



BEDRIFTSORGAN FOR
HUNSFOS FABRIKKER

Nr. 1

Januar 1955

7. årg.

HUNSFOSPOSTEN

Rekorddeltagelse på julens barnefester



Fra festen for de minste.

I 4 år på rad har nå Hunsfos Fabrikker arrangert juletreffester for barna. Festene i år ble holdt den 6. og 7. januar og ble like vellykkede som tidligere. Det var litt av et problem hvorledes en skulle få plass til alle de 330 barna som var anmeldt. Men det gikk bra, selv med et deltagerantall på 160—170 pr. kveld. — Barn er nå heldigvis ikke så nøye med om de må sitte litt trangt. Fortsetter imidlertid barnetallet å stige, kan det bli nødvendig å arrangere tre fester i stedet for to.

Kl. 16,30 skulle festene begynne, men allerede en halv time før begynte de første festdeltagerne å komme. Det var tydelig at dette var noe de hadde gledet seg til.

Det var de minste barna som først var «i ilden». Direktør Knobel — som var til stede under hele festen — ønsket dem velkommen, og arbeiderforeningens formann,

Olav Jortveit, takket på barnas vegne for at de fikk lov å komme på fest i år igjen.

Det var heller ikke i år noen mangel hverken på bløtkaker eller brus, selv om det sikkert ble konsumert atskillig mer enn tidligere. Gamle spiserrekorder falt som skøyterekorder i Alma Ata, men da vi



Ole Grundetjern ledet festen også i år. Her synger han en vise for de små.

ikke er tilhengere av rekordjageri i matveien, skal vi hverken nevne navn eller tall.

Programmet for festene var utmerket som vanlig. Der var korte andakter av forstander Dalen og sogneprest Norgaard, gang rundt juletreet og forskjellig slags underholdning. I år ble det til og med vist film. Det var en morsom tegnefilm som ble vist begge kveldene, og de store barna fikk også se en film fra New York.

Spørsmålskonkurransene var et populært innslag i programmet. Alle ville gjerne ha en premie, og mange rakte hånden i været enten de hadde svar på rede hånd eller ei. Spørsmålene var slett ikke lette alltid, men jamen var barna flinke. Spesielt imponerte de i svarene på de geografiske spørsmål. Vår honnør til skoleundervisningen i dette fag! Førsteprisen syntes vi lille 9-åringen Alf Helge Grundetjern tok, som uten å blunke kunne si hvor mange mil og kilometer Otra er.

Det manglet heller ikke på underholdning fra den yngre garde selv. Jan Sverre Bakken underholdt med trekkspillmusikk på begge festene og ble veldig populær. Lille Kirsti Meyer Knudsen tok alles hjerter med storm da hun helt til slutt etter at julenissene hadde vært på besøk, sang og spilte denne lille sangen:

*Tusen takk du nissepappa,
du er alltid snill og grei.
Mye godt du hadde stappa
oppi posen din til meg,
appelsin og sjokolade,
karameller det var bra det.
Tusen takk, du nissepappa,
du er alltid snill og grei.*



De to små som optrådte. Kirsti Meyer Knudsen synger om Nissepappa. Nedenfor Alf Helge Grundetjern med trekkspillet.

Vi er sikker på at det var mang en mor eller far som gjerne ønsket de kunne tatt en titt inn til barna under festene eller vært en flue på veggen. Synet av de mange for-

bilder på festen. De vil snart bli satt opp i vekten, hvor de også vil kunne bli bestilt. Det var mange av barna som ba om å bli fotografert, men vi kunne dessverre ikke



nøyde og festkleddede barna er like rørende hvert år, og slik en eksemplarisk oppførsel de viser! Det er nesten ikke til å tro.

Hunsposten tok også i år endel

ta bilder av alle. Vi håper imidlertid de fleste vil finne seg igjen på et eller annet bilde som de kan ha som minne om en hyggelig fest.



Brusen har gjort sin virkning. Litt av koen foran toalettene.



På dette kan Guds barn og Djevelens barn kjennes: Hver den som ikke gjør rettferdighet er ikke av Gud, heller ikke den som ikke elsker sin broder. 1. Johs. 3, 10. Dette avsnitt er en del av den bok som Gud har gitt oss for at vi skal bli frelst. Det sier skarpt, klart og avgjort hva vi er: Enten Guds barn — eller Djevelens barn. Intet annet kan vi være!

Guds barn: «Å, hvilken ære, for tanken altfor stor. Hans barn å være, som i det høye bor.»

Hans rikdom og omsorg er nok for tid og evighet.

Djevelens barn: «Akk visste du som går i syndens lenker, hvor hårdt det er det Satans slaveri: Du skulle deg ei øyeblikk betenke å søke ham som deg kan gjøre fri. Å, hvilken salig dag du fikk om du begynte nå i dette øyeblikk.»

Det taler også klart om forskjellen på Guds barn og Djevelens barn.

Først om forholdet til synd: Den som ikke gjør rettferdighet er ikke av Gud.

Barnerett og barnekår hos Gud kan ikke forenes med en urettferdig livsførsel. Guds navn blir ofte spottet fordi lære og liv ikke stemmer overens. Dernest om forholdet til Guds familie: Den som ikke elsker sin bror er ikke av Gud.

Vi vet at vi er gått over fra døden til livet fordi vi elsker brødrene. «Hvor deilig det er å møte, når ene man vandrer frem, en broder og søsterskare, på veien til samme hjem. Det er som en kvegende luftning, som Herren oss sender ned, å styrke den trette vandrer, på veiens besværlighet.» Men hvordan skal jeg bli et Guds barn og få disse kjennetegn?

I Joh. 1. 11—12 står: «Jesus kom til sitt eget, og hans egne tok ikke imot ham; men alle dem som tok imot ham, dem ga han rett til å bli Guds barn dem som tror på hans navn.»

O. S.

HUNSFOSPOSTEN

utgitt av:

*Hunfos Fabrikker**Hunfos Arbeiderforening**Hunfos Bedriftsidrettslag*

Redaktør:

Edv. Tobiassen

Trykt hos

Edgar Høgfjeldt A.s, Kristiansand S.
på Hunsfos' Satinert trefritt trykk 100 gr.**Helse- og Verneutvalget**

Det er nå et år siden ordningen med verneutvalg ble innført på Hunsfos. Dette utvalget består som før nevnt av overingeniøren, arbeidstilsynets tillitsmenn og bedriftslegen. Dets arbeidsmål er å bedre de hygieniske forhold ved fabrikk og å søke å redusere arbeidsulykkene.

For å få best mulig kontakt med arbeiderne, har utvalget oppnevnt følgende kontaktmenn eller verneombud i de forskjellige avdelinger:

Verkstedet: Arthur Svendsen
Cellulosefabr.: Olav G. Lundevold

Sliperiet: Knut O. Lian

P.M. I, II: Gustav Kile

P.M. III, IV, V: Nils Voreland

Pakkesalen: Randi Svendsen

Ålefjær: Bjarne Lømsland

Renseri og Taubane: Robert

Sakariassen.

Verneombudene skal assistere utvalget i arbeidet for å bedre helseforholdene, trivselen og sikkerheten på arbeidsplassen. Det er dessuten deres plikt å påse at alle overholder de helse- og verneforskrifter som er gitt av myndighetene eller bedriften. De skal se etter at det er rent og at det blir holdt orden i og utenfor fabrikklokalene, kontrollere at alle verneinnretninger er på plass, og påse at personlig verneutstyr blir benyttet og at tiltak og bestemmelser som er fattet av verneutvalget blir overholdt. Verneombudet har plikt til å varsle sin avdelingssjef om nye ting han mener bør iverksettes, eller forsømmelser av de ting som allerede er i kraft. Hvis enighet ikke oppnåes med avdelingssjefen, skal ombudsmannen forelegge saken for Helse- og Verneutvalget.

Overingeniøren ber oss meddele at ordningen om Helse- og Verneutvalget har virket meget tilfredsstillende, og at fabrikk stiller store forventninger til den. Skadebekjempelser av enhver art er blitt

diskutert, og det blir ført nøyaktig statistikk over alle skader for å undersøke årsaken og hva som kan gjøres for å rette på forholdene.

Vi vil henstille til alle og enhver ved fabrikk om å være med å gjennomføre de tiltak som er satt ut i livet av helse- og verneutvalget. Her gjelder det ikke bare hensynet til fabrikk, men først og fremst hensynet til ens egen sikkerhet, helse og trivsel. Drifts- og arbeidslederne bør foregå med et godt eksempel. Ved et effektivt vernearbeide kan en forebygge ulykkes- og helseskader. Glem ikke at det er om å gjøre å bevare full arbeidskraft. Det er den vi alle er avhengig av.

ET GODT FORSLAG

Lønningssjefen foreslår at de som blir ferdig med skattetrekkene forhøyer trekkene til Sparekassen. Hvis du ikke er medlem av Sparekassen, så bli det snarest. Si fra på lønningkontoret hvor meget du vil bli trukket for om uken.

BEDRIFTSKONSERT

Torsdag 10. februar vil det bli holdt en lignende felles bedriftskonsert i Arbeiderforeningen i Kristiansand som det ble holdt i fjor vinter. De deltagende bedrifter denne gangen er Falconbridge, Fiskaa Verk, Jernbanen og Hunsfos Fabrikker.

Koret vårt vil syng 3 av sine beste sanger, nemlig «Valdresvisen», «I furuskogen», og Wienervalsens, «Wien, du Stadt meiner Träume», den siste akkompagnert av Jernbanens Salongorkester.

Vi håper at mange fra Hunsfos møter opp den kvelden, både for å få en hyggelig aften, og for å støtte opp om en god sak.

*Red.***FESTLOKALET**

Det hender ikke så sjelden at det blir glemt igjen et eller annet i festlokalet. Det kan være forklær, vanter, sko, kalosjer, vesker etc. Sofie Baardsen forsøker å ta vare på alt som blir etterglemt, men hun kan ikke ha ansvar for at noe av det forsvinner igjen, og ber alle som går i fra noe i festlokalet, om snarest å henvende seg til henne for å få det tilbake.

Hunfosheimen

Hunfosheimens styre ber oss gjøre oppmerksom på at det dessverre hadde innsneket seg en feil i meddelelsen i julenummeret om gaven til Hunfosheimen. På grunn av en skrivefeil var det kommet til å stå ulltepper, mens det skulle stått at direktøren har innkjøpt 40 *duntepper* med tilhørende varetrekk.

**70 ÅR**

Den 11. februar fyller Guttorm Baardsen 70 år. Han er født i Vennesla og er sønn av Baard Guttormsen, en av de eldste Hunsfosarbeiderne.

Baardsen begynte på Hunsfos allerede 15. juni 1899. Bortsett fra noen år før og under den første verdenskrigen, da han var sykemeldt, har han hele tiden vært knyttet til vår bedrift. Fra 1918 har han vært ansatt som farver i papirfabrikken, et arbeid han har utført meget påpasselig og samvittighetsfullt. I 1947 ble han dekorert med Norges Vels medalje.

Guttorm Baardsen er en stille og beskjeden mann, hvis store interesse utenom arbeidet er bøker. Det finnes sikkert ikke mye litteratur av betydning som han ikke har kjennskap til.

Vi gratulerer ham med 70 års dagen og håper han får beholde syn og helse ennå i mange år.

Hans Berntsen fyller 70 år den 18. februar. Han er også født i Vennesla, men begynte ikke så tidlig på Hunsfos som Baardsen. Han valgte til å begynne med en annen levevei enn industriarbeiderens. Han slo seg på jordbruket, gikk på landbruksskole og ble agronom og bestyrte bl. a. en gård i Åmli.

Men omsider fant han vel ut at jordbruksarbeidet ble for lite innbringende. Han gikk nemlig over til anleggsarbeid, først på Rjukan, og fra 1912 til 1919 på Hunsfos, der han var med å sette opp sliperiet og «tre'erens» bygning. Noen

år deretter var han sag- og høvlemester ved Vennesla Sagbruk, som brant ned for noen år siden. I 1926 fikk han så ansettelse ved snekkerverkstedet på Hunsfos Fabrikker. Han er både en dyktig snekker og en avholdt arbeidskamerat.

Berntsen var i yngre år en ivrig og flink skiløper, og han ser fremdeles ut som han kunne ta opp kampen med noen hver på ski. Han har heller ikke kunnet glemme sin første kjærlighet — jorden. Hjemme har han hage og mange frukttrær som han stiller med stor omhu. For øvrig har han nedlagt et betydelig arbeid i søndagsskolen og i den kristelige virksomhet i Vennesla.

Vi ønsker ham tillykke med 70 års dagen.

65 ÅR

Tom *Endresen* blir 65 år den 31. januar. Han ble ansatt på Hunsfos den 21. 10. 1917 og arbeidet i mange år i sliperiet, hvorav ca. 10 år som sliperiformann inntil denne stillingen ble inndradd omkr. 1933. Senere har han bl. a. arbeidet som seilmaker, og fra 1946, etter å ha vært borte fra fabrikken noen år, har han vært ved kollergangen.

Vi gratulerer med 65 års dagen.

50 ÅR

Ingemann Lund, maskinfører, 24. februar.

Slidets dagværk, yrkets pligt, skal til søndagsgerning adles.

Henrik Ibsen.



LITT SKI-PRAT

— Skal det være noe skirenn i nærmeste fremtid? spør vi *Elias Omdal* som er formann i skigruppen på Hunsfos.

— Nei, snøen har jo ikke ligget så lenge, og folk må først få tid til å trene litt.

— Har dere ingen planer da?

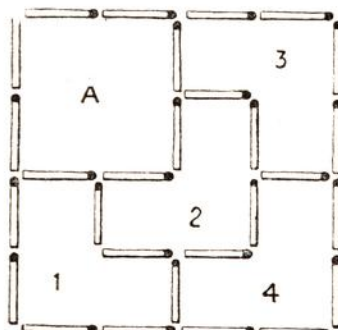
— Jo, om en måneds tid er det meningen å arrangere skistafettløp for hele kretsen. Løypa blir ca. 5 km. og hvert lag stiller 3 eller 4 mann. Start og vekslingssted blir på idrettsplassen på Moseidmonen.

— Skal det bli noen skistafett bare for Hunsfos som i fjor?

— Det skal det også. Hver avdeling skal stille 3 mann og løypa blir bare ca. 3 km. Skriv at guttane må gå i gang med å trene.

Løsninger på «juleknask» i julennummeret

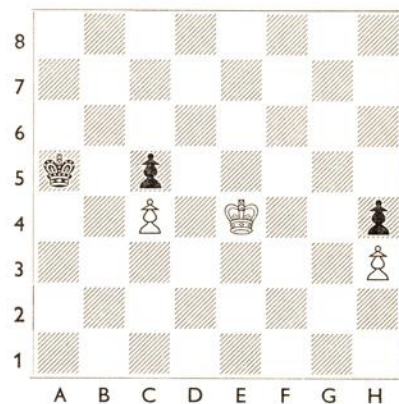
Fyrstikk-opp-gaven:



«Er Stockholm hovedstad i Norge?»

Ingen var i tvil.

Løsning på sjakknotten i julenr.



Spørsmålet var om den som fikk trekke først vant, eller om partiet var remis.

Vi ser snart at den som kan få slått motpartens bonde henholdsvis på c 4 og c 5, den vil få egen bonde frem til dronning og vinne.

Hvis hvit er i trekket, flytter han kongen fra e 4 til e 5, og svart kan gjøre akkurat de trekk han vil. Han kan ikke nekte den hvite konge i å slå den svarte bonde på c 5 og føre sin bonde frem til forvandlingsfeltet. Hvit vil altså vinne, dersom han får første trekk.

Hvis svart får trekke først, trekker han kongen fra a 5 til a 4 og han kan slå ut den hvite bonde og føre egen bonde frem til dronning. Altså: svart vinner hvis han får trekke først.

Som vi ser, den som får trekke først, vinner, men betingelsen er at man finner frem til det ene riktige trekk.

Den hvite og svarte bonde på henholdsvis h 3 og h 4 er for så vidt uten betydning. Den hvite konge kan ikke slå ut den svarte bonde på h 4 og føre sin egen frem til forvandling, da det koster for mange trekk. Den svarte konge kan i mellomtiden føre sin bonde på c 5 frem til dronning.

Bonden som skulle til byen å selge egg, hadde bare ett egg igjen. Han kunne ikke ha 20 igjen, for da ville han ikke ha solgt 19 av *hvert* sneis.

Smør og margarin

Det er like mye smør i margarin som det er margarin i smøret. Det høres litt forbløffende ut med en gang, men et enkelt regnestykke vil overbevise Dem om riktigheten.

Rebusene

1. Salgskontoret. 5. Tobias(s)en.
2. Roen. 6. Døviken.
3. Rhode. 7. Fyrhuset.
4. Fjeldstad. 8. Kokeri.

Fem sterke menn

Nr. 1 Attlee, nr. 2 Stalin, nr. 3 Tito, nr. 4 Schuman, nr. 5 Truman. Problemet løses ved hjelp av enkel logikk.

Det gjelder å finne et utgangspunkt. La oss se på de to siste svarene. Begge har Schuman som nr. 4. La oss først sette at dette svar er *galt*. I så fall skulle Tito være nummer 1 og Attlee nummer 2. Men det er umulig, for da ville Hjordis få to gale svar. Svaret er altså riktig, Schuman er nummer 4. Da vet vi altså at Attlee ikke er nummer 2. Tordis' første svar er *galt*, og da er hennes annet svar riktig. Tito er nummer 3. Halldis' første svar er *galt*, og hennes annet er riktig, med andre ord: Truman er nr. 5. Etter Hjordis' svar må da Stalin være nr. 2. Nå er det bare én plass igjen, nemlig nr. 1 som tilfaller Attlee.

Løsning på «Hvem hva hvor»

1. Olav Jortveit — Aanen Karlsen.
2. Gustav Andersen.
3. Ivar Vestby og Willy Jensen.
4. 37 367 tonn papir.
5. 20 402 tonn cellulose.
6. 32 568 tonn tremasse.
7. 776 ansatte i alt.
8. 25 pensjonister.
9. 50 200 m³ tømmer.
10. Avtrekkspipen fra massebingen på den nye cellulosekokeren.
11. Kjelleren P.M. III og IV.
12. Dammen ved renseriet på Hunsfos når den er uttappet.

Av de innkomne svarene å dømme ser det ut som om det har vært lett å kjenne igjen Olav Jortveit, Gustav Andersen, Vestby og Jensen. Omtrent alle hadde gjettet riktig på disse. Aanen Karlsen derimot hadde ingen klart. Tegneren hadde kan hende kamuflert hode hans for godt. Flere hadde gjettet på Trygve Pettersen, og et par på Einar Halland.

Damprøret i kjelleren til P.M. III og IV hadde omtrent alle kjent igjen, men oppgavene nr. 10 og 12 var vanskeligere nøtter å knekke. Ingen av forslagene til nummer 10 var riktige, og der var bare ett riktig svar på nr. 12.

Billedet av avtrekkspipen er tatt ovenfra, og til dem som tviler på at redaktøren turde klyve opp på denne og fotografere kan vi opplyse at billedet er tatt før den ble bygget opp i full høyde.

Hva produksjonstallene etc. angår, har gjetningene vært nokså varierende. For å komme frem til de beste besvarelsene har vi måttet benytte oss av poeng-beregning, og de som har regnet med en jevn stigning i produksjonstallene fra foregående

Om å kjøpe kunst

I anledning av Riksgalleriets utstilling på Hunsfos denne måned, gjengir vi nedenfor et utdrag av en artikkel i Bonytt, skrevet av J. H. Lyshoel.

Interessen for malerkunst har i de senere år vært betydelig. Det viser seg også på andre områder; vår litteratur er i løpet av få år beriket med et større antall verker om kunst og kunstnere, og dette har utvilsomt bidratt særdeles meget til å underbygge den prisverdige kunstinteresse med et høyst påkrevet fond av kunnskap. Og kunnskap er jo en nødvendig forutsetning for at kunstinteressen ikke skal føre både publikum selv og malerne på avveier.

Et uvitende og kritikklost publikum, som ofte kan ha betydelig økonomisk evne, kjøper som regel slette og smakløse bilder, ikke sjelden særdeles dyre «mesterverker» som til og med kan være «falske» — dvs. de er ikke hva de utgir seg for å være. Her kommer jo dette med overtroen på signatur og alder.

Virkelig kunstforstandige mennesker kjøper et bilde for bildets skyld, ikke for signaturens. En signatur kan lett forfalles, et helt bilde vanskeligere.

Den beste garanti vil publikum oftest

år har kommet best fra det. Den største fallgruben var kubbhaugen, men annet var vel heller ikke å vente.

Følgende har fått premie:

1. pr. K. Aabel.
2. pr. Johan Hansen.
3. pr. Kåre Johansen.

Månedens diffinisjon.

Innbildning er det som får deg til å tro at du er ute og har en hyggelig aften når du i virkeligheten bare er ute og bruker en masse penger.

ha i sin egen kunstforstand, men det forutsetter riktignok at denne forstand er utviklet og beriket ved erfaring. Og har man virkelig interesse for og kjærlighet til kunst, skulle det ikke falle særlig vanskelig å tilegne seg et noenlunde respektabelt skjønn.

Jeg har også inntrykk av at det blant vårt publikum blir stadig flere som virkelig har et skarpt øye for god kunst. Det mener jeg å ha sett mange eksempler på ved de senere års utstillinger.

Man hører ofte at det til syvende og sist ikke er andre enn malere og kunsthandlere som forstår seg på det. Jeg tillater meg å sette et stort spørsmålstejn ved den påstand, og tror ikke det er nødvendig å repetere kunsthistorie for å vise hvor ofte og hvor grundig også disse autoriteter har tatt feil. Naturligvis sitter de inne med mange tekniske forutsetninger, men de er, særlig malerne naturligvis, ikke sjelden hildet i forutfattede meninger, bundet av skoler og naturligvis også av og til påvirket av egoistiske interesser. Det siste vil jo også gjelde kunsthandlerne. Den kunstelskende legmann står friere, og har han den rette kjærlighet og et sunt instinkt for det som er ekte, vil han som regel treffe et godt valg.

Særlig når det gjelder *ung norsk* kunst har en del av publikum i de senere år vist stigende interesse og ofte lagt et forbausende godt skjønn for dagen. Jeg er klar over at dette publikum ennå ikke er særlig stort, men eliten er jo aldri særlig tallrik, på hvilket område man enn søker den. Det gledelige er at den er i vekst.

Og det kan vel trenge, for nettopp i denne tid har det også vist seg en annen strømning, en tendens hos en del av publikum til å kjøpe likt og ulikt, ofte til temmelig høye priser. Det er altså et kjøpe-



Sju vakre jenter — — —

FRA BEDRIFTSLEGEKONTORET

KRONISK TRETTHET

ÅRSAKER OG HJELPEMIDLER

dyktig publikum som er på ferde — men et lite kunstforstandig. Og det har funnet nok av hjelpere. Dårlige malere og foretaksomme forretninger nær sagt innen hvilken som helst bransje har vist seg mer enn villig til å tilfredsstille etterspørselen. Heldigvis er det nå satt skranker for den uhemmede og ukritiske omsetning av kunst, og publikum vil vel også etter hvert forstå at det er ikke bedre å bedra seg selv enn å bli bedradd av andre.

Berikelsen av vår kunstilliteratur har som nevnt i høy grad bidradd til å fremme kunstinteressen, men her er jo atskil- lig å innhente, spesielt når det gjelder den unge kunst. Det ser ut til at publikum her klarer seg bedre enn når det gjelder eldre kunst.

I de forbausende mange privatsamlinger finner man ung norsk kunst godt representert. Det er særlig yngre og middelaldrende folk som legger seg til samlinger fra sin egen tid og sitt eget land. De fleste begynner beskjedent, kanskje med et bilde fra en 100 kroners utstilling eller med et heldig kjøp på en auksjon. Begynnelsen er gjort, interessen er vakt, man går på utstillinger, utvider sine kunnskaper, tref- fer likesinnede, kanskje malere — og samlingen økes. Som oftest er interessen større enn den økonomiske evne, så det går langsomt, og det overveies lenge og grundig for hver ny ervervelse, men det skader ikke. Som regel får man på denne måte gode ting til en rimelig pris, og samlingen får et personlig preg. Her tror jeg man er inne på den riktige vei.

Alminnelige mennesker har selvsagt ikke anledning til å samle på gamle mes- terverker til svære priser, og kopier og dårlige etterligninger er det vel heller ikke så morsomt å ha, selv om det klinkes en messingplate til rammen. Det må være mer interessant for et moderne menneske å ha god kunst fra sin egen tid, det er også som regel økonomisk overkommelig. Særlig hvis man velger ung kunst. Den er jo nesten alltid meget billig, men den kan være like verdifull for det. Om noen år kan også markedsprisen ha steget til det flerdobbelte. Så den fornuftige og kyn- dige samler har også den fordel at han gjør en god pengeanbringelse.

Blant kunstvenner heter det ofte: Si meg hvilke bilder han har på veggen, skal jeg si deg hvem han er.

Det slår vel ikke alltid til — men ofte. Heller et ekte bilde enn mange falske, heller få gode enn mange dårlige. Forsøk å komme i rapport med vår egen tids kunst. det er lettest, det utvikler den selvstendige vurderingsevne og det gir varig glede. At man på denne måte også bidrar til sitt eget lands og sin egen tids kunstneriske

«Du verden hvor meget mer jeg kunne få utrettet, hvis jeg ikke var så trett be- standig!» Hvor ofte har vi ikke hørt de ordene, ja, kanskje sagt dem selv også.

Etter store og langvarige anstrengelser har vel de fleste av oss følt seg trette, og nettopp derfor faller det så naturlig for oss å sette tretthet og anstrengelse i forbindelse med hverandre. Men hvis vi gis oss tid til å gå trettheten litt nærmere etter i sømmene, vil vi snart oppdage at den slett ikke alltid har noe med strev og anstrengelse å gjøre.

Den lammende trettheten kan liste seg over en, selv om en ikke har tatt noe skippertak. Den har f. eks. lett for å melde seg hvis man har hatt ubehagelig- heter eller hvis man begynner å tenke på noe man absolutt skulle ha gjort, men gruer for å gi seg i kast med. På den andre siden kan trettheten forsvinne som dugg for solen hvis ens interesse eller be- geistring blir vekket eller hvis det inn- treffer ting som krever snarrådighet eller øyeblikkelig innsats: *Forbausende ut- holdende kan man bli hvis man trives med det man driver på med.*

Av alle de pasienter som går til lege på grunn av slapphet og tretthet, er det gjennomsnittlig bare hver femte man kan finne noen fysisk sykdom hos. I motset- ning til hva folk i sin alminnelighet tror, skyldes slappheten og trettheten unnta- gelsesvis slike ting som vitaminmangel, dårlig stoffskifte, treg levervirksomhet, lavt blodtrykk eller kreft. Hos de 20 pct. trette pasienter som man oppdager en fysisk sykdom hos, kan det undertiden være hjernen eller nervesystemet det er noe galt med. Andre ganger er det kron- iske infeksjoner som spiller inn. Sukker- syke, nyresyke, dårlig hjerte og anemi hører også med blant de fysiske lidelser som kan være årsaken hos disse pasienter.

Den tretthet som skyldes fysisk syk- dom, har visse trekk til felles med nor- mal tretthet: den øker ved anstrengelse, blir mer og mer merkbar ettersom dagen går, og forsvinner ved hvile.

utvikling skal heller ikke glemmes. Det er noe vi alle plikter etter evne, og noe man i all beskjedenhet kan være stolt over. Kunsten er et overskuddsprodukt av de menneskelige evner. La oss hver især gjøre vårt til at dette overskudd kan bli så stort som mulig, og selv forsøke å få en aldri så liten del i det.

Hos omkring fire femteparter av de pa- sienter som søker legehjelp mot tretthet, er det som nevnt ikke noen fysisk syk- dom å oppdage.

Mange mennesker har ansvarsfullt ar- beid som de driver på med dag ut og dag inn uten tilstrekkelig avkobling, mo- sjon eller fritid. Dette kan bl. a. gjelde både husmodre, forretningsfolk og ånds- arbeidere. Dette stadige press svekker et menneske og gjør at arbeidskraften blir mindre. For pliktoppfyllende og ærekjære folk faller det vanskelig å gå med på re- duksjon både hva energi og arbeidskraft angår. De tvinger seg til å henge enda hardere i enn ellers, og så blir de gjerne nervøse og irritable. I sine krampaktige forsøk på å holde det gående kan det hende de legger seg til slike uheldige vaner som å sløyfe frokosten og ta alt for knapp tid til middagsmaten. Kaffe drikker de kanskje til overmål. Mange blir kjede- røydere, og enkelte tyr til alkohol for å søke avkobling og stimulans.

For de fleste vedkommende er det ikke selve arbeidet som gir dem den kroniske trettheten, men derimot deres egen inn- stilling overfor livets problemer, deres arbeid og arbeidsforhold iberegnet. — Utrygghet, mindreverdfølelse, skuffelser, jag og mas — det bidrar alt sammen til at arbeidet blir slitsomt. Konflikten mellom plikt og lyst gjør seg også ofte gjeldende. Til de ting som hemmer både initiativ og arbeidsglede, hører bitterhet, misun- nelse, bekymring, engstelse, selvmedliden- het, selvpoptatthet, vrede og ergrelse.

Moderne livsførsel får ta en stor del av ansvaret for kronisk nervøs tretthet. Tra- velhet, støy, trengsel — og i byene ofte mangel på mosjon — tar lett knekken på den energireserven en har hatt. Andre medvirkende faktorer som nåtidsmenne- sker må regne med som en ekstra på- kjønning, er konkurransen både sosialt og økonomisk, forbrysterondet, inflasjonsfrykt, politiske omveltninger — det rykker alt sammen inn på dem i konsentrert form gjennom aviser og tidsskrifter, kino og radio.

Når den nervøse tretthet har så lett for å bli kronisk, skyldes det ikke minst at den er basert på den slags anlegg som bevirker kronisk engstelse. *Engstelse har en egen evne til å skape tretthet. Eng- stelsen gir dødsstøtet til alt som heter interesse og begeistring.* Og med interes-

sen og begeistring forsvinner også til takslysten og pågangsmotet.

Nervøs tretthet rammer såvel folk i overordnede som underordnede stillinger. Den forekommer imidlertid sjeldnere hos kroppsarbeidere enn hos åndsarbeidere.

I motsetning til normal tretthet og den tretthet som har sin årsak i sykdom, gjør gjerne den nervøse tretthet seg aller mest gjeldende etter en hviletid, f. eks. om morgenen. Tilsynelatende uten grunn kan man være forholdsvis godt opplagt den ene dagen, men svært langt nede den neste. I mange tilfelle vil trettheten være ledsaget av et eller flere andre symptomer av nervøs opprinnelse, som f. eks. appetittløshet, utålmodighet, søvnløshet eller hjerteklapp bl. a.

Hvis De til stadighet går omkring og føler Dem trett og ikke kan bli klar over grunnen, bør De henvende Dem til en lege og få en grundig undersøkelse. I minst tre dager før besøket hos legen bør De ta legemstemperaturen morgen og aften, og under konsultasjonen må De gi legen så fyldige opplysninger som mulig.

Dersom legen finner at det ikke ligger noen fysisk sykdom til grunn for trettheten, bør De ta Deres daglige liv opp til revisjon, og ved hjelp av Deres sunne fornuft kan De kanskje selv bli klar over hvordan De skal få bukt med trettheten.

Hvis De skal kunne overvinne den stadige trettheten, må De sørge for det riktige balanseforhold mellom arbeid og rekreasjon.

De aller fleste mennesker kan forbedre sine arbeidsvaner. Man kan legge en plan for sitt arbeid, slik at man sparer seg for overflødige skritt og unødig anstrengelse. Man kan sørge for å gi arbeidsredskapene en hensiktsmessig plassering. Av stor betydning er det at man selv inntar en riktig stilling under arbeidet. Ofte kan man gjøre akkurat like godt arbeid ved å sitte som ved å stå. Gode lysforhold er også av viktighet.

Når De er blitt klar over hva Deres konstitusjon kan klare, får De godta forholdene slik som de nå engang er, og innrette Dem etter dem. De bør ikke stille høyere enn evnene rekke. De må forsøke å finne Dem i de hemningene fysiske skavanker eller uheldige klimatiske eller geografiske forhold kan medføre. Møter De vrang og vanskelige medmennesker, må De også akseptere dem. En gylden regel sier at man skal forsøke å gjøre det best mulige ut av enhver situasjon.

Hvis De er ansent og nervøs under arbeidet, så forsøk om det ikke hjelper med litt konsentrasjon. Tenk foreløbig ikke på annet enn det De for øyeblikket holder på med. Skyv fra Dem alt som skal

Nå er tiden inne

til å kjøpe en god serie for bare kr. 10,— pr. mnd.

For damene er *Clauida*-bøkene god og hyggelig lesning.
For mennene anbefaler jeg den nye reiseskildringen *Jorden rundt*.

De får dem i

**VENNESLA
BOKHANDEL**

Telefon 6811

Vaskemaskin gjør vasken til en lek!

Vi har solide vaskemaskiner som vasker fra 2½ kg til 4½ kg tøy.

Priser fra 985,— til 1725,—

Se innom!

EIVIND EIVINDSON

Telef. 6802

ELEKTRISK FORRETNING

Vennesla



HORNFELTS FRISØRSALONG



Elektrisk - kjemisk og Helene Curtis
Brudepynting - Skjønnhetspleie
Rapsody wave.
Manicure - Fotpleie

Vennesla - ved siden av bilsentralen
Telefon 6892

Vi står til Deres disposisjon når det gjelder

**PLANLEGGING OG MONTERING
AV BADEROM, KJØKKEN M. M.**

Benytt denne stille vintertid.

Ring 6738 eller stikk innom!

Anders
LØYNING

Olav Skislands Eftf.

SLAKTERFORRETNING

Alltid godt utvalg i KJØTT og PØLSEVARER

Telefon 6718

Ring og vi bringer varene

gjøres senere på dagen eller i morgen eller i overmorgen — ja, kanskje først i neste uke eller i neste måned. Og vær endelig ikke fylt av bange anelser om at arbeidet kommer til å mislykkes. Ta i det hele tatt ikke sorger og bekymringer på forskudd. Hvis De har et ensformig arbeid, vil det virke mindre trettende der-

som De tenker på nytten av det. Et lyst, tilfreds sinn hjelper langt både når det gjelder å gjøre godt arbeid og å få ryddet trettheten av veien.

Hvis trettheten er særlig stor, bør De gå inn for gradvis trening: begynne ganske smått og så øke etter hvert, inntil De kommer i normal aktivitet igjen.

Avveksling i arbeidet kan ofte være den beste rekreasjon. For en åndsarbeider kan det f. eks. være en herlig avkobling å ta fatt på noe som krever muskelinnsats.

Søvnen er en rekreasjonsfaktor som det kan være all grunn til å understreke nett-opp i en tid som vår, da det for så mange mennesker ofte blir alt for korte netter.

Den som vil bevare sin vitalitet, bør være påpasselig med sine spisevaner. De kronisk trette må huske at frokosten er et viktig måltid. Forsøk ikke å drukne trettheten i kaffe, te eller sterke drikker. Det lønner seg ikke. Om De føler Dem oppkvikket i øyeblikket, blir det bare verre etterpå, og tobakk er heller ikke av det gode.

Fra «Bekjemp Krefte».



1. En løytnant hadde tatt imot en kingtoningert vernepliktige. Han visste ikke hvor mange det var, men han forsto at det ikke var over 500 st. Under eksersisen kunne han fastslå antallet ved å stille dem opp i forskjellige formasjoner.

Hvis han stilte dem opp to og to, tre og tre, fire og fire, fem og fem, samt seks og seks, fikk han alltid en mann til overs. Når han derimot stilte dem opp sju og sju, gikk det jevnt opp. Hvor mange mann var det?

2. Forsøk å sette opp en rekke tall med sifrene 0, 1, 2, 3, etc. — 9, hvis sum er lik 100. Hvert tallsiffer må bare benyttes en eneste gang.

3. En mandag spurte lille Albert sin far hvor meget klokken var. Faren svarte: «12 presis, og min klokke går 2 minutter for fort.»

På onsdag morgen spurte Albert igjen hva klokken var. «8 presis,» svarte faren, «min klokke er 1 minutt for sen.» — Når viste klokken riktid tid? Løsning neste nr.

Sparker - Rattkjelker

og skistaver for små og store.

For øvrig anbefales

alt i kolonial

Harald Aas

Moseidmonen.

Tlf. 6842

Vi har alt du behøver i

VINTERUTSTYR

Hovde hopp ski, Hopp ski for gutter, Langrenn-, Løype- og Barneski, Splitkein, «Bonna» og Trysil-Knut

Staver, bindinger, skismørelse m. m.

Skøyter - lengdeløps - Bandy - «Ving» barneskøyter



SYKKEL & SPORT

BILSENTRALEN

Drosjevakt - Turbuss

Vakt hele døgnet - Telefon 6777

Alt i GUMMISTØVLER

for damer, herrer og barn

Godt utvalg i SKOTØY

Moseidmoen Samvirkelag

Telefon 6780

Vi bringer

Sparker - Rattkjelker

Snøskuffer av jern og tre

VENNESLA LANDHANDEL

Telefon 6740.

Gabardin strekkbukser

i alle nr. i brunt, mørkeblått, kornblått, burgunder, grønt. Skreddersydde. Godt snitt!



Min

Herrefrisørsalong

anbefales.

Hårklipp - hårvask - massasje
barbering og føhnbølging

Central Herrefrisørsalong

Inneh. Odd Fredriksen