

# UPOKOJENEC

ORGANO DELL' ASSOCIAZIONE DI PENSIONATI STATALI E PARASTATALI A LUBIANA  
GLASILO DRUŠTVA DRŽAVNIH IN SAMOUPRAVNIH UPOKOJENCEV V LJUBLJANI

Št. 7/8.

Ljubljana, dne 30. julija 1941./XIX.

Leto VI.

Uredništvo in uprava: Wolfova ulica št. 10. Tel. 4553. Izhaja enkrat mesečno.

**Prihodnja številka izide v septembru.**

## Sprejem deputacije organizacij javnih nameščencev in upokojencev pri Visokem Komisarju

V soboto dne 12. julija t. l. je Nj. Ex. Visoki Komisar sprejel zastopstvo vseh organizacij javnih nameščencev in upokojencev v Ljubljani.

Naše društvo sta zastopala njegov predsednik g. dr. Ivan Vrtačnik, predsednik upravnega sodišča v pokoju, in g. dr. Fran Skaberné, načelnik bivše Pokrajinske uprave v pokoju, ki je bil obenem za tolmača zastopstva.

Predsednik Učiteljskega združenja g. Metod Kumelj je najprej izrekel Visokemu Komisarju zahvalo za njegovo blagohotnost in vse dobrote, ki jih je izkazal s svojimi dejanji za državne uradnike in upokojence, kateri so zaradi vojnih dogodkov zapustili svoja službena mesta ali domače kraje in se naselili v Ljubljanski pokrajini, nadalje za znatne denarne podpore Rdečemu križu, in končno za od-

redbo, s katero so se povišali službeni prejemki državnih uradnikov.

Gr. dr. Skaberné je potem tolmačil razne prošnje in želje. Po prejetem pojasnilu, da se odredba o povišanju plač tiče samo aktivnih državnih uradnikov in delavcev pri javnih oblastvih, državnih ustanovah in zasebnih delodajalcih, je prosil, naj se ukrene tudi povišanje penzije za državne in banovinske upokojence in delavce, in med temi je zlasti opozoril na obupno stanje železniških delavcev, takozvanih fondovcev, ki prejemajo pokojnine iz raznih fondov, katere so bili svojčas sami ustanovili s svojimi prispevki.

Visoki Komisar je odgovoril, da bodo povišane tudi pokojnine državnih upokojencev in upokojencev bivše banovine, da se tudi ne bo pozabilo na železniške delavce, da pa se to vprašanje zaradi raznovrstnosti koristnikov še proučuje.

njeni izključno za sestavo statističnih pregledov brez kakršne koli druge individualne uporabe.

Ljubljana, 6. julija 1941-XIX.

Visoki Komisar  
Emilio Grazioli.

## Nadaljevanje študija slovenskih medicincev

Ministrstvo za narodno vzgojo je dovolilo, da se morejo slovenski medicinci iz Ljubljanske pokrajine, ki so študirali na beograjskem ali drugih vseučiliščih, takoj vpisati na Kr. vseučilišču v Padovi za nadaljevanje študij.

Dijaki, ki se bodo poslužili tega dovoljenja, bodo z naklonjenostjo sprejeti na padovanskem vseučilišču, ki jim bo nudilo vse olajšave.

Kdor želi biti deležen teh olajšav, mora čim prej poslati univerzitetnemu rektorju prošnjo ter ji priložiti naslednje dokumente:

1. Dokumente, ki dokazujejo medicinski in kirurški studij ter izpite na beograjskem ali drugih vseučiliščih,

2. krstni list,

3. tri fotografije, izmed katerih mora biti ena overovljena,

4. potrdilo Visokega Komisarjata za Ljubljansko pokrajino, da je prosilec iz te pokrajine.

Ti dokumenti morajo biti prevedeni v italijanski jezik in overovljeni od Visokega Komisarjata tako v izvornikih kakor v prevodu. Dijaki židovskega porekla ne morejo nadaljevati študija. Prošnja in dokumenti se lahko izročijo tajništvu ljubljanskega vseučilišča, ki bo preskrbelo vse drugo.

Aspiranti bodo morali pred nadaljnji izpiti in pred potrditvijo vpisa na padovanskem vseučilišču dokazati znanje italijanščine. Za druga pojasnila naj se obrnejo na tajništvo ljubljanskega vseučilišča, ki sprejema vpise do šestega semestra na medicinski in kirurški fakulteti za akademsko leto 1941-42-XX.

## Popis prebivalstva Ljubljanske pokrajine

Za dan 31. julija 1941-XIX je v Ljubljanski pokrajini odrejen popis prebivalstva. Vojaki italijanske oborožene sile vseh stopenj, všteti kr. karabinerje in kr. finančno stražo so, izvezeti od popisa.

V dneh od 26. do 30. tega meseca bodo popisni uradniki (ki bodo imeli za to posebno osebno legitimacijo), izročili vsakemu družinskemu poglavarju in vsakemu predstavniku zajednice (lastniki ali zakupniki hotelov), gostiln, penzij, zavetišč, bolnic, zdravilišč itd.) družinsko zajedniško polo, ki jo bo moral vsak družinski poglavar in vsak predstavnik zajednice skrbno izpolniti in tako popolnoma in podpisano imeti pripravljeno na dan 1. avgusta zjutraj, ko bodo popisni uradniki začeli pobirati popisne pole.

Družinski poglavarji in predstavniki zajednic se bodo morali zaradi pravilne izpolnitve popisne pole skrbno ravnati po navodilih na prvi in četrti strani pole.

Popisne pole, ki bi bile nepopolno ali pogrješno izpolnjene, se vrnejo popisancu za novo sestavo.

Kdor v popisni poli zahtevanih podatkov ne bi hotel dati ali bi jih vedoma v celoti ali deloma navedel napačno, se kaznuje v denarju od 500 do 2000 L, v hujših primerih pa z zaporom do treh mesecev.

Družinski poglavarji in predstavniki zajednic, ki jim popisni uradniki ne bi dostavili popisne pole do vštete 30. julija, morajo sami iti ponjo v občinski urad.

Družinski poglavarji in predstavniki zajednic, pri katerih se popisne pole ne bi pobrale do vštete 5. avgusta, jih morajo prav tako neposredno oddati občinskemu uradu.

Popis nima prav nobenega fiskalnega namena in velja za dobljene podatke najstrožja uradna tajnost. Podatki so name-

## Sprememba območja nekaterih občin in okrajev

Visoki Komisar za Ljubljansko pokrajino odreja na podstavi kraljeve uredbe z dne 3. maja 1941-XIX, št. 291, ker smatra za nujno potrebno, da se deli občin, katerih sedeži so po novi meji Ljubljanske pokrajine ostali zunaj pokrajine, priključijo tukajšnjim občinam in okrajem.

Čl. 1. Začasno se dodeljujejo: občini Št. Jošt (okraj Ljubljana): zaselek Suhi Dol kraja Goli vrh iz občine Trata in kraj Planina iz občine Črni vrh, oba iz škofjeloškega okraja; občini Polhov Gradec (okraj Ljubljana): kraja Setnik (kat. občine Črni vrh) in Setnica, oba iz občine Črni vrh (škofjeloškega okraja); občini Dobrova pri Ljubljani: kraj Toško čelo iz občine Št. Vid nad Ljubljano; mestni

občini Ljubljana: kraji Dolnice, Glinica, Kamma gorica in Podutik iz občine Št. Vid nad Ljubljano; občini Škocijan (okraj Novo mesto): kraj Jerman vrh iz občine Bučka; občini Sv. Križ pri Kostanjevici (okraj Novo mesto): kat. občina Veliko Mraševo I (kraj Veliko Mraševo iz občine Cerklje ob Krki; občini Adlešiči (okraj Marindol, Milići in Paunovići) iz občine Netretić (okraj Karlovac, Hrvatska).

Čl. 2. Ta odredba stopi v veljavo z dnem objave.

Ljubljana, 2. julija 1941-XIX.

Visoki Komisar  
Emilio Grazioli.

## Novi maksimalni cenik

veljaven od 8. julija

Visoki Komisar za Ljubljansko pokrajino je na podlagi naredbe št. 17 z dne 9. maja t. l. na novo določil maksimalne cene, in sicer za prodajo na debelo in za prodajo na drobno. Po gori navedeni naredbi Visokega Komisarja so cene, ki so v ceniku navedene za prodajo na debelo, obvezne za vso pokrajino. Cene za prodajo na drobno so obvezne za ljubljansko občino, za vse druge občine v pokrajini pa veljajo kot merilo. Okrajna načelstva pa smejo po zaslišanju prizadetih strok te cene znižati, za morebitno zvišanje pa je potrebna odobritev Visokega Komisarja.

Naslednje maksimalne cene predstavljajo najvišjo dopustno mejo, pod katero se morajo držati dejansko veljavne cene v trgovini na debelo in drobno. Pri tem je upoštevati vse protidraginjske predpise o kontroli in določanju cen in se v nobenem primeru ne smejo zahtevati cene niti v mejah tega cenika v nasprotju s protidraginjskimi predpisi.

### V trgovini na drobno.

Maksimalne cene v trgovini na drobno so naslednje:

1. **Kruh, testenine, moka, riž, fižol, krompir** itd.: **kruh** v kosih od ½ kg do 1 kg 1.90 L za kg, v kosih od 20 do 50 dkg 2 L za kg, v kosih od 10 do 20 dkg 2.05 L za kg, v kosih od 10 dkg 2.20 L za kg; navadne **testenine** iz bele moke 6.65 L za kg; **pšenična moka** Ia ničlarica 3.60 L, IIa enotna 2.10 L za kg; **koruzna moka** fina 1.65, zdrob 1.75 L za kg; **riž** 3.70 L za kg; **fižol** nizke vrste Ia 3.60, IIa 3.25, fižol visoke vrste (preklar) 3.80 L za kg; **krompir** (vrste „oneida“) 0.95 L za kg.

2. **Olje, maslo, mast, slanina: jedilno olje** 9.60 L za liter; **čajno maslo**, 22.80, **navadno maslo** 20.50 L za kg; **slanina** sveža 11.80, soljena 12.80, prekajena 15.20 L za kg; **mast Ia** 15.20 L za kg.

3. **Mleko, sir, jajca: mleko** 1.60 L za liter; **sir** ementalec 17.85, trapist 16.70 L za kg; **jajca** nad 58 g 0.75, pod 58 g 0.65 L za komad.

4. **Sladkor, kavini nadomestki: sladkor** sipa 7.05, kocke 7.80 L za kg; **cikorija** 10.75, figova kava 11.10, žitna sladna kava (Kneipp) 8.60, ržena kava v orig. zavitkih 8.45, ječmenova kava v orig. zavitkih 6.85, ječmenova kava prosta 5.40 L za kg.

5. **Šunka, salame, klobase: prekajena šunka** 15.20, kuhana 28.50 L za kg; **hrenovke** 13.70, safalada 12.15, šunkarica 15.20, letna klobasa 13.30, lovske klobase 9.10, kranjske klobase 18.25 L za kg.

6. **Sveže meso: volovsko: prednji del** 7.60, zadnji del 8.35, **kravje: prednji del** 6.45, zadnji del 7.20, **goveji jezik** 9.10, **pljuča** 3.05, **srce, vranica, jetra** 6.85, **ledvice** 7.60, **vampi** 3.80, **glava** 3.05, **možgani** 7.60 L za kg; **telečje meso: prednji del** 8.35, zadnji del 9.50, **jetra in priželje** 9.90, **pljuča in srce** 6.85, **jezik** 8.35 L za kg, **možgani** 3.80 L za kos (pri prodaji mesa brez kosti je dovoljeno zvišanje cen do največ 25%; priklada drobovja in kosti ne sme presegati 20% teže); **kostrunovina** 7.20 L za kg; **svinjina: prednji del** 10.65, zadnji del 11.80, **salo** 12.55 L za kg (pri prodaji mesa brez kosti je dovoljeno zvišanje cene do največ 25%).

7. **Kurivo in milo: premog** Belokrajina kosovec 19.40, kockovec 18.60 L za kg; premog Kocčevje: kosovec 13.70, kockovec 12.55 L za 100 kg; **mehka drva: za prostorni meter** 41.80 L, v kolobarjih po 18 kg 4.55 L; **trda drva: I. vrste** 88.15, II. vrste 84.35, III. vrste 76.75 L za prostorni meter (cene za drva veljajo za razžagana drva, dostavljena na dom kupca); **bukovo oglje** 1 L za kg; **milo** enotno s 50% mastne kisline 9.80, s 40% mastne kisline 8.45 L za kg.

### Maksimalni cenik za gostinjske obrate, veljaven od 14. julija 1941-XIX

Visoki Komisar za Ljubljansko pokrajino določa na podstavi naredbe št. 17 z dne 9. maja 1941-XIX za gostinjske obrate mesta Ljubljane teče maksimalne cene:

#### RESTAVRACIJE

##### Jedila:

	I	II
	Lire	Lire
Predjedi . . . . .	6.—	5.—
Čista juha . . . . .	1.50	1.—
Ribja juha . . . . .	7.—	5.50
Juha zakuhana . . . . .	2.—	1.50
Italijanski rezanci . . . . .	3.50	2.20
Prikuhe in solate . . . . .	3.—	1.50

Goveje meso . . . . .	4.—	2.50
Telečja pečenka . . . . .	6.—	4.—
Svinjska pečenka . . . . .	6.50	4.50
Naravni zrezek . . . . .	6.—	4.—
Dunajski zrezek . . . . .	6.80	5.—
Beefsteak z jajcem . . . . .	8.50	5.70
Perutnina pečena . . . . .	10.—	8.—
Bržola . . . . .	6.—	4.50
Rižota . . . . .	3.50	2.80
Mali gulaž . . . . .	3.—	2.—
Veliki gulaž . . . . .	5.—	3.—
Jetra, ledvice male . . . . .	2.30	1.20
Jetra, ledvice velike . . . . .	4.50	2.60
Vampi mali . . . . .	2.30	1.20
Vampi veliki . . . . .	4.50	2.60
Kranjska klobasa 180 g . . . . .	3.80	3.40
Hrenovke . . . . .	1.90	1.70
Gnjat 100 g . . . . .	6.—	4.—
Salama . . . . .	5.70	3.80
Sardelni fileti . . . . .	4.—	3.50
Divjačina . . . . . po dnevni ceni		
Ribe . . . . . po dnevni ceni		
Surovo maslo, marmelada . . . . .	1.70	1.20
Jajčne jedi iz dveh jajc . . . . .	5.—	4.—
Močnata topla . . . . .	5.—	2.—
Sladoled v čaši . . . . .	4.—	3.—
Omeleta z zelenjavo . . . . .	6.—	—
Omeleta z gnačjo . . . . .	6.50	—
Sadjje . . . . .	2.—	1.70
Torta . . . . .	2.60	1.30
Kompot domač . . . . .	2.60	1.20
Kompot fini . . . . . po dnevni ceni		
Sir domač 100 g . . . . .	3.80	2.—
Menu . . . . .	7.60	5.50
Italijanski menu . . . . .	13.—	7.—

#### Pijače:

Namizna vina za 1 liter . . . . .	8.40	7.60
Sortirana vina . . . . .	11.40	9.10
Domače pivo 5 dl . . . . .	2.60	2.60
Domače pivo 3 dl . . . . .	1.50	1.50
Domače pivo v steklenicah . . . . .	3.—	3.—
Mineralna voda 1 dl . . . . .	0.55	0.30
Soda 1 dl . . . . .	0.55	0.30
Malimovec s soda vodo 2 dl . . . . .	1.90	1.—
Limonada s soda vodo 2 dl . . . . .	1.90	1.—
Oranžada s soda vodo 2 dl . . . . .	1.90	1.—
Brizganec . . . . .	1.50	1.—
Domači likerji . . . . .	2.30	1.30
Domače žganje . . . . .	1.50	0.50
Črna kava in kapucin . . . . .	1.50	0.80
Bela kava . . . . .	1.90	1.20
Turška kava . . . . .	2.30	1.50
Čaj z dodatkom . . . . .	3.—	1.20
Mleko . . . . .	1.20	0.80

#### KAVARNE

##### Kava:

Črna kava . . . . .	1.70	0.80
Bela kava . . . . .	2.10	1.20
Kapucin . . . . .	1.70	0.80
Turška kava . . . . .	2.30	1.50
Zamorec . . . . .	2.30	1.50
Žitna kava . . . . .	1.90	1.—
Mleko vroče in mrzlo . . . . .	1.15	0.80

##### Tople pijače:

Porcija čaja . . . . .	3.—	1.—
Porcija čaja z dodatkom . . . . .	3.80	1.70
Čaj v kozarcu . . . . .	1.90	0.70
Čaj v kozarcu z dodatkom . . . . .	2.60	1.50
Punč grog . . . . .	3.40	2.—
Limonada vroča . . . . .	2.30	1.—

## Hladila:

Malinovec, limonada, oranžada . . . . .	2.10	1.—
Mineralne vode, sodavica . . . . .	0.60	0.30

## Vina:

Brizganec . . . . .	1.90	1.—
Čaša desertnega vina (domače) . . . . .	2.10	1.20
Čaša desertnega vina (orig.) . . . . .	3.—	1.50
Čaša malaga, chery . . . . .	3.80	2.65
Cviček 1 liter . . . . .	9.50	7.60
Navadno belo vino 1 liter . . . . .	11.40	7.60
Sortirano vino 1 liter . . . . .	13.70	9.10
Specialna vina . . . . .	15.20	—
Vino v buteljkah orig. 7 dl . . . . .	22.80	15.20
Fruškogorski biser . . . . .	24.70	—
Fruškogorski biser ½ litra . . . . .	15.20	—

## Jedila:

Smetana . . . . .	2.30	1.—
Surovo maslo, med, marmelada . . . . .	2.10	1.15
Salama, mala porcija 10 dkg . . . . .	3.80	2.—
Salama, velika porcija . . . . .	6.80	3.80
Sir, mala porcija 10 dkg . . . . .	2.30	1.—
Sir, velika porcija . . . . .	3.40	2.—
Gnjat, mala porcija 10 dkg . . . . .	3.80	2.—
Gnjat, velika porcija . . . . .	6.80	3.80
Klobasa . . . . .	3.80	2.—
Klobasa ½ . . . . .	2.30	1.70
Hrenovke . . . . .	2.30	1.70
Obložen kruh . . . . .	2.30	1.70
Žemlja z gnatjo ali salami . . . . .	2.50	1.75
Kruh z maslom . . . . .	1.90	1.15
Dunajski zajtrk . . . . .	5.30	3.50
Jajca in jajčne jedi . . . . .	5.—	4.—

## PENZIJE V HOTELIH

Pri bivanju najmanj 8 dni so za hotele obvezne téle cene penzij, obsegajočih sobo, zajtrk, obed in večerjo:

hoteli I. kateg. (soba z lastno kopalnico) . . . . .	70 L
hoteli I. kateg. (vštevši skupno kopalnico) . . . . .	60 L
hoteli II. kateg. (vštevši skupno kopalnico) . . . . .	50 L
hoteli II. kateg. (brez kopalnice) . . . . .	40 L

## PRIBITEK ZA POSTREŽBO

K predpisanim cenam se določajo naslednji pribitki za postrežbo:

restavracije I. kategorije . . . . .	10%
kavarne . . . . .	15%
penzije v hotelih . . . . .	10%

## Povišanje plač namesčencem in delavcem

## Prilagoditev življenjskim potrebščinam in delovnim pogojem

Visoki Komisar Ljubljanske pokrajine je ugotovil nujno potrebo, da se začasno izenačijo plače namesčencev in delavcev s povišanimi življenjskimi izdatki. Ob enem je odgodil ureditev pravičnejših plač od sklenitve novih delovnih pogodb, pri katerih bo treba upoštevati življenjske potrebe za vsako kategorijo posebej, produkcijsko kapaciteto in donosnost dela.

§ 1. da bodo od 1. julija 1941 (XIX.) dalje, z dne 15. marca 1941 (XIX.) ustajene plače uradnikov in delavcev ter občje vseh namesčencev administracij bivše države Jugoslavije in bivše dravske banovine in drugih javnih in poldržavnih

## PRIPOMBE

Obrati I. kategorije so:

Banko Ignacij, **Smartinska 3**; Černe Jernej, **Dalmatinova 15**; Dolničar Maks, „Emona“; „Daj-Dam“ **Aleksandrova cesta**; „Zvezda“ **Kongresni trg**; „Šestica“ **Tyrševa 6**; „Slon“ **Tyrševa**; Košak Jožefa, **Prešernova**; Majcen Ciril, **Kolodvor in Tyrševa**; „Metropol“ **Masarykova**; „Nebotičnik“ **Gajeva**; „Kavarna Prešeren“ **Marijin trg**; „Rio“ **Šelenburgova**; Slamič Josipina, **Gospovetska**; „Europa“ **Tyrševa**; „Figovec“ **Na Aldovščini**; „Union“ **Miklošičeva**; „Kavarna Vesel“ **Miklošičeva cesta**.

Obrati II. kategorije so vsi ostali, v katerih se prodajajo zgoraj naštetja jedila in pijače.

Vsak gostinski obrat, na katerega se nanaša ta cenik, mora na dobro vidnem kraju imeti tablico z navedbo kategorije, v katero spada, in cenik.

Vse kakor koli imenovane obratovalnice, ki prodajajo predmete, navedene v tem ceniku, se morajo ravnati po določenih maksimalnih cenah.

Glede jedi in pijač, ki niso naštetje v tem ceniku, se morajo uporabljati maksimalne cene, določene s ceniki, veljavnimi dne 15. marca 1941-XIX; glede tistih pa, za katere ne bi bile določene maksimalne cene ali bi se uporabljale nižje ko maksimalno določene cene, se morajo še nadalje uporabljati cene, ki so se dejansko plačevale na omenjeni dan.

Vse restavracije, gostilne, krčme itd. so obvezne postreči z menujem. Italijanski menu sestoji iz juhe ali italijanskih rezancev ali riža, mesa ali ribe ali jajc, s prikuho, sira ali sadja in kruha. Domači menu sestoji iz juhe, govedine z dvema prikuhama in kruha.

Napitnine so prepovedane. Restavracije II. kategorije ne smejo pobirati pribitka na postrežbo.

Ta cenik stopi v veljavo dne 14. julija 1941-XIX.

Ljubljana dne 9. julija 1941-XIX.

Visoki Komisar

za Ljubljansko pokrajino:

Emilio Grazioli

kršne nastanejo z izvedbo poviškov, določenih v § 1.

§ 4. Za delovna razmerja, ki so se pričela pozneje nego 15. marca 1941-XIX, bo izenačenje s povišanimi življenjskimi stroški, ugotovljeno s sporazumi, ki bodo sklenjeni med poklicanimi strokovnimi organizacijami, ter v primeru nesporazuma, od Delovnega Inspektorata Visokega Komisarjata Ljubljanske pokrajine.

Ta odlok stopi v veljavo z dnem svoje objave v Uradnem listu Ljubljanske pokrajine.

Odlok Visokega Komisarja Ljubljanske pokrajine o povišanju nameščenskih plač in delavskih mezd je nova plemenita gesta in bo brez dvoma v naši javnosti deležna toplega priznanja, ker ustreza nujni potrebi in pomaga tisočem siromakov.

Nedavno je bil objavljen nov maksimalni cenik (ki ga tudi objavljamo v današnji številki), ki bo jamčil za red in mero na trgu življenjskih potrebščin in ki najbolj ustreza sedanemu stanju cen. Posebno pozornost in priznanje zasluži odlok gospoda Velikega Komisarja, ker se ne omejuje na posamezne vrste nameščenstva in delavstva, temveč obsega vse panoge javnih in zasebnih nameščencev in delavcev. **Zvišanja prejemkov po zgornji naredbi niso deležni upokojeenci. Za upokojeence bo izdana posebna naredba.** O tem na drugem mestu, v poročilu o sprejemu deputacije pri Visokem Komisarju.

## Godrnjači

„Doslej smo mislili, da so kronični nezadovoljneži, ki jim nobena stvar ni pogodu, takšni zavoljo napake v značaju. Zdravniki, zlasti pa specialisti za živčne bolezni pa menijo sedaj, da je vir večnega nezadovoljstva v nepravilnem delovanju žlez z notranjim izločevanjem. Godrnjači bi bili po tem naziranju samo žrtve svojih hormonov. Potrebno bi jih bilo zato po vseh pravilih zdraviti in to zdravljenje bi lahko bilo uspešno, če se bolezen le ni preveč vgnezdila.“

Gornje vrstice smo čitali nedavno v nekem listu. Naj ima „Godrnjaštvo“ svoj izvor v „napakah značaja“ ali v „človeških hormonih“, v to debato se ne smemo spuščati, ker nočemo posegati niti v mnenja specialistov za živčne bolezni, niti v študije psihologov; ugotavljamo iz izkušnje le, da šteje stan upokojeencev v svojih vrstah precejšnje število teh eksemplarjev, tako da bi se skoraj nagibali k mnenju, da je to neka stanovska bolezen upokojeencev ali da se sploh pojavlja v večji meri z naraščajočimi leti.

Naše društvo bi lahko o tem predmetu napisalo knjige in društveni arhiv hrani bogato gradivo za studij godrnjaštva.

Vemo sicer, da ne more nikdo vsem ustreči, vendar je pa neverjetno, kaj se vse zahteva od našega društva. Imeti bi morali moč delati čudeže, če bi hoteli

uradov, kakor tudi privatnih delodajalcev povišane v naslednji meri:

za mes. plače manjše nego L 600 za	20%
„ „ „ „ „ L 900 „	15%
„ „ „ „ „ L 1200 „	12%
„ „ „ „ „ L 2500 „	10%
„ „ „ „ „ L 2500 „	250 L

§ 2. Za določitev odstotka povišanja v odnosu k plačam, odgovarjajočim za razne dele meseca, morajo biti minimalni zneski, naznačeni v § 1, izenačeni tako, da se smatra mesec enak 25 delovnim dnevom in teden enak 6 delovnim dnevom.

§ 3. Morebitna povišanja plač, ki so stopila v veljavo pozneje nego 15. marca 1941-XIX, morajo ostati ohranjena, toda so eventualno vključena v nove plače, ka-

vsaj deloma izpolniti želje svojih članov. Pri tem dotičniki ne upoštevajo težkega položaja, v katerega je prišlo naše društvo, niti novih razmer, v katerih živimo, ter ne razmišljajo prav nič, kaj se da doseči in kaj ne.

Na drugem mestu poročamo, da je naše društvo izgubilo več nego polovico članov. S tem je odpadla dobra polovica dohodkov našega društva in padla je s tem tudi njegova moč.

Društvo pa naj bi doseglo uspeh za uspehom, kljub splošnim težavam, ki jih čutijo vsi in gotovo v povečani meri še upokojenci.

Eni želé upravičeno povečanje pokojnin; drugi zahtevajo odpravo vseh odbitkov, ki večinoma temelje na zakonitih določilih in bi se morala v ta namen spremeniti dotična zakonodaja. Pri tem pa ne upoštevajo, da morajo tudi upokojenci na ta ali drugi način prispevati za državno gospodarstvo, ki je v danih razmerah naravno v hudi finančni stiski.

Naši člani naj bodo uverjeni, da društvo nikakor ne miruje, da uvažuje in proučuje vse nasvete in predloge ter da budno pazi na pravice in interese svojih članov in s tem vseh upokojencev. **Zato naj naši člani raje skrbé za to, da stopijo v naše društvo tudi še vsi tisti upokojenci, ki še stojé ob strani ter s skepso in kritiko motrijo naše delo in morda tvorijo velik del čete — godrnjačev. Vsak član naj se potrudi, da pridobi vsaj enega novega člana, ker bi se tako lahko podvojilo število članstva, narasla bi moč društva, pa tudi njegov vpliv in ugled. Sedaj, ko smo izgubili toliko članov, bi bilo to tembolj potrebno in je naša sloga postala nujnost, ki je ne sme nikdo prezreti!**

## Društvena kronika

Četrta seja upravnega odbora društva državnih in samoupravnih upokojencev v Ljubljani, dne 13. junija 1941. Začetek ob 5. uri popoldne. Navzoči: celotni upravni odbor, izvzemši davčnega inšpektorja Bekša.

Predsednik je pozdravil navzoče, ugotovil sklepčnost in pričel sejo.

### I.

1. Predsednik je obširno poročal o poteku deputacije pri Visokem Komisarju dne 28. aprila, o kateri smo poročali že v majnikovi številki „Upokojenca“.

2. Kakor smo že poročali, je bil dne 12. maja sprejem predstavnikov vseh organizacij javnih nameščencev in upokojencev pri Visokem Komisarjatu. Te deputacije se je udeležil za naše društvo predsednik. Vzelo se je z zahvalo na znanje.

3. Tajnik je poročal, da je predsednik učiteljske organizacije povabil na dan 22. maja t. l. predstavnike vseh organizacij na razgovor zaradi

a) socialne akcije javnih nameščencev in upokojencev in

b) postopka za predlaganje seznamov izgubljene imovine nameščencev in upokojencev-izseljencev. Tega razgovora se je udeležil tudi tajnik.

Vse učiteljstvo Ljubljanske pokrajine bo prispevalo v mesečnih zneskih od svojih skromnih prejemkov za to socialno pomoč učiteljem-izseljencem po 100.— Din ter več ali manj. Tudi predstavniki ostalih organizacij aktivnih nameščencev so se izjavili za podobno akcijo v pomoč svojim tovarišem. Tajnik je izjavil, da bo poročal o tem predmetu na seji upravnega odbora. Državnih upokojencev-izseljencev najbrže ne bo veliko. Ker je le del upokojencev organiziran, naše društvo nima možnosti apelirati na vse upokojence Ljubljanske pokrajine za mesečne prispevke. Upoštevati je treba tudi, da prejemajo upokojenci zelo nizke, nezadostne pokojnine. Rešitev tega vprašanja je torej možna na sledeče načine:

1. Prispevek iz društvenega premoženja, ki bi se nakazal Rdečemu križu, oddelku za socialno pomoč;

2. Poziv v „Upokojencu“, po potrebi morda tudi v dnevnikih, za prostovoljne prispevke Rdečemu križu, oziroma društvu za pomoč upokojencem-izseljencem.

3. Poziv upokojencem za pristop k društvu Rdečega križa, da bi s tem podprli socialno delovanje društva Rdečega križa.

Ker društvo nima razpoložljive gotovine, ki je naložena v denarnih zavodih, ti pa izplačujejo minimalne zneske v mesečnih obrokih, je predlagal tajnik, da se naj naloži večji znesek od vloge v Kmetiski posojilnici ljubljanske okolice, ki znaša danes 16.628.— Din na ime društva Rdečega križa, oddelka za socialno pomoč. Po daljši debati, v kateri so se predlagali različni zneski, je bil končno sprejet predlog, da se na zgoraj označeni način dodeli društvu Rdečega križa, oddelku za socialno pomoč, znesek Din 10.000.—. Nekemu dolgoletnemu članu upokojencu-izseljenou se je priznala skromna podpora.

### II.

Izpremenili smo svoj naslov tako, da se imenuje društvo sedaj samo: „Društvo državnih in samoupravnih upokojencev v Ljubljani“.

### III.

Tajnik je predlagal, da bi se vršil občni zbor šele v jeseni, ker je tudi lanski občni zbor zaradi raznih težkoč moral biti šele v novembru. In ker letos itak ne bo volitev upravnega odbora, ki se je volil lansko leto po pravilih za dve leti, se občni zbor z lahkoto preloži na jesen. Predlog je bil soglasno sprejet.

### IV.

#### Blagajniško poročilo.

Od 2842 članov je na ozemlju, ki ga je zasedla nemška vojska, 1631 članov, na katere društvo ne more več računati. Ostane torej le še 1194 članov. To izgubo članov bo naše društvo bridko občutilo. Tajnik opozarja, da je največ upokojencev v Ljubljani, da pa je večina neorganiziranih. Predlaga, da se vsi ti upokojenci v enem prihodnjih mesecev povabijo k pristopu, in sicer na ta način, da se jim pošlje predmetna številka „Upokojenca“. Seznam vseh upokojencev na ozemlju Ljubljanske pokrajine se bo lahko dobil. Soglasno sprejeto.

Poslovodja PS je prečital imena oseb, ki so zaprosile za sprejem. Izmed teh je bilo 10 sprejetih, ena pa odklonjena. Predlaga, da naj bodo dotičnim članom, ki so ostali na ozemlju izven

Ljubljanske pokrajine in ki so v zaostanku s članarino tega leta, ohranjene vse pravice članstva, ker jim je zaenkrat nemogoče plačevati članarino, dokler se razmere dokončno ne uredé. V primeru smrti se upoštevajo vsi neplačani mesečni obroki pri izplačilu posmrtnine. Sprejeto.

Ker je bil s tem dnevni red izčrpan, je predsednik zaključil sejo ob 7. uri.

#### Opozorilo vsem članom(icam).

Današnji številki „Upokojenca“ so priložene položnice za plačilo članarine.

Ker bi bilo tehnično zelo otežkočeno, če bi priložili položnice tej številki „Upokojenca“ samo za tiste člane, ki so zaostali s članarino, so se položnice poslane vsem članom; zato prosimo tiste, ki so članarino že poravnali ali ki jo plačujejo po naših poverjenikih, da shranijo priloženo položnico za kako poznejše vplačilo članarine ali jo izročé kakemu tovarišu, ki drugače plačuje članarino ali ki še ni naš član in bi rad stopil v naš krog.

Kdor ni na jasnem, koliko še dolguje, naj pošlje poljuben znesek, vendar najmanj za četrletje in zapiše na zadnji strani položnice (brez znamke!) željo, da se mu naznani višina dolžne članarine do konca t. l. Takim članom bomo poslali položnice z navedbo zaostanka. Sicer pa lahko vsakdo na vsaki pošti kupi položnico, samo da jo mora še izpolniti s številko društvenega čekovnega računa 12/131.

Članarina naj se plačuje vsaj za četrletje. Vsakemu pa je v korist, da jo poravna, če ne za celo leto, vsaj za pol leta. S tem si prihrani večkratno vplačilo pošne pristojbine.

Članarina znaša v lirah zaokroženo na leto 13 L 70 centezimov, za pol leta 6 L 85 cent. in za četrto leta 3 L 45 cent. (= mesečno 1 L 15 cent.). Pristopnina znaša 1 L 15 cent.

Društvene člane, ki so obenem člani društvenega Posmrtnega sklada, prosimo, da naj ne zamenjavajo pri nakazilu članarine položnice pošne hranilnice. Društveni čekovni račun ima številko 12-131, oni društvenega Posmrtnega sklada pa 17-678. Članarina za Posmrtni sklad znaša mesečno (= 10 Din) sedaj 3 L 80 cent.

Kdor le more, naj nakaže po društveni položnici poljuben znesek za Rdeči križ, v socialno pomoč državnim upokojencem-izseljencem. Predvsem naj to velja onim članom, ki so že poravnali članarino za letošnje leto lahko uporabijo tej številki priloženo položnico.

Že v junijski številki „Upokojenca“ smo opozorili v posebnem članku na to človekoljubno in koristno akcijo v korist našim bednim trpečim tovarišem-izseljencem in na dejstvo, da prispevajo aktivni tovariši po svojih organizacijah v pomoč svojim izseljenim tovarišem z **znatnimi mesečnimi prispevki**, dasiravno niso plače naših aktivnih tovarišev posebno višje od pokojnin. Nesocialno in nelepo bi bilo, če bi se upokojenci izključili od te socialno nad vse upravičene akcije.

Imena darovalcev bomo objavili v našem listu.

#### Povračilo 1% dodatka državnega doprinosu k uslužbenskemu davku.

Svoje člane opozarjamo, da bo finančna direkcija pri izplačilu pokojninskih prejemkov za mesec avgust povrnila 1% dodatek državnega doprinosu k uslužbenskemu davku za mesec april, maj, junij in julij t. l.

### Izravnava plač in prejemkov za osebje bivše jugoslovanske države in drugih javnih ustanov

Visoki Komisar za Ljubljansko pokrajino, na podlagi Kr. uredb z dne 2. junija 1941-XIX, št. 492, o zamenjavi valute bivše kraljevine Jugoslavije v Ljubljanski pokrajini,

na podlagi člena 3. Kr. ukaza z dne 3. maja 1941-XIX, št. 291, o ustanovitvi Ljubljanske pokrajine,

glede na to, da se je začela zamenjava v italijanske lire dne 19. junija 1941-XIX in

ker smatra za potrebno upoštevati, da so se z omenjenim dnem spremenile v italijanske lire plače in drugi prejemki uradnikov in plačevancev bivše kraljevine Jugoslavije, ki službujejo pri raznih državnih uradih Ljubljanske pokrajine, in nameščencev vseh vrst pri upravah raznih javnih ustanov, **odreja:**

1. Plače in drugi prejemki uradnikov in plačevancev prejšnjega režima, ki službujejo pri raznih državnih uradih Ljubljanske pokrajine, in nameščencev raznih vrst pri upravah krajevnih ustanov se morajo likvidirati od 19. junija t. l. dalje v razmerju 38 L za 100 dinarjev.

2. Prejemki, spremenjeni v italijanske lire v zgoraj navedenem razmerju, se morajo izplačati upravičencem dne 1. julija t. l., zaostanki pa, ki grede prizadetim za razdobje od 19. do 30. junija t. l., se morajo izplačati čimprej, nikakor pa ne pozneje ko 1. avgusta t. l.

Ljubljana, dne 26. junija 1941-XIX.

Visoki Komisar  
Emilio Grazioli

## Opozorilo

Poštna direkcija objavlja:

Občinstvo se opozarja, da je prepovedano vključevati v običajna in priporočena pisma denar ter da je prepovedano v pismih pošiljati tudi poštne znamke v vrednosti nad 30 lir.

**Cenzura pisem za inozemstvo.** Da se pospeši odprava pismenske pošte za inozemstvo, so pristojna oblastva izdala nekatere praktične ukrepe. Za pisma se morajo uporabljati kuverte s podlogo, znamke pa se morajo nalepljati na zgornjem desnem vogalu naslovne strani. Pisma, ki ne bodo ustrezala tem določilom, ne bodo mogla biti takoj odpremljena.

**Anonimnemu dopisniku članka „Difficile est satiram non scribere“.** Prejeli smo obe Vaši pismi. V drugem pismu se pritožujete ker nismo objavili Vašega prvega poslanega nam članka.

Že ob raznih prilikah smo opozarjali v našem društvenem glasilu, da anonimnih dopisov, zlasti pa — pamfletov — ne objavljamo in da grede tja, kamor spadajo... tako delajo vsa uredništva.

Vaših dopisov pa nismo vrgli v koš, temveč jih hranimo kot žalosten dokument neznačajnosti, propalosti ali pa patološkega zabavljaštva. Morda bomo Vaša dopisa porabili ob drugi priliki, toda na drug način, kakor si Vi predstavljate. Razumljivo nam je, zakaj niste podpisali člankov s tako dišečimi cvetkami. Upamo, da Vam ne povemo nič novega, če Vas opozorimo na znani rek, da so anonimni dopisniki breznačajni strahopetci, da

ne rabimo hujšega, bolj primernega izraza. Razumljivo nam je tudi, zakaj niste oddali niti prvega niti drugega pisma na pošto, temveč ste jih menda izven uradnih ur skrivaj vrgli v naš pisemski nabiralnik.

Na zadnji odstavek v Vašem drugem pismu, ki se glasi: „Če ne bomo v kratkem dobili odgovora na naše upravičene zahteve, se bo začela akcija za splošen izstop iz društva upokojujencev in si bomo pomagali sami, — to je mišljenje velikega števila upokojujencev“ pripominjamo, da se omenjeno mišljenje „velikega števila upokojujencev“ brez dvoma koncentrira edinole v Vaši anonimni osebnosti. Sicer pa dvomimo, ali ste sploh član našega društva, saj niti ne poznate pravega društvenega naslova in najbrže čitate naše glasilo pri kakem našem članu. Če ste pa vendar naš član, Vam bomo samo hvaležni, ako nam prijavite svoj izstop. To ne svetujemo samo Vam, ampak tudi vsem drugim, ki si ne upajo s svojim imenom na dan in vedno le anonimno opozarjajo društvo na zahtevo in težnje državnih upokojujencev.

Evo Vam odgovora na obe Vaši pismi in upamo, da bomo imeli odslej pred Vami mir. •

## Potniki in nakaznice za kruh, riž in testenine

Z ozirom na odredbo štev. 46 z dne 18. t. m., ki je bila objavljena v „Službenem listu za Ljubljansko pokrajino“ štev. 49 dne 18. junija 1941-XIX, objavlja Visoki Komisarjat:

Z dne 21. t. m. se uveljavi racioniranje kruha odnosno krušne moke, testenin in riža z nakaznicami.

Potniki bodo lahko prejeli le kruh, pa čeprav ne bodo imeli nakaznice, a največ za dobo dveh dni. Pozneje jim bo izdana nakaznica, a le za kruh, če se izkaže, da so na potovanju in da imajo svoje bivališče v Kraljevini. V drugih primerih jim bo izkaznica izdana tudi za testenine in riž.

Kdor ne bo imel nakaznic, ne bo mogel prejeti jedil iz testenin ali riža. Potniki, ki imajo nakaznice za jedila in so jim bile izdane v drugih pokrajinah Kraljevine, se jih bodo lahko posluževali v javnih lokalih.

V javnih lokalih bodo morali vselej odrezati z nakaznic kupone za kruh in za jedila ob vsakršnem konsumu. Z ozirom na to so kuponi za kruh razdeljeni v dva dela, tako da si bodo mogli njihovi imetniki nabaviti kruh po dvakrat na dan. Za jedila veljajo kuponi, kolikor so testenine in riž na razpolago v kuhinji.

Veljavni so le kuponi, ki se glase na oni ali naslednji dan, ko se jedila zaužijejo, ne pa kuponi prejšnjih dni, ki potemtakem zapadejo.

Ljubljana, 20. junija 1941-XIX.

Visoki Komisar Emilio Grazioli.

**Izplačevanje uradniških prejemkov v Beogradu.** Glavna državna blagajna v beograjskem finančnem ministrstvu je

pričela uradovati 5. maja in takoj začela izplačevati prejemke državnim uslužbencem in upokojujencem. Izplačala je za enkrat samo prejemke za prvo polovico maja in sicer najprej aktivnim, nato osebnim in družinskim upokojujencem, obojim, če so doslej prejeli od nje svoje prejemke. Končno je izplačala prejemke tudi tistim uslužbencem in upokojujencem, ki žive na drugih področjih.

## Preplačila društvenih članov v prid društvu

Petek Antonija, poštna uradnica v p. v Ljubljani, 14.44 L.

Brezovec Franc, orož. narednik v p. v Škofljici, 5.32 L.

Zupan Martin, orož. narednik v p., Globel, 5.32 L.

Bolle Ivan, žel. uradnik v p., Zalog, 0.75 L.

Peternel Josip, rud. admin. uradnik v p., Ljubljana, 1 L.

Repič Terezija, vdova po profesorju, Ljubljana, 10 L.

Čebular Ivan, orožnik v p., Ljubljana, 19 L.

## Naši novi člani

V drugem četrtletju 1941 so pristopili sledeči novi člani:

108. Belovsky Oldriška, vdova po poroč., Mirna,

109. Burda Julij, višji geometer v p., Ljubljana,

110. Dekleva Ivan, poštni zvančnik v p., Ljubljana,

111. Ferenčak Rudolf, major v p., Ljubljana,

112. Fabjan Ciril, žel. uradnik v p., Ljubljana,

113. Gajšek Terezija, vdova po žel. uradniku, Ljubljana,

114. Grailand Frida, vdova po učitelju, Ljubljana,

115. Huber Srečko, žel. pristav v p., Ljubljana,

116. Hočevar Alojzij, višji tehn. svetnik v p., Ljubljana,

117. Jug Alojzija, vdova po žel. kretniku, Ljubljana,

118. Jeločnik Olga, vdova po kapet. vojn. broda, Ljubljana,

119. Janežič Alojzija, vdova po strojniku, Ljubljana,

120. Jug Mihael, polic. detektiv v p., Ljubljana,

121. Kralj Antonija, vdova po okr. tajniku, Črnomelj,

122. Kralj Ivan, polic. nadzornik v p., Ljubljana,

123. Lapajne Janez, preglednik fjn. kontr. v p., Ljubljana,

124. Movrin Cecilija, vdova po naredniku-vodniku, Ljubljana,

125. Mencinger Irma, vdova po ban. svetniku, Ljubljana,

126. Orel Josip, viš. polic. stražnik v p., Ljubljana,

127. Pikel Karl, šol. upravitelj v p., Ljubljana,

128. Petač Ivan, žel. uradnik v p., Ljubljana,

129. Prešl Mihajlo, šolski inšpektor v p., Ljubljana,

130. Potočnik Marija, vdova po admin. kapetanu, Ljubljana,

131. Pajnič Edvard, žel. uradnik v p., Ljubljana,

132. Pelan Ivanka, vdova po orož. naredniku, Brezovica,
133. Požar Ivana, vdova po šol. upravitelju, Ljubljana,
134. Repič Terezija, vdova po profesorju, Ljubljana,
135. Rastl Marija, vdova po drž. mojstru, Ljubljana,
136. Dr. Skaberne Franc, načelnik pokr. uprave v p., Ljubljana,
137. Sadar Lea, vdova po učitelju, Ljubljana,
138. Skorpik Josip, žel. strojni mojster v p., Ljubljana,
139. Tom Olga, vdova po strojevodji, Ljubljana,
140. Trobec Ferdinand, šol. služitelj v p., Brezovica,
141. Urbas Neža, vdova po orož. naredniku, Dol. Logatec,
142. Vobič Amalija, učiteljica v p., Maribor,
143. Zamida Berta, vdova po viš. ravnatelju, Ljubljana,
144. Zupanc Franc, žel. zvančnik v p., Ljubljana.

## Praktični nasveti

Znak časa, pomanjkanja in stiske, je, da se pojavljajo v vseh dnevnikih nasveti o uporabljanju stvari, ki so se doslej zanemarjale ali sploh prezirale. Z večjo ali manjšo vneto in prepričanostjo priporočajo pisci dotičnih novic koristnost ali redilnost te ali one rastline, ki more služiti kot nadomestilo za doslej običajno živilo, ki je postalo redko ali zaradi svoje cene nedosežno.

Poleg surogatov za kavo, ki je vedno redkejša, se priporočajo razna nadomestila za čaj, ki se je na ceniku dvignil v nebotične višine. Med drugim se priporoča lipovo cvetje, ki daje posušeno okusen in zdravilen čaj. Nadalje razne domače in zdravilne rože in rastline: trpotec, pelin, lapuh, meta, omelica ter nešteto trav in zelišč, ki so dragocena zdravila; priporočajo tudi peclje češenj, robidovo in jagodno listje, od borovnic pa tako jagode, kakor listje, ker je posušeno prav dober čaj, pozneje pa tudi posušene olupke jabolk. Nekomu pa se je zdelo potrebno pripomniti, da mestna občina ljubljanska ne vzdržuje parkov in nasadov ter drevoredov za tako udejstvovanje prebivalstva, to je za nabiranje čajev in drugih zelišč.

Da so gobe izborno in izdatno redilno sredstvo, ki nadomeščajo lahko tudi meso, je znana stvar, zato se ni čuditi če ti svetovalci priporočajo tudi nabiranje gob, ki je hkratu tudi zelo dobičkanosno.

Praktični svetovalci se zlasti izživljajo v hvali tistih predmetov, ki jih še lahko dobivamo na trgu v večji meri in glede katerih še ne čutimo toliko pomanjkanja. Tako nam vedo povedati, da je 100 gr fižola enako 300 gr mesa; vedo nam povedati, o čudovitih snoveh, ki jih obsega krompir, zlasti pa prihajajo do veljave rejci malih živali, ki so v resnici sedaj na mestu, in priporočajo to stroko vsem svojim prijateljem in znancem. V prvi vrsti pridejo v poštev kunci, kokoši, pa tudi ovce in zlasti koze. Kaj poreko k temu naši gozdarji, ki so pravi sovražniki koz,

nam ni znano, mislimo pa, da s preveliko propagando za gojitev koz ne bodo imeli veselja, zlasti ker je znano, da koze v resnici ne koristijo gozdarstvu, temveč delajo v gozdih škodo in zato veliko skrbi gozdarjem. Kljub temu je upravičeno ime, da so koze kravice naših družin.

Važno je tudi, da ob pomanjkanju živil pazimo, da se živila ne pokvarijo in da uživamo samo zdrava in snažna živila. Taka praktična navodila in nasveti so v resnici potrebni in tako čitamo

## Vročina je opasna: pazite na prehrano in obleko!

### Nekaj splošnih navodil za vse ljudi

V času velike vročine sta bistveni točki našega življenja skrb za obleko in prehrano. Zrak in svetloba sta regulatorja temperature v človeškem organizmu. Zato je zelo važno, kako se prehranjujemo in oblačimo, da vzdržimo v telesu potrebno ravnotežje in se na ta način očuvamo nevarnosti. Izkušnja uči, da prekomerno uživanje pijače zviša krvni tlak in poveča delovanje srca. Pomanjkanje tekočine pa zopet ustvarja v organizmu neprijetne občutke, ki se jim pameten človek lahko izogne.

### Dijeta

Dijeta ne pospešuje krvnega obtoka, ampak ga ustavlja. Delovanje želodca, obisti in črevesja se poleni; prebava torej ni več normalna. Vse to je treba pri določanju diete upoštevati. Najbolj priporočljiva so živila, ki vsebujejo mnogo kisline. Sem spadajo salate, kislo sadje in mladi paradizniki, ki so v tej vročini posebno dobri in razbremenilni. Tudi hladno sadje je izvrstno. Meso se naj ljudje po možnosti izogibljujejo. Vročina ga ne prenese, ali pa nastanejo neprijetne posledice. Meso je težko prebavljivo in porabi mnogo želodčne kisline.

Za pijačo sta najpriporočljivejša malinovec in citronada. Sladoled učinkuje razbremenilno le na jezik in usta. Njegov učinek pa ni trajen. Mrzlo pivo je dobro, lahko vino s slatino tudi. Alkoholne pijače učinkujejo povoljno le mimogrede in so bolj iluzoričnega značaja. Pozneje so to nad pivcem maščuje.

### Obleka

Najvažnejši toplotni regulator je koža. Pravilo je torej, da bodi koža kolikor mogoče prosta. Hlače naj bodo široke, bluze ohlapne. Tudi dame naj upoštevajo ta načela.

Direktna solnčna svetloba pa povzroča rada hiperemijo zgornjih delov života. Posledica tega je često solnčarica, ki se pojavlja v lažji in težji obliki. Ena najvažnejših nalog poletne higijene je torej odvratanje krvi od glave. Da se to doseže, se moramo umivati. Jako dobro denejo kopeli nog.

Oči ščitimo pred solncem z barvastimi očali — bodisi zelenimi ali dimastimi.

tudi navodilo, kako je treba piti mleko, češ piti mleko, za to pač ni treba posebega znanja. In vendar koliko je ljudi, ki nimajo pojma, kako je treba piti in zavživati mleko.

Zato priporočamo tudi mi svojim članom, da čitajo taka navodila v dnevnikih in se ravnajo po njih v sedanjih časih, da si vsaj nekoliko olajšajo skrbi in težave in izboljšajo po možnosti svoje življenje.

Kdor lahko hodi brez klobuka, naj se ne pokriva, kdor tega ne prenese, naj si omisli lahko pokrivalo. Zelo dobro učinkuje polagnje mrzlih krp na tilnik in vrat, mrzle kopeli za roke, masaža z ledom po celem životu in posebno v bližini srca.

### Kopaj se previdno!

Voda je najnaravnejša obramba pred veliko vročino. Vendar ni misliti, da je dobro, če ležiš nepretrgoma v vodi. Najkoristnejše je, če se najprej solnčiš, potem greš v vodo in to ponavljaš, dokler ti prija. Preden greš v vodo, pa učinkuje izvrstno mrzla prha, po kateri se otri z brisačo. Kdor rad leži ure in ure v vodi, naj se da prej zdravniško preiskati, če ne škodi to njegovemu organizmu. Med kopanjem ne jej in ne pij, temveč počakaj, da ostaviš vodo.

### Sport.

Sportno udejstvovanje je v vročini zelo problematično. Niti veslanje ni koristno vsakemu. Sportov, ki te utrudijo, se izogibaj, če hočeš dobro samemu sebi in drugim.

**Društvo intervenira za vsakega člana brezplačno v vseh osebnih zadevah pri vseh centralnih oblastvih.**

**Društvena pisarna je v Wolfovi ulici 10 preko dvorišča v drugem poslopiju, 2. nadstropje. Telefonska št. 45-53.**

**Uradne ure v društveni pisarni ob delavnikih od 10. do 12. ure dopoldne; če je pisarna popoldne odprta, se morejo tudi popoldne dobiti informacije.**

\*

**Člane, ki se obračajo pismeno za razne informacije in intervencije na društvo, prosimo, da prilagajo za odgovor znamko za —50 lir.**

Glasilu Društva državnih in samoupravnih upokojencev za bivšo dravsko banovino v Ljubljani. Predstavniki dr. Ivan Vrtačnik. — Odgovorni urednik Anton Spendè. — Tisk J. Blasnika nasl. Univerzitetna tiskarna in litografija, d. d. v Ljubljani. Predstavniki L. Mikuš. — Vsi v Ljubljani.