











SPORT

Zimska priprava za atleta

Ze januarja je bilo treba začeti delati za novo sezono na tekališih

Po ljubeznivi uslugi ljubljanskega zaupnika CONI-a nam je prišel v roke tehten članek o zimskih pripravah v lahki atletiki...

Zimsko pripravo. Gotovo bi bilo koristnejše, če bi bil atlet na delu kar naprej, to se pravi, da bi se moral pripraviti...

Zimsko pripravljanje atleta je prav za prav velika časovna štednja, kajti v zimskih dneh je prav lahko ujeti onih nekaj minut za izvršitev majhne telesne vežbe...

Tukaj je treba namreč povedati še to, da bi morali atleti sami misliti na vse te malenkosti in se zavedati njihovega pomena v smotnih pripravah za bližnje nastope...

Zimske priprave so po vsem tem polne zanimivosti

Drobne zanimivosti

Pij X. bo proglašen za blaženega. Dne 19. januarja je bil v Vatikanu sestank odnodne kongregacije, na katerem so preselili vzroke za uvedbo beatifikacije papeža Pija X. Ciani kongregacije so soglasno sprejeli sklep, da se uvede postopek za beatifikacijo.

Kdo je izumil električno žarnico? »Stampano Sera« objavlja pod tem naslovom članek, v katerem zastopa pisec C. Belviglieri mnenje, da električna žarnica ni izum Američana Edisona, temveč odkritelja Alesandra Crite iz Turina.

Nad 40 let se hrani z mišjim mesom. V Melzu živi 66letnik delavec Serafino Zini. Mož je navdušen kolezar, udeležil se je svetovne vojne 1915-18 ter je bil ranjen. Zini velja za posebnega in čudaka, ker živi že leta in leta izključno od mišjega mesa.

Ponarejene žiljske nakaznice v Budimpešti. Madžarski policiji se je posrežilo odkriti skrivno tiskarno, v kateri so izdelovali ponarejene žiljske nakaznice. Velika množina različnih nakaznic je bila zaplenjena.

Zasedanje Sobranja se bo po poročilu beograjskega nemškega dnevnika pričelo 26. t. m.

Turške parlamentarne volitve. Velika turška Narodna skupščina se bo dne 8. marca sestala h konstituiranju. Kakor smo že poročali, se bodo pričele volitve v novi parlament 22. februarja in se bodo v osmih dneh končale.

Seznam najstarejših poletje v Angliji na nabor. Na nedavni tajni seji angleške vlade je bilo sklenjeno, da bodo morali vsi osemnajstletniki na nabor. Kralj je ukazal, da jih pošlje na nabor.

sebna skrb za atleta, ki je je deležen v največjem miru in brez obveznosti glede kraja in časa in med katero je mogoče popravljati napake, krepiti ude, posebno one, ki so kazali šibke strani v sezoni, in v splošnem jačiti vse telesne sile.

Te priprave so v bistvu vse one znane telesne vežbe, ki jih priporočajo tudi nesportnikom nesportniki kot švedsko gimnastiko, telovadbo in sobi ali proste vaje sploh, so pa dejansko sestavni del predsezonskih priprav za atleta. Ti jih lahko izvajajo v kritih prostorih, deloma pa na snegu ali pa na tekališčih, brz ko je skopnel prvi sneg.

Ce se hoče atlet z uspehom udeleževati v borbenem sportu in biti zavarovan pred poznejšimi pritožbami zaradi raznih telesnih nevednosti (na srcu, na ostalih notranjih organih ali samo na mišicah), se mora brezpozojno redno posvetiti predhodnemu treningu v zimskih mesecih, ki bo vse njegovo telo preustrojilo, deloma pa bo lahko vzdržalo velike zahteve težkih zaporednih sportnih preskušanj in ohranilo te vrline tudi dolgo pozneje v življenju.

Taka priprava je deloma lahko stilistična, deloma pa samo posvečena mišični. Kdor se pripravlja po prvi, ima posledne koristi tudi za drugo, kar pa ne velja v obratnem smislu. Razen gornjih priprav mora atlet opraviti še pripravo tretje vrste, in sicer posebno pripravo za svojo disciplino in za vsako tekmovalstvo.

(Se bo nadaljevalo)

MALI OGLASI

Kdor išče službo plača za vsako besedo L. — 30, za dr. in prov. tako — 50, za drž. — 100, za dr. in prov. tako — 50, za drž. — 100.

Službo dobi 30 tesarjev za vezavo oestráj dobi delo takoj v Ljubljani za vso zimo.

Razprodaja sank različnih velikosti, več komadov, po zelo ugodni ceni naprodaj Gasono Merkur, Puharjeva 6.

Posest Ugodna naložba kapitala pri priložnosti nakup parcel v najboljši periferiji Ljubljane blizu cestne železnice.

2 čevlji pomočnika tekoj sprejemam, Kaiser Stizko, Viktorija Ervnuela 48.

Služkinjo pedno, pošteno, 50 let k mali družini. Naslov v vseh posl. Jutra.

Starjša dekle išče službo za staro in novo perilo gra v bolnico.

Kuharica vajena vseh del, z več letnimi spravevali bi rada premenila službo.

Potniki za obisk priv. strank v Ljubljani z sodobnim praktičnim in cenovnim arhivom, ki ga potrebuje vsako gospodinstvo.

Kupim Steklenice buteljke, Ciznovo, Chianti, radenske in od kojaka kupuje Medarna, Ljubljana, Zidovska ul. 6.

14 sodov hrastovih od 600 do 700 litrov, novih ali rabljenih v dobrem stanju.

Prodani 2 para škornjev št. 41, ene za zelo suho nogo. Nizke, brez šna, ugodno prodam. Viktorija Emanuela 48, prvi. deno.

Prodam več manjših in večjih stavb v centru odnosa na periferiji, ter parcele v vseh delih mesta, Realiteta paarna: Zajec Andrej, Tavčarjeva 10.

Prodam trinadstopno, novejšo hišo z garažo v strogem centru za zdanje piske preko 500 kv. m.

Preparirano sobo lepo, oddam boljši gospodini. Naslov v vseh posl. Jutra.

Sobe išče Prazno sobo lahko tudi mansardno, išče solidna gospodina za februar. Ponudbe na ogl. odd. Jutra pod »Ugodnost«.

Oblatila Zimske moške suknje, sive in črne barve za manjšo in srednjo postavo, ena s selskim ovratnikom, črne barve, skoro nova.

VSAK naš naročnik je zavarovan ALI ste poravnali naročnino?

Glasbila

Harmonike dve klavirske, 80 basov, 60 basov, ugodno prodam. Pogacar, 1053-28.

Pridelki

Gospodarska zveza v Ljubljani, Bleiweisova cesta št. 29, kupuje seno.

Po semenski krompir iz Danske pridelate vsi, ki imate naklonenost. Krompirja je pridelalec več kot 50 let, vrt bo v rednem skupu, vrt bo v rednem skupu, vrt bo v rednem skupu.

Razno

Razne usluge, informacije vseh vrst, prevode, prošnje in vloge v italijanščini, raznoženjanja izvršuje »SERVIS BIRO«, Sv. Petra cesta 29.

31 GENNAIO / JANUARJA je zadnji dan za obnovitev radio-naročnine. Dotični, ki so izgubili knjižico za vplačevanje naročnine, jo morajo takoj zahtevati na glavni pošti radio-oddelek.

MATIJA ŽITKO posestnik na Verdu Na zadnji poti ga bomo spremlili v soboto, dne 23. januarja t. l. ob 16. uri na pokopališče sv. Antona na Verdu. Verd, 22. januarja 1943.

Inserati v „Jutru“ imajo velik uspeh

OBJAVA Dovoljujemo si s tem vse naše velenčenjane nalagateljce obvestiti, da sta do nadaljnjega od nas pooblaščen za inkaso naših terjatev izključno sledeči nastavljeniki: blagajničarka gđe. LJUDMILA KRISTAN, inkasantinja gđe. MARJA ŠUSTAR,

ZAHVALA Najprisrčneje se zahvaljujemo vsem prijateljem in znancem, ki so spremili na zadnjo pot in počastili spomin našega ljubljenskega očka in nepozabnega soproga Vladimira Mihajloviča Borisova pravnik in višjega uradnika drž. direktije železnice Sv. maša zadušnica (parastos) bo v pravoslavni cerkvi v nedeljo 24. januarja t. l. ob 11. uri dopoldne. V Ljubljani, dne 23. januarja 1943. JELENA, soproga — PETER, sin

Podjetni SAM Humerističen roman Recite nekaj, so oči gospoda Corneliusa izdobjale gospoda Wrenna. »Njen stric ste.«

»Ne. Bil je možak poštenega in odkritega obraza.« »Torej ne more biti Finglass,« je dejal gospod Cornelius. »Najbrže je kak drug nepridipav, na primer, član tatinske tolpe, ki je kakor koli zvedel, kje je skrit zaklad. Ali bi bilo imenitno, če bi mogel tudi to omeniti v svoji knjigi. Ze tako sem posvetil »Finglassovi aferi« nekaj strani.«

»Ne. Bil je možak poštenega in odkritega obraza.« »Torej ne more biti Finglass,« je dejal gospod Cornelius. »Najbrže je kak drug nepridipav, na primer, član tatinske tolpe, ki je kakor koli zvedel, kje je skrit zaklad. Ali bi bilo imenitno, če bi mogel tudi to omeniti v svoji knjigi. Ze tako sem posvetil »Finglassovi aferi« nekaj strani.«

blíže. »Najbolj me zanima pri vsej stvari to,« je ponovil, »da sem zdaj v povsem ugodnem položaju za ženitev.« »Kaj se mislite ženiti?« »Nič drugega mi ne roji po glavi. Oglejva si malece to reč. Banka bo tistemu, kdor ji pripomore do ukrađenega denarja, najbrže dovolila toliko in toliko od sto, in če bi šlo samo za pet odstotkov, bi bila vsotica že prebita čedna. Finančna stran je po tem takem urejena. Zato...«