

Co i jak jeść dietetycznie?

3 stopnie kuracji tuczacej

Dieta wysokokaloryczna

X.

Według podanych wskazówek łatwo ułożyć dietę wysokokaloryczną. Zakres tuczania zależy od poszczególnego przypadku i określonego celu. Są trzy stopnie kuracji tuczacej:

I. stopień — dodatek pożywienia wynosi 1/4 — 1/2 ilości koniecznej, t. j. 700 — 1000 kalorii. Ta postać wskazana jest, gdy waga ciała mało różni się od normalnej lub przybytek na wadze jest wskazany, a mianowicie u ludzi wyczerpanych, neurasteników, przy opuszczeniu jelit, albo też przy tuczaniu ze względów kosmetycznych. Nadmiar pożywienia dodać należy w postaci mleka lub tłuszczu (masła). Np. 1 litr — 1 1/2 litra mleka (700 — 1000 kal.), które bez trudu można dodać do trzech posiłków (śniadanie, obiad, kolacja). Jeżeli mleko napotyka na trudności, to dodatek podać w postaci masła 90 — 120 gr. kal. 700 — 1000 kal. Masło w jarzynach lub w zupach. Ta postać ma tę zaletę, że można ją przeprowadzić w domu poprostu, dodając do pożywienia 1/4 funta masła. W większości ciężkich przypadków chudości taka kuracja jest niewystarczająca. Tu musi być odpowiednio zestawienie pożywienia oraz określenie czasu posiłków, a mamy do tego II i III stopień, które omówimy razem.

II stopień — dodatek około 1/2 normalnego odżywienia 1500 — 2000 kal. III stopień — dodatek 2/3 normalnego pożywienia albo w podwójnej ilości 2000 — 3000 kal. Dodatek w postaci tłuszczu i węglowodanów. Najważniejsza jest ilość tłuszczu od 150 — 300 gr. zależnie od przypadku, z czego większa część w postaci masła. Węglowodany podamy w postaci pieczywa (biały chleb, sucharki, keksy 200 — 300 gr.). Maki owsiane, maki jarzynowe 50 — 100 gr., jako dodatek do zupy. Pożywienie dzielimy na 5 posiłków: 3 główne i 2 pomocnicze. Większa ilość kalorii na 3 główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja), a reszta na pozostałe (II śniadanie i podwieczorek). Dwa ostatnie posiłki nieobfite i możliwie w postaci płynnej. Są przypadki, że to pożywienie trzeba podzielić na większą ilość posiłków.

Przykład: I-sze śniadanie ca 1000 kal.: 1/2 litra mleka z kawą, kakao, 20 gr. cukru, 80 gr. białego chleba, 30 gr. masła, 50 gr. szynki, kielbasy lub 2 jajka ze słoniną. II śniadanie ca 600 kal.: filiżanka rosółu z dwoma żółtkami, 30 gr. — 50 gr. masła, 25 gr. maki owsianej lub jarzynowej, 50 gr. sucharków. Obiad, ca 800

kal.: rosół z ryżem, tapioką, kuskami i t. p. 150 gr. tłustego mięsa (waga po przyrządzeniu), 200 gr. jarzyn z 60 gr. masła, 50 gr. ryżu jako legumina, albo 25 gr. tłustego sera z 40 gr. chleba i 20 gr. masła. Tuż po jedzeniu 250 gr. mleka. Podwieczorek ca 500 — 600 kal.: jak II-gie śniadanie lub 300 gr. mleka z dodatkiem śmietanki, 50 gr. sucharków, keksy, 20 gr. masła. Kolacja: ca 1000 kalorii: 100 gr. szynki, kielbasy i t. p., 80 gr. białego chleba, 20 gr. masła, 100 gr. puree z kartofli lub z innej jarzyny z 20 gr. masła. Na noc ca 200 kal. — 300 gr. mleka lub szklaneczka wina południowego lub piwa ciemnego z 2 żółtkami. W tej postaci odżywianie jest 220 gr. masła i 80 gr. tłuszczu w mięsie i innych potrawach mięsnych, śmietanie, sosach ze śmietaną oraz 300 gr. pieczywa oprócz innych węglowodanów; ogólna ilość kalorii 8200. Jest to trzeci stopień diety tuczacej. Ograniczając ilość tłuszczu i węglowodanów, można ilość kalorii zmniejszyć, np. skrócić 100 gr. masła i 100 gr. pieczywa, co uczyni 1200 kal., a całość odżywienia spadnie na 700 kal.; jest wtedy II-gi stopień diety tuczacej. Większe niż III stopnie zwiększenia kalorii na ogół nie zachodzi, o ile jednak zaizoluje potrzeba np.: w ciężkich postaciach nadciśnienia tętniczego, to skuteczniamy to w ten sposób, że część mleka zastępujemy śmietanką (1/2 mleka, 1/2 śmietanka), pozbawiając tym samym tłuszczu i cukru, a za to użyjemy tylko śmietany do sosów i zup i potraw mącznych. Również można zwiększyć ilość oliwy (50 gr. oliwy — 460 kalorii). Wogóle jednak lepiej nie przekraczać III stopnia diety tuczacej.

Jest bardzo wskazane, aby ilość kalorii i tuczace dodatki zwiększać powoli, gdyż nagłe zwiększenie wywołuje zaburzenia żołądkowe trawienne, co uniemożliwia całą kurację, pozbawiając na nagłe zwiększenie dodatków reaguje w równym stosunku zwiększoną przemianą materii. Grafe radzi nowych dodatków nie wprowadzać dotąd, póki dotychczas stosowane dają przysrost wagi. Szczególniej u osób dłużej nieodżywianych — u rekonwalescentów jest nieekonomiczne zbyt szybko przekraczać normalne ich zapotrzebowania, a jedynie należy kierować się wagą pacjenta.

Dieta papkowato-płynna

Stosując dietę tuczającą, należy uwzględnić trudności, z jakimi możemy się spotkać. Ko-

nieczny przy takiej diecie jest dobry apetyt, a w każdym razie starać się smacznie przyrządzać potrawy, aby pobudzić apetyt. Apetyt zależy też od momentów psychicznych. U niedożywianych spotykamy się często ze strachem przed większą ilością pożywienia. Już sam widok wielu potraw i akt żucia wywołuje niechęć do jedzenia. Te momenty trzeba wziąć pod uwagę i początkowo posiłki muszą być małe i o ile możliwości płynne lub papkowate. W diecie papkowato - płynnej trudno jest przyrządzić smaczne pożywienie i odpada akt żucia, co nie jest obojętne dla organizmu, pożywienie staje się jednostronne (przeważnie mleko). Wszystko to przemawia zatem, aby o ile możliwości takie pożywienie ograniczać.

Podajemy poniżej wzór, jak można zastawić dietę papkowato - płynną: 2 litry mleka, 200 gr. śmietanki, 150 gr. masła, 50 — 100 gr. ryżu, gryssiku i t. p., 2 — 4 jajka, razem 3650 — 3800 kalorii. Jedynie ryż i gryssik podajemy w postaci papki, pozostałe składniki tego pożywienia są płynne lub mogą być podane w postaci płynnej jako zupa. Całość dzielimy na 7 do 8 porcji, które podajemy co 2 godziny, tak by ilość jednego posiłku nie przekraczała 300 gr. Wkrótce można dodać nieco stałych pokarmów: keksy, sucharki, biały chleb przez to pożywienie łatwo staje się bogatsze w kalorie. Zamiast śmietanki można użyć oliwy. Także można próbować powoli część mleka zastępować papką, ryżem, gryssikiem i t. p. (200 gr. ryżu surowego — 100 gr. mleka), aż wogóle stałe pokarmy będą przeważać. Także pożywienie ze względu na jego skład nie będzie więcej różniło się od omówionych wyżej postaci pożywienia.

Należy też wspomnieć o diecie Werr-Mitschel. Dieta ta przeznaczona jest dla osób, które pożywienie, nie różni się od omawianej papkowato - płynnej diety: jedynie w pierwszych dniach jest zupełnie jednostronna i składa się tylko z mleka. Przez 4 dni po 3 litry mleka dziennie, od piątego dnia powoli jest dodawany biały chleb, puree ziemniaczane,

mięso, jarzyny i masło. Osobne znaczenie ma leżenie w łóżku podczas całej kuracji. Należy też zwrócić uwagę na niektóre punkty ze względów ekonomicznych. Cena niektórych środków jest wysoka, mogą więc być zastąpione przez inne tańsze, np.:

100 kalorii — 1 1/2 litra mleka kosztuje 24 grosze.

1000 kalorii — 125 gr. masła kosztuje 45 groszy.

1000 kalorii — 14 jaj kosztuje 1 zł. 10 gr.

Widzimy z tego, że dodatek tuczający w postaci prawie 4-krotnie przewyższa dodatek w postaci mleka i trzykrotnie masła. Naturalnie nie można się tem całkowicie kierować, o ile chodzi o smak potraw, np. dla chorych. Jeżeli jednak zwrócimy uwagę jak często olbrzymie sumy są wydawane na odżywcze preparaty, wina lecznicze i inne reklamowane preparaty, to przekonamy się, że trzeba też wspomnieć o konieczności stosowania środków mniej kosztownych. Tuczająca dieta ma mniej widoków powodzenia przy wychudzeniu z przyczyn wewnętrznych.

Wskazania do kuracji tuczacej

Chudość sama nie jest wskazaniem do tuczania. Jest dużo ludzi, którzy nigdy nie osiągnęli normalnej wagi i pomimo to zawsze się dobrze czuli, a równowaga życiowa ich nie była zachwiana. Jeżeli jednak wychudzenie stale się wzmacnia i osiąga stopień chudości z objawami utraty siły i odporności organizmu, to już mamy poważne i absolutne wskazania do tuczania. Także w innych przypadkach mniej ciężkich jest wskazana; należy przypomnieć o nadzwyczajnych wynikach tuczania przy gruźlicy, u ludzi usposobionych do gruźlicy, u nerwowych ludzi i pozbawionych wielu chorobach jamy brzusznej, przedewszystkiem przy opadnięciu jeli. W końcu tuczanie jest wskazane przy wszystkich chorobach gorączkowych i bezgorączkowych, przebiegających ze wzmoczoną przemianą materii.

I. D.

Wieśniaczka zamordowała Sparaliżowanego męża

Ponura sprawa toczyła się przed warszawskim Sądem Apelacyjnym, gdzie ławę oskarżonych zajęła przystojna i młoda wieśniaczka, Alojza Chruslińska.

Chruslińska w bestjański sposób zamordowała męża, z którym żyła od 11 lat, mając z nim dwoje dzieci. Mąż nagłe ciężko zachorował i uległ bezwładowi nóg. Do domu sprowadził się wtedy brat chorego, Marcin Chrusliński, z którym zawiązała romans. Pod boki paraliżyka trwała miłość jego żony i brata. Pewnej nocy chorego przycołgał się do łóżka żony. Chciał być z nią razem. Odepchnęła go, lecz chorego nie ustępował. Rozwścieczona kobieta zarzuciła męża w sznurek na szyję i zaczęła go dusić. Chory stoczył się wówczas pod łóżko. Chruslińska oszalała z gniewu, sięgnęła po nóż i leżące na łóżku, zadawała nieszczęśliwemu ciosy.

Chruslińska i jej kochanek sądzęni byli przez Sąd Okręgowy, który Chruslińskiego uniewinnił, mężobójczynię zaś skazał na bezterminowe więzienie. W apelacji biegły profesor Grzywo-Dąbrowski i dr. Higier badali oskarżoną i stwierdzili, że działała ona pod wpływem silnego afektu, wywołanego odrzą do męża. Chruslińska określiła jako osobę o zmniejszonej pożyteczności. Sąd Apelacyjny zagięził wydatnie karę, skazując mężobójczynię na 4 lata więzienia.

Kronika sądowa

NADUŻYCIA

W KASIE STEFCZYKA

Tarnów. — Rozprawa o nadużyciu w Kasie Stefczyka w Diebicy została zakończona. Sąd skazał kasjera Stanisława Bojda za sprzeniewierzenie 150.000 zł. na karę półtora roku więzienia. Drugi oskarżony, dr. Stanisław Nagawiecki, uwolniony został od zarzutów.

ŁAPÓWKI W WIEZIENIU

Warszawa. — Urząd prokuratorski sporządził akt oskarżenia przeciwko Józefi Gajkównie, b. strażnicce więzienia dla kobiet. Gajkówna oskarżona jest o branie łapówek od rodzin więźniów, w zamian za co ułatwiała im porozumiewanie się ze światem zewnętrznym.

SKAZANIE SZOFERA

Warszawa. — Szofer Węgielko prowadził taksówkę w stanie nietrzeźwym. Jadąc ulicą Marszałkowską w pobliżu placu Zbawiciela, wpadł na przebiegającego przez jezdnię robotnika, Teofila Jabłońskiego. Taksówka zgnęła Jabłońskiego na prze-

strzeni kilku metrów. Gdy spod samochodu wydobyło Jabłońskiego, ofiara wypadku już nie żyła.

Leon Węgielko odpowiadał przed sądem. Na rozprawę dostarczono specjalnie skonstruowany plan z miniaturowymi autami, tramwajami i figurkami przechodniów. Na planie odtworzono scenę wypadku.

Sąd skazał Węgielkę na rok więzienia.

SPRAWA O 25.000 DOLARÓW

Łwów. — Sąd Apelacyjny we Lwowie ogłosił wyrok w głośnym sporze cywilnym metropolity ks. Szeptyńskiego z hrabiną Schoenberg o zwrot 25.000 dolarów. Metropolita wpłacił tę sumę na ręce pełnomocnika hrabiny w związku z pertraktacjami o nabytciu dóbr Bohorodczany w województwie stanisławowskim. Transakcja nie doszła do skutku i metropolita Szeptyński, nie odzyskawszy pieniędzy na drodze polubownej, wystąpił do Sądu Okręgowego. Pierwsza instancja oddaliła pretensje powoda i wyrok ten zatwierdził Sąd Apelacyjny.

Sport

Boks

PRASA NIEMIECKA PRZED MECZEM POLSKA — NIEMCY
Prasa niemiecka poświęca wiele miejsca dzisiejszemu spotkaniu bokserkiemu Polska — Niemcy w Essen.

Niemiecka Agencja Telegraficzna między innymi pisze: „Mimo trudności, jakie mieli Polacy z zestawieniem swojej reprezentacji, mimo braku w zespole reprezentacyjnym tak znakomitych pięściarzy, jak Majchrzycki, Czortek, Polus i Pilat, Polacy we wszystkich klasach, do średniej włącznie, prezentują tak wysoką klasę, że nie można dziś liczyć na tak drugocześnie zwycięstwo Niemców, jak to miało miejsce przed dwoma laty w Dortmundzie”.

Dziennik Essenki „National Zeitung” pisze m. in.:

„Najlepiej spośród bokserów polskich prezentuje się Chmielewski. W pełnej formie wydaje się być Rothlof. Natomiast niespodziewanie słabo przedstawiają się — Kajnar i Sipiński”.

To samo pismo informuje swoich czytelników najdokładniej o systemie życia i treningu polskich zawodników na obozie w CIWF.

Bilety wstępu na mecz, jak informuje „National Zeitung” są niemal całkowicie wykupione w przedsprzedaży. Specjalnym zainteresowaniem mecz cieszy się wśród polskiej kolonii.

Bokserzy polscy mieszkają będą w Essen w hotelu Vereinshaus.

PORAZKA GÓRNEGO W BERLINIE

W piątek wieczorem odbyły się w Berlinie międzynarodowe zawody bokserkie zawodowców, na których wystąpił po raz pierwszy znany polski pięściarz zawodowy Górny. Walczył on z mistrzem Niemiec Stegmannem, przegrywając po 8 rundowej walce. Polak trzymał się bardzo dobrze i uległ nieznacznie na punkty.

W walce piórkowej Beck (Niemcy) wygrał z Rothenbergerem (N.).

W walce średniej Hieber (Jugosławia) znokautował w 4-cj rundzie Paulicha (N.).

W walce półciężkiej odbyły się dwa sensacyjne spotkania: mistrz Europy Niemiec Heuser znokautował w pierwszej rundzie Francuza Vancardę a Niemiec Pürsch odniósł zwycięstwo nad swoim rodakiem Hulsebusem.

L. atletyka

„SZUKAJMY OLIMPIJCZYKÓW”

Polski Komitet Olimpijski ogłosił wyniki zawodów lekkoatletycznych „Szukajmy olimpijczyków”, jakie odbyły się w październiku w różnych zakątkach kraju. Najlepsze wyniki przedstawiają się następująco: 100 m. — Szuba (Zebrydowice) 11,1; Górak (Łańcut) 11,1; 800 m. — Kigda (Łapczyca) 2,01; Górak (Łańcut) 2,02; 5 km. — Serafin (Stróż), Stanisławski (Świsłocz), Mandl (Lwów), Kulimowski (Bydgoszcz) i Macedoński (Lwów) poniżej 15 m. wdał — Haspel (Jarosław) i Obrzut (Mielec) po 675; Jeż (Mielec) 670, Gawronski (Koprzywnica) 663; wżwyz — Górak (Łańcut), Szydłowski (Białystok), Adamczyk (Przeworsk) po 180, Jasiewicz (Minuta) 175; kula Imiel (Kozienice) 13,13, Sokołowski (Zamość), 13,05, Solarz (Mielec), Jastrzębski (Mikołów) po 13, Jasiński (Stąporka) 12,97.

Ogółem minima wyznaczone przez Pol. Kom. Olim. zdobyło 146 zawodników.

WRÓG NURMIEGO PODAŁ SIĘ DO DYMISJI

Sekretarz Międzynarodowej Federacji L. Atletycznej, Szwed Ecklund, tępiciel pseudoamatorstwa, osobisty wróg Nurmiego, podał się obecnie do dymisji.

Po ustąpieniu Ecklunda Związek Fiński spewnością nawiąże stosunki ze Związkiem Szwedzkim, w rezultacie czego 1. atleci Finlandii będą startować na stadionach szwedzkich.

Hokej

MISTRZOSTWA WARSZAWY

Na posiedzeniu zarządu Warsz. Okr. Zw. Hokeja Lodowego zastanawiano się nad sposobem rozgrywania mistrzostw okręgowych. W klasie A weźmie udział 6 klubów, które podzielono na dwie grupy, a mianowicie:

I grupa — Legia, Warszawianka, Ż. A. S. S.

II grupa — Polonia, AZS, Skra.

Drużyny rozegrają tylko po jednym meczu, a zwycięzcy grup spotkają się w ostatecznym finale, również w jednej rozgrywce.

W klasie B rozgrywki odbywać się będą w dwóch podokreślach: warszawskim i radomskim. Podokręg radomski liczy 3 kluby, a warszawski pięć, a mianowicie: Marymont, Makabi, Gwiazda, Sparta i Iskra.

DWA MECZE HOKEJOWE W KATOWICACH

Dziś, w sobotę, o godz. 20-ej na katowickim torze lodowym odbędzie się rewanżowy mecz hokejowy pomiędzy Śląskim Klubem Hokejowym a mistrzem Śląska Opolskiego, „Og Bytom”.

Jutro, w niedzielę, uczestnicy hokejowego obozu przedolimpijskiego rozegrają pierwszy swój mecz treningowy jako reprezentacja Warszawy z reprezentacją miasta Bytomia.

SZTUCZNE LODOWISKO W KRAKOWIE

Cracovia prowadzi pertraktacje z zagranicznymi finansistami o wybudowanie w Krakowie sztucznego lodowiska.

szła do skutku — Kraków stałby się najsilniejszym w Polsce ośrodkiem tego sportu.

Tenis

TILDEN POKONANY

Rozgrywany w Londynie międzynarodowy turniej najlepszych zawodowych tenisistów świata przyniósł szereg ciekawych wyników: Niemiec Nuesslein pokonał Francuza Plaa 6:4, 6:0, 6:1, Amerykanin Vines Anglika Maskella 6:3, 6:0, 6:3, a Tilden Burnesa 6:0, 6:3, 3:6, 6:1. Następnie Nuesslein uzyskał sensacyjne zwycięstwo nad Tildenem 3:6, 6:2, 5:7, 6:2, 6:4, Vines nad Burnesem 8:6, 6:4, 9:7, a Plaa nad Maskellem 6:3, 6:1, 8:6.

Mecz finałowy rozegrają Nuesslein i Vines.

Na meczu Nuesslein — Tilden obecnich było 10.000 widzów.

MISTRZE TENISU

Tytuł najlepszego tenisisty świata w ostatnich 20 latach kolejno dzierżyli: 1914 r. — Mac Loughlin. W latach 1915—18 przerwa wojenna. W 1919 r. — Patterson. W latach 1920, 21, 22, 23, 24, 25 — Tilden. W latach 1926 i 27 — Lacoste. W latach 1928 — 1929 Cochet. W r. 1932 — Vines. W r. 1933 — Crawford. W r. 1934 — Perry.

Piłka nożna

ZNOWU PROJEKT ZNISZENIA LIGI

W krakowskich kołach piłkarskich wysunięty został projekt reformy systemu rozgrywek o mistrzostwo Polski przez zniesienie Ligi i stworzenie 5-ciu lig okręgowych, a mianowicie: I okręg — Kraków, Śląsk, Bielsko; II okręg — Warszawa, Łódź, Kielce; III okręg — Lwów, Lublin, Przemyśl, Stanisławów; IV okręg — Poznań, Pomorze; V okręg — Wilno, Białystok, Wołyń.

Nadto projekt ten proponuje rozpoczynanie mistrzostw na jesieni, a rozgrywanie finałów na wiosnę.

Odnosi się wrażenie, że projekt taki nie znajduje żadnego poparcia na walnym zgromadzeniu PZPN.

KARY NA GRACZY LIGOWYCH

W związku z ostatnim meczem ligowym ŁKS — POGON w Łodzi, wydział gier i dyscypliny Ligi ukarał gracza Wacława Pegzę (ŁKS) 6-miesięczną dyskwalifikacją, a graczy Gałęckiego (ŁKS), Niechcioleta i Nohaczewskiego (Pogon) 1-tygodniową dyskwalifikacją.

Sprawa wypadków podczas meczu Pogon — Wisła we Lwowie rozpatrywana będzie przez wydział gier i dyscypliny Ligi po ukończeniu prowadzonych obecnie dochodzeń.

BYŁO TROCHE INACZEJ

Jak się informujemy w P. Z. P. N., kalendarz dalszych gier finałowych o wejście do Ligi nie był wogóle ogłoszony, przeto wyznaczenie spotkania Śląsk — Napród na dzień 25 b. m. nie jest żadną zmianą i protesy ślązaków z tej racji są bezpodstawne.

Różne

ŁADNY GEST POLONJI

Wobec wynajęcia przez Magistrat stołeczny terenu jeziora Kamionkowskiego prywatnemu przedsiębiorcy, Polski Zw. Łyżwiarski, który na terenie tym urządził tor lodowy do jazdy szybkiej, znalazł się w przykrych sytuacjach. Sprawę rozwiązała Polonia, która gratisowo oddała swój stadion do dyspozycji zarządu PZL.

Zarząd PZL na terenie tym zamierza urządzić tor do jazdy szybkiej i nowe lodowisko wykorzystywać na wszelkie organizowane przez siebie w Warszawie kursy instruktorskie, treningowe i t. d.

WIELKI WYŚCIG SAMOCHODOWY PRZESZ AFRYKĘ

Miasto Johannesburg w Afryce Południowej, projektuje w roku 1936, jako w 50-tą rocznicę swego założenia, zorganizować gigantyczny wyścig samochodowy przez Afrykę, z Algieru do Johannesburga.

Trasa tego wyścigu wyniesie 13.000 klm. i prowadzić ma przez Saharę i dziewicze lasy Afryki równinowej.

Organizatorzy uzyskali już podobno aprobatę kierowców angielskich, francuskich, belgijskich, niemieckich, włoskich i amerykańskich. Główna nagroda w wyścigu tym wynosi potężną sumę 750.000 franków.

ZAWODY ZAPASNICZE W WARSZAWIE

We czwartek wieczorem odbyły się w Warszawie eliminacyjne zawody zapasnicze przed meczem Warszawa — Śląsk. Użytkano nast. wyniki:

W walce półśredniej Neuff z YMCA pokonał Zalewskiego (EL). W walce średniej Rejnk, mistrz Polski, wygrał z Piaskowskim. W półciężkiej — Hebda (E) zwyciężył Kożerskiego w 3 min.

Walki eliminacyjne w pozostałych wagach odbędą się w poniedziałek, 26 b. m. w lokalu Świt u godz. 8 wieczorem.

NARCISZE NA HUCULSZCZYZNIE

Wspaniałe tereny narciszarstwa na Huculszczyźnie staną się w tym roku terenem wielu imprez sportowych. W programie imprezy zimowe przedstawiają się następująco:

6 stycznia 1935 r. w Worochcie konkurs skoków.

13 stycznia w Worochcie bieg zjazdowy.

2 — 3 lutego w Worochcie zawody narc. o puchar Pol. Tow. Narc.

6 — 10 lutego raid narcisarski w Beskidach Huculskich

13 — 17 lutego Marsz Szlakiem II Brygady Legionów.

2 — 3 marca w Worochcie konkurs skoków i slalom.

7 — 10 marca raid w Beskidach Wschodnich.

Z kraju

Łódź

Tajemniczy wypadek. Na szosie zgierskiej, na wozie znaleziono zwłoki nożnicy, 26-letniego Jana Bajera. Przy oględzinach okazało się, że Bajer posiada na szyi ślady uduszenia. Władze policyjne mają rozwikłać tę zagadkę i stwierdzić, czy było to morderstwo, czy też nieszczęśliwy wypadek.

Śmierć w windzie. W związku z wypadkiem, któremu uległ w fabryce Lipszyca w windzie Steinberg, który w kilka dni później zmarł — aresztowany został technik Juszczyński, zatrudniony przy windzie, jako konserwator. Przeciwno kierownikowi technicznemu, Ickowi Wajnmancowi, i właścicielowi domu, Lipszcycowi, wdrożono śledztwo. Prokurator, dowiedziawszy się, że wypadek spowodowany był oszczędnością Lipszyca, wydał polecenie uwięzienia go.

KATOWICE

„Latający Górnoślazak”. Niemieckie koleje państwowe zamówiły w Zgorzelicach na Śląsku Niemieckim pociąg motorowy złożony z dwóch wagonów. Pociąg ten otrzyma nazwę: „Latający Górnoślazak” i będzie rozwijał szybkość 150—180 klm. na godzinę.

POZNĄ

Zjazd kółek włościańskich. W pobliżu Inowrocławia rozpoczęły się obrady Kółek Włościańskich, w których weźmie udział przeszło 3000

czestniczek z całego województwa.

Obradom przewodniczyła p. Mlicka. Sprawozdanie stwierdziło, że w powiecie inowrocławskim znajduje się 17 Kółek Włościańskich z 663 członkiniami. Wśród Kółek szeregowa jest akcja mająca na celu hodowlę rasowego drobiu, jak również zakładanie ogródków doświadczalnych, których znajduje się obecnie 11. Funduszów na popieranie hodowli udziela Wydział Powiatowy. Wygłoszeniem dwóch referatów oraz zabawą towarzysystwa zakończył się zjazd.

LWÓW

„Podwójna buchalteria”. Wczoraj aresztowano właścicieli sklepów z konfekcją, Spitzbachera i Blechera, ponieważ stwierdzono nieprawidłowe prowadzenie ksiąg.

KIELCE

Włamywacze w kościele. Wczorajszej nocy nieznanymi sprawcy dokonali włamania do kościoła parafialnego w Luborczy w powiecie miechowskim. Świętokradcy zabrali cztery drogocenne kielichy oraz 5 złotych patyków, poczem zbiegli. Policja prowadzi energiczne śledztwo w celu ujęcia ohydnych świętokradców.

WILNO

Ekspert wędlin wileńskich. W tych dniach z Wileńszczyzny odszedł wagon wędlin kresowych, przeznaczonech dla Francji. Ponadto w początkach grudnia r. b. odejdą dwa wagony wędlin t. zw. „litewskich” do Francji i Belgii.