





je že prej smatralo kot najboljšega zastopnika amaterskega nogometa v Avstriji. Gradčani se baš sedaj vračajo z uspešne turneje po severni Afriki, koder so odigrali šest tekem. Zmagali so v vseh nastopih, akoravno so bili njihovi nasprotniki samo reprezentančni teami posameznih pokrajin ali mest. Po uspelem gostovanju državnega prvaka čaka Ilirijo najbrž še mnogo težja naloga, kajti igralci, ki sestavljajo moštvo avstrijskega prvaka, so domalega že vsi nastopili opetovano reprezentativno za barve Avstrije in Štajerske. Graški klubi so radi male oddaljenosti v rednih stikih z dunajskimi profesionalnimi moštvi ter so zaradi tega mnogo pridobili na znanju. Posebno GAK, ki je obenem prvak Gradca, se lahko ponaša s svojimi rezultati napram dunajskim klubom. V Gradcu sigurno vodi v prvenstveni tabeli. Svojega starega rivala SK Sturm je

porazil s 5:1. Tudi Grazer Sportklub, ki je nedavno gostoval v Ljubljani, je moral kloniti napram prvaku s 6:1. Ti rezultati pričajo, da je GAK za razred boljši kot ostali njegovi konkurenti. Moštvo se je baš danes vrnilo z uspešne turneje po severni Afriki, kjer so porazili reprezentanco province Alžir s 5:0, izbrano moštvo mesta Alžira s 5:1, reprezentanco province Oran s 4:0. Team mesta Oran, v katerem je igralo tudi nekaj izvrstnih Francozov, je porazil GAK z 2:0. Svojo zadnjo tekmo je odigral v Orleansvillu in zopet zmagal s 4:2. Uspeh GAK je tem večji, ako upoštevamo, da ni vaju trdil igrišč in tropične vročine, ki vlada zaradi neposredne bližine Sahare. Igralci so zaradi vročine precej trpeli, no trodnevni počitek v Gradcu bo igralcem zopet dal nove moči za igro proti Iliriji.

## ○ nestojnosti forme

Danes je znana stvar, da normalen atlet v svojih uspešnih variiraja po določenih razdobjih. Nekako vsakih 23 dni doseže ta variacijska črta najnižjo točko; najvišja točka pa traja nato več dni. V času najmanjše aktivnosti telesne zmožnosti je telo zelo dostopno bolezenskim in raznim boleznim vplivom. To stvar bi sportniki že zgodaj opazili. Sicer to ni še nikako pravilo, pojavlja se navadno, povdarjam, navadno in sicer le pri

Treba je torej določiti tisto krivuljo uspehov. To bi se dalo najbolj preprosto storiti na ta način, da bi atlet vsak dan treniral in si notiral svoje rezultate. In to bi bil moral delati precej časa. Ker je pa praktično to nemogoče, si je treba pomagati drugače. Namreč to, da ima vsakdo tisto razdobje, v katerem variiraja njegova kondicija, ne vpliva samo na moč in elastičnost mišic, ampak še mnogo bolj na duševno razpoloženje in voljo. To se pa lahko registrira in to se napravi najlažje zjutraj, ko človek vstane in ni že pod nikakim vtišom zunanjih dogodkov. Tedaj si to svoje razpoloženje najlažje klasificira. Pri tem je seveda treba upoštevati, da nihče ne živi vedno enako redno, razni vsakovrstni doživljaji, zavžita omamila v jedi ali pijači, pomikanje spanja in drugo odločilno vpliva na človekovo razpoloženje. Zato je treba opazovati dolgo časa, da se popravi vse napake v sistemu. Pri tem je tudi treba primerjati z rezultati, doseženimi na treningih in nastopih, ki so praktično merilo za pravilnost tabele. Ker je za vsakega sportnika taka tabela potrebna, jo je treba napraviti, zato se pač mora temu vsakdo posvetiti in se premagovati, da vsaj takrat živi kolikor mogoče redno.

## Pismo iz Zagreba

Proletno prvenstvo započelo je. Igra se na četiri igrališta i svake nedelje doživljaju se iznenadjenja, koja medjutim ne utječu mnogo na plasman na vrhovima tabele nalazećih se klubova, već više na one na nižim mjestima. Već je bilo u ovom listu govora da se od utakmice do utakmice opaža sve to veća agresivnost pojedinaca, što bi bilo potrebno spriječiti, a isto tako govoreno je o sumcima, koji su glavni krivci, da se nogometne utakmice završavaju sa nepravednim rezultatima. Protesti su i opet na dnevnom redu zbog toga što su gg. suci nemarni i ne imadu na oku igrača i loptu, već samo paze, kad će vidjeti loptu u mreži bez obzira na način, na koji je ista pala u mrežu.

Da to mnogo djeluje na momčad klubova ne treba naročito isticati, i da se takovim načinom ide za suzbijanjem, a ne širenjem nogometne igre može biti svakome jasno.

U Zagrebu su izdane naročite razne odredbe, koje imadu da reguliraju sva ta vitalna pitanja, ali pošto je papir podnosljiv on sva ta naredjenja podnosi, a osobe, koje bi ih bile dužne da sprovedu ne uvadaju ih u život, ne znamo zbog čega.

Sad se pitamo, gdje je sudačka

## OBLAČILNICA „ILIRIJA“ VODI!

Da udovoljimo željam naših strank, smo ustanovili novi oddelek za

### čevlje.

Poleg vseh oblačilnih artiklov boste lahko dobili pri nas damske, moške in otroške čevlje prvovrstnih kvalitiet

na obroke.

## Oblačilnica „ILIRIJA“

Ljubljana, Mestni trg 17-l. — Telefon št. 28-25.

## Beneške jaremnike

kržne žage,  
mlinske naprave

izdeluje in priporoča  
Strojno podjetje

### R. Willmann

Ljubljana, Slomškova 3

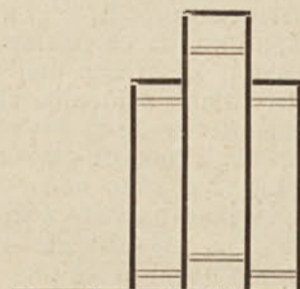
Prava Kolinska cikorija!



KOLINSKA  
TVORNICA (IKORJE)  
LJUBLJANA

Edini slovenski tednik za radiofonijo »RADIO - LJUBLJANA« ki naj bo v hiši vsakega sportnika. Naroča se pri upravi, Ljubljana, Mahničeva 12, tel. 3290.

SALDA-KONTE - ŠTRACE  
JOURNALE - ŠOLSKE ZVEZKE  
MAPE - ODJEMALNE KNJIŽICE  
RISALNE BLOKE ITD.



NUDI PO IZREDNO UGODNIH CENAH  
KNJIGOVEZNIKA  
JUGOSLOVANSKE TISKARNE

PREJ

### K. T. D.

V LJUBLJANI, KOPITARJEVA UL. 6  
II. NADSTROPJE

## Radio

omogočen vsakomur!

V drugič stopamo s tem geslom pred cenj. občinstvo z namenom, da omogočimo vsakomur brez izjeme poslušati radio ter biti s tem deležen vseh ugodnosti, ki jih nudi poslušalcem ta iznajdba.

V želji, da postane vsakdo naš naročnik, oddamo v času od 7. aprila do 7. maja 1930, po sledećih senzacionalnih cenah in plačilnih pogojih naslednje aparate:

1000 komadov finih detektorskih aparatov, kompletnih s kristalom, eno slušalko ter materijalom za zunanjo anteno za 60 Din ter štirikratno mesečno plačilo po 45 Din.

200 komadov enoelektronskih aparatov kompletnih z dvomrežno eletonko, z baterijami, eno slušalko ter materijalom za zunanjo anteno.

za 90 Din ter osemkratno mesečno plačilo po 72 Din.

100 komadov troelektronskih aparatov z avdijonom ter dvema ma nizkofr. stopnjama, kompletnih, z akumulatorjem 18 ah, anodno baterijo 90 Volt, angl. zvočnikom, Amplion AC 11 ter materijalom za zunanjo anteno za 200 Din mesečno in desetkratno mesečno plačilo po 185 Din.

50 komadov štirielektronskih aparatov z visokofrekvenčno eletonko, avdijonom ter dvema nizkofr. stopnjama, kompletnih z akumulatorjem 36 ah, anodno baterijo 120 Volt ter finim angleškim zvočnikom Amplion AC 27

za 380 Din in desetkratno mesečno plačilo po 320 Din.

RADIO LJUBLJANA

Ljubljana, Maribor,

Miklošičeva c. 5 Gosposka ul. 37.

IZDELOVANJE DAMSKE IN  
MOŠKE KONFEKCIJE

## „ELITE“

D. Z. O. Z.

LJUBLJANA  
PREŠERNOVA UL. 9

prodaja damske, moške in deške konfekcije. — Na debelo! — Na drobno. — Prvovrstno izvrševanje po meri



Dvokolesa najboljših svetovnih znamk v veliki izbiri zelopoce i. Najnovejši modeli otroških vozičkov od preprostega do najfinejšega, in igraćni vozički v zalogi. Već znamk šivalnih strojev naj-novejših modelov, deli in pnevmatika. Ceniki franko. Prodaja na obroke.

## „Tribuna“ F. B. L.

Tovarna dvokoles in otroških vozičkov, Ljubljana, Karlovka cesta št. 4

Velika izbira najboljših in svetovnoznanih koles:

### „Dürkopp“ - „Orkan“

### „Gloria“

Tehnik

## Josip Banjai

Ljubljana

Miklošičeva cesta št. 20  
(V palači Okrožnega urada.)

Nizke cene! - Prodaja tudi na obroke!

## „SAVA“

opće osiguravajuće dioničarsko društvo v Zagrebu

ustanovljena od jugoslovanskih denarnih zavodov: Jugoslavenska udružena banka d. d., Prva hrvatska štedionica in Srbska banka d. d. u Zagrebu, Jadransko-Podunavska banka d. d. in Zemaljska banka d. d. u Beogradu, ter Zemaljska banka za Bosnu i Hercegovinu u Sarajevu, je prevzela v kraljevini Jugoslaviji elementarna zavarovanja obče zavarovalnice Assicurazioni Generali v Trstu.

Lastni družbeni fondi nad 30 milijonov dinarjev brez garancij bank-ustanoviteljic. — Družba je izplačala za škode od leta 1921 naprej nad 100 milijonov dinarjev.

Direkcija za celo kraljevino v Zagrebu, Zrinjevac broj 3, filijalna direkcija v Beogradu. — Generalna zastopstva v Sarajevu, Osijeku in Novemgradu; glavna zastopstva v vseh večjih krajih kraljevine.

**Generalno zastopstvo za Dravsko banovino v Ljubljani, Sv. Petra cesta 2**  
Telefon 24-34

Posluje v vseh zavarovalnih strokah.

Spretnim sodelavcem nudimo dober zaslužek ter se naj taki javijo pri generalnem zastopstvu v Ljubljani.

## Sportna vzgoja otroka

Zelo važna je masaža tilnika. V tilniku nahajamo med muskulaturo, ki služi za premikanje vratu in glave, zelo gost sistem sluznih žlez, ki ga z masažo podpiramo, da ne nastane v delovanju zastoj. To je tem bolj važno, ker upliva slabo delovanje sluznic na sosedno živčevje, ki kaj rado razboli in preide v pogost glavobol ki je baš radi tega silno neugoden, ker upliva glavobol na razpoloženje vsega človeka. Z masažo glave in tilnika odstranimo marsikdaj tudi pogosti glavobol in vrtoglavost, če je ta v zvezi z obolenjem živčevja v tilniku.

Masaža nog je vsakomur zelo koristna. Zlasti koristna je odraslemu človeku, ki mnogo stoji ali hodi ter si utruji noge. Masaža nog upliva jako ugodno. Tudi trdo kožo in druge neprijetne izrastke odpravlja mo z masažo.

Masaža trebuha, prav za prav masažo želodca in črevesja, izvajamo dnevno. Učinek, ki ga dosežemo s tako masažo, upravičuje mal trud, ki ga imamo s tako masažo. Pri tej masaži dvignemo trebušno kožo in jo gnetemo, da tako priključimo krepkejšo cirkulacijo krvi in da razdrgnemo odvišno maščobo, ki bi se hotela nabirati in ovirati obtok krvi. S tem pa gnetemo in stiskamo tudi želodec in črevesje in spravljamo blato in pline v gibanje ter pospešimo prebavo. V zvezi z ostalimi jutranjimi vežbami je torej masaža trebuha zelo pomembno in pokaže kaj kmalu ugodne rezultate, ki so za higijenično življenje neprecenljivi.

Sicer pa naj na kratko navedemo, da je skrb za dobro prebavo prvenstvena higijenska dolžnost prav slehernega. Morda izgleda to čudno, vendar je tako. Sicer pa morda ni kmalu človeka, ki ne bi bil v važnosti brezhibne prebave prepričan. Vsak razumen človek vendar skrbi, da mu je prebava nemotena in da opravlja iztrebljenje vsakodnevno najbolje zjutraj, vedno ob istem času. In človek je zadovoljen, če je ta stvar v popolnem redu. Glavna funkcija prebavil pa je vendar predelava živil v asimilacije sposoben položaj, da dobiva tako telo nove življenjske vire. Znaki slabe prebave se poznajo človeku že na zunaj. Koliko neprijetnosti mora tak človek prenašati, si komaj lahko mislimo. Razlogov je torej dovolj, da moramo z vso vestnostjo paziti na dobro prebavo in jo vzdrževati z vsemi sredstvi. Za to pa skrbimo mnogo bolj s smiselno masažo nego morda s kemičnimi sredstvi, ki imajo sicer trenoten uspeh, pa puščajo navadno škodljive posledice ali pa vsaj škodujejo s tem, da navadijo organe na take pripomočke toliko, da brez njih prebava sploh neče funkcionirati, pozneje pa niti ta sredstva ne zadoščajo več. Sicer opravljamo nekako masažo prebavil tudi s hojo, vendar samo to ne zadošča, četudi ne moremo dovolj poudariti koristnost hoje za dobro prebavo.

Trebušna masaža, ki jo človek obavlja sam sicer nikdar ne dosega strokovnjaške masaže, vendar jo moramo opravljati tako uspešno, da kmalu ne zaostaja mnogo za strokovnjaško masažo.

Za vsakodnevno jutranjo masažo zadostuje tole:

1. Krepko glajenje s ploskimi rokami preko trebuha, počenči od kolov.

2. Glajenje s pestmi od želodca preko trebuha.

3. Gnetenje in drgnjenje trebušne kože, ki jo s krepkim prijemom dvignemo.

4. Nalahno vtiskavanje prstov na raznih mestih trebuha.

5. Glajenje trebuha v smeri debelega črevesa.

Otroci trpe često na prebavi. Zato je zanje trebušna masaža koristna. Koristna je tudi zato, ker dosegamo z njo red v prebavi, ki bo koristen v vsem življenju. Otroci naj izvajajo masažo sami in sicer vsako jutro v postelji. Kakor že rečeno naj bo ta masaža združena z ostalimi jutranjimi telesnimi vežbami, ki tvorijo bistven del jutranje nege telesa.

(Dalje prih.)

## Pozor sportniki!

Najboljše in najcenejše izdelane nogometne čevlje, delane po meri, Vam dobavi točno

Jože Kramar, Sv. Petra cesta št. 30



Pravi močni nepremočljivi gojzarji se dobijo pri **Zalokar,** Gosposvetska 8

**Tovarna Pelikan**

En gross, en detajl — Kolesa — Otroški vozički — Lakiranje, ponikljanje — Vsa kolesna dela — Pneumatika.

Zemelrok Oton, Ljubljana VII.

## Gojzerce prvovrstnega izdelka,

### nepremočljive Din 300 do 320

po meri. Iz ruskega juhta 50 Din

več, s prilstnim sovjet-

skim žigom,

samo v naši

detajlni

trgovini

tovarne



C. Pollak D.D., Ljubljana, Dunajska c. 23 dvorišče

MESTNA  
HRANILNICA  
LJUBLJANSKA  
(GRADSKA ŠTEDIONICA)  
LJUBLJANA, PREŠERNOVA ULICA

Ustanovljena l. 1889

Telefon št. 16. —

Poštni ček št. 10.333

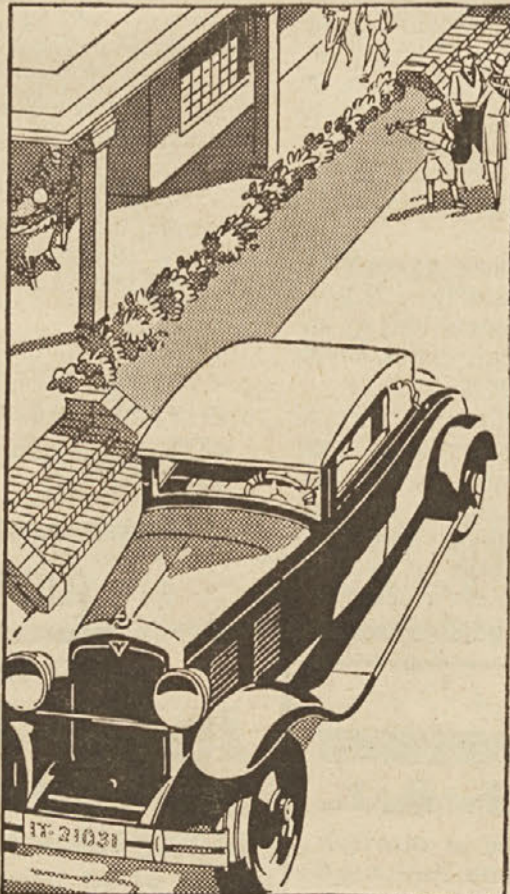
Stanje vložnega denarja

nad 400 milijonov Din.

sprejema vloge na hranilne knjižice kakor tudi na tekoči račun, in sicer proti najugodnejšemu obrestovanju. Hranilnica plačuje zlasti za vse vloge proti dogovorjeni odpovedi v tekočem računu najvišje mogoče obresti. —

Za vloge in obresti jamči poleg lastnega hranilničnega premoženja še mesto Ljubljana z vsem premoženjem ter davčno močjo.

Za **S**  
**O**  
**I**  
**N**  
**C**  
**E**  
**S**  
**P**  
**O**  
**R**  
**T**



**VOJ AUTO** si morate tako previdno izbrati kakor svoje prijatelje . . .  
Voz mora pristojati in Vi k njemu.

Ako posečate igrišče svojega kluba, če obiskujete pozimi Kranjsko goro, spomladi Bled in Bohinj, če nameravate po leti k morju, potem Vam smemo zaupati da smo mislili tudi na Vas, ko smo zgradili naš kabriolet — vozilo za sport in solnce, za mladost in veselje.

**Favorit-Kabriolet** je v obliki in barvi dovršen. — Vsebuje vse prednosti zaprte karserije tako kakor ugodnosti odprtega voza. To je sen sportne dame in ponos sportnika — model, ki vzbuja pozornost, kjerkoli se pojavi!



## „ADLER“

Glavno zastopstvo in skladišče rezervnih delov  
Ing. C. R. LUCKMANN, Ljubljana, Ahacljeva c. 10