

Podporna Jednota

Inkorp. 17. junija 1907
v državi Illinois

Izvrševalni odbor:

UPRAVNI ODSEK:
Predsednik Vincent Cainkar; podpredsednik Andrew Vidrich, R. F. D.
Box 102, Johnstown, Pa.; gl. tajnik Matthew Turk; tajnik bolnišničnega odd.
Blaž Novak; gl. blagajnik John Vegrich; prednik glasila Jože Zavrtni
naravnosti glasila Filipa Godina.

FOROTNI ODSEK:
Martin Zelenskikar, predsednik, Box 275, Barberton, Ohio; Frances
Tauscher, 2827 S. Ridgeway Ave., Chicago, Ill.; John Kridman, 12111
N. Arlington Ave., West Park, Ohio; Mary Udovich, 2623 S. Ridgeway Ave.,
Chicago, Ill.; John Terzilli, Box 22, Stephens, Pa.

BOLNIŠKI ODBEK:
OSREDNJE OKROŽJE: Bina Novak, predsednik, 2627-59 S. Lawrence A
Chicago, Ill.

SEVEROZHODNO OKROŽJE: Jacob Ambrosie, Box 285, Moon Run, Pa.
Joseph Zorko, RFD. 2, Box 114, West Newton,

SEVEROZAPADNO OKROŽJE: Anton Sular, Box 104, Gross, Kans., za Jugoslaviju
Frank Klan, Box 958, Chisholm, Minn., za sov. Rusiju
John Golob, Box 144, Rock Springs, Wyo.

Nadzorni odbor:
Paul Berger, predsjednik 2653 So. Lawndale Ave., Chicago, Ill., Rich-
J. Zaverztnik, 2216 S. Millard Ave.; Frank Zajc, 3639 W. 26th St., Chicago;
Zdržiitveni odbor:

PREDSIEDNIKI: Frank Alek, 2124 So. Crawford Ave., Chicago, Ill.; Joe Owen, 3629 W. 26th St., Chicago, Ill.; John Olip, 2426 So. Clifton Park Ave., Chicago, Ill.

POZOR! — Korespondenca s glavnimi odborniki, ki delajo v glavni
uradu, se vrši takole:

• VSA PISMA, ki se nanašajo na posle gl. predsednika se namreč: P
sedništvo S. N. P. J., 3657-59 So. LaWNdale Ave., Chicago, Ill.

VSE KADROVE POLNIKA PODPORE SE NASLOVI: DENARNE POŠILJATVE IN STVARI, ki so bile gl. izvrševalni delci v enotni valbi se naslovi: Tajništvo S. N. P. J., 2657-33 So. La
 dale Ave., Chicago, Ill.

Vse ZADEVE, V ZVEZI S BLAGAJNISKIMI POSLI se posiljuje na: **Ime in priimek:** Blagajnikrvo S. N. F. J., 2657-58 St. Lawrence Ave., Chicago, Ill.

Vse pritožbe glede poslovanja v gl. izvrševalnem odboru se naj pošlje **Ime in priimek:** Paul Bergerer, predsedniku nadzornega odbora, direktor svet je svetni.

Vsi prispevi na gl. poročilni odsek se naj posiljuje na naslov: **Ime in priimek:** Martin S.

Yai dopisil na drugi spisak, nazvanja, oglaš, naslovin is spisak ro-
je v sveti s glasilom jednate, naj se pošila na naslov: "PROVER"
2657-59 So. Lawndale Ave., Chicago, Ill.

ZDRAVSTVO

Ozeblina.

Sedaj pozimi so rdeče, razpokane in ozeble roke nekaj vsakdanjega. Motil bi se pa, če bi mi

slil, da mora za te bolezni pasti temperatura globoko pod ničlo, da mora vladati hud mraz. Nikakor ne. Že v zgodnji jeseni, ko so

jutra in večeri je hladni, ko se
solnce šele pozno v dopoldne
prejre skozi meglo in že radi sega-
mo po površniku, se pojavljajo

zebljine. Torej je takrat ko krvavi jerebika iz še zelenega grmicevja, ko si nadevije glogakrasti in jesen zlat plašč, ko se

nitka beja prezažati v soimcin
žarkih, se prikažejo prve ozebli-
ne. Nasprotno pa v hudi zimi, če
je suha in brez vetra, čeravno se
nemika grobena nitka, na baro-

polnice srebrna nitka na šar-
metru proti —20°, ni tako ne-
varno, da ozebemo. Mnogo lažje
nastane ozeba, če je zima mokra,
vlažna in vetrna. Kuharice, blan-
no zavezani, da se kri svobo-
pretaka, in volnene nogav-
Volna je vsled obilga zraka,
je v njenih vlaknenci in med

mi, slab prevodnik, ki zadržuje toploto in nas obvaruje pred prehlaji. Mi cenimo tem bolj ko blago, čim več zraka ima v

ra. Vlaga in mokrota in vetro
vreme pospešujeta ozebo. Znano
bo vsakemu turistu ali smučar-
ju, da nevarnost ozebe na gorah

ni tako velika, akor bi mislil
lajf. Tam gori je solnce moč-
nejše, izžarevanje solnčno večje,
in solnčni žarki se ne porazgube,

ker jih sneg oblija. Mi pozna-
mo moč ultravijoličnih žarkov!
To veselje nad solčnim biser-
nim bogastvom, nenavadno gor-
koto, da bi vsakemu, tudi tisti po-
strelski, ki se mu je v očeh od-
svetoval na mraz, ravnotako
v mokrem delati kje zunaj a
nezakurjenih prostorih, ker s
krota in vlaga bi pospešili oze-
bi, z mrazom ožemeno, ki se

Še bolj previden v opremljenosti bitti turist ali smučar.

uhilji, brada, nos in prsti, v nevarnosti, da ozebejo; val so mali ozki otvori, ki jih mraz hitro prevzame; mali telepni deli z rela-

[illegible]

Z lokalnim zdravljenjem s šamo doseči, da se krvni obtok živi, da postanejo žile znova prožne, žive in da se oteklina

dlanje in tožijo o bolečinah v
delanemostnosti. V prvem štadi-
ju ozebe so prati bledi, atipni,
neobčutljivi (žile so v kontrak-

masiramo prste ob nosu p
sreč. Na rane devamo razna
zila ali razne obklade, kakor
zahteva stanje.

ki otecejo, neznano arhe in bole. Lise postanejo pri nadaljnjem mrazu večje, v sredini vpadle in vianjevkaste, mehke kot testo. Neznano, se ob hudem mrazu vidno drenje s snegom

preveč topli sobi more r
zmrzajeni del.

