

1912

WATSON'S
BASKETBALL



JARVIS
THE

T 13 L $\frac{89-4}{526}$

Latv. Vied

61

DARBS UN ATPŪTA

RAKSTU KRĀJUMS DARBA DZĪVES JAUTĀJUMIEM

cand. iur. R. VEIDEMAŅA rediģēts

1939. gadā

Izdevusi veselības veicināšanas biedrība

DARBS UN ATPŪTA

0907061619

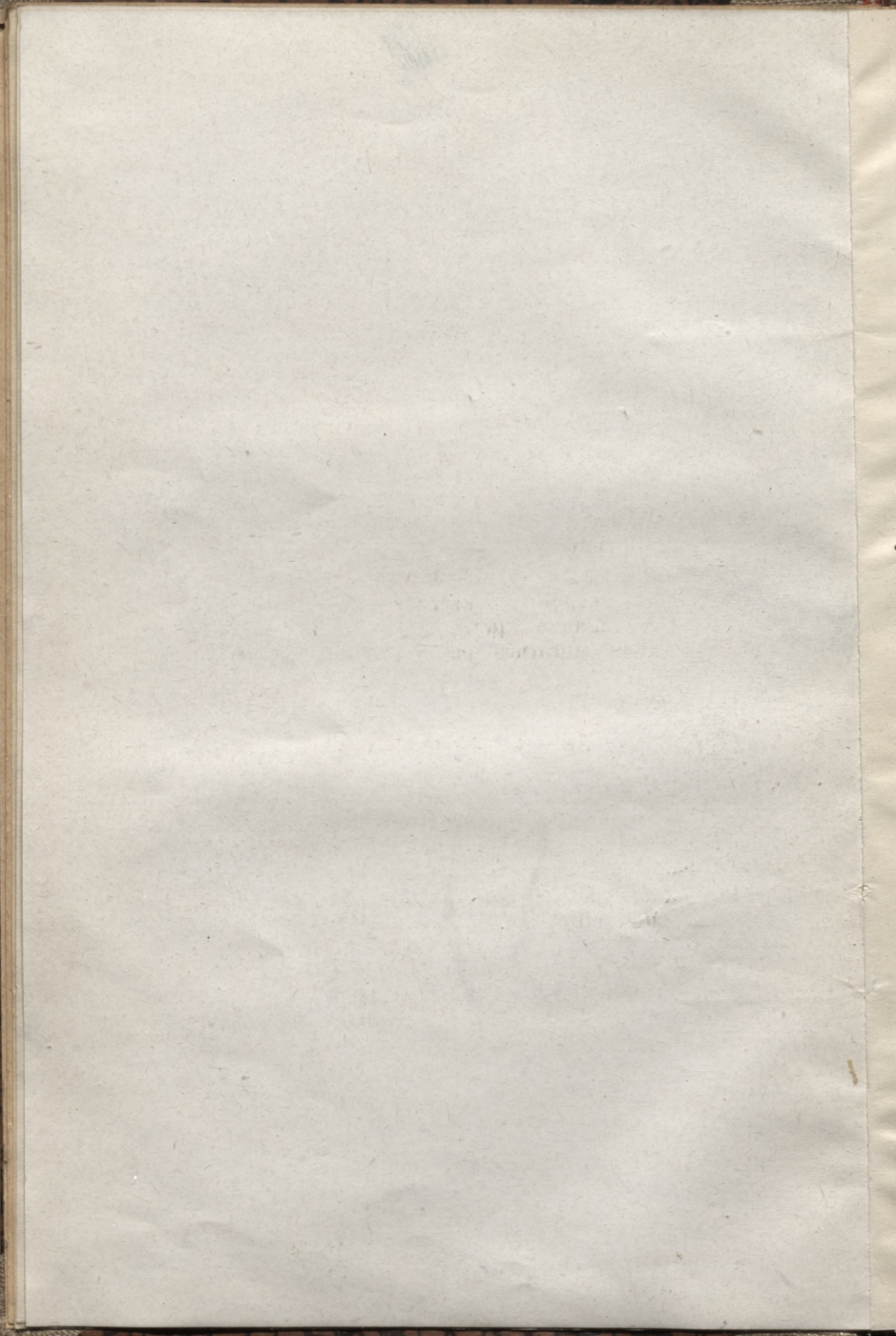
L. V. B.
№ 356630

~~f. 4215 K~~ П Л



VALSTS PREZIDENTS
KĀRLIS ULMANIS





A. BĒRZIŅŠ,
Sabiedrisko lietu ministrs.

Pārmaiņas valsts iekārtā tīri dabīgi izsauca arī pārmaiņas cilvēku savstarpējās attiecībās un pienākumu izpratnē. Nesaskaņas, savstarpējās cīņas un nesaticību, kas smagi atsaucās uz valsts dzīves attīstību, jaunais laiks nomainīja ar saticības, vienprātības un savstarpējās uzticības jūtām, stādot pāri personīgām un grupu interesēm kopējās rūpes par tautas labklājību un valsts stiprumu.

Vadoņa aicinājums — katram savā, bet visiem valsts darbā, tagad ir kļuvis par katra pilsoņa pienākuma dziļākās izpratnes pamatojumu, jo minētais aicinājums atgādina un mudina, ka cilvēka gādība par savām interesēm un savu dzīves vajadzību apmierināšanu nedrīkst aizsegt un apēnot kopējo mērķi — valsti. Un tāpēc, krietni pildot savus pienākumus, labi padarot savu darbu, pilsonim ir jādomā ne tikai par to, ka darāmā darba ieguvumus viņš varēs ērti lietot savu vajadzību apmierināšanai, bet gan, ka ar viņa darbu, iekļaujoties visā kopējā darbā, jāceļ valsts labklājība.

Bet jaunā laika uztverē un izpratnē citādas ir kļuvušas ne tikai pilsoņu attiecības pret valsti, bet arī cilvēku attiecības vienam pret otru. Ja agrāk cilvēka vērtību noteica viņa sabiedriskais stāvoklis, vai piedēriba pie visvarenām politiskām partijām, tad tagad cilvēka vērtības apzīmēšanai ir radies pavisam cits jēdziens. Cilvēka vērtību nosaka ne mantas, ne sabiedriskais stāvoklis, bet viņa sabiedriskie un darba tikumi. Protams, šis vērtējums cilvēku attiecībās ir ienesis citu stāvokli un devis iespēju krietniem pilsoņiem ne tikai veikt kopējos uzdevumus, bet šos uzdevumus veikt saskaņā, savstarpējā uzticībā un draudzībā.

Darba devējs un darbaņēmējs — strādnieks nav divas nesamierinamas puses, starp kurām guļ nepārkāpjama interešu plaša. Darba devējam pienākums ir rūpēties, lai tie, kas pie viņa darbā nākuši, varētu labvēlīgos, veselību sargājošos apstākļos izpelnīt pienācīgo atlīdzību iztikai un ražot vispārībai derīgas vērtības; strādnieka uzdevums, savukārt, ir uzņemto pienākumu apzinīgi pildīt, netraucējot darba kārtību, un ar krietnu darbu celt tā uzņēmuma slavu, kura darba darītāju pulkā viņš atrodas. Valsts vara, savukārt, ir neitrals šķīrējtiesnesis, kas gadījumos, ja tomēr darba attiecībās izceļas nesaskaņas, ar savu objektīvo un vienpusīgi neieinteresēto rīcību spēj ne tikai radušās nesaskaņas novērst, bet arī nodibināt ar savu objektīvo iejaukšanos satīcību un mieru. Ar to strādniekam ir garantētas viņa tiesības, materialā labklājība un cilvēka cieņa, bet darba devējs pasargāts no piepešiem traucējumiem uzņēmuma darba gaitās.

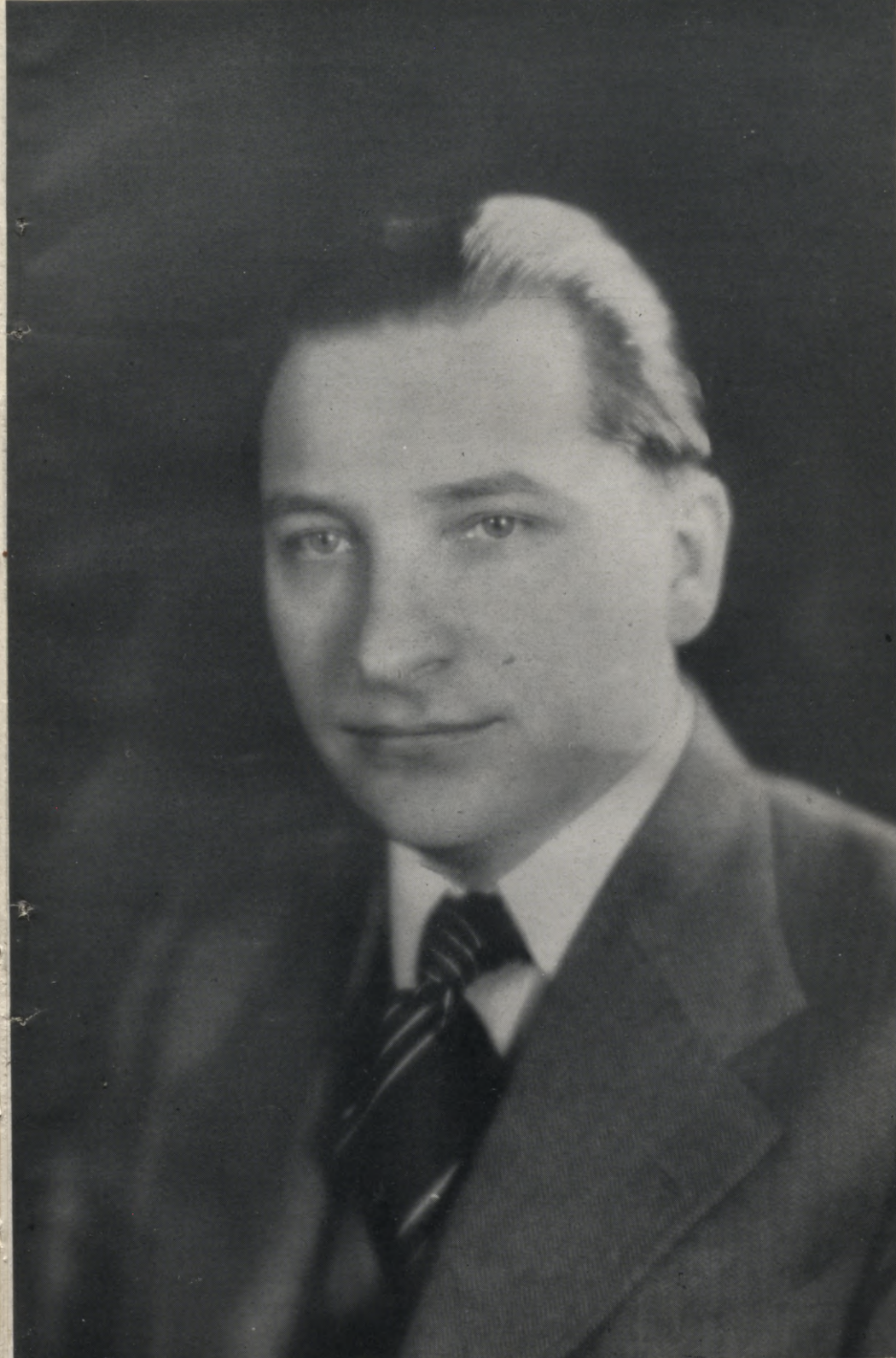
Vieprātība nav iedomājama bez taisnības, un tāpēc arī valdības un to organizāciju uzdevums, kas uzņēmās pūles gādāt par sev pakļauto valsts iedzīvotāju labklājību, ir ar kopēju, saskaņotu rīcību veicināt sabiedriskās un nacionālās taisnības ideālu tālāku nostiprināšanu un pasargāšanu no šauru interešu uzbrukumiem.

Strādnieks, kā pilntiesīgs valsts pilsonis, kurš, baudīdams savu tiesību aizsardzību, ir ar prieku un palāvību uzņēmies arī pienākumus pret savu valsti, var būt atjaunotā Latvijā apmierināts un lepns, ka viņš un viņa darbs tiek cienīts un pienācīgi novērtēts; var būt priecīgs, ka Valsts Prezidents ar vienlīdz lielu gādību un rūpēm domā par dzīves labklājības celšanu tur, kur šī labklājība vēl ir mazāka, rūpējoties reizē arī par sabiedriskās dzīves labvēlīgāku organizēšanu, lai strādniekam ne tikai labi klātos darbu darot, bet lai lietderīgas, patīkamas, spēku un enerģiju vairo-

SABIEDRISKO LIETU MINISTRS

ALFRĒDS BĒRZIŅŠ

IZSTĀDES «DARBS UN ATPŪTA» GODA PROTEKTORS



jošas būtu arī atpūtas stundas. Taču arī strādniekam pašam ir ne tikai jānovērtē valsts vadības rūpes un gādība, bet ar aktīvu līdzdalību caur savām organizācijām jāsekmē kopējo mērķu sasniegšana.

Pēdējā laikā ir ticis pacelts jautājums par rūpniecības racionalizēšanu. Šis svarīgais ierosinājums ir ticis un tiek arī vēl tagad pārprasts, domājot, ka racionalizācijas vienīgais nolūks un uzdevums būs samazināt darba roku skaitu un tiem strādniekiem, kas arī turpmāk paliks rūpniecības uzņēmumos, būs uzveltas lielākas darba nastas.

Neapšaubami, ka, racionalizējot mūsu rūpniecību, atvietojojt novecojušās mašīnas ar jaunām, vecās darba metodes pārkārtojot, radīsies zinams darba roku ietaupījums, kurš varēs tikt novietots citā, ne sliktākā darbā. Ari komplicētākās mašīnas prasīs augstāki kvalificētu strādnieku, apzinīgāku, bet tanī pašā laikā arī dos ērtākus darba apstākļus un labāki nodrošinātu darbu.

Ar pateicību jāmin Veselības veicināšanas biedrības Darba aizsardzības sekcijas pūles, ūņemoties izstādes „Darbs un atpūta“ sarīkošanu, stādot par mērķi šai izstādē parādīt, ka labi iekārtotā darba vietā darba ražība ir augstāka un augstāka arī ražoto vērtību kvalitāte. Tāpat, parādot, ka arī cilvēkam pēc darba in nepieciešama atpūta, kura, labos apstākļos pavadīta, vairo un uzkrāj enerģiju nākamai darba dienai.

Ari šini grāmatā ievietoto rakstu uzdevums ir veicināt un padziļināt izpratni par sabiedriskās taisnības nepieciešamību, nostiprinot vēl tālāk uzskatus par priekšrocībām, ko sagādā, kā darba ņēmējam, tā darba devējam, labi organizēts darbs, savstarpēja cieņa un uzticība.

Prof. Dr. med. P. STRADIŅŠ,

Veselības veicināšanas b-bas priekšnieks.

Veselības veicināšanas biedrības uzdevumi tautas veselības sargāšanā

Gādība par tautas veselības kopšanu un sargāšanu ir stādama par vienu no valsts vadības vissvarīgākiem uzdevumiem, jo tikai miesīgi un garīgi veselīga tauta ir katras valsts likteņu noteicēja. Šo pareizo pamatdomu ir pasvītrojusi arī mūsu valdība jaunā ārstniecības likuma pirmajos pantos ar deklarāciju, ka katra atsevišķa pilsoņa veselība nav tikai viņa personīgā lieta vien, bet ka tā ir tautas dzīvā spēka sastāvdaļa. Tādēļ katram pilsonim ir tiešs pienākums rūpēties par savas veselības sargāšanu.

Protams, šis darbs vispirmā kārtā piekrīt valstij un pašvaldībām. Ir pagājuši laiki, kad pilsonis gaidīja visu tikai no valsts jau gatavā veidā. Tagad mums visiem jāpieliek rokas pie lielā valsts uzbūves un tālākās izveidošanas darba, ņemot par pamatu mūsu Vadona aicinājumu: „Katrs savā darbā, bet visi valsts darbā“. Tādēļ arī to sabiedrisko organizāciju darbība, kas jau agrāk mūsu valstī bija uzsākusi veselības sargāšanas un kopšanas darbu, ir atradusi tagadējā vienības un vienotās domas laikmetā vēl lielāku atbalstu, un šo sabiedrisko organizāciju darbs cienīgi pie-

TAUTAS LABKLĀJĪBAS MINISTRS

JĀNIS VOLONTS

IZSTĀDES «DARBS UN ATPŪTA» GODA PROTEKTORS



slienās blakus valsts un pašvaldību darbam tautas veselības sargāšanā.

Sabiedrības atsaucība šajos jautājumos arvienu bijusi diezgan dzīva. Daudzās valstīs, kā piemēram, Anglijā un Ziemeļamerikas Savienotās Valstīs, privatā iniciatīva dažādu filantropisku organizāciju veidā veic lielu palīgdarbu veselības sargāšanā. Šāda sabiedrības atsaucība ir visai apsveicama. Tā norāda uz šo valstu augsto kulturalo līmeni. Te visspilgtāk izpaužas pilsoņa apziņa, ka viņš ir viena liela organisma, proti, valsts nepieciešama sastāvdaļa.

Latvijā jau no pirmiem pastāvēšanas gadiem sabiedriskās organizācijas ir veltījušas izcilus uzmanību veselības kopšanas jautājumam. Dažas no šīm organizācijām ir izveidojušās par dziļiem pasākumiem, kas nesušas mūsu valstij lielu svētību. Pie tādām, minot tikai atsevišķus piemērus, varētu pieskaitīt Sarkanā krustu, Bērnu palīdzības savienību, Bērnu draugu biedrību, Jaunatnes sarkanā krustu un daudzas citas. Pie tādām organizācijām piederēja arī bij. Tuberkulozes apkarošanas biedrība, bij. Baltā krusta biedrība un bij. Vēža apkarošanas biedrība. Šīs organizācijas darbojās katra patstāvīgi un tādēļ to veicamam darbam bija arī zināmas ēnas puses. Trūka vadošās līnijas darba programā. Vairākas organizācijas nereti strādāja vienā un tai pašā virzienā, nevajadzīgi konkurēdamas viena ar otru. No otras puses bija daudz tādu nozaru tautas dzīvē spēka sargāšanas laukā, kur praktiski nekas nebija darīts. Tādēļ visai apsveicama ir valdības pamatdoma apvienot šo darbu, jo tikai spēkus koncentrējot varam panākt lielu darbu veikšanu.

Trīs organizācijas: tuberkulozes apkarošanas biedrība, vēža apkarošanas biedrība un Baltā krusta biedrība, sekojot aicinājumam apvienot savus spēkus, izveidoja vienu kopēju organizāciju: Veselības veicināšanas biedrību, kurā bez jau trim minētām sekcijām itin drīz pievienojās vēl citas. Šādā kārtā patlaban veselības veicināšanas biedrībā ir apvienotas 7 sekcijas un 1 institūts.

Lai man būtu atļauts īsumā raksturot mūsu organizācijas beidzamos trīs gados veikto darbu, kura ķērusies pie ceturtnās izstādes organizēšanas.

Patlaban Veselības veicināšanas biedrībā, kura darbojas valdības norādītos rāmjos, savu darbu veic sekojošās sekcijas: tuberkulozes apkarošanas sekcija, Baltā krusta sekcija, vēža apkarošanas sekcija, reimatisma apkarošanas sekcija, ķermeņa labošanas sekcija, aklu ma apkarošanas sekcija, darba higiēnas sekcija un tautas dzīvā spēka institūts.

Veselības veicināšanas b-bas budžets no 716.000 ls 1938. gadā ir 1939. gadā sasniedzis 1.046.000 ls. Tā tad uzrāda pieaugumu par vienu trešdaļu. Tāpat arī b-bas kapitāli pieauguši no 947.000 ls uz 1.113.000 ls.

Vislielāko darbu veikusi tuberkulozes apkarošanas sekcija, ko vada Dr. med. N. Vētra. Darbs tuberkulozes apkarošanas laukā ir gājis plašumā un dziļumā. Sekcija ir atvērusi moderni iekārtotu tuberkulozes aizgādes punktu, kas turpina to lielo slimnieku izlases un palīdzības darbu, ko savā laikā uzsāka tuberkulozes apkarošanas biedrība. Sekcija uztur vairākas sanatorijas, no kurām lielākā ir Īles sanatorija, kurā 1938. g. ārstējušies 122 slimnieki. Gaujas sanatorijā ārstēti 205 bērni. Ogres un Ulbrokas sanatorijās ierīkotas atpūtas mītnes bērnu veselības uzlabošanai. Smagākiem slimniekiem ierīkota papildus sanatorija Rīgā, Narvas ielā 1, kur ārstēti 161 slimnieks.

Augšminētā tuberkulozes aizgādes punktā beidzamā gadā izmeklēti tuvu pie 8000 slimnieku, pie kam divas trešdaļas no tiem caurskatīti Rentgena stariem. Punkta laboratorijā izdarītas vissīkākās krēpu un asins izmeklēšanas. Darbojas arī vasaras kolonijas ģimnāzijas audzēkņiem Ropažos un Mazsalacā.

Ievērojot to, ka sekcijas priekšgalā darbojas Dr. med. N. Vētra, kas ir arī Veselības departamenta tuberkulozes nodaļas vadītājs, sekcijas darbība norit saskaņoti un koordinēti ar Veselības departamenta no-

FINANSU MINISTRS
ALFRĒDS VALDMANIS

IZSTĀDES «DARBS UN ATPŪTA» GODA PROTEKTORS



spraustām liniņām tuberkulozes apkarošanā mūsu valstī.

Kā otra vecākā sekcija darbojas Baltā krusta sekcija, kuru vada prof. Dr. med. P. Sņķers. Sekcija turpina venerisko slimību apkarošanas darbu mūsu valstī. Baltā krusta sekcija uztura ambulanci Rīgā, kurā 1938. gadā atzīmēts vairāk kā 12.000 apmeklējumu. Bez tam līdzīgu darbu veic arī sekcijas nodaļas Daugavpilī, Ventspilī un Valmierā.

Baltā krusta sekcija uztura arī sieviešu mājokli, kur sniedz palīdzīgu roku grūtniecēm un jaunām mātēm, palīdzot tām pēcdzemdību laikā un rūpējoties par darba sagādāšanu pirmajos mēnešos.

Vēža apkarošanas sekcija uzņēmusies rūpēties par ļaundabīgo audzēju apkarošanas noorganizēšanu mūsu valstī. Jau 4 gadus uz Veselības veicināšanas biedrības ierosinājumu pie Rīgas pilsētas 2. slimnīcas darbojas aizgādes punkts ļaundabīgo audzēju ārstēšanai, kuru apmeklējuši šīnī laikā vairāk kā 2000 slimnieku. Aizgādes punkta uzdevums rūpēties par slimnieku racionālu ārstēšanu, kā arī izsekot tālākai slimības gaitai.

Šogad sekcija atvērusi pati savu slimnīcu ļaundabīgo audzēju ārstēšanai ar 100 gultām, kura ierīkota pēc visām modernas slimnīcas prasībām. Slimnīcā ir labi iekārtotas operacijas zāles ar lielas jaudas elektro-koagulācijas aparātu, tālāk — ar valsts palīdzību iegūtie 320 miligrami radija, lielas jaudas Rentgena terapijas aparāts un Rentgena diagnozes aparāts. Slimnīcā arī iekārtotas laboratorijas sīkai vēža slimības pētīšanai. Kā konsultanti darbojas vairāki medicīnas fakultātes mācības spēki. Sekcijā tuvākā nākotnē rūpēsies arī par līdzīgu ļaundabīgo audzēju aizgādes punktu un slimnīcu ierīkošanu Daugavpilī un varbūt arī citos lielākos Latvijas centros.

Jaundibinātā reimatisma apkarošanas sekcija, kuru vada prof. J. Šules, ir iekārtojusi reimatiķu ambulanci Tērbatas ielā, kur ārstu-specialistu vadībā izdara pētījumus par šīs slimības būtību. Pie ambulances darbojas arī īpaša laboratorija.

Ievērojot to, ka mūsu valstī ir daudzi dabīgi dziedniecības līdzekļi, spēcīgas dūņas, labi mineralūdeņi,

jauki iekārtoti kurorti, ir cerība, ka sekcija varēs palīdzēt izmantot šos dabīgos ārstniecības avotus, lai sirgstošie atgūtu savu veselību. Kā zinams, reimatisms gan nepieder pie tām slimībām, kas noved cilvēku kapā, bet tas ļoti lielā mērā ierobežo cilvēka darba spējas. Sekcija uzskata par savu uzdevumu rūpēties arī par reimatiķu reģistrēšanu un slimības apstākļu pētīšanu mūsu valstī.

Ķermeņa labošanas sekcija, kuru vada privatdocents Dr. med. A. Bieziņš, ir spraudusi par savu mērķi veicināt jaunatnes fizisko attīstību un palīdzēt tiem slimniekiem, kas iedzimtu vai iegūtu defektu dēļ nevar būt pilnā mērā darba spējīgi. Sekcija ir iekārtojusi dziedniecības vingrotavu Tērbatas ielā 58, kur specialistu vadībā palīdzēs galvenām kārtām skolniekiem, kuri slimo ar mugurkaula izliekumiem.

Sekcija iekārto patlaban plašāko mediko-tehniskās ārstēšanas iestādi, kur varēs sniegt kvalificētu palīdzību slimniekiem ar dažādiem ķermeņa bojājumiem. Plašuma ziņā šī iestāde būs lielākā Latvijā. Vajadzīgā aparatura jau iegādāta un patlaban tiek iekārtoņas nepieciešamās telpas. Bez tam sekcija reģistrē kroplos Latvijā un tos uzrauga sadarbībā ar Veselības departamentu.

Akluma apkarošanas sekcija, kuru vada privatdocents K. Apinis, ir uzņēmusies akluma apkarošanu mūsu zemē. Statistiskie dati rāda, ka šini virzienā vēl daudz kas darāms, jo uz katriem 10.000 Latvijas iedzīvotājiem ir 15 aklu, kas ir visai augsts procents, tas norāda, ka zināšanas par acu slimībām un rūpes par pareizu acu kopšanu ir pārāk maz izplatītas mūsu tautā. Neskatoties uz plašo ārstu tīklu Latvijā un uz labvēlīgiem ārstēšanās noteikumiem, slimnieki vēl aizvien ienāk slimnīcās stipri ielaistā slimības stadijā, un acu gaisma arī pie rūpīgas tālākas ārstēšanas ir stiprā mērā apdraudēta.

Akluma apkarošanas sekcija pēti arī apstākļus, kādēļ Latvijā ir vēl tik liels slimnieku daudzums ar smagiem redzes traucējumiem. Sekcija ir veikusi plašu propagandas darbu un ar saviem eksponātiem uzstā-

jusies visās biedrības sarīkotās izstādēs, kā arī publicējusi literatūru par šiem jautājumiem.

Darba higiēnas sekcija, kuru vada direktors R. Veidemanis, ir uzņēmusies ļoti plašu un svētīgu darbu. Šinī sekcijā pulcināti mūsu labākie speciālisti arodslimībās un darba medicīniskās aizsardzības jautājumos.

Rūpniecībai aizvien plašāk attīstoties, mūsu zemē jāpiegriež vislielākā vērība tam, lai strādnieku darba apstākļi tiktu maksimāli uzlaboti, jo no strādnieku veselības un viņu darba spējas lielā mērā atkarīga darba produktivitāte. Sekcijas darbinieki pēta darba apstākļus Latvijā, sniedz norādījumus par šo apstākļu uzlabošanu un sadarībā ar Sabiedrisko lietu ministriju veic plašu propagandas darbu par personīgās un darba higiēnas jautājumiem. Izstāde „Darbs un atpūta“ ir sekcijas darbības spilgtākā izpausme pēdējā gadā. 1938. gadā sekcija veikusi propagandas darbu par darba higiēnas un aizsardzības jautājumiem, attiecīgiem speciālistiem nolasot priekšlasījumus Rīgas radiofonā, sabiedriskās organizācijās u. c.

Kā jaunākā, bet arī reizē kā svarīgākā biedrības sastāvdaļa, ir minama tautas dzīvā spēka pētīšanas institūts prof. Dr. med. J. Prīmaņa vadībā. Šī institūta noorganizēšanā piedalījās mūsu redzamākie ārsti un sabiedriskie darbinieki ar Veselības departamenta direktoru O. Alku priekšgalā.

Institūts vislielāko vērību piegriež eugenikas pētīšanai, ņemdam vērā to, ka tautas veselības saglabāšanas darbā vissvarīgākā loma piekrīt tautas dzīvā spēka pieaugumam. Institūts ir izvedis plašāka mēroga pētniecības darbus trijās nodaļās, no kurām pirmo, antropoloģijas nodaļu, vada prof. J. Prīmanis; otro — apdzīvotības pētīšanas nodaļu vada V. Salnītis, un trešo — eugenikas nodaļu vada privatdocents V. Kraulis.

Izdarīti interesanti pētījumi par Latvijas iedzīvotāju ķermeņa uzbūvi daudzos Latvijas novados, sakārtoti materiāli par iedzīvotāju pieaugumu mūsu zemē un par nepieciešamiem soļiem dzimstības palielināšanai, par ko institūts iesniedz īpašu memorandu val-

dībai. Noslēgti interesanti pētījumi par plānprātīgo iedzimtību mūsu valstī. Šis instituts, paredzams, veiks lielu pētniecības darbu, lai noskaidrotu apstākļus, kas veicinātu mūsu valstī miesīgi un garīgi veselu iedzīvotāju vairošanos, izceļot tautas dzīvā spēka ne tikai kvantitatīvo, bet galvenām kārtām kvalitatīvo nozīmi.

Sevišķu lielu vērību veselības veicināšanas biedrība grib piegriezt veselības kopšanas un sargāšanas propagandai provincē. Šim nolūkam dibinātas 12 biedrības nodaļas: Jelgavā, Cēsīs, Liepājā, Daugavpilī, Valmierā, Ventspilī, Jēkabpilī, Viesītē, Līvānos, Ludzā, Valkā un Durbē. Arī turpmāk šo nodaļu darbību biedrība grib paplašināt, it sevišķu vērību piegriežot Latvijas austrumu daļai — Latgalei un Augškurzemei, kur dziedniecības iestāžu tīkls līdz šim vēl nav pietiekoši plašs.

Lielu vērību veselības veicināšanas biedrība piegriež propagandas jautājumiem — pareizu ziņu izplatīšanai tautas plašākos slāņos par veselības kopšanu un sargāšanu. Patlaban sarīkojamā izstāde ir pēc skaita jau ceturtā. Biedrība 1937. gadā piedalījās Zemgales izstādē ar savu nodaļu. 1938. gadā pavasarī Kongresu un Amatu namos tika sarīkota plaša veselības kopšanas un aizsargāšanas izstāde, kurai bija sevišķi liela piekrišana un kuru apmeklēja vairāk kā 40.000. Šī izstāde ar labiem panākumiem bija pārceļta arī uz citiem lielākiem Latvijas centriem — Daugavpili, Cēsīm un Jēkabpili. 1938. g. septembrī, sakarā ar Rentgena un radio staru atklāšanas jubileju, vēža apkarošanas sekcija sarīkoja Amatu namā neredzamo staru atklāšanas piemiņas izstādi, kur iepazīstināja plašākos tautas slāņus ar dažādu staru būtību un to pielietošanu teknikā, kā arī ar cīņu ar ļaundabīgiem audzējiem mūsu valstī.

Patlaban sarīkojamā izstāde „Darbs un atpūta“ ir viens loceklis šīn izstāžu virknē, un biedrība paredzējusi arī turpmāk ikgadus sarīkot šādas izstādes par kādu no svarīgākiem ārstniecības jautājumiem, lai tādā kārtā grieztu publikas vērību uz veselības kopšanas un sargāšanas jautājumu svarīgo nozīmi.

Biedrība ir sarīkojusi veselu rindu filmu izrāžu priekšlasījumu ciklus, radiopriekšnesumus, izdevusi

brošuras un skrejlapas un turpmāk grib šo darbu
vērst plašumā, uzskatot propagandas darbu par vienu
no svarīgākiem savas darbības uzdevumiem.

Šinī īsajā pārskatā man ir bijusi iespējamība tikai
visā īsumā atzīmēt daudzos veselības veicināšanas bie-
drības sekciju tuvākos uzdevumus. Kā redzams, bie-
drība ir ķērusies pie plaša un atbildīga darba. Bie-
drība turpina šo darbu ar dziļu pārliecību, ka šis darbs
mūsu valsts uzbūves un tālākās izveidošanas rāmjos
nav lieks, bet ka tas ir nepieciešams un vajadzīgs.
Biedrība cer tādēļ uz vislielāko sabiedrības atsaucību
šī svētīgā un nepieciešamā darba turpināšanai.

O. ALKS,

Veselības departamenta direktors.

Valsts pienākumi tautas veselības sargāšanā

Ārstniecības likuma 4. pants tautas veselības aizsardzības un kopšanas augstākās uzraudzības pienākumus uzliek Tautas labklājības ministrijai. Cik tas attiecas uz ārstnieciskās palīdzības sniegšanu un arī slimību un negadījumu sisto robu izlīdzināšanu, tas viss ir Tautas labklājības ministrijas resp. Veselības departamenta un tam padoto iestāžu pienākums. Tomēr mēs nepārredzētu īstenību, ja domātu, ka veselībai nelabvēlīgo un kaitīgo apstākļu apkarošana un labvēlīgo veicināšana ir tikai kādas vienas valsts iestāžu pienākums. Veselības kopšana ir tautas un valsts kopīga lieta, kas veicama visciešākā sadarbībā. Tā to pasaka arī likums. Kopīgā darbā dažreiz ir pagrūti novilkt robežu starp dažādiem pienākumiem. Nepieciešama ir pilnīga sadarbošanās. Tādēļ jo saprotams, ka taisni mūsu atjaunotajā valstī, mūsu Latvijā, ir izveidojusies pilnīga saskaņotība savstarpējā valsts iestāžu un sabiedrības sadarbībā. Šinīs apstākļos mēs esam pie visa tā ieguvuši jo lielāku personīgo atbildību no visu sabiedrisko darbinieku puses. Izzūdot sīkai savstarpējai apkarošanai un savstarpējai nenovīdībai, mēs tagad veicam pat tādas lietas, par kurām nevarējām agrāk pat sapņot. Tas lielākais mūsu ieguvums tomēr ir, ka katrs tautas loceklis nes atbildību tautas un nākotnes priekšā. Ne personīgā, bet gan mūsu tautas un viņas nākotnes labklājība ir liekama pirmā vietā. Šādus apsvērumus vērā ņemot, tad arī mēs varam runāt par valsts pienākumiem tautas veselības sargāšanā.

Sanitari higienisko apstākļu vispārējā uzraudzība, kas piekrīt Veselības departamentam, dod labus panākumus tikai tur, kur dzīvo darbīga tauta, kas apzinas savus pilsoņu pienākumus. Tajās vietās, kur nevis pats darītājs, bet darba devējs ir atbildīgs par veselīgiem darba apstākļiem, veselības aizsardzības noteikumu pildīšanai seko darba inspektori. Valstij un tautai izdevīgāki ir nevis lielākā peļņa, ko varētu dot katrs uzņēmums, bet pāri visam stāvē cilvēks. Tādēļ arī visa mūsu valsts likumdošana rūpējas par darba darītāju aizsardzību i darbā, i saslimšanas, i nelaiemes vai aroda slimību gadījumos. Ja sociālās apdrošināšanas politikai ir jābūt tautas veselības politikai, un mums tāda tā arī ir, tad šo darbu mēs vēl arvienu turpinam pilnīgāki izveidot. Apmēram 80% no mūsu tautas ir tā vai citādi apdrošināti. Algotā darba strādnieks, pateicoties valsts izdotajiem likumiem, saņem ārstniecisko palīdzību un slimības pabalstu, ja tādi ir vajadzīgi. Tiesa, mēs esam dzirdējuši pārmetumus i par slimo kasēm, i par nelaiemes gadījumu apdrošināšanas iestādēm, i arī par ārstu trūkumu uz laukiem. Dažkārt tiem pārmetumiem ir bijis arī zinams pamats. Tādēļ neesam beiguši apdrošināšanas un ārstniecības iestādes vēl pārskatot tā, lai beidzot šiem pārmetumiem nebūtu vairs pamata. Savukārt mēs esam dzirdējuši apdrošināšanas iestāžu pārmetumus par apdrošināto neapzinīgo rīcību. Valsts iestādes uzmanīgi vēro šīs parādības. Ja mēs dažbrīd redzam pilsoniskās apziņas trūkumu, tad tas mūs neatbrīvo no pienākuma, par šādu neapzinīgu pilsoni rūpēties. Vēl vairāk, mūsu pienākumi ir vēl lielāki. Gan arī mūsu pacietībai jābūt lielākai. Mums jācenšas katram sabiedrisko apziņu ieaudzēt. Taisni šeit mums vēl pilnīgāka jāizveido valsts un sabiedrisko iestāžu, kā arī sabiedrības sadarbība. Tas nav tik viegli izdarams, jo katram prasītajam liekas, ka viņam maz dod. Kad apdrošinātie paši pilnīgāk sekos saviem neapzinīgākiem darba biedriem, tad arī valsts varēs savu uzdevumu sekmīgāk piepildīt. Tikai tādos apstākļos darba darītājs varēs pilnīgāk sava darba augļus izmantot savā un savas ģimenes labā.

Uzraudzības iestādes — Veselības departamenta pienākums ir rūpēties par pietiekošas ārstnieciskās palīdzības tīkla izveidošanu kā pilsētās, tā laukos. Šis pienākums ir viens no visgrūtākiem. Tas tādēļ, ka ārkārtīgi nesamērīgi sakārtoti ir apstākļi laukiem par sliktu. Lai gan pilsētniekiem ir iedots daudz vairāk, tomēr arī tie vēl tagad vairāk prot prasīt kā lauku ļaudis. Nevienam neko neatņemot, mēs tomēr esam sākuši lielo izlīdzināšanas darbu. Tas arī nepieciešams, jo mums nav vērtīgāko vai mazāk vērtīgu tautas nogrupējumu, bet ir gan vērtīgi vai mazvērtīgi darbu darītāji. Valstij nepieciešamā darba darītājus arī valsts cenšas pēc spējas pilnīgāk nodrošināt. Ja dažkārt dzirdam neapmierinājumu par mūsu ārstniecības iestādēm vai personām, tad nedrīkstam sajaukt dažādas lietas. Dažreiz neapmierinātais ir nemierā ar to, ka viņam nespēj dot neiespējamo. Citreiz neapmierinātība par telpām vēršas pret personām un otrādi. Visām šīm lietām valsts un pašvaldības iestādes apzinīgi seko un tādēļ būtu lietai pakalpot, ja katrs neapmierinātais tieši šinīs iestādēs arī savu taisnību meklētu. Mēs zinām, ka vairums no pilsoņiem tomēr retos gadījumos ir neapmierināti. Šie ir tie, kas paši apzinīgi veic savus pienākumus, kas, ticot dzīvei un cilvēkiem, tiek pasargāti no jaunu domu lielā spēka. Šī uzvarētāju cilts ir tā, kas pati saņem gandarijumu un prot to dot arī tiem, kas šiem palīdzējuši. Tie stāv savas labās gribas un labo domu varā. Bez šādiem ticības apdvestiem darba darītājiem valsts iestādēm nebūtu iespējams savus pienākumus izkārtot, jo labiem likumiem vajaga arī labus ļaudis, kas, izprotot likumu garu, veido savu dzīvi pilnīgāku.

Valsts atbalsta un uzmanīgi seko apdrošināšanas iestāžu darbam. Ne vienīgais līdzekļu jautājums, ne arī uzraudzības darbs dod izšķirošos panākumus, bet gan mērķapziņa, ka mēs kalpojam savai tautai. Radošais gars, ko tautai atdevis mūsu Vadonis un Prezidents Kārlis Ulmanis, ir licis tikt pāri daudzām likuma pantos grūti tveramām lietām, nodrošinot tautai veselību. Lai minam kaut tikai pilsētnieku bērnu nometināšanu vasaras atpūtā laukos. Lai minam bez-

darba izbeigšanos, visus tos uzlabojumus slimo kasu darbā un arī pašu slimo kasu idejas nostiprināšanos.

Nav pārspilēti, ja sakam, ka valsts savu tiešo veselības sargāšanas darbu veic gan ar tiešiem, gan arī ar netiešiem paņēmieniem un līdzekļiem. Labi izdomātā un kārtotā mūsu nacionalās valdības saimnieciskā politika ceļ arī tautas labklājību un veselību. Mūsu dzīves atplaukums visās nozarēs atdod ticību tautas locekļiem. Ja tomēr arī tad mums vēl ir vajadzīgi un arī tiek izdoti atsevišķi likumi un noteikumi veselības sargāšanai, tad tādēļ, lai arī tos tālākos tālumniekus bīdītu dienas gaismā un saulītē. Mūsu tauta ir apzinīga, mūsu tauta ir saprātīga, tomēr, lai tās apzinīgāko daļu atbalstītu un labākajām domām pašķirtu ceļu, mums nepieciešami likumi un viņu noteikta pildīšana. Tai pašā laikā mēs zinām, ka ne likuma burts, bet likuma būtība mūs atbalsta un ceļ mūsu darbu.

Ārstniecības darbs prasa iedziļināšanos un cilvēka vissīkāko analīzi. Ārsta prāts dažreiz tiecas pat aiz mikroskopa atrades, mums ir ultra mikroskopi, mēs vēl runājam par virusiem. Radušiem vērtēt un sīki analizēt cilvēku, ārstiem skats parasti kavējas tikai pie cilvēka paša. Ārsts mīl strādāt savā kabinetā, jo tur viņš ir drošs. Viegli ir saprotams, ka šādos apstākļos ārstam sabiedrības lietas mazāk interesē. Nav tādēļ nejaušība, ka sabiedriskās higiēnas mācība ir jaunākā medicīnas nozare, jo tā prasa plašāku skatu un arī iejaukšanos cilvēku un sabiedrības nogrupējumu privātā dzīvē. To zinot, arī mums saprotamāka paliek tā parādība, ka i ārstam, i tautai interese par ārstēšanos līdz šim ir bijusi lielāka nekā interese par izsargāšanu un izsargāšanos no saslimšanas.

Higiēnas jautājumi un higiēnas prasības tomēr ir bijušas visos laikos, arī pie visām tautām. Kādas šīs prasības bijušas katrā atsevišķā vietā un laikā, tas ir bijis un ir atkarīgs no tautas vispārīgā attīstības līmeņa. Higiēnas prasību uzstādīšana nav uzskatama par ārstu darbu vien. Senātnē šādas prasības un priekšrakstus tautām uzstādīja priesteri. Jau vecajiem eģiptiešiem bija augsti attīstīta ūdens apgāde un netīrumu aizvākšana. Šeit tad jau inženieri rūpējās par veselību. Romā jau 7. g. s. priekš Kr. Cezars

Ancus Marcius izbūvēja 10 km garu ūdensvadu un viņa pēcteči izveidoja cloaca maxima, kas netīrumus un atkritumus nogādāja Tibrā. Romieši pazina pirtis un vannas, kā arī lielākās celtnēs ērtus dzīvokļus. Grieķi turpretim lielāko svaru lika uz sava ķermeņa attīstību un miesas norūdišanu. Šādas sanitaras labierīcības mūsdienās uzskatām kā nepieciešamas un pašas par sevi saprotamas.

Līdz ar zinātnes atradumiem prasme izsargāties no slimībām palika arvienu pilnīgāka. 1796. gadā angļu ārsta E d u a r d a J e n n e r ' a atrastā baku pote vēl tagad sargā cilvēci no jaunās slimības. Nemirstīgā franču zinātnieka L u i j a P a s t ģ r a (1822—95) un vācu zinātnieka R o b e r t a K o c h ' a (1834—1910) pētījumi deva higiēnai varenus ieročus cīņai ar lipīgām slimībām.

Tāpat arī fizioloģijas un patoloģijas, kā arī fizikas, bioloģijas un ķīmijas pag. gadusimtena atradumi dod mums iespēju pilnīgāk orientēties grūtajos veselības aizsardzības uzdevumos.

Vēlākā laika ieguvums ir arī sabiedriskā higiēna un viņas dvīņu māsa, sabiedriskā aizgādība. Tāpat ļoti svarīgi ir jaunākā laikā klāt nākusi darba higiēna un eugenikas jautājumu kārtošana. Visu šo jautājumu kārtošana mūsu tautas interesēm un laika prasībām atbilstošā garā ir valsts pienākums. Nebūs lieki jāpasvītro, ka medicīnas vecākās nozares ir sabiedrībai vairāk pazīstamas, ierastas un arī jau gandrīz automatiski izvestas dzīvē. Turpretim mazāk ierastās nozares sabiedrība uzņem ar zināmām šaubām, dažkārt pat neuzticību. Citiem vārdiem, mūsu laikmeta visnepieciešamākās higiēnas prasības mums vēl ir jāizcīna, lai tās dotu gaidīto svētību.

Jaunpiedzimušo, zīdaiņu, mazzērnu un skolēnu higiēna ir mūsdienu akūtie jautājumi, kas kārtojami, sadarbojoties valstij, ārstiem, bērnu vecākiem, audzinātājiem un sabiedrībai.

Gādība par jaunpiedzimušajiem sākas ar rūpēm par māti. Valsts lielu uzmanību veltī mātes aizsardzībai. Vēl pareizāk būs, ja teiksim ģimenes aizgādībai. Mātes un bērna aizgādība mūsu zemē ir apmierinoši nokārtota to materialo iespēju robežās, kādas mums līdz šim

bijušas. Apdrošināšanas iestādes paredz dzemdētājām brīvu vecmātes un ārsta palīdzību, slimo kasu dalībniecēm ir arī vēl citas priekšrocības. Lai sagādātu iespējami higiēniskus apstākļus dzemdībās, mūsu Prezidenta vadītā nacionālā valdība izsniedz t. s. jaunpiezimušo pūriņus lauciniecēm, veļas komplektu veidā mātei un bērnam. Šādi pūriņi tiek izsniegti dzemdētājām, kam nav un kam pagrūti vai pat neiespējami sagādāt savām dzemdībām nepieciešamo veļu. Neatkarīgi no trūcības, šādi pūriņi tiek izsniegti gada laukstrādniecēm resp. gada laukstrādnieku sievām. Atsevišķos gadījumos šādi pūriņi tiek izsniegti arī tām trūcīgām pilsētniecēm, kuras pēc pastāvošiem noteikumiem nevar saņemt līdzīgu pabalstu no pilsētu pašvaldībām. Šādu pūriņu gadā izsniedz apm. 10.000. Dažuviet praktizētās jaunpiezimušo veselības apskates grāmatīņas vai jaunpiezimušo pasēs esam paredzējuši pēc iespējas pilnīgāki ievest dzīvē. Šādā pasē vecmāte ieraksta sīkas ziņas par jaunpiezimušo pirmajās 10 dienās. Turpmākai bērna-mazbērna veselībai parasti seko diezgan izplatīto veselības punktu ārsti un māsas. Arī veselības punktos par bērniem tiek sakrātas ziņas. Šādos punktos dod ārsta padomus pēc bērna izmeklēšanas, kā arī seko bērna attīstībai.

Skolas vecumā, kad visi bērni apmeklē skolas, viņu veselībai seko skolas ārsti, cieši sadarbojoties ar audzinātājiem. Kopš 1937. gada mūsu skolās par katru bērnu tiek rakstīta īpaša veselības lapa. Šo veselības lapu turpina visu skolas laiku līdz skolas beigšanai. Tādējādi bērna veselība tiek dokumentēta no dzimšanas līdz skolas beigšanai. Nepakavēsimies tuvāk pie jautājuma, cik tam liela nozīme, ja mēs esam ieguvuši sīkas ziņas par bērnu pie dzimšanas, viņam attīstoties un mācoties. Pie katra novirziena no veselīgā ceļa mēs laikus varam sniegt palīdzīgu roku. Sasāpējis jautājums bija skolas bērnu zobi; pēdējos gados tas tiek kārtots, pateicoties ļoti plašam valsts un pašvaldību atbalstam.

Tā kā skolas ārsti mums ir visās skolās, tad bērnu pasargāšanā no lipīgām slimībām mēs esam iespējamā darijuši. Atkārtoti jāuzsver, ka skolas ārsti vienīgi

ciešā sadarbībā ar skolotājiem un bērnu vecākiem var veikt atbildīgo skolas bērnu veselības uzraudzību un kopšanu. Jautājumā par pietiekošu skolēnu barošanu jāsaprot, ka gandrīz visas skolas ir ļoti daudz darijušas apgādājot bērnus ar siltām pusdienām. Pēc iespējas cenšas arī atrisināt jautājumu par pietiekošu fizisko audzināšanu, blakus garīgajai.

Pateicoties mūsu Prezidenta gādībai par studējošo jaunatni, dzīves un darba apstākļi studējošai jaunatnei ir nodrošināti. Pamazām izzudis pārpūlētais studentaieredņa tips un viņa vietā redzēsim veselīgāko, lietderīgāku kvalificēta darba darītāju. Lielu vērību valsts piegriež sabiedrisko slimību apkarošanai. Šajos jautājumos ievirzījusies vislielākā saskaņa ar sabiedriskajām organizācijām un pašvaldībām.

Ja arī tuberkulozes apkarošanai mēs esam ieguvuši jau likumu, tad taisni tagad mēs spēsim ciešā sadarbībā ar pašvaldībām un sabiedrību kārtot slimo ārstēšanu un sabiedrības izsargāšanu kultūras prasībām atbilstošā garā.

Arī venerisko slimību apkarošanā mēs esam uz pareiza ceļa. Šaubas, kas likumam spēkā stājoties pavīdēja, zudušas un likums arvienu pilnīgāk sāk parādīt svētīgo iespaidu.

Narkotiku un alkoholiķu aizgādniecības lieta ir viens no tekošā mūsu darba jautājumiem.

Par strādnieku dzīves un darba apstākļiem laukos un pilsētās rūpējas valsts ciešā sadarbībā ar attiecīgām kamerām.

Sabiedriskā apdrošināšana pret slimībām un negadījumiem ir mūsu valstī tik tālu attīstījusies, ka mēs varam būt apmierināti. Tomēr, relatīvi ņemot, šīs lietas ir vēl samērā jaunas un tikai tagad ir pārredzams dzīves pārbaudījums. Praktiskās dzīves vērtējums tagad mums ļauj domāt par apdrošināšanas lietu reorganizēšanu. Sabiedriskās apdrošināšanas laukā pastāv dažādas apdrošināto grupas. Apdrošināšanu nelaiemes gadījumos kārtoti Tautas labklājības ministrijas Nelaiemes gadījumu apdrošināšanas nodaļa. Šai nodaļā apdrošināti galvenām kārtām lauksaimniecībā un zvejniecībā nodarbinātie, kā arī valsts iestāžu un uzņēmumu darbinieki un strādnieki un mājkalpotāji.

Līdz šim paraleli šai nodaļai darbojas T. I. min. uzraudzībā Vispārējā apdrošināšanas sabiedrība nelaimes gadījumos. Šeit apdrošināti galvenām kārtām rūpniecības un tirdzniecības strādnieki. Mūsu vienotās gribas laikmetā šādam paralelam darbam vairs nav atbilstojuma. Taisni otrādi, bieži vērojamas traucējošas ieskaņas. Tādēļ arī ir paredzēts tuvā nākotnē šo neproduktīvo paralelismu izbeigt, pārkārtojot un papildinot likumus.

Valsts ir ieinteresēta veselības politikas labvēlīgākā risinājumā. Tas vislabāk iespējams viengabalainā darbā. Nav šaubu, ka izbeidzot negadījumu apdrošināšanā līdzšinējo divdalījumu, veselības aizsardzības darbs ritēs saskaņotāk un ieguvējs atkal būs darba darītājs, vienalga, kādu darbu tas arī nestrādātu.

Pret slimībām valsts iedzīvotāji ir apdrošināti ar īpašiem likumiem: Lauku iedzīvotāju ārstniecības likums, Noteikumi par slimo kasēm, Valsts darbinieku ārstniecības noteikumi.

Vislielākā grupa ir lauku iedzīvotāji, kas aptver $\frac{2}{3}$ no visiem iedzīvotājiem. Nenoliedzama svētība ir bijusi un ir Lauku iedzīvotāju ārstniecības likumam, ar kuru valsts iedzīvotājiem palīdz tikt pie ārstnieciskās palīdzības. Nākotnē šī palīdzība vēl pilnīgāk jāizveido, papildinot likumu, kā arī pilnīgāk noorganizējot zobārstu tīklu, kas iesākts kopš gada.

Slimo kasu ideja jāuzskata par nostiprinājušos. Pamazām ir novērsti slimo kasu darbu traucējošie apstākļi, kādi tie bija priekš 1934. gada 15 maija. Līdzšinējā pārorganizēšana ir skārusi visnepilnīgākās vietas. Šai reorganizācijas darbā mēs esam guvuši arī pieredzējumus. Šie piedzīvojumi mums palīdz skaidrākās līnijās ietvert nākošo slimo kasu likumu, uz kura tapšanu tagad, šķiet, nebūs tik ilgi vairs jāgaida, kā to jau esam darijuši.

Negadījumu un slimību apdrošināšanas likumi skar darba darītāju visjūtīgākās vietās. Tādēļ ar šo lietu, un vispār ar ārstniecības lietu, reorganizēšana mēs esam virzījušies uz priekšu ļoti uzmanīgi, uzskatot katru jauno soli par smagai operācijai līdzīgu, kur sīki jāievēro anatomiskie sīkumi un taisni no šo detaļu ievērošanas atkarīgs ir operācijas labais iznākums.

Līdzšinējie vērojumi mums atļauj būt pārliecinātiem, ka zināmas tālākas reformas nepieciešamas arī slimo kasu darbā.

Laimīgi, risinot tautas veselības politiku, mūsu Prezidents ir ievadījis kopā ar jau bijušām reformām kādu jaunu pasākumu, kas turpmāk nesīs lielu svētību. Jau ir nodibināts „Dzīves vakara nodrošināšanas fonds“, kur tiek krāti līdzekļi visiem, kas darbā vadijuši savu mūžu, bet pēc līdzšinējās kārtības nekādas pensijas nesaņēma. Šis pasākums ir savā apgarotībā un gādībā varens, kā viss, ko mūsu Vadonis dara, un vienīgā viņam mums jāpateicas, ka jau tagad arī šinī virzienā mēs sākam pārredzēt apvārsņus, jo reālais šī pasākuma pamats — nauda krājas.

Tagadējā gadsimta higiēna ir radījusi jaunu nozari — rūpes par tautas nākamām paaudzēm, arī tām, kas vēl nule dzims. Ja mēs runājam par tautas dzīvo spēku, par viņa pieaugumu, tad mēs savu skatu griežam tikai īsu laiku atpakaļ, kad mēs pateicībā uzskatām radošo veco paaudzi, bet mūsu lielākās domas un ilgas traucas uz priekšu mūsu jaunās paaudzes virzienā. Jaunatnei, kas iedzimtības ceļā ir mantojusi latviešu labās īpašības, jāļauj šīs īpašības pilnvērtīgāk attīstīt.

Atkal mūsu Prezidents ir tas, kas mūsu jaunatnei atdevis viņas jaunību, kas redz un palīdz visām paaudzēm.

Mūsu ārstniecības likums paredz rūpes par iedzimtības higiēnu. Eugenisko jautājumu kārtošanā mēs ejam savas tautas un nācijas interesēm piemērotus īpatnējus ceļus. Augstākās humanitātes jūtām pārņemtas veselības uzraudzības iestādes, kopā ar visām ārstniecības personām un sanitaro palīgpersonālu, seko šiem jautājumiem. Minētās iestādes un personas, kopā ar veselības veicināšanas organizācijām, arī cenšas šos un citus higiēnas jautājumus noskaidrot plašākajām sabiedrības un tautas aprindām. Mēs audzināties un audzinām. Neko nevar sasniegt bez zināšanām. Bet šeit pat jāprasa, ka ar zināšanām vien nevar veselību aizsargāt, vajaga gribēt un spēt šīs zināšanas pielietot. Ja šodien arī vēl daži ārsti pārmet viņu kļūdas, tad tādēļ, ka arī ārsti ir auguši pašas pārmetošās sabiedrības garā.

Jaunais laiks mums uzliek visiem pienākumus, atraisīties no vecā Adama. Veselības uzraudzības un aizsardzības iestādes un organizācijas, kā arī ārsti ir sākuši ar to, ka uzņēmušies jaunus pienākumus. Tādus jaunus pienākumus uzliek arī mūsu likums. Mēs nešaubamies, ka uzņemoties pienākumus, mēs esam sākuši no īstās vietas. Mēs arī nešaubamies, ka vecais Adams ar katru nodzīvoto gadu no mums attālinājas.

Ja ārstniecības darbs prasa iedzīlīnāšanos, ja ārsta stāvoklis prasa arī dot piemēru, tad tikpat nepieciešami ir dzīvi sekot zinātnes tagadējām atziņām un sabiedrības pašreizējām vajadzībām. Zinātas, ko sniedz anatomija, fizioloģija un patoloģija, mūs vairs nepamierina. mums nepieciešami zināt, kādos apstākļos sabiedrība dzīvo, strādā, kā barojas, kā brīvo laiku pavada. Vēl vairāk, tagad nepieciešami arī zināt, kādu iedzimtību cilvēks nes sev līdz: mūs interesē, vai tas ir čakkais un spējīgais darba cilvēks, kas ir sabiedrības bagātība, vai arī viņa iedzimtība nes sevī līdz netikumus un slimības, bet līdz ar to arī sabiedrības nelaimi. Par visām lietām mūs interesē, vai tautas loceklis dzīvo auglīgu vai neauglīgu dzīvi.

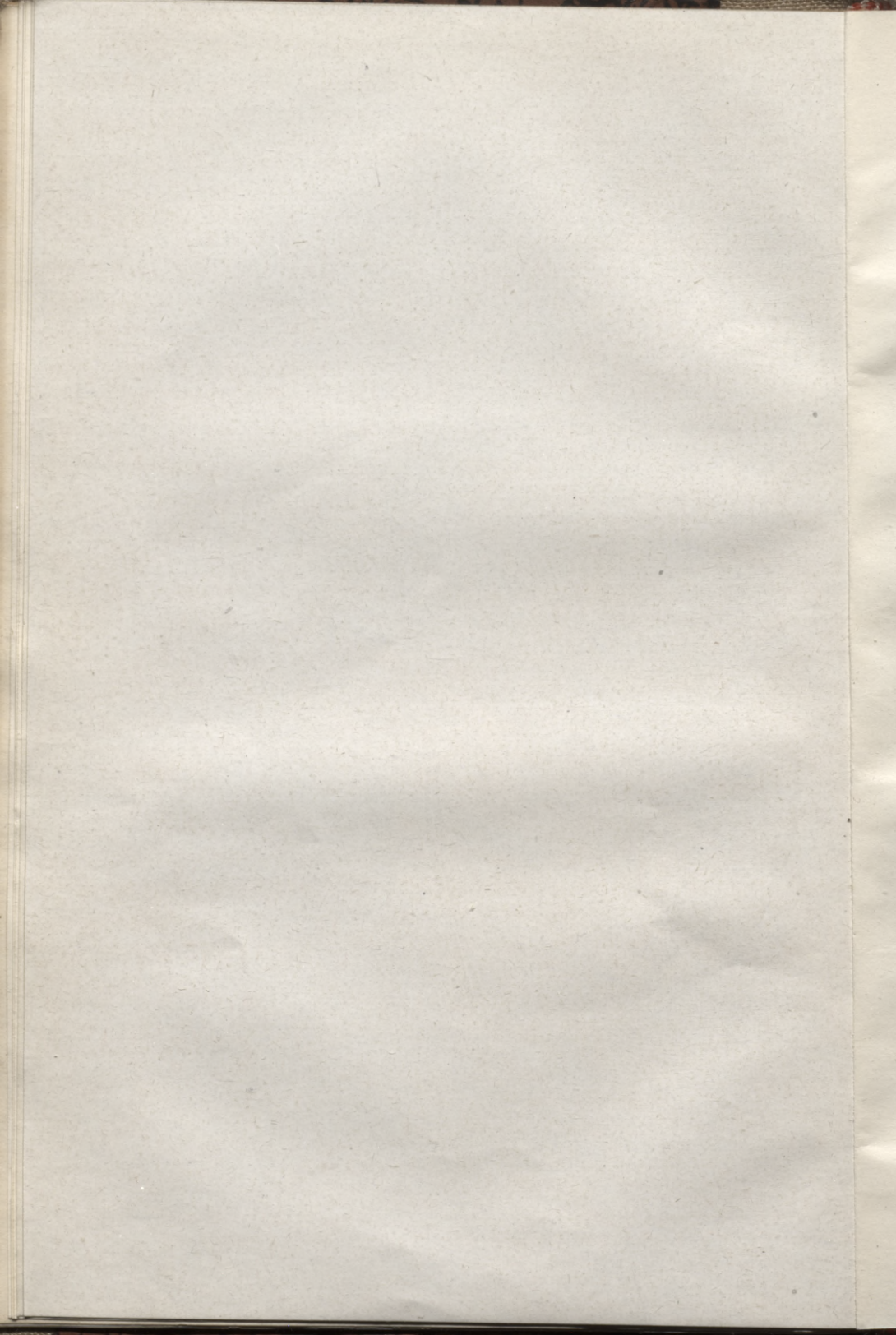
Par labiem dzīves un darba apstākļiem cieši interesējas valsts attiecīgas iestādes un darba devēji. Bet arī labos apstākļos ir dažas nepilnības. Ja strādnieka izpeļņa ir apmierinoša, tad arī barībai un dzīves apstākļiem vajadzētu būt apmierinošiem. Tomēr ne katrreiz tas tā ir. Mūsu dienās, kad mūsu valstī barības produkti ir tik pieietami kā cenas, tā apgādes ziņā, it kā nebūtu vieta runāt par barošanu. Tomēr izrādās, ka daudzi labprātāk patērē tādus produktus, kas dārgāki, bet mazvērtīgāki barības vielu satura ziņā. Mājturības mācību izplatīšanās pēdējos gados tādēļ ir sevišķi atbalstama lieta, jo taisni mājas mātes var jūtami iesaistot ģimenes locekļu veselību.

Kā auglīgi veidot savu dzīvi, tas atkarājas galvenām kārtām no paša tautas locekļa. Var tapt par vairāk vai mazāk nepieciešamu darbinieku. Valstij ir vienlīdz vajadzīgi dažādu darbu darītāji. Tādēļ mazāk svarīgi, kādu derīgu darbu katrs strādā, bet nepieciešami ir, lai katrs strādātu, pie tam viņam piemērotu darbu. Mūsu tautas lielākā bagātība ir vērtīgas darba

rokas. Tādēļ arī visi veselības aizsardzības centieni iet tanī virzienā, lai tās sargātu un beigās dotu pienācīgo atpūtu. Veselības politikas un katra pilsoņa pienākums ir arī rūpēties, lai šī lielākā valsts un tautas bagātība nesāktu mazināties. Valsts ir ieinteresēta, lai vairotos tautas labākā daļa. Mēs runājam par iedzimtību, arī par tautas veselīgo pēcnācēju izlasi. Tanī pašā laikā mūsu atziņas ir skaidras: tautas labākā daļa ir visi tie, kas paši strādā valstij derīgu darbu. Katrs darbs ir atalgots un tie arī spēj savu ģimeni uzturēt. Valsts ir ieinteresēta, lai mums būtu izplatītas daudz bērnu ģimenes. Valsts arī rāda savu labo gribu šādas ģimenes atbalstīt. Cerams, ka šādu krietnu ģimeņu atbalstīšana tādā vai citādā veidā paliks vēl pilnīgāka. Ģimenēm un cilvēkiem, kam ir griba dzīvot un strādāt, jāpašķir ceļš. Šīs ģimenes ir tautas nākotnes auklētājas, tādēļ ģimenes nastu izlīdzināšana būtu uzskatama par mazāko prasību. Tomēr jāpasvīturo, ne materialais vien šeit pamatā. Garīgajai pusei ir daudz lielāka nozīme, kā mēs to esam pieraduši domāt. Ja atdzimšana mūsu tautas veselīgos uzskatos ir sākusies, tad nav vietas šaubām, šī atdzimšana izpaudīsies arī tautas dzīvā spēka vēl lielākā pieaugumā. Valsts iestāžu un pilsoņu pienākums ir atcerēties mūsu Vadoņa norādījumus, ka katrs pilsonis pats ir atbildīgs par savas tautas stāvokli citu tautu saimē.

Zeme un darbs
mūsu labklājības pamats





Cand. iur. R. VEIDEMANIS,

Veselības veic. b-bas darba higiēnas
sekcijas priekšnieks.

Cilvēka darbs un tā veidi

Darbs ir cilvēka dzīves pamats un saturs. Darbs dod cilvēkam eksistenci, kulturu un drošību, veicina tautas centienu piepildīšanos. Darbs veido cilvēku miesīgi un garīgi, dara viņu cilvēka vārdu cienīgu. Ja vesels cilvēks nīkst bezdarbībā, viņš ir tikai citu saražoto vērtību patērētājs un pats kļūst nederīgs — nevajadzīgs. Bezdarbīgs cilvēks izvirst miesīgi un garīgi. Miesīgi tādēļ, ka tā spēki nerūdas darbā, un garīgi tādēļ, ka trūkst dzīves un derīgu pieredzējumu skolas. Katras tautas un valsts interesēs ir vairojot labu darbu darītāju skaitu, tikai tā viņa var būt droša par savu nākotni, par labāku dzīvi. Celt godā labu darbu — vienalga, vai tas zemnieka, strādnieka vai arī zinātnieka darbs — ir svarīgs šīsdienas uzdevums. Bet ne tikai labu darbu godā celt — jā rūpējas arī, lai laba darba darītājs varētu ilgāku laiku, pilnā savas darba spējas apmērā, kalpot sabiedrībai, vairojot tās materialās un garīgās vērtības.

Tagadējā laikmetā darba un caur darbu radušās cilvēku attiecības, kā arī paša cilvēka stāvoklis dabā un sabiedrībā ir citādākas, nekā tās bija un pastāvēja gadu tūkstošiem. Šīsdienas vadošā doma tautās — rūpēšanās par visiem tautas locekļiem un katros apstākļos, ir jauns, samērā nesen radies uzskats.

Pirmcīvēks rūpējās tikai par sevi un saviem vistuvākiem. Viņš sava mūža lielāko tiesu pavadīja kokos, slēpjoties no visa un visur, un bija padots visdažādākām iznīcināšanas iespējamībām. Cilvēkam visu savu laiku vajadzēja upurēt tam vien, lai sagādātu daudz maz nepieciešamo uzturu. Atpūtas laika nebija

nemaz vai pavisam maz, un tas pats nedrošību pārpilns. Cilvēku apdraudēja kā dabas parādības, tā dažādi dzīvnieki, un viņa mūžs bija īss. Grūta uztura sagādāšana, slimības un briesmas ātri vien izbeidza pirmcilvēka mūžu.

Cilvēkam iemācoties izgatavot ieročus — akmens un kaula darba rīkus, dzīvot iespējamības uzlabojās. Darba rīku izgatavošana prasīja lielu laika patēriņu. Lai izgatavotu akmens cirvi, kā tas praksē pārbaudīts, slīpējot to vienkāršiem līdzekļiem, jāpatērē vismaz divu nedēļu nopietns darbs. Tomēr šie primitīvie ieroči cilvēkam deva lielas priekšrocības pret citiem dzīvniekiem. Ieroču gatavošana, kas atkarīga no piemērotu akmeņu dabas bagātībām, pamazām sekmēja darba dalīšanas izvešanu, padarīja cilvēkus par sabiedriskiem radījumiem, paātrināja uzturvielu apgādi, mazināja nāves briesmas, pagarināja atpūtas laiku. Un tomēr gādība bija tikai savu ģimenes tuvinieku aplocē, neskarot citus cilvēkus.

Bronzas laikmets, ar tam pieslienošos pārējā metālu pielietošanu nelielos apmēros, kas vēsturē pazīstams kā Ēģiptes, Babilones, senās Ķīnas un Grieķijas ziedu laiku periods, izsauca cilvēkos vēl tālāku darba dalīšanu. Labāki ieroči deva iespēju iegūt labāku pārtiku, labāk izmantot dabas bagātības. Cilvēks varēja atļacināt laiku arī sabiedriskām vajadzībām. Cilvēks sāka tuvāki pazīt dabu un savu ķermeni, prata vairāk sevi pasargāt no kaitīgiem ārējiem iespaidiem un šo to arī dziedēt. Viņa vajadzībām paplašinoties, stiprākie sāka izmantot vājākos. Karos zaudējušie deva gūstekņus — vergus. Gūsteknis, kas akmens laikmetā bija padots iznīcībai, tika uzturēts pie dzīvības un intensīvi nodarbināts. Ar labākiem darba rīkiem un labāku darba organizāciju viņš sabiedrībai ražoja vairāk vērtības, nekā patērēja savam uzturam. Agrāk viņš bija liekēdis, tagad sabiedrībai derīgs. Pateicoties gūstekņu-vergu darbam, liels skaits sabiedrības locekļu varēja dzīvot labākos apstākļos, iegūt zināšanas un pagatavot jaunus, labākus darba rīkus. Kaut arī vergi dzīvoja smagos apstākļos, tomēr viņu dzīves apstākļi bija samērīgi labāki par pirmcilvēka apstākļiem. Lielai cilvēces daļai ar

to radās iespēja veidot labāku dzīvi un cilvēces kultūras sākumus.

Viduslaikos, cilvēkiem pilnā mērā pielietojot dzelzs ieročus, pārveidojās cilvēku darbs un darba dalīšana. Pārejot uz preču ražošanu plašākam tirgum, izveidojās maiņas tirdzniecība, radās vajadzība pēc vēl tālākas darba dalīšanas. Katrā darba nozarē jau pastāvēja savi darba noteikumi, bija samērīgs laiks darbam, samērīgs atpūtai. Visa cilvēka dzīve, samērā ar agrākiem laikiem, bija kļuvusi vieglāka un labāka. Ja bronzas laikmetā, blakus kulturzemēm, kādas bija Ēģipte un Grieķija, atradās daudzas tādas, kurās cilvēki vēl dzīvoja kā pirmiemītņieki — bailēs un trūkumā, tad viduslaikos cilvēku saimnieciskais stāvoklis bija puslīdz vienāds. Protams, grūtības pastāvēja un vēl stipri lielas. Prasmi padarīt kādu darbu labāki varēja iegūt tikai pieredzes ceļā un saņemot citu pamācības. Kas vēlējās piesavināties citu darba prasmi, tam bija jāceļo (vanderzeļļi). Cilvēki vēl pietiekoši nepazīna ne dabu, ne savu organismu. Mājās, darba bacīļi. Cilvēka mūža ilgums bija dažī desmit gadu. bacīļi. Cilvēka mūža ilgums bija pāris desmit gadu. Vienam saslimstot, bojā aizgāja simti, pat veseli novadi. Tomēr viduslaiku cilvēks strādāja, samērā ar bronzas laikmeta cilvēku, tepat vai pusi īsāku darba laiku. Atpūtai viņš varēja ziedot daudz vairāk, tāpat sevi izkopšanai. Arī gādība par saviem tuviniekiem un līdziedzīvotājiem pieauga. Viduslaikos pastāvēja sevišķas amatnieku un zeļļu palīdzības kases nāves, slimību, ugunsgrēku u. c. gadījumos, nespēcīgo apgādība vecumdienās. Rūpes par sevi kļuva arī rūpes par citiem.

Tvaika un elektrotehnikas laikmets, kurā mēs dzīvojam, raksturojas ar milzīgām pārvērtībām darba kārtībā. Kur agrāk vērtību ražošanā svarīgākais bija paša cilvēka muskuļu kustība un darba rīks to tikai pastiprināja, tagad mašīna iet priekšgalā, bet cilvēks, kā vadītājs, aiz tās. Cilvēka uzdevums ir prasme radīt un vadīt mašīnu. Ar to pats darba process ievērojami paātrinājas, un cilvēks savā dzīves cīņā nostiprinājas. Mašīnas darbs atvieto milzīgu strādājošo darba roku skaitu. Kur agrāk, izgatavojot kokvilnas audu-

mus, vajadzēja 200 darba roku, tur tagad to pašu darbu padara mašina viena cilvēka apkalpota. Atdalīt no sēklām kokvilnu var viens cilvēks rokām dienas laikā tikai 1 mārciņu, kamēr mašina attīra 100 mārciņas. Traktors apar dienas laikā viena zirga nedēļu ilgi apstrādājamu tīrumu. Sēšana notiek jau ar lidmašīnām. Darba dalīšana ir izvesta līdz sīkumam. Cilvēks nelieto nevienu priekšmetu, nepatērē nevienu barības vielu, gar kuru iz- un sagatavošanu nesaistītos daudz citu strādnieku tiešs vai netiešs darbs. Par cik mūsu dzīve kļuvusi bagātāka, pie tās veidošanas ņēmuši dalību mūsu un citu tautu strādājošie. Tādēļ katrs viens sabiedrības loceklis ir svarīgs visiem citiem, jo no viņa sīkā darba atkarājas visu lielais kopējais darbs.

Darbs, kas nepieciešams cilvēka eksistencei un pārējo sabiedrības locekļu vajadzību apmierināšanai, tagad prasa vairs tikai trešo daļu no tā, kas bija jāizlieto pirmcilvēkam. Strādājošais darbā parasti pavada 8 stundas. Šai laikā ražošanas gaita tik intensīva, ka visas nepieciešamās dzīves vajadzības tiek apmierinātas. Reizē ar to atvieglojas cilvēka dzīve, viņa mūžs pagarinās. Pēdējo 20—25 gadu laikā, kad mašīnu darbs vēl vairāk attīstījies un darba laiks saīsinājies, redzam stipru cilvēka mūža paildzināšanos:

Vācijā 1875.—80. g. caurm. vīrieša mūža garums bija	35,58 g.	1933.—59,75
Anglijā 1838.—54. g.	" " " " " "	39,91 " 1922.—55,62
Francijā 1817.—31. g.	" " " " " "	38,30 " 1923.—52,17
Holāndē 1850.—59. g.	" " " " " "	36,44 " 1930.—61,9

u. t. t. (Sal. „Aperçu de la démographie des divers pays du monde“ 1931. „Dosse“ N. 266, 1935.). Tas ir vieglākas dzīves apstākļu nopelns, un cilvēku cīņas prasme ar lipīgām slimībām. Tādas sērgas, kādas viduslaikos pazina zem „mēra“ nosaukuma, šodien vairs nepastāv. Sabiedrība prot tās apkarot. Uztura ziņā jāatzīmē, ka tagad strādnieks ēd labāk, nekā agrāk turīgs pilsonis. Viņa uzturs ir vērtīgāks, lielāku dažādību un higiēniskāki sagatavots, nekā Krusta kara laikmeta bruņiniekiem. Statistiki aizrāda, ka 1935. g., salīdzinot Šveices strādnieka uzturu ar birģeļa uzturu 100 gadus atpakaļ, jākonstatē, ka pirmais ir labāks.

Strādājot mašīnām un īsāku darba laiku, pieaugusi vispārīga labklājība. Vai strādājot garāku darba

laiku, pieaugtu vēl lielāka labklājība? Šāda doma izsauc pretrunas. Tagad strādājošā cilvēka darba intensivitāte nav salīdzināma ar bronzas un viduslaiku strādājošā intensivitāti. Kur agrāk darbs prasīja tikai muskuļus, bet nervus un smadzenes necīģos apmēros, tagad cilvēks nodarbina muskuļus, nervus un smadzenes augstā pakāpē, turklāt pēdējos visvairāk. Tā ir darba kvantitatīva un kvalitatīva pārkārtošana — vienā darba vienībā atrodams muskuļu, smadzeņu un nervu darbs. Visos darbos nepieciešami labi sagatavoti darītāji — speciālisti. Bet šādam darbam vajadzīga ilgāka atpūta un pilnvērtīgāka barošana uzturvielām.

Tagadējais intensīvais darbs prasa no darītāja arvien jaunu zināšanu piesavināšanos. Lai cilvēku veselība vēl vairāk uzlabotos, lai dzīves apstākļi sasniegtu vēl augstāku attīstības pakāpi, ražošanai jānotiek vēl intensīvāk un labāk. Arvienu jāmacās klāt. Bet pašā darba procesā to nevar paveikt, tas jādara ārpus parastā darba laika. Tādēļ lielāks brīvlaiks nozīmē lielāku zināšanu iegūšanu strādājošiem un jaunu vērtību iegūšanas garantiju nākotnē.

Cilvēka spēkiem neatbilstoši nostādīti darba procesi kaitīgi ietekmē viņa veselību, un tad viņš ātri nolietojas — saslīgst ar dažādām kaitēm. Nepieciešama sociālā likumdošana, kā šo kaišu novērsēja, izlīdzinātāja. Kā uz raksturīgu piemēru varam atsaukties uz Ziemeļamerikas Savienotām valstīm, kur ilgu laiku nepastāvēja plašāki sociālie likumi, kas normalizētu cilvēka darba spēju. Konstatēts, ka Ziemeļamerikas Savienotās valstīs 30 gadu laikā cilvēka mūžs caurmērā saīsinājies par 10 gadiem („DOSSE“ Nr. 266, 1935.).

Nelietderīgi izmantots atpūtas laiks nedod iespēju uzkrāt svaigus spēkus, caur ko sabiedrība zaudē. Vācu tautsaimnieks Rohrbachs 1915. gadā izrēķināja, ka valstij ikviena darba spējīga cilvēka zaudējums sagādā ap 500 RM lielu vērtību pieaugumu zudumu gadā. Te ir no svara izkopt labu darba prasmi, racionalizēt darba rīkus un savas spējas, apzinīgi aizsargāt sevi un citus darba procesā un lietderīgi izmantot no darba brīvo laiku atpūtai.

Tad darbs nesīs vēl lielāku svētību tā darītājam un tautai, dzīve kļūs arvien veselīgāka un labāka. Šīnī laikā zināmu pakalpojumu sniedz pirmā Darba higiēnas izstāde, rādot ceļus un līdzekļus, ar kādiem visvieglāk sasniegt mērķi — cilvēka darba spēka intensīvu izmantošanu, tā aizsargāšanu pret darba risku un brīvā laika racionālu izmantošanu spēka atjaunošanai un kulturai.

Darba fizioloģija

Fizioloģija ir medicīnas nozare, kas māca par mūsu ķermeņa dzīvības norisēm. Tā piemēram fizioloģija noskaidro, kā notiek elpošana, gremošana, asinsritināšana, dažādu atkritumu vielu izvadīšana no mūsu ķermeņa u. t. t. Bieži runā par darba fizioloģiju, kas galveno vērību piegriež tām norisēm cilvēka ķermenī, kas viņam palīdz strādāt ikdienas darbu.

Tagadnes arodu higiēna māca, ka kurš katrs darbs, cik viegls un mierīgs tas pirmā acumirkli arī neizliktos, tomēr slēpj sevī dažādas briesmas cilvēka veselībai. Arī garīgais darbs nav šinī ziņā nekāds izņēmums. Tāpēc ir ļoti svarīgi pazīt visas ar katru atsevišķu darba veikšanu saistītās briesmas. Tikai tad rodas iespēja tās novērst vai vismaz samazināt to ļauno ietekmi uz cilvēka veselību. Ļoti daudzos arodos ir jau iegūti teicami panākumi. Ļoti lielu atbalstu centienos uzlabot darba apstākļus ir devušas darba fizioloģijā iegūtās zināšanas un atziņas.

Lai pastrādātu kādu darbu, cilvēkam jābūt zināmam enerģijas daudzumam. Tāpēc katrai mašīnai, lai tā darbotos, šī enerģija ir jāpievada. Mūsu laikos mēs to ļoti bieži daram ar elektrības palīdzību, kas arī ir viens enerģijas veids. Citos gadījumos sadedzinot dažādus kurināmos, iegūstam siltumu, kuru tālāk pielietojam dažādu mašīnas daļu iekustināšanai. Šīs kustības izlieto dažādu darbu veikšanai. Kā siltums, tā arī kustības ir enerģijas veidi. Kustības enerģiju bieži sauc arī par mehānisko enerģiju. Bez enerģijas nav iedomājama nekāda kustība, bez kustības nav iespējams nekāds darbs.

Tas pats jāsaprot par muskuļiem. Mūsu muskuļi ir pa lielākai daļai piestiprināti pie kauliem. Muskuļiem saraujoties un atslābstot, šo kaulu gali gan cilājas, gan

nolaīzas. Muskuļu atslābšanas, bet it īpaši saraušanās sekas ir kustības, kuras mēs izlietojam visdažādāko darbu veikšanai. Ir skaidrs, ka strādājošiem muskuļiem jāpievada enerģija

Ir pierādīts, ka muskuļi savu spēju savilkties un atslābt, t. i. savu spēju strādāt kādu darbu, iegūst no uzņemtās barības. Kādreiz agrāk cilvēka ķermeni salīdzināja ar tvaika mašīnu. Kurinamais it kā atbilstot mūsu barībai. Ar pēdējo mūsu ķermenī notiek pārmaiņas, kas pēc savas būtības līdzinoties kurināmā sadegšanai. Abos gadījumos ir nepieciešams gaisa skābeklis. Tāpat abos gadījumos izdalās ogļskābā gāze. Aizplūstošiem dūmiem un pārpalikušiem pelniem var pielīdzināt dažādas atkritumvielas, ko mūsu ķermenis izdala caur nierēm, zarnām, plaušām un ādu. Ievērojot dažādās kopīgās parādības, kļūst saprotams piem. tāds bieži lietots izteiciens, ka barības vielas mūsu ķermenī sadegot. Protams, ir arī ļoti daudz atšķirību, ko mēs varam novērot starp mašīnas un cilvēka muskuļu darbu.

Kā viena no svarīgākām atšķirībām ir tā, ka barību cilvēka ķermenis izlieto ne tikai enerģijas atbrīvošanai darba vajadzībām, bet tā tanī pašā laikā kalpo arī ķermeņa uzturēšanai. Pēdējā pastāvīgi notiek nolietošanas norises. Kamēr nolietotas mašīnas daļas mums jāapmaina pret jaunām, tikmēr ķermenis pats gādā par nolietoto un nodilušo daļu atjaunošanu. Zināms enerģijas daudzums ir arī vajadzīgs ķermeņa dažādo orgānu darbībai (piem. sirds pukstēšanai, elpošanai, zarnu darbībai u. t. t.).

Normalos apstākļos, pie vidēji smaga darba, apmēram tikai viena trešdaļa ar barību pievestās enerģijas muskuļi iegūst ārējam darbam. Nepieaugušiem šī daļa ir vēl mazāka, jo ļoti daudz barības viņu ķermenis izlieto savai augšanai. Tālāk jāatzīmē, ka ne visu muskuļu rīcībai nodoto enerģiju izmanto lietderīgi. Ir zināms, ka vislabāk mašīnas lietderīgi izmanto tikai kādu trešo daļu no kurināmā materialā apslēptās enerģijas. Darba procesā pārējā enerģijas daļa iet zudumā, ronās galvenā kārtā lieks siltums. Šīs kustības enerģijā nepārvērstais siltums izstaro uz visām pusēm, sakarsēdams bieži arī pašu mašīnu. Mašīnas ekonomiskumu raksturo tā sauc. lietderības

reizulis, kas rāda, cik procentu enerģijas darbā lietderīgi izmantota.

Ļoti līdzīgi apstākļi ir arī cilvēka ķermenī. Tikai labi ievingrinājies strādnieks pie zināmiem darbiem, spēj sasniegt 30—35% augstu lietderības reizuli. Parasti pēdējais ir daudz zemāks. Tā piem. ir atrasts, ka tas ir ritenbraukšanā 27%, kāpšanā pa kāpnēm 25%, cukurbiešu kaplēšanā 15% un smaguma celšanā pat tikai 8% liels. Pārējā enerģijas daļa tāpat pāriet siltumā. Tāpēc saprotama visiem pazīstama parādība, ka fiziski strādājot mēs sajūtam siltumu, vai pat svīstam. Svišana ir viens no mūsu ķermeņa spēcīgākiem līdzekļiem, kā atbrīvoties no brīvā siltuma. Cilvēka muskuļu darba mērs ir kilogrammetrs. Ja mēs paceļam 1 kilogramu smagu priekšmetu 1 metra augstumā, tad esam veikuši 1 kilogrammetru (saīsināti kgm) darba. Cilvēka vidēji smags darbs dienā ir apmēram 150—200.000 kgm liels. Mūsu barības vielās apslēptās enerģijas daudzuma mērs ir kalorija. Ja sasildam 1 litru ūdens par 1 Celsija gradu, tad ir jāpatērē 1 kalorija siltuma.

Ar 1 kalorijas lielu siltuma enerģija var izpildīt 427 kgm darba, tā tad 1 kgm atbilst 0,00234 kalorijas. 150.000—200.000 kgm veikšanai ir nepieciešami tā tad 352—470 kalorijas. Pieturoties pie šiem skaitļiem, var izrēķināt, cik cilvēkam ir jāuzņem barības. Kā jau bija minēts, cilvēka ķermeņa uzturēšanai un organu darbībai iziet ievērojama daļa barības. Ar daudzkārtīgiem mēģinājumiem pierādījies, ka vesels 70 kg smags vīrietis miera stāvoklī, tā tad nekā nestrādājot, patērē 2000 kalorijas. Pieņemot tagad, ka viņam dienā nākas veikt 150.000 kgm un ka viņa darba lietderības reizulis ir 25%, var aprēķināt, ka šī darba veikšanai ir nepieciešams viņam ar barību, bez jau minētām 2000 kalorijām, pievest vēl 1404 kalorijas ($0,00234 \times 150000 \times 4$), pavisam tā tad apaļos skaitļos 3400 kalorijas.

Precīzi ķermenim nepieciešamo enerģijas daudzumu nosaka ar vielu maiņas analīzi. Mērijot ie- un izelpoto skābekļa un ogļskābās gāzes daudzumu un nosakot to attiecību, var aprēķināt patērētās enerģijas lielumu kalorijās. Mainot darba apstākļus (lietojot, piem., dažādus darba rīkus, paņēmienus u. t. t.) un nosakot zināma darba efekta sasniegšanai patērētās enerģijas lielumu, var spriest arī par darba rīku un paņēmieni lietderību. Tādēļ vielas maiņu noteic, meklējot racionālākus darba paņēmienus. Latvijā šī metode ir lietota pētījot līnu kulstīšanas un cukurbiešu kaplēšanas racionalizācijas iespējamības.

Visi mūsu produkti, lai cik dažādi tie neizliekas, satur samērā ļoti nedaudzas sastāvdaļas — olbaltum-

vielas, taukus, ogļhidrātus (stērķeles un cukurus), mineralvielas un ūdeni. Šās vielas sadedzinot, mēs varam iegūt arvien vienu un to pašu siltuma daudzumu. Arī mūsu ķermenī šīs vielas dod vienu un to pašu kaloriju daudzumu, un proti: tauki 9,3, bet olbaltumvielas un ogļhidrāti 4,1 kalorijas. Jo mazāk kādā produktā ūdens un jo vairāk tas satur olbaltumvielas, ogļhidrātus, bet it īpaši taukus, jo vairāk enerģijas tas dos mūsu muskuļiem, jo spēcinošāks tas būs.

No visa teiktā varam secināt, ka jo smagāks kāds darbs, jo vairāk barības šī darba darītājam jāuzņem. Tomēr katram organismam daba ir darba veikšanas ziņā novilkusi robežu. Tāpat kā kādai smagai mašīnai ātri vien sabojājas motors, ar kuru pastāvīgi gribam pārvadāt kravas pāri tās celtspējai, tā arī cilvēka ķermenī, pēc pārmērīga darba, ātri parādās nolieotošanās pazīmes, sevišķi no sirds, nervu, kā arī citu svarīgu organu puses. Arodu izvēlē parasti notiek strādnieku izlase. Spēcīgāki izvēlēsies smagākos arodus (piem. kalēju, būv- un transportstrādnieku arodus), vājākie vai arī pēc dažādām slimībām un negadījumiem novājināti tieksies pēc vieglākiem darbiem (piem. kurpnieku, frizieru, burtliču arodiem).

Salīdzinājums starp cilvēka ķermeni un mašīnu, kā jau minēts, dažādā ziņā ir arī neizdevīgs. Tā piemēram mašīna nepazīst nokusumu. Ļoti bieži tā var pienācīgi eļļota strādāt neaprobežoti ilgi; pavisam citādi ir ar cilvēka ķermeni. Barības vielām sadegot mūsu muskuļos ronas lielākā daudzumā atkritumu- jeb nogurumvielas. Muskuļi sāk pagurt, to darbu spēja sāk slidēt uz leju. Šīs nogurumvielas asinis pamazām izskalo no muskuļiem un iznēsā pa visu ķermeni. Tā ronas vispārēja noguruma sajūta. Tikai miera stāvoklī mūsu ķermenis spēj atkal atbrīvoties no šīm vielām, sevišķi viegli tas notiek miegā. Arī šis stāvoklis, tas ir nogurumvielu sakrāšanās strādājošos muskuļos, aprobežo katra cilvēka darba spējas. Pasaules kara laikā angļu municijas ministrijas ļoti rūpīgi pētījumi rādīja, ka nav lietderīgi strādāt ilgāk par 56 stundām nedēļā pie ļoti smagiem darbiem, 60 stundas pie vidēji smagiem un 70 stundas pie viegliem darbiem. Kaut gan patriotiski noskaņotie strādnieki bija ar mieru strādāt daudz ilgāk, tomēr

pagarinot darba laiku virs minētām normām, ātrā laikā darba ražīgums mēdza krist. Ir parasta lieta, ka virsstundās, tā tad laikā, kad cilvēka ķermeņi ir pārņēmis nokusums, darba ražīgums ir daudz zemāks, nekā normalā darba laikā. No apstākļiem, kas turpretim veicina ražīguma pieaugšanu, ir jāmin: pēc iespējas nepiespiests un ērts ķermeņa stāvoklis darba laikā, pareiza darba ritma ieturēšana, higiēniskas darba telpas kā arī vingrošanas. Lai arī darba laikā dotu strādniekiem iespēju atpūsties un iegūt atkal jaunus spēkus, mūsu likums par darba laiku nosaka, ka katrā 8 stundu darba laikā jābūt ne mazāk kā vienas stundas pārtraukumam, ar tiesību strādniekiem atstāt darba vietas. Tomēr nākošais likuma pants atļauj darba ņēmējiem un devējiem savstarpīgi vienoties strādāt bez pārtraukuma, pat visas 8 darba stundas no vietas, ko arī bieži dara. Tālāk liela nozīme normaliem un veselīgiem mājas apstākļiem un dzīves veidam. Beigās ir ļoti svarīgi kārtīgie strādnieku gada atvaļinājumi, tikai tie ir tieši jāizlieto atpūtai. Ja šinī laikā pārmērīgi nodosīties kādam sportam vai arī peļņas nolūkos strādāsīm kādu citu, varbūt pat vēl smagāku darbu, tad labuma protams nebūs nekāda. No arodu higiēnas redzes stāvokļa kā nevēlamu parādību darba dzīvē ir jāmin akorddarbi. Piedzīvojumi daudzās valstīs ir rādījuši, ka nokusums šādos apstākļos mēdz būt daudz lielāks, jo darba steiga ir parasti daudz lielāka. Pārpūlēšanās sekas ir sevišķi bieži redzamas.

Vēl jānorāda uz kādu plaši izplatītu nepareizu uzskatu, kas valda attiecībā uz alkoholu, kā par spēku devēju. No daudziem sajustais spēka pieaugums ir tikai šķietams. Alkohols atņem tikai nokusuma sajūtu, noguruma vielas muskuļos turpretim paliek. Normalo atpūtu alkohols tā tad aizvietot nespēj. Bez tam jāmin, ka alkoholu iebaudījis strādnieks ir padots stiprākā mērā dažādām negadījumu briesmām, nekā nedzērājs.

No visa teiktā mēs redzam, ka darbs un atpūta viens otru papildina. Tikai tas cilvēks var labi un pareizi strādāt, kas prot arī pareizi atpūsties. Mēs varam pilnīgi mierīgi teikt, kā katrs darbs, tā arī atpūta prasa savu prasmi.

JANIS VITIŅŠ,

Darba aizsardzības pārvaldes priekšnieks.

Darba telpu klimats

Par klimatu mēs vispār saucam visu to atmosfērisko apstākļu sumu, kuri raksturīgi atsevišķām vietām vai apgabaliem uz zemes lodes. Klimatu nosaka trīs faktori: siltums, mitrums un gaisa kustības ātrums. Var būt runa arī par dažādiem mehāniskās vai ķīmiskās dabas piejaukumiem, bet tiem no klimata viedokļa nav izšķirošas nozīmes. Augšminētie faktori nosaka klimatu nevien brīvā dabā, bet arī darba telpās, izņemot gaisa kustību, kura telpā nekad nesasniedz brīvā dabā esoša gaisa kustības ātrumu. Tā tad par darba telpu klimatu mēs uzskatām tos atmosfēriskos apstākļus, kas valda slēgtā darba telpā.

Parasti siltuma izteikšanai lieto temperatūru jeb siltuma stāvokļa pakāpi C gradus, mitruma izteikšanai — relatīvo mitrumu (par cik apkārtnes gaiss piesātināts ar ūdens tvaiku. procentos), un gaisa kustības izteikšanai lieto gaisa ātrumu metros vienā sekundē. Tā mēs varam konstatēt, ka klimatu darba telpās raksturo temperatūra, gaisa kustības ātrums un relatīvais gaisa mitrums. Visi šie atsevišķie apstākļi stāv ciešā sakarībā viens ar otru. Telpu klimatu raksturo telpu sevišķais stāvoklis. Vispirms tas nav pilnībā padots atmosfēriskiem apstākļiem, jo ir norobežots lielākā vai mazākā mērā. Otrkārt, telpās ir iespējams radīt siltumu un arī mitrumu pēc vēlēšanās. Treškārt, sakarā ar to, ka telpās klimats ir atšķirīgāks kā ārpusē, konstatējama tā pastāvīga cenšanās izlīdzināties ar āra gaisu. Apskatīsim mazliet telpu klimata atšķirību pazīmes. Ierobežotā telpā nevar iekļūt dažādi atmosfēriskie nokrišņi. To nosaka telpu izbūves konstrukcija.

Ierobežotā telpā temperatūras maiņas nebūs tik straujas, jo: 1) telpā neiekļūst atmosfērā valdošās gaisa kustības, resp. vēji, un 2) telpu ierobežojošie elementi strādā kā siltuma akumulatori — dienu uzņem siltumu un nakti atdod apkārtnē. Ierobežoto telpu var piesildīt ar dažādām mākslīgām apkures sistemām tik, cik vajadzīgs cilvēkam darba veikšanai (siltas telpas), un vairāk, piem., ar ierīcēm, kuras pašas ražošanas procesā rada tik daudz siltuma (dažādas ražošanas krāsnis un ceplī), ka tas pat jāizvada uz ārieni (karstas telpas). Mazākas telpas piesilda arī dažādi mākslīgās apgaismošanas līdzekļi (gāze, petroleja) un pats cilvēks. Mitruma radīšanā telpās ievērojama nozīme ir paša cilvēka izgarojumiem (sviedri) un dažādiem ražošanas procesiem ar šķidrumu izgarošanu (drēgnas un mitras telpas). Izlīdzināšanās ar āra gaisu ir jo spēcīgāka, jo lielāka temperatūras diference starp ārieni un iekšieni. Šī izlīdzināšanās notiek mazāk caur sienām, bet jo vairāk pa dažādām spraugām ap logiem, durvīm un lūkām, kā arī tieši pa atvērtām durvīm, logiem un lūkām. Ja tiešās izlīdzināšanās izejas ir mazākas, jo lielāki ir ātrumi, ar kuriem notiek izlīdzināšanās. Tā ceļas t. s. caurvējš, „vilkšana“, aukstas grīdas u. tml.

Cilvēks, kuram telpu mākslīgajā klimatā jāstrādā un jādzīvo pastāvīgi, daudz ātrāk zaudē savas darba spējas, bieži slimo, ātrāk noveco, un zināmā paaudžu skaitā izmirst. Turpretī cilvēks, kurš tikai dzīvo telpās, bet strādā ārā — ir daudz izturīgāks. Pierādījies, ka ir no svara, vai āra darbi notiek pilsētā vai laukos. Pilsētu āra gaiss ir ar tādiem piemaisījumiem, kuri atstāj iespaidu uz cilvēka veselību. Līdzīga rakstura piemaisījumi, atkarībā no ražošanas procesa, ir arī darba telpu gaisa sastāvā. Viss tas kopumā ņemot prasa tuvēku noskaidrojumu, kurš no šiem faktiem ir izšķirošais labam darba telpu klimatam. 1915. gadā Newyork State Commission of Ventilation izdrija masu pētījumus pie apmēram 3000 personām dažādā vecumā un dažādos darbos, kurus visus nodarbināja telpās. Minētās komisijas savāktie novērojumi un pētījumi ir ļoti svarīgi, lai pie viņiem pakavētos. Šie novērojumi mums deva pirmo reizi plašāku priekšstatu par to, kādi ap-

stākļi spēlē lomu cilvēku labsajūtai darba telpās. Labais darba telpu klimats tā tad raksturojas, tāpat kā parastais klimats, ar trim fizikāliem faktoriem: temperatūra, mitrums un gaisa kustības ātrums. Gaisa piemaisījumi ir mazāk svarīgi. Tālab vēdināšanas pamatprincipos ietilpst nepieciešamā gaisa maiņa, ne tikai tādēļ, lai aizvāktu bojāto gaisu un piegādātu svaigu, elpošanai derīgu gaisu, bet, lai pievadīto gaisu padarītu tik siltu un tik mitru, ka tas ieplūstu telpā ar tādu ātrumu, kā to prasa strādājošā cilvēka labsajūta un, kas ne-traucē ražošanas procesu. No tā izriet, ka cilvēka ķermeni var salīdzināt ar jūtīgu darba mašīnu, kas var dot maksimālo jaudu darbam pie noteiktiem klimatiskiem apstākļiem, resp. pie t. s. efektīvās temperatūras. Efektīvo temperatūru izteic īpašās tabeļēs; darba telpā izdara nolasījumus uz slapjā un sausā termometra, iegūtos skaitļus salīdzinot ar tabeļēm, konstatē, vai minētā darba telpā ir t. s. labsajūtas klimats. Temperatūra, mitrums un gaisa ātrums ir saistīti lielumi, un tālab vienmēr iespējams, mainot vienu vai otru no tiem, t. i. palielinot vai pamazinot telpā siltumu, mitrumu un gaisa kustības ātrumu, radīt labsajūtas apstākļus. Augšminētos pētījumus, kuru rezultātā radusies efektīvā temperatūra, ir apstiprinājuši vairāki zinātnieki un rūpniecības higiēnas institūti. Tālab pēdējā laikā Anglijā, Ziemeļamerikas Sav. Valstīs, Vācijā, Padomju Krievijā u. c. valstīs ir ieviestas tās temperatūru, mitruma un gaisa ātruma robežas, kādas paredz efektīvā temperatūra darba telpās. Mums pieņemtas šādas temperatūras robežas: pie pilna ķermeņa darba 12° — 15° C un gaisa ātrums 1,75—5 m sekundē; daļēja ķermeņa darba no 15° — 18° C, un gaisa ātrums no 1—1,75 m sekundē, un roku darba, kā arī biroja darba no 18° — 20° C, gaisa ātrums no 0,15—1 m sekundē. Relatīvais mitrums pielaižams no 35%—65%. Relatīvā mitruma un temperatūras maksimālās robežas var pārsniegt, ja to nenovēršami prasa ražošanas process vai ārējie gaisa apstākļi (vasarā), tomēr šādā gadījumā jārada lokālā gaisa cirkulācija. Bez tam kā pamatvienība ir pieņēmums, ka katram strādniekam ir nepieciešams 15 m^3 telpas un normalos apstākļos gaisa maiņai jābūt trīskārtējai, resp. jāpievada cilvēkam

stundā 60 m³ gaisa. Pēdējais ir vēdināšanas jautājums, bet tā kā ievadītās gaisa masas ir jāsasilda un pēc vajadzības jāmitrina, tad gluži dabīgi, ka arī vēdināšanas praktiskais izvedums ir cieši saistīts ar tā saucamo telpu efektīvo temperatūru.

Noslēdzot šo īso pārskatu, mēs redzam, cik liela uzmanība jāveltī tieši tiem faktoriem darba telpu klimatā, kuri līdz šim bieži bija novirzīti pēdējā plāksnē. Agrāk uzņēmumi rūpējās par mašīnu un aparātu uzlabošanu un jauniegādi, par darba organizēšanu, un ja daudz, tad gādāja, lai strādniekiem būtu kāda atsevišķa telpa ēšanai vai iespēja nomazgāties, aizmirstot rūpēties par vissvarīgāko uzņēmuma sastāvdaļu — strādājošo cilvēku viņa darba laikā. Kā izrādījies pēdējos gados, tad apstākļi darba telpā bija tie, kuri radīja nogurumu, no kura un arī no citiem apstākļiem pēc zinama darba perioda radās dažādās reimatiskā, sirds asinsvadu un pārējo orgānu slimības, kā arī nervu slimības. Ja nu mēs šodien turamies pie tezes, ka nevajag cilvēku ārstēt tikai tad, kad viņš ir saslimis, bet arī rūpēties par viņu pirms tam (profilakse), tad efektīvo temperatūru praktiskai pielietošanai ir ļoti liela nozīme. Nav grūti atrast iespaidīgus norādījumus, lai pastripotu šīs aktualās problēmas svarīgumu. Man gribētos norādīt tikai uz vienu svarīgu faktoru: racionalizācija arī darbinieku veselības un dzīvības aizsardzībā, ik gadus mūsu rūpniecībai un amatniecībai atbrīvotu vairākus tūkstošus darbinieku, kuri tagad slimo vai ir darba invalīdi tieši nepietiekošas veselības un dzīvības aizsardzības dēļ.

Labā redze — sekmīga darba labākais nodrošinājums

No laika gala redze ir bijusi viena no svarīgākām cilvēka maņām. Pirmatnējā cilvēka dzīves apstākļos laba redze, bez šaubām, bieži vien izšķīra jautājumu būt vai nebūt. Dzīves apstākļos, kur bieži vien nezinamas briesmas draudēja no visām pusēm un aizsargāšanās līdzekļi bija nepilnīgi, cilvēki ar vāju redzi bija padoti iznīcībai. Mūsu laikos jautājums gan nestāv vairs tieši šinī plāksnē, bet darba un dzīves apstākļi prasa vēl labāku redzi, nekā senos laikos. Slikta redze, kas neļauj vajadzīgā brīdī saskatīt nepieciešamo, var izsaukt smagus nelaimes gadījumus un prasīt ne tikai paša darba darītāja, bet arī vēl daudzu viņa līdzdarbnieku dzīvības. Tādēļ nav vairs tādas valsts, kur valsts vara nebūtu ievedusi saistošus noteikumus, ka atbildīgās darba nozarēs var strādāt tikai ļaudis ar pārbaudītu labu redzes spēju. Piem., dzelzceļus apkalpojošais personāls pēc saviem uzdevumiem visās valstīs sadalīts trijās grupās. Pirmā grupā, kur atbildība vislielākā, var strādāt tikai personas, kam vienā acī redzes spēja 1,0 un otrā ne mazāka par $\frac{7}{10}$; otrā grupā, ar mazāk atbildīgu darbu, redzes spēja nedrīkst būt zemāka par $\frac{7}{10}$ vienā acī un $\frac{5}{10}$ otrā acī. Abās šinīs grupās bez tam noliegta brillu lietošana. Valstīs ar plaši attīstītu satiksmes motorizāciju, prasības attiecībā uz redzes spēju arī autovadītājiem kļūst arvien stingrākas. Vācijā sabiedriskā darbā saistītiem autovadītājiem brillu lietošana noliegta, redzes spēja nedrīkst būt zemāka par 1,0 vienā acī un $\frac{7}{10}$ otrā acī; taksi vadītājiem gan atļauta brillu lietošana, tomēr

arī viņu redzes spēja nedrīkst būt zemāka par 1,0 vienā acī un $\frac{7}{10}$ otrā acī. Redzes spējas pārbaudi bez tam ik 3 gadus atkārtoti. Līdzīgi noteikumi pastāv arī tādiem arodiem, kā lidotājiem un jūrnikiem. Pārējās darba nozarēs valsts neiejaucas, bet paši darba apstākļi bieži vien uzstāda savas prasības. Tādi darbi, kā piem.: aušana, smalkmehaniķu, stiklu slīpētāju darbs prasa labu redzi, un cilvēks ar sliktu redzes spēju viņus nekad nevarēs strādāt. Tādā veidā laudim ar vāju redzes spēju daudzi arodi paliek slēgti un līdz ar to darba izvēle grūtāka, viņiem nav tās plašās izvēles un iespējamības, kas atveras cilvēkiem ar labu redzes spēju.

Itin dabīgi, ka zinātne, ņemot vērā šīs arvienu vairāk pieaugošās prasības pēc labas redzes spējas, uzskatījusi par savu pienākumu nākt talkā tiem dabas pabērņiem, kam ir sliktā redzes spēja, un mēģinājusi rast iespēju pacelt arī viņu redzes spēju līdz maksimāli iespējamam — pilnai redzei (1,0). Kas ir pilna redzes spēja? — Pilna redzes spēja (1,0) ļauj 6 metru attālumā salasīt druku, kurā burtu lielums nepārsniedz 9 mm un burtu stabiņi drukāti ar 1,8 mm platām linijām. Ko tad darijusi zinātne, lai paceltu katra cilvēka redzes spēju līdz maksimāli iespējamām robežām? Pirmais uzdevums, ko viņa veikusi un pie kura nenogurstoši strādā vēl tagad, ir noskaidrot: kādi iemesli samazina cilvēku redzes spēju? Šie iemesli, kas apdraud cilvēka redzes spēju, grupējas divās grupās: 1) slimības un 2) nepareizības acs starus laužošā sistēmā.

Novērojumi dzīvē rāda, ka taisni šai pirmai redzi graužošo iemeslu grupai, slimībām, piegriež vismazāk vērības. Sekas ir, ka katrā valstī ļoti daudz aklo, kas zaudējuši redzes spēju un līdz ar to, protams, darba spēju vienīgi savas nevērības un nolaidības dēļ. Katram jābūt skaidrībā, ka akls cilvēks ir tikai slogs un nasta, kas gulstas uz redzīgiem pilsoņiem, un līdz ar to katram vajadzētu apzināties, ka viņa pienākums pašam rūpēties par savas un savu līdzpilsoņu redzes spējas uzturēšanu labā stāvoklī, jo no tā atkarājas viņa nodarība savā un valsts dzīvē. Par labas redzes uzglabāšanu un acs pasargāšanu no saslimšanas, jo katra acs saslimšana var apdraudēt redzes spēju, jā-

sāk rūpēties jau pirms jaunā pilsoņa piedzimšanas. Jaunām mātēm jā rūpējas par savu veselību, lai viņas bērni nekļūtu akli. Sevišķi smagi uz bērnu redzes spēju atsaucas slimošana ar veneriskām slimībām. Slimošana ar gonoreju apdraud bērna acis jau viņa dzimšanas brīdī. Gonorejas digļi, bērnam dzimstot, iekļūst bērna acīs, izsauc smagu iekaisumu un bieži vien noved pie pilnīga akluma. Šo saslimšanu var novērst, iepilinot katram bērnam pēc piedzimšanas acīs attiecīgu desinfekcijas līdzekli. Šī līdzekļa lietošana obligāta. Ja mēs redzam, ka Latvijā tomēr vēl bērni slimo ar acu gonoreju un pat zaudē redzi, tad tikai tādēļ, ka, acīmredzot, ne visi un visur izpilda likuma priekšrakstus. Tam jāizbeidzas. Katrs jaunpiedzimušā bērna acu iekaisums bīstams un nekavējoši ārstējams. Ja mātes tikai nedēļu vai pat vēlāk, kad visi mājas līdzekļi nepalīdz, nes jaunpiedzimušos ar iekaisušām acīm pie ārsta, tad redzi jau var uzskatīt par zaudētu, un tikai nolaidības dēļ.

Arī sifiliss apdraudz bērnu redzes spēju. Tas nenozīmē, ka jaunpiedzimušais akls. Slimība sāk parādīties tikai vecumā no 2 gadiem līdz 16 gadiem, un dažreiz pat vēl vēlāk, tādēļ ikvienas mātes pienākums, pie mazākām šaubām, pārbaudīt savas asinis un ārstēties vēl pirms bērna piedzimšanas, tā viņš tiks pasargāts no saslimšanas vēlākos dzīvības gados un pasargāta bērna redzes spēja no smaga bojājuma.

Pirmskolas vecumā bērnu redzi apdraud dažādi gļotādiņu iekaisumi, skrofuloze, šķielēšana, neuzmanība spēlēs un spēlēšanās ar nepiemērotām spēļu lietām. Skolas vecumā visam tam pievienojas acs pārpūlēšana, ja neievēro pareizu apgaismošanu, pareizu stāvokli darbā un nenovērs nepareizības staru laušanu.

Pieaugušiem jā sargājas no nelaimes gadījumiem darbā, kurus gadījumu vairākumā iespējams novērst ar uzmanību un attiecīgiem palīglīdzekļiem. Pievienojas vēl dažādas saslimšanas, kas raksturīgas tikai pieaugušiem. Piemēram pievedisim dažas: strutojoši radzenes iekaisumi, vecumam pieaugot, sastopami arvien lielākā skaitā: uz katriem 100.000 iedzīvotājiem vecumā no 30—39 gadiem saslimst 8 personas,

no 40—49 g. — 23, no 50—59 g. saslimušo skaits jau sasniedz 36, no 60—69 g. — 51 un no 70—79 g. — 63. Katrs mazākais radzenes ieskrabājums ar labību, koka zariņu, uz ielas iebīrušu gruzīti tādēļ uzskatams par nopietnu lietu; jo vecāks cietušais, jo nopietnāks šāds ieskrabājums. Nepaļaujieties šādos gadījumos uz saviem mājas līdzekļiem, bet griežaties nekavējotī pie ārsta, un daudzas acis būs glābtas no akluma. Vēl bīstamāka saslimšana ar glaukomu. Arī pie šīs slimības saslimušo skaits ar vecuma pieaugšanu palielinās. Ar glaukomu uz 100.000 iedzīvotājiem vecumā no 40—49 gadiem saslimst 23, no 50—59 g. jau 85, bet vecumā no 60—69 gadiem 252, un no 70—79 gadiem pat 501 persona. Glaukoma pie tam ir slimība, kas viena pati dod 16% no aklām Latvijā. Visu šo iemeslu dēļ katram, kas jūt, ka viņa redze nav laba vai kļūst sliktāka, jāpārbauda, vai viņa acs nav slimusi.

Vienīgi pēc šādas acs pārbaudes, ja izrādās, ka acs vesela, var piegriezt vērību otrai iemeslu grupai, kas vājina redzes spēju: staru laušanas nepareizībām acī. Acs pēc savas būtības ir fotografisks aparāts, kam uz plātes — tīklenes jāveido skaidrs ārējās pasaules attēls. Tas var notikt, ja acī krītošos paraloļu starus acs staru laužošā sistēma savieno degpunktā uz tīklenes. Šāda acs ir normāla un viņas redzes spēja būs pilna. Bet acs ir dzīva ķermeņa daļa un kā viens cilvēks augot izaug garāks, otrs paliek augumā mazāks, tā arī acij augot, viņas garums var izveidoties dažāds. Īsāki noaugušā acī degpunkts veidosies aiz tīklenes, viņa redzēs skaidri, ja pastiprinot staru laušanu novedīs uz tīklenes. To acs spēj, pateicoties acs iekšējo muskuļu darbībai. Šie muskuļi tomēr caur to piepūlas vairāk kā normālā acī, un sekas ir acs pārpūlēšana, kas bieži vien izsauc spiediena sajūtu denīšos un galvas sāpes. Šāda acs ir tālredzīga. Ja acs izaugusi garāka, mēs viņu saucam par tuvredzīgu. Paralelo staru degpunkts viņā veidojas aiz tīklenes; šādas acis tālumā nekad skaidri nevar redzēt. Arī nepareizības radzenes liecē un lēcā var dot neskaidru redzi. Visus šos traucējumus var novērst ar attiecīgiem stikliem, kādēļ katram, ja vien

acs vesela, iespējams ar brillēm pacelt redzes spēju līdz pilnai redzei. Tas arī jādara, lai nepārpūlētu acis.

Zinātne nav apstājusies pie šī uzdevuma vien: pacelt katrā acī redzes spēju līdz maksimāli iespējamai normai, novēršot ar brillēm nepareizības staru laušanā. Viņa mēģinājusi pacelt redzes organa darbības apjomus vispār, pārvarēt redzes organam no dabas nospraustās robežas. Normāla acs spēj saredzēt ap $\frac{1}{10}$ mm lielus priekšmetus. Tālāk normalas acs spējas nesniedzas. Palīglīdzekļi, ko izstrādājusi zinātne, ļauj pārsniegt šīs robežas. Vienkāršās palielināmās lēcas ļauj saredzēt vēl $\frac{1}{100}$ mm lielus priekšmetus — lēca kļuvusi par pulksteņtaisītāju un gravieru darba rīku, bez kura neviens vairs savu darbu nespēj kārtīgi veikt. Modernie mikroskopi šīs robežas aizbīdījuši vēl tālāk, jo rāda $\frac{1}{10000}$ mm lielas sīkbūtnes. Kļuva redzams tas, kas līdz šim bija neredzams. Mikroskops ļāva atrast daudzas jo daudzas sīkbūtnes, gan slimību dīgļus, gan sēnītes. Daudzas no šīm sīkbūtnēm ārsti tagad spēj sekmīgi apkarot, citas piensaimniecībā, vīnrūpniecībā un citās nozarēs ar sekmēm izmanto tīru pārtikas vielu iegūšanai un pārstrādāšanai. Pašā pēdējā laikā jaunais pārmikroskops ļauj saredzēt jau tādus sīkumus, kā $\frac{1}{100000}$ mm, līdz ar ko pētniecībai paveras jauni apvāršņi.

Zinātne redzes robežas paplašinājusi arī citā virzienā. Par redzes leņķi mēs saucam leņķi, ko izveido divas taisnas līnijas, kas iziet no viena acs punkta un viena skar skatamā priekšmeta augšējo, otra — viņa apakšējo robežu. Jo tālāk priekšmets no mums aizvirzas, jo mazāks kļūst šis redzes leņķis, un kad kļūst mazāks par 1 minūti, mēs šo priekšmetu vairs neredzam. Viņš izzūd tālumā, līdz kamēr zinātne nesāka veidot tālskatus, kas rāda tālāk par normalās acs robežām. Tālskats tagad jūrniekiem nepieciešams darba rīks. Vēl tālāk šīs robežas aizbīdīja teleskopi, kuri no gada uz gadu kļūst arvien lielāki. Ko vienkārša acs mums debesis rāda kā mazu mirgojošu zvaigznīti, to modernais teleskops rāda kā lielu bumbveidīgu ķermeni, kas ietverts apaļā plāksnē un kuram apkārt vēl griežas daudzi citi tādi paši debess ķermeņi.

Daudzi un dažādi ir tie virzieni, kādos zinātne pa-

plašinājusi mūsu redzes organa darba iespējas: Rentgena stari ļauj mums skatīties cauri ķermeņiem un redzēt to, kas agrāk bija neredzams; dažādas ierīces ļauj noteikt šķidrumu un pat debess ķermeņu ķīmisko sastāvu, un ne tikai to, bet arī noteikt atsevišķo vielu vairumu šķīdinājumos. Fotografija beidzot ļauj fiksēt vienreiz redzēto un uzglabāt to apskatīšanai vēlākam laikam. Kinematogrāfija fiksē kustību un dzīvi un ļauj viņu norisi skatīt par jaunu. Tā redzes organa darbības apjomi auguši un paplašinājušies. Uzskaitītais rāda tikai dažus piemērus. Katrs redzes organa darbības paplašinājums devis jaunas darba iespējas un radījis arī jaunus arodus. Bet darboties kaut kurā no viņiem iespējams tikai tikmēr, kamēr mums ir laba redzes spēja — tādēļ neaizmirstiet, redze ir mūsu dārgākā manta, viņa atver mums tik plašas iespējas, ka mēs normāli pat nemaz nepārskatām vairs, ko visu mums tagad nesniedz redze. Glabājiet rūpīgāki kā līdz šim savu redzes spēju, cenšaties laikā novērst katru mazāko traucējumu jūsu redzē.

M. H. LAZDIŅŠ,
techniskais darba inspektors.

Darba vietu labierīcības

Ikgadus darbā stājas zinams cilvēku skaits, tāpat arī zinams skaits izstājas, — sakarā ar nāvi, vecumu, nelaiemes gadījumiem, slimībām u. t. t. Darba nozares tomēr nevar pieciest darba roku trūkumu, kaut arī tās pa daļai atvieto mašīnas (racionalizācija), tādēļ vienīgā izeja — jau esošās darba rokas taupīt, pasargāt un uzturēt strādājošo darba spējas. To var panākt trejādi: a) samazinot slimojošo skaitu (profilakse), b) samazinot nelaiemes gadījumu skaitu (aizsardzības uzraudzība), c) mainot lietderīgi darbu ar atpūtu, kā arī uzlabojot darba apstākļus. Darba apstākļu uzlabošana ir ļoti svarīgs faktors. To varam panākt ar piemērotas apkaimes radīšanu strādniekam viņa darbā un atbilstošu darba telpu klimatu. Ikkatram strādniekam jārod iespēja dot darbā savu lielāko jaudu bez pārmērīga noguruma un tā kaitīgām sekām. Ja atsevišķi likumi vai noteikumi kārtu jautājumus par strādnieku veselības un dzīvības aizsardzību, tad gluži ne bez pamata šajos likumos un noteikumos ir paredzētas iespējas strādniekam darba laikā, resp. darba pārtraukumos izmantot tā saucamās labierīcības (ēdamtelpas, mazgātavas, dušas, pirtis, atpūtas telpas u. t. t.). Līdz ar to ir zudusi vārda „labierīcības“ luksa nozīme, t. i. it kā šīs labierīcības būtu pieciešanas un vēltīgs greznums uzņēmumā. Labierīcību izvedums var sākumā likties kā lieks greznums, bet tomēr tam ir dziļa nozīmība pie laba strādnieku darba izpildījuma.

Pārejot pie atsevišķo labierīcību apskates, vispirms jāmin gērbtuve. Gērbtuves var būt divējādas: a) ma-

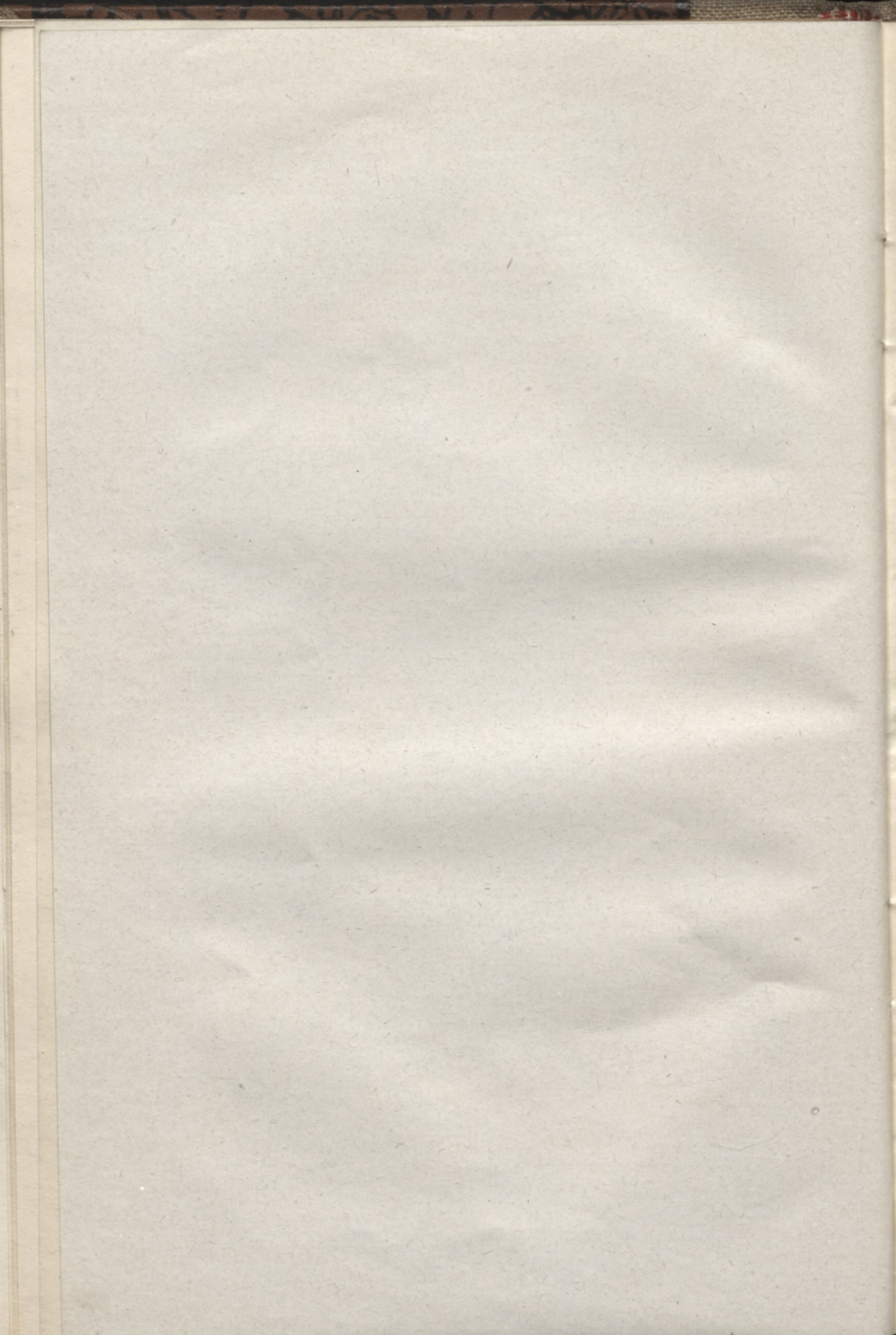
zos uzņēmumos katram strādniekam savs atsevišķs skapītis, kuru, skatoties pēc darba apstākļiem, var novietot darba telpās, vai arī atsevišķā piemērotā telpā. Skapīši var būt no metala vai koka. Higieniskāki un vieglāk tīrāmi ir metala skapīši, arī lētāki un tos, ar maz izņēmumiem, gandrīz visos uzņēmumos iespējams pagatavot pašiem. Koka skapīšos vairojas insekti, koks piesūcas ar dažādām smakām, to var bojāt graužēji u. t. t. Lai uzturētu skapīšus arī no ārpuses labā kārtībā, ir vēlama skapīšu slīpā virsa. Tā domāta galvenokārt tālab, lai nepamanīti augšā neglabātos dažādi sūkumi un mantas, kā arī būtu pieejamāki notīrāmi. Lielajos uzņēmumos iekārtojamas kopējas gērbtuves, kuras apsargā. Ziemeļ-Amerikās Savienotās Valstīs, Anglijā, Vācijā lielo uzņēmumu gērbtuves iekārtotas telpā, kur atsevišķa strādnieka uzkārtotie gērbu var pievilkt pie griestiem un piestiprināmo virvīti var pieslēgt katrs ar savu atslēgu. Šādai sistēmai ir daudz priekšrocību: mitrās drēbes atrodas telpas siltākajā un vēdinamākajā zonā, t. i. pie griestiem; izslēgta apsargāšanas iespēja; gērbtuves grīda viegli tīrāma; gērbtuves telpas apakšējā daļa izlietojama kā atpūtas, resp. vingrotavas telpa darba pārtraukumos. Gērbtuvju galvenā nozīme — strādniekam jārada iespēja pārmainīt valkājamo apģērbu pret darba apģērbu. Līdz ar to strādnieka privātais tērps pasargāts no nosmērēšanās, piesūkšanās ar smakām vai šķidrumiem, kā arī citādas bojāšanās. Daudzkārt darba apģērbs atbilst drošībai, t. i. gluds, ērts vai arī impregnēts, kā to prasa darba apstākļi. Daudzās darba nzarēs darba tērpus nedrīkst nest uz māju, bet no veselības aizsardzības viedokļa tos drīkst lietot, uzglabāt un tīrīt tikai uzņēmumā (kā tas ir darbos ar svinu saturošām vielām un tml.). Ar to gērbtuve kļūst nepieciešama. Bez tam ļoti vēlami, lai uzņēmumu sētas nomaiņākā stūrītī būtu ierīkotas velosipežu nojumes.

Darba telpās, pēc iespējas ērtā un pieejamā vietā, jābūt dzeramā ūdens ierīcei. Ierīce jāizveido tā, lai tā būtu ērti lietojama, higiēniska un atstātu ārēji labu iespaidu. Vislabāk šo problēmu atrisina maza šļācīte (fontaniņš), kas ērti pierīkojama pie kanalizācijas, bet arī samērā viegli pierīkojama pie atsevišķām tvertnēm.

Tā atkrīt vajadzība pēc krūzītes, šīs krūzītes atkārtotas lietošanas, viņas tīršana u. t. t. Dzeramam ūdenim jāatbilst sanitarām prasībām un jābūt pēc iespējas piemērotam temperatūras ziņā, t. i. ne pārāk aukstam, ne siltam. Darba vietās jābūt pieejamam un ērti lietojamam sļaujtraukam, kurš atbilst higiēniskām, sanitarām un estētiskām prasībām. Sļaujtrauks sevišķi nepieciešams putekļainās un netīrās darbu noderēs. Ja uzņēmumā ir kanalizācija, tad ērti ierīkojams sļaujtrauks ar ūdens skalošanu, tāds vislabāk atbilst augšminētām prasībām. Zināmas grūtības tas rada uzņēmumos bez kanalizācijas. Šeit labākais atrisinājums būtu vienīgi tā saucamie sadedzināmie sļaujtrauki. Tie izveidoti kārbīņas vai kastītes veidā, no ārpuses apvilkti ar parafinētu papiru un iekšpusē ievietots otrs — papes apvalks, kurš piesūcināts dezinficējošu šķidrumu. Pēc zināma laika, minētos traucīņus savāc un sadedzina krāsnī. Dažās ārzemju valstīs atsevišķi uzņēmumi praktizē izsniegt strādniekiem sļaušanai kabatas lakatiņus, kurus pēc zināma laika apmaina ar tīriem un netīros mazgā uz vietas, uzņēmumā. Tāpat nepieciešamas ir atsevišķas tvertnes sīko atkritumu savākšanai. Kā sļaujtrauki, tā atsevišķas tvertnes, dzeramās ierīces un mazgātuves jāierīko tā, lai viņu izmantojamā virsma (sļaujtrauka caurums, atkritumu tvertnes caurums, šļācīte, mazgājamās bļodas virsma), skaitot no grīdas, atrastos apmēram $\frac{2}{3}$ no cilvēka auguma augstuma. Pa darba laiku jābūt ērti pieejamām un lietojamām atejām. Ateju temperatūra jāuztur, pēc iespējas, līdzīga darba telpu temperatūrai. Atejām jābūt ērti sasniedzamām. Tajās jābūt iespējamai roku mazgāšanai, vēlams ar siltu ūdeni; attiecīgi pierīkotai ziepju tvertnītei jābūt slēgtai (šķidrās izlejamas ziepes), lai katrs nevarētu ziepēm pieskarties. Atejtelpā roku susināšanai nav vēlams divielis, bet papīra zalvjetes liekā mitruma norīvēšanai un elektriskais ventilatoriņš —

Strādnieki atsvaidzina
prātu šacha spēlē





sausinātājs ar siltu gaisu. Atejtelpās, nodarbēs, kur daudz strādnieku un netīri darbi, grīdām noteikti jābūt izliktām ar flizēm un sienām apmēram 2 m augstumā — vai nu ar flizēm, vai izkrāsotām ar eļļas krāsu. Šāds izvedums atviegļina tīrīšanas darbus vēl jo vairāk tad, ja netiek būvēti sēdu klozeti, bet tupklozeti. Uzņēmumos, kuros nav pieejama kanalizācija, tupklozets atkrīt. Tādos smakas novēršanai jāpierīko kaste ar kaisamo kūdras smeltni. Ja atejtelpa labi vēdināma, var pieļaut atejās arī smēķēšanu. Ir vēlams katru atsevišķo sēd- vai tupvietu nodalīt ar sienu no blakus sēd- vai tupvietas.

Atsevišķās telpās iekārtojamas dušas vai arī mazgātuves. Dušas sevišķi svarīgas netīros, karstos un tamlīdzīgos darbos, kur strādnieks stipri sasvīst vai nosmērējas. Dušu nozīme tādā gadījumā jo liela tādēļ, ka iespējams nomazgāties viscauri. Pretējā gadījumā, kad jāmazgā seja, rokas, kājas vai pat ķermenis līdz vidum, var apmierināties ar mazgātuvēm, kurās var izveidot šļāces (fontanus), vai arī no aizgriežņa tekošu ūdensstrūklū. Ja mazgātuves lieto vienīgi roku vai sejas mazgāšanai, tad tās ierīkojamas vai nu gērbtuvēs, vai ēdamtelpās, priekštelpās, bet ja jāmazgājas līdz viduklim, tad tomēr vajadzīgas atsevišķas telpas. Izņēmums ir apaļie Bradleja sistēmas fontāni, kuri ļoti ērti novietojami gērbtuvēs. Ja mazāk cilvēku, mazgātuvēs var lietot „mazgājamās blodas“, ja vairāk strādnieku — mazgājamās siles. Kā mazgātuvju, tā dušu telpu grīda un sienas izliekami ar flizēm vai podiņiem. Dušu telpu grīdām var pārklāt koka režģus, bet tā kā tie atstāj diezgan neestetisku iespaidu, grūti tīrāmi, bieži atjaunojami, tad vēlams lietot rievoto flīžu grīdu ar zemgrīdas izolāciju (lai nebūtu auksts), tāpat atsevišķo dušu grīdā var ierīkot padziļinājumus, kurus var izmantot kā kāju mazgājamās vannas. Arī dušu telpās vēlama kabiņu sistēma.

Liela un svarīga nozīme ir ēdamtelpām. Mazākos uzņēmumos šī telpa var būt apvienota vai nu ar gērbtuvi vai ar mazgātuvu (roku un sejas mazgātuvu), vai visas kopā. Lielākos uzņēmumos ēdamtelpa arvien plašinājas un pēdīgi kļūst atsevišķa. Atsevišķi noteikumi prasa ievērot zināmu principu, proti, lai būtu ie-

spēja strādniekam uzsildīt līdzpaņemto ēdienu vai saņemt siltu viru vai dzērienu. Tādā kārtā pie ēdamtelpas rodas virtuve. Nav normu, kas nosacītu ēdamtelpas izmērus. Tā atstāta katra uzņēmēja izvēlei. Kādi tad nu ir iemesli šādai rīcībai? 1) Ēdamtelpa mazākos uzņēmumos ir arī atpūtas telpa strādniekiem pa darba pārtraukuma laiku, lai tie atsvabinātos no darba vietas apkāmes varbūtējiem kaitīgiem iespaidiem, izklaidētos, palasītu, paklausītos muziku vai sarunātos ar pārējiem. Darba telpas tad jāatstāj, lai varētu izdarīt nepieciešamo caurvēja vēdināšanu. Kopā ņemot ēdamtelpas gluži dabīgi ir ne tikai vieta, kur var paēst, bet arī vieta ar sabiedriskās sapulcēšanās raksturu, nevien darba pārtraukumos, bet arī pirms un pēc darbības maiņas. Šādā nozīmē ēdamtelpas iegūst kluba telpu nozīmi. Nodarbēs, kurās nodarbinātas sievietes, šīs pašas ēdamtelpas pa darba laiku izmantojamas tām strādniecēm, kurām nepieciešama atpūta dažādu specifisku iemeslu dēļ (īslaiicīga). Vēl vairāk, nodarbēs, kur nodarbinātas sievietes, ēdamtelpās atsevišķā stūrītī iespējami novietot zīdaiņus vai arī iespējams uzturēt bērniem, kuriem pēc mātes aiziešanas darbā jāpaliek vieniem mājās. Kara laikā, piemēram, Itālijā un Francijā lielā vairumā fabrikās vīriešus atvietoja sievietes, un tā kā pirmajos dzīvības gados māte bērnam ir nepieciešama ne tikai kā zīdītāja, bet arī kā uzraudzītāja, tad skaidrs, ka ēdamtelpas fabrikās, kur nodarbinātas sievietes, ir ļoti svarīgas arī kā zīdaiņu siles vai miniaturu bērnu dārzi. Šos zīdaiņus pieskatīt, tāpat mazos bērnus uzraudzīt var vai nu atsevišķas kopējas, kuras pusdienas laikā ņem dalību pie ēdienu izdalīšanas, tā arī pašas mātes, kas jau sevišķi svarīgi zīdaiņiem. Aiz jau minētiem motīviem un apsvērumiem, valsts nav gribējusi dot nekādus sevišķus regulējumus ēdamām telpām, bet atstājusi katra uzņēmēja iespējamībai izveidot šīs telpas uz tādiem principiem, ka tās varētu noderēt nolūkiem, kas augšā minēti. Noteikumu normas paredz arī vēlāmību, ka uzņēmumu tuvumā būtu iekārtoti zaļumu laukumi, dārzi vai dārziņi, kuros vasarā strādnieks var uz brīdi uzkavēties āra gaisā. Tāpat skaidrs, ka, lai novērstu atsevišķu darbu kaitīgo iespaidu uz organismu,

ir nepieciešama tā saucamā izlīdzinošā vingrošana, sevišķi sēdošiem strādniekiem. Šī izlīdzinošā vingrošana var notikt fabrikas zaļumu laukumos, ziemu telpās (ēdamtelpās).

Noslēdzot augšminēto labierīcību sīkāku apskatu, neaizmirsīsim, ka likums vai tā noteikumi var uzstādīt prasības par atsevišķu telpu iekārtošanu tikai par tik, par cik tas atbilst sanitarām un higiēniskām normām, bet, lai iekārtotās labierīcības atbilstu estētiskām prasībām, kas ir varbūt tikpat, ja ne vēl svarīgāks moments, tad par to jā rūpējas kā uzņēmējiem, tā arī pašiem strādniekiem. Pirmiem gaumīgi iekārtojot, pēdējiem ieturot vajadzīgo tīrību un kārtību. Tīrība un kārtība ir atkarīga no strādnieku disciplīnas un apziņības, kā arī no uzņēmuma administrācijas. Tādēļ ikviena rūpnieka un strādnieka pienākums katram pašam rūpēties par savu darba vietu. Tad strādnieku uzņēmumos pavadītais laiks neatstās kaitīgu iespaidu uz viņu veselību, neradīsies arodnieciskās slimības un nevajadzēs izdot lielas summas to kaitīgo seku novēršanai. Šai rakstā skārtos jautājumus visumā vai atsevišķi mēģina novērst organizācijas, kas specialiem nolūkiem dibinātas (Kraft durch Freude, Vācijā, Dopolavoro Itālijā un tml.). Tas viss norāda, ka tas, ko agrāk daudzi uzskatīja par greznumu, par lietu, kas pieciešama, šodien un patreiz ir kļuvusi par nepieciešamību, kuru diktē apstākļi. Šie apstākļi ir darba roku taupīšana un lietderīga un mērķtiecīga izmantošana. Ja varētu labierīcībām pārņemt kādu zināmu luksu, tad tikai to, ka strādniekam viņa darba vieta vairāk patīks, viņš būs priecīgāks strādātājs un apzinīgs radītājs, ne vairs nenozīmīga daļa kaut kādā lielā fabrikas mašinerijā. Šī atdotā apziņa būs viens no vērtīgākajiem ieguvumiem ne tikai strādnieka personīgā dzīvē, bet arī valsts saimniecībā.

Agr. J. ĶENĢIS,
LLK darba sekcijas pārzinis.

Lauku dzīve

Lauki mūsu valstī ir un paliks mūžīgais, neizsīkstošais spēka avots, kas uztur mūsu tautas nemirstību cauri gadu simteņiem un tūkstošiem un ražo jaunas pirmvērtības garīgās un materialās kultūras izkopšanai.

Pašlaik mūsu dzīve atrodas krustceļos. No laukiem uz pilsētām un ciemiem vēl arvienu plūst lielāks skaits iedzīvotāju nekā tas pilsētās faktiski nepieciešams. Laukos tai pašā laikā trūkst darba spēka, un darba roku trūkuma mazināšanai līdz šim bijām spiesti nodarbināt gadā ap 48.000 ārzemju laukstrādnieku. Ik gadus ārzemju laukstrādnieki izved uz ārzemēm no izpelnītās darba algas ap 5 milj. latu valutā, kura nākotnē jānopelna pašu zemes strādniekiem.

Pie vienmērīga darba roku sadalījuma valstī mums strādnieku būs pietiekoši visās dzīves nozarēs.

Lai pašu zemei būtu pašu arāji, ir lauku tagadējā karstākā vēlēšanās.

Plaši ievadītā racionalizācija, galvenā kārtā rūpniecībā un sabiedriskos pasākumos, pašos pamatos izsauks lielus pārkārtojumus darba roku sadalījumā. Tālredzīgi rīkosies tie, kas šos pārkārtojumus laikus izprātīs un meklēs darbu tur, kur tā nekad netrūks, t. i. laukos.

No laukiem aizbraucošiem pilsētu dzīve tēlojas viņu svētku un svētdienu ietērpā, kur rūpēm un bēdām nav vietas. Pilsētas dzīves īstenību viņi nepazīst.

Tiem, kas laukus atstājuši jau ļoti sen atpakaļ, lauku dzīve pēc atmiņām tēlojas nepievilcīgās krāsās, kas arī saprotams, jo tad dzīves un darba apstākļi laukos bija pavisam citādi nekā tagad. Viņi

nezin un nepārredz to lielo progresu, kas iestājies lauku dzīvē, sevišķi atjaunotās Latvijas beidzamos 5 gados.

Tagad pagājuši tie laiki, kad rijās sāka klaudzēt spriguli reizē ar gaiļu pirmām dziesmām. Smago labības kulšanas darbu tagad veic mašinas. Dažādas labierīcības, uzlaboti darba rīki un mašinas ir atvieglājušas lauku darbu un padarījušas to patīkamāku. Laukos rodas pavisam jaunas mašinas, kā: pļaujsējēji, pļaujkūlēji, traktori; uzlaboti darba rīki, kā: arkli ar sēdekļiem, gumijriepu rati u. t. t. Laukos arvien vairāk atspīd elektrība, kas savu uzvaras gājieni sāks pēc Ķeguma spēkstacijas izbūves.

Caurmēra darba laiks laukos svārstas ap 9 stundām dienā, vasarā darba laiks garāks, ziemā īsāks. Runājot par darba laika ilgumu pilsētās, bieži vien aizmirst to laika patēriņu, ko strādnieks patērē ejot uz darbu un no darba, kas bieži vien prasa vairākas stundas. Laukos darba vieta atrodas pie dzīves vietas.

Uzturs.

Uzturs laukos ir stipri pārveidojies un palicis daudzpusīgāks un veselīgāks nekā tas bija agrākos gados. Pēc LLK grāmatvedības datiem, caurmērā laukos uz vienu pieaugušo gadā patērē 14—16 kg sviesta, 85—104 kg dažādas gaļas, 421 kg pilnpiena un 521 kg vājpiena. Maizi, saknes un pārējos produktus pēc vajadzības. Lauku uzturs pie mums ir daudz bagātāks nekā citās pasaules zemēs.

Dzīvokļi.

Dzīvokļi gadu no gada uzlabojas, sevišķi sākot ar pagājušo gadu, kad nodibināja laukstrādnieku dzīvokļu izbūves fondu. Laukstrādnieku dzīvokļu izbūves fondā jau ienākuši vairāk kā 2,1 milj. latu naudas, kuru izsniedz laukstrādnieku dzīvojamo ēku un saimniecības ēku celšanai. Ja līdz 1935. gadam visā valstī bija 629 atsevišķas laukstrādnieku dzīvojamās mājiņas, tad pēc laukstrādnieku dzīvokļu izbūves fonda nodibināšanas nepilnos 10 mēnešos izbūvēti vairāk kā 1500 dzīvokļi.

Jaunceļamās laukstrādnieku mājiņās minimālais dzīvokļu lielums vienai ģimenei noteikts uz 40 kv. metriem, kas, salīdzinot ar pilsētas strādnieku dzī-

vokļiem, ir labi. Dzīvokļu izbūvi laukos nākotnē sek-
mēs arī jaundibinātā Vispārējā lauksaimniecības
banka.

Algas.

Algas laukos ir augstas, un sevišķi kvalificēti
strādnieki tur var labi nopelnīt. 1913./14. gadā puīši
valstī izpelnīja 320 ls, bet 1938./39. g. — 475 ls. Gada
meitu izpeļņa tais pašos gados — Ls 181,— un
Ls 363,—, vasaras puīšu — Ls 200,— un Ls 323,—,
vasaras meitu — Ls 115,— un Ls 245,—, ganu
Ls 88,— un Ls 147,—. Šie skaitļi rāda, ka laukstrād-
nieku algas atsevišķām kategorijām ir vairāk kā di-
vas reizes augstākas nekā pirms kara. Pieaugot lauk-
saimniecības ienesībai, ceļas arī laukstrādnieku algas.
Nākošā saimniecības gadā laukstrādnieku algām kāp-
joša tendence.

Ne tikai darba laiks, uzturs, dzīvokļi un algas ir
uzlabojušās, bet pamatos ir grozījusies lauksaimnie-
cības darba higiēna. Visās vietās vērojama liela
tīrība, kā dzīvokļos, tā saimniecības ēkās, lai taupītu
cilvēku veselību un lai varētu ražot pirmās šķiras pro-
duktus pasaules tirgus vajadzībām. Ērtie, jaunie
darba tērpi strādniekiem iepriecina visu acis. Ja
pilsētās runā par peldbaseinu izbūvi, tad uz laukiem
šādu peldbaseinu pastāv gandrīz pie katras lauku mā-
jas skaistas upes vai ezera veidā. Lai gan atse-
višķās saimniecībās ierīko aukstas
un siltas dušas strādniekiem, lai no-
mazgātos pēc darba, tomēr slavenās
vecās pirtis arvien ieņem uz laukiem
jo cienīgu vietu. Laukos saimnieki cenšas
iekārtot darbu piemēroti meteoroloģiskiem apstākļiem.
Darbi iedalīti sausā laikā veicamos un lietus laikā
veicamos darbos.

Atpūta.

Ikviens darbs prasa savu atpūtu, lai strādājošie at-
jaunotu darbā patērēto enerģiju. Strādniekiem uz
laukiem savā brīvā laikā ir dota iespēja līdzdzīvot
kulturalai dzīvei un arī atjaunot savus spēkus. Pasta
satiksme uz laukiem labi nokārtota un vēlākais otrā
dienā var saņemt laikrakstus un žurnālus. Telefons,
radio lauku sētā ir jau ikdienišķa parādība. Lauk-
saimniecības žurnālu abonētu skaits laukos pagājušā

gada beigās bija 140.000. Ikvienam, kas vēlas papildināt savas zināšanas, ir dota iespēja to darīt. Pie skolām un lauksaimniecības biedrībām ir ierīkotas labas bibliotēkas un vērtīgo grāmatu skaits, pateicoties Draudzīgam aicinājumam, gadu no gada aug. Visos pagastos tagad darbojas lauksaimniecības biedrības, kas rīko kursus, priekšlasījumus, teātra izrādes un dod iespēju katram pilsonim līdzdarboties. Pie lauksaimniecības biedrībām pastāv laukstrādnieku apakšsekcija, kur laukstrādnieki var brīvi apspriest savas vajadzības un tās kārtot. Radušos strīdus jāatrisina uz vietām izšķir „samierinātājs“. Rosīgās aizsargu nodaļas dod iespēju līdzdarboties lielā valstiskā audzināšanas darbā un līdzdarboties sportā. Ziemas vakaros lauku mājās rīko vakarēšanas, kur draudzīgās pārrunās pavada laiku. Vasarā rīkotās ekskursijas dod iespēju tuvāk iepazīties ar dzimto zemi. Sacensībās un izstādēs ikvienam ir dota iespēja izcelt savas spējas un sekmes darbā. Par centību darbā Zemkopības ministrija un Latvijas Lauksaimniecības kamera godalgo ilggadīgos strādniekus. Nākotnē visus laukstrādniekus kvalificēs, iedalot tos lauksaimniecības mācekļos, jaunpuišos, jaunmeitās, puišos un meitās, dižpuišos un dižmeitās.

Nevienam nav liegts laukos brīvi makšķerēt, slēpot un piekopt citus sportus, kas pilsētā prasa lielus izdevumus un laika patēriņu.

Dzīvojot laukos, izdevumi ir mazāki, un taupīgi dzīvojot, ir iespējams iekrāt naudu un ar laiku kļūt par savas zemes īpašnieku. Vispārējā Lauksaimniecības banka atbalsta ikvienu censoni, neprasot, kas viņam ir. Pārceļoties ar ģimeni uz laukiem, ir iespējams pirmā laikā līgt par deputata strādnieku. Latvijas Lauksaimniecības kamera deputata strādniekiem izsniedz bezprocentu aizdevumu līdz Ls 300.— nepieciešamā inventāra iegādei. Pēc gada nodzīvošanas vienā saimniecībā no izsniegtā aizdevuma par katru pabalstamo ģimenes locekli dzēž Ls 25.—.

Ģimenes gada laukstrādnieki tagad saņem ģimenes piemaksas par katru pirmo un otro bērnu Ls 4,—, bet par nākošiem bērniem par katru Ls 5,— mēnesī. Tie ģimenes laukstrādnieki, kuri saņem laukstrādnieku ģimenes piemaksas, ieskaitīti arī slimo kasē

un tiem sniedz atbalstu slimības gadījumos, dzemlību gadījumos un nāves gadījumos. Dep. strādniekus uz jauno dzīves vietu līdz ar visu iedzīvi pārvadā bez maksas. Graudniekus, rentniekus, jaunās zemes ieguvējus uz jaunām dzīves vietām no 1. marta līdz 15. maijam līdz ar iedzīvi pārvadā par 50% dzelzceļu tarifa.

Pateicoties lauksaimniecības progresam, tautas ienākums no lauksaimniecības gadu no gada aug. Ja 1933. g. tautas ienākumi no lauksaimniecības bija 404,1 milj. latu, tad 1937. gadā šie ienākumi jau pacēlušies līdz 515,5 milj. latu. Pats par sevi saprotams, ka šie jaunie 111 milj. latu gadā dod iespēju uzlabot laukos dzīves un darba apstākļus. Arī ienākumi uz strādājošo gadu no gada aug un caurmērā visā valstī tie iztaisa 672 latus.

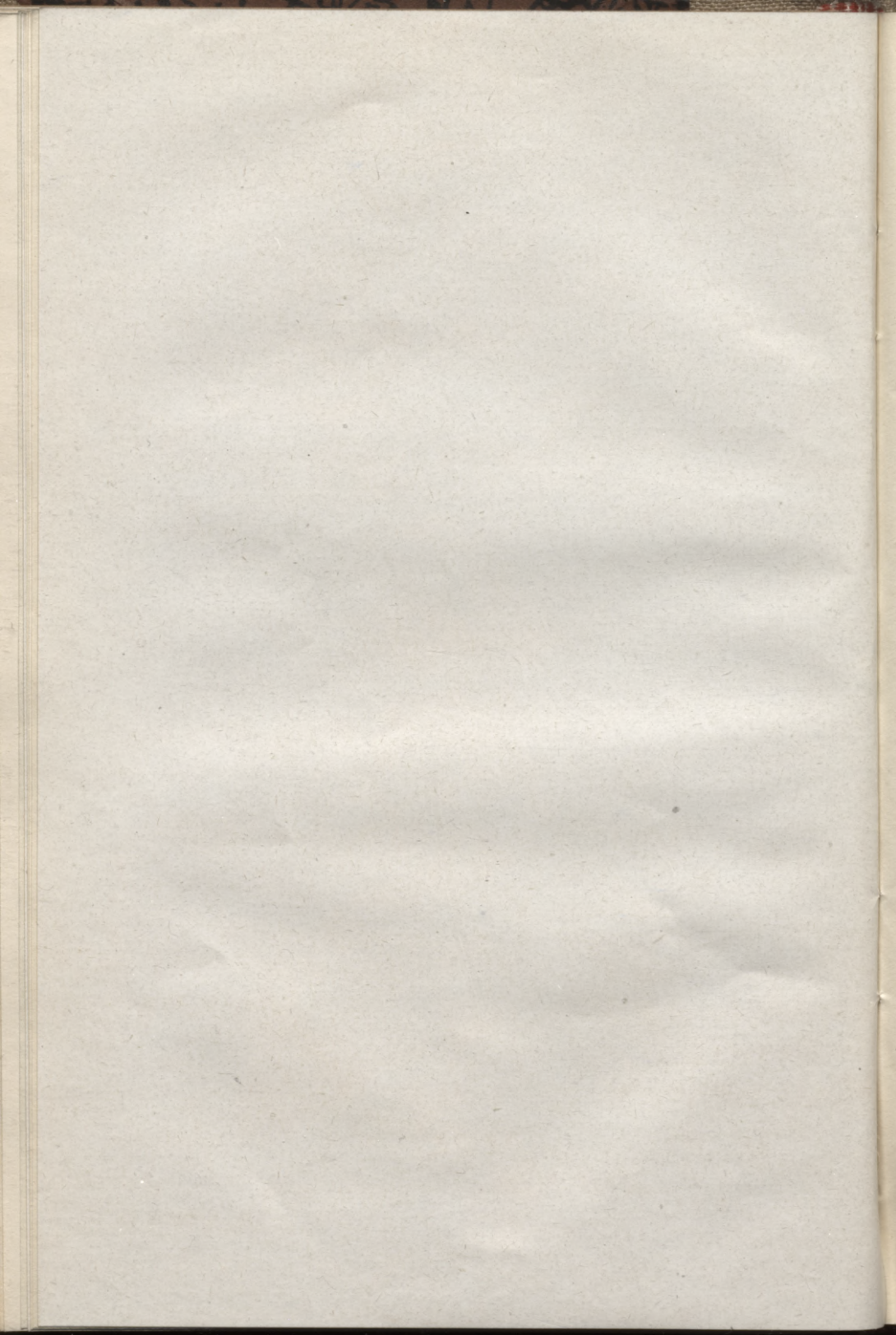
Plašie sabiedriskie pasākumi laukos, glītās skolu un biedrību ēkas, viļņojošās druvas, skaistie ganampulki ir labākā liecība, ka dzīve ir gājusi un arvienu iet uz priekšu un uz augšu. No drupām ir pacēlušies mūsu valsts un tagad tā cienīgi nostājas blakus citām kultūras zemēm pasaulē.

Lauki gaida čaklas rokas, kas, ceļot savu labklājību, cels visas valsts labklājību.

Lai arvien atceramies tautas Vadona teiktos vārdus Pļaujas svētkos Jelgavā: „Ir viena prasība cilvēkam, kura gan grūti pildama, bet kuras pildīšana nes saldus augļus, proti: nepadoties acumirkļa vilinājumam, lai cik tas salds, bet pie katra darba un katra soļa domāt par nākotni...”

Skatuves māksla ir arī viens no strādnieku atpūtas veidiem





Par arodslimībām un arodindēm

Par arodslimībām uzskata slimības, kas pēc savas dabas un izcelšanās stāv ciešā sakarā ar nodarbošanos un kas katram arodam ir zināmā mērā īpatnējas. Lai saslimtu ar arodslimību, darbiniekiem savā arodā jānostrādā zinams laiks. Gadījuma rakstura saslimšana, kaut tā arī ir saistīta ar arodu, tomēr nav uzskatama par arodslimību. Jāizšķir arodslimības un slimības aiz arodnieciska nelaimes gadījuma. Piemēram: ja alusdarītavas strādnieks ikdienas nodarbināts pagrabā telpās, darbā apņemts ar mitrumu un aukstumu un saslimst ar reimatismu, tad tāds reimatisms ir arodslimība. Turpretim, ja galdnieks strādā telpās, kur bijis caurvējš un aukstums, tad viņa iegūtais reimatisms būs gan slimība, kura cēlusies izpildot arodu, bet nav arodslimība. Ja darbinieks strādā ar pneimatisku urbi un ar laiku izmežģī roku šo darbu veicot, tad tā būs arodslimība. Saindēšanās ar tvanu deggazes fabrikā ir arodslimība, saindēšanās ar tvanu jaunbūvē nav arodslimība. Svarīgais iemesls, izšķirot arodslimības no slimībām aiz arodnieciska nelaimes gadījuma, ir tas, ka:

- 1) arodslimībai vajaga būt specifiskai tikai atsevišķam arodam, un
- 2) šī saslimšana var būt arī pie citiem strādniekiem, bet neatkārtojas ar to vienmērību, kā tas novērojams pie arodslimībām.

Interese par arodslimībām vērojama jau senatnē. 18. gadu simtenī Struyks vedis statistiku par saslimšanām un nāves gadījumiem pie jūrniekiem, Ramassi aprakstījis saslimšanas gadījumus pie amatniekiem. Par šiem jautājumiem rakstījuši arī citi. Attīstoties rūp-

niecībās teknikai, vairojies rūpniecībā pielietoto indīgo vielu skaits un vairāk apdraudēta attiecīgo strādnieku veselība. 1899. gadā angļu aroduzraudzība reģistrē saindējušos ar trīs indīgām vielām: svīnu, fosforu un dzīvsudrābu, bet 1930. g. reģistrētas 33 indīgas vielas un to savienojums.

Atkarībā no rūpniecības attīstības, dažādās valstīs dažāds ir saindēto skaits. Gādība par aroda slimniekiem vispirms arī sākusies rūpniecības zemēs. Likumus par arodslimībām izdeva 1887. g. Šveicē, 1906. g. Anglijā, 1925. g. Vācijā (papildinājums 1929. g.).

Cīņa ar arodslimībām ir zināmā mērā individualizācijas lieta, un katra valsts sastāda sarakstus par tām arodslimībām, kurām praktiska nozīme darba aizsardzībā. Vācijā ir atzītas 24 arodslimības, Latvijā, saskaņā ar Ženevas konvenciju, 5 arodslimības. Cik liela arodslimību nozīme no tautas veselības un saimniecības viedokļa, par to ieskatu dod, piemēram, Vācijas statistiķa Dr. Leys dati (runa Frankfurtes kongresā 1938. g.). Vācija izdod uz katriem 1000 agrīniem cietušiem (Frühshaden) 250.000 Rmk. gadā. Aprēķinot šādus zaudējumus par vairākiem gadiem un attiecinot tos uz visiem valsts iedzīvotājiem, iznāk ļoti iespaidīga summa. Tāpēc saprotama arī katras valsts cenšanās apkarot arodslimības. Socialās apdrošināšanas iestādes (slimo kases, apdrošināšanas sabiedrība) cīnas ar slimībām un nelaimes gadījumiem. Arodslimībās saslimušo skaits ir samērā mazs, salīdzinot ar nelaimes gadījumiem. Pēc 1931. g. vācu statistikas no 981.681 darbā cietušiem, kā arodslimnieki atzīmēti 7261 (7,4%). Pensijās šiem arodslimniekiem izmaksāts Rm. 9.415.232,—, kas iztaisa 9,81% no visām pensiju izmaksām. Šiem izdevumiem, kuri paši par sevi nav lieli, stāv pretīm nesamērīgi lieli izdevumi par arodslimību diagnosticēšanu un ārstēšanu, kas iztaisa 4,86% no visiem ārstēšanas izdevumiem. Šī nesamērība izdevumos izskaidrojama ar to, ka arodslimības ir grūti diagnosticējamās, cietušiem ilgāks laiks jāuzturas slimnīcās un ceļas lieli izdevumi par sarežģītiem un dārgiem izmeklējumiem. Latvijas apstākļos no arodslimībām cietušo skaits nav liels, astoņos gados ir bijušas tikai 147 personas. Arī izdevumi

par šo cietušo ārstēšanu nav lieli. Apmārojot arodslimības, jāpiegriež vērība sekojošiem apstākļiem:

- 1) darba higieniskiem apstākļiem uzņēmumos;
- 2) strādnieku pietiekošai informēšanai par darba noteikumiem un darbu izpildišanu;
- 3) strādnieku piemērotību attiecīgam arodam.

Kā ceļas arodslimības?

Ikdienas darbā mūsu ķermenis ir padots dažādiem kaitīgiem iespaidiem:

- 1) putekļiem;
- 2) dažādiem stariem;
- 3) karstumam - aukstumam;
- 4) trokšņiem, un
- 5) nelabvēlīgam ķermeņa stāvoklim darbā.

Atkarībā no tā, kādas enerģijas vai vielas iedarbojas uz mūsu ķermeni, cieš viens vai otrs orgāns. No putekļiem cieš visvairāk acis un plaušas, no staru enerģijas acis un āda, no trokšņa ausis, no straujām temperatūras maiņām vai augstām temperatūrām darba vietās galvenām kārtām mūsu āda, un no nepiemērotā ķermeņa stāvokļa darbā — muskuļi un kauli.

Ievērojamu lomu arodslimībās spēlē arodu indes. Par arodu indēm mēs saucam dažādas izejvielas, starp- vai gala produktus, kā arī atkritumus, kuri rodas dažādās darba nozarēs, un kuras, neskatoties uz visiem darba aizsardzības līdzekļiem un pretlīdzekļiem, tomēr nāk sakarā ar strādnieku ķermeni un zināmos apstākļos izsauc saindēšanos. Šie apstākļi ir:

- 1) pārmērīga indes uzkrāšanās mūsu ķermenī;
- 2) vispārēja novājināšanās sakarā ar kādu slimību;
- 3) saindēšanās ar nikotīnu un alkoholu.

Par svarīgākām arodu indēm uzskatāmas sekojojās: svins, tvars, dzīvsudrabs, dažādi šķīdinātāji, aromātiskās indes vielas, arseniks, fosfors, darva un viņas derivāti, mineralputekļi un dažāda veida stari.

Pie arodslimībām pieskaitāmas arī liesas sērga, tropiskās jūrnieku slimības un medicīniskā personāla slimšana.

Visvairāk pazīstamā un izplatītā arodslimība ir saindēšanās ar svīnu. Svīnu vai viņa sāļus (svīna oksīdu, svīna superoksīdu un bazisko svīna karbonātu) pielieto būvniecībā, amatniecībā, metalisko svīnu pie-

lieto metalrūpniecībā, poligrafiskā rūpniecībā un atsevišķus svina savienojumus pielieto tekstilrūpniecībā un dažādās laboratorijās. Svins iekļūst mūsu ķermenī putekļu veidā caur plaušām un gremojamiem orgāniem. Svina daudzums, kurš saindē mūsu ķermeni, ir niecīgs 1—2 miligr. dienā, bet pietiek nedaudz nedēļas, lai varētu konstatēt saindēšanās pazīmes: pelēki-bālganā gīmja nokrāsa, pelēka josliņa ap zobiem, vāja ēstgriba, aizcietējis vēders, reizēm vemšana un kolikveidīgas sāpes vēderā. Ilgstoša saindēšanās ar svinu izsauc smagas pārmaiņas arī nervu sistēmā (periferā un centralā), kam sekas ir atsevišķu locekļu paralīze vai smadzeņu darbības traucējuma pazīmes. Novērotas arī smagas pārmaiņas nierēs (nieru ciroze) pārmaiņas acīs (pārejošs aklums), aizausu dziedzeru iekaisums un tā saucamā svina gīkts.

Tvans bieži sastopams dažādos rūpniecības uzņēmumos, metalapstrādāšanas fabrikās, deggāzes fabrikās, roru darbnīcās, skārdnieku darbnīcās, veļas guldinātavās, laboratorijās un garāžās. Pie kroniskas saindēšanās ar tvanu mēs novērojam sekojošas parādības: vāju miegu, galvas reiboni, atsevišķas sāpīgas vietas visā ķermenī. Pazīstams tā saucamais Loewy tvana saindēšanās simptoms: reibonis rītos ceļoties no gultas un skatoties uz augšu. Raksturīgi ir arī tvana saindēto nedrošais gājiens. Kroniskā tvana saindēšanās atstāj ilgstošas sekas uz nervu sistēmu un sirdi.

Dzīvsudrabu un viņa savienojumus pielieto apmēram 30 rūpniecības uzņēmumos. Kā galvenie no tiem būtu minami: elektrisko lampu rūpniecība, krāsu rūpniecība, dārgmetala apstrādāšanas uzņēmumi, matu un cepuru rūpniecība un sprāgstvielu rūpniecība. Agrāk dzīvsudrabu lietoja arī spoguļu rūpniecībā. Kronisku saindēšanos ar dzīvsudrabu izsauc sekojošas pārmaiņas ķermenī: 1) zobu smaganu iekaisumu, 2) zilganu josliņu ap zobu smaganām, 3) nelabu smaku mutē, 4) zarnu kataru, 5) nieru un sirds bojājumus, un beidzot pārmaiņas nervu sistēmā, kas rada raksturīgu roku trīcēšanu, mainas saslimušā raksturs, sevišķi duras acīs nepamatota uzbudināšanās.

Dažādi šķīdinātāji tiek pielietoti rūpniecības nozarēs. Šķīdinātāju grupā ietilpst benzols un viņa deri-

vati, sērogleklis, tetrachlorogleklis u. c. Šīs indīgās vielas iedarbojas galvenām kārtām uz nervu sistemu un asinssastāvu. Kroniskās saindēšanās pazīmes ir sekojošās: galvas sāpes, reibonis, psihiski traucējumi, apgrūtināta staigāšana (pie sēroglekļu), smaga mazasinība, asiņošana degunā, zobu smaganās un zarnās.

Aromatisko vielu grupa: pielieto ķīmiskā rūpniecībā. No nitro grupas — nitrobenzols un no ansidogrupas — anilīns. Šīs vielas stipri iedarbojas uz mūsu asins sastāvu, kādēļ ādai rodas zilgana nokrāsa, stipra mazasinība, nervu sistēmas kairinājumi (uzbudināšanās, krampji), bez tam vēl cieš sirds darbība un aknas. Novērots arī vēža izcelšanās mīzalpūslī pie anilīna strādniekiem.

Arseniks un viņa savienojumi: (galv. kārtām As. paskābe) pielieto kaitekļu apkarošanas rūpniecībā, tapēšu, mākslīgu puķu un ādas rūpniecībās, kā arī krāsotavās un ķīmiskās laboratorijās. Saindēšanās pazīmes ir sekojošās: zobu smaganu iekaisums, čūles rīklē, deguna gļotādiņās un tūpļa zarnā, ass saistenes iekaisums, koleras veidīga caureja, sirds novājināšanās un traucējumi nervu sistēmā. Aprakstīti arī ādas vēži, kuru izcelšanās vedam sakarā ar arsenu.

Fosfors: pēc tam, kad noliegta fosfora lietošana sērkociņu rūpniecībā, vēl tikai mazā mērā lieto raķešu, žurku indes rūp. vienībā un farmaceitiskās laboratorijās. Pēdējos gados saindēšanās tikpat kā nav konstatētas. Raksturīga saindēšanās pazīme: kaula, sevišķi — žokļa kaula neiroze.

Darva un viņas derivāti: pielieto rūpniecībā, būvniecībā un ceļu būves darbos. Strādājot ikdienas ar darvas preparātiem, tiek stipri kairināta āda un rodas izsitumi, ēdes, kuras ļoti lēnām dzīst un reizēm pārveidojas ļaundabīgos audzējos.

No mineralputekļiem visvairāk pazīstama kramskābe. Šo skābi pielieto keramiskās un podu rūpniecībās. Ilggadīgiem strādniekiem dažreiz rodas smagas pārmaiņas plaušu audos. (Silicosis).

Staru enerģija arī pieskaitama arodu indēm, jo Rtg. radijs pie nelabvēlīgiem darba apstākļiem stipri kairina ādu un atsevišķos gadījumos veicina ļaundabīgu audzēju izcelšanos.

Latvijā arodslimības ir maz izplatītas. Par arodslimībām mums skaitas: saindēšanās ar svinu, dzīvudrabu, saslimšana ar liesas sērgu, tropiskas jūrnieku slimības un medicīniska personāla saslimšanas. Līdz šim konstatētas galvenām kārtām kroniskas saindēšanās ar svinu (147 gadījumos). Saindēšanās ar dzīvudrabu un tropiskas jūrnieku slimības nav reģistrētas. Ar liesas sērgu 10 gadu laikā reģistrēti tikai 4—5 saslimšanas gadījumi. Medicīniskā personāla saslimšanas gadījumi ar lipīgām slimībām atgādas ļoti reti un līdz šim reģistrēti: 2 ārsti, vairākas kopējas un daži slimnīcas feldšeri. Līdz šim nav konstatēts neviens nāvēs gadījums, kura cēlonis būtu bijis arodslimība.

Meklējot cēloņus arodslimībām, jākonstatē, ka visbiežāk saslimst tad, ja nav pietiekoši ievēroti darba un personīgā higiēna, arī veselības ziņā vājākie biežāk saslimst nekā spēcīgākie. Saindēšanos ar arodindēm sekmē arī alkohola un nikotīna lietošana.

Aizsardzībai pret visām arodslimībām nepieciešami ievērot: 1. personīgo higiēnu, 2. piemērotību darbam, 3. darba prasmi, 4. darba noteikumu izpildīšanu un 5. darba aizsardzības līdzekļu pielietošanu. Šie darba aizsardzības principi izpildāmi praksē tad, kad gādā par piemērotām darba telpām, darba rīkiem un to ierīcēm. No svara ir, lai darbā indīgas vielas pēc iespējas atvietotu ar mazāk indīgām vai nekaitīgām vielām. Jāņem vērā, ka arvienu, neatkarīgi no darba aizsardzības līdzekļiem, būs tā saucamais darba risks, un to mazināt ir darba devēju un darba ņēmēju kopējs pienākums. Sakamvārds ir „Veselā miesā mīt vesels gars“, tam gribētu piebilst, ka tur būs arī vesels darbs. Kad šie dzīves pamatakmēņi būs nostādīti pareizā vietā, tad nebūs bīstamas nekādas arodindes, nedz arodslimības.

Atpūta profesionalās higiēnas pamats

Cilvēka ķermenis arodnieciskā darbā pastāvīgi pats daudziem kaitīgiem iespaidiem, kas bojā veselību un pat apdraud dzīvību.

Specialā zinātniski-profesionalā jeb arodnieciskā higiēna māca, kā cīnīties ar šiem iespaidiem. Profesionalās higiēnas mērķis: novērst un izskaust atsevišķā arodā visus kaitīgus faktorus, kas sakarā ar profesionālo darbu.

Profesionalā higiēna izstrādājusi precīzu arodu klasifikāciju, kurā sakopoti visi cilvēka nodarbošanās veidi. Piem., krievu higiēnists Dr. Bogoslavskis uzskaita pāri par 5000 dažādu nodarbošanās veidu, kas sagrupēti 9 lielās kategorijās, kuras tālāk sadala 39 klasēs un 70 apakšklasēs.

Profesionalās higiēnas mērķis—izveidot katram arodam tādu ražošanas iekārtu, kurā strādnieku labklājības uzturēšanai paredzēts viss iespējamais. Sargājot strādnieku no dažādiem kaitēkļiem, mēs aizsargājam arī viņa ģimeni un visu sabiedrību. Bet katras valsts pamats viņas iedzīvotāju fizioloģiskais spēks, veselība un nesaboģātās darba spējas. Cik lielā mērā profesija var iespaidot strādājošā veselību? Ir izdarīti ļoti plaši pētījumi un noskaidrots, ka tās iespaids nenoliedzami liels. Valsts un sabiedrības svētākais pienākums ir visiem spēkiem cīnīties pret tiem īpatnējiem apstākļiem, kuros slēpjas apdraudēto profesiju kaitīguma cēloņi. To arī profesionalā higiēna dara, un var ar gandarījumu konstatēt, ka kopš šī zinātne vispār atzīta, strādnieku stāvoklis bīstamākajos arodos jau

manami uzlabots, un profesionalās mirstības skaitļi uzrāda mazināšanos.

Profesionalā higiēna sadalāma 2 lielās daļās: vispārīgajā un specialajā. Pirmā apskata jautājumus, kuri kopēji visiem arodiem, un mēģina radīt dažas normas, kuras būtu attiecināmas uz visām profesijām. Otrā daļa iztīrā atsevišķu arodu sanitari-higiēniskas vajadzības un tā saucamās „arodnieciskās slimības“. Specialās daļas sarežģīto vielu īsā rakstā nav iespējams iztīrāt, jo tādas lietas, kā piem. arodveidīgā saindēšanās ar svinu, dzīvsudrabu, fosforu un t. t., tāpat arodnieciskās redzes un dzirdes traucējumi, aroda darbībā iegūtās patalogiskās pārmaiņas asins sastāvā, skeleta deformācijas, ādas slimības etc., ir problēmas katra par sevi.

Iztīrājot no veselības aizsardzības viedokļa darbu, kā cilvēka ieroci cīņā dēļ eksistences, arodnieciskā higiēna vispirms paceļ jautājumu par darba ražīgumu. Pierādījies, ka smaga, nogurdinoša darba ražīgums, ja cilvēks to izpilda īsu laiku (teiksim $\frac{1}{2}$ stundu), ir 4 reizes augstāks nekā tad, ja šo darbu izpilda ilgu laiku (piemēram, 8 stundas). Tas nozīmē, ka pirmajā gadījumā $\frac{1}{2}$ stundas laikā padarīts tāds pats darba daudzums, kāds otrā gadījumā 2 stundās. Tā tad darba produktivitāte stāv sakarā ar darba laika ilgumu, un ja šis ilgums pārsniedz zināmu normu, tad produktivitāte strauji krīt. Saprotams, ka izšķirošā loma piekrīt nogurumam, kurš vispār lielā mērā iespaido strādnieka profesiju. Ar to jāreķinas, ja gribam noteikt obligatoriskās darba laika normas.

Kas ir nogurums un kā to novērst?

Kā no fizioloģijas zināms, aktīvs muskulis patērē ļoti daudz skābekļa — gāzes, kas uztur intensīvu vielu maiņu, kura norisinās darbīgā muskulī un rada nepieciešamo enerģiju. Kaut gan skābekli pastāvīgi piegādā asinis un tas atrodas arī paša muskuļa audos, tomēr enerģiskam darbam nepārtraukti turpinoties, muskuļiem sāk skābekļa pietrūkt un līdz ar to muskuļu darbība kļūst vājāka. Tā ir pirmā noguruma pakāpe. Tālāk darbīgā muskulī notiek pastiprināta vielu maiņa, resp. dažādi ķīmiski un fizikāli procesi, kuru rezultātā rodas zināmi indīgi produkti. Tos gan muskuļi pastā-

vīgi izskalo ar audu sulām un asinīm un pamazām izvada no organisma, bet smagākā fiziskā darbā tāda aizskalošana izrādas nepietiekoša, kaitīgie produkti sakrājas muskulī un to it kā saindē, viņa darbība sāk atslābt. Iestājas nogurums. Ja, iestājoties redzamam muskuļu atslābumam, darbu uz laiku pārtrauc, tad muskulis atkal uzkrāj vajadzīgo skābekļa daudzumu, bet indīgās vielas aizvāc ar riņķojošām asinīm un audu sulām. Tā muskulis atkal kļūst derīgs ražīgam darbam. Tādas pašas parādības kā muskuļos norisinās arī pārējos ķermeņa audos.

Tā tad nogurums ir organisma saindēšanās process ar kaitīgām vielām, kuras attīstas viņa paša audos kā pārmērīga darba rezultats. Šīs indīgās vielas novājina ķermeņa muskulatūru, kas veic darba fizisko daļu, un centralo nervu sistēmu, kurā dīgst darba ierosinājums un veidojas darba augstākā fizioloģiskā vadība. Ja ķermenis, izpildot kādu darbu, nonācis dabīga, fizioloģiska noguruma stāvoklī, tad organismā sāk norisināties šādas parādības: vispirms atslābst gribas impulss — katra darba, resp. katras kustības neatņemamais pirmelements vai ierosinātājs. Tad nogurst nodarbinātās muskuļu grupas, to kustības paliek gausākas un vēlāk arī sāpīgas. No nodarbinātajiem muskuļiem nogurums pamazām pāriet uz blakus esošiem, mazāk nodarbinātiem vai pat pasīviem. Rodas nejaušas un nevajadzīgas kustības dažādās ķermeņa daļās. Organisma atsaucība uz parastajiem redzes, dzirdes, taustes un citiem kairinājumiem pavājinās, cilvēka orientācijas spējas notrūlinās, uzmanība mazinas. Darba produktivitāte samazinas, bet visādu nelaimes gadījumu iespējas pieaug. Ja šādā noguruma stadijā darbu kaut uz īsu brīdi pārtrauc, tad organisms noguruma pazīmes ļoti ātri likvidē un pēc mazas pauzes darbus var atjaunot ar agrāko enerģiju. Ja turpretim organismam nepieciešamā īsā atpūta liegta, drīz iestājas nākošā, daudz smagāka noguruma pakāpe, kad ķermenis darba veikšanai spiests mobilizēt pēdējos rezerves spēkus. Šai noguruma pakāpei ir ļoti raksturīgas pazīmes: parādas muskuļu trīcēšana, seja piesarkst, uzkrītoši svīst, ķermenī šaudas asas nenoteiktas sāpes, elpošanas un sirds darbības ritms saraustīts. Ja šāda noguruma stadija

sasniegta, tad laiks, kas nepieciešams atpūtai, lai organisms pilnīgi atžirgtu, vajadzīgs nesamērojami garāks, nekā pēc pirmās noguruma pakāpes, un arī pie ilgākas atpūtas ķermeņa spēku atjaunošanu varbūt nemaz vairs neizdosies sasniegt. Sevišķi, ja šāda noguruma pakāpe darbā atkārtojas, ja tas notiek ikdienas, tad organismā jau gandrīz neizbēgami sāk attīstīties stabilas slimīgas parādības kā: mazasinība, barošanās traucējumi, vājas pretošanās spējas lipīgām slimībām etc.

Ja darbu nepārtrauc arī pēc tam, kad organisms jau atrodas otrās, smagākās noguruma stadijas stāvoklī, tad drīz var iestāties pēdējā un visbīstamākā noguruma pakāpe, kurā nav izslēgta pat nāve. Šajā pēdējā posmā ķermenī notiekošie dzīvības procesi — asinsriņķošana, elpošana un nervu sistēmas regulējošā darbība lēnām apstājas, darba ražīgums katastrofiski krīt, un mēģinājums darbu turpināt jau ieslēdz sevī ļoti konkrētu dzīvības risku, sevišķi, ja attiecīgā persona slimo ar sirdskaiti, asinsvadu sklerozi un citiem kroniskiem traucējumiem. Organisma atspirdzīšanai, ja tā iespējama — nepieciešams stipri ilgāks laiks.

Lai izvairītos no noguruma, dažkārt pietiek mainīt tikai, kaut uz īsu brīdi, pašu darba veidu, pārceļot darba smagumu uz citām muskuļu grupām, kuras bijušas mazāk aktīvas. Bet visradikālākais līdzeklis cīņai pret kaitīgām noguruma pakāpēm un, galvenais pret kroniskās pārpūlēšanās bīstamām, ilgstošām sekām: darba laika normēšana un obligatorisku pārtraukumu ieviešana arī normētā darba laika vidū. Vismaz fabriku rūpniecībā, kur ražošanas temps ārkārtīgi sakāpināts, šo abu jautājumu atrisināšanai piekrist izšķiroša nozīme strādnieku veselības aizsardzībā.

Tā kā cilvēka izturība darbā vispirms atkarīga no individuālām spējām, jautājums, cik garai jābūt normālai darba dienai fabriku rūpniecībā, no stingri zinātniskā viedokļa atduras uz gandrīz nepārvarāmām grūtībām. Istenībā katram strādniekam būtu piemērojams īpatnējs darba dienas garums, kurš turklāt jāpiešķir profesijas apstākļiem.

Rēķinoties ar diviem faktoriem: zinātnes prasību pēc noteiktas darba laika normas, lai aizsargātu strādnieku veselību, un ar praktiskās dzīves prasību, ka šai

normai jābūt kopējai visiem strādniekiem, lai nesa-
grautu uzņēmumu intereses, profesionālā higiēna izda-
rijusi ļoti plašus un sarežģītus pētījumus, lai noteiktu
normālo darba dienas garumu, kurš vistuvāk atbilstu
vidēja strādnieka izturībai.

Iztirzājot un salīdzinot cilvēka sirds darbību un
elpošanu no vienas puses un dažādas darba kustības,
kā piem., iešanu un rata roktura griešanu no otras,
pazīstamais krievu fiziologs, profesors Sečenovs, atzīst,
ka darba dienas fizioloģiskā norma ir 7—8 stundas. Pie
tāda paša slēdziena savos eksperimentos nonāk arī pro-
fesoru Ržiga un citi pētnieki, kuri arī atzīst, ka 8 stun-
das enerģiska darba dienā, ieskaitot laiku pusdienai un
nelieliem pārtraukumiem, ir norma, pie kuras caurmēra
cilvēkā nogurums sasniedz augstāko fizioloģisko robe-
žu, kuru pārkāpjot, jau noteikti iestājas veselībai kai-
tīgas parādības. Pateicoties profesionālās higiēnas pra-
sībām, 8 stundu darba diena atzīta starptautiskā mē-
rogā, un tagad kā obligatoriska norma pieņemta visās
civilizētās valstīs.

Sakarā ar profesionālās higiēnas pētījumiem par
nogurumu un darba ražīgumu, tagad gandrīz jau pil-
nīgi izzūd vecais nepareizais ieskaits, ka, jo garāks
darba laiks, jo lielāks arī padarītais darbs. Kādā plašā
rūpniecības uzņēmumā sasniedza taisni pārsteidzošus
rezultātus: ievēdot darbā racionāli sadalītas atpūtas
pauzes, un rūpīgi apmācot strādniekus, panāca, ka
fabrika, piepeši pārejot no 10,5 stundu garas darba die-
nas uz 8 stundu darba dienu, tas ir, samazinot darba
laiku par 2,5 stundām, uzrādīja pieaugumu par 33%!
Līdzīgi panākumi iegūti arī daudzos citos uzņēmumos.

Cik labvēlīgi darba laika normēšana uz 8 stundām
dienā ir iespaidojusi strādnieku veselības stāvokli, to
pierādījusi statistika. Tā, piemēram, dažos uzņēmu-
mos, kuri agrāk strādāja 10 un vairāk stundas dienā,
vidējais slimības dienu skaits uz katru strādnieku gadā
bija 7,5—8, bet pēc pārejas uz 8 stundu darba dienu
šis skaits strauji noslīdēja uz 4—4,2 dienām. Tā tad
strādnieku slimošana pēkšņi samazinājās gandrīz
2 reizes! Kas zīmējas uz nelaimes gadījumiem darbā,
tad to skaits ar 8 stundu darba dienas ieviešanu kritis
vēl vairāk.

Kroniskās pārpūlēšanās novēršanai pie intensīva darba vēl nepieciešami zināmi pārtraukumi arī 8 stundu laikā. Novērojumi rāda, ka šie īsie pārtraukumi nevien samazina saslimšanas un nelaimes gadījumu skaitu, bet arī diezgan jūtami paaugstina veiktā darba daudzumu. Vācu rūpniecības ārstu savienība atzinusi, ka galvenai pauzei, kura noturama ap pusdienas laiku, jābūt vismaz 1 stundu garai. Bez šīs galvenās pauzes ievedami vēl divi īsi pārtraukumi — pa vienam priekšpusdienā un pēcpusdienā, šo pārtraukumu ilgums nedrīkstētu būt mazāks par 10 minūtēm.

Kas zīmējas uz darbu tā saucamās „virsstundās“, tad, protams, cik tālu tās pārsniedz minēto darba laika fizioloģisko normu, tas arī kaitīgs veselībai, un profesionālai higiēnai atliek tikai noteikt šā kaitīguma mēru. Par svētdienas darbu jāsaprot, ka tas ne tikai nepalielina ražošanas rezultātu, bet samērā īsā laikā, pateicoties pārpūlēšanās pārādībām pie strādniekiem, izsauc tādu darba produktivitātes krišanu, ka ražošanas rezultāts pat samazinas.

Darbs nakts laikā nenoliedzami stipri kaitē veselībai. Pārnesot darbu uz nakti, bet miegu uz dienu, tiek pārkāptas cilvēka normalās fizioloģijas prasības, jo šāda rīcība ir pretim neskaitāmās paaudzēs organismā izveidotām bioloģiskām parašām. Cilvēks, kurš naktī strādā, bet dienā guļ, vispirms jau nesāņem saules staru enerģiju. Turklāt miegs dienā nekad nepaies bez traucējumiem. Tādēļ cilvēki, kuri strādā naktīs, kā, piemēram, maiznieki, naktssargi, pa daļai arī slimo kopēji un citi, ar laiku kļūst gausi un apātiski. Nereti tie sāk kristies svarā un uzrāda dažādām slimībām mazas pretošanās spējas. Pirmkārt, nakts strādniekiem cieš nervu sistēma, tad jūtu orgāni, sevišķi redze. Darba produktivitāte naktī daudz zemāka nekā dienā, un darba kvalitāte jūtami krīt. Bet vislielākais nakts darba ļaunums ir uzkrītoši lielais nelaimes gadījumu skaits. Nopietna vērība profesionālajā dzīvē vēl vēlta sieviete un sevišķi mazgadīgo darba aizsardzībai. Sieviete organismā smagā darbā apdraudēts vairāk nekā vīrieša. Pa daļai tādēļ vien, ka sieviete, būdama fiziski vājāka par vīrieti (sieviete muskuļu spēks caurmērā līdzinās 0,6—0,7 vīrieša muskuļu

spēka), vairāk padota smagāko noguruma pakāpju un kroniskās pārpūlēšanās graujošam iespaidam. Bet sevišķas briesmas sievietei pie intensīva fiziska darba bieži rodas — sakarā ar viņas specifiskajām fizioloģiskajām funkcijām: menstruāciju, grūtniecību, dzemdēšanu un zīdaiņa barošanu. Ir sievietes, kuru organisms minētos stāvokļos kļūst ārkārtīgi vārgs pret visādiem kaitīgiem ietekmējumiem, kādēļ nereti pat nēlaial infekcija, fiziska piepūlēšanās vai garīgs afekts var izsaukt smagus ilgstošus sarežģījumus, bet izņēmuma gadījumos pat apdraudēt dzīvību. Piedzīvojumi pierāda, ka sievietes organisms ne tikai nav spējīgs bez lielākiem veselības bojājumiem veikt smagu fizisku darbu, bet arī mērenā darbā nevar strādāt tik garas stundas kā vīrieša organisms. Tā kā no mātes veselības atkarājas tautas nākamās paaudzes veselība, sievietes aizsardzībai pret profesionāliem kaitēkļiem piegriežama sevišķa uzmanība. Tagad sievietes darbs rūpniecībā jau gandrīz visās zemēs aizsargāts speciāliem likumiem. Piemēram, noliegts nodarbināt sievietes pie tāda darba, kura izpildšana saistīta ar sevišķi enerģisku muskuļu spēka pielietošanu, resp. ar stiprām ceļšanas un laušanas kustībām. Tā kā pierādījās, ka sievietes organisms grūtniecības stāvoklī ļoti vārgs pret dažām vielām, piem., dzīvsudrabu un svīnu, kuras var izsaukt augļa bojāšanos vai priekšlaicīgas radības, tad sieviešu darba spēka lietošana noliegta — pilnīga vai pa daļai — arī tādos uzņēmumos, kuros strādā šīm vielām. Ar sevišķu rūpību normēts sievietes profesionālais darbs grūtniecības pēdējā periodā un pirmajos mēnešos pēc radībām. Kas zīmējas uz sievietes darba aizsardzību Latvijā, tad te vispirms jāievēro likuma par darba laiku 12. pants, kurš skan tā: „Sievietes aizliegts nodarbināt pie viņu organismam nepiemērotiem un veselībai kaitīgiem darbiem, tāpat 4 nedēļas pirms un 8 nedēļas pēc dzemdēšanas. Pa dzemdēšanas laiku (12 nedēļas) aizliegts uzteikt sievietēm darbu.“ Kā redzams, šis pants pietiekoši skaidrs un paskaidrojumi tam nevajadzīgi. Tautas labklājības ministrija līdz šim gan vēl nav izdevusi panta piezīmē paredzēto sarakstu, kādos uzņēmumos un kāds darbs sievietēm noliegts.

Sievietes darbu pie mums vēl aizsargā Likuma par darba laiku 16. pants, kurš izteikts šādi: „Sievietei mātei, kura pati ēdina savu zīdaini, jādod katrās 8 darba stundās viena stunda brīva laika, atļaujot šo laiku izlietot divās daļās. Šis bērna ēdināšanas laiks ieskaitams darba laikā un algu par viņa izlietošanu nedrīkst atvilkt.“

Uz sievietes darba aizsardzību Latvijā vēl attiecas Rūpniecības darba likuma 64. pants, kurš nosaka sekojošo: „Sievietes nevar nodarbināt laikā no pl. 10 vakarā līdz pl. 6 rītā kokvilnas, linu un vilnu vērptuvēs, linu laušanas un jauktu audumu rūpniecībā. Šādu ierobežojumu Tautas labklājības ministrija var attiecināt arī uz citiem uzņēmumiem, ziņojot par to iepriekš uzņēmumu vadītājiem pirms strādnieku parastās pieņemšanas darbā.“ Ar tikko pievestajiem likuma pantiem novilkta galvenās līnijas sievietes darba aizsardzībai Latvijā.

Bērnu un pusaudžu attiecības pret profesionālo darbu Latvijā regulē Likuma par darba laiku 9., 10. un 11. pants.

9. pants skan: „Aizliegts nodarbināt bērnus obligatoriskos skolas gados. Uzņēmumi pielaižami tanīs darba nozarēs, kurās darba apstākļi nenovēršami prasa bērnu darbu“.

10. pants nosaka: „Bērnus aizliegts nodarbināt pirms pilnu 14 gadu sasniegšanas, bet sākot ar 15. līdz 16. dzīvības gadam, ilgāk par 6 stundām dienā“.

11. pants paredz: „Bērnus un pusaudžus 14—18 g. vecumā aizliegts nodarbināt pie virsstundu, nakts, svētdienu un svētku dienu, kā arī pie smagiem, veselībai vai tikumībai kaitīgiem darbiem“.

Bez tam vēl Rūpniecības darba likuma 76. pants nosaka sekojošo: „Mazgadējus, kuri nav sasnieguši pilnus 15 gadus, aizliegts nodarbināt pie tādu priekšmetu izgatavošanu attiecošos, atsevišķu darbu izpildīšanas, kuri pēc savām īpašībām kaitīgi mazgadēju veselībai vai kuri atzīstami priekš viņiem par nogurdinošiem. Tādu uzņēmumu un atsevišķu darbu noteikšana, kuros mazgadējo darbs nav pielaižams, piekrīt Tautas labklājības ministrijai“.

Pārdomājot šo pantu saturu, jāatzīst, ka tas ir vispusīgs un tiecas aptvert iztīrājamo vielu pēc dziļākās būtības.

Visumā jāatzīst, ka no higiēniskā viedokļa raugoties un starptautiskā mērogā ņemot, sievietes un nepilngadīgo darba aizsardzības laukā vēl nav pietiekoši daudz darīts, cik to prasa profesionālā higiēna.

Dr. med. N. VĒTRA,
Veselības departamenta tuberkulozes
apkaršanas nod. vadītājs.

Kā novērst saslimšanu ar tuberkulozi

Tuberkuloze ir lipīga slimība, kas sastopama visās zemēs, visos tautas slāņos, starp jebkura vecuma cilvēkiem, starp jebkura darba strādniekiem. Šī slimība pieaugušiem visbiežāk izceļas plaušās, bet bērniem dziedzeros. Ne reti tomēr tā ieperinājas arī citās ķermeņa daļās, kā kaulos, locītavās, ādā, nierēs, smadzeņu plēvē un citur.

Šo slimību izsauc tuberkulozes bacīļi (sīciņas, ar neapbruņotu aci nesaredzamas dzīvas būtnes) un tā var izcelties tikai tad, ja ķermenī kaut kādā veidā iekļuvuši šie bacīļi.

Tomēr ne katrai aplipšanai ar slimību (bacīļu iekļūšanai ķermenī) seko saslimšana. Spēcīgs ķermenis viegli tiek galā ar nedaudziem un novājinātiem tanī iekļuvušiem bacīļiem. Turpretim, ja aplip vājš cilvēka ķermenis, izceļas slimība. Arī spēcīgs ķermenis var saslimt, ja aplipšana atkārtojas bieži un ķermenī nokļūst daudz, tikko no slimā cilvēka iznākušū, tā tad spēcīgu bacīļu.

Minēto iemeslu dēļ cilvēkam, kas grib izvairīties no saslimšanas ar tuberkulozi: 1) jāsarģājas uzņemt sevī bacīļus, un 2) jā rūpējas, lai tā ķermenis būtu spēcīgs, būtu spējīgs pretoties iekļuvušiem bacīļiem.

Bacīļus izplata slimnieki, kam draudīga tuberkuloze. Šāda slimnieka elpa citus neapdraud, bet klepojot un šķaudot, mazāk runājot, tas izsviež gaisā neredzamus gļotu pilieniņus, kas satur tuberkulozes bacīļus. Šie pilieniņi lec no slimnieka 1—2 metru attālumā un apdraud tos cilvēkus, kas tos ieelpo (pilieniņu infekcija). Minētie bacīļi izkaltuši paliek dzīvi ilgu laiku, ja vien tos ne-

skar saules stari, kas tos nonāvē. Tāpēc var aplipt arī tas cilvēks, kas ieelpo slimnieka izkaltušās krēpas saturošos putekļus un kas paceļas gaisā slaukot istabas, izdauzot mēbeles un drānas (putekļu infekcija).

Veselais var iegūt slimības dīgļus arī ar tiešu pieskaršanos, piem., ar skūpstu, ar netīru roku vai netīru priekšmetu (sevišķi no slimnieka lietotu trauku, veļas, apģērba) starpniecību. Tad runā par pieskaršanās jeb traipu infekciju.

Visvairāk visi šie aplipšanas veidi iespējami, ja cilvēkam bieži jāsatiekas ar slimnieku, kad viņš pie neuzmanīgas rīcības var uzņemt sevī bieži, daudz un spēcīgus bacilus, kas var izsaukt slimību pat spēcīgā ķermenī. Parādumi, kas veicina šo bacilu izplatīšanu, atzīmējami šādi: sieviešu šaradums skūpstīties pie apsveicināšanās un atvaidīšanās; parādums, ka kungī skūpsta rokas dāmām (aptraipot roku un uzņemot no tās slimības dīgļus). Bērņus nekad neskūpstiet uz mutes! Bērniem nelaujiet skūpstīt pieaugušo rokas! Neviens cilvēks nedrīkst splaut uz grīdas vai ielas! Tīrība sargā no aplipšanas, tāpēc: rokas (arī nagi), zobi un mute bieži un pamatīgi jātīra. Jāmazgā rokas pirms katras ēšanas un arī katru reizi, kad vēders iztīrieties. Nedrīkst bāzt nemazgātus pirkstus mutē un nāsīs, nedrīkst kašāt ar netīriem nagiem seju.

Nekad tomēr neizdosies iznīcināt visus tuberkulozes bacilus, un katram cilvēkam var rasties iespēja aplipt ar tiem. Tāpēc, lai izsargātos no saslimšanas, katram jā rūpējas, lai stipra būtu viņa ķermeņa pretošanās spēja. Visas ķermeņa īpašības un līdz ar to pretošanās spēja slimībām katram iedzimst no tā vecākiem. Tā kā neviens savus vecākus pats izvēlēties nevar, tad katram jāapmierinājas ar tam dotām iedzimtām īpašībām, bet tomēr jāzin, ka šīs īpašības var pārveidoties uz labo vai ļauno pusi, atkarībā no tā, kā cilvēks turpmāk dzīvo, un vāju vecāku pēcnācējs var kļūt stiprāks par tādu, kam laba iedzimtība.

Šīs īpašības var iespaidot darba apstākļi un dažādi arodi, kas saistīti ar uzturēšanos nepie-

tiekoši izvēdinājamās telpās vai putekļu, dūmu piesātinātā gaisā, darbs, kuru strādājot ķermenim tāds stāvoklis, ka plaušas labi nevēdinājas un tml. Par attiecīgo apstākļu iespējamo uzlabošanu gādā mūsu valsts iestādes, bet dažos arodos nelabvēlīgo ietekmi pilnīgi novērst nav iespējams. Tāpēc cilvēkiem, kas dzimuši no slimīgiem vecākiem, kas savā jaunībā un turpmākā dzīvē ir vārguļojuši, tā tad tiem, kas vāji pretošies slimībām, jāizvēlas arodi, kas ļauj daudz uzturēties svaigā gaisā, un tiem pirmiem ir jāsaprot, ka tiem jāatgriežas lauku dzīvē.

Visgalvenā loma tomēr cilvēku pretestības spēju izveidošanā piekrīt tam, kā cilvēks pavada laiku pēc padarītā darba. Ja pēc darba darbnīcā, birojā vai citur darbinieks pārējo dienas laiku pavada slēgtās telpās, sevišķi ja tās piepīpotas (restoranos), putekļu un miesas izgarojumu pilnas (deju zālēs), ja tas šo laiku pavada bez asins riņķošanu un dziļu elpošanu ierosinošām kustībām (pie kāršu partijas), ja tas arī atlikušo dienas laiku pavada darbā, tad gan agri vai vēlu to piemeklē slimība un sevišķi tuberkuloze to labprāt pieveic.

Tāpēc katram, bet sevišķi tiem, kas vispārīgi viegli saslimst, kuru darba apstākļi ir nelabvēlīgi ķermeņa stiprināšanai, pēc padarītā darba jāmēģina pēc iespējas biežāk nokļūt svaigā gaisā, jākustas, sevišķi nodarbinot tās ķermeņa daļas, kas darbā mazāk varēja darboties. Tāpēc tie, kas vēl neesat saslimuši, nodarbojieties ar sportu, brīvlaiku pavadiet ārpus pilsētām, norūdiet savu ķermeni gaisā, ūdenī un saulē!

Ja kāds saslimst ar tuberkulozi, tad nekavējoties uzmeklēt ārsta palīdzību, jo tuberkulozi var dziedināt, ja vieno laikus un lietpraktīgi dara. Latvijas tuberkulozes apkarošanas likums paredz, ka 24 stundu laikā pēc tuberkulozes saslimšanas gadījuma konstatējuma, slimniekam nekavējoties jāsāk ārstēties. Tas jo sevišķi nepieciešami strādājošiem, kuriem darba telpās slimība var vēl vairāk pastiprināties un aplīpināt slimības dziļiem savus līdzbiedrus.

Prof. Dr. I. DELVIGS,
Racionalizācijas instituta direktors.

Darbs un racionalizācija

Saimnieciskās dzīves racionalizācijas centieni ir guvuši plašu atbalstu visā mūsu zemē. Apsvērti un diskutēti tiek jautājumi par visām nodarbības nozarēm līdz ar dažādiem veidiem racionalizācijas izvešanai šajās nozarēs. Tas norāda, ka racionalizācijas mērķus esam pamatoti izpratūši un ka mums ir noteikta vēlēšanās, šos mērķus sasniegt un redzēt piepildītus.

Racionalizāciju — kādā nodarbības nozarē un kādā veidā tā arī nenotiktu — iespējams izvest tikai pēc iepriekšējiem rūpīgiem pētījumiem un vispusīgiem novērojumiem un apsvērumiem. Saimnieciskās dzīves komplicētā būtība neatļauj veikt šo uzdevumu īsā laikā; arī izvestās racionalizācijas labā ietekme nereti var iedarboties tikai pēc ilgāka laika. Tādēļ mums visiem, kas dzīvojam līdzīgu racionalizācijas darbam, jābūt apbruņotiem ar pacietību un neatlaidību. Īsa sajūsma vai gribas atslābums nepavisam nevar pievadzīgiem rezultātiem novest.

Veicamo racionalizācijas uzdevumu kompleksā sevišķi svarīgu vietu ieņem darba racionalizācija, bet arī darba racionalizāciju savukārt var izvest dažādos veidos, un katrs no šiem veidiem ir vienlīdz svarīgs visā racionalizācijas procesā.

Darba racionalizācijā vispirmām kārtām krīt svarā jautājums par darba ražību. Zinām, ka jebkuru darbu var izdarīt ar dažādiem rezultātiem. Nerunāsim par darba darītāja slinkumu vai nelietpratību, bet runāsim par to, vai zināma darba izpildīšanu netraucē apstākļi, kas no darba tiešā darītāja nav atkarīgi. Šādu apstākļu var būt visai daudz. Ja strādnieks strādā nehygieniskos apstākļos, tas bieži slimo, pārvēršoties no

vērtību radītāja par uzkrāto vērtību patērētāju. Ja strādnieks nodarbināts pie darbam īsti nepielāgotas ierīces vai mašīnas, tas neveic tik daudz produktīva darba, kā tas būtu iespējams citos labvēlīgākos apstākļos. Tā tad ražošana nav atkarīga vienīgi no ieguldītiem līdzekļiem un labām mašīnām vai darba rīkiem, bet lai tā būtu racionala vārda īstā nozīmē, ir nepieciešama visu ražošanas faktoru harmoniska sadarbība, un starp šiem ražošanas faktoriem viena ļoti svarīga sastāvdaļa ir darba spēks. Racionali skaitas darba jautājums kādā ražošanas procesā nokārtots, ja darba darītājam ir dots viņa darba prasmei un priekam piemērots darbs, ja tam ir bijusi piemērota sagatavošanās un izglītošanās darbam un ja darba darītājam ir vajadzīgās moraliskās īpašības un tamlīdzīgas vērtības.

Ne mazāk svarīgs uzdevums racionalizācijai ir panākt darba spēka lietderīgu izmantošanu. Ir veca tautsaimniecības prasība, ka tiklab atsevišķa cilvēka darbā, kā arī lielākas cilvēku kopas sadarbībā, vienmēr jācenšas ar mazāko laiku, līdzekļu un darba spēka patēriņu visvairāk padarīt. Šeit racionalizācija senšas atsevišķos darba procesus ierindot vienā gludi ritošā darba gaitā, kurā nevienam nav jāgaida uz otru un nav jākavē darba temps. Šeit racionalizācija arī cenšas panākt, lai darba rokas netiktu velti nodarbinātas tādos tīri mechaniskos procesos, kurus ātrāk un vieglāk veic mašīnas.

Zinātniskā literatūrā ir pazīstams novirziens, kas savā laikā mašīnu centās apzīmēt par darba darītāja ienaidnieku. Šāda uztvere arī bija attaisnojama laikos, kad vēl neapzinājās darba roku īsto vērtību. Toreiz pastiprināti pielietoja mašīnas, lai samazinātu cilvēka izpeļņu. Toreiz ietaupīja cilvēka darba spēku uz viņa paša labklājības rēķina. Tagad atziņas ir radikāli grozījušās. Mechaniskie līdzekļi ir kļuvuši par cilvēka draugu, ne ienaidnieku. Tagad cilvēku neuzskata vairs par mašīnas papildinātāju vai avotu, no kura var iegūt vairāk derīgu kustību un ekonomisku labumu. Atzīstot par izejas punktu, ka katram darba darītājam pēc iespējas jānodrošina viņa darba augļi, mēs esam tieši ieinteresēti, lai katrs darba darītājs ierindotos ražošanas procesā ne kā cietējs vai izman-

totājs, bet kā vairāk un labāk darītājs un reizē ar to arī vairāk pelnītājs. It sevišķi mūsu zemē, kur mums tik ļoti daudz ir nepadarīta un nepieciešami daroma darba saimnieciskās dzīves pacelšanai, un kur šim darbam virzienu ir devis Valsts un Ministru Prezidents Dr. K. Ulmanis, pat doma par to, ka mašina varētu kādreiz pasliktināt vai atņemt cilvēka darba spēkam darbības iespējas, būtu pilnīgi ne-
taisna un aplama.

Jaunākos laikos par svarīgu uzdevumu darba racionalizācijai uzskata darba spēka pareizu sadalīšanu. Te tiek apsvērtas visas labākās iespējas un tās izvestas dzīvē, lai darba spēku vispareizāk sadalītu, vadoties no visas valsts tautsaimnieciskām vajadzībām, pa atsevišķām nodarbības nozarēm. Nepareizi būtu domāt, ka pārkārtojot darba spēka sadalījumu starp atsevišķām ražošanas nozarēm, tiktu kādai ražošanas nozarei mechaniski atrautas darba rokas, nerēķinoties ar tās tiešām vajadzībām un organiskās attīstības iespējām. Pārkārtošana iespējama tikai visas tautas saimnieciskās interesēs, sīki apsverot un izlietojot dažādās ražošanas uzlabošanas iespējas un izdarot nepieciešamās pārgrozības tā, lai pārkārtojums neienestu nevēlamus traucējumus nevienā nozares darbībā. Vadoties no pareizā darba spēka sadalīšanas principa, nav pieļaujams darba spēkam pārvietoties no vienas nozares uz citu nozari tikai tā dēļ, ka šajā pēdējā nozarē racionāli darba paņēmieni mazāk iesakņojušies vai arī dod lielāku peļņu sevišķu konjunkturalu apstākļu dēļ.

Agrākajos laikos pastāvēja uztvere, ka racionalizācijai ir tīri privatsaimniecisks raksturs un ka šādas racionalizācijas mērķim ir jābūt ražošanas izdevumu palētināšanai par katru cenu. Katra uzņēmuma ražošanas kalkulācijā svarīgākais postenis ir algas. Dabīgi, kā uzņēmumi, vadoties no tīriem peļņas aprēķiniem, toreiz par racionalizāciju varēja uzskatīt uzņēmumā nodarbināto skaita vai arī nodarbināto izpeļņas samazināšanu uzņēmumā. Toreiz netika ņemts vērā, ka tiklab brīvas darba rokas un mazāka izpeļņa nozīmē

tautas kopieņemumu mazināšanos un līdz ar to katras atsevišķas saimniecības vai uzņēmuma, arī tā uzņēmuma, kas izdarījis šādu racionalizāciju, stāvokļa pasliktināšanos. Tagad pastāv atziņa, ka racionalizācijas izvešana ir centralizējama un valstij pārraugama, jo tikai tādā veidā nostādīta racionalizācija var harmoniski un labvēlīgi iedarboties uz visām nodarbības nozarēm un, protams, arī darba spēku. Arī pie mums racionalizāciju pārrauga valsts. Ar to panākts pirmā kārtā tas, ka nodrošināta gluda un mērķtiecīga sadarbība starp atsevišķām nodarbības nozarēm. Tagadējā ražošanas procesā nav tādas nozares, kas stāvētu it kā savrup, neatkarīgi no citām. Centralizētā racionalizācija tieši grib sasniegt to, lai katrs būtu tajā darbā, kur viņš iegūst vislielāko labumu sev, tautai un valstij. Tieši runājot par pašlabumu, racionalizācija pie mums nekādā gadījumā negrib samazināt izpeļņu vai mazināt darba iespējas. Otrādi, pie mums racionalizācijas mērķis ir, lai cilvēka darba spēku vislietderīgāk izmantotu, pie tam darbu atvieglinātu ar tādām metodēm un tādu mechanizāciju, kas nodrošina iespējami lielāku izpeļņu. Pie mums racionalizācijai ir piešķirti uzdevumi panākt darba spēka vislietderīgāku, labāk atalgotu un mērķveidīgi virzītu izmantošanu. Mēs nesam tik bagāti, lai varētu neproduktīvi rīkoties ar mūsu lielāko mantu — darba spēku. Katrs solis, ko racionalizācija veiks, būs domāts darba apstākļu atvieglošanai, darba prieka vairošanai. Visi mēs saprotam, ka darbs labāk un ātrāk veicas labos, higieniskos un tehniski priekšzīmīgi izveidotos darba apstākļos. Šādos darba apstākļos strauji aug darba produktivitāte, un pats darba darītājs netērē lieku enerģiju, uzturoties spraigāks un mošāks brīdī, kad beidzas darbs un sākas atpūta. Šādos apstākļos iespējams arī pilnīgāk izslēgt nevien neproduktīvo enerģijas, bet arī materialo vērtību zudumu. Attaisnojas agrāk privatsaimniecībā apstrīdētais ieskaits, ka ražošanas palētināšana pilnīgi savienojama ar izpeļņas augšanu. Labāk, veģlāk un izdevīgāk veikts darbs pasargā un vairo darba darītāja enerģiju. Racionalizācija to grib un var nodrošināt. Tādos apstākļos arī darba darītāja

lielākais turīgums un lielākais spraigums sniedz tam plašākas un brīvāk izmantojamas atpūtas iespējas. Mērķtiecīgi izmantota atpūta savukārt atjauno darba enerģiju. Un, pat galvenais, katrs darba darītājs gūst atziņu, ka strādājot sev, viņš strādā arī visas tautsaimniecības interesēm, ražojot vērtības, vairojot labklājību, uzkrājot vērtības un turpinot nostiprināt valsti un tautu.

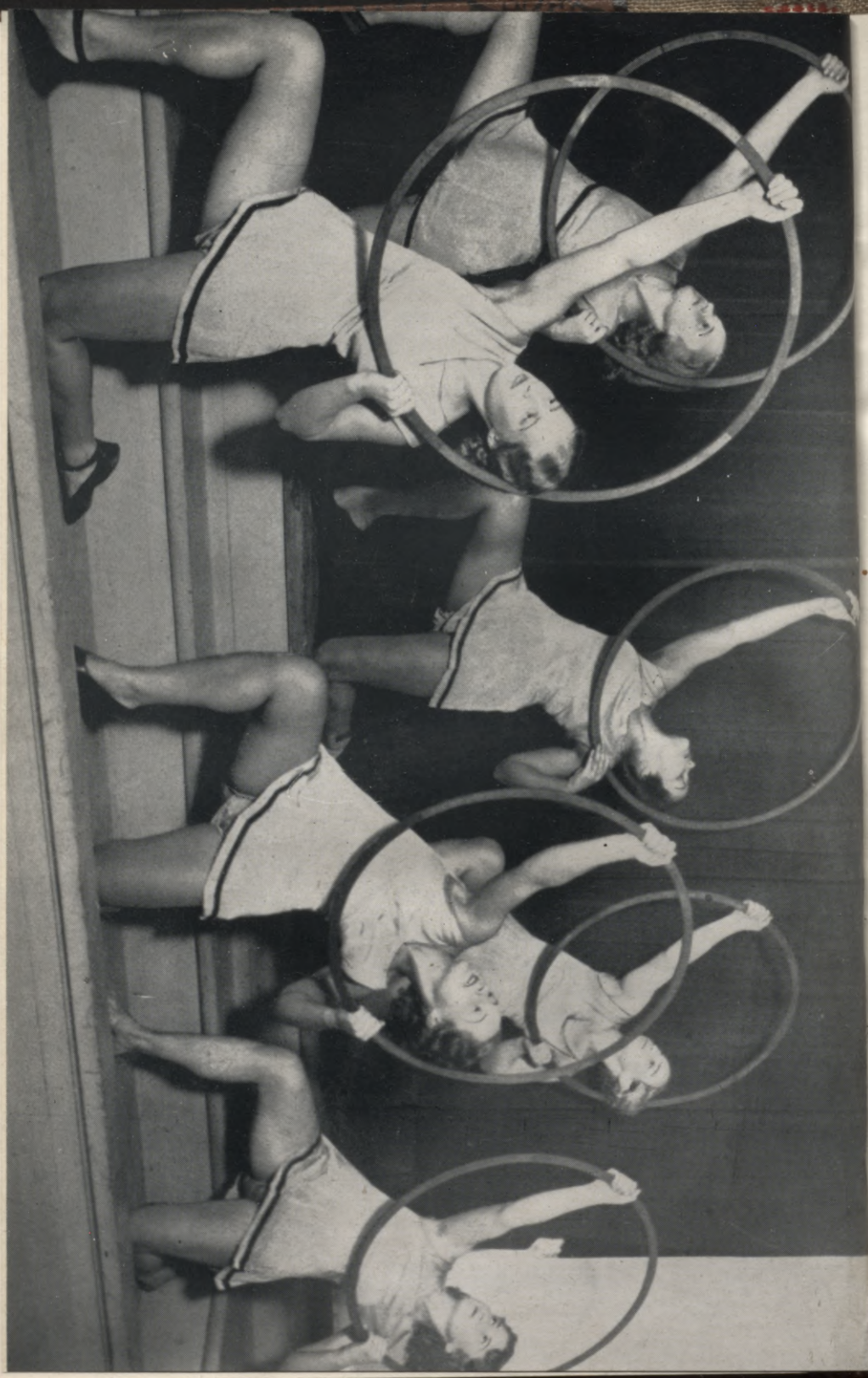
Ārsts A. MEŽCIEMS.

Gādāsim par darba drošību

Darbs saistīts strādājošai personai ar t. s. profesionālo risku — varbūtību, uz īsāku vai ilgāku laiku, nelaiemes gadījumu dēļ, zaudēt darba spējas. Šim riskam, lielākā vai mazākā mērā, padots katrs strādājošais, vai viņš strādā smagu, vai vieglu darbu. Atšķirība pastāv vienīgi bīstamības pakāpes ziņā — rūpniecībā, fabrikās pie mašīnām šī bīstamība lielāka nekā tirdzniecībā vai lauksaimniecībā. Profesionālo risku var samazināt un ierobežot, bet tā pilnīgā izslēgšana vēl ir nākotnes problēma, ar kuru nodarbināti zinātnieki. Kamēr cilvēka rokas apkalpo mašīnas un darba rīkus, vienmēr pastāvēs nejaušības un nelaiemes gadījumi darbā. Darba bīstamību līdz zinamai pakāpei iespējams mazināt, gādājot par darba drošību, un tas ir mūsu mērķis un atbildības pilnais uzdevums.

Nelaiemes gadījumi sagādā zaudējumus pašiem cietušiem, darba devējiem, valstij un sabiedrībai. Darba devējs strādnieka nelaiemes gadījumā zaudē darba rokas un nes materiālo atbildību par cietušā ārstēšanu un pabalstīšanu. Valsts un sabiedrība spiesta rūpēties par slimajiem un sakropļotajiem pilsoņiem. Visvairāk tomēr zaudē pats strādnieks un viņa ģimene. Pazaudējot darba spējas, viņš zaudē arī savu vienīgo ienākuma avotu — darba algu. Nav daudz tādu strādnieku, kas sevi būtu varējuši tā materiāli nodrošināt, lai, iestājoties darba nespējai, atkristu rū-

Ritmiskas kustības ir
nevien darbā, bet arī sportā



pes par dienišķo maizi. Te nu nāk valsts ar planveidīgu nelaimes gadījumu apdrošināšanu, kas sniedz medicīnisku un materiālu palīdzību.

Vācijā un citās Vakareiropas valstīs jau vairāk kā 50 gadus pastāv obligatoriska nelaimes gadījumu apdrošināšana. Pie mums apdrošināšana plaši izveidota sākot ar 1927. gadu. Līdz 1927. g. nelaimes gadījumu apdrošinājumam bija pakļauts vienīgi neliels rūpniecībā nodarbināto strādnieku skaits, kas neaptvēra vairāk par 3—4% no iedzīvotāju kopskaita vai apm. 23% pilsētu strādnieku. Tagad Latvijā apdrošināti visi algotie darbinieki un plašā mērā arī darba devēji, uz tik labiem noteikumiem, kādus atrodam tikai retās valstīs.

Nelaimes gadījumu apdrošināšanas darbs izpaužas 2 virzienos: 1) cietušo ārstēšanā un materiālā atbalstīšanā un 2) nelaimes gadījumu novēršanā.

Pirmā uzdevuma veikšana atkarīga, galvenā kārtā, no materiāliem līdzekļiem un lietas pareizas izpratnes, turpretim otra — no darba devēju un strādnieku labas gribas un sadarbības ar apdrošināšanas iestādēm. Nelaimes gadījumu cēloņi savā būtībā tik īpatnēji, ka to novēršanai nepietiek vienīgi ar uzraudzības iestāžu darbu un priekšrakstiem, bet jāprasa zināma atbildība arī no darba darītājiem.

Darba drošības ziņā nestāvam gan tālu aiz citām modernām Eiropas valstīm, tomēr šinī laukā vēl daudz kas darāms. Zaudējumi, ko sagādā nelaimes gadījumi, ir diezgan prāvi. Katru gadu nelaimes gadījumi no ražīga darba atrauj vairākus desmitus tūkstošus strādnieku, vismaz uz 2 nedēļām. Gadu no gada mums pieaug arī darba invalidu skaits, kuru darba spējas zaudētas pilnīgi vai daļai. Šādu invalidu uz 1938. g. 1. janvāri Vispārējai apdrošināšanas s-bai kopā ar Tautas labklājības ministriju bija 5371, bet kopīgais darbā cietušo skaits 1937. gadā bija 49.598 (Tautas Labklājības ministrijā reģistrēti 22.844, bet Vispārējā apdrošināšanas s-bā 26.754 nelaimes gadījumi). Darba spējas uz ilgāku vai īsāku laiku 1937. gadā zaudējuši ap 2,5% no iedzīvotāju kopskaita, vai 4% no aktīvo (strādājošo) iedzīvotāju skaita. Pazaudēto darba dienu skaits sastāda 595.176 vienā pašā

gadā, rēķinot, ka nelaimes gadījumos darba nespēja ilgst apm. 12 dienas. Lai zaudējumu aizpildītu, mums vajadzīgi apm. 2000 lieki strādnieki. Ja ar šīm dienām kompensētu darba roku iztrūkumu lauksaimniecībā, tad 5 vasaras mēnešos varētu aizvietot ap 4800 ārzemju laukstrādniekus.

1938. gadā Vispārējā apdrošināšanas s-bā reģistrēti apm. 26.500 nelaimes gadījumi. Lielāko nelaimes gadījumu skaits pēc Vispārējās apdrošināšanas s-bas nelaimes gadījumos statistikas dod pagaidu rakstura darbi. No tiem 1937. gadā bīstamības ziņā draudoši izceļas mežu ekspluatācijas darbi (ciršana un pludināšana), kur no katriem 100 strādājošiem cietuši 81. Samērā liela bīstamība arī akmeņu laustuvēs — 42 cietušie uz 100 nodarbinātiem, transporta darbos — 29. No rūpniecības uzņēmumiem koku apstrādāšana (zāgētavās, galdniecībās) uzrāda lielāko bīstamību — 35 cietušos no 100, mašīnu būvniecība un metālu apstrādāšana — 28. Apģērbu un apavu rūpniecībā bīstamība vismazākā un 1937. gadā tur no 100 nodarbinātiem cietuši 3; tekstilrūpniecībā cieš caurmērā 6% no strādājošiem.

Nelaimes gadījumu apdrošināšanai 1937. gadā izdoti:

- | | |
|---|------------------|
| 1) Tautas Labklājības ministrija . | Ls 2.161.734,04 |
| 2) Vispārējā apdrošināšanas s-ba
nelaimes gadījumos | „ 4.469.845,21*) |
| 3) Lauksaimnieciska un garīga
rakstura darba vietu īpašnieku,
valsts iestāžu u. c. darba de-
vēju maksājumi, kuri saskaņā
ar apdrošin. likumu par pirma-
jām 14 darba nespējas dienām
pabalstus sedz no saviem li-
dzekļiem: | |

13.014 cietušie à Ls 40.— „ 520.560,—

Kopā Ls 7.152.139,25

*) Šinī sumā ieskaitīti Ls 1.462.623,41 deponējumi rezerves kapitalam un pensiju fondam.

Uz katru aktīvo iedzīvotāju izdevumi par nelaimes gadījumos cietušo ārstēšanu, pabalstiem u. c. nodrošinājumiem sastāda ap Ls 5.50 gadā. Citiem vārdiem, nelaimes gadījumu zaudējumu segšanai katram strādājošam pilsonim iznāk ziedot 1½ darba dienas algu, ja izdevumu segšana būtu sadalīta starp visiem pelnītājiem.

Bez augšā minētiem tiešajiem izdevumiem, nelaimes gadījumu zaudējumu kopsumai jāpieskaita vēl strādnieku noslimoto darba dienu un pazaudēto darba spēju tautsaimnieciskā vērtībā, ko aptuveni var aprēķināt pēc ražojumu gada produkcijas kopvērtības. Šis zaudējums mūsu pašreizējos apstākļos, kur mums nav darba roku pārpalikuma, bet gan iztrūkums, ļoti svarīgs.

Kā samazināt ar nelaimes gadījumiem saistītos zaudējumus, tā ir problema, ar kuru vienmēr bijis un būs jārēķinājas. Viena iespējamība pastāv pareizā cietušo ārstēšanā. No tās lielā mērā atkarājas darba invalidu skaits un invaliditātes smagums. Ja ārstēšana priekšzīmīga, invalidu skaits mazāks un otrādi. Tādēļ arī apdrošināšanas iestādēm ir no svara cietušos ne tikai izārstēt vien, bet izārstēt tos ar maksimāli iespējamām darba spējām. Ārstēšanas izdevumi ar to gan palielinājas, bet ietaupījumi uz pensijām tos daudzkārt atsver. Kaulu lūzumus var saaudzēt līki un greizi. Cietušais būs vesels, bet viņš var būt klibš. Tie jāārstē tā, lai pēc ārstēšanas nepaliktu kropļība.

Šo apstākli apdrošināšanas iestādes arī pareizi izpratušas. Vispārējā apdrošināšanas s-ba nelaimes gadījumos ir saistījusi pie sevis ārstus, kas specialisti traumatoloģijas ķirurgijā. Ziedotas arī zināmas summas šo ārstu apmācīšanai ārzemēs pie slaveniem traumatoloģiem. Ārstēšanas vajadzībām iekārtotas ambulances Rīgā un Liepājā, kurās pielieto īpašas metodes tieši kaulu lūzumu ārstēšanai.

Šimbrīžam sajūtams nelaimes gadījumos cietušo ārstēšanai piemērotu slimnīcu trūkums. No vispārpraktizējoša ārsta — ķirurga grūti prasīt, lai viņš sevišķi interesētos par cietušo darba spēju maksimālo

atgūšanu, kā to prasa no ārsta — traumatologa. Šis jautājums nākotnē citādi jānokārto.

Otra iespējamība, kā mazināt nelaiemes gadījumu postu un ar to saistītos zaudējumus — darba aizsardzība.

Apdrošināšanas iestāžu uzdevums dot norādījumus darba devējiem aizsarglīdzekļu jautājumos un kontrolēt priekšrakstu izpildīšanu, bet darba devēju un strādnieku pienākums tos izpildīt. Vispārējā apdrošināšanas s-ba šim nolūkam algo īpašu tehnisko personālu, kas sistematiski pārbauda rūpniecības uzņēmumus. Diemžēl, mūsu rūpniecībā vēl ir modernu aizsargierīču trūkums. Cerēsim, ka nākošajos gados stāvoklis šinī ziņā vēl mainīsies uz labo pusi, jo rūpniecības uzņēmumi piegriež vērību veco, nolietoto mašīnu apmaiņai pret jaunām. Aizsardzība vēl vairāk uzlabotos, ja jaunievedamās mašīnas, pirms viņu nodošanas lietošanā, iepriekš kontrolētu speciālisti sakarā ar aizsarglīdzekļu ievērošanu, nepieļaujot ievest tās bez piemērotām aizsargierīcēm. Neatkarīgi no mašīnu modernizēšanas, darba aizsardzību lielā mērā var veicināt arī ar pienācīgi nostādītu darba disciplīnu. Tas ir galvenais līdzeklis aizsardzībai visos tanīs darbos, kur strādā bez mašīnām (mežu ekspluatācijā, būvniecībā u. c.) un kur bīstamība, kā to augšā redzējām, ir dažkārt lielāka nekā rūpniecības uzņēmumos. Zināms skaits nelaiemes gadījumu notiek vienkārši darbinieku paviršību un vieglprātību dēļ, kas novēršami, ja uzņēmumā valda darba disciplīna.

Te no svara būtu ievērot sekojošo: 1) nepieļaut darbā strādniekus, kuri šim darbam nav piemēroti, vai to nevar zināmos apstākļos izpildīt (piemēram iereibušā stāvoklī); 2) dot darbiniekiem piemērotus darba apģērbus — cieši piegulošus ķermenim; 3) nemainīt strādniekus pārāk bieži no viena darba pie otra.

Mūsu valsts atdzimšana prasa, lai katrs stāvētu savā vietā un pildītu savu uzdevumu ar atbildības pilnu sajūtu. Mēs nedrīkstam zaudēt nevienu liet-

derīgi izmantojamu darba darītāju, jo mūsu darba roku dabiskais pieaugums nav liels. Darba devējam ar darba ņēmēju jāsadod rokas, lai kopīgiem spēkiem stiprinātu darba drošību un mazinātu darba nelaimes gadījumu skaitu. Apdrošināšanas iestāžu un darba devēju pienākums rūpēties par pienācīgu darba aizsardzību, bet darbinieku pienākums — izpildīt aizsardzības noteikumus.

Ar tautas dzīvā spēka un veselības sargāšanu mēs celsim savu valsti stipru un varenu.

E. PURIŅA.

G. Pils. Rīgas psihotehnikas un arodizvēles
instituta padomdotuves pārzine.

Arodizvēle un arodizvēles padomdošana

Arodizvēle sagādā daudz pārdomu un rūpju kā pamatskolu, tā arī vidusskolu beigušajiem jauniešiem un viņu vecākiem. Arodu skaits, tāpat arī arodu skolu skaits pēdējos gados ir audzis un kļuvis plašs un daudzpusīgs. Visus arodus un skolas pat vārda pēc nezina vecāki, un kur vēl bērni. Kā tad lai nu atrod to piemērotāko atsevišķam jauniešim? Un tomēr kā vecākiem, tā jauniešiem ir jāatrod izeja un pie tam tūliņ pēc skolas beigšanas, lai velti nezaudētu laiku. Ja atstātu jauniešus un viņu vecākus tikai savam liktenim un ļautu viņiem vieniem pašiem meklēt sev piemēroto apmācību plašajā skolu tīklā vai arī praktiskā aroda apmācībā, tad skaidrs, ka jauniešu iemīļotās darba nozares tiktu pārpildītas, bet citās apmācāmo trūktu. Zēni pēc pamatskolas beigšanas vislabprātāk vēlas iet mehanika, elektrotehnika, jūrnieka, būvinženiera, virsnieka, tirgotāja arodos. Meitenes grib būt tirgotājas, skolotājas, žēlsirdīgās māsas, kantoristes un aktrises. Stipri novārtā atstāj mazāk pazīstamas, bet saimnieciskai dzīvei tikpat svarīgās nozares. Tā zēni parasti nevēlas mācīties banrības un baudvielu nozarē (miesnieks, maiznieks, konditors, desinieks), apģērbu nozarē (drēbnieks, kažokādu izstrādātājs, kurpnieks, pozamentists), miesas kopšanas nozarē (frizieris). Maz izvēlas poligrafijas, ādu, tekstil- un asfalta rūpniecības nozares. Apskatot sīkāki plašo metalrūpniecības nozari, redzams, ka pavisam maz rīdzinieku, tūliņ pēc pamatskolas, vēlas

mācīties atslēdznieka, dzelzsvirpotāja, kalēja, smalkmechaniķa, lējēja, pulksteņtaisītāja, skārdnieka amatun un būvniecībā. Tāpat maz tādu, kuri izvēlas podnieka, namdara, jumīķa, skursteņslaucītāja, daļkrāsotāja, stiklinieka amatus, bet grib kļūt par būvinžinieriem, būvtechniķiem, būvuzņēmējiem, arhitektiem. No lauksaimniecības interesē lauksaimnieka, dārznieka un agronoma arodi. No meitenēm tikai dažas grib mācīties par mājkopī, cepurnieci, korsešu šuvēju, spodrgludinātāju, zīdaiņu kopēju. Pielaižot aroda izvēli tikai pēc personīgām tieksmēm, pirmajās iemīlotās nozarēs darba piedāvājums būtu par lielu un tur ne puse no visiem gribētājiem nespētu atrast sev darbu, bet pārējās darba grupās trūktu nepieciešamo darba spēku un tām nāktos nīkuļot. Ar šādu jauniešu patvaļīgu ieiešanu darbā, saimnieciskā dzīvē rastos robi, liela būtu vecāku un pašu bērnu neapmierinātība un, galvenais, zaudētu daudz laika ar neracionalu darba meklēšanu. Lai no tā izbēgtu un palīdzētu vecākiem un jaunatnei izvēlēties savām spējām, īpatnībai, tieksmēm, apdavinātībai, raksturam, mājas apstākļiem un veselībai atbilstošu darbu, ko jaunietis var ne tikai sākt, bet arī nobeigt, tika dibināta G. P. R. psihotechn. un arodizvēles instituta padomdotuve, kas uzsāka savu darbību 1925. g. ar 135 apmeklētājiem un tagad, 1938. g., saniegusi jau 14.787 apmeklētāju. Tieši apmeklētāju skaita augšana, tāpat kā arodizvēles padomdotuves darbības paplašināšanās, ievēdot to arī provinces pilsetās (Liepājā, Ventpilī, Jelgavā, Tukumā, Valmierā, Cēsīs, Valkā, Alūksnē, Madonā, Rēzeknē, Ludzā, Daugavpilī, Krustpilī, Jēkabpilī, Rīgas Jūrmalā), attaisno padomdotuves darba nepieciešamību. Padomdotuves darba pamatā ielikta doma, ka pareiza aroda izvēle ir svarīga ne tikai vienam cilvēkam vien, lai viņš būtu apmierināts un pelnītu, ne tikai atsevišķam uzņēmumam un darba devējam, bet arī visām mūsu valsts saimnieciskās dzīves nozarēm, lai katrs cilvēks, ieliekot savā darbā maksimālo no visām savām dotībām, iedzimtām un izkoptām spējām, celtu visas valsts

saimniecisko, kulturālo un sabiedrisko dzīvi.

Savā pastāvēšanas laikā instituta padomdotuve izstrādājusi savas īpatnējas darba metodes.

Padomdošana arodizvēles jautājumos sadalas kolektīvajā (vispārējā) un individualajā padomsniegšanā.

Pirmā metode pastāv priekšlasījumos katrai skolēnu klasei, zēniem un meitenēm atsevišķi, tāpat priekšlasījumos vecākiem, skolotājiem un, ja vajadzība to prasa — arī darba devējiem. Šādi priekšlasījumi Rīgā un provincē bijuši 1086 un bez tam vēl apmēram 100 speciāli priekšlasījumi noturēti radiofonā. Pēc satura tie bija gan par arodizvēles vispārīgajiem jautājumiem, gan par atsevišķām darba nozarēm un viņu izredzēm. Minēsim dažus raksturīgākos: 1) Kā vecāki un audzinātāji var sagatavot jauniešus aroda izvēlei, 2) Arodizvēles iespējamības jaunatnei pašreizējos apstākļos Rīgā un provincē, 3) Specialitates, kas dod darbu tiem, kam patīk lauku apstākļi un lauku dzīve, 4) Amati, kuros var viegli iegūt patstāvību uz laukiem un mazpilsētās, 5) 14 svarīgākās amatu nozares, kurās Latvijā atmaksātos specializēties, 6) Kā apkalpo latviešu veikalos, 7) Planveidīga jauniešu ievadīšana amata apmācībā. Priekšlasījumiem sekojošās debātes palīdz noskaidrot daudzus nepamatotus aizspriedumus, kas uzkrājušies bērniem un vecākiem. Kolektīvai padomdošanai jāpieskaita arī dažādie raksti presē, kas vispusīgi apgaismo mūsu darba dzīvi un viņas atsevišķo nozaru nozīmi un nepieciešamību.

Individualajā padomdošanā, sarunā ar bērnu un vecākiem, izmanto plašu un daudzpusīgu materialu, kas dod pārskatu par bērna interesēm, spējām, veselību, raksturu, mājas apstākļiem un materialo stāvokli. Visas šīs izziņas padomdotuvei sagādā kā pats jauniešis ar rakstiski izteiktiem nodomiem, tā viņa vecāki specialās aptaujās, ilggadīgie skolotāji — bērna audzinātāji, skolas un aroda ārsti un beidzot psihotehnika ar dažādo spēju pārbaudes atsauksmēm. Šo materialu tad nu padomdevēji izmanto savās pārrunās

divatā un trijatā ar bērnu un vecākiem, pievienojot vēl klāt savus personīgos novērojumus un tad dod atbilstošus norādījumus vecākiem un bērnam par tālāko apmācības ceļu un darba veidu. Šeit padomdevējs pielieto arī savas zināšanas, kā arī novērojumus par darba iespējamībām, izredzēm un pieprasījumiem dažādās darba nozarēs.

Šāda atsevišķa cilvēka interešu saskaņošana ar darba dzīves prasībām ir pilnīgi iespējama. To rāda pieredze arodizvēles padomdošanas darbā Latvijā un ārzemēs, un vislabāk tieši tanīs valstīs, kur arodizvēles padomdošanas darbu sistemātiski izved nu jau pāri 30 gadiem. Bez tam zinātne un specialā arodizvēles literatūra pārliecina, ka visvairāk iegūst kā atsevišķā persona, tā vispārība, ja jauniešu aroda izvēlē ievērotas viņu tieksmes, piemērotība aroda nozarei, darba tirgus atsevišķas prasības un vispārīgais tautsaimnieciskais viedoklis. Tas iespējams tādēļ, ka katram cilvēkam, izņemot ļoti retus gadījumus, ir spējas un tieksmes ne vienā vien, bet gan dažādos arodos, kas pēc savas būtības vienādi veidoti. Apskatīsim piemēram, kādos tikai arodos nevar izmantot tieksmi, cītiem vārdiem sakot, interesi, strādāt ar cilvēkiem. Atbilde būs skaidra, ka šīs tieksmes varēs izmantot dažādos arodos, kuri prasa gan zemāku, gan vidējo un pat augstāku izglītību, vienalga, vai lauksaimniecībā, rūpniecībā, vai tirdzniecībā, amatniecībā. Ar šo tieksmju zināšanu mēs dabonam svarīgus priekšnoteikumus un norādījumus, kādam darba veidam jauniešiem tuvāks pēc savas izjūtas. Bet ar to vien vēl nepietiek, lai zinātu, tieši kurai arodu grupai viņš atbilstošāks. Bez šīm tieksmēm jāzina arī spēju īpatnības, izglītība, raksturs, lai jaunieši ievirzītu tanīs darba nozarēs, kur tā spējas labāki izmantojamas. Pazīstot spējas, izglītību, raksturu un tieksmes, nozaru skaits, kurās attiecīgais apmācāmais varētu sekmīgi strādāt, jau samazināsies. Apsverot vēl sīkāki veselības stāvokli, mājas apstākļus un darba izredzes, var noteikt atbilstošu arodu nozari vēl tuvāk, no kuras tad izvēlams tas arods, kurā cerības atrast piemērotu vietu.

Ar šo piemēru gribētos parādīt, ka arodizvēles padomdevējam ar labu tautsaimnieciskā stāvokļa pazīšanu un pārzināšanu ir iespējams ieteikt tos arodus, kuros nepieciešams lielāks darba spēka pieaugums, kur līdz ar to ir lielāks darba piedāvājums un atturēt no pārpildītiem arodiem, apzinoties, ka ar šādu rīcību netiks nodarīta pārestība ne cilvēka tieksmēm, ne viņa piemērotībai. Pamatojoties uz šādu uzskatu padomdošanas darbā, var dibināti un laikā atturēt daudzus jauniešus no nepārdomātas aizplūšanas no laukiem uz pilsētām, kā to redzējām praksē kā Vidzemē, tā Kurzemē, un sevišķi Latgalē. Tā piem. Malienas jauniešus, ar pavisam viduvējām zīmēšanas spējām, grib atstāt savas lauku mājas, kur viņš ir vienīgs mantinieks, lai iestātos mākslas akadēmijā. Pārrunās ar vecākiem un zēnu izdevās pārliecināt, ka viņa zīmēšanas spējas, salīdzinot ar daudz tūkstošiem citu zēnu, ir par vājām akadēmijai un ka daudz izdevīgāk pašam zēnam un viņa vecākiem padziļināt lauksaimniecības izglītību praktiski un teoretiski. Latgales zēns, no daudz bērnu ģimenes, vēlas izmācīties arodu, kurā varētu patstāvīgi pelnīt. Visvilinošāka viņam liekas metalrūpniecība, kur viņš tomēr psihotehniskā pārbaudē un pārrunās nekādas spējas un dziļāku interesi neparāda. Dodot jauniešiem iespēju vienu gadu praktizēties priekšzīmīgā lopkopībā, pie tam ar nelielu piemaksu, izdevās ieinteresēt to lopkopības pārrauga darbam, kuru pēc skolas beigšanas jauniešus izpilda ar labiem panākumiem.

Šāda jauniešu pārslēgšana saimnieciskai dzīvei svarīgākās nozarēs ir sevišķi svarīga tagadējā darba racionalizācijas laikmetā, kur nepietiek ar jaunu mašīnu ieviešanu un darba pārkārtošanu, bet kur vēl svarīgāka ir darba spēka pareiza sadalīšana jau pēc jauniešu dabiskajām spējām un sabiedrības vajadzībām. Līdz ar to arī kļūst skaidrs, ka individualajai padomdošanai būs iespaidīgi, reāli panākumi un viņa varēs sevi pilnīgi attaisnot tad, ja padomdošanas darbu saistīs ar mērķtiecīgu un planveidīgu vietu ap-

g ā d i jaunatnei un viņas aizgādniecībai darbā. Maz līdzēs otrais padoms, jo bērns un viņa vecāki, kas nes atbildību par bērna izvēlēto nākotni, nevarēs atrast vietu, kur ieteikto realizēt.

Pēc šāda plana arodizvēles padomdotuve ir strādājusi visus šos gadus un ir centusies pēc iespējas to realizēt, gan iegūstot ziņas par darba iespējamībām atsevišķās arodu nozarēs, darba izredzēm, gan novietojot pēc iespējas vairāk jauniešu dažādu arodu apmācībā. Tagad pienācis laiks pielikt pie šī darba planveidīgu sastrādāšanos ar visām jaundibinātām kamerām, lai jaunatne kā ar pamat- tā vidusskolas izglītību tiktu ievirzīta tur, kur viņa būtu piemērota un ir paredzams lielāks darba spēka pieprasījums.

Ko dod socialie likumi pilsētu un lauku iedzīvotājiem

Socialie likumi ir darba aizsardzības, socialās apdrošināšanas, trūcīgo pilsoņu aizgādības un visu iedzīvotāju veselības aizsardzības likumi. Šie likumi cieši saistīti ar tautas saimniecisko pamatu, ar tās saimnieciskām spējām, attīstību un veidojas pēdējai līdži. Jo tautas kopienākumi lielāki, jo lielāka rodas iespēja pacelt kā algoto darbinieku, tā arī pārējās mazāk mantīgās tautas daļas materialo un tiesisko stāvokli. Katra saimnieciska ražošanas forma nāk ar saviem socialās dabas likumiem, ar jaunizveidotām nācijas locekļu savstarpējām attiecībām. Tas, kas vispārībai vispiemērotākais un pareizākais, izveidojas pakāpeniskā attīstības gājienā, paliekot kā raksturīgākais attiecīgam laikmetam. Kamēr vēl saimnieciskā attīstība norisa gausi, kā tas bija sen- un viduslaikos, ražojošo aprindu savstarpējās attiecības pakāpeniski nokārtojās pašas no sevis. Sabiedrības apvāršņi bija šauri, vienā darbā un pienākumos saistīto cilvēku skaits samērīgi mazs, viņu prasības daudz vieglāki apmierinamas. Nebija vajadzību pēc plašiem socialiem likumiem. Ģimenes, šaura aroda vai cilts apmērā visas socialās vajadzības kārtojās iesakņojušos paradumu veidā. Romas valstī jau pastāvēja gādība par nespējīgiem pilsoņiem, senajā inku valstī ar darbu apgādāja katru 21 gadu vecu jaunekli un nodrošināja viņa mūža beigu dienas. Viduslaikos amatnieku cunftēs nodibinājās palīdzības kases slimības, vecuma nespēka, ugunsgrēka u. c. sadzīves trūkumu un nelaiemes gadījumos.

Tad naturalais saimniekošanas veids apmainas pret tehnisko. Mechaniskam dzinējspēkam un darba ma-

šinām stājoties veco amatnieku vietā, darba procesam sadaloties no vienas ģimenes rāmjiem pa valstīm un kontinentiem, no manufakturām izveidojoties modernām fabrikām, pārveidojās arī ražojošo slāņu — darba devēju un strādnieku savstarpējās attiecības. Pastāvošie noteikumi un paradumi izrādījās par nepiemērotiem, par pārāk novecojušiem jaunajiem saimnieciskiem apstākļiem. Cilvēku sadzīvē paradumi un savstarpējo attiecību normas veidojās gausi, ilgos gados, gadu desmitos. Straujā saimnieciskā attīstība, kādu izsauca tvaika un elektrības pielietošana, nelīdzsvarojās ar to sociālo vajadzību kārtošanu, kādas cilvēku sabiedrībai dabīgi pienākas. Jaunam laikmetam atbilstoši sociālās taisnības principi nevarēja tik ātri izveidoties un pienācīgi attīstīties. Nācās iejaukties valstij ar savu likumdošanu, tādēļ ka tagad vajadzības aptvēra ļoti plašas aprindas. Bet vēsture rāda, ka likumdošana bieži paliek iepakaļ dzīves jaunajam satvaram, pat tādās nozarēs, kur pastāv jau solidas tradīcijas, kur bagātīgi novērojumi un piedzīvojumi. Tas jo vairāk attiecināms uz sociālo likumdošanu, kur trūka vajadzīgās pieredzes un precedentu.

Tā radās stāvoklis, kur vairs nepastāv ne apstākļiem piemērotu ieradumu, kurus respektētu kā darba devējs, tā strādnieks, ne arī likumu, kas normētu viņu savstarpējās attiecības. Tad strādnieki ņēmās sev vajadzīgos sociālos likumus izkarot. Radās sociālās cīņas, kuru izpausme bija jo stiprāka tādās valstīs, kur mazāks regulējošo sociālo likumu lauks, kuras saimnieciskā politikā turējās pie laikmetu pārdzīvojušiem uzskatiem un tradīcijām. Cīņas starp strādniekiem un darba devējiem saasinājās tik lielā mērā, ka visa sabiedrība beidzot atzina nepieciešamību iejaukties valsts varai un izdot sociālo un darba dzīvi regulējošus likumus.

Saimnieciskā attīstības līdzšinējā vēsture visur uzrāda, ka sociālo likumu izdošanas pamatā bijušas strādnieku cīņas un plaši nemieri. Tā 19 gadu simteņa sākumā, pēc nabadzības un nemieru laikmetiem, strādnieku posts bija tik liels, ka tas apdraudēja pat augstākās šķiras. Anglijas parlaments kā pirmais sāka iejaukties sociālo attiecību kārtošanā, un „no-

lūkā glābt tautas fiziskos un moraliskos spēkus“. 1802. gadā izdeva pirmo t. s. „tikumības aizsardzības aktu“, samērā šauru noteikumu — darba aizsardzības likumu, kas tekstilfabrikās noliedz bērnu nakts darbus un normē dienas darbu uz 12 stundām. Šai laikā rūpniecībā bērnus nodarbināja pat 4 gadu vecumā. 1833. gadā Anglijā vēl nodibina algotā darba pārraudzību — fabriku inspekciju. 1839. gadā Prūsija bija spiesta izdot pirmo likumu par bērnu nodarbināšanas aizliegumu līdz 9. mūža gadam un ierobežot pusaudžu, vecumā no 9—16 gadiem, darba laiku uz 9 stundām dienā, pilnīgi noliedzot nakts darbus, pēc tam, kad militarās iestādes konstatēja, ka jaunieši fiziskā ziņā tik tālu sabeigti, ka trūkst kara klausībai noderīgu rekrūšu. Francijā 1848. gada plašā tautas masu kustība ietekmēja likumdošanas rašanos. Nacionalā sapulce atzina par nepieciešamu ievērot darba aizsardzību un ievest darba laika ierobežojumus. Krievijā, pēc plašiem strādnieku nemieriem 1880-tos gados, valdība nodibina t. s. anketu komisijas, kas kalnrūpniecībā un citās darba nozarēs konstatē ļoti smagus darba apstākļus. Ar to Krievijā radās pirmie socialie likumi. 1882. gadā aizliedz bērnu darbu fabrikās līdz 12 gadu vecumam, 12—15 gadus veciem pusaudžiem nosaka 8 stundu darba dienu, noliedzot nakts un svētdienu darbus. Nodibina arī specialu fabriku inspekciju ar algotiem inspektoriem.

Pamazām šiem seko citi socialie likumi, kuru pārādīšanās un plašums stipri vien bijis atkarīgs no strādniecības organizētas uzstāšanās. Šīs cīņas pamazām izveidoja šķiru naida ideoloģiju, kas neatlaidīgi turpinājās vēl gadu desmitus pēc tam, kad jau bija sācies socialās likumdošanas laikmets. No sākta gala gan valsts vara neizrādīja lielu tieksmi iejaukties strādnieku un uzņēmēju attiecības, paliekot vairāk pasīva novērotāja stāvoklī, tomēr šāda nostādne nevarēja likvidēt radušās šķiru pretešķības, no kā cieta visa tautas saimniecība. Sabiedrības attīstības stāvoklis, visi objektīvie apstākļi spieda uz to, lai valsts vara planveidīgi rūpētos par socialo vajadzību kārtošānu. Normējot vienīgi darba laiku vai izdodot noteikumus par ārstēšanos aroda slimību vai darba ne-

laimju gadījumos, bija apmierinātas acumirklīgās prasības, kādas tajā jeb citā ražošanas nozarē strādājošie uzstādīja darba devējiem un visai sabiedrībai. Pāri palika liels daudzums citu vajadzību un prasību, kuras pie attiecīgas situācijas, varēja izsaukt jaunus konfliktus. Turklāt socialo likumu vajadzība parādījās arvienu pie plašākām tautas aprindām. Saimnieciskai ražošanas kārtībai tālāk izveidojoties, darba procesā ieslēdzās vienmēr plašāki tautas slāņi, kas izsauca jaunu socialo likumu vajadzību. Socialā likumdošana kļuva par vienu no valsts svarīgākām likumdošanas nozarēm. No socialo likumu pareizas izkārtošanas atkarājas saskaņa iedzīvotājos, tauta pati kļūst fiziski veselīgāka, paceļas tautas ražošanas spējas.

Tādā kārtā visas modernās valstis, kas pārkārtojušas savu saimniecību uz planveidības pamatiem — visu tautas aprindu interesēs, — pieiet planveidīgi socialai likumdošanai. Ir pierādījies, ka tikai izplanotai, labi organizētai un mērķtiecīgai rīcībai ir labi panākumi.

II. Latvijas socialie likumi.

Nolūkā gādāt visiem Latvijas iedzīvotājiem mierīgu attīstību, garantēt viņiem pēc taisnības pienākošos palīdzību un tiesības dzīvē, izdoti daudzie Latvijas socialie likumi. Tam dziļākā pamatā, tāpat kā visās citās zemēs — sabiedrības gādība par saviem locekļiem, lai viņi būtu veselīgāki, dzīvotu labākos apstākļos, ražotu labāk un ilgāk, tādā kārtā paceļot savu un visas tautas materialo un garīgo labklājību. Jau Latvijas valsts proklamēšanas dienā, 1918. gada 18. novembrī, pirmais Ministru Prezidents K. Ulmanis pastrīpoja valdības plašos nodomus socialpolitiskā laukā, izteikdamies: „Vispārīgi valdības socialās reformas un socialā likumdošana būs plašas un dziļas, lai nodrošinātu darba ļaužu tiesības un stāvokli. Latvijai jābūt taisnības valstij, kurā nedrīkst būt ne apspiešanas, ne netaisnības“. Prezidenta kungs, stāvēdams pie Latvijas šūpuļa, atzina, ka socialie likumi, jaunās valsts attīstībai ir ne tikai nepieciešami, bet tiem jābūt kā plašiem, tā dziļiem pēc satura, lai ap-

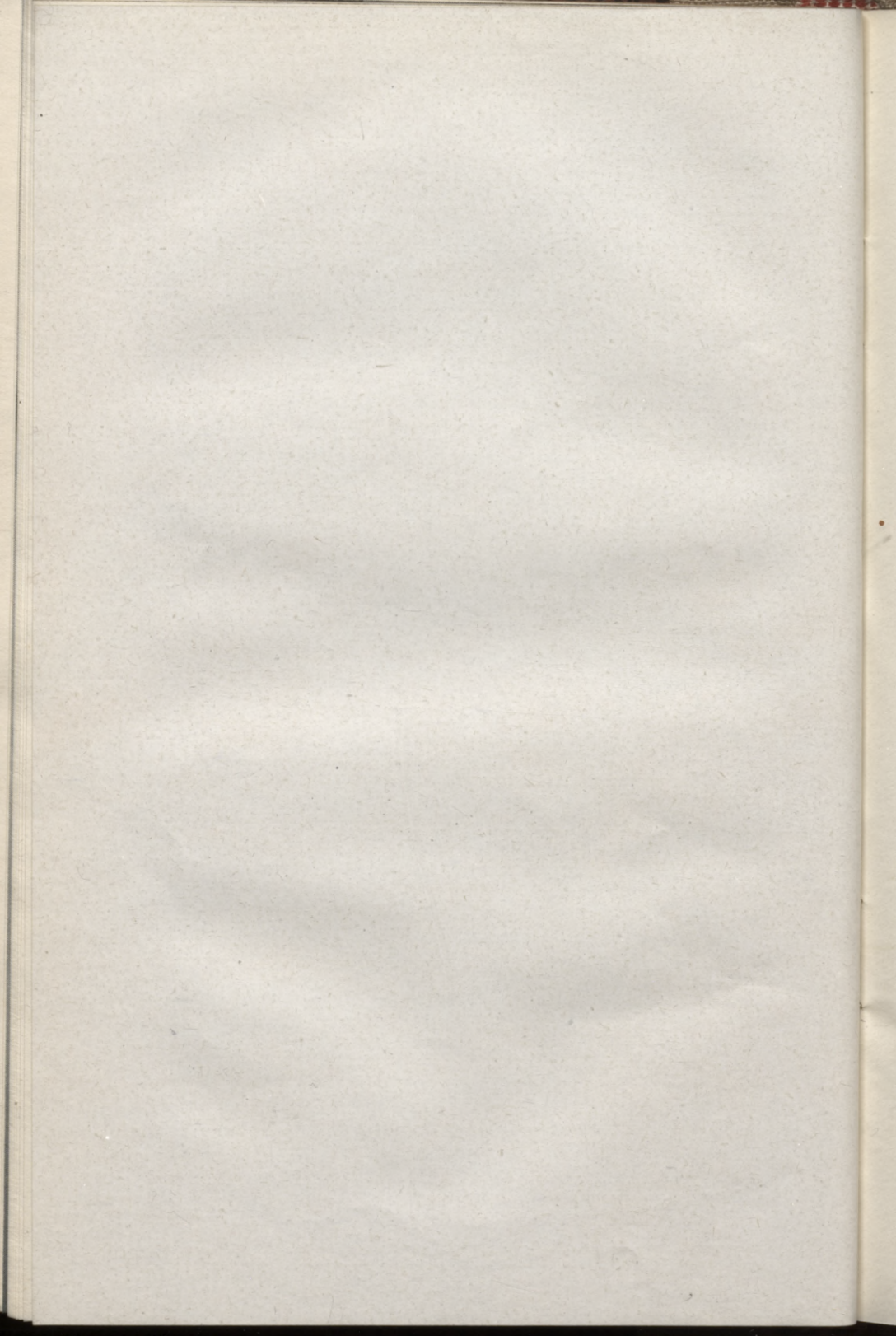
mierinātu visas tautas aprindas, lai nākotnē izbēgtu savstarpējas cīņas un nemierus. 1935. g. 28. jūlijā strādnieku karogu svētkos Prezidents K. Ulmanis vēlreiz svinīgi deklarēja socialās likumdošanas svarīgumu Latvijā. „...Bet arī no citiem visiem prasīts, lai cik iespējams atvieglo darba apstākļus“. Un tālāk: „Pāri visām mašinām, pāri visiem skursteņiem, pāri visām lielajām fabriku ēkām stāv tas cilvēks, kas tur apakšstāvā strādā pie mašinām — tas ir tas galvenais...“

Socialie likumi Latvijas strādājošiem, t. i. pāri 64% visas tautas, tad arī ir pildījuši un pilda nospraustos mērķus. — Atviegloti darba apstākļi, rūpšanās par pašu strādājošo cilvēku.

Protams, pirmajos valsts pastāvēšanas gados dziļu un planveidīgu rīcību strādājošo darba un veselības aizsardzībā nevarēja izvest. Vainojama bija tautas nabadzība un dažādas iesakņojušās atziņas, ka socialie likumi nav vajadzīgi plaši, ka tie attiecināmi vienīgi uz tām šaurākām aprindām, kuras visvairāk pēc tiem uzstājušās. Iepriekšējā, atkarības laikmeta atstātais mantojums bija drupas pilsētās, ogļu kauzdes lauku māju vietās. Rūpniecība un lauksaimniecība pilnīgi sagrautas. Viss nepieciešamais ievadams no ārzemēm. Stipri liels tautas locekļu skaits karā sakropļoti, slimojošo procents dažādām slimībām nesamērīgi augsts (1920. g. slimojošo lipīgām slimībām bija 19.017, kamēr 1923. gadā 7975), 1920. gadā mira vairāk nekā piedzima, ap 4500 personas (caurmērā uz 1000 iedzīvotājiem 2,5 mirušie vairāk kā dzimušie). Nācās kārtot pirmās nepieciešamības vajadzības saimnieciskā un kulturalā laukā. Bet tā kā vajadzību bija pārāk daudz, tad par kādu planveidīgu rīcību bija grūti runāt. Tomēr socialie likumi bija vieni no pirmajiem likumiem jaunās Latvijas likumdošanā. Ņemot vērā, ka valstī bija daudz sociali apgādājamo, 1918. gada 4. decembra pagaidu noteiku-

Atpūta ziemā — divkārša atpūta
Slēpošana ir labākā atpūta nogurdinātam pilsētniekam





mos par lauku pašvaldībām, bija ietilpināti noteikumi par socialo labklājību un veselības aizsardzību un par nespējnieku apgādību. Tālāk, sākot ar 1920. gadu, nokārtoja karavīru, kara invalidu, karā cietušo un viņu ģimeņu locekļu ārstēšanu, apgādību un pensioņēšanu. 1918. gadā Tautas padome atzina par spēkā esošiem visus tos bijušās Krievijas socialos likumus, kas izdoti līdz 1917. g. 24. oktobrim, ja tie nerunā preti Latvijas valsts iekārtai. Tie bija likumi — Rūpniecības likuma XII. daļas vairāki panti — par bērnu darbu noliegšanu, pusaudžiem līdz 17 gadiem noliedzot nakts un svētdienu darbus. Bija likums par 8 stundu darba dienu fiziskā darba strādniekiem, noteikumi par apdrošināšanu nelaimes gadījumos, noteikumi par slimo kasēm, kuru pārvalde atrodas pašu strādnieku rokās, un fabriku inspekciju. Tie bija likumi, kuri izvesti gandrīz visās valstīs un kaut pēc satura stipri nepilnīgi, tomēr pirmās nepieciešamības vajadzības tika apmierinātas. Pārņemtos socialos noteikumus Satversmes Sapulce vēlāk padarīja piemērotākus Latvijas apstākļiem, izdodama vēl noteikumus par valsts darbinieku, skolotāju, dzelzceļnieku un karā cietušo ārstēšanu un apgādību.

Laikā līdz 1927. gadam bija paveikts liels valsts saimniecības atvесеļošanās darbs. Lielākā tiesa kara postījumu atjaunoti, nodibināta nacionalā rūpniecība, tirdzniecība, pacelta lauksaimniecības kultura. Socialo vajadzību kārtošānu varēja sākt daudz planveidīgāk. Kopš 1927. gada tad arī sācies tas socialās likumdošanas periods, kuru varētu apzīmēt par latvisko socialo likumdošanu un kas sevišķu plašumu un dziļumu pieņēmis pēc 1934. g. maija notikumiem.

Pievedīsim svarīgākos pastāvošos Latvijas socialos likumus un parādīsim, ko tie dod pilsētu un lauku iedzīvotājiem.

I. Likums par darba laiku.

Darba laika normējums attiecas uz rūpniecības, tirdzniecības, satiksmes un citu nozaru darba strādniekiem, pēc 1922. g. 24. marta likuma. Par laukstrādniekiem, mājkāpotājiem un jūrniekiem likumdevējs paredzējis izdot sevišķu darba laika likumu. Fiziskā darba nozarē dienas darba laiks bija nolikts uz 8, bet

garīgā darba nozarē uz 6 stundām. 1937. gada 24. aprīlī garīgā darba strādniekus darba laika ziņā pielīdzināja fiziskā darba strādniekiem un tagad tie strādā ne mazāk par 7 stundām dienā. Pie ārkārtīgi neveselīgiem darbiem, kurus noteic Veselības departaments, strādā īsāku darba laiku. Strādniekiem, vienojoties ar uzņēmēju, atļauts strādāt virsstundu darbu, dažos, sabiedrībai nepieciešamos gadījumos virsstundu darbi obligatoriski. Bērņus līdz 14 gadu vecumam noliegts nodarbināt. Noliegti arī bērnu virsstundu darbi. Sievietes noliegts nodarbināt pie viņu organismam nepiemērotiem un veselībai kaitīgiem darbiem. Katram strādniekam pienākas algas atvaļinājums, pa vienai dienai uz katru nostrādāto mēnesi.

Te jāpiezīmē, ka ārzemēs, daudzās valstīs, vēl 8 stundu darba diena nepastāv. Algotie darba atvaļinājumi ievesti samērā tikai nedaudzās valstīs. Pat Anglijā algotus darba atvaļinājumus saņem tikai apm. 40% strādnieku, uz sevišķu kolektīvo līgumu pamata.

2. Strādājošo veselības aizsardzība darba vietās.

Izejot no uzskata, ka katrs strādājošais ir saimniecisku vērtību ražotājs, dodot vērtības par apm. 2000 latiem gadā, jāgādā, lai darba vietā viņa veselība tiktu visvairāk pasargāta, lai pēc iespējas tiktu likvidēti vai samazināti tie cēloņi, kas darba vietā bojā strādnieku veselību. Ārstēt slimu organismu ir daudz grūtāk, kā pasargāt to no saslimšanas. Strādnieku veselības aizsardzības darba vietās agrāk izveda caur darba inspekciju, būvinspekciju un sanitāro kontroli, bet ar 1938. gadu uz sevišķa likuma pamata. 1938. gada 13. janvārī izdots „Likums par strādnieku un darbinieku veselības aizsardzību uzņēmumos“, paredz, ka visos uzņēmumos, kur vien nodarbina algotu darba spēku, telpām jābūt higiēniskām, aizliegts nodarbināt lipīgām slimībām slimojošus, ierīkojama laba ventilācija, mazgājamās un ēdienu telpas. Veselību apdraudošos darbos strādniekiem izsniedzami aizsargtērpi, apavi un galvas segas u. t. t. Jau izdoti sīki noteikumi par strādnieku veselības aizsardzību papīrrūpniecībā, metalrūpniecībā un linu un kaņepāju rūpniecībā. Ar piemērotu veselības aizsar-

dzības noteikumu izvešanu nostiprina strādājošo veselības stāvoklis. Pēc statistiskiem datiem (Dosse Nr. 266, 1935) pēdējo 50—60 gadu laikā, kad sāka izdot sociālos veselības aizsardzības likumus, cilvēku mūžs Eiropā pagarinājies par apm. 20—25 gadiem.

3. Algoto darbinieku apdrošināšana nelaimes un arodu slimību gadījumos.

1927. gadā tiek izdoti noteikumi par „Algoto darbinieku apdrošināšanu nelaimes un arodu slimību gadījumos“. Likums aptver visus strādniekus un algotos darbiniekus valsts, pašvaldību un privatās iestādēs — rūpniecībā, tirdzniecībā, lauksaimniecībā un jūrniecībā, neraugoties pēc strādnieka darba kvalifikācijas un atalgojuma apmēriem. Likums attiecas ne vien uz strādniekiem, bet arī sīkražotājiem, kuģu kapteiņiem, lauksaimniekiem un attiecīgiem viņu ģimeņu locekļiem. Nelaimes gadījumā cietušam vai ar arodu slimību saslimušam tiesība saņemt no apdrošināšanas sabiedrības, resp. Tautas labklājības ministrijas, sākot ar nelaimes gadījuma vai saslimšanas dienu, — ārstēšanos visādā veidā un attiecīgos medikamentus, pabalstu pārejošas darba nespējas laikā un pensiju, ja darba nespēja pastāvīga.

Likums ir viens no plašākiem, kādi izdoti atsevišķu valstu strādājošo vajadzībām. Savā būtībā tas aptver visas strādājošo aprindas (64% Latvijas iedzīvotāju), bet pārējiem dod iespēju apdrošināties brīvprātīgi pašiem un apdrošināt savus ģimeņu locekļus.

Likumam mazāka nozīme kā apdrošinājumam arodu slimību gadījumos, jo pēdējo Latvijā nav daudz, bet nelaimes gadījumos cietušiem atbalsts ar to stipri jūtams. 1937. gadā Latvijā bijuši pāri par 49.000 nelaimes gadījumu darbā. Lauksaimniecībā no tiem notikuši 15.750, cietušo skaitā 9394 lauksaimnieki ar saviem ģimeņu locekļiem. Atzīmējams, ka tik plaša apdrošināšanas likuma nav daudzās valstīs. Latvijā pabalsts sastāda 70% no vidējās cietušā algas, kamēr daudzās citās valstīs ir tikai ap 50—60%. Pensijas, pie pilnas darba nespējas, mums ir 70%, dzelzceļniekiem 80%, bet ja slimais apkopjams, tad 100% algas apmērā.

4. Strādājošo apdrošināšana slimību gadījumos — likumi par slimo ārstēšanu.

Pastāvošo, uz bij. Krievijas noteikumu pamata izdots likumu par strādnieku slimo kasēm, 1930. gada 10. jūlijā apmainīja vēl tagad spēkā esošie noteikumi. Tie attiecas uz visiem privātiem, pašvaldības un valsts uzņēmumiem, iestādēm un citām darba vietām, kā arī uz atsevišķiem darba devējiem, kas nodarbina algotu darba spēku, atskaitot lauksaimniekus, personas, kas atrodas aktīvā kara dienestā, un tos iestāžu darbiniekus, kuri apdrošināti uz atsevišķu noteikumu pamata. Slimo kasu sniegto ārsta palīdzību katrs apdrošinātais 1936. gadā izmantojis 2,6 reizes gadā. Tā kā slimo kasēs nodrošināti tepat 15% Latvijas iedzīvotāju, bet Rīgā pat pāri par 60%, tad 1937. gadā dalībnieku noslimoto dienu lielais skaits — 1.737.573, rāda, cik lielu palīdzību saņem strādājošie caur slimo kasēm. Slimo kasu budžeti nemitīgi aug. No gada budžeta 1,5 milj. latu 1922. g., pieaug uz 16,1 1937. gadā un 1939. gadam apstiprinātais budžets uzrāda jau 20,1 milj. latu. Šāds slimo kasu atbalsts pilsētās nodarbinātiem iedzīvotājiem jūtami uzlabo viņu veselības stāvokli. Ja 1920. gadā uz 1000 iedzīvotājiem Latvijā mira 19,02 cilvēki, tad 1937. gadā mirušo ir tikai 14,27. Pilsētās mirušo koeficients (uz 1000 iedz.) 1937. g. ir vairs tikai 13,44. (Valsts stat. pār. biļ. Nr. 5). Slimo kasu svētīgais iespaids tāpat jūtami atsaucas uz jaunās paaudzes veselību. Liels skaits veselīgos lauku apstākļos izsūtītu slimo kasu dalībnieku bērnu — 1938. gadā — ap 10.000 — bērnu veselības uzraudzība un to ārstēšana caur slimo kasēm.

1928. gada 5. jūnijā pieņemts pastāvošais „Likums par lauku iedzīvotāju ārstēšanu“. Pēc šā likuma visi laukos dzīvojošie, arī amatnieki un tirgotāji, ja vien viņi jau uz citu noteikumu pamata nebauda slimošanas apdrošinājumu, turpmāk iegūst ārsta palīdzību, saņem par palētinātu taksu medikamentus, bauda ārstēšanos slimnīcās, sanatorijās, dziedniecības iestādēs, bauda palīdzību zobu slimību gadījumos. 1934. gada 1. jūnijā izdotie likuma papildinājumi un pārgrozījumi ievada pastāvošos kategoriju noteikumus precī-

zāku sadalījumu. Lauku iedzīvotāju ārstēšana nostādīta atkarībā no viņu mantas stāvokļa. Pastāv 3. kategorijas. I. grupā ietilpst zemes īpašnieki ar zemes vērtību līdz Ls 3000, visu zemes īpašnieku ģimenes locekļi (neatkarīgi no īpašumu vērtības) un visi algotie darbinieki. II. grupā — zemes īpašnieki ar zemes vērtību no Ls 3—7000, tirgotāji ar IV. kat. tirdzniec. zīmi un rūpnieki ar V. kat. rūpniecības zīmi un pēdējo ģimeņu locekļi. III. grupā — zemes īpašnieki ar zemes vērtību pāri par Ls 7000, tirgotāji ar augstāku kā IV. kat. tirdzn. zīmi, un rūpnieki ar augstāku kā V. kat. rūpn. zīmi. Slimo kasu piemaksu tiesa par ārstēšanu un zālēm ir daži desmiti santimi. Uz laukiem skaitas 342 ārstu rajoni un 406 vecmāšu rajoni. 1937. gadā ārstniecisko palīdzību izmantojuši 478,032 lauku iedzīvotāji.

Ar šo pastāvošo likumu Latvija ierindojas vienā no nedaudzo valstu skaitā, kurās pastāv lauku iedzīvotāju apdrošināšana slimības gadījumos. Tā Lietuvā lauku iedzīvotāju ārstēšana izvesta tikai 1938. gada vidū. Parasti lauku iedzīvotājus gan apdrošina nelaiemes gadījumos, bet ārstēšanu atstāj viņiem pašiem. Latvijā tuvu pie $\frac{3}{4}$ visu iedzīvotāju nodrošināti ar ārstēšanu slimību gadījumos.

Šāds stāvoklis jo nepieciešams tāpēc, ka Latvija neuzrāda slimību izplatībā tipiskas rūpniecības strādnieku kaites vai arī vienpusību laukos un pilsētās dzīvojošo veselības ziņā. Lai sekmīgi apkarotu slimības, jāpieiet darbam planveidīgi, sperot piemērotus soļus visām iedzīvotāju aprindām.

Laukstrādnieku interesēs 1938. g. 13. maijā izdots likums, pēc kura visus gada laukstrādniekus — ģimeņu piemaksu saņēmējus, apdrošina slimo kasēs. Gan pēc pastāvošā lauku iedzīvotāju apdrošināšanas likuma, laukstrādniekiem garantēta ārstēšana, tomēr 1938. gada likumā izsakas sevišķa likumdevēja gādība par laukstrādnieku — ģimenes apgādnieku. Pēc Starptautiskā darba biroja pastāvīgās lauksaimniecības pētīšanas komitejas atzinuma (Industrial and Labour Information Nr. 1, 4 VIII 38). „trūkumi laukstrādnieku sociālā aizsardzībā mazina nevien lauku darba spēku, bet jo bīstami atsauca uz tautas dzīvā spēka pie-

augumu.“ Latvijā šādai parādībai sperti radikali pretsoļi. Slimo kases laukstrādniekiem kopš 1919. gada ievestas Čecho-Slovakijā, kopš 1920. gada Polijā, 1929. g. Holandē, 1938. g. Jaun-Zelandē. Iemaksas slimu kasēm izdara ir darba devēji, ir strādnieki. Pēc pastāvošā Latvijas laukstrādnieku apdrošināšanas likuma, slimu kasēs apdrošinātam nekādas iemaksas pašam nav jāizdara. Visas iemaksas — kā strādnieka, tā darba devēja, sedz valsts. Slimojošie saņem brīvu ārstēšanos slimnīcās un sanatorijās, naudas pabalstu 60% apmērā no algas, pirmās divas slimības nedēļas brīvu dzīvokli, uzturu un citas naturalijas. Laukstrādniece-grūtniece saņem dzemdību pabalstu Ls 25 apmērā un atvaļinājumu 3 ned. pirms un 3 ned. pēc dzemdībām. Apdrošināšanu izved caur Lauku darbinieku slimo kasi, kurā 1938. gada jūlijā bija pieņemti 5278 laukstrādnieki ar 15,123 ģimenes locekļiem. Turpmāk slimu kasu noteikumus laukstrādniekiem paredzēts grozīt tā, ka apdrošināšanu baudīs lauksaimnieka vai saimnieces radnieki, dēli, meitas, brāļi, māšas, ja tie nodarbināti saimniecībā normala laukstrādnieku skata robežās un ja viņi patiesi aizpilda sveša strādnieka vietu.

5. Pensiju likumi

garantē zinamas regulāri izmaksājamas sumas saņemšanu līdz mūža beigām, palicējiem līdz zinamam vecumam vai zināmu labvēlīgu apstākļu iestāšanās brīdim, pilnīgi no valsts līdzekļiem vien, vai piedaloties pensionējamam līdzekļu uzkrāšanā.

1920. gada 26. janvarī tika pieņemts „Likums par pensiju izsniegšanu kareivju ģimenēm“. Valsts aizstāvēšanā cietušo Latvijas armijas kareivju ģimeņu apgādāšanu uzņemas valsts, izmaksādama šo kareivju ģimenēm likumā paredzētos pensijas. Tiesību uz pensijas saņemšanu bauda arī karavīra ārlaulības ģimene.

1921. g. 21. decembrī stājās spēkā „Noteikumi par cietušo karavīru un viņu ģimenes locekļu pensijām“, kas dod tiesību saņemt pensiju līdz mūža beigām, kā arī attiecīgu ārstēšanos, Latvijas armijas karavīriem, viņu ģimeņu locekļiem, Latvijas pilsoņiem — pasaules kara dalībniekiem Krievijas vai sabiedroto armijās un

attiecīgo karavīru tuviniekiem, ja pēdējie trūcīgi. Tāpat pensionējami visi tie, kas ārpus armijas rindām piedalījušies Latvijas neatkarības izcīnīšanā (partizani) un to ģimeņu locekļi. 1928. gada 19. jūlijā iznāk likuma pārlabojums — pensionēšanas noteikumus piemēro aizsargiem un to ģimeņu locekļiem, bet 1932. g. 27. sept. arī tiem pilsoņiem, kas uz policijas vai aizsargu aicinājumu piedalījušās noziedznieku gūstiņā un zaudējušas darba spējas. Pensionējamies, pēc šiem pašiem noteikumiem, ieskaita arī krievu-japāņu un krievu-turku kara dalībniekus.

1925. gada 16. martā publicēja „Skolotāju pensiju likumu“. Noteikumi apmainīja 1921. gadā izdotos pagaidu noteikumus par „Darba nespējīgu mākslinieku, zinātnieku, rakstnieku un skolotāju pabalstiem“. 1929. gada 17. maijā atjauno pensiju izmaksu bij. Krievijas pensionariem.

1931. gada 22. jūlijā tiek publicēts plašais „Likums par pensijām“, paredzot pensiju izmaksu visiem valsts, pašvaldību, izglītības, valsts autonomo iestāžu darbiniekiem un strādniekiem, kā arī zinātniekiem, māksliniekiem un sabiedrisko organizāciju darbiniekiem. Pensijas uzkrāj no darbinieku iemaksām un valsts piemaksām. Ar šā likuma spēkā stāšanos atcelta vesela rinda pastāvošo noteikumu, kas aizpilda pagaidu vajadzību apmierinājumus (piem., skolotāju pensijas), dodot stipri lielam skaitam Latvijas pilsoņu-strādājošo, nodrošināt mierīgas vecumdienas. Uz sevišķu noteikumu pamata pensiju fondu sāka uzkrāt arī pašvaldības savu darbinieku pensionēšanai. Pēc 1931. g. pensiju likuma 1937./38. s. g. pensijas saņēma 11,085 personas; kopā ar karavīriem, invalīdiem un citiem agrāk pieminētiem — 25,966 personas. Pensijās izmaksāto līdzekļu kopsuma 1937./38. s. g. sasniedza 14 milj. latu. Pašvaldību pensiju kases pastāv pie Rīgas, Liepājas, Jelgavas un Cēsu pilsētu pašvaldībām. 1937. g. tajās skaitījās 2604 pensionari, pensijās izmaksāti Ls 2.589.253. (Dati ņemti no Latv. statistikas gada grāmatas 1937./38).

Visu Latvijas iedzīvotāju vecumdienu nodrošināšanai 1938. gada 31. martā valdība pieņēma „Likumu par dzīves vakara nodrošināšanas fondu“. Fonds pa-

stāv pie Tautas labklājības ministrijas un sastādas no dažādām iemaksām, gan arī valsts piemaksām. Kad šis fonds uzsāks darboties, tad visi Latvijas strādājošie iedzīvotāji varēs baudīt bezrūpīgas vecumdienas. Tas būs sociālā taisnības principa izvedums dzīvē. Latvijas likumdevējs nešķiro rūpniecības resp. pilsetu strādnieku no laukos strādājošiem, bet pieiet pie visiem ar vienādu mērauklu.

Pagaidām, kamēr vēl vispārējs apdrošinājums veciem un nespēcīgiem Latvijas iedzīvotājiem nedarbojas, 1938. gada 19. februārī valdība publicēja likumu par „Pabalstu fondu darba nespējīgiem algotiem darbiniekiem“. Pabalsta fonds pastāv, lai sniegtu vienreizējus pabalstus algotiem darbiniekiem, kas ir pastāvīgi vai uz laiku darba nespējīgi un atrodas trūcīgos apstākļos, izņemot gadījumus, kad viņiem ir tiesība saņemt palīdzību uz citu sabiedriskās apdrošināšanas vai nodrošināšanas likuma pamata. Līdzekļi šim nolūkam galvenokārt uzkrājas no sodu naudām, kas paredzētas likumā par strādnieku un darbinieku veselības aizsardzību uzņēmumos. Fonds atrodas Sabiedrisko lietu ministrijas pārziņā. Finanču ministrijas pārziņā atrodas arī 1936. g. nodibinātais sevišķs iedzīvotāju tautas apdrošinājuma fonds. Ar regularām iemaksām katram iespējams uzkrāt līdz 3000 latu lielu vienreizēji izmaksājamu sumu.

Ārzemēs pilnīga visu iedzīvotāju vecumdienu nodrošināšana pastāv tikai nedaudzās valstīs. Parasti pārsvarā ir vecumdienu nodrošinājums rūpniecības strādniekiem vai arī laukstrādniekiem. Laukstrādniekiem, piemēram, tādu 1938. g. ieveda Ungarija. Pensijas obligato vecumu sasniegušie (parasti no 60—65 gadiem) saņem uz sevišķu noteikumu pamata, iedalot viņus kategorijās pēc turības un pēc apgādājamo ģimenes locekļu skaita. Diezgan izplatīts ir arī t. s. „tautas nodrošinājums“, kur strādājošie paši krāj līdzekļus vecumdienu pensijām. Pie vispārējā apdrošinājuma līdzekļu uzkrāšanā piedalās arī darba devēji. Bieži darba vietu mainoši strādnieki uzkrāj līdzekļus sevišķām iemaksu markām; tā tas ir Dānijā, Vācijā u. c.

6. Socialā aizgādība

ir viena no visvecākām socialās likumdošanas daļām. Patiesībā socialā aizgādība ir plašās socialās likumdošanas priekštece. Latvijas atkarības laikmetos pastāvēja noteikumi par trūcīgo un nespēcīgo apgādību pilsētās, uzdodot to veikt sabiedrībai un laukos vietējām lauku iestādēm, bet vēl agrāk — draudzēm. Kā minēts, socialās apgādības vajadzību regulēšana bija viens no pirmiem neatkarīgās Latvijas soļiem. Pilnīgi trūcīgo un nevarīgo apgādāšana nokārtota ar 1928. gada 13. aprīļa likumu, ko daudz pārgrozīja 1935. un 1937. gados. Socialā apgādība piekrit valstij un pašvaldībām. Pirmā kārtā par attiecīgām apgādājamām personām jā rūpējas viņu tuviniekiem, bet ja pēdējo mantas stāvoklis to neatļauj, tad pilnīga apgādība piekrit pašvaldībām un valstij. Valsts apgādā trūcīgos un slimos bez piederīgiem, apgādā bērnatrādeņus, trūcīgos ārzemniekus, spītāligos un ar akūtām lipīgām slimībām saslimušos, trūcīgos tuberkulozes slimos, kā arī veneriski slimos. Pašvaldības gādā par zīdaiņiem 1 līdz 2 gadu vecumā, uztur vājprātīgo iestādes, uztur garīgi, fiziski un moraliski defektīvos bērnus, uztur kurlmēmos un neredzīgos, gādājot par iespējamu viņu lietderīgu apmācību amatā, un viņu darba spēju iespējamu izmantošanu. Uz 1938. gada 1. janvāri pilsētu pašvaldības apgādāja 25.082 un lauku pašvaldības 26.305 personas.

Lai materiāli nodrošinātie tuvinieki neizvairītos apgādāt savus ģimeņu locekļus un tuviniekus, 1937. g. 31. jūlijā nodibinājās Sabiedriskās aizgādības administratīvā komisija. Komisijai dota tiesība piedzīt uzturu un ārstēšanās naudu no nekārtīgiem maksātājiem piespiedu kārtā — novietojot tos piespiedu darbos vai darba namā. Komiteja sevišķi daudz piespriedusi piespiedu darbus nekārtīgiem alimentu maksātājiem. Tas mūsu apstākļos nepieciešami tāpēc, ka uz katriem 100 jaunpiezimušiem bērniem 9,3 ir ārliulības bērni, kuriem oficiāli nav pienācīgu apgādnieku.

1937. g. nodibinātas Bērnu aizgādības komitejas, kas pastāv pie katras pašvaldības. Komitejas sastādas no pašvaldības priekštāvja, ārsta, skolotāja, zēlsirdīgās māsas, vecmātes, mācītāja, aizsardžu pulcīņa priekšnieces u. t. t., un tās uzdevums rūpēties par visu,

kas sakarā ar bērniem. Jau grūtniecības laikā komitejas locekļu uzdevums gādāt par jauno māti. Viņai sniedz attiecīgus padomus, apgādā, vajadzības gadījumos, ar zīdaiņu pūriņiem. Šādus zīdaiņu pūriņus — mazbērnu drēbju komplektus Ls 32—35 vērtībā, saņem katra trūcīga dzemdētāja pilsētās un laukos. 1938./39. s. g. visā Latvijā sagatavoti ap 9000 šādu pūriņu, apgādājot apm. $\frac{1}{3}$ jaundzimušo nepieciešamām drēbītēm. Tā kā, nolūkā uzlabot pilsētu bērnu veselību, tos vasaras mēnešos sūta uz laukiem, tad bērnu aizgādības komitejas pienākums sekot labai bērnu dzīvei pie lauciniekiem. Ja lauku bērniem nav vecāku, komiteja uzņemas audžu vecāku pienākumus.

Ubagošana kā izeja no trūkuma Latvijā noliegta. Sodu izcietušiem pastāv sevišķa sodu izcietušo aizgādība, t. s. aizbildņi, kas sodītiem apgādā darbu un atjauno saistības ar agrākiem tuviniekiem.

7. Tautas veselības aizsardzība un publiskā higiēna.

Planveidīga gādība par nācijas dzīvā spēka veselības aizsardzību, par veselīgākas dzīves radīšanu visām iedzīvotāju aprindām, paredzēta panākt ar rindu sociālo likumu, kuriem nav tiešu sakaru ar darba vietu. aizsardzību pret nelaimes gadījumiem, slimo ārstēšanu un pensijām. Taisni tas apstākļi, ka lielie sociālo izdevumu budžeti, kas saistas ar strādājošo ārstēšanu, negarantē tautas veselības pilnīgu pasargāšanu, liek meklēt citus ceļus. Tas, ka iedzīvotāju dzimstība pamazām sarūk, ka stipri liels ir dažādām lipīgām slimībām slimojošo skaits, ka vairojas vēža slimnieku skaits, tāpat slimojošo nerviem (3 gadu laikā slimnieku skaits pieaudzis par vairākiem tūkstošiem), liek likumdevējam rast tādu izeju, kas visradikalāk apkaro slimības un atsedz to izcelšanās vietas. Ārzemju pieredze, sevišķi pēdējie likumi Zviedrijā, Čīlē, Grieķijā, Francijā un c., rāda, ka tāds ceļš vispareizākais.

Latvijā 1936. gada 9. jūlijā pieņemts „Likums par tuberkulozes apkarošanu“, kas planveidīgu tuberkulozes apkarošanas darbu uzliek Tautas labklājības ministrijas Veselības departamentam. Katru tuberkulozes saslimšanas gadījumu Latvijā reģistrē 24 stundu laikā un nekavējoties ķeras pie slimnieka ārstēšanas.

Veselības departaments pēta un novērs visus tos sociālos ļaunuma cēloņus, kuri veicina tuberkulozes izplatīšanos, piegriežot vērību dzīvokļu problēmai, darba apstākļiem, alkoholismam, vispārīgai higiēnas pacelšanai. Slimojošie ar tuberkulozi izolēti no darbiem, kuros jāsatiekas vai jāsakaras ar cilvēkiem vai uzturvielām. Materiāli nodrošinātiem pilsoņiem, sīki ievērojot visus ārstu priekšrakstus, jāārstējas uz sava rēķina, valsts ārstē visus tos sociāli apdrošinātos, kā arī materiāli nodrošinātos slimniekus, kas nav darba spējīgi vai nezpēj izpildīt savu amatu, bet kam ir izredzes atgūt darba spējas un kuru ārstēšanai nepieciešama ilgstoša uzturēšanās slimnīcās, sanatorijās u. t. t.

1937. g. 22. decembrī pieņemts plašais Latvijas „Ārstniecības likums“. Atzīmējami pirmie likuma panti, kas norāda likumdevēja nostādni mērķtiecīgā tautas veselības sargāšanā:

1. Tautas veselība ir valsts un tautas pastāvēšanas un labklājības dabiskais pamats; tādēļ tā sargājama un kopjama ar vislielāko rūpību.

2. Tautas veselības sargāšana ir ne tikai valsts un sabiedrības, bet arī katra atsevišķa pilsoņa pienākums. Ārstniecības personālam un sanitāram palīgpersonālam tas ir tiešais uzdevums.

3. Katra pilsoņa pienākums ir kopt un sargāt savu un savu tuvinieku veselību sevi un vispārības labā, kā arī gādāt par veselības uzlabošanu un uzturēšanu nākamām paaudzēm, apzinoties, ka garīgo un fizisko spēku nelietderīgā izšķiešana apdraud dzīves sekmes un sasniegumus, tautas un valsts drošību nevien tagadnē, bet arī turpmākās paaudzēs.

Ārstniecības likums plānveidīgi nokārto slimo ārstēšanu, nosaka ārstu un citu medicīniskā personāla locekļu pienākumus un visas sabiedrības uzdevumus.

Izdodot Ārstniecības likumu, tika pārorganizēts Veselības departaments. Šīs iestādes uzdevumi sekojoši: Veselības departaments domāts kā centralais augstākais tiešās uzraudzības orgāns. Tā uzdevums ne tikai uzraudzīt un kontrolēt dažādu pakļautu iestāžu un amatpersonu darbību veselības aizsardzības laukā, bet arī saskaņot un pārraudzīt valsts mērogā citu

dažādo iestāžu (pašvaldību, Sarkanā krusta, privāto organizāciju) rīcību veselības kopšanas laukā.

Veselības departaments gādā, lai lauku iedzīvotājiem būtu ērti pieejama pietiekoša ārstnieciska palīdzība, izvedot ārstu skaita normēšanu, kas galvas pilsetā stipri par lielu. Bez uzraudzības un vadības funkcijām Departamentam uzlikti tīri zinātniska rakstura pienākumi — pētīt atsevišķu apgabalu dabiskā rakstura īpatnību iespaidu uz tautas veselību. Ar 1938. g. 1. oktobri pie Veselības departamenta darbojas Centralā laboratorija lipīgu slimību pētīšanai, ar ko dota iespēja reģistrēt slimību baciļu iznēsātājus. Visā valstī izved sīku sanitārā stāvokļa kontroli. Veselības Departamenta pārziņā Latvijā darbojas ap 100 dažādi Veselības punkti, kas raugas, lai iedzīvotājus, galvenokārt bērņus, pasargātu no lipīgām slimībām. Punktus noorganizējušas pašvaldības kopā ar Sarkanā krustu, Veselības veicināšanas biedrību un citām organizācijām.

8. Socialie likumi, kas attiecas uz iedzīvotāju apgādi dzīvokļiem. Veselīgi apstākļi strādājošam darbā un veselīgi apstākļi mājās nav šķirami viens no otra. Ja strādājošā veselība samērā labi pasargāta darba vietā, tad tā bieži vien bojājas viņa mājas dzīvē — dzīvoklī. Gādība par piemērotiem un veselīgiem dzīvokļiem uzliek likumdevējiem pienākumu nākt ar šo jautājumu regulējošiem noteikumiem.

Pilsētu mazo dzīvokļu irētāju interesēs 1921. gada 16. septembrī izdeva noteikumus par dzīvokļu īri, normējot pēdējo. Šos noteikumus grozīja 1936. gada 7. augustā, paredzot normējumu paturēšanu spēkā dzīvokļiem ar ne lielāku istabu skaitu par 3. Pilsētu īres lietas tagad kārtojas savstarpējas vienošanās ceļā starp īrniekiem un namsaimniekiem. Lielais dzīvokļu trūkums Latvijā stipri mazināts. Ja Vācijā 1938. g. beigās vajadzēja pāri par 1 milj. dzīvokļu, ja Itālijā un citās valstīs ir dzīvokļi, kur vienā istabā dzīvo 10 un vairāk personas, tad jāsaprot, ka Latvija šai ziņā atrodas daudz labākā stāvoklī. Pilsētās ir caurmērā vajadzības pēc 2-3000 jauniem dzīvokļiem gadā. Salīdzinot ar 1933. gadu, ko pieņemam par 100, 1937. gadā dzī-

vlakļu celtniecība pilsētās pieaugusi par 308 punktiem. Higienisko mazo dzīvokļu ziņā Latvija atrodas vienā no pirmajām vietām pasaulē — 91,01% visu jauncelto dzīvokļu ir 1—3 istabām. Pilsētu dzīvokļu celtniecību atbalsta valsts un pašvaldības ar lētu kredītu sagādi.

Spiedīgo laukstrādnieku dzīvokļu vajadzību Latvijā nokārto 1938. gada „Likums par laukstrādnieku dzīvokļu izbūves fondu“. Atsevišķas dzīvojamās telpas 1937. gadā bija tikai 3801 laukstrādnieku ģimenēm ar 16.859 ģimenes locekļiem (no apm. 154.000 laukstrādnieku kopskaita). 1927. gadā izdotie noteikumi par laukstrādnieku dzīvokļu izbūvi agrākos muižu centros, piešķirot apbūves gabalus, praksē pārvērtās par lauku amatnieku zemes apgādāšanas noteikumu bieži apdzīvotu vietu tuvumā. Tā 16.000 lauku amatnieku ieguva zemi. 1938. gada likums šai ziņā rada pilnīgi jaunu stāvokli. „Lauku strādnieku dzīvokļu fonda“ līdzekļi sakrājas no lauksaimnieku iemaksām par pārdotiem ražojumiem 1% apmērā no vērtības, un no valsts piešķaitījumiem. Atsevišķi lauksaimnieki no dzīvokļu fonda var saņemt aizdevumus uz laiku līdz 18 gadiem 75% apmērā no pārbūves izdevumiem, vai arī pabalstu — 80% apmērā no jaunceltnes vērtības. Fonds pāstāv pie Zemkopības Ministrijas.

Latvijas laukstrādnieki dzīvokļu ziņā atrodas priekšā daudzu Vakareiropas valstu strādniekiem. 1938. gada 2. jūnijā Francijas parlamenta debatēs tika uzsvērts, ka apmēram 200.000 franču laukstrādniekiem nav viselementārāko dzīvokļu, ka tie mitinas kūtīs vai šķūņos (sal. „Industrial and Labour Information“ no 1938. gada 25. jūlija). Nav labāks stāvoklis Polijas, Ungārijas un USA valstu strādniekiem.

9. Sociālie likumi, kas paceļ strādnieku atalgojumu. Dzīves svārstībām līdzī svārstas strādājošo algas. Ja darba algas, sevišķi rūpniecības strādniekiem, neceļas līdzī dzīves dārdzībai, tad te iejaucas valdība, nosakot ar saviem rīkojumiem attiecīgās nozares strādnieku zemāko atalgojumu. Tā, piem. sievietēm noteikts, ka dienas izpeļņa nevar būt zem Ls. 2. Algu regulēšanai noder arī kolektīvie darba līgumi. Latvijā kolektīvie darba līgumi pastāvēja uz

1927. gada 6. okt. noteikumu pamata. Kolektīvie darba līgumi stājās spēkā pēc tam, kad bija reģistrēti Tautas labklājības ministrijā. Šos līgumus atcēla 1934. gadā. Tagad arodbiedrības kopā ar Sabiedrisko lietu ministriju izstrādājušas jaunus, laikmetam atbilstošus, kolektīvā darba līguma noteikumus.

Laukstrādnieku algas kārtojamas caur Lauksaimniecības kameru, kas uztur nepieciešamo laukstrādnieku algu standartu. Tomēr, lai paceltu laukstrādnieku dzīves līmeni, lai stiprinātu laukus dzīvā spēka ziņā un lai ierobežotu nelietderīgu laukstrādnieku ieplūšanu pilsētās, tie algu ziņā nostādīti stiprā priekšrocību stāvoklī.

1934. gadā izdots noteikums, ka ikviens gada strādnieks, kas pārceļas no pilsētas uz laukiem, saņem aizdevumu Ls 200 apmērā, kas zinamos gadījumos, uzskatams kā daļējs pabalsts. 1938. gada janvarī izdoti noteikumi par vienreizēju aizdevumu un pabalstu izsniegšanu lauku darbos nodarbinātiem darba meklētājiem. Katrs tāds darba meklētājs, kurš pirmo reizi caur Latvijas lauksaimniecības kameru līgst kā laukstrādnieks vai deputatnieks uz vismaz vienu gadu, var saņemt bezprocentīgu aizdevumu no Ls 150.— līdz 300.—. Ja šāds laukstrādnieks nostrādājis pie lauksaimnieka vienu gadu, viņš var saņemt pabalstu Ls 50.— apmērā, bet ja viņam ir apgādājami ģimenes locekļi, tad par katru vēl Ls 25.—.

1937. gada 29. aprīlī stājās spēkā likums par laukstrādnieku ģimenes piemaksām. Visi gada laukstrādnieki, ģimenes apgādnieki, saņem par saviem apgādājamiem bērniem līdz 10 gadu vecumā piemaksas Ls 4—5 par bērnu, kopsumā līdz Ls 23.— mēnesī. Piemaksas izsniedz valsts līdzekļiem, neatkarīgi no tā, vai lauksaimniecībā strādā viens no vecākiem, vai abi. Piemaksu izsniegšana nesamazina dažādos jau agrāk piešķirtos pabalstus, vai arī pašu laukstrādnieka algu. Pabalsta saņemšanai laukstrādnieks iesniedz vietējai pagasta pašvaldībai lūgumu, kura tad piemaksas izsniedz, vēlāk saņemot attiecīgo sumu no Tautas labklājības ministrijas. Ar 1938. g. izdoto instrukciju

likumdevējs principā atzīst ģimenes piemaksu izsniegšanu laukstrādniekiem, kas atrodas radnieciskās attiecībās ar darba devēju. Pabalstu piešķirot, pašvaldībām stingri jāraugas, lai ģimenes piemaksu saņēmējs patiešām būtu arī laukstrādnieks, kas saņem atalgojumu, un nav faktiskais māju saimnieks. Pēc valsts statistiskās pārvaldes datiem 1938. gadā 20% no gada laukstrādniekiem — ģimeņu piemaksu saņēmējiem bija lauksaimnieku radnieki (V. Stat. pārv. bil. Nr. 8. 1938.). Turpmāk, pēc Valsts Prezidenta 1938. gada 2. novembra norādījuma, ģimenes piemaksa paredzēta arī tādiem gada pušiem un meitām, kuri vienīgie pelnītāji mazgadīgiem brāļiem un māsām vai arī mājās atstātiem bērniem. Tāpat pacelts jautājums par ģimenes piemaksu izsniegšanu lauku amatniekiem.

Ārzemēs nepazīst tik radikālu laukstrādnieku ģimeņu atbalstīšanas likumu. Visparastākais ir noteikums par zināma pabalsta vai aizdevuma piešķiršanu laukstrādniekiem, nodibinot savu ģimenes dzīvi. Tā tas tiek praktizēts, piemēram, Vācijā, kur laukstrādnieku jaunģimene var saņemt aizdevumos un pabalstos līdz 1800 RM lielu summu. Francijā pastāv 1932. gadā izdots un 1938. gada 21. maijā pārlabotais laukstrādnieku ģimeņu piemaksu likums. Laukstrādnieks, kurš nostrādājis pie viena darba devēja ne mazāk par 75 dienām, saņem attiecīgu ģimenes piemaksu, baudot tai pat laikā arī vispārēju sociālo apdrošināšanu (sal. „Industrial and Labour Information“, Vol. LXVII Nr. 4. 1938.).

Latvijas likumdevējs neapmierinas tikai ar šiem izdotiem sociālās dabas likumiem. Ir jau un tiek izstrādāti jauni, citi sociālie likumi, kas vēl vairāk pasargā strādājošos un dod tiem lielākus uzlabojumus. Izstrādāts plašs likumprojekts par „sociālo apdrošināšanu“, kas paredz vēl lielāku centralizāciju slimokasēs, apvienojot tās ar apdrošināšanu nelaiemes un arodslimību gadījumos un izvedot vispārēju iedzīvotāju pensionēšanu vecumdienās.

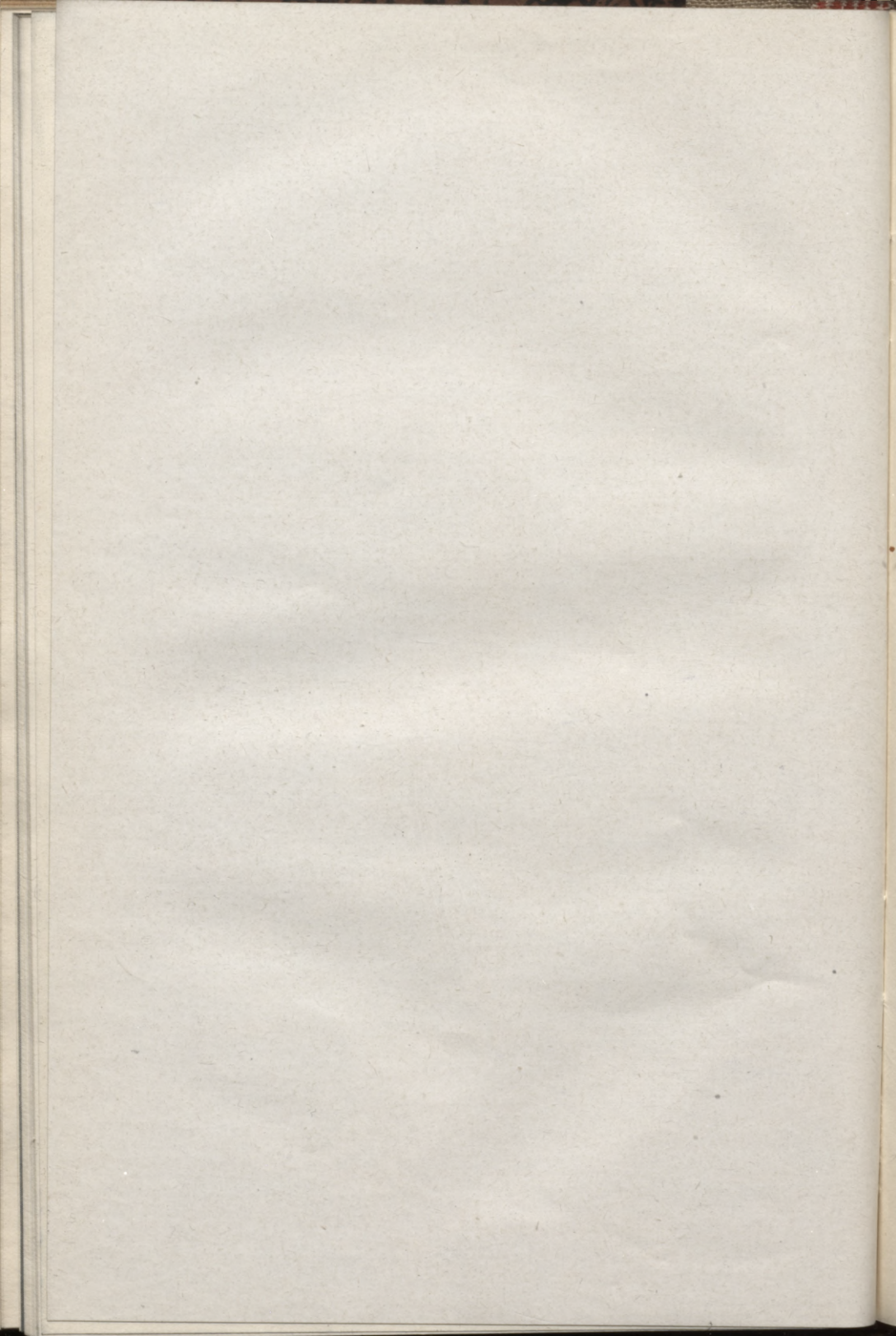
Patreiz attiecīgās iestādēs apspriež „likumu par darba inspekciju“, kas paredz visādu veida darba vietu

padošanu sīkai inspekcijai un prasīs darba apstākļu vēl tālāku uzlabošanu. Tāpat pastāv likumprojekts, izvedot grozījumu pastāvošā pensiju likuma II daļā, dodot tiesību strādniekiem iestāties pensiju fondā, nolūkā nodrošināt savas vecumdienas, ja uzņēmumā ar kapitāliem piedalas Latvijas kredītbanka vai Latvijas zemnieku kredītbanka, vai jā uzņēmumā nodarbināto strādnieku skaits 1939. g. 1. janvarī pārsniedza 500. Vēl tiek izstrādāts likumprojekts par uzņēmumu strādnieku vecākiem un sadarbniekiem.

Darba likumdošanas laukā Latvija visumā centusies pildīt tagadnes laikmeta prasības, gan būtiski, gan pēc laikmeta gara. Lai sasniegtu mierīgus un taisnīgākus savas dzīves apstākļus, bijis jādara daudz, kas mazinātu sociālos konfliktus, kuri izeļas aiz sociālo likumu trūkuma. Ar 1934. gada maija vēsturiskām dienām redzam, ka attīstījusies arvienu lielāka sadarbība ražojošo šķiru starpā, mazinājušies konflikti. Tomēr sociālo izdevumu nastas nav mazas. 1938. gadā sociāliem izdevumiem visā valstī izdots, apmēram, 78 milj. latu, vai caurmērā uz vienu iedzīvotāju ap 41 lats. Šķietami lieli sociālie izdevumi dod visai tautai atpakaļ lielas materialas un garīgas vērtības. Upuri, kurus sabiedrība nes strādājošo labā, rada mieru zemē un tautā, stiprina vienotās tautas materiālos spēkus un sola daudz labāku nākotni. Cik lielā mērā uzlabojušies dzīves un darba apstākļi labvēlīgi ietekmē strādājošo darba ražību, liecina pēdējo gadu skaitļi par mūsu rūpniecības un lauksaimniecības darba nozarēm: sociālo izdevumu sumām pieaugot, pieaug ražotās vērtības pēc vairuma un labuma. Lauksaimniecībā strādnieku darba ražīgums pacēlies par 40%. Sākot ar 1933/34 ražas gadu vairs labība nav jāieved no ārzemēm, kamēr 1928./29. g. to importēja 217,31 tūkstoš tonnas. Tīrienesa no 1 ha lauksaimniecības

Svaigs gaiss, spoža saule un sports
ir strādnieku gaitu labākais pavadonis





cības zemes 1927./28. g. bija Ls 18,63, bet 1936./37. g. jau Ls 27,05 (sal. „Latvija skaitļos“ 1938).

Rūpniecībā (14 nozarēs) gada laikā — 1937. gadā pret 1936. g. ražojumu vērtība pieaugusi par 34,59%, pie kam dažās nozarēs, kā celtniecībā (par 145,35%) un kokrūpniecībā (82,92%) sevišķi augstu. Pēc Valsts statistiskās pārvaldes izskaitļojumiem, tautas ienākums no rūpniecības kopš 1932. gada vasaras gandrīz divkārtšojies. Netto produkcija 1932. gadā bijusi 136,7 milj. ls; 1933. g. — 154 milj. ls; 1934. gadā — 196,3 milj. ls; 1935. g. — 205,6 milj. ls; 1936. gadā — 217,6 milj. ls un 1937. gadā — 269,6 milj. ls un t. t.

R. SĪMANIS,

Valsts apdrošināšanas uzņēmuma
aģenturu pārzinis.

Tautas apdrošināšana

Personu apdrošināšana Latvijā vēl samērā maz pazīstama, kādēļ nepieciešami šo jautājumu vairāk noskaidrot. Vispirms jāaiizrāda uz nepareizo personu vai dzīvības apdrošināšanas uztveri, kas norāda, ka nav izprasta dzīvības apdrošināšanas patiesā nozīme, nav zināmi dzīvības apdrošināšanas noteikumi un veidi, kā arī labumi, ko iegūst ar dzīvības apdrošināšanu. Visplašākās tautas aprindās, tiklīdz šis jautājums tiek aizskarts, nākas dzirdēt, ka dzīvības apdrošināšanu tūlīt saista ar miršanu. Jau pats vārds „dzīvības“ apdrošināšana parasti ikvienam rada priekšstatu par miršanu. Šis uzskats, ka sava dzīvība būtu apdrošināma tikai tādiem, kas jau iedomājušies pavadam savas dzīves pēdējos gadus, ir pilnīgi nepareizs, un jā-saka, taisni otrādi, katrs ar to var lepoties, ka apdrošināšanas uzņēmums ir pieņēmis viņa apdrošinājumu, jo tas norāda, ka uzņēmums šai gadījumā apdrošināto personu uzskata par tik veselu, kas nodzīvos apdrošinājumā paredzēto ilgumu un saņems savu iekrāto kapitalu vēl dzīvojot.

Zināmā daļā pie personu apdrošināšanas nepareizā uztvēruma vainojams arī pats plašākās aprindās lietotais nosaukums „dzīvības apdrošināšana“. Šis nosaukums nav īsti vietā, jo neizsmēļ visus šīs apdrošināšanas veidus un šos darījumus arī pareizi neraksturo. Pareizāks apzīmējums, kuru pēdējā laikā vairāk sāk lietot arī apdrošināšanas uzņēmumi, ir personu apdrošināšana, jo apdrošinājuma sumu izmaksā netikai apdrošinātās personas nāves gadījumā, bet arī citos ga-

dijumos, kas saistīti ar personu un viņa ģimeni. Tā, piem., apdrošinājuma sumu izmaksā paejot apdrošinājuma līgumā noteiktam laikam, apdrošinātai personai sasniedzot noteiktu vecumu, tāpat apdrošinājuma sumu saņem, piem., meitas kāzu gadījumā, dēlam sasniedzot studiju vecumu (t. s. pūra un studiju naudu apdrošinājumi), vēl izmaksas var būt arī periodiskas renšu veidā (renšu apdrošinājumi) u. t. t. Tomēr galvenais iemesls, kādēļ pret personu apdrošināšanu vēl izturas noraidoši, ir tas, ka lielākai daļai tā maz pazīstama, kādēļ nepieciešams iepazīties ar personu apdrošināšanas galveniem veidiem, noteikumiem un būtību.

Personu apdrošināšanai ir liela nozīmē kā atsevišķu personu, tā arī ģimenes turības un labklājības veicināšanā, kapitāla nodrošināšanā un kredītpēju pacelšanā. Personu apdrošināšana dod iespēju apdrošinātam drošāki rīkoties ar saviem brīviem līdzekļiem, un tādējādi neaizkavē kapitālus laist apgrozībā, jo par savu un savas ģimenes nākotni garantija ir personu apdrošinājums.

Apdrošināšanās pēc savas būtības ir krāšana. Šeit krāšanas plans un iekrājamā summa tiek noteikti pašā sākumā, un apdrošinātais un viņa ģimene ir droši, ka iekrājamo kapitālu saņems vai nu sasniedzot apdrošinājumā noteikto laiku, vai arī kad iestāties apdrošinātais notikums. Salīdzinot ar parasto naudas noguldīšanu, personu apdrošināšanai ir vēl tā lielā priekšrocība, ka apdrošināšanas gadījumā zinamas periodiskas iemaksas tiek noteikti iekrātas, kurpretim noguldot, krājējs ne katrreiz iemaksā nodomāto sumu, jo šeit nav nekādas vienošanās un plāna, kādā kārtībā jāuzkrāj. Apdrošināšanās lielā nozīme un priekšrocība vecuma dienu un ģimenes nodrošināšanā iepretim krāšanai jau sen ir atzīta un, salīdzinot ļoti plaši izplatīto apdrošināšanos Ziem. Amerikas Savienotās Valstīs, Anglijā, Francijā, Šveicē, Zviedrijā, Vācijā un citur ar apdrošināšanos Latvijā, jāsaka, ka pie mums personu apdrošināšanas attīstība tikko sākusies.

Šis apstāklis, ka klientu pakalpniecēji saņem apdrošinājuma sumu arī gadījumos, ja nāve iestājas drīz pēc apdrošinājuma sākuma, izskaidrojams ar to, ka

visi apdrošinātie kopā uzkrāj t. s. rezerves, kuras pieder pašiem apdrošinātiem un ir to rīcībā. Samērīgi savām iemaksām apdrošinātie var katrā laikā saņemt avansu, par kuru jāmaksā neliels diskonta procents. No šīm rezervēm apdrošināšanas uzņēmumi sedz izmaksas. Tā kā nevienam nav iespējams paredzēt, cik ilgi tas spēs apgādāt savu ģimeni un kārtot savas saistības, ar apdrošinājumu, iestājoties šai palīdzības uzņēmumā, tas iegūst drošību, ka apdrošinājuma sumu izmaksās pilnā apmērā, kaut arī iemaksas būtu izdarītas tikai varbūt īsu laiku.

Personu apdrošināšanai ir vairāki veidi, bet pēdējā laikā vislielāko piekrišanu guvusi tautas apdrošināšana. Kā paveidi šeit minami: 1) apdrošināšanās uz noteiktu laiku, 2) apdrošināšanās vecumam un nāves gadījumam, un 3) divu personu savstarpēja apdrošināšanās.

Pēc pirmā veida apdrošinājumu var noslēgt, piem. uz 10, 15, 20 u. t. t. gadiem. Ja apdrošinātais nodzīvo apdrošinājumā noteikto laiku vai ja apdrošinātā persona mirst apdrošinājumam pastāvot, tad izmaksā apdrošinājuma sumu. Pēc otrā veida apdrošinājuma sumu izmaksā, ja apdrošinātā persona sasniedz 85. dzīvības gadu vai mirst. Trešais pieminētais veids ir divu personu savstarpējā apdrošināšanās. Pēc šī apdrošinājuma, divas personas, piem., vīrs un sievai vai veikala biedri apdrošinas kopīgi ar noteikumu, ka apdrošinājuma sumu vienas apdrošinātās personas nāves gadījumā izmaksās otrai, vai abiem apdrošinātiem dzīviem esot, apdrošinājuma sumu izmaksā pēc apdrošinājumā noteiktā laika notecēšanas. Visiem pieminētiem apdrošinājumu veidiem ir papildnoteikums, ka apdrošinājuma sumu izmaksā divkāršā apmērā, ja apdrošinātās personas nāve iestājusies no nelaimes gadījuma. Apdrošinājuma sumu izmaksā arī tad, ja apdrošinātā persona nelaimes gadījuma dēļ kļūst darba nespējīga. Pēc šiem tautas apdrošinājumu veidiem neprasa pat apdrošinamās personas veselības pārbaudi un apdrošinājumu noslēgšana ir vienkārša.

Par apdrošinājumu ir jāmaksā t. s. premija, kuras lielums ir atkarīgs no apdrošinātās personas iestāšanās

vecuma, apdrošinājuma ilguma un apdrošinājuma sumas. Premijas maksu visam apdrošinājuma pastāvēšanas laikam noteic atkarībā no apdrošinātās personas vecuma apdrošinājumu noslēdzot, kādēļ ieteicams nevilcināties ar apdrošinājuma noslēgšanu, jo apdrošinoties kaut gadu vēlāk, jāmaksā augstāka premija.

Premiju var nomaksāt vai nu ikmēnesi, vai par ilgāku laiku uz priekšu. Ja apdrošinājums pastāv jau trīs gadus, tad apdrošinātais var saņemt arī aizdevumu — avansu, un ja vairs negribētu turpināt premijas maksāt, to var pārvērst apdrošinājumā ar samazinātu sumu, par kuru premijas nav jāmaksā. Var saņemt arī apdrošinājuma izpirkuma vērtību.

Personu apdrošināšanu pēc šādiem tautas apdrošinājumu veidiem plašākā mērogā uzsācis Fin. min. Valsts apdrošināšanas uzņēmums, noteicot maksimālo apdrošinājuma sumu Ls 3000,—, bet valsts un pašvaldību darbiniekiem Ls 5000,—. Lai dotu iespēju viegli un ērti apdrošināties visplašākām iedzīvotāju aprindām, Valsts apdrošināšanas uzņēmums ir izveidojis plašu starpniecības tīklu un apdrošinājumus noslēdz arī Pasta krājkafe, Latvijas banka, Latvijas Kreditbanka un šo iestāžu nodaļas. Visās minētās iestādēs var nokārtot arī apdrošinājumu maksājumus un noskaidrot citus apdrošināšanas jautājumus.

Visvairāk rūpes cilvēkam sagādā doma par ģimenes nodrošināšanu gadījumam, ja apgādnieks vairs nespēs pelnīt. To lielā mērā atvieglo apdrošināšanās. Tā, piem., Amerikā katrs uzskata par savu pienākumu pasniegt savai dzīves biedrenei pēc iespējas lielākas sumas apdrošinājuma polisi, kā nākotnes nodrošinājumu, neatkarīgi no paredzamā mantojuma. Polise dod drošību, ka bērniem varēs sniegt vajadzīgo izglītību un sievai būs atņemtas rūpes par iztikas sagādāšanu. Šiem izdevumiem nebūs jāaizskar pārējie īpašumi. Tāpat arī katra atsevišķa persona ar apdrošinājumu nodrošina savas vecuma dienas, jo spēka gados pamazām, bet nemanot, iekrāj apdrošinājuma sumu, ar kuru viegli un bez rūpēm varēs pavadīt sava mūža pēdējo cēlienu. Ar apdrošināšanos, atņemot rūpes par nenodrošinātu nākotni, ikkatrs var vairāk enerģijas un centības

ielikt savā tagadnes darbā, tā dubulti vairojot savu materiālo labklājību.

Vēl jāaizrāda, ka apdrošinājumu polisi bieži var izlietot kā nodrošinājumu kredītam un dažādām citām saistībām, tādējādi paceļot savas kredītpējas. Tāpat ar apdrošinājumu var iekrāt un nodrošināt līdzekļus kāda vēlāk paredzama maksājuma izdarīšanai, piem., obligācijas izpirkšanai, mantojuma lietu nokārtošanai un tā nodrošināt kapitalu visām svarīgākām dzīves vajadzībām.

Katra apzinīga pilsoņa un ģimenes tēva pienākums ir nodrošināt savus tuviniekus, sagādājot apstākļus, lai viņu dzīve katrā gadījumā noritētu normalos apstākļos, tādēļ laikus jāpadomā par nākotni un to gadījumu, ja pašā vairs nebūtu. Ar apdrošināšanos ikkatrs paceļ savas ģimenes materiālo labklājību, atņem rūpes par nenodrošināto nākotni un, stiprinot ģimeni, veicina visas tautas turību un labklājību.

Sports kā darba nelabvēlīgo sekmju izlīdzinātājs

Sportam un ķermeņa vingrojumiem, blakus citiem svarīgiem uzdevumiem, kā viens no svarīgākiem ir strādnieka darba nelabvēlīgo ietekmju izlīdzināšana. Ja darbā piepūlētām muskuļu grupām vajadzīga atpūta, tad pārējām nepieciešama vingrošana, lai ķermenis atkal atgūtu savu līdzsvaru.

Ikviens darbs ietekmē viņa izpildītāju, veidojot darītāju gan labā, gan arī nelabvēlīgā nozīmē, kā garīgā, tā it sevišķi fiziskā ziņā.

Fiziska darba strādnieka spēcīgos muskuļus, stiprāko ķermeni un visumā arī labāko veselību radījis darbs. Bet tas, dienu no dienas izpildīts, stiprina tikai tos locekļus un tās muskuļu grupas, kas darbā nodarbināti. Piemēram, kalējam attīstas spēcīgas rokas, nesējam — spēcīga vidukļa muskulatūra, bet ritenbraucējam — spēcīgas kājas.

Līdz ar to visi mums zināmie un ikdienā sastopamie darba veidi ietekmē strādnieka ķermeni, izsauca zināmu vienpusību. Cilvēks lielāko darba daļu veic rokām. Tā tad šie darba veidi attīsta galvenā kārtā tikai rokas un plecu joslu, atstājot otrā vietā vai pat novārtā muguru, kājas un pārējo ķermeni. Tāpat darbā parasti vairāk nodarbina tos muskuļus, kas locekļus saliec, tādēļ caurmērā visiem fiziska darba strādniekiem tā saucamie saliecēji muskuļi (fleksori) ir pārsvarā par atliecējiem vai izstiepējiem (ekstenzoriem).

Darba prasības bieži vien ne tikai nesakrīt ar ķermeņa bioloģiskām vajadzībām, bet pat var ieņemt tām kaitīgu stāvokli.

Tādu piemēru mūsu apstākļos vēl ļoti daudz. Negatīvās ietekmes novēršanai senāk pie mums piegriezta mazu vērbu, atstājot to pašu darba devēju un darba ņēmēju ziņā.

Viens no nelabvēlīgākiem un neveselīgākiem darba veidiem ir ierēdņa un inteligenta darbinieka darbs. Tas norisinās istabās, bieži vien nehigieniskos apstākļos, bez svaiga gaisa un bez pietiekošas fiziskas nodarbības. Kā sekas iestājas darbinieku ķermeņa spēku mazināšanās un veselības novājināšanās. No ilgās sēdēšanas ar laiku salīkst visas muguras, arī vispēcīgākās. No nepietiekošas vigrināšanas, elpošanas un asiņu riņķošanas organu darbība paliek vājāka, gremošanu organu darbībā ar laiku iestājas dažādi traucējumi, nervu sistema pārkairināta u. t. t. Pat neilgā laikā ziedošais lauku jauneklis vai jaunava, kas nokļuvuši pie šādiem „viegliem rakstu darbiem“, pilnīgi pārmainas. Bez svaigā gaisa drīzi vien paliek bāli pat sārtākie vaigi.

No „grūtiem“ lauku darbiem bēgot, šādi jaunekļi un jaunavas tiešām nopietni var sabojāt savu veselību domātā „vieglā“ darbā un pilsētas dzīvē. It sevišķi kaitīga ir strauja pāreja no darba brīvā dabā un svaigā gaisā pie sēdēšanas istabā. Pieradušam organismam šī pāreja nav tik smagi izjūtama.

Tādēļ pirmais gads pilsētā vai birojā arvienu organismam ir smagas pārbaudes gads. To nedrīkstētu piemirst un viņa nelabvēlīgo ietekmi vajadzētu centties samazināt ar uzturēšanos svaigā gaisā, ķermeņa vingrojumiem, rotaļām un sportu.

Starp citu, šādam bojājumam ik mācības gadu pakļauts skolu audzēkņu organisms. Starpība tikai tā, ka augošais ķermenis, it īpaši straujākos augšanas vai tā saucamos stiešanās periodos, daudz jūtīgāks par pieauguša cilvēka nobriedušo ķermeni. It sevišķi bīstama ir straujā pāreja no nodarbības brīvā gaisā uz mācībām istabā, mācību gadu uzsākot. Daudzi bērni un jaunekļi to arī grūti panes. Jo vērtīgi uzraugami laucinieki, kuri iebruukuši pilsētā skolas sākumā. Tāpat šī pāreja ir krasāka tiem pilsētniekiem, kuri var saru pavadījuši laukos. Pirmais gads pilsētas skolās lauku bērniem ir īsts veselības „uguns kristību“

gads un ne visi organismi šo smago pārbaudi var labi panest.

Zināmā mērā tas pats attiecinams uz visiem, kas mainījuši savu nodarbību un dzīves vietu, ienākuši no laukiem pilsētā, no veselīgākiem darba un dzīves apstākļiem sliktākos. Lielāka alga un pilsētas „prieki“: kino, teātris u. t. t. veselību labot nevar, drīzāk gan otrādi. Pilsētas dzīves temps aizrauj sev līdzī pilsoņa fizisko un garīgo būtņi, to ātrāk nolieto un ik uz soļa to var novest no veselības ceļa.

Tādēļ arī jo liela nozīme ir piešķirama tam, ko pilsonis dara savā brīvlaikā. Nav labi, ja viņš uzturas savā kaktā, fiziskā laiskumā un bezdarbībā, nododas no veselības viedokļa kaitīgiem „priekiem“ krogū u. tml. Turpretim visnotāj jāgādā par to, lai pilsonis pēc iespējas lietderīgi izmantotu savu brīvo laiku. Pa daļai tas atkarājas no viņa paša, pa daļai to veic sabiedriskās un valsts mēroga organizācijas. Šis arī būtu īstais uzdevums visām strādnieku organizācijām. Strādnieka īstā atpūta nav bēgšana alkohola skurbumā netīrās dzertuvēs, bet gan ķermeņa vingrošana brīvā dabā. Ķermeņa vingrojumi un sports līdzsvaro darba vienpusīgumu, attīsta un stiprina organismu, vairo miesas spēkus kā darbam, tā cīņai. Neveselīgo pagīru vietā stājas veselīgs, īsts un neviltots dzīves prieks.

Fizisko darbu no seniem laikiem mēdz uzskatīt par nastu. Brīvie cilvēki to centās uzvelt vergiem, bet pārtikušie — nabagākiem.

Pēc būtības šādi ieskati ir maldīgi un šāds darba novērtējums — pilnīgi aplams.

Fiziskā nodarbība no bioloģiskā viedokļa nav kaitīga, bet gan derīga un ķermeņa veselībai pavisam nepieciešama. Mūsu muskuļi, kauli, iekšējie organi u. t. t., tā tad īstenībā viss mūsu ķermenis ir radīts darbam. Tikai darbā vingrinoties, viņš var attīstīties, veidoties un pastāvēt spēkā un veselībā. Sportistam pietiek uz neilgu laiku pārtraukt treniņus un „atdusēties uz lauriem“, kad viņa muskuļi zaudē iegūto „formu“ un sniegumi paliek vājāki. Lauciniekam, pēc neilga laika pilsētas bezdarbības, muskuļu spēks mazinas.

Saskaņā ar bioloģijas, t. i. mācības par dzīvību, pamatlukumiem mums ir savs darba minimums, optimums un maksimums, t. i. darba zemākā, vidējā vai labākā un augstākā robežas. Tam atbilst mūsu locekļu un ķermeņa attīstības pakāpes, arī ar savu minimumu, optimumu un maksimumu, t. i. ar vājāko, labāku un augstāko pakāpi. Tas attiecināms kā uz visu ķermeni, tā uz atsevišķiem locekļiem un muskuļu grupām.

Ideāls būtu tāds stāvoklis, kad optimālā, t. i. ne pārāk lielā, ne arī pārāk mazā darbā vienmērīgi nodarbinātu visu ķermeni visās viņa daļās.

Par nožēlošanu jāatzīst, ka mēs vēl esam tālu no šiem ideāliem darba apstākļiem. Darba mums vai nu ir par daudz, vai arī par maz. Vēl tagad pasaulē ir zemes, kur strādājošie līkst smagā darbā, lai uzturētu vēl lielākas bezdarbnieku armijas, kuru spēki velti izsīkst bezdarbībā. Arī pie mums tas tā bija nesenā laikmetā.

Bezdarbnieku vietā mums tagad darba roku trūkums. Tomēr darba sadalījums arī tagad vēl nav vienāds. Vienam nav ko darīt garajās brīvdzīvēs, citam darba pilnas rokas un tas sniedz pāri cilvēka spēkiem. Citiem dzīvi aizpilda rūpes par ģimeni, tās materiālo un garīgo labklājību, bet vēl ļoti daudzi no tā apzināti vairs un nezina kur likt dzīves tukšās stundas.

Darbam ir savas prasības un tā izpildītājas vai darītājas parasti ir rokas. Visumā mūsu ikdienas darbs tā tad ir tikai roku darbs, nevis visa ķermeņa nodarbība. Šāda nozīme burtiskā tulkojumā ir arī manufaktūras jēdzienam.

Kā redzam, pārējo ķermeni darbā pilnīgi nenodarbina. Šeit atkal liels uzdevums un plašas iespējas pārējā ķermeņa stiprināšanai ar ķermeņa vingrojumiem un sportu.

Ja mēs iedzījināties ikdienas darba apstākļos vēl vairāk, tad nākam pie atziņas, ka darbā nodarbinātie locekļi, strādā ne tikai tik daudz, cik vēlam no veselības vai bioloģiskā viedokļa, bet gan tik, cik to prasa darba apstākļi un pats darbs.

Amatnieku roku darbs parasti mazāk izsauc pārspī-

lējumus tempa un intensīvuma ziņā un tā tad amatniekam pārpūlēšanās iespējas šīnī nozīmē ir mazākas. Citādi jau tas ir ar darba ilgumu, kuru sīkražotājs vai mājās strādājošais amatnieks var pārspīlēt ģimenes apstākļu spiests u. tml.

Turpretim pie mašīnām nodarbināto strādnieku darbs šīnī ziņā prasa daudz lielāku uzmanību, lai pasargātos no nevēlamiem pārspīlējumiem. Mašīna gan nolietojas nesalīdzināmi ātrāk par cilvēku, ātrāk arī bojājas un prasa remontus, bet pie pareizas apkalpes mašīnas temps ir nemainīgs un mašīna nepazīst savās darba stundās tāda fizioloģiska noguruma, kāds ir cilvēkam.

Runājot par darba ražību, līdz šim parasti rēķināja, ko var veikt mašīna, bet piemirsa pašu galveno, ko spēj veikt mašīnu apkalpojošais cilvēks. Protams, mehaniķiem, inženieriem un tehniķiem te nevar būt noteicošais vārds, bet totiesu jo svarīgāks tas ārstiem. Tā radusies darba medicina, un tā viņa no vienkāršas palīdzības sniegšanas nelaiemes gadījumos sāk interesēties arī par to novēršanu, par cēloņiem, kas tos sekmējuši vai izsaukuši. Beidzot visam pāri sāk pacelties pats radošais cilvēks, ne tikai kā ēna pie mašīnām, kā mašīnas vergs, bet gan kā tās vadītājs un kungs.

Šo apstākli mēs nedrīkstam piemirst pie darba racionalizēšanas un izvēloties tā dažādās metodes.

Darba racionalizācijas sistemām bioloģijas vērtējumā ir citāda vērtība nekā parasts.

Kā senākā jāmin — Teilora sistema. Tā visumā izgāja uz nevajadzīgo kustību novēršanu, lai padarītu mazāku enerģijas patēriņu. Darbu padarot vieglāku un ražīgāku, centās „ieskolot“ darbam vajadzīgās kustības, padarot tās par tā sauc. ierastām kustībām, kas radniecīgas mūsu reflektorām kustībām, kas notiek bez mūsu gribas līdzdalības, risinas bez sevišķas piepūles, it kā pašas no sevis. No bioloģiskā viedokļa tam ir savas labās un savas sliktās puses. Labi tas, ka nenotiek veltīgs enerģijas patēriņš, tā tad tik ātri neiestājas pārpūlēšanās. Slikti tas, ka šīs kustības jau pieņem selektīvu, t. i. izlases raksturu, kurā

neņem dalību vairs pārējais ķermenis. Šāda vienpusība kaitē ķermenim un te katrā ziņā nepieciešama izlīdzināšana ar planveidīgu un mērķtiecīgu ķermeņa vingrojumu un sporta programmu.

Nākošā sistema pazīstama kā Forda „slidošās lentas“ princips. Šis princips cilvēku cenšas padarīt par mašīnu. Čarlijs Čaplins to pārlicinoši attēlo kādā no savām filmām, kur šāds mašīnā pārvērties strādnieks vairs sevi nevar „apstādināt“, bet arī ejot pa ielu pie mazākās izdevības izdara šās ierastās kustības. „Slidošā lenta“ pie kāpināta tempa no bioloģiskā viedokļa ir strādnieka sabeigšana. Tai nepieciešama stingra un lietpratīga ārsta kontrole.

Bedo un Batjas racionalizācijas sistēmas, vērtējot no veselības viedokļa, ir nevainīgākas, jo mazāk iziet uz cilvēka pielīdzināšanu mašīnai, kā uz darba lietderīgāku izpildīšanu no izpeļņas un no darba ražības viedokļa. Šīs sistēmas ņem vērā ne tikai Teilora un Forda principus, bet arī bioloģijas atziņas, kaut arī varbūt ne tik daudz, cik to vēlētos ārsti un biologi.

Kādā virzienā arī darba ražīguma celšana un darba racionalizēšana nenorītētu, tomēr visos gadījumos cilvēkam nākas piemēroties mašīnai un zināmā mērā kļūt mašīnai padotam. Atkarībā no mašīnas konstrukcijas un veida, strādniekam dažas muskuļu grupas nākas piepūlēt, bet citas paliek nenodarbinātas. Visa racionalizācija jau iziet uz to, lai izslēgtu ikvienu nevajadzīgu kustību, lai nepieciešamo darbību veiktu tikai attiecīgo muskuļu grupa, bet pārējās lai veltīgi nedarbotos līdzī. Tieši šīnī ziņā mēģina saskatīt iestrādājušos strādnieka priekršocības, salīdzinot ar iesācēju. Enerģijas patēriņa ziņā tas tiešām arī ir ieguvums, bet līdz ar to tāds „ierastais darbs“ paliek arvienu vienusīgāks un vienmuļāks. Tādēļ arvienu lielāka kļūst vajadzība pēc tā izlīdzināšanas ar attiecīgiem ķermeņa vingrojumiem, kas nodarbinātu un vingrinātu arī pārējo ķermeni, citus locekļus un muskuļu grupas, kas darbu izpildot stāvējuši dīkā.

Arī amatnieku darbam šīnī ziņā piemīt līdzīgi trūkumi. Kaut arī atkristu mehanizācijas ietekme, taču

katrā amatā ir savs ierastais stāvoklis: drēbniekam un apavniekam sēdus, galdniekam stāvot uz priekšu saliektam u. t. t. Katrs amatnieks savu darbu veic ar ierastām kustībām. Pārējais ķermenis netiek vingrināts un tam tāpat nepieciešama izlīdzināšana ar ķermeņa vingrojumiem un sportu, kā fabriku strādniekiem.

No veselības viedokļa raugoties, nav gluži bez sava ļaunuma tie darba veidi, kas darami brīvā gaisā laukstrādniekam, zvejniekam u. tml. Liela priekšrocība ir tā, ka šāds darbs notiek svaigā gaisā, bet tie paši klimatiskie apstākļi rudenos, ziemu u. tml. var kļūt par apaukstēšanās u. tml. cēloni. Laucinieka vai zvejnieka darbs ir arī daudzpusīgāks, tomēr atkarīgs no sezonas un darba apstākļiem. Tas pats sakāms par darba intensīvu un par piepūles spraigumu. Visumā darba temps ir lēnāks un viņa spraigums mazāks kā fabriku vai tml. darbam. Tomēr arī lauksaimniecībā ir brīži, kas prasa strauju tempu un lielu piepūli, arī lauksaimniecībā ir mašīnas, kas gan darbu atvieglo, bet reizē ar to nosaka šā darba gaitu un tempu.

Ir tiesa, laucinieku darbs visumā veselīgāks. Tomēr, mēs nedrīkstam to pārliecīgi idealizēt un aizvērt acis pret visiem trūkumiem. Mums tikai nevajaga no tiem baidīties, bet vajaga tos censties novērst, kas lauku apstākļos ir daudz vieglāk.

Arī lauku darbā vajag „ierast“, arī te ir savas ierastās kustības, savs īpats darba temps, visumā vienmērīgs un lēns, bet tāds, kas prasa izturību. Šis darbs ar laiku uzspiež savu zīmogu. Visumā lauciniekus skaita par izturīgiem un spēcīgiem, bet par lēniem un smagiem, ar skopām kustībām, ar mazāku izveicību. Tā tad atkal rodas vajadzība pēc izlīdzinošiem ķermeņa izveicības un ātruma vingrojumiem, kas atdotu tam vijīgumu un straujumu. Te atkal liels uzdevums sportam, rotaļām, dejām u. t. t., it sevišķi jaunatnes organizācijās.

Beidzot rodas jautājums, ko tad mums darīt un kas jādara?

Pa daļai jau tas aizrādīts augstāk, apskatot atsevišķos darbu veidus un to trūkumus.

Izlīdzinājumus darbu vienpusībai un nelabvēlīgai ietekmei iespējams piekoptot ķermeņa vingrinājumus pēc zinama aprēķina un programmas.

Pie ķermeņa vingrojumiem, vārda plašākā nozīmē, pieder visa ķermeņa un locekļu kustības kā darbā, tā atpūtas laikā, kā skolā, tā mājā, valsts aizsardzības dienestā un jaunatnes organizācijā, kā nopietnā darbā, tā arī rotaļā, dejā un sportā.

Vesulus daudzveidīgos ķermeņa vingrojumus iedala četrās pamata grupās: spēka, ātruma, izveicības un izturības. Katram cilvēka attīstības posmam, katram vecumam un kārtai ir zinamas prasības, kas jau sīki izpētītas un diezgan labi zinamas. Daudzās valstīs izstrādātas zinamas normas, zem kurām nedrīkst noslīdēt zinama vecuma vai kategorijas pilsoņa fiziskā attīstība. Arī pie mums apsver šo jautājumu un par to interesējas Latvijas fiziskās kulturas un sporta augstākā vadība.

Daba prasa, lai neatstātu novārtā nevienu ķermeņa nodarbību, kā arī lai nevienu nepārspīlētu. Nav darba ikdienas dzīvē, kur tas notiktu ideālā veidā. Citur fiziskās nodarbības vispār pārāk maz, citur vajadzīgs tikai spēks un izturība, pie tam zināmā virzienā u. t. t.

To visu patīdaba prasa izlīdzināt un līdzsvarot. Mazs bērns, pēc skolā nosēdētas stundas, cenšas sevi „atgūt“, brīvdzīvē lēkādams un skraidelēdams. Tā nav vienkārša bērna draiskulības izpausme, bet gan dziļa bioloģiska nepieciešamība! Tāpat arī pieaugušam rodas vēlšanās atstiept darbā nolīkušo muguru vai izvingrināt locekļus.

Šo dabīgo prasību mums vajag saprast un tai jāpiegriež vajadzīgā vērība.

Mūsu miesa nepieder tikai mums pašiem, bet tā arī ir visas tautas un valsts īpašums. Tādēļ tik liela nozīme piekrīt tieši fiziskai kulturai, kura visu laiku bijusi novārtā, pat nicinātā stāvoklī.

Protams, ārstiem un audzinātājiem katram gadījumam ir sava ķermeņa vingrojumu recepte un programma. Tomēr mēs nepasniedzam to, kas vienīgi derīgs un labs. Tāpat kā zāles saldina ar sīrupiem un tml., tā arī ķermeņa vingrojumus padara interesantus ar rota-

lām, dejām, sportu un tml. Šādā kārtā lietderīgi un mērķtiecīgi fiziskā kulturā iespējams apvienot derīgo ar patīkamo. Sportam, kā jaunatnes ierosinātajam, piekrīt ļoti liela un svarīga loma, gan audzinošā, gan darba disciplīnas, gan arī militārā ziņā. Brīvlaikā jauku un lietderīgu atpūtu sniedz tautas rotaļas un dejas.

Tādā kārtā darba jaunatne tiešām augs stipra un vesela, gatava darbam un cīņai.

Darba jaunatnes organizācijām te piekrīt liela un redzama loma.

Līdz ar to būs godam pildīts mūsu Vadoņa aicinājums. Pats darbs vairs nebūs veselības bojātājs, viņš nebūs vairs nepatīkama nasta, bet gan kļūs par dzīves pilnvērtīgu saturu.

Prof. Dr. med. P. STRADIŅŠ.

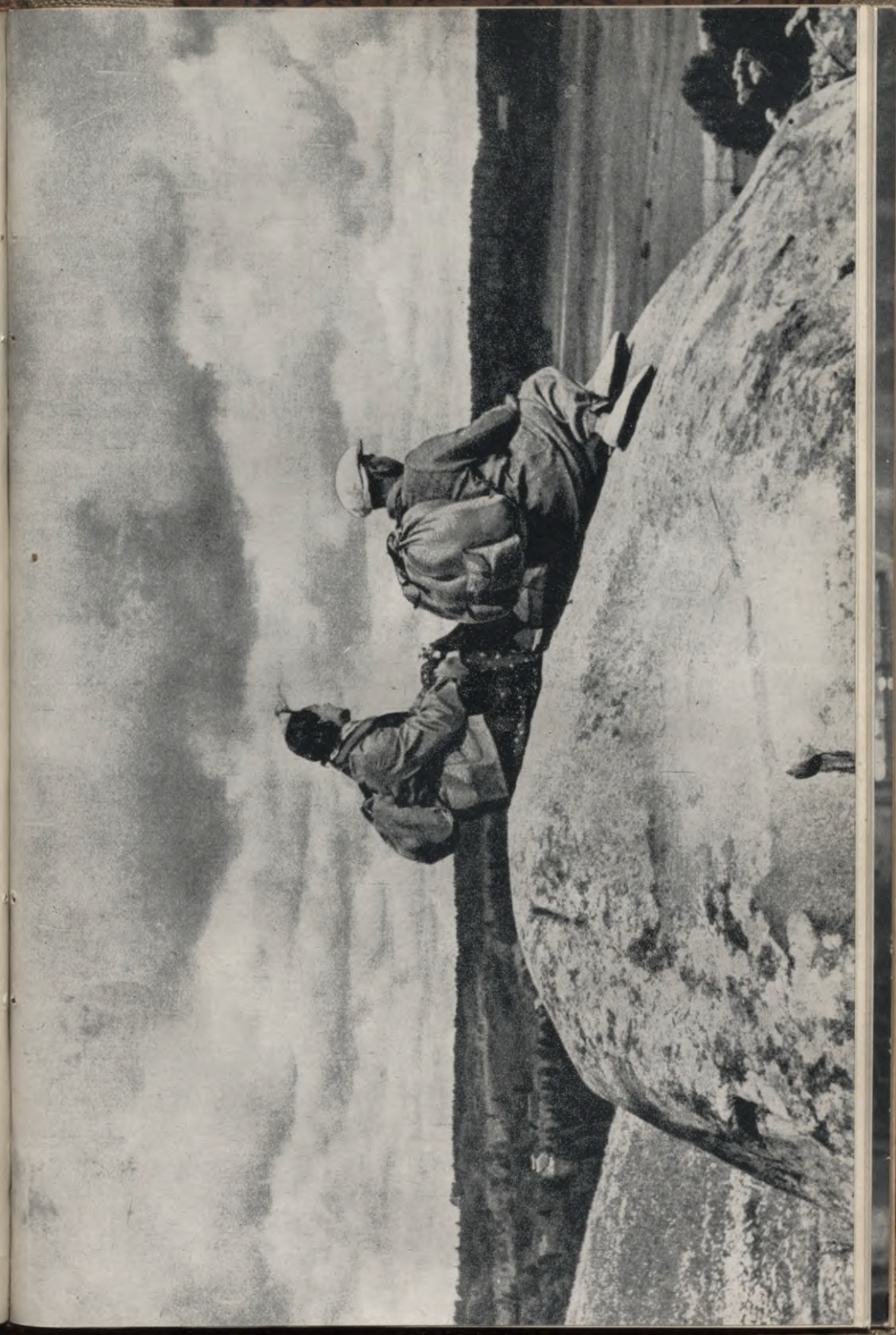
Sargāsim savu veselību

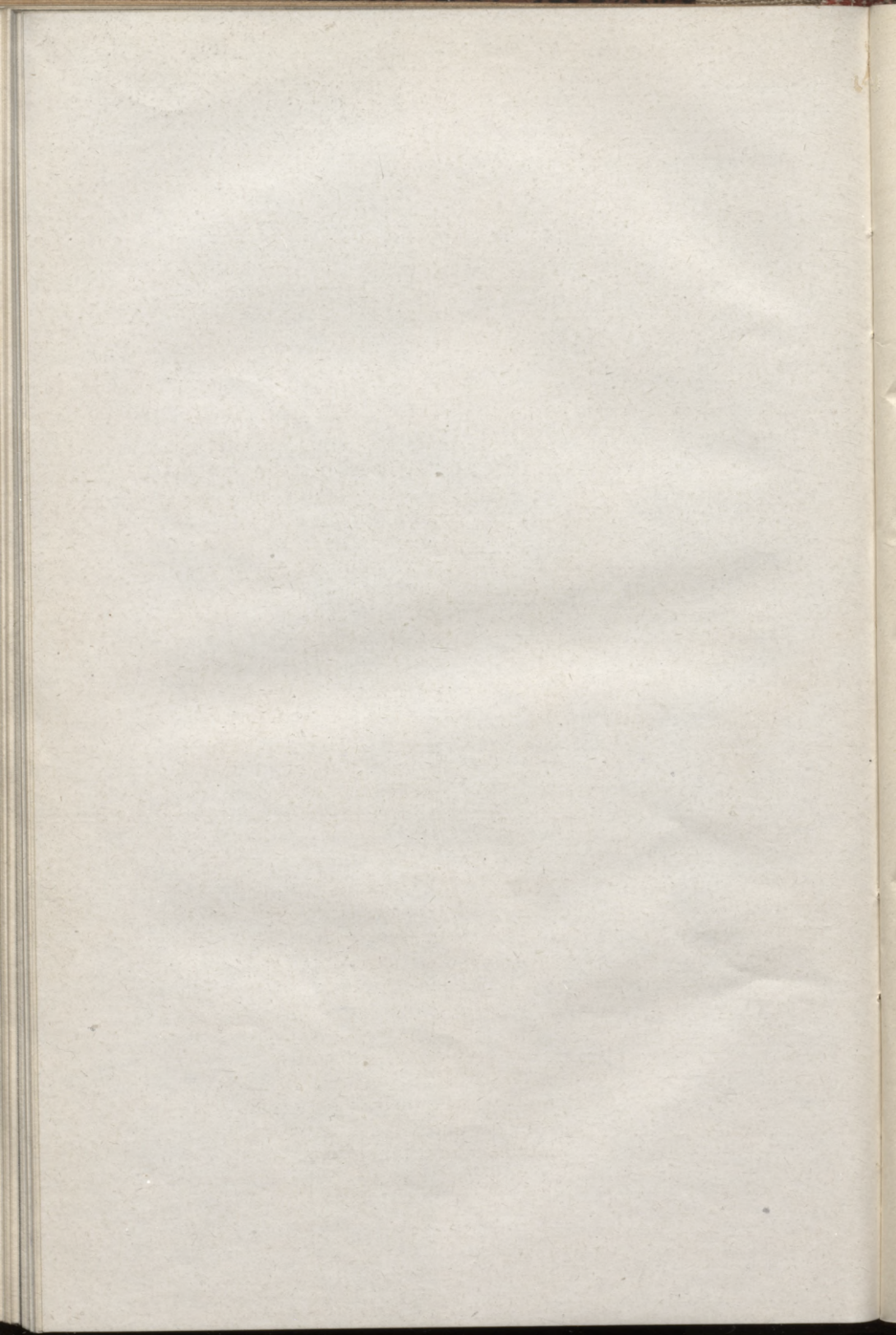
Tautas veselība ir katras valsts dabiskais pamats, un katra pilsoņa pienākums ir rūpēties par to. Mūsu valstij un mūsu tautai ir lieli uzdevumi. Dažu gadu desmitos mums jāveic tas, ko lielās un vecās kultūras tautas ir veikušas gadu simtos. Lai to panāktu, vajadzīga liela enerģija, liels darba prieks, liels čaklums. Vajadzīgs tautas un katra atsevišķa pilsoņa veselīgs gars.

Veca paruna saka, ka veselīgs gars mājo tikai veselīgās miesās. Tādēļ arī mūsu katra pienākums ir rūpēties par to, lai mēs savu dzīvi iekārtotu labāku, skaistāku, veselīgāku. Šinī ziņā mēs varam sekot citu vecāku valstu piemēram, kas izdod lielus materiālus līdzekļus tautas veselības sargāšanai. Tomēr jāuzsver, ka šī lieta nav tikai valsts vai sabiedrības lieta, bet arī katra pilsoņa personīgs pienākums.

Vai nav dīvaini, ka mēs bieži interesējamies par daudz un dažādām lietām, par mākslu, zinātni, par literatūras un politikas jautājumiem, bet paši par sevi, par to, kā uzbūvēts un kā darbojas mūsu organisms, mēs domājam pavisam maz, jo tas liekas lieks un nevajadzīgs. Skolās par to mums nemāca vai stāsta ļoti maz; laikrakstos, grāmatās populārā veidā arī par šīm lietām raksta samērā maz, tādēļ plašākai publikai ir necīgas zināšanas par elementārākiem veselības kopšanas jautājumiem.

Veselīgākais sporta veids
ir kājceļojumi pa dzimto zemi





Lai gan mēdz teikt, ka veselība ir mūsu dārgākā manta, bet šai dārgākai mantai ir viena īpatnība: kad mums tā ir, tad mēs to nemanam un par viņu nedomājam, turpretim, kad mēs to zaudējam un kad iestājusies kāda smaga, mocoša slimība, tad bieži vien ir jau par vēlu par to domāt. Šinī ziņā mēs līdzinamies laiskam saimniekam, kas jaukā laikā negrib lāpīt cauro jumtu savai mājai, jo lietus viņam netek uz galvas virsū, turpretim lietainā laikā šī labošana nav iespējama.

Aprīnojami, cik bieži mēs grēkojam pret elementārākiem higiēnas noteikumiem ar savu nekārtīgo dzīves veidu, nesātīgo ēšanu vai dzeršanu, ar savām sliktajām parašām. Miljoniem latu valutas mēs aizplūdinām uz ārzemēm par dārgām zālēm. Mēs nokavējam bojātas veselības dēļ desmitiem un simtiem tūkstošu darba dienas. Latvijā ikgadus nodzer 8 tonnas galvas pulveru vien. Mēs, ārsti, nereti redzam slimniekus, kas ir pārtikuši, pat bagāti ļaudis, un kuri vēlētos atdod visu savu mantu, labprāt grauztu rupjas maizes riecieni un dzertu aukstu ūdeni, ja vien viņi varētu atgriezt savu sapostīto veselību. Ko līdz izsmalcināti, dārgi ēdieni, ja viņi tos nespēj sagremot. Ko līdz raudzīties uz skaistām mēbelēm, dārgām gleznām, ja cilvēks jūt, ka viņa dienas skaitītas, ja nedziedināma slimība kā ķermis sagrauž organismu. Ko līdz mierīga ģimenes dzīve un materialā labklājība, ja cilvēkam visu laiku jādzīvo vienās ciešanās kādas kroniskas, neārstējamas slimības dēļ.

Man ir bijusi izdevība redzēt daudz slimnieku ar nedziedināmām slimībām, it īpaši ar ļaundabīgiem audzējiem, un jāsaka, ka trūkuma cietējiem un nabadzīgākajiem ir gandrīz vieglāk šķirties no šīs saules, nekā bagātajiem un pārtikušiem. Vienu otru reizi mēs redzam, ka pārticis cilvēks ir visu mūžu skrējis, cēlis, būvējis, kārtojis savas lietas, un nu viņš domā, ka mūža otrā pusē varēs atlikt muguru, atpūsties un baudīt sava darba augļus; bet te izrādas, ka viss ir par vēlu, samocītā veselība, sabendētā sirds, kāda ilgstoša nedziedināma slimība laupa visu dzīves prieku, un drīz pie durvīm klauvē negaidītā viesņa.

Viss tas varētu būt citādi, ja vien mēs kaut drusku

padomātu, kā saglabāt šo mūsu dārgāko mantu — veselību. Mēs zinām, ka slimību ārstēt ir desmitām reižu grūtāk, nekā no tās izsargāties. Ja mūsu laikos tās slimības, no kurām priekš dažiem gadu simtiem gāja bojā veselās pilsētas, novadi, un no kurām miruši vairāk ļaužu, nekā visasiņainākos karos, ja šīs slimības tagad ir iznīdētas, tad par to jāpateicas mūsu ārstniecības zinātnei, kura devusi norādījumus par slimību būtību un par izsargāšanās paņēmieniem. 14. gadsimtenī, par piemēru, no mēra Eiropā aizgāja bojā 26 milj. cilvēku. Ja tagad šī slimība ir ārkārtīgs retums, tad tas ir tikai pateicoties ārstniecības zinātnei un mākslai. Nākotnes medicīnai būs pirmā vietā veselības aizsardzības, profilakses uzdevumi.

Cilvēka organisms ir līdzīgs it kā kādam dārgam smalki būvētam mechanismam, kur katra ierīce, katrs orgāns pilda savu noteiktu uzdevumu. Tāpat kā katra mašīna darbojas labi tikai tad, ja visas skrūves, visi ritenīši katrs ir savā vietā un labi ieeļļoti, tāpat arī cilvēka organisms ir taupams un sargājams pret ārējiem bojājošiem iespaidiem. Nosviežiet kādu mašīnu, kādu darba daiktu sētas vidū, atstājiet to lietum, vējiem, sniegam, tas rūsēs un drīz būs nelietojams. Sargāsimies, lai mēs mūsu organismam, šim brīnišķīgi būvētajam mechanismam, arī nenodarītu pāri.

Kopt un sargāt var tikai to, ko labi pārzina. Lai kādu lietu labotu, jāzina, kā tā būvēta un kā tā darbojas. Šinī ziņā jāsaprot, ka bieži mēs redzam plašākās publikas ļoti niecīgās zināšanas šinīs jautājumos. Kādēļ cilvēks svīst, kā norit elpošanas process, kādēļ cilvēkam ir liesa vai pakuņģa dziedzeris, kas ir angļu slimība, vai vēzis ir lipīga slimība, kas ir daudz zinātie vitamīni un vai tie tiešām organismam ir vajadzīgi, kas darāms, ja cilvēks iedzēris ziepju zāles, kas ir cukura slimība un tā tālāk, un tā tālāk, uz šādiem jautājumiem parasti mēs nesapņemsim nekādu atbildi, vai arī šī atbilde būs kļūdaina.

Neskatoties uz to, ka mēs par šīm lietām ļoti maz zinām, mēs mēdzam labprāt dot padomus citiem. Mēdz teikt, ka katrs jūtas gudrs un kompetents divās lietās — politikā un medicīnā. Ja liksim skroderim pašūt zābakus, viņš teiks, ka to neprot. Ja zemkopim liksim audzēt vīnogas, tad tās sākumā nepadosies. Ja

ogļu kurinātājam vajadzētu vadīt lielu fabriku, taģ nekā laba tur nesagaidīsim. Ja pulksteni aiznesīsim salāpīt pie kalēja, tad daudz no viņa pāri nepaliks. Liekas, būtu skaidrs, ka padomus veselības sargāšanas lietā varētu dot tikai tie, kas šos jautājumus ir gadiem mācījušies un pētījuši. Un tomēr mēs bieži redzam, ka slimnieki ar smagām kaitēm griežas pie pūšlotājiem, kaktu dakteriem un visādiem šarlataņiem. Nereti cilvēkiem ne tikai pašiem nav nekādas jēgas par vienu vai otru lietu, bet tie visai labprāt dod padomus citiem: dariet šinī gadījumā tā un tā, lietojiet tādas un tādas zāles; man bija tāds un tāds paziņa vai rads, vai arī es pats slimoju ar tamlīdzīgu kaiti un man šie līdzekļi ļoti labi palīdzēja. Tādas valodas mēs dzirdam ļoti bieži ne tikai no nesaprašām, bet arī no inteligētiem, izglītotiem cilvēkiem. Visļauņākais ir tas, ka tādi ļaudis bieži ir fanatiski pārliecināti par savu domu pareizību.

Tieši nesaprotama tā vieglprātība, ar kādu mēs bieži izturamies slimību gadījumos. Ārstu tīkls Latvijā taču tagad ir visai plašs. Katram, pat vistrūcīgākam iedzīvotājam, ir iespējamība saņemt ārsta padomu. Tādēļ nebūtu nekādas vajadzības meklēt padomus veselības kopšanas lietās, vai pārbaudīt ārsta norādījumus pie saviem radiem, draugiem vai paziņām. Var jau būt, ka nebūs nekāda liela nelaime, ja pie rozēs slimības noskaitīsim buramos vārdus un uziesim uz saslimušās vietas zila papīra gabalu, vai arī ja pie dzirkstes apsiesim ap roku sarkanu dzīparu, vai arī pie plaušu karsoņa uzliksim slimniekam siltu govju mēslu kompresi, vai pie bronchita liksim dzert maza puikas mīžalus. Pa lielākai daļai organisms tiek galā ar šādiem ārstēšanās paņēmieniem. Bet būs gan liela nelaime, ja vēža slimības gadījumā slimnieks saņems padomu ārstēties mēnešiem un gadiem ilgi ar visādām tējām vai drapēm un tādā kārtā slimību ievilcinās. Būs liela nelaime, ja pēc dzemdībām jaunpiedzimušajam nabas saiti pārgriezīs ar aukliņu, kas norauta no priekšauta, ar kuru vecā māte tikko bijusi kūti un kas aptraipīts mēsliem. Pēc dažām dienām jaunpiedzimušais var aiziet bojā ar stīvuma krampjiem, kas radīsies no nabas saites iekai-

suma. Būs liela nelaime, ja zibeņa sasperto ieraks uz pāris stundām zemē, vai arī, ja sliķoni uzliks uz pagaliem un to šūpos, neiztīrot tam muti un neizdarot mākslīgo elpošanu. Muļķība un nezināšana te robežo ar noziegumu. Ja mēs dodam glābšanas medali tam, kas izvilcis sliķoni no ūdens, tad mums būtu jāpiešķir kāda atzinības zīme visiem tiem, kas dod saprātīgu padomu uzklaut ārstu lietpratīgos norādījumus.

Vislielākais ļaunums bieži nāk no pusemācītiem, pārgudriem viszinātājiem, kas izlasījuši pāris novecojušās brošūras vai kādu veselības leksikonu, kuru par bada naudu tulkojuši mūsu jaunie studenti. Es nesen saņēmu ļoti raksturīgu vēstuli no viena šāda visziņa. „Mēs, tauta, labi zinām, ka jūs tie mācītie ārsti cilvēka organisma uzbūvi pārziniet ļoti švaki vai pat nemaz. Kādu nelaiemes gadījumu jūs, varbūt variet izārstēt, jo priekš tam jau jūs esat ilgus gadus mācījušies, pat pie normalām, dabīgām slimībām jūs esat bezspēcīgi.“ Kas ir šīs normalās, dabīgās slimības, tas laikam pašam rakstītājam arī nav pārāk skaidrs.

Ir taisnība, ka viena otra slimība diezgan ātri pāriet arī no tādu nemākuļu padomiem, bet nav jāaizmirst, ka slimnieks bieži izveseļojas nevis pateicoties vienam vai otram ārstēšanas veidam, bet neskatoties uz šo ārstēšanu. Ir bijuši ilgstoši laikmeti medicīnas vēsturē, kad zināšanas par slimībām bija vēl niecīgas un kad visas kaites ārstēja ar caurejas līdzekļiem un asins nolaišanu. Neskatoties uz to, ka šādus ārstēšanas paņēmienus mēs tagad uzskatam par organismam kaitīgiem, tomēr arī tanīs laikos slimnieki taču no savām vainām izārstējās.

Nav jāaizmirst, ka mūsu organisms ir brīnišķīgs veidojums, kura katra šūniņa ir tūkstoškārt komplikētāk būvēta, nekā, teiksim, samērā vienkāršais pulksteņa mehānisms. Ir tiešām jābrīnās, cik izturīga un cik brīnišķīgi pareizi un noteikti darbojas šī cilvēka organisma mašīna, jo te mehānisms pats sevi izlabo, pats sevi uztura, pats veic visai lielus remontus un nereti izlabo arī meistara kļūdas.

Hercoga Jēkaba laikā visā Kurzemē bija tikai divi ārsti, viens no tiem Jelgavā, otrs — Kuldīgā. Tagad uz šo pašu plašo rajonu skaitas daudz simtu ārstu.

Vai tādēļ mēs teiksim, ka senāk mūsu tēvu tēvi bija vārgāki vai veselībā vājāki nekā mēs, tagadējie Latvijas iedzīvotāji. Organismam ir daudz un dažādas dabīgas aizsardzības iespējamības, kas mūs sargā no kaitīgiem ārējiem iespaidiem. Mums ir āda, kas sargā no pārkarsēšanās un pāraukstēšanās. Tā atļauj cilvēkam strādāt Sacharas tuksnesī un uz ziemeļpola. Pie klepošanas vai pie vemšanas mēs izvadām no organisma visas kaitīgās vielas. Sāpju sajūta ir brīdinājuma signāls, ka organismā nav kaut kas kārtībā. Cilvēks, kam trūktu sāpju sajūtas, daudz ātrāk aizietu bojā. Šādā kārtā šie cilvēka dabīgie aizsargaņēmi, saprotams, var daudz ko līdzēt slimību gadījumos. Uz tiem mums ir galvenā kārtā jāpaļaujas. Bet tie tad nu arī ir stiprinami un spēcunami.

Savā dzīves iekārtā mēs varam daudz ko darīt, lai savu organismu spēcīnātu un padarītu to neuzņēmīgu pret dažādām kaitēm. Jāpilda tikai viselementārākie higiēnas pamatnoteikumi. Vai visi mēs pietiekoši rūpējamies par savu personīgo tīrību? No rītiem seju gan parasti visi mazgā, bet ar nagu tīrīšanu iet jau sliktāk, un aiz tiem mēs pārāk bieži redzam sēru lentu. Cik cilvēku mazgā seju vakarā, cik ņem dušu, iet vannā, vai apmeklē pirti? Cik no pilsoņiem mazgā savas kājas vakarā, lai gan tās ir visuzticīgākais organisma kalps, nēsājot mūsu ķermeni cauru dienu darba gaitās. Ļoti bieži mēs redzam ārsta kabinetā, ka uz lūgumu novilkt drēbes, lai varētu slimnieku izmeklēt, sagaidam atbildi: „Atvainojiet, es nebiju sagatavojusies, gribēju tikai, lai jūs parakstiet recepti.“ Specifiska smaka dažreiz jau pa vairākiem metriem norāda, ka cilvēks nedēļām un pat mēnešiem nav redzējis ūdeni. Uz ārsta aizrādījumu bieži dzirdama atbilde, ka darba cilvēkam jau neesot vaļas vakarā mazgāties, no darba esot tā noguris, ka tikko varot pavakarīnot un tad iekrītot gultā. Šinī ziņā ierunas ir pilnīgi nepareizas un nevajadzīgas. Ja strādnieks guļ 7 vai 7 ar pus stundas, tad viņš varētu ietaupīt sev 15 vai 20 minutes kārtīgai nomazgāšanai vakarā un tad viņam vēl paliktu miegam 6 ar pus vai septiņas stundas. Miegš pēc nomazgāšanās būs daudz

ciešāks un spirdzinošāks. Arī darbs ir daudz produktīvāks, ja cilvēkam pašam ir labsajūta un darba prieks.

Diemžēl, mēs redzam, ka mūsu tēvu tēvu pirtīņas uz laukiem sāk izzust un to vietā sāk biežāk lietot vannas. Tas ir noteikts solis atpakaļ, jo mazgāšanās vannā nekad nevar aizvietot to kārtīgo izvīšanu, ko cilvēks gūst pirtī. Ne par velti ziemēlu valstīs, Somijā, Zviedrijā, Skandināvijā, kur lielu vēribu piegriež sportam un darba higiēnai, pirtis ir visai augstā cieņā.

Saprotams, ka gadu simtu gaitās tīrības ieturēšanas ziņā mēs esam jau diezgan tālu tikuši. Nēģeris uzskata ziepju gabalu par luksusu lietu, un mēs tikai ar izbrīnu varam konstatēt, ka ziepes pavisam nesen, 1937. gadā nosvinējušas savu 200 gadu jubileju, jo tikai 1737. gadā tās tika ievestas Anglijas skolās. Tagad mūsu materialie apstākļi atļauj katram pēdējās kategorijas ierēdnim apgērbt un uzturēt savu sievu labāki, nekā ķēniņiem priekš 7 un 8 simti gadiem. Bija laiki, kad karalienes varēja ņemt vannu tikai divas reizes gadā. Tas bija liels notikums cilvēka dzīvē. Spānijas karaliene Izabella deva solījumu, ka tā nenonēms kreklu, kamēr tas pats nokritis no viņas miesas, un to arī pildīja, kādēļ viņa vēsturē ir ienākusi ar pavārdu Pelēkā.

Daudz mēs grēkojam apgērba ziņā, it sevišķi vīrietim tas . nehigienisks. Cik daudz nokavētu darba stundu rodas kakla augoņa ārstēšanas dēļ, kad vīrietis ir aizmirsis laikā apmainīt tīru apkaklīti. Tāpat nereti daudz grēko apavu ziņā. Dāmu kājiņas kropļo pārāk augstie papēži un šaurās kurpītes, arī vīriešu apavi nav daudz labāki, un cilvēks „laķenēs“ jūtas kā spailēs. Modes untumu dēļ ziemas mēnešos dāmas staigā plānās zīda zeķītēs un vēlāk sūdžas par zilganiem plankumiem uz kājām un arī uz rokām, kas ir kroniskas apsaldēšanas rezultāts. Matu, uzaču, skropstu krāsošana, visādi tā saucamie ādu barojošie krēmi, nagu krāsošana ir tikai slimību veicinātāji. Elektriskie un visādi citādi vilņi bojā mūsu matus un traucē viņu dabīgo augšanu.

Mūsu dzīvokļu pamatprasībām vajadzētu būt, lai

tie būtu ērti un mājīgi. Nevajaga censties pēc lieka greznuma, bet pēc ērtībām. Bet mēs redzam vēl arvienu pat strādnieku dzīvokļos pilnīgi nesaprotamu izšķērdību. Nesen apmeklēju kādu strādnieka ģimeni, kura mitinājās vienistabas dzīvoklī ar virtuvi. Mazo istabiņu pildīja 2 skaistas gultas un kaktā spogulis, par ko bija samaksājuši 1200 latus. Maltīti turpretim pienācās ieturēt virtuvē uz vecas koka kastes, jo priekš galdiņa bija pietrūcis līdzekļu. Saprotams, ka gultas un spogulis bija pirkti uz izmaksu. Būtu jāpropagandē lietderīgu un lētu mēbeļu paraugi, kas būtu pieejami katra budžetam un kas reizē būtu ar gaumi izstrādāti. Jārūpējas par labu vēdināšanu, sienas tapešu vietā būtu pēc iespējas izkrāsojamas.

Daudz grēkojam arī barības ziņā. Vienkāršas, veselīgas ēšanas vietā tagad pārāk bieži lieto dažādus treknus vai vircotus ēdienus. Mēs Latvijā noteikti ēdam par daudz un par daudz treknu. Nav jāaizmirst labas sagremošanas nepieciešamība. Ja ieņemsim mutē rupjas maizes gabaliņu un to ilgi kožlāsīm, tad šī maize kļūs salda. Zem siekalu iespaida stērķele pārvēršas par cukuru. Rupja maize ir daudz veselīgāka par baltmaizi un arī par saldskābo maizi. Ne par velti mūsu tēvi mēdza teikt: Melna maize — balti zobi, balta maize — melni zobi.

Ar racionalu iepirkumu iedalīšanu varam savu barību padarīt par tiešām garšīgu un daudzpusīgu, jo barības vielas Latvijā, salīdzinot ar citām Eiropas valstīm, patiešām ir lēts: par vienu latu var saņemt ļoti daudz un dažādas barības vielas, vajaga mācēt tikai tās izmeklēties. Vācijā ir īpaša ministrijas nodaļa, kura veltīta šiem jautājumiem — tautas barošanās problemām. Kartupeļu, piena produktu plašāka izmantošana, bez šaubām, palētinās mūsu uzturu, nepadarot to mazvērtīgāku. Jāpropagandē dārzāju un augļu lietošana. Dārgo ārzemes apelsīnu un vīnogu vietā mums vajadzētu daudz plašākos apmēros lietot mūsu ābolus un mūsu ogas, gan dabīgā, gan arī pārstrādātā veidā. Jāpropagandē ģimeņu dārziņu ierīkošanu, kuri derīgi ne tikai laika pavadīšanai, bet dod arī lētu un lietderīgu uzturu. Jāiemācas ēst noteik-

tās stundās, pie ēšanas nesteigties. Nav arī pareizi, ja zupu strebjojot mēs esam iebāzuši degunu avizē; tas nerāda cieņu pret namamāti un ir arī neveselīgi. Labi klāts galds dod daudz patīkamāku sajūtu un lēnāka ēšana ir daudz veselīgāka, jo tādā kārtā atdalās vairāk kuņģa sulas.

Bieži bojājam savu veselību ar dažādām sliktām parašām. Še jāpasvītro dažādas pārmērības. Ja nemsim, piemēram, mūsu māju viesības, tad redzēsīm, ka namamāte uzskata par savu pienākumu nokraut visu galdu ar pēc iespējas daudz un dažādām garšīgām lietām, pie kam viena ģimene rauga šinī ziņā pārspēt otru. Un namamāte ir nelaimīga, ja viesi nenosēd pie bagātīgi klātā galda 2 vai 3 stundas. Protams, tas ir neveselīgi un arī pret dabīgiem barības uzņemšanas likumiem. Vēl kaitīgāki, ja pēc šāda smagi klāta galda viesi pieceļas un pāriet otrā istabā vai nu pie kāršu galda, vai pie tenkošanas, un tad pēc pāris stundām sēstas atkal pie kafijas ar treknam kūkām. Šinī ziņā mums nemaz nav jāmeklē bagātāku ļaužu dzīvokļus, katra vidus mēra ierēdņa, skolotāja, kvalificēta fabrikas strādnieka kundzes vai meitas dzimšanas diena top svinēta līdzīgā kārtā. Otrā dienā visiem viesiem sliktas atraugas un slāpes vien moca.

Ārzemēs nenoeđ ne pusi no tā, ko pie mums, bet tur viesībās atliek vairāk laika muzikai, tērzēšanai vai dejai. Mēs nemīlam vienkāršākus sarīkojumus, atnākt ciemos, patērzēt, paklausīties radio, bez bagātīgi klātiem galdiem.

Pēdējā laikā arī jaunatne pavada pārāk maz laika mājās. Kinoizrādes, balles, dažādas citas izpriecas un sarīkojumi aizņem vairākus vakarus nedēļā. Cilvēki nedabū izgulēties un pārāk maz laika pavada ģimenes vidū. Bērni ir pārāk kopā ar saviem vecākiem, rodas atsvešināšanās un vēlāk dziļas nesaprašanās.

Protams, viens otrs nevar brīvo vakaru pavadīt mājās darba dēļ. Viens otrs ir pārāk aprāvies dažādiem sabiedriskiem pienākumiem. Bet arī šeit būtu jāietur zinams mērs.

Kinoizrādes apmeklē tikpat bieži kā dzertuves, teatru izrādes, turpretim, 6 reizes retāki par krogiem, kā to norāda statistiskie dati. Pie visai kaitīgām parašām pieder arī alkohola un tabakas lietošana. Nerunājot jau nemaz par to, ka vīns un alus ir par cēloni daudzām kroniskām kuņģa, sirds, nieru, aknu slimībām, it sevišķi gara slimībām, nav jāaizmirst, ka trīs-ceturtdaļas nelaimes gadījumu notiek dzērumā stāvoklī un izpostītai ģimenes dzīvei bieži par pamatu ir alkohola lietošana. Visļauņākais ir tas, ka cilvēks nekad neprot ieturēt mēru, un alkoholam viena no ļaunākām īpašībām ir tā, ka tas vājina gribas spēku. No medicīniskā viedokļa varbūt varētu arī daudz neiebilst, ja kāds lieto savu glāzīti sanāksmēs vai augstos svētkos, bet ja šie augstie svētki atkārtojas 30 vai pat 300 reizes gadā, tad jau atļautā robeža ir daudzkārtīgi pārkāpta.

Mums visiem zinams, ka tabaka izsauc kroniskos elpošanas ceļu katarus. Kārtīgam smēķētājam no rītiem ir pa pusstundai jāizklepojas un jāizsplaunāj gļotas, kas naktī sakrājušās. Nav jāaizmirst, ka bez elpošanas ceļu saslimšanas nikotīns atstāj visai kaitīgu iespaidu arī uz sirds darbību, izsaukdams sirds neiroses un vēlāk arī smagākas sirds kaites. Visļauņākais ir tas, ka pēdējā laikā arī dāmas sāk smēķēt, kas atstāj visai sliktu iespaidu netik uz viņu veselību, bet kas arī estētiskā ziņā nav apsveicama parādība. Smēķētāji pārāk bieži aizmirst, cik tie ir lieli egoisti, nedomādami par citu savu kaimiņu veselību. No ievilktiem nikotīna dūmiem tikai apmēram 15 procentus uzņem pats smēķētājs savās plaušās, 40 procenti top izpūsti gaisā un saindē telpas, kur jāsēd un jāstrādā citiem darbiniekiem.

Visi šie norādījumi, saprotams, ir pārāk zinamas lietas, bet tomēr neskatoties uz to pret tām mēs grēkojam ikdienas. Pareizi iedalot savu darba laiku, mēs gūsim daudz ilgākus un daudz jaukākus atpūtas brīžus un arī darba produktivitāte kļūs daudz lielāka.

Veicināsim un propagandēsim turismu, mūsu dzimtās zemes apceļošanu, un veselīgu, bet ne pārspīlētu

sportu, izsargājoties it sevišķi no pārmērībām un cenšanās pēc rekordiem. Vislabākie sporta veidi ir malas zāgēšana un strādāšana dārzā.

Ieturēsim kārtīgu dzīves veidu, normēsim savu atpūtas laiku, tad mūsu darbs būs sekmīgāks. Mēs varēsim padarīt daudz vairāk un būsime pastāvīgi labā, jautrā omā, būsime materiāli bagātāki un garīgi spirtāki un veselāki.

KĀRLIS VANAGS,
Turisma nodaļas vadītājs.

Veselīgākā un ideālākā atpūta ir ceļojums pa dzimto zemi

Statistika rāda, ka Latvijā no visiem valsts iedzīvotājiem strādā 64%, kas, izņemot Lietuvu, ir vislielākais strādājošo procents, salīdzinājumā ar citām valstīm. Šim augstam nodarbinātības koeficientam ir zinama sakarība ar mūsu tautas raksturu. Mēs esam lieli individualisti, pasmagi, ziemeļnieciski auksti un nopietni ļaudis, jo mūsu tautas lielo vairumu, kā ēna no agra rīta līdz vakaram, pavada rūpes par dienišķo maizi. Intensīvs darbs ir un būs mūsu tautas pamats. Darbam mēs atdodam savu svaigos spēkus, darbā mēs sadegam. Ēiet caur darbu mēs nedrīkstam zaudēt mūsu potenciālos spēkus, mūsu enerģijas krājumus, gan otrādi, tiem arvien jāvairojas, tāpēc ikdienas svarīgāks kļūst jautājums par spēku atjaunošanu, par darbam sekojošā brīvā laika racionālu izlietošanu, par piemērotas atpūtas piekopošanu.

Mūsu darba ļaudīm gadskārtējais atvaļinājums nav liels, tāpēc ir ļoti no svāra to pēc iespējas lietderīgāki pavadīt. Zinātne māca, ka brīvlaika saprātīgā izlietošanā parādīties cilvēka raksturs. Bet vai var vainot cilvēku rakstura trūkumā, ja neviens tam nerāda un neieteic labāku laika pavadīšanas veidu, un viņš savu brīvo laiku nosit dejas zālēs, dzertuvēs, pie kāršu galda vai iegrimis lētos romanos. Tagad Latvijas darba kamera organizē un gādā par lietderīgu darbam sekojošas atpūtas izmantošanu. Agrāk arī šāda izstāde „Darbs un atpūta“, kura vispusīgi apskata darbam nepieciešamo atpūtas jautājumu, nebija domājama, jo atpūta tika uzskatīta par katra perso-

nīgu lietu, par kuru sabiedrībai nebija nekādas daļas. Pagājuši tikai 5 gadi, un cilvēku uzskati krasi mainījušies. Darbu tagad arī paši strādnieki uzskata par sava veida kalpošanu savai tautai un valstij un savu spēku uzturēšanu par nopietnu uzdevumu. Strādnieki tagad zina, ka darbam sekojošai atpūtai jābūt patiesai atpūtai, kurā jāuzkrāj jauni spēki un enerģijas spraugums, jākopj veselība un jāvairo dzīves prieks. Strādnieks atjaunotā valstī vairs nav izmantošanas objekts, bet gan pilnvērtīga viena divi miljona daļa no mūsu tautas, un katrs darba spējīgs tautas loceklis valstij ir visdārgākā un visrūpīgāki saudzējamā manta. Viņš zina, ka katra valsts pilsoņa augstākais uzdevums ir sargāt savu tēvzemi, izkopt un izveidot to un uzturēt savu veselību, savā un vispārības labā. Mūsu Valsts Prezidents ir uzsvēris, ka augstāk par mašīnām stāv cilvēks, un tas nozīmē, ka vairāk un rūpīgāk par mašīnām kopjams un sargājams cilvēks pats. Strādājošo masu atpūtas noteikumi ir tas socialais jaunievedums, kas domāts cilvēka garīgo un fizisko spēku kopšanai un celšanai. Tāpēc valstij ļoti svarīgi, lai visi fabrikās, iestādēs, kantoros un citās darba vietās nodarbinātie savu atpūtu izmantotu lietpratīgi un lietderīgi, lai tā attaisnotu tai upurētos līdzekļus. Kopīgā obligatoriskā vingrošana un sporta spēles lielās rūpniecības iestādēs, kopīgas atpūtas mītnes un nometnes, visu Latvijas fabriku strādnieku un viņu ģimeņu kopīgie izbraukumi sestdienās u. t. t., ir veidi, kādus arī nākotnē nāksies pielietot.

Viens no visveselīgākiem un ieteicamākiem atpūtas laika izmantošanas veidiem ir **ceļojumi pa dzimto zemi**. Pateicoties nevien strādnieku arod biedrību turistu kopu sistematiski rīkoti izbraucieniem, bet arī pašu darba vietu organizētām ekskursijām, kurām darba vietas dod savas automašīnas, sedz daļu izdevumu u. t. t., pēdējās vasarās tie pieņēmuši jau masu raksturu. Uzņēmumu rīkotās kopekskursijas — izbraukumi svarīgi vēl arī tāpēc, ka strādnieks mācīsies novērtēt darba devēja draudzīgo atbalstu svētdienas atpūtas iegūšanai. Uzņēmumu rīkotās ekskursijas parasti notiek uz attālākām, vai citādi atsevišķiem strādniekiem grūtāk aizsniedzamām vietām. Iz-

devumi, ja tie jāsedz strādniekam vienam, izbraucot svētdienā uz tālākām vietām, ir par smagiem, ne vienmēr viņš varēs tos sev atļauties. Uzņēmuma kop-ekskursijai tie iznāk stipri mazāki un reizē aptver plašu skaitu strādājošo. Šīm pēdējām ekskursijām nākotnē būtu vēl jāpaplašinas, jo samērā nelielie izdevumi, ko savu strādnieku ceļojumu pabalstīšanai sedz darba devējs, ar uzviju tiek atgūti sekojošā darba nedēļā. Strādniekos tad valda īsts darba prieks, viņi fiziski labi atpūtušies, veseli, pilni enerģijas un tie nepazīst „zilās pirmdienas“. Strādnieki nav vairs īgni un neapmierināti, kā tad, kad tie būtu pavadījuši laiku nelietderīgi. Viņu savstarpējās attiecībās darbā, valda sirsnīga draudzība, darbs rit raitāk. Tuvināšanās dabai atjauno, izdziedina, dod dzīves prieku un paceļ tikumisko apziņu. Lauku klusums un dzīves apstākļu pārmaiņas atpūtina un dziedina nervus un ne tikai liek aizmirst, bet arī tiešām pamazina rūpes un likstas, nomierina mūs. Vasaras svētdienās tūkstoši steidz atstāt pilsētu, lai ātrāk nokļūtu brīvā dabā, lai atgūtu nedēļas darbā zaudētos spēkus. Atstājot aiz sevis pilsētas namu rindas, pildot krūtis ar spēcīgo priežu meža gaisu, cilvēku pārņem laimīga viegluma sajūta, spēcinošs miers. Kājceļojumi atvaļinājuma laikā māca mūs būt patstāvīgiem, izturīgiem, stiprina raksturu un dzimtenes mīlestību. Taisni šie kājceļojumi ir mūsu miesas un garā putekļu sūcēji. Paruna saka, ka netaupot zābaku zoles, mēs taupam veselību. Saule, gais un kustība ir universāls dziedniecības līdzeklis katram cilvēkam. Kamēr sports bieži ir nogurdinoša dzīšanās pēc rekordi un veido tikai ārējo cilvēku, turisms veido un attīsta arī iekšējo cilvēku. Mūsu Prezidents saka, ka Latvijas daba, viņas lauki un meži ir neizmēlams veselības avots, tādēļ iesim savos atpūtas brīžos, pēc grūtā darba cēliena gūt veldzi šajā veselības avotā, krāsīm sauli locekļos un sirdīs.

Darba vietu un arodbiedrību ekskursijas, strādnieku atpūtas nami, nometnes, lētās dzelzceļu svētdienas biļetes, ar kurām bērņus pārvadā par brīvu u. t. t., viss tas ietelp gādībā par strādnieku garīgo

un fizisko veselību, darba spēju un darba prieka vairošanu. Mūsu valsts nākotnes stiprums ir veselā un spēcīgā tautā. Turisms dod spēku un veselību ikvienam, ceļošana tuvina mūs dzimtai zemei un tautai, attīsta un stiprina tēvijas mīlestību un veido mūs par dedzīgiem savas tēvijas dēliem. Ikvienam krietnam darbam lai seko atpūta. Rūpēsimies un gādāsim par to, lai šī atpūta būtu mērķtiecīga un patiesa. Iespējami brīvu ceļu pie saules un mūsu krāšņās un spēcinošās dabas!

Prof. Dr. med. J. PRĪMANIS,
Tautas dzīvā spēka pētīšanas instituta direktors.

Veselīga ģimene — tautas nākotnes ķīla

Vienības idejas uzvara atjaunotā Latvijā pievērsusi tautas domas nākotnes lietām. Uzsākti tik plaši darbi, padomā tik lieli nodomi, ka vienas paaudzes laikā tos nav iespējams veikt. Un pārdomājot, kādēļ viss tas darīts, mēs sākam atskārt, ka pāri individam, kura mūža garumam novilkta zinama robeža, ir kaut kas lielāks, garāks, mūžīgs, kurā ikviens no mums ietilpst tikai kā sīks loceklītis. Mēs sākam domāt par to, ka tauta ir vienība ne tikai telpā, bet arī laikā, ka tauta nenozīmē tikai to paaudzi, kurai līdzī mēs paši dzīvojam, bet arī tās neskaitamās paaudzes, pār kurām klājušās dzimtās zemes velēnas, un tās, kuras pēc mums turpinās strādāt un tautības ēku pilnīgāku veidot.

Domājot par nākotni, mums vispirms jādomā par tiem cilvēkiem, kas mūsu vietās reiz stāsies. Kā visas dabīgas lietas, paaudžu maiņa norit nemanot. Mums liekas, ka pagājis tikai īss laiciņš, kad vēl bērns rotaļājās. Bet te jau viņam galvā skolēna cepurīte, un nu drīz vien jau viņš stājies lielajā darbā dzīvē. Nemanot viņš pievienojies mums, pieaugušo saimei, un līdz ar to mums jāsāk domāt, ka mūsu laiks tuvojas beigām. Ja mums pirmā vietā bijis darbs, tad šī atziņa nevar radīt baismas. Mēs jūtam apmierinājumu, ka darbs, kam pieķērušās mūsu sirdis, nepaliks pusceļā, bet to turpinās mūsu bērni, un dzīve, kuru esam dzīvojuši, neizbeigsies un mūsu mūža cēliens nebūs bijis velts.

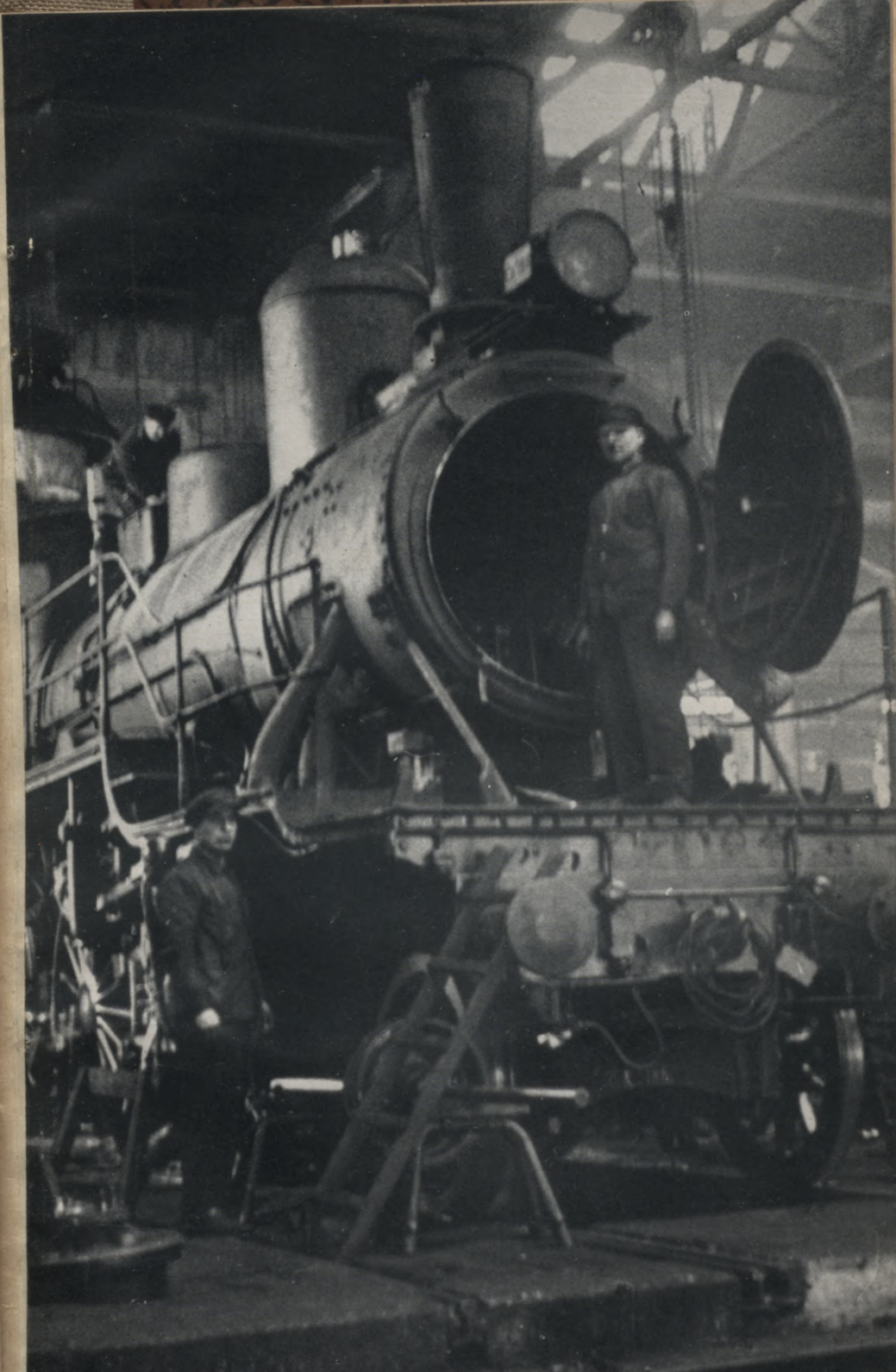
Tautas nākotne glabājas tās jaunajā paaudzē. Nebūtu nekādas nozīmes celt staltas ēkas, kas pastāv gadu simteņus, nebūtu vērts stādīt koku, kura pavēni, mēs labi zinām, paši nespēsīm baudīt, ja mums nebūtu nākotnes domu. Vienīgais līdzeklis, kā mēs varam uzvarēt nepielūdzamo laiku: dārgākās vērtības — dzīvības nodošana tālāk.

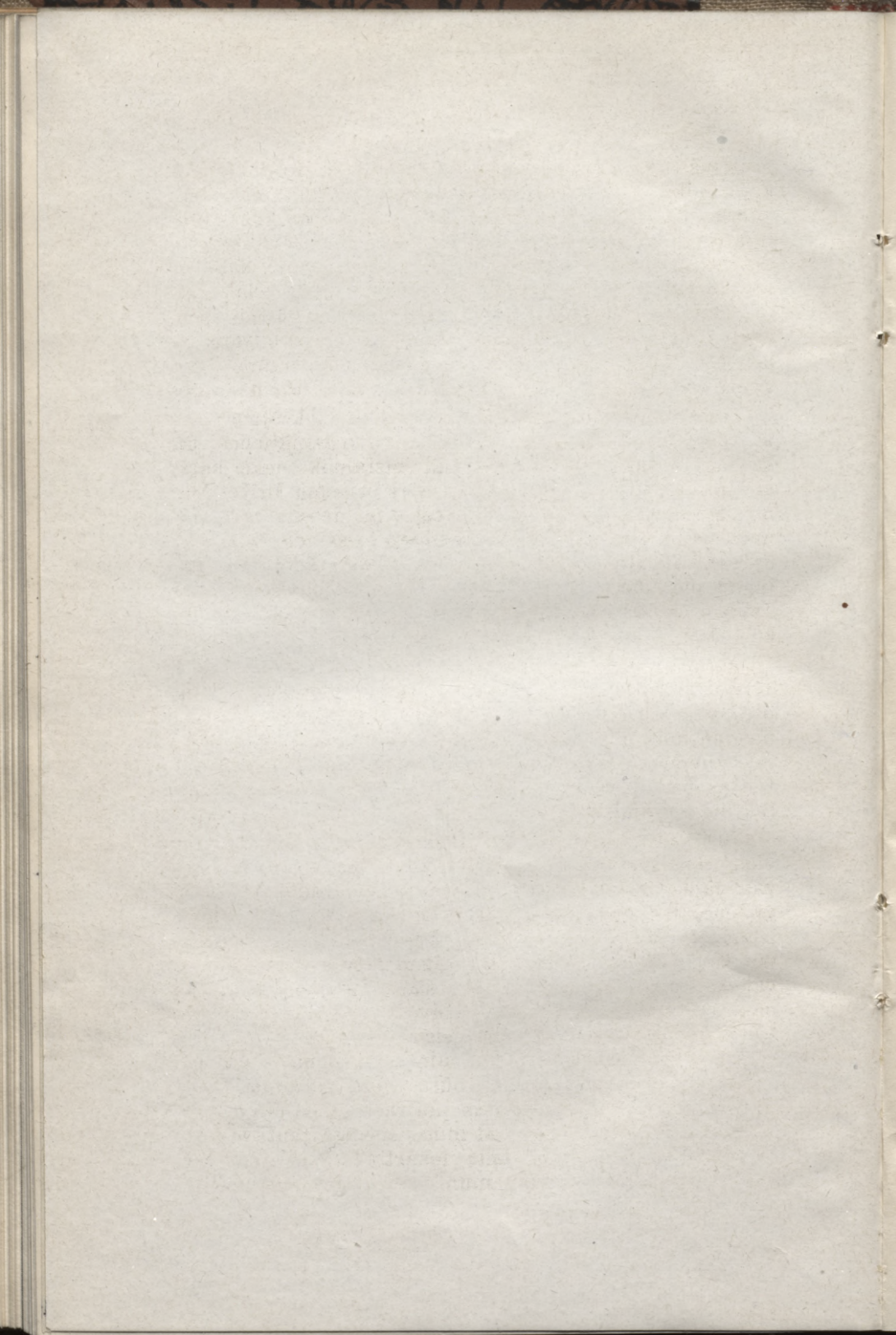
Domājot par nākotni, mums svarīga mūsu tautas nākotne. Mēs zinām, ka zeme nekad tukša nepaliks. Mēs zinām, ka cilvēces vēstures laikā iznīkušas un no zemes virsas pazudušas neskaitamas tautas, bet zemi, ko tās minušas, atkal papildījušas citas tautas. Tās izmanto pazudušo tautu pūliņu augļus. Bet mēs tagad savu zemi gribam krāšņāku un stiprāku veidot ne svešniekiem, bet mūsu pašu nākošām paaudzēm. Un tādēļ pirmais mūsu pienākums — gādāt, lai mums būtu pietiekošs pašu mantinieku skaits, lai latviešu dzīvības koks nenokalst, bet aug kuplumā. Mums jā rūpējas par tautas nākotni.

Labākā, drošākā ķīla ir kupls veselīgu pēcnācēju skaits. Kamēr tauta aug, tikmēr par viņas nākotni nekādas bažas nevar rasties. Sākumā neviena tauta liela nav bijusi. To parasti dibinājis neliels pulciņš, kas raksturā un tikumā bijis stiprs. Tas spējis izturēt vislieļākos pārbaudījumus un nekad ne mirkli nav pienirsis gādāt par spēka rezervēm — jauno paaudzi. Šos pirmos tautas un valsts dibinātājus vienmēr apgarojusi tautas nākotnes doma.

Arī mums, latviešiem, domājot par savas tautas nākotni, vispirmā kārtā jādomā par mūsu nākošo paaudzi, mūsu pēcnācējiem, it sevišķi par to jādomā tādēļ, ka vairošanās dzīva, kas bija spēcīga un veselīga vēl dažus gadu desmitus atpakaļ, tagad apsīkusi. Vēsture mums stāsta, ka pēdējos gadusimteņos pāri mūsu zemei brāzušās neskaitamas vētras, kas tautai

Darba spars ir strādnieka
drošākais līdzgaitnieks





prasījušas smagus dzīvā spēka upurus. Lielā Ziemeļu kara laikā nogalināja un aizdzina verdzībā daudzus simtus tūkstošus latviešu. Arī daudzus no tiem, kas bija paglābušies no sarkanā jātnieka, izdeldēja pelēkas un melnais. Dzīva bija palikusi tikai desmitā daļa no visiem iedzīvotājiem. Un tomēr simts gadu vēlāk, nepilnās trijās paaudzēs, latvju tauta bija atguvusi savu agrāko spēku. Ja pēc tik smagiem pārbaudījumiem latviešu tauta tomēr dzīvo un pastāv, tad mums jātic viņas dzīvotspējai, jātic, ka tai var būt spoža nākotne.

Nav noliedzams, ka dažādu ārēju un iekšēju apstākļu dēļ vairošanās dziņa mūsu tautā mazinājusies, un ka tas tautas nākotni apdraud bīstamāk nekā karš, mēris un bads. Bet drosmīgi vīri briesmu brīžos nenolaiž rokas. Briesmas tikai ceļ viņu drosmi un izdomas spēju, un skatoties briesmām tieši acīs, viņi tās uzveic. Tautas diženās nākotnes labā tādēļ mēs arī tagad meklējam līdzekļus, kā ar dzimstības krīzi, kas skārusi gandrīz visu Rietumeiropu, varētu cīnīties un kā atkal atjaunot tautas dzīvības avotus.

Mums jāmeklē pamati, no kuriem šis spēka avots izverd, un tie ir — ģimene, šis sabiedriskais iestādījums, kuru neviena teorija un neviens socioloģisks mēģinājums nav spējis atvietot. Tautas nākotne slēpjas ģimenē. Tikai veselīga ģimene spēj nodrošināt tautas paaudžu atjaunošanos, tikai ģimenes spēj tautas lielas izaudzēt!

Bet kas ir „ģimene“? Ģimenes cilvēks tagad ir ikviens, kas nodibinājis laulības dzīvi. Ja vīram un sievai mājās bērns, tad neviens vairs neapšaubā, ka tā ir ģimene, bet šāda ģimene nav tā, kas spēj tautu lielu izaudzēt. Ja šādas ģimenes latviešiem būtu bijušas pēc lielā Ziemeļu kara, tad tagad latvju zemē latvju valodu vairs nedzirdētu. Ar šādām ģimenēm tautas nākotne nav nodrošināta. Divsimts gadus atpakaļ tautu no bojā ejas izglāba lielģimene, saime ar septiņiem, astoņiem, desmit un vairāk bērniem. Ja tagad šādas ģimenes mūsu tautā būtu bieža parādība, kāds gan varens spēks tad no tām jau rastos pēc piecdesmit gadiem, cik lietas lietas tad mūsu spēcīgā tauta varētu veikt, cik krāšņi savu dzīvi iekārtot! Tad roku trūkums, ko tagad sajūtam, mums raizes nedarītu.

Bet neprasīsim daudz — prasīsim tikai visnepieciešamāko — to, lai tautas dzīvais spēks neietu mazumā un tikai, lai mazliet, par piektdaļu procenta gadā, tas pieaugtu. Lai tas varētu notikt, katrā ģimenē vajadzētu būt četriem bērniem. Pašreiz latviešu ģimenēs caurmērā ir tikai mazliet vairāk par 2 bērniem. Ar to mums tautas nākotnes nodrošināšanai nepietiek. Tādēļ bērnu pulciņam ģimenēs jāaug augumā.

Jau minējām, ka vairošanās dziņa, ko gudrā daba likusi katrai dzīvai radībai šūpulī, civilizācijas iespaidā pēdējos gadu desmitos mazinājusies ne tikai mūsu, bet arī dažās citās tautās, un šī mazināšanās sāk nopietni apdraudēt rietumu civilizācijas nākotni. Apstākļus, kas šo neapzinīgo dziņu vājinājuši, mums ļoti grūti grozīt, bet līdz ar to nevajaga domāt, ka katra pretošanās šinī ziņā lieka un mums, rokas klēpī salīkušiem, būtu mierīgi jāpierod pie domām, ka nekādas nākotnes vairs nevar būt. Ja mums briesmas kļuvušas skaidras, ja zinām, no kuras puses tās draud, un zinām, kāds to cēlonis, tad vienmēr varam atrast līdzekļus, kā ar tām cīnīties, varam atrast izeju. Ja vairošanās dziņa izsīkst, tad tā jāatvieto ar apzinīgu vairošanās gribu un jārada apstākļi, lai šāda griba rastos.

Ja apjautājamies tagadējās ģimenēs, kādēļ viņu bērnu pulciņš tik mazs, tad saņemam visdažādākās atbildes: ienākumi par maziem, dzīvokļi par šauriem un t. t. Bez saimnieciskiem aizbaidinājumiem ir vēl tīri psiholoģiski — sabiedrībā daudz bērnu ģimenes neesot godā, ļaudis zobojojies par cilvēkiem, kam daudz bērnu — tie neesot vairs modē. Dzirdamas arī egoistiskas atbildes: bērni saistot vecākiem rokas, uzliekot pārāk lielus pienākumus, aizkavē no izpriecām, neļaujot jaunību baudīt, bojā figuru. Šo aizbaidinājumu virkni varētu turpināt vēl ilgi. Bet visus tos var apvienot vienā domā — ģimenēs vairs nevalda tāds gars, kāds valdīja agrāk, un pie tā vainojami kā ārēji apstākļi: saimniecisko apstākļu pārgrozības, tā idejiskie — cits pasaules uzskats, kas pirmā vietā nostādījis egoistiskas intereses un vājinājis domas par nākotni un atbildību nākotnes priekšā. Kā saimniecisko apstākļu, tā uzskatu pārveidošana tomēr ir iespējamās lietas. Tās gan prasa ilgu laiku, pacietību un lielas pūles, bet

tomēr ir iespējamas. No šim pūlēm mēs nedrīkstam vairīties, kaut arī tās liktos pārmērīgi smagas, jo tad zaudē jēgu viss tas, ko mēs līdz šim esam darījuši un vēl gribam darīt dažādās dzīves nozarēs. Pats svarīgākais, kas paceļas nesasniedzami pāri kā dzīves ērtībām, tā augstai materialai kulturai un cēliem gara apvāršņiem, taču ir un paliks dzīvība — tautas dzīvība, vienīgais spēks, kas var uzņemties uzvaras cīņu ar visspēcīgo laiku.

Daudzbērnu ģimeņu atbalstīšana, bezbērnības apkarošana, pēcnācēju radīšanas gribas modināšana — tie ir līdzekļi, kas tagad jau atzīti un no kuriem nedrīkst novērsties, līdz nebūs radusies neapzinīgās vairošanās dziņas atvietotāja — apzinīgā griba, līdz kupla ģimene atkal nebūs godā celta un tautas nākotni neaptumšos mazais dzīvā spēka pieaugums. Valsts ar savu varu un iespējām jau nāk šajā cīņā talkā, arvienu lielāku vērtību tai velta arī sabiedrība. Šī cīņa pirms galīgās uzvaras nedrīkst apstāties!

Par tautas nākotni domājot, vēl vienu apstākli mēs nedrīkstam aizmirst: veselību, krietnumu. Tā tautas desmitā daļa, kas palika pāri pēc kara, mēra un bada, bija veselīgākā, fiziski stiprākā, garīgi spēcīgākā. Vispirms aizgāja bojā visi vārgākie, kas nespēja izturēt dzīvi mežos un dūksnajos, tie, kuru organisms nespēja pretoties mērim un citām slimībām. Bija notikusi barga, bet svētīga dabas izlase. Tai mūsu paaudze var pateikties par savu veselību, kas krietnāka nekā tautām, kurām šādi pārbaudījumi nebija jāiztur, par garīgām spējām, ar kurām mēs tagad izceļamies citu tautu vidū, jo briesmu laiki bija pārbaudījums ne tikai miesai, bet arī garam. Un tiem, kas šos pārbaudījumus bija izturējuši, daba uzticēja viņu labās un krietnās īpašības nodot tālāk, saviem pēcnācējiem — līdz šim laikam, un arī vēl tālāk; mūsu pienākums ir vairot arī tautas krietnumu. Arī šis uzdevums gulstas uz ģimeni. Tai jābūt veselīgai, tai jābūt krietnai, lai šīs īpašības pavadītu tautu tās mūžības gaitās.

Latviešu tautai ir jārūpējas, lai vairotos tautas krietnākā daļa. Mūsu tautā ir arī ģimenes, no kurām nekāds labums ne valstij, ne sabiedrībai nekad neva-

rēs būt, un to pēcnācēji radošai tautas daļai būs tikai pieaugoša smaga nasta. Tieši tautas krietnākā daļa pašreiz vairojas ļoti vāji. Tajā izplatīta vien- vai divbērnu sistēma. Tā no paaudzes uz paaudzi krietnāko tautas locekļu skaits iet mazumā un pie tam diezgan strauji tautā pieaug mazvērtīgo locekļu skaits. Bet progress, uz priekšu iešana, atkarīga tikai no tautas spējīgākās daļas, no tās, kas var dot krietnus darba darītājus un izcilus vīrus. Jo lielāka šī tautas daļa, jo vairāk tai radoša spēka, kas spēj veikt svarīgo tautas celtniecisku darbu. Moraliski, garīgi, fiziski mazvērtīgas ģimenes mēs par veselīgām atzīt nevaram. Un tādēļ jāuzsver, ka tikai krietnas, veselīgas daudz bērnu ģimenes ir tautas nākotnes drošākā ķīla. To attīstības iespējas jāsekmē ar visiem līdzekļiem, kas vien ir sabiedrības un valsts varas rīcībā.

K. EGLE,

Latvijas Darba Kameras priekšsēdētājs.

Darba prieks

Par latviešiem, kā raženiem ļaudīm un darba godā turētājiem, esam daudz laba un daudzinama dzirdējuši. Krietns darba tikums — to pieraksta kā mūsu tautas pamatīpašību. Šī labā slava mūsu tautai iet līdz jau no seniem laikiem. Un šī slava nav tukša skaņa. Mūsu tautas garamantas liecina, ka mūsu tēvmē darbs patiešām ticis turēts godā visos laikos. Darbs vienmēr ir bijis latviešu labklājības pamats. Tas arī pilnīgi saprotams pēc mūsu tautas pamatnodarbošanās veida. Tam, kas stāv uz zemes, kas zemi apstrādā un no viņas iztiek, darbs allaž bijis nepieciešamība, ko nevar teikt par tautām, kurām ir citi iztikas līdzekļi un eksistences veidi. Var, piem., droši teikt, ka tautas, kas pārtiek no preču maiņas un tirdzniecības vispār, darba tikumos ar zemes kopējiem nekad nav varējušas sacensties. Sevišķi tas sakams par dienvidu tautām, kurām trūkst ziemeļnieku sīkstuma, uzņēmības un spara.

Mums ir simtiem daiņu, kas dod spilgtu liecību par latviešu darba apgarotību senatnē. Neesam citur dzirdējuši, piem., par tādu parādību, ka darbinieks, kas tikko vienu smagu darbu paveicis, tūlīn jau atkal lūdz Dievu, lai tas dod jaunu darbu vietā. Pēc padarīta darba tak cilvēks grib atpūsties. Viņš nevēlas, lai bez kāda pārtraukuma viņam atkal būtu jāiejūdzas jaunā darbā. Un tomēr mūsu garamantas par šādu brīnumu liecina. Nemiet kaut tādu daiņu:

„Paldies saku Dieviņam,
Tas darbiņš padarīts,
Dieviņ, dod rociņām
Jaunu darbu piedzīvot.“

Šī tautas dziesma, kas izskan kā darba lūgšana, ir spilgtākā lēcība par latviešu darba tikumu un augsto pienākuma apziņu. Un tādu daļu, kā jau teicām, ir daudz.

Šis senais darba tikums pa gariem gadsimtiem nav pagaisis. Tautas rakstura un gara pamatīpašības vispār negaist. Tas ir asins mantojums, kas iet mūžiem cauri. Ir noticis gluži otrādi: atgūstot politisko brīvību, atdzimis ir arī latviešu darba prieks vēl nebijušā spēkā. Brīvais darbs, darbs pašu valsts un pašu goda labā, kļuvis vēl intensīvāks un apgarotāks. Tas sakāms kā par visu mūsu tautu kopā, tā par atsevišķiem viņas nogrupējumiem atsevišķi. Un ja še mēs īpaši runājam par strādnieku darba prieku un darba tikumu, tad jāliecina tas pats. Latviešu strādniekam ir vienmēr bijusi laba darba darītāja slava, kur viņš arī būtu strādājis un atradies.

Lai atceramies kaut vai nesenos kara un bēgulības laikus. Toreiz mūsu strādnieki izklīda pa visu plašo Krieviju. Pēterpils, Maskava, Novgoroda, Harkova, Odesa, Urals... Kur gan visur nebija rodams latviešu strādnieks? Viņam, kā ienācējam no citurienes, varēja arī grūti klāties. Viņš varēja arī darbu nedabūt, varēja palikt darba dzīves pievārtē. Un tomēr tas nenotika. Laba darba darītāju slava latviešu strādniekam jau gāja pa priekšu. To bija jau sagatavojuši mūsu mājskolotāji, priekšstrādnieki un fabriku darbā kvalificētie ļaudis, kuri vecajos miera laikos bija izkaisīti pa visu Krieviju. Latviešus visur gaidīja. Viņiem ticēja kā krietniem, centīgiem un uzticīgiem darba darītājiem. Karavīru iesaukšanas laikā no latviešu strādniekiem negribēja šķirties ne krievu muižnieks, nedz fabrikants. Viņi centās panākt šo ļaužu atbrīvošanu no kara dienesta, jo toreiz pastāvēja likums par neatvietojamo strādnieku atstāšanu bruņošanās rūpniecībā.

Tagad ir pienākuši citi, daudz gaišāki laiki. Mēs strādājam paši savā labā. Mums nav vairs ne krievu, nedz vācu kungu. Tas, ko mēs daram, tiek darīts mūsu pašu labklājības, goda, cieņas, darba slavas un darba prieka labā. To mēs zinām, ka tam tā vajaga būt un ka tam tā ir jābūt. Bet lai darba prieks

strādniekam būtu īsts un patiess, lai tas būtu neapēnots un secinātos no neliekuļotas dziņas un vēlēšanās, vajadzīgi zināmi priekšnoteikumi. Darba prieks var rasties un pastāvēt tikai uz darba atzīšanas pamatiem, uz strādnieka kā darba darītāja cieņas pamatiem. Darba prieka uzturēšanai nepieciešami materialas un moraliskas dabas priekšnoteikumi. Strādniekam jādod viņam pienācīgā daļa un autoritara valsts šo daļu arī grib dot un dod, jo darba darītājs ir viņas celtnieciskās gribas un programmas pildījuma svarīgākā sastāvdaļa.

„Mēs dzīvojam darba gadusimtenī,“ teica Prezidents. „Nekad agrāk darba nozīme nav uzsvērta un izprasta, nav atzīta un cildināta tā, kā tagad.“

Un vēl Prezidents teicis:

„Zeme un darbs ir mūsu labklājības pamats.“ „Darbs ir mūsu gods un lepnums“. „Tagad mēs strādājam visai tautai, par tautu, saprotot visus mūsu pilsoņus, vienalga, kādu darbu viņš strādātu un kas viņš būtu“. „Strādnieks ir vērtība tautā, valstī, mūsu garīgā, kulturalā un saimnieciskā dzīvē“. „Tauta padarītos un uzsāktos darbos redz un piedzīvo savas sirds domas, savu ideālu piepildīšanos“. „Strādnieks ir radītājs tautas un valsts mūžīgos ieguvumos“.

Tik cildenu Prezidents un viņa laiks ir padarījis darba nozīmi. No mazvērtības, no nicināšanas darbs ir pacelts gaišos un cildenos kalngalos un lepns var būt katrs no mums šajā laikā, kas savas rokas, savas krūtis, plecu, gribu un saprašānu pieliek pie ražena darba.

Tomēr atgriezīsimies pie darba prieka priekšnoteikumiem. Kādi tie ir?

Prezidents ir teicis: „Atviegosim dzīves un darba apstākļus, tad radīsies arī darba prieks“. „Taisnība ir mūsu pusē un mēs darīsim to, kas latvietībai nepieciešami vajadzīgs“.

Zelta vārdi! Patiesību sakot, šajos īsajos vārdos ir jau ietverts viss darba prieka pamatojums un saturs. Darba prieks radīsies tad, kad šim priekam būs nepieciešamie materialie un psiholoģiskie apstākļi.

Strādniekam jādod tas, kas viņam pienākas. Tas vispirms ir darba alga, kas nodrošina viņam un viņa ģimenes locekļiem cilvēciņu dzīvi. „Latvijas valsti nebūs nabago un apspiesto,“ to Prezidents deklarēja jau divdesmit gadus atpakaļ, pasludinādams valsts nodibināšanos, un to viņš pilda un izved dzīvē tagad. „Cilvēciņu dzīvi visiem!“ — tā ir viņa dzīves devīze, kas izriet no viņa humanās socialpolitikas.

Tā mēs redzam, ka divi pirmie un svarīgākie darba prieka priekšnoteikumi ir — darba godā celšana, darba un viņa darītāja atzīšana un atalgojums par darbu.

Tālāk — darba darītāja un ņēmēja un darba devēja savstarpējās attiecības. Tām jābūt dibinātām uz cilvēcisku pašcieņu. Cienīt strādniekā cilvēku, savas lietas pratēju, valsts mehanisma nepieciešamu sastāvdaļu — lūk, kas nepieciešama šinīs attiecībās. Šīm attiecībām jābūt saderīgām, atklātām, brīvām, nepiespiestām un godīgām. Tas ir ārkārtīgi svarīgs moments par kuru šē runājam. Nekāds darba prieks nevar pastāvēt, ja divi darba partneri — strādnieks un uzņēmējs — savstarpēji neieredzas un konfliktē.

Darba prieka labad nepieciešami jābūt pienācīgi nokārtotai arī mājas dzīvei. Kādi mēs esam mājās, tādi mēs esam arī darbā. Mājas „gaisu“ mēs katru dienu atnesam sev līdzī darbā. Ja mājās valda labākā saskaņa, ja tur visi ir mīļi un labi, tad arī darbā mēs esam gaiši un liksmi. Šķiršanās stunda no rīta mājās mūs pavada darbā augu dienu. Turpretim, ja mājās valda nesaskaņas, ķildas un naidi, tad šo pelēcīgo un nomācošo „gaisu“ mēs pārnesam arī uz darbu. Mēs esam saīguši un laiski. Nekas mums nepatīk. Domas skrej atpakaļ uz māju, uz likstām ģimenē. Mēs nespējam nodoties savam pienākumam ar visu uzmanību un aizrautību.

Mēs neesam strādātāji, bet laika nosītēji.

Iesim vēl tālāk. Mums nepieciešams arī darba idealisms. Mēs zinām, ka nestrādājam tikai paši sev. Cilvēks, kas dzīvo un strādā tikai sevis labad, nav sabiedriska būtne, bet šaursirdīgs egoists. Tas ir sabiedriska dzīvnieks, kuram sveši jēdzieni — vispāri-

bas labums, tēvzemes gods, dzimtās zemes labklājība un slava. Mēs nedrīkstam ierauties paši savā čaulā un domāt tikai par to, kas pašiem vajadzīgs pie savas miesas un sava gara. Mums jādomā par to, ka varbūt tikai viena maza daļa darba un viņa vērtību pieņem mums pašiem. Viss pārējais lai paliek tiem, kas ap mums, un tiem, kas nāks pēc mums.

Tā ir tauta un tā ir valsts, kas būs un paliks vienmēr — arī tad, kad mūs vairs nebūs.

Tauta un valsts ir jāuztur. Tās ir mūsu paglābējas nebaltās dienās. Tauta ir mūsu lielā ģimene, bez kuras mēs nebūtu nekas. Valsts un zeme ir mūsu mūža mītne, bez kuras mēs izklistu svešos vējos. Mums ir jāstrādā tautas un valsts labā, jo viņas ir tās, kas dod mums maizi, drošību, kārtību, patvērumu, labklājību un cilvēciskas tiesības.

Darba idealisms pastāv un viņam jāpastāv. Bez darba idealisma nebūtu darba prieka.

Kāds no mūsu lielajiem dzejniekiem cildinošā kārtā reiz skāra darba vērtību kādā savā dzejolī. Viņš pateica, ka tikai darbs ir mūsu paglābējs nestundā:

„Mans vārds ir viens — viņš liksies skarbs:

Kad gars tev ir kūtrs un saīdzis,
Kad pats sev par nastu tu palicis,
Viens vienīgs tad ir līdzeklis:
Darbs.“

Tie ir dziļi patiesi vārdi. Mums var apnikt viss, tikai darbs vien nē. Pat prieks, ja tas ir ilgstošs un bezmērķīgs, kļūst apnicīgs. Tāpat jo vairāk apnicīga, pat smaga kļūst nekā nedarišana vai ilgstoša atpūta. Cilvēks zaudē savas vērtības sajūtu. Viņš patiešām kļūst pats sev par nastu. Pašam nemanot viņš meklē, kur pielikt roku, lai attaisnotu savu dzīvošanu šajā saulē. Bezdarbība var būt pat briesmīga. Tikai tad, kad mums nekā nav ko darīt, kad atrodamies bez darba, mēs sākam atzīt, cik salds ir darbs. Darbošanās ir mūsu locekļu vajadzība kopš šūpuļa. Viņa atrodas mūsu asinīs. Lai tāpēc milam darbu, kā to latviešu cilvēki ir darijuši vienmēr. Lai izjūtam patiesu darba prieku šīnī laikā, kad mums ir tik daudz ko strādāt.

Savā laikā mēs, no ierakumiem pārnākdami, atrādām šo zemi atmatās un gruvešos. Divu gadu desmitu laikā mēs viņu esam izkopuši par ziedošu dārzu. Mūsu ceļi ir taisni un balti, mūsu atmatās viņo zelmenis. Drupu un gruvešu vietā paceļas jaunceltnes, kas atgādina pilis, kādas te nekad nav redzētas. Mūsu purvi un ezeru likšņas kļūst sausas, pār mūsu upēm pārmeti jauni un skaisti tilti. Viss, viss runā par mūsu darba gribu un darba prieku.

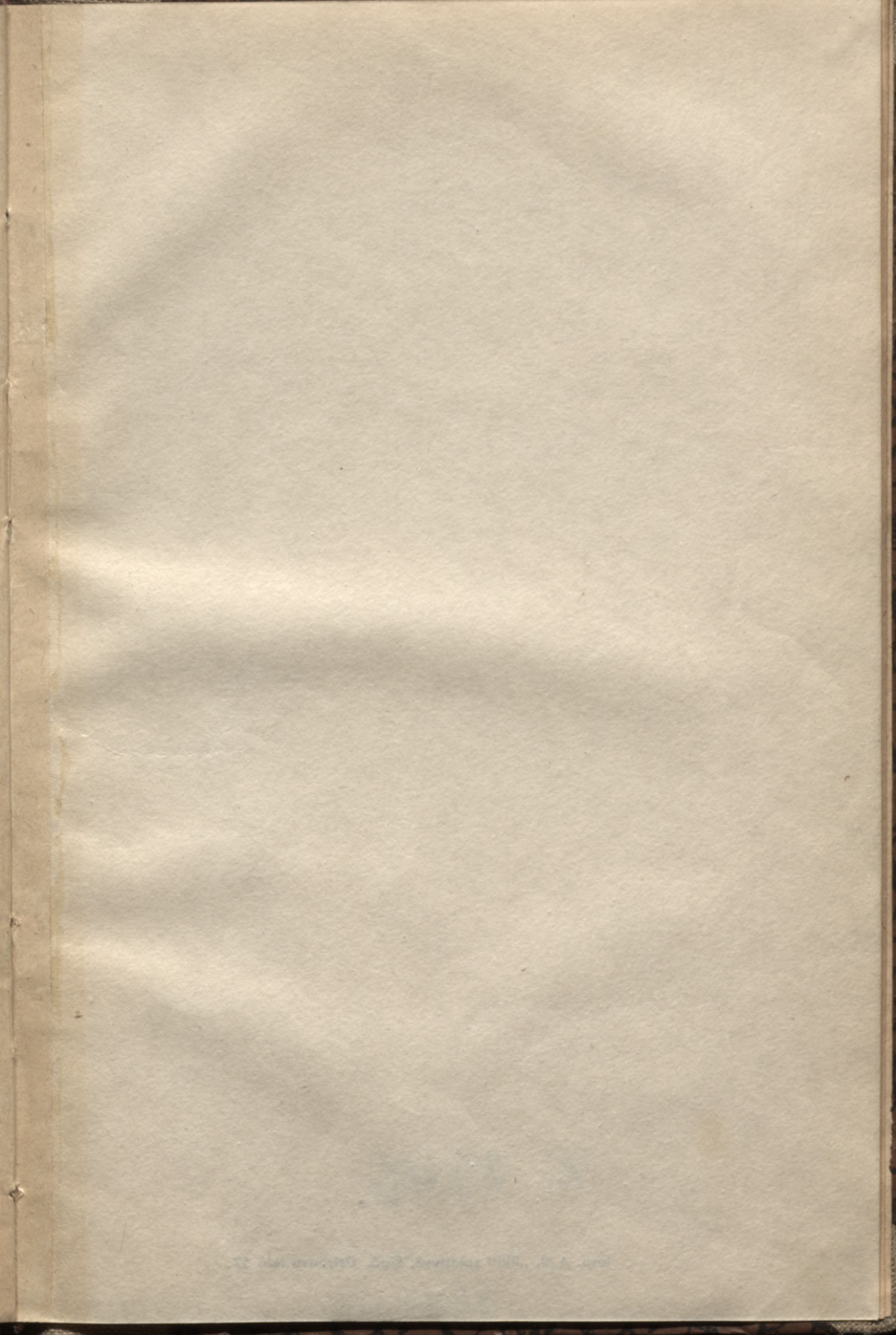
Lai būtu un paliktu tā tas vienmēr. No mūsu muskuļu spēka un mūsu kvēlās gribas top mūsu dzimtā zeme un mūsu jaunā valsts. Tā paliks kā brīnišķīga lieciniece mūsu darba gribai un darba priekam visos mūžos.

Saturs:

	Lap. p.
Sabiedrisko lietu ministrs A. BĒRZIŅŠ	3
Prof. Dr. med. P. STRADIŅŠ Veselības veicināšanas biedrības uzdevumi tautas veselības sargāšanā	6
O. ALKS, Veselības departamenta direktors Valsts pienākumi tautas veselības sargāšanā	14
R. VEIDEMANIS Cilvēka darbs un tā veidi	25
Priv. doc. Dr. med. E. MĪLENBACHS Darba fizioloģija	31
JĀNIS VITIŅŠ, Darba aizsardzības pārvaldes priekšnieks Darba telpu klimats	36
Privatdocents Dr. med. KĀRLIS APINIS Laba redze — sekmīga darba labākais nodrošinājums	40
M. H. LAZDIŅŠ, tehniskais darba inspektors Darba vietu labierīcības	46
Agr. J. KEŅĢIS, LLK darba sekcijas pārzinis Lauku dzīve	52
Ārsts A. BRŪVERIS Par arodslimībām un arodindēm	57
Ārsts J. KNOSTENBERGS Atpūta, profesionālās higiēnas pamats	63
Dr. med. N. VĒTRA Kā novērst saslimšanu ar tuberkulozi	72
Prof. Dr. I. DELVIĢS Darbs un racionalizācija	75
Ārsts A. MEŽCIEMS Gādāsim par darba drošību	80
E. PURIŅA, G.-pils. Rīgas psihotehnikas un arodizvēles institūta padomdotuves pārzine Arodizvēle un arodizvēles padomdošana	86
Cand. iur. R. VEIDEMANIS Ko dod socialie likumi pilsētu un lauku iedzīvotājiem	92
R. SĪMANIS, Valsts apdroš. uzņēmuma aģentūras pārzinis Tautas apdrošināšana	114
Priv. doc. Dr. med. BIEZIŅŠ Sports kā darba nelabvēlīgo sekmju izlīdzinātājs.	119
Prof. Dr. med. P. STRADIŅŠ Sargāsim savu veselību	128
KĀRLIS VANAGS, Turisma nodaļas vadītājs Veselīgākā un ideālākā atpūta ir ceļojums pa dzimto zemi	139
Prof. Dr. med. J. PRĪMANIS, Tautas dzīvā spēka pētīšanas institūta direktors Veselīga ģimene — tautas nākotnes ķīla	143
K. EGLE, Latvijas darba kameras priekšsēdētājs Darba prieks	149



La 2946

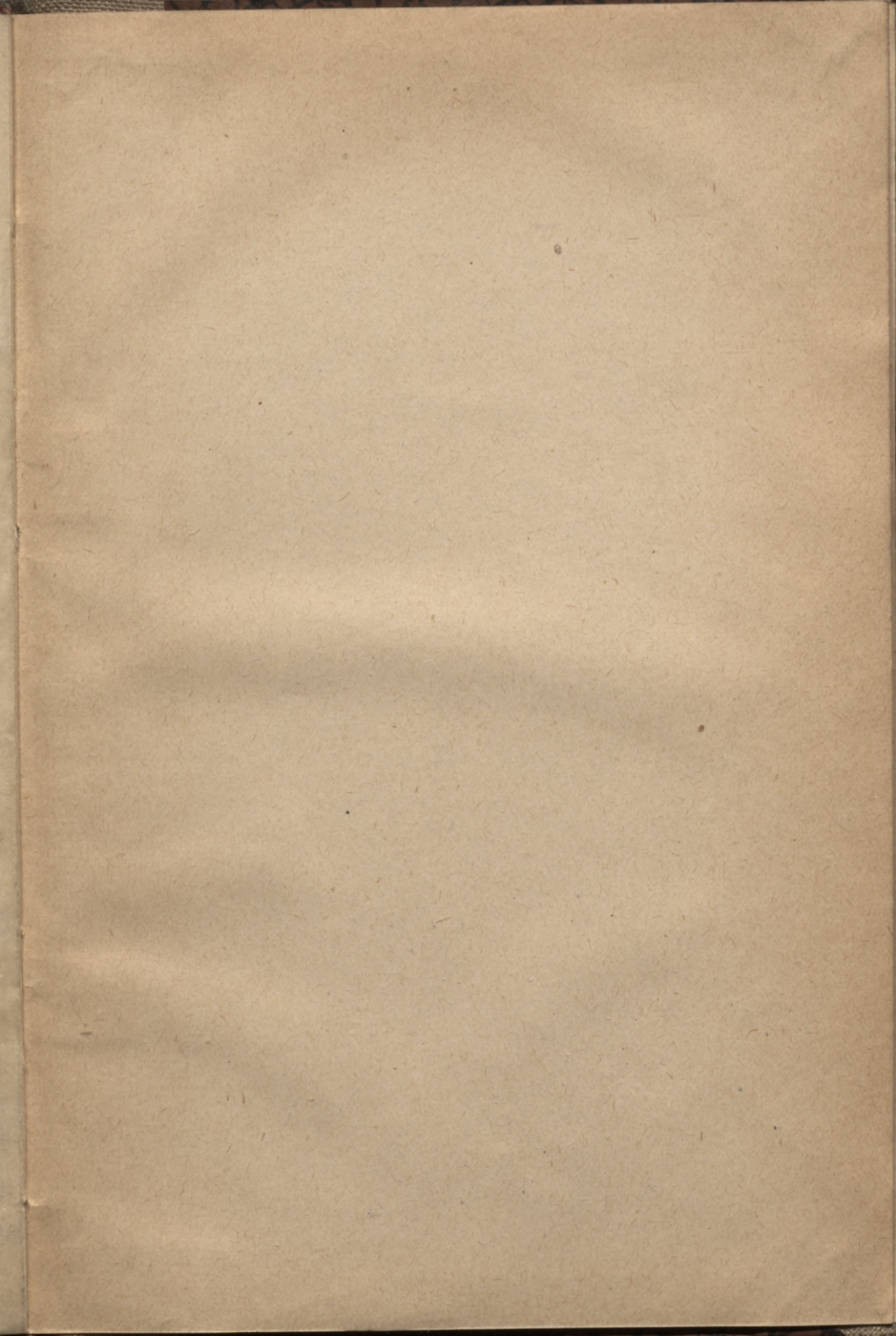


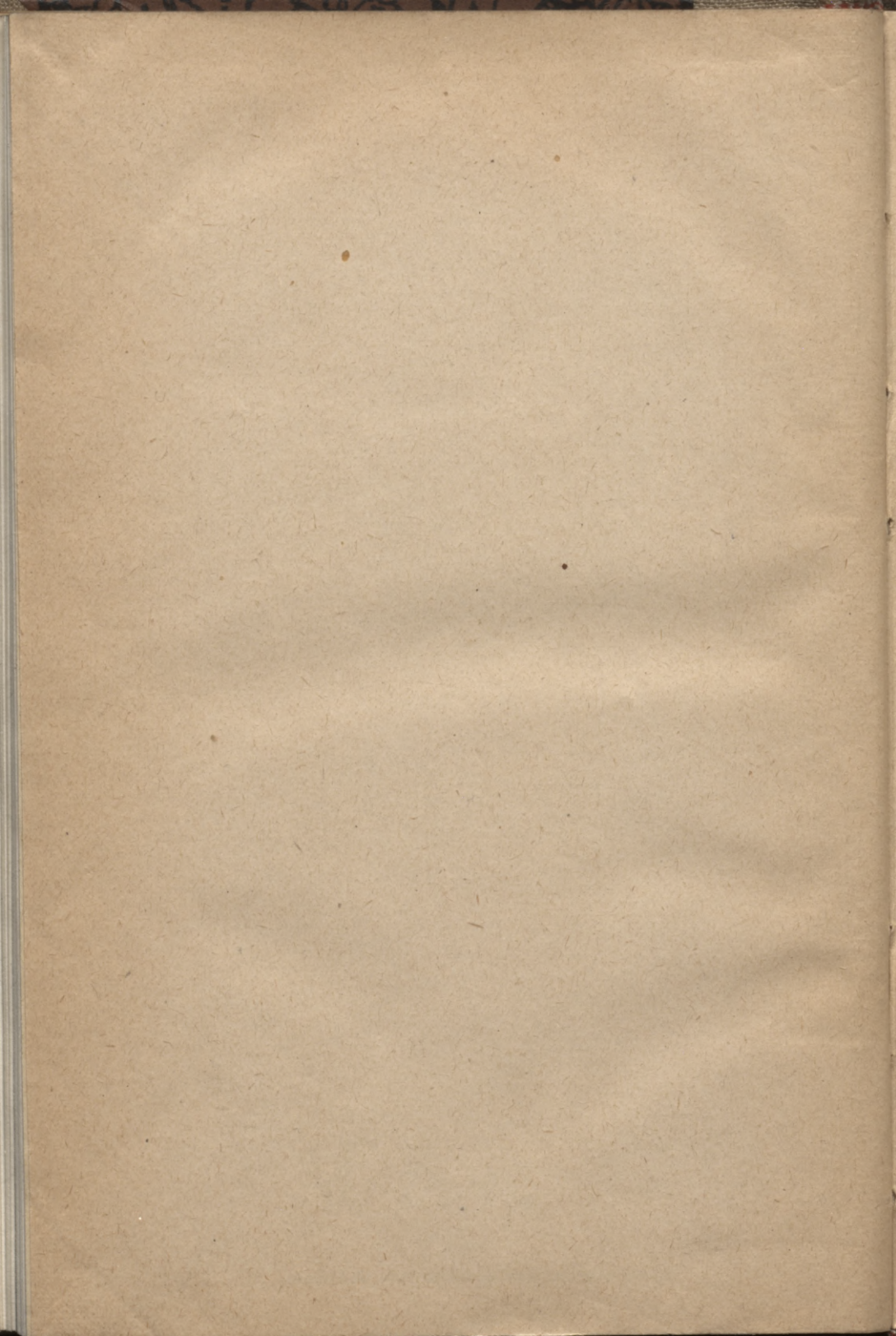


Ln 2946

letp. A./S. „Riti” spiestuvē, Rīgā, Dzirnavu ielā 57.

18. MAR. 1939





[q.-] 0.50

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0307061619

San. 1.