

Co i jak jeść dietetycznie?

Żarłoków karmić... sianem!

XII.

Jest rzeczą powszechnie znaną, że w Polsce je się zawiele. Zwłaszcza obcy, którzy mieli sposobność widzieć nas przy wspólnym stole w czasie obiadu, czy kolacji, prawie jednogłośnie stwierdzają, że Polak jest... żarłokiem, który pochłania niebывale porcje potraw o pojemności, znacznie przekraczającej normę, potrzebną dla odżywiania organizmu.

Najlepiej zjawisko, czy zwyczaj ten można obserwować w warszawskich restauracjach, gdzie obfitość pokarmów, podanych np. przy obiedzie o czterech daniach, nawet w trzeciej części byłoby wystarczające. A jeśli zanalizowałoby się w myśl zasad dietetyki zawartość białka i tłuszczów, w restauracyjnej kolacji podanych, i zmierzyloby się ją możliwością organizmu wchłonięcia jej, przeciętny gość warszawskiej restauracji łatwo mógłby obliczyć, że co najmniej 60 proc. należności za kolację wyrzuca z kieszeni nie tylko bez potrzeby, ale z wyraźną szkodą swojego organizmu, że za ciężko zapracowane pieniądze kupuje sobie różne choroby, jak reumatyzm, sklerozę, artretyzm, choroby wątroby i przewodów żółciowych, osłabienie serca i t. d. A powiedz takiemu smakoszowi, że obżerając się powinien pamiętać o rytych potrzebie leczenia się, to cię ofuknie, głęboko dotknięty służącą uwagą, której sens przytłumia w nim dorywcza uciecha żarłoka.

Narazie z tym zwyczajem objadania się walczą skutecznie krzyżys, niż dietetyka. Dietetyka mniej i dlatego, że jest bardzo wyrozumiała dla nawyków ludzkich i żarłokom współczuje, twierdząc, że człowiek mający uczucie głodu, czy niedojedzenia, — źle się czuje psychicznie, w pracy swej staje się mniej aktywny, a organizm jego w tym stanie ulega różnym przypadłościom nerwowym.

I oto żarłok znajduje w dietetyce współczującego sprzymierzeńca. Sprzymierzeniec ten jednak jest na tyle chytry, że parząc pobłażliwie na nienaturalne żarłactwo potrafi zastosować taki jadłospis, by organizm wiecznie głodnego człowieka nalałował się objętościowo, nie przebrał się jednak miary w spożyciu tłuszczów i białka.

— Jak to zrobić?

— Nic łatwiejszego — odpowiedziała mi dietetyczka z liceum w Inowrocławiu — jest sto

i więcej sposobów, by dogodzić większym apetytom i równocześnie przeszkodzić np. tyfii, które jest konsekwentnym następstwem przebrania miary w jedzeniu. Należy poprostu spożywać pokarmy złożone z produktów nie tłuczonych i odpowiednio przyrządzone podawać na stół. Najbardziej tłuczonym jest tłuszcz — należy więc unikać tłustych, zawieszonych w sosach, potraw smażonych, a nawet pieczonych z dodatkiem tłuszczu. Tuczają również ziemniaki, ciasta, potrawy mączne, a natomiast jarzyny, szczególnie wszelkiego rodzaju kapusty, kalarepa, sałaty i t. p. nie wpływają na przyrost naszej wagi, należy jednak pamiętać o sposobie przyrządzania jarzyn, bo nawet i te jarzyny, nieważnie przyrządzone, mogą utuczyc. Np. kapusta surowa, okraszona suto oliwą czy olejem, będzie nieodpowiednia, natomiast porcja surowej kapusty, osłodzona do smaku i podana na obiad obok mięsa chudego, zadowoli apetyt, człowiek się naje, a jednak nie będzie przekarmiony. Ziemniaki stanowią produkt codziennej potrzeby i trudno nam się bez nich obyć, ale ziemniaki tuczają, dobrze zatem zrobimy, jeżeli zjemy ich niewiele, a więcej do mięsa podamy jarzyn i to możliwie surowych, bo one bardzo szybko nasycają i nie tuczają. Chleb należy jeść raczej razowy, zawiera mniej składników tuczających i możliwie bez masła czy innego tłuszczu, lepiej z chudym serem, miodem, powidłami czy owocami surowymi. Ponieważ wzmożone apetyty należy zaspokajać jedzeniem o dużej objętości i jednocześnie małej wartości odżywczej, do takiego odżywiania użyjemy m. in. następujących produktów: jarzyny, owoce, grube kasze, chleb razowy, chude mięso, chude ryby, chude sery i t. d.

Każda pani domu, o ile za karę boską uważa 100 kg. w organizmie swego męża, powinna dobrze wsłuchać się w te dietetyczne podsepty, które brzmią równocześnie, jak przepisy najracjonalniejszej i profilaktycznej recepty.

Jeżeli kawalerzysta czy gospodarz ma konia, który pasie się gwałtownie na owsie, ujmie mu tego obroku i nie straci dobrej sily pociągowej, dając mu na zaspokojenie uczucia głodu lekkiego siana. Tę samą zasadę należy stosować wobec żarłoków, a mianowicie:

— Żarłoków karmić sianem!

Jeśli się doda, że dojrzewając... w Gdyni banany są bardzo drogie i smak mają mdły, nie potrzeba zachęcać, by powyższy przepis przyjął się w Polsce.

Banany podaje się małym dzieciom. Otóż dla małych dzieci — od 9 miesięcy do półtora

roku — podajemy zamiast banana sok z jabłka surowego lub tarte jabłko surowe i na drugie danie, ziemniaki gotowane utarte np. w formie purée z małym (5 gr.) dodatkiem masła i mleka (15 g.).

I. D.

Sport

Boks

STAN ZAWODÓW O PUHAR EUROPY ŚRODKOWEJ

Po sobotnim meczu Polska — Niemcy o puchar Europy środkowej stan tabeli przedstawia się obecnie następująco:

1) Niemcy	3	6:0	36:12
2) Węgry	4	4:4	33:31
3) Polska	4	4:4	32:32
4) Czechosłowacja	4	4:4	29:35
5) Austria	3	0:6	14:34

Nie ulega wątpliwości, że puchar Środkowej Europy zdobędzie Niemcy. O drugie miejsce toczy się walka pomiędzy Polską, Węgrami i Czechosłowacją.

POLICYJNY KLUB SPORTOWY — MISTRZEM ŚLĄSKA

Śląski Okręgowy Związek Bokserski dokonał w niedzielę weryfikacji zawodów bokserskich o drużynowe mistrzostwo Śląska. Mistrzem Śląska uznany został niespodziewanie Policyjny Klub Sportowy w Katowicach, któremu polecono reprezentować barwy Śląska w zawodach o mistrzostwo Polski. Decyzja ta wywołała ogromne poruszenie na Śląsku, gdyż pierwsze miejsce zajął różnica kilku punktów IKB z Świętochłowic. Ale wskutek niepunktualnego wpłacenia części składek w wysokości 26 zł, Związek zweryfikował spotkanie z Policyjnym Klubem Sportowym jako walkower dla PKS, któremu w ten sposób przyznano zwycięstwo. W tej sprawie wyjechała specjalna delegacja do Poznania, aby zainteresować w PZB o unieważnienie uchwały Śląskich władz bokserskich.

MISTRZOSTWA BOKSERSKIE LWOWA

W dalszych rozgrywkach o drużynowe mistrzostwo bokserskie Lwowa Pogoni zremisowała z Rekordem 8:8.

W mistrzostwach poprzedzi Lechia 5 pkt. przed Hasem 4 pkt., Polonia przemyska 3 pkt., Pogonią i Rekordem.

FINAŁY PIERWSZEGO KROKU BOKSERSKIEGO W ŁODZI

W Łodzi odbyły się finały pierwszego kroku bokserskiego. Tytułami mistrzostw podzielił się w kolejności wag następujący zawodnicy:

Waga musza — Palma (Wima).
Waga kogucia — Sikorski (IKP).
Waga piórkowa — Cieślakowski (Geyer).
Waga lekka — Birnbaum (Makabi).
Waga półśrednia — Stanisławski (IKP).
Waga średnia — Dorobski (Sil).
Waga półciężka — Kaczynski (IKP).

GEDANIA — I. K. P.

W niedzielę dn. 2 grudnia odbyła się pierwsza rozgrywka eliminacyjna o mistrzostwa bokserskie Polski. Walcząc będą: w Gdańsku Gedania — IKP, w Inowrocławiu Cujawa — mistrz Śląska, w Krakowie Wawel — Makabi, natomiast Warta przechodzi do dalszych rozgrywek walkowerem. Drużyny przegrywające odpadają. W razie remisu spotkanie rewanżowe odbyć się w siedzibie klubu przegrywającego.

Pilka nożna

NAPRZÓD REMISUJE ZE ŚLĄSKIEM

W Świętochłowicach wobec 10 tys. widzów rozegrany został mecz piłkarzy o wejście do Ligi pomiędzy Naprzodem a Śląskiem. Po niezwykle ciekwej i ostrej walce, zawody zakończyły się wynikiem bezbramkowym 0:0. Obie drużyny zaprezentowały piłkę nożną w najgorszym wydaniu. Była to typowa walka o punkty, prowadzona ostro, a okresami brutalnie. W przyszłą niedzielę walczą Śląsk z W. K. Ś. Smigłym w Świętochłowicach.

RZADKI REKORD

Rzadko notowany w historii bojęw piłkarskich rekord uzyskała znana drużyna belgijska Union St. Gilloise, która w ostatnich 50 meczach nie doznała ani jednej porażki, zwyciężając w 36 spotkaniach, a w pozostałych — remisując.

NAPRZÓD PROWADZI W TABELI O WEJŚCIE DO LIGI

Po meczu Naprzód — Śląsk o wejście do Ligi, stan tabeli w rundzie finałowej jest następujący:

	gier	pkt.	st. br.
1) Naprzód — Lipiny	3	3	6:4
2) Śmigł — Wilno	2	2	4:6
3) Śląsk — Świętochłowice	1	1	0:0

OSTATECZNA TABELA O MISTRZOSTWO LIGI

Ostateczna tabela o mistrzostwo Ligi przedstawia się następująco: (uwzględniamy walkower dla Garbarni i ŁKS):

	gier	st. br.	st. br.
1) Ruch	22	36:8	40:29
2) Cracovia	22	29:15	48:32

JEDYNY W WARSZAWIE MECZ PIŁKARSKI

3) Wisła	22	28:16	54:36
4) Garbarnia	22	25:19	49:36
5) Legia	22	24:20	37:30
6) Pogoń	22	24:20	41:38
7) Warta	22	22:22	30:44
8) ŁKS	22	21:23	31:43
9) Polonia	22	18:26	30:47
10) Warszaw.	22	17:27	26:33
11) Podgórze	22	15:29	47:53
12) Strzelec	22	3:41	15:73

REPREZENTACJA KRAKOWA

2 grudnia odbędzie się mecz międzymiastowy Kraków — Berlin. Kapitanem krakowskiej drużyny wyznaczony został ten skład następujący: Koźmin (rezerwa Koczwar); Joks, Donic, Haliszka, Kotłarczyk i Kotłarczyk II, Riesner, Kopeć, Artur, Pazurek, Lyko.

Gracze Pajak i Mysiak nie zostali wzięci pod uwagę, ponieważ na poprzednich zawodach międzymiastowych wykazywali brak dyscypliny względem kapitana związkowego.

Tenis

VINES ZWYCIĘSKA TURNIEJU TENISISTÓW ZAWODOWYCH

W Londynie zakończony został międzynarodowy turniej zawodowych tenisistów, w których brały udział najlepsze rakietki świata.

W ostatnim dniu turnieju Vines pokonał Tildena 2:7, 7:5, 6:8. Poza tym Plaa wygrał z Maskellem 6:2, 6:1.

W klasyfikacji ostatecznej pierwsze miejsce zajął Vines (bez porażki), 2) Nüsslein (jedna porażka do Vinesa), 3) Tilden (dwie porażki: do Nüssleina i Vinesa).

Hokej

POLSCY HOKEIŚCI BIJĄ BYTOM

Rozegrany w niedzielę na sztucznej lodowisku w Katowicach pierwszy mecz treningowy polskiej reprezentacji hokejowej, występującej pod nazwą Reprezentacji Warszawy z zespołem Bytomia, zakończył się zdecydowanym zwycięstwem polskich hokeistów w stosunku 13:0 (4:0, 4:0, 5:0). Przez cały czas zawodów przeważała drużyna polskiej.

WE WTORNEJ MECZ HOKEJOWY DWÓCH REPREZENTACJI POLSKICH

W najbliższy wtorek w Katowicach odbędzie się próbny mecz hokejowy dwóch polskich reprezentacji, celem ustalenia składu Polski na mecz z berlińską drużyną Brandenburger SC, które się odbędą w najbliższą sobotę i niedzielę w Katowicach.

G. atletyka

O DRUŻYNOWE MISTRZOSTWO WARSZAWY W ZAPACHNICTWIE

W niedzielę w koloku RKS Rywał odbyły się dalsze walki o drużynowe mistrzostwo Warszawy w zapachnictwie.

W klasie B zespół Prądu pokonał drużynę Rywala w stosunku 12:10.

W klasie A — zespół YMCA pokonał RKS Świt 13:9.

Różne

PIERWSZE MISTRZOSTWA EUROPI W JIU JITSU

W dniach 30 b. m. i w grudniu odbędą się pierwsze mistrzostwa Europy. Zawody będą rozegrane w wagach: piórkowej, lekkiej, średniej, półciężkiej i ciężkiej.

Do mistrzostw zgłoszeni zostali zawodnicy niemieccy, angielscy, szwedzcy, włoscy, lotewscy, austriaccy, węgierscy i rumuńscy.

OLIMPIJSKI BIEG MARATOŃSKI

Niemcy, jako organizatorzy najbliższych igrzysk olimpijskich (Berlin 1936 r.) przygotowują już opracowanie trasy biegu maratońskiego.

Ciekawym szczegółem trasy jest, że prawie połowę dystansu, bo 20 km., zawodnicy będą biec po starym autobusowym torze Arus.

NOWE REKORDY ŚWIATA

Międzynarodowy Związek Fizykalny zatwierdził następujące nowe rekordy świata w jeździe szybkiej na 500 mtr. — 50,3 sek. Synove Lie (Norwegia).

1000 mtr. — 1:45,7 sek. Verne Lesche (Finlandia).

1500 mtr. — 2:40 sek. — Blikken (Norwegia).

Otwarcie linii kolejowych Warszawa-Radom i Kraków-Miechów

Koszt budowy kilometra 230 tys. zł. i 410 tys. zł.

Budowa Kolei Warszawa—Radom została rozpoczęta wiosną roku ubiegłego, na mocy specjalnej ustawy i w związku z koniecznością zatrudnienia bezrobotnych miast Warszawy i Radomia. W dn. 19.III roku ubiegłego zostały rozpoczęte roboty ziemne na odcinkach od Warszawy do Piaseczna oraz na przestrzeni około 11 km. od Radomia.

Obecnie wszystkie roboty na linii w zakresie niezbędnym do otwarcia ruchu tymczasowego ukończono; dnia 25 listopada r. b. nastąpiła uroczystość otwarcia tej linii dla ruchu. Długość linii Warszawa — Radom wynosi 102,8 km. i na tej przestrzeni zaprojektowano 6 stacji, z których 5 i przystanek (stacje: Piaseczno, Chynów, Warka, Dobieszyn i Bartodzieje i przystanek Zalesie Górne) zostaną otwarte dla użytku publicznego w r. b. Linia Warszawa — Radom łącznie z nowobudowaną linią Kraków — Miechów, da skróci odległości między Warszawą a Krakowem około 46 km., a pomiędzy Warszawą i Radomiem około 57 km.

Powiększa linia ma duże znaczenie zarówno dla ruchu miejscowego, jak i tranzytowego.

Z większych obiektów kolejowych zbudowanych na tej linii, należy wymienić most przez rzekę Pilicę. Koszt budowy jednego kilometra linii Warszawa — Radom wyniesie około 230

tys. zł.

Budowa linii Kraków — Miechów — Tunel o długości 51,5 km. została zapoczątkowana jeszcze w jesieni 1931 r., ale dopiero w okresie budżetowym 1933 r. roboty zostały podjęte na całej linii, a obecnie budowa jej została doprowadzona do stanu, pozwalającego otwarcie na niej ruchu tymczasowego. Linia Kraków — Miechów przechodzi po terenie falistym, wskutek czego ilość robót ziemnych i betonowych na jeden kilometr jest prawie cztery razy większa, niż na linii Warszawa — Radom i koszt budowy jednego kilometra tej linii wynosi około 410.000 złotych.

Warunki techniczne budowy linii Kraków — Miechów odpowiadają warunkom budowy linii pierwszorzędnym.

Dla użytku publiczności zostaną otwarte stacje: Łuczyna, Słomniki i Miechów. dla ruchu osobowego i towarowego.

Uroczyste otwarcie tej linii nastąpiło w przeddzień otwarcia linii Warszawa — Radom.

Obie linie kolejowe posiadają poza znaczeniem komunikacyjnym i gospodarczym, duże znaczenie turystyczne. Linia Kraków — Miechów idzie drogą liczących walk o niepodległość, linia Warszawa — Radom skracając drogę z Warszawy do Krakowa i do gór świętokrzyskich, które są zarówno latem, jak zimą doskonałymi terenami wycieczkowymi.

Sensacyjny proces o rabunek i morderstwo

PRZEMYSŁ, 26.11. W Sądzie Okręgowym w Przemyśle rozpoczął się ciekawy proces o morderstwo funkcjonariusza kolejowego, Pietruniaka.

Mordu dokonano w maju 1933 r. na drodze polnej. Pietruniakowi zabrano 180 zł. Jako podejrzanego aresztowano dwóch znanych w powiecie mościckim opryszków: Pańkowskiego i Kasprzaniaka, których sąd skazał po 10 lat więzienia. Sąd Najwyższy uchylił wyrok, gdyż — jak się okazało — nie był oparty na żadnych dowodach, lecz jedynie na poszlakach.

Tymczasem zaszły nowe fakty.

Przyznał się, że Pańkowski w więzieniu zwierzył mu się, iż jest mordercą Pietruniaka, a następnie prosił go o wykupienie ukrytych pieniędzy. Kozak miał następnie dostarczyć Pańkowskiemu pieniądze do przecięcia krat więziennych i w ten sposób pomóc mu do ucieczki.

Pierwszy ogólnokrajowy Zjazd abstynentów

W dniach 8 i 9 grudnia odbędzie się w Warszawie w Państwowym Szkole Higieny pierwszy polski ogólnokrajowy zjazd abstynentów. Na czele komitetu wykonawczego zjazdu stoi red. Jan Szymański. Zadaniem zjazdu jest przeprowadzenie dyskusji nad metodami walki z alkoholizmem i jej organizacji oraz omówienie dotychczas osiągniętych wyników tej walki.

Na zjazd zgłoszono około 40 referatów. Referentami będą: dyrektor Państwowego Zakładu Higieny dr. Szulc, prof. Władysław Wilno), docent dr. Sterling (Warszawa), prof. A. Wodziechko

(Poznań), Odo Bujwid (Kraków), prof. Gantkowski (Poznań), dr. Skalski (Łódź), dyrektor zakładu psychiatrycznego w Choroszczy dr. Deresz, dyrektor zakładów dla narkomanów w Świacku dr. Zajackowski i w Chełmie dr. Furman. Uczestnikom zjazdu przyznano zniżki kolejowe.

Zjazd będzie połączony z wielką wystawą antyalkoholową, urządzoną w Państwowej Szkole Higieny. Na zjazd, połączony z pierwszym zjazdem polskich lekarzy - abstynentów spodziewane jest przybycie do Warszawy około 100 delegatów.

Kronika sądowa

ZŁOTO W PĄCZKACH

Warszawa. — Cukiernik warszawski, Karol Albrecht, oskarżony został o zorganizowanie loterii, nie posiadając na to koncesji. W okresie przedwielkopostnym do niektórych pączków wkładano złote monety. Dyrekcja Loterii dopatrzyła się w tem cich loterii i hazardu i Albrechta pociągnięto do odpowiedzialności karnej.

W Wydziale Karno-Skarbowym obrońca oskarżonego dowodził, że złote monety miały charakter premii dla stałych klientów cukierni. Sąd podzielił te wywody i wydał wyrok uciążliwy.

NADUŻYCIA W K. K. O.

Łódź. — W Sądzie Okręgowym zapadł wyrok w sprawie b. członków dykcji Komunalnej Kasy Oszczędności powiatu łódzkiego. B. dyr. Wichowski został skazany za nadużycia na rok więzienia, przyczem połowę kary darowano mu na podstawie amnestii. Buchaltera Stanisława Dynowskiego, sąd skazał na 6 miesięcy więzienia i zawiesił mu

wykonanie kary; natomiast członków zarządu KKO, Marjan Andrzejak, został uniewinniony.

OKRUTNA ZBRODNIA

Lublin. — W majątku Raciborowice na terenie powiatu hrubieszowskiego wydarzyła się okrutna zbrodnia. Wydalony ze służby Wincenty Debiak zaprzysięgł zemstę dzierżawcy, który zwolnił go z zajęcia. Pewnego dnia napadł na żonę dzierżawcy, Helenę Kastoryową, i zadusił ją.

Sąd Okręgowy skazał mordercę na 10 lat więzienia.

KRADZIEŻ KURY

Równe. — W Sądzie Grodzkim toczyła się sprawa Czesława Nawrockiego, oskarżonego o kradzież kury. Nawrocki był już niejednokrotnie karany i za ostatnią kradzież skazany został na półtora roku więzienia; po wyroku skazany w najwyższym zdenerwowaniu podbiegł do okna i wyskoczył na bruk z wysokości 2-ch pięter. W stanie bardzo ciężkim przewieziono go do szpitala, gdzie zmarł ze śmiercią.

Jak zrobić banana?

Ponieważ otrzymaliśmy kilka listów z przynagleniem, byśmy wreszcie odpowiedzieli na pytanie, jak zrobić w kraju... banana, które znalazło się w zapowiedzi artykułów o dietetyce, podajemy krótki przepis, nadesłany nam z liceum dietetycznego w Inowrocławiu.

Przedewszystkiem — wartość odżywcza:

100 gr.	białko	tłuszcz	węglowod.	kalorej
banana	1,3	—	22,8	100
jabłko	0,4	—	13,3	56
ziemniaków surowych	2,0	—	20,0	90

ziemniaków gotowanych 1,5 — 15,0 65
Trzeba zatem sporządzić salate z ziemniaków gotowanych z jabłkiem suszonym i cebulą (do smaku) z oliwą i sokiem cytryny. Salata ta jest niezwykle smaczna i w wartości odżywczej, jak to wskazuje powyższa tabela, zastępuje w zupełności banana, bo zawiera:

	białko	tłuszcz	węglowod.	kalorej
50 g. jabłek	0,2	—	6,6	80
100 g. ziemniaków	1,5	—	15,0	67
Razem	1,7	—	21,6	97

Z kraju

KATOWICE

Falszywa trucizna. Podczas kwartalnego zjazdu Kółek Rolniczych w Pszczynie poruszono kwestię ukarania 300 rolników grzywnami za to, że nie porządkowali trzcin w celu trucia szczerów, mimo nakazu władz. Ukazani rolnicy tłumaczyli się, że trucizna, która kosztuje bardzo drogo, wogóle nie działa na szczerzy. Wobec powyższego, zwrócono się do starosty, p. Jarosza, który polecił wstrzymać kary, a próbkę trzcinę kazał przesłać do zbadania.

ZALESZCZYKI

Śladem Ahaswera. Wczoraj przybyło do Zaleszczyk z Konstanty 317 żydów, których nie wypuszczono do Palestyny. Odpowiednia organizacja zajmuje się ich losom w najbliższym czasie.

SOSNOWIEC

Sklep w płomieniach. Dzisiejszej nocy największy w Sosnowcu sklep z konfekcjami, będący własnością Włocha Grajczara, doszczętnie spłonął. Straty wyniosły 130.000 zł.

LWÓW

Niesamowity koniec czarownicy. Zamieszkała na Pokuciu w Strzylcu wroźbiarka i znachorka. Marja Sahaluk, otrzymała od wójta nakaz o puszczeniu wsi, spowodu ziego prowadzenia się. W chwili gdy strażnicy gminni zjawili się w kałni sukna jednego z kochanków czarownicy i cichego aresztowali Sahalukową, rzekoma czarownica weszła między maszynę, usiłując się wśród nich skryć. W tym momencie sukna dostała się w koło rozpędzone, które rzuciło nieszczęśliwą na ziemię, wskutek czego poniosła śmierć na miejscu.

RZADKI REKORD

Rzadko notowany w historii bojęw piłkarskich rekord uzyskała znana drużyna belgijska Union St. Gilloise, która w ostatnich 50 meczach nie doznała ani jednej porażki, zwyciężając w 36 spotkaniach, a w pozostałych — remisując.

NAPRZÓD PROWADZI W TABELI O WEJŚCIE DO LIGI

Po meczu Naprzód — Śląsk o wejście do Ligi, stan tabeli w rundzie finałowej jest następujący:

	gier	pkt.	st. br.
1) Naprzód — Lipiny	3	3	6:4
2) Śmigł — Wilno	2	2	4:6
3) Śląsk — Świętochłowice	1	1	0:0

OSTATECZNA TABELA O MISTRZOSTWO LIGI

Ostateczna tabela o mistrzostwo Ligi przedstawia się następująco: (uwzględniamy walkower dla Garbarni i ŁKS):

	gier	st. br.	st. br.
1) Ruch	22	36:8	40:29
2) Cracovia	22	29:15	48:32