

Co i jak jeść dietetycznie?

Najpożywniejsza roślina

Soja może wprowadzić w Polsce taki przewrót, jak ziemniaki

W związku z serją artykułów o racjonalnym odżywianiu się nadsyła nam p. Teodor Budny, właściciel pierwszego w Polsce przetwórci soi w Zielonej (poczt. Wesoła pod Warszawą) nader ciekawy artykuł o soi, który zamieszczamy w całości. (Red.).

Nowoczesne szkoły gospodarstwa domowego traktują kuchnię zupełnie słuszenie jako laboratorium, w którym sporządzają pokarmy, opierając się na ilości i jakości składników chemicznych, niezbędnych dla organizmu ludzkiego.

Głównym zadaniem pokarmów jest budowa ustroju i ciągłe restaurowanie (odnawianie) go przez wytwarzanie ciepła w organizmie ludzkim.

Ilość ciepła, wystarczająca, by 1 litr wody ogrzać do 1 st. C. nazywamy jednostką ciepłą lub „kalorią“. Człowiek w swych pokarmach zużywa codziennie tyle opału, że przedstawia on wartość 2400 kalorii.

Nie wszystkie pokarmy mają jednakową wartość ciepłą, a ponieważ nie wszystkie są lekkostrawne i łatwo przyswajalne przez organizm, więc dobór pokarmów i sposób przyrządzania potraw mają wielkie znaczenie.

SKŁADNIKI POKARMÓW.

Podstawowymi składnikami pokarmów są: białko, tłuszcz i węglowodany. Ciała białkowe są związkami węgla 52,5 proc., tłuszczu 22,24 proc., azotu 16 proc., wodoru 7,1 proc. z małymi odsetkami siarki i fosforu. Tłuszcze składają się przeciętnie z 76,5 proc. węgla, 12 proc. wodoru i 11,5 proc. tlenu. Węglowodany w różnym stosunku zawierają węgiel, wodór i tlen.

Cokolwiek jemy, spożywamy bardzo wiele węgla. Węgiel ten wraz z innymi składnikami, tlenem, azotem, wodorem, służy na przedewszystkiem na odbudowanie ciała, zużytych prac. A pracą ciągłą dla organizmu jest samo oddychanie, bicie serca, obieg krwi i funkcje różnych naszych organów, których to funkcji częstokroć sobie nie uświadamiamy. Ważny jest również napój. Ciało człowieka składa się z 70 proc. wody. Ubytek wody stale musimy dopełniać. Pokarmy nasze, spalając się na kwas węglowy, dostarczają nam ciepła.

WARTOŚĆ CIEPLNA POKARMÓW.

Istotną wartość ciepłą pokarmów zmierzono: dla ciał białkowych i węglowodanów za jeden gram na 4,1 kalorii, dla tłuszczu zaś za 1 gr. na 9,3 kalorii.

Dla utrzymania potrzebnej temperatury ciała zużywamy dziennie od 2000 do 3000 kalorii. Znając skład chemiczny pokarmów, z łatwością możemy obliczyć, ile ich spożywać musimy. Maksymalnie potrzeba dziennie na 1 kg. wagi dojrzałego człowieka 1 gram tłuszczu, 2 gramy białka i 10 gramów węglowodanów. Jednakże białka i tłuszczu dzieci potrzebują więcej, a starcy mniej od powyższej normy, gdyż białko jest jakby materiałem budowlanym organizmu, a węglowodany i tłuszcz

bardziej służą do podtrzymania ciepłoty.

Za silne odżywianie się, zwłaszcza mięsami, powodem jest zwiększenie szkody w naszym organizmie, niż nieco niedochodzące do normy podanych powyżej obliczeń. Nieprzystrojone przez ustrój składniki tworzą zamęt w organizmie i sprzyjają chorobom. Oprócz tego potrawy muszą być odpowiednio przyrządzone, aby odpowiadały swemu zadaniu. Kuchnia dobra nie jest zbyt kłopotliwym, ale codziennym laboratorium, w którym takie wytworzyć się związku z materiałami surowymi, aby łatwiej były strawne i bardziej przyswajalne przez organizm. Ekstraktami samymi, choćby to było szczytem ideału, żyć nie możemy, gdyż organy trawienne, formowane w organizmie naszym przez całe e-poki, do tego nie są przystosowane, musimy zatem pewną pracę nałożyć przewodowi pokarmowemu.

BŁOGOSŁAWIONA ROŚLINA.

Nie wszędzie na świecie jest tyle chorób, spowodowanych czy to nadmiarem spożywanych pokarmów, czy też ich niedostatkiem, co u nas.

Są szczęśliwe strony, gdzie od tysięcy lat mają niewyszukane potrawy i proste, ale jakżeż pożywe i łatwo przyswajalne przez ustrój! Mowa tu o Chinach i Japonii oraz Indjach, gdzie od wieków hodują błogosławioną roślinę, soję. Soja obok ryżu jest podstawowym pożywieniem tych stron i gdyby odjąć im te artykuły, to niechybnie nastąpiłaby śmierć głodowa miljaru ludzi.

Nie dziwnego, rośliny te — ryż i soja — wzajemnie się dopełniają. Ryż zawiera 76 proc. węglowodanów, a soja — 35 proc. białka, 20 proc. tłuszczu i 35 proc. węglowodanów. Są to zatem, zwłaszcza soja, najpożywniejsze rośliny świata.

Soja jest rośliną strąkową. Ojczyzną jej — Azja, gdzie od kilku tysięcy lat obok ryżu jest podstawową żywnością miljaru ludzi. W Chinach soja zaliczana jest do roślin świętych. Pod względem spożywczym soja przewyższa wszelkie używane przez nas nasiona strąkowe, dwa razy pożywniejsza jest od mięsa, a prócz białka, tłuszczu i węglowodanów posiada wysokowartościowe sole mineralne, związki fosforowo-organiczne i witaminy. Przy wielkiej wartości odżywczej produkt z soi są nadzwyczaj łatwostrawne i wskazane dla słabych na organy trawienne.

POZYTEK Z SOI.

Soi używa się w postaci gotowanej, całe ziarno, lub miazdżone. Umiejętnie palonych ziaren używa się jako kawy. Mieloną mąkę sojową daje się jako dodatek do ciast i chleba. Odpowiednio spreparowany proszek sojowy pije się z mlekiem, które zasadniczo zmienia swój smak i kolor. Mąka, lub gotowana soja służy do przyrządzania sosów i jako trzeciwa w białka, może być dodatkiem do tych wszystkich potraw,

które w sobie białka nie zawierają.

Chiński lub japoński robotnik zjada nieraz dziennie tylko kilka garści ryżu z sosem sojowym i kawałek sera sojowego i to mu wystarcza, spożył bowiem porcję wyjątkowo trafnie dopasowaną pod względem chemicznym. Naturalnie robotnik ten nie zdaje sobie sprawy, że odżywia się podług najnowszych zdobyczy wiedzy kulinarnej.

Twierdzenie, jakoby do nowego pokarmu trzeba się przyzwyczajać stopniowo odnosi się tylko do produktów pochodzenia zwierzęcego, natomiast pokarmy roślinne zawsze są łatwo przyswajalne przez nasz smak i organizm.

PRZEWROT W DZIEDZINIE ODŻYWIANIA.

Propagatorzy hodowli soi prze-powiadają, że soja nie stanie się odrazu codziennym pożywieniem naszej ludności, że spoczątku od-ważą się ją spróbować tylko lu-dzie bardziej postępowi. Dope-ro gdy nastąpi przyzwyczajenie, ocenią ludzie należycie wartość tego pożywienia. Ależ my wszyscy jesteśmy w dobie obecnej bardzo postępowi, wyjątki są nikłe. Cała rzecz, że poza oliwą nie zna-my tej rośliny i jej właściwości. Czynniki zainteresowane nie przykładają się do spopularyzowania odżywiania się soją. Sfery gospodarcze traktują sucho i po-bieżnie ten artykuł, który po-mimo to za kilka lat spowoduje wielki przewrót w dziedzinie odży-wiania się, tak jak przed wie-kami ziemniaki.

Sąsiedzi nasi w Rosji Sowieckiej w ostatniej piątylecie gospo-darzej energicznie zajęli się sprawą sojową, producenci otrzy-mali zachęcające ulgi i udogo-dnienia, rozwinęto szeroką pro-pagandę spożywczą soi i kwestia doniosłej wagi jest już rozwią-zana. W całej Europie zresztą jest wielkie poruszenie i zaintereso-wanie się soją.

W Polsce dotychczas tylko po-stępowe gospodarstwa plantują soję, ale już znaczne ilości, tak że konsumcja przez ludzi nie zuży-wa wszystkich wyprodukowanej ilości, skutkiem czego większa część wyprodukowanego ziarna zużywa się na paszę dla inwen-tarza.

Potępiliśmy odżywianie się wy-lącznie mięsem. Białko mięsne z powodzeniem zastąpić można biał-kiem sojowym, które wpłynie do-datkowo na nasz organizm, wypie-ni gnieżdzące się choroby, jak artretyzm i t. p. Soja — to nie pierwszy lepszy strączek, to źród-ło siły i zdrowia.

Autorzy książki p. t. „Soja“ profesor Jan Muszyński i inspek-tor ogrodn. roślin lekarskich Wa-cław Strażewicz tak kończą swo-je dzieło:

„Wprowadzenie soi do naszego gospodarstwa i odżywiania niedo-ającej często ludności wielkiej by-łoby większym przewrotem, niż wpro-wadzenie ziemniaków, niż rewolucja francuska i rosyjska razem wzięte. Zniknie wtedy klasa niedożywiana wśród naszych wołców, odżywiają-cych się nieraz przez długie miesiące ubogimi w białko ziemniakami i ka-pustą. A zdrowie i tężyzna ludu wiejskiego, to zdrowie i tężyzna kra-ju“.

T. Budny.

KAJAKIEM z KOŁOZY do SZANGHAJU
płynie dr. W. Krawiec
Część pierwszą tej trasy opisał w książce p. t.
Kajakiem do minaretów
Cena 4.80 zł.
Do nabycia we wszystkich większych księgarniach.

Sport

Boks

DNI ZWIĄZKU BOKSERSKIEGO

Nadchodzące dwa dni świąteczne są „dniami Polskiego Związku Bokserskiego“. W sobotę zatem i niedziele odbędzie się cały szereg pier-worzędnych imprez, z których do-chód przeznaczony jest dla PZB.

Na czoło wysuwają się omawiane już przez nas sobotnie zawody reprezentacji Warszawy z Poznaniem.

Na drugim miejscu postawić na-leży również sobotnie spotkanie mi-ędzy Łodzią i Śląskiem w Łodzi. Wal-czyć tu będą (na pierwszym miejscu Ślązacy): Welgruen (Sosnowiec) — Pawlak, Jarząbek — Spodkiewicz, Rudzki — Leszczyński, Białas — Franek. Bielek — Durkowski, Swierk — Chmielewski, Kurka — Wurm, Wrażdło — Jaskółka.

Zawody te dostarczą wiele cieka-wego materiału porównawczego co do ustosunkowania się wzajemnego czterech najsilniejszych ośrodków pię-ciarskich w Polsce.

Pozatem drugą reprezentacją War-szawy w składzie Krysiak, Moczoł, Polus, Fabisiak, Janczak, Ożarek, Do-roba i Kozakow (zamiast Mizer-skiego, który zwichnął rękę, walczący będzie w sobotę w Wilnie, a w nie-dziele w Białymstoku z reprezen-tacją tych miast. W Krakowie wal-czyć będzie w niedzielę druga repre-zentacja Poznania. W skład repre-ntacji Krakowa wejdą: Juszyk, Wie-tryk, Mach, Chrostek i Mieczysław-ski, Żbig, Morawa, Pieniążek.

Druga reprezentacja Śląska wal-czyć będzie we Lwowie w niedzielę i w Stanisławowie w poniedziałek. Skład tej drużyny Ślązaków przed-stawia się następująco: Pawlica, Nowa-kowski, Cichy, Krawczyk, Lizurek, Banach (Sosnowiec), Jasiulek, Uhe-rek.

Ostatnie wreszcie spotkanie dnia odbędzie się w niedzielę w Bydgosz-cy pomiędzy drużynami Pomorza i Inowrocławia, opierającą się na Cuiavji, pogromcy mistrza Śląska.

PIERWSZY NOKAUT KID TUNERA

W meczu bokserów Anglik Mac Avoy znokautował w siódmej run-dzie czarnego boksera Kid Tunera. Jest to pierwsza w karierze murzy-na porażka, poniesiona przez k. o.

Zwycięzca, Mac Avoy, spotka się w dniu 31 b. m. w Paryżu z bokse-rem Marcel Thil o tytuł mistrza świata.

Na porządku dziennym zebrania znajduje się, jak zwykle, sprawa re-organizacji systemu rozgrywek o mi-strzostwo i o wejście do Ligi. Poza-tem zapowiada się gorąca i burzliwa dyskusja w sprawie zniesienia ka-renski i skasowania autonomii są-dziów.

DRUŻYNA MAKABI GRA DWUKROTNIĘ Z LEGIA

Zamiast projektowanych począt-kowo meczów reprezentacji Związku Makabi w sobotę z Polonią a w nie-dziele z Legią, drużyna Zw. Makabi zmierzy się dwukrotnie z Legią.

NAGRODA LITERACKA ZA POWIEŚĆ PIŁKARSKĄ

W tych dniach odbyło się w Pa-ryżu posiedzenie jury konkursu litera-ckiego na powieść o temacie piłkar-skim. Posiedzeniu przewodniczył zna-ny pisarz francuski, Giraudoux.

Ze sprawozdania sądu konkursowe-go wynika, że nadesłano na konkurs 426 powieści. Pierwszą nagrodę w wysokości 2000 fr. przyznano au-torowi Charles Coutelier za powieść p. t. „Pantagruel u piłkarzy“.

Sporty zimowe

POLSKA — NIEMCY W WYŻWIARSTWIE

Niemiecka prasa donosi, że w na-dchodzącym sezonie zimowym żywią rze i hokeiści niemieccy spotkają się w meczach międzypaństwowych z Polską.

Mecz w wyżwiarstwie wyścigowem Polska — Niemcy został już posta-nowiony, a obecnie zdecydowano, że w dniach 9 i 10 lutego 1935 r. w Za-kopanem walczyć będzie niemiecka reprezentacja hokejowa.

MISTRZOSTWA HOKEJOWE LWOWA

Mistrzostwa hokejowe Lwowa w kl. A rozpoczynają się 18 b. m. i zo-staną zakończone w dniu 3 stycznia.

Mistrzostwa rozegrane będą w jed-nej grupie z udziałem drużyn: Czar-ni, Ukraina, Pogoń, Lechia i AZS oraz mistrz klasy B.

HOKEIŚCI LWOWSCY W RUMUNJI

Wczoraj wyjechali do Rumunii ho-keiści lwowskich Czarnych.

Czarni walczą będą w Bukaresz-cie w dniach 8 i 9 b. m. z miejsc-o-wym zespołem Telephon Club. Przed meczem zawodnicy lwowscy będą trenować dwa dni na sztucznym to-rze lodowym w Bukareszcie.

SKOCCJONARCIARSKA W BRUCHOWICACH

Prace przy skoczni narciarskiej w Bruchowicach koło Lwowa są na ukończeniu. Skocznia będzie pod-względem wielkości i prawdopodob-nej jakości trzecią w Polsce wielką skocznia konkursową, obok skoczni na Krokwi i w Worochcie.

Ochrona przed napadami

Zarządzenie o zachowaniu ostrożności i uzbrojeniu konwojentów pocztowych

Jak się dowiadujemy, wobec na-padów i grabieży, jakie kilkakrot-nie w ostatnich miesiącach miały miejsce, Min. Poczt i Telegrafów w porozumieniu z M. S. Wewn. wydało szereg zarządzeń, mają-cych na celu przeciwdziałanie i przeciwstawianie się funkcjonar-juszom pocztowym w czasie napa-dów. Tworzą się w tym celu refe-raty bezpieczeństwa w Min. Poczt i Telegrafów oraz w poszczegół-nych dystryktach okręgów poczt i telegrafów.

Wydano instrukcję o ochronie i użyciu broni dla doręczycieli prze-syłek pieniężnych. W przygotowa-niu jest instrukcja dla konwojen-tów, pełniących służbę przy prze-wozie wartościowych ładunków pocztowych, o zachowaniu ostro-żności w czasie transportu i o uży-ci broni wobec napastników.

W celu należytego uzbrojenia konwojentów pocztowych okręgi, urzędy i agencje zostały zaopatrzo-

ne w większe zapasy rewolwerów i pistoletów oraz potrzebne ilości amunicji. Również wydano instruk-cję wyszkoleniową i polecono zor-ganizować 20 kursów nauki strze-lania, na których to kursach zosta-nie w ciągu m. grudnia b. r. i m. stycznia 1935 r. przeszkolonych 800 funkcjonariuszy pocztowych, wyznaczonych do ochrony mienia pocztowego.

Jak widać z prowadzonej prze-ciłkacji Min. Poczt i Telegrafów, w porozumieniu z M. S. Wewn. postanowiono mocno i zdecydowa-nie przeciwdziałać wobec wszel-kich wypadków napadów na tran-sporty z przesyłkami i zapasami pieniężnymi na terenie całej Pol-ski.

Należy spodziewać się, że całe zdrowo myślące społeczeństwo przyjmie z zadowoleniem wyżej wymienione zarządzenie i w razie potrzeby okazywać będzie dużą po-moc pracownikom poczty w zwal-caniu napadów i grabieży.

Zza kulis toru wyścigowego

Czy słuszne są zarzuty?

W Sądzie Okręgowym znalazła się sprawa odsłaniająca kulisy wyścigów konnych. Zarząd Towarzystwa Zachęty do Hodowli Ko-ni w Polsce oraz prezes tego to-warzystwa hr. Michał Komorow-ski oskarżyli Adama Ładę — Bień-kowskiego o zniesławienie. Bień-kowski jest autorem broszury p. t. „Wrogowie sprawy wyścigo-wej“ i pozatem redaguje i wyda-je pismo „Hodowla i wyścigi“. W broszurze i w artykule „Zara-

za“ przytoczył szereg poważnych zarzutów przeciwko zarządowi towarzystwa i hr. Komorowskiemu, twierdząc, że towarzystwo prowadzi szkodliwą gospodarkę i toleruje nieuczciwe kombinacje na torze.

Rozprawę odczytano, gdyż o-brońca Bieńkowskiego, adw. Lent, zgłosił 58 nowych świad-ków, celem przeprowadzenia do-wodu prawdy.

Kiedy nareszcie zostanie załatwiona Sprawa trupów żydowskich?

Sprawa dostarczania żydow-skich trupów do prosektorjum u-niwersyteckiego nie została jesz-cze załatwiona.

Wczoraj miała się odbyć konfe-rencja przedstawicieli tow. „Osta-nia Posługa“ z prof. Grzywo-Dąbrowskim, została jednak odczo-nona, ponieważ prof. Grzywo-Dąbrowski polecił porozumieć się przedtem z dziekanem wydziału le-karskiego prof. Venuletem. Osta-tecznie konferencja ta ma się od-być w poniedziałek, przyczem wez-mą w niej udział również przed-stawiciele rabintu warszawskiego.

Sytuacja na wydziale lekarskim przedstawia się w ten sposób, że

wczoraj nie wydano preparatów anatomicznych również studentom zymod pierwszego roku.

Wogóle, jak dotychczas słyszy-my dużo o tem, że sprawa będzie załatwiona, wyników konkretnych nie widzimy jednak zupełnie.

Nie chodzi nam bynajmniej o to, by ułatwić studia studentom żydom, bo w pierwszym rzędzie musimy troszczyć się o warunki nauki na wyższych uczelniach dla akademików Polaków. Stwierdzić jednak należy, że sprawa ta, która stawia ciele rabintu warszawskiego powinna być zlikwidowana osta-tecznie.

Warszawa-Zakopane za 25 zł.

Podróż w 5 godzin — samo-odem i torpedą

Ministerstwo Komunikacji za-mierza uruchomić w najbliższych dniach, tytułem próby, nowy śro-dek lokomocji na linii Warsza-wa—Zakopane.

Podróż ta będzie się składać z dwóch etapów. Pierwszy Warsza-wa—Kraków samolotem trwać bę-dzie dwie godziny. Z lotniska w Krakowie pojedzie się na dwo-

rzez, gdzie oczekiwani będą za-kopiański pociąg-torpeda. Łączny czas podróży wynosi 5 godzin, a koszt przejazdu 25 złotych.

Narazie pociąg ten złożony z samolotu i torpedy będzie kurso-wał raz na tydzień, w soboty i tylko w kierunku Warszawa—Za-kopane. Drogę powrotną trzeba będzie odbywać koleją.

Kronika sądowa

PANAMA FUTRZANA

Warszawa. — Dwóch kupców ży-dowskich, braci Hortenów, oskarżo-nych zostało o przywłaszczenie fu-ter, powierzonych im do naprawy. Hortenowie, będąc w trudnościach płaćniczych, zastawiali futra, powie-rzone im przez klientów do napra-wy, a gdy poszkodowani zaczęli u-pominać się o swą własność, wyda-wali im kwity lombardowe.

Sąd Okręgowy skazał Hortenów po półtora roku więzienia i po 5.000 zł. grzywny. Ponadto skazani po-zbawieni zostali praw na lat 5.

ALIMENTY

Warszawa. — Przeciwno baletni-strzowi Wojciechowi prokurator Ró-życki wyłożył akt oskarżenia. Zo-na Wojciechowska oskarżyła go o uchy-lanie się od płacenia alimentów. Sprawa była już swego czasu przed sądem, lecz okazało się, że Wojcie-szko ukrywa swoje zarobki, w czym pomógł mu jest inny baletmistrz, Kazimierz Trzciński. Sąd przerwał wówczas proces i przekazał sprawę do powtórnego śledztwa, celem po-ściągnięcia do odpowiedzialności kar-nej również i Trzciński.

załączono więc akt śmierci żony Wojciechowskiej, co spowoduje jeszcze większą odpowiedzialność baletni-strza.

Ponadto przeciwko aktorowi ace-nicznemu, p. Winawerowi, wystę-pującemu obecnie w teatrach łódz-kich, sporządzono również akt oskarżenia na tej samej podstawie. Winawer oskarża także żonę, p. Wajdańska, artystkę, występującą obecnie w Tea-trze Polskim w Warszawie.

AWANTURY W SĄDZIE

Łódź. — W czasie rozprawy w Sądzie Grodzkim Kazimierz Zwier-chowski, oskarżony o zawodowe u-prawianie oszukiwania gry „w trzy karty“, wywołał gorszącą awanturę. Początkowo chciał nieść z sali są-dowej, a gdy mu się to nie udało i dowiedział się, że został skazany za oszustwo na 8 miesięcy więzienia, Zwierzchowski chywił krzyż ze sto-łu sędziowskiego i rzucił nim w kie-runku sędziego.

Awanturnik roztrząsał krucyfik i stawiał tak silny opór, że potur-bował kilka osób i policjantów, któ-rzy go chcieli poskromić. Wreszcie policji udało się zakuć Zwierzchow-skiego w kajdany, poczem wyniesio-no go z sali sądowej do karetki i przewieziono do więzienia.

9 strzałów w garnizonie

Sensacyjny proces w Sądzie Wojskowym

Do Najwyższego Sądu Wojsko-wego wpłynęło zażalenie na decy-zję wojskowego Sądu Okręgo-wego w Brześciu n/B. umarzają-cą sprawę mjr. Trzaski - Dur-skiego.

Przed kilku tygodniami w gar-nizonie brzeskim rozegrał się krwawy dramat. Pod drzwiami mieszkania mjr. Durskiego znale-ziono postrzelonego por. Jankow-skiego, który wkrótce zmarł. Wy-padek nastąpił po zabawie w ka-synie, gdzie między majorem a porucznikiem doszło do ostrej wymiany zdań. Na schodach, gdzie znalazł Jankowskiego, odkryto ślady 9 kul, wobec czego przeciwko mjr. Durskiemu skiero-wano zarzut zabójstwa.

Durski tłumaczył się jednak, że strzelał na schodach w celu nastraszenia por. Jankowskiego. Wojskowe władze śledcze nie znajdując podstaw do oskarżenia

majora o zabójstwo, umorzyły do chodzenie przeciwko niemu. Z ta-ką decyzją nie zgodził się ojciec zabitego, który przybył do War-szawy i rozpoczął zabieg o uchy-lenie decyzji władz śledczych. W zażaleniu na umarzającą decyzję p. Jankowski pisał, że nieprawdo-podobny jest fakt, ażeby major oddał bez celu 9 strzałów na schodach.

W najbliższych dniach Sąd Wojskowy rozważy skargę na po-siedzeniu niejawnym.

Emigracja do Palestyny

Żydowski urząd palestyński w Warszawie otrzymał 3.200 certy-fikatów dla wychodźców, oby-wa-teli polskich, którzy wycemigrują z kraju w ciągu najbliższego ro-ku.

Półka nożna

DOROCZNE WALNE ZGROMA-DZENIE PZPN.

W dniach 18 i 19 lutego 1935 r. odbędzie się doroczne walne zgroma-dzenie Polskiego Zw. Piłki Nożnej.