



JESIENNA DZIEWCZYNA



# PANORAMA XXX-LECIA ŁÓDŹ



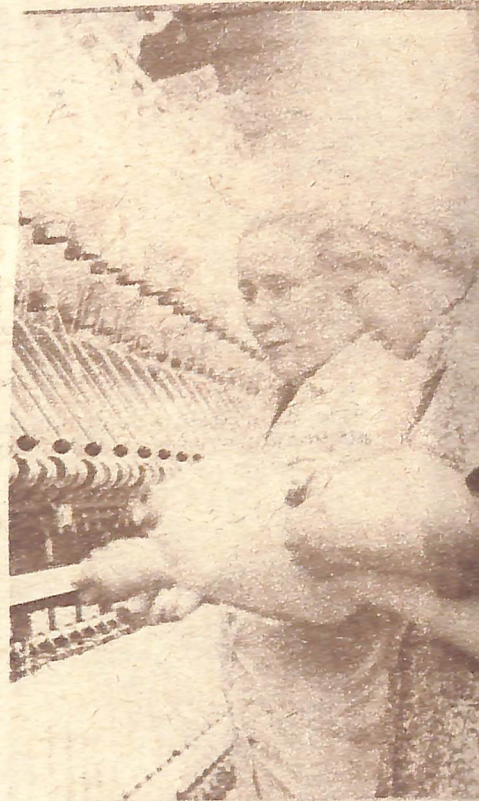
Fragment „starej Łodzi”. Ulica Piotrkowska.

Miasto dymiących kominów — taki obraz Łodzi pamiętamy z niezbyt odległej przeszłości. Szare, pozbawione zieleni robotnicze dzielnice, w których jeszcze w roku 1945 tylko 10% mieszkańców miało wodociąg i kanalizację. Przystarałe choć liczne zakłady produkcyjne, ani jednej wyższej uczelni.

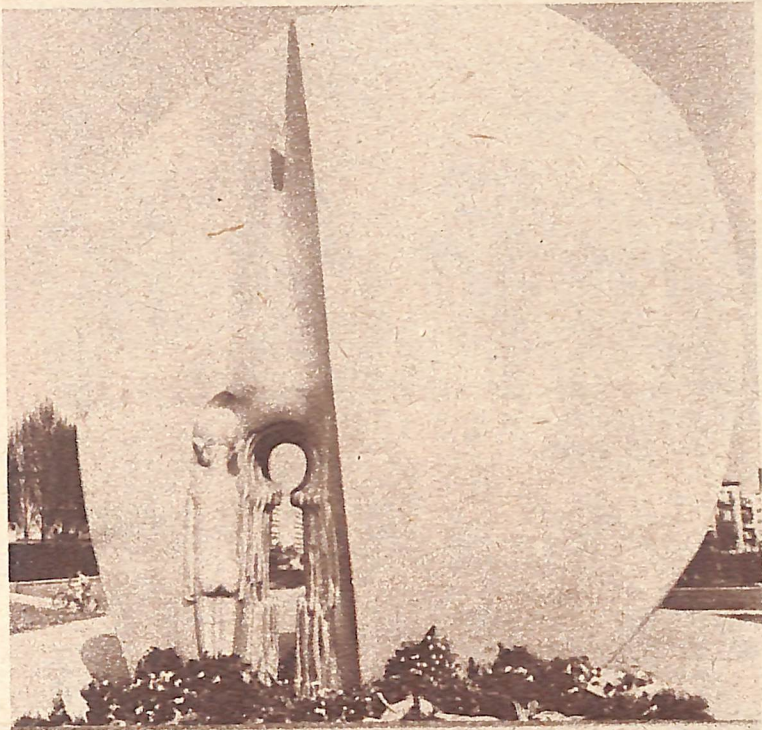
Łódź dziś — to ponad 100 najbardziej nowoczesnych zakładów przemysłowych, 7 wyższych uczelni w tym 3 artystyczne, nowe osiedla mieszkaniowe z dobrze rozplanowanym zapleczem usługowym. Dzisiejsza Łódź to również prężny ośrodek kultury, znany z ciekawych wystaw artystycznych, ambitnych spektakli teatralnych i szeroko rozwiniętej twórczości amatorskiej.

Obecnie modernizuje się centrum Łodzi. Jest to zadanie trudne, wiele domów uznanych za zabytki secesji należy chronić, dostosowując tylko wnętrza do współczesnych potrzeb.

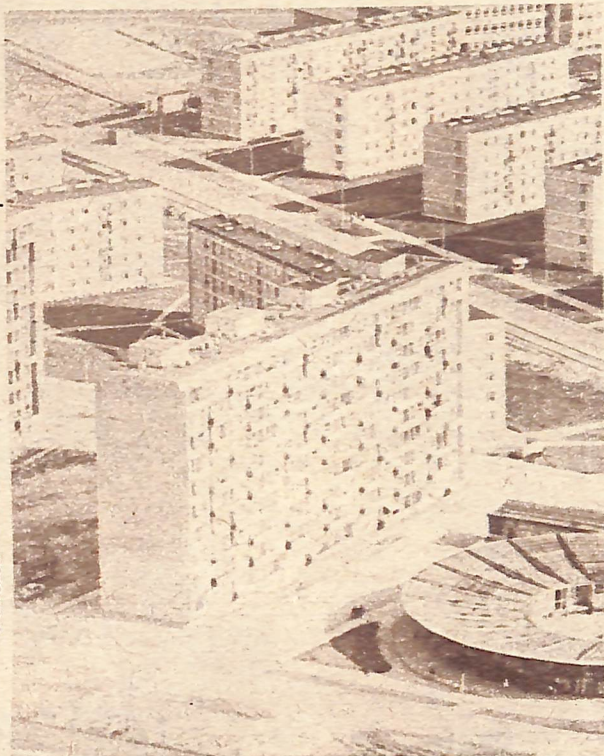
Zmienił się również model życia w całym województwie łódzkim. Jak grzyby po deszczu powstają nowe Domy Kultury, szkoły, rozwija się sieć bibliotek, przemysł, budownictwo, drogi i komunikacja. (a)



Przędki z „Polamilu”, największego zakładu w Łodzi, produkującego anilane.



W miejscu byłego hitlerowskiego obozu koncentracyjnego dla dzieci stanął Pomnik Męczeństwa Dzieci Polskich.



Nowe osiedla mieszkaniowe.



Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa istnieje już 25 lat. Na zdjęciu — zajęcia studentów.

Od 9 do 16 września br. bawiła w Polsce z wizytą delegacja radzieckiego Komsomołu uczestnicząca w Dniach Przyjaźni Młodzieży Polskiej i Radzieckiej. Takiego święta w historii związków młodzieży polskiej i radzieckiej jeszcze nie było. Ze strony radzieckiej w Dniach brało udział 800 delegatów wszystkich środowisk młodzieży Kraju Rad. Ze strony polskiej w spotkaniach i dyskusjach udział wzięło niemal milion młodzieży. Długoletnia przyjaźń i wszechstronne kontakty młodzieży polskiej i radzieckiej obejmuje wszystkie środowiska: młodzież pracującą i uczącą się. W czasie Dni Przyjaźni na spotkaniach we wszystkich województwach te więzy zacieśniły się. Młodzi robotnicy, uczniowie i studenci mieli okazję wymienić poglądy, podzielić się doświadczeniami, ustalić dalszy program rozwoju współdziałania.

## SPOTKANIE PRZYJAŹNI



# SYNOWA i TEŚCIOWA

Może to przesąd, a może obyczaj, ale zwykle mówi się, że synowa i teściowa nigdy nie znajdują wspólnego języka. Oczywiście nie jest tak: znamy z życia wiele przykładów doskonałych stosunków panujących między żoną syna a jego matką. Bywa jednak różnie. Dziś prezentujemy Wam do rozważenia i dyskusji dwa listy: jeden od synowej, drugi od teściowej. Synowa — Krystyna — stara się, aby jej stosunki z matką męża układały się jak najlepiej. Niestety, starsza pani nie widzi jej dobrej woli.

Drugi list jest inny: to teściowa pisze o swoim poświęceniu i chęci, aby pomóc synowi i jego żonie w wychowaniu dziecka. Z czym się spotyka? Przeczytajcie same.

Drogi Czytelniczki: Co sądzicie o synowej i teściowej, które do nas napisały! Napiszcie też jak układają się Wasze stosunki z rodziną Waszych mężów.

## SYNOWA:

„Jestem od trzech lat wdową, mój mąż zginął w wypadku autobusowym. Zostałam z dwojgiem małych dzieci, jedno ma w tej chwili 9 lat, drugie cztery. Mieszkam w domu mojej teściowej i jej córki, zajmuję w nim dwa pokoje. Teściowa i jej córka od śmierci męża robią mi bez przerwy awantury. Co dzień słyszę: „ty już teraz jesteś tu obca, idź do swojej rodziny, nie ci się tu nie należy”. Tymczasem, gdy ten dom, w którym mieszkamy, był kupiony, wykańczaliśmy z mężem nasze mieszkanie sami, bo stały tylko gołe mury. Mąż także dołożył swoje pieniądze do budowy. Ale niestety dom jest zapisany na teściową i ona to wykorzystuje. Zdarzało się, że zamykała główne wejściowe drzwi, zmieniała zamek a ja z dziećmi nie mogłam dostać się do środka. Chodziłam na komisariat, był dzielnicowy, kazał mnie wypuścić, zmienić zamek i dać mi klucze. Musiałam prosić o pomoc milicji bo przecież jestem tu zameldowana, ale co się od teściowej nasłuchiwałam wyzwisk i obelg...

Nie wolno mi wyjść na podwórko, nie wolno bawić się tam moim dzieckiem, bo zaraz słyszę: „to nie wasze”.

Przez całe nasze małżeństwo i jeszcze do zeszłego roku uprawiałam mały ogródek koło domu, sadziłam warzywa i kwiaty. W tym roku też zagospodarowałam ogródek, żeby mieć trochę świeżych jarzyn dla dzieci. Ale teściowa, gdy nie było mnie w domu, wszystko rozgrabiała, powyrywała i zniszczyła, nawet wieloletnie kwiaty wykopała z korzeniami i pocięła je na kawałki.

Poszłam w tej sprawie do gminy, przychodziła komisja pojednawcza, był również sam naczelnik gminy,

prosił teściową, żeby traktowała nas po ludzku, pozwoliła choć ten kawałek ogródka pod moim oknem obsiać i nie broniła dzieciom wychodzić na podwórko. Ale teściowa krzyczała, że to jest jej własność i nie wyraziła zgody.

Poradzono mi, żebym sprawę skierowała do sądu, ale ja naprawdę nie chcę teściowej po sądach włożyć. Poza tym moje skromne zarobki nie wystarczają na pokrycie kosztów sądowych, adwokata.

Wierz mi, „Przyjaciółko”, przez te 10 lat jak mieszkam z teściową pod jednym dachem, nigdy nie zrobiłam jej żadnej przykrości, a dzieci do tej pory uczę szacunku do babci, choć ona wcale wnuków nie kocha. Jeszcze póki żył mąż, było jako tako, choć i wtedy nieraz prowokowała kłótnie. Ale mąż stawał w mojej obronie, poza tym dużo pomagał teściowej w gospodarstwie, więc jakoś wszystko szło nieźle. Teraz sytuacja jest co dzień gorsza. Ja pracuję, dzieci są jedno w przedszkolu, drugie w szkole, więc naprawdę przez większość dnia nas nie ma w domu. Ale i te parę godzin kiedy jesteśmy są dla teściowej solą w oku. Jestem nerwowo wykończona wiecznymi awanturami i krzykami o byle co. Tyle razy chciałam z nią porozmawiać, ułożyć sobie jakoś życie pod jednym dachem — na nic. A przecież zajmujemy dwa oddzielne mieszkania, każda ma swoją kuchnię, więc naprawdę przy odrobinie dobrej woli wszystko byłoby dobrze. Cóż, kiedy tej dobrej woli nie ma. Już nawet wyprowadziłabym się, ale gdzie? Przecież ta część domu po mężu słusznie jest moim dzieciom i mnie należy. Co mam robić, jak postępować z teściową? Doprawdy, nie wiem”.

Krystyna R.

## TEŚCIOWA:

„W 1968 r. syn mój ożenił się (on starszy inspektor lat 30, ona goniec, lat 19). Synowa nie lubi mnie, często stara się mi dokuczyć. Moje stosunki z nią i synem ograniczam do minimum. W roku 1969 urodził im się synek, śliczny, zdrowy chłopak, którego pokochałam z całego serca.

Jako emerytka pracowałam tylko trzy godziny dziennie i wiele czasu poświęcałam wnukowi, dziecko bardzo się do mnie przywiązało. Oddano go do żłobka. Przebywał tam tylko dwa tygodnie i rozchorował się. Lekarz oświadczył, że dziecku potrzebna jest domowa opieka. Wówczas mój syn zwrócił się do mnie z prośbą żebym zajęła się dzieckiem. Nie odmówiłam.

Przez dwa lata opiekowałam się wnukiem. Dużo przebywałam z nim na powietrzu, dobrze go karmiłam. Mały nie chorował, nabrał kolorów, wspaniale rozwijał się umysłowo. Gdy Rysio ukończył 4 i pół roku, rodzice postanowili oddać go do przedszkola. Jego matka za mój czteroletni trud podziękowała mi słowami: „Potrzebowałam twojej łaski, ale teraz już nie jesteś potrzebna, więc nie podchodź do dziecka”. Mój syn był przy tym obecny — milczał. Dziecko płakało, rwało się do mnie, nie pozwolono mu wejść do mego pokoju.

Po paru tygodniach Rysio przeziębził się, więc znowu powierzono go mi.

15 lipca rozpoczęły się w przedszkolu wakacje. Dziecko miało pozostać pod moją opieką. Prosiłam, żeby synowa dała mi jego ubranie wyjściowe — chciałam chodzić z Rysiem do parku. Niestety, ona jest zwolenniczką trzymania dziecka w murach. Pierwszego dnia wszystko było w

porządku. Spędziłam z Rysiem pół dnia w parku. Następnego dnia już nie otrzymałam ubrania wyjściowego. Widocznie synowa chciała sprokować kłótnię o ubranie. Pomyślałam — trudno, będę z nim na balkonie. Nie było to widocznie po jej myśli i wykorzystwała naprawdę śmieszny pretekst: mały wybiegł z pokoju matki i zapukał do drzwi sublokatora. Zaczęła krzyczeć: „co to za opieka, dlaczego zapukał?”. Powiedziałam — po pierwsze nie się złego nie stało, a po drugie — niekulturalnie jest tak krzyczeć na starszą osobę (ona 25, ja 65). Wówczas oświadczyła: „ty nie będziesz się już opiekowała moim dzieckiem”. Następnego dnia zabrała go ze sobą do pracy. Pracuje w stolarni, panuje tam kurz, zaduch. Dosłownie na kolanach błagałam, żeby nie krzywdziła swego dziecka. Wyzwała mnie ostatnimi słowami...

Po dwóch dniach spotkałam dziecko w korytarzu i pocałowałam je. Znowu posypał się grad obelg najniższej kategorii. Nie wiem jakich użyto gróźb i argumentów, ale dziecko w obecności rodziców nie śmie nawet spojrzeć na mnie. Ale gdy stałam na balkonie, a on był przy oknie powiedział: „babciu, Kocham cię, tak prosiłem żeby mnie do ciebie puścili i nie chcą”.

To było bardziej bolesne od wszystkich obelg. Dlaczego oni tak krzywdzą swoje dziecko? Nie mówię już o sobie, nigdy nic złego im nie zrobiłam, jeszcze pomagałam wedle możliwości materialnie. Co mam teraz robić? Jak żyć z nimi pod wspólnym dachem? Czy rzeczywiście nie wolno mi nawet odezwać się do wnuka? Poradźcie mi!

A może wypowiedziałyby się na ten temat inne babcie, matki, synowie”.

Babcia ze Szczecina



## U NAS I NA ŚWIECIE

### WIZYTA EDWARDA GIERKA W USA

Najbardziej zaproszenie prezydenta Stanów Zjednoczonych Geralda Forda 6 października br. udał się z oficjalną wizytą do USA i Sekretarz KC PZPR Edward Gierek, wraz z małżonką i osobami towarzyszącymi. Jest to pierwsza oficjalna wizyta polskiego przywódcy na ziemi amerykańskiej; Edward Gierek jest też pierwszym przywódcą kraju socjalistycznego, którego przyjmuje nowy prezydent USA.

Pierwsze dwa dni pobytu na terytorium Stanów Zjednoczonych i Sekretarz KC PZPR wraz z małżonką i towarzyszącymi osobami spędził w Williamsburgu, w stanie Wirginia. Zwiedzili oni najciekawsze obiekty miasta a także pobliskiego portu Jamestown, w którym w 1608 roku wy-

ładowali pierwsi Polacy przybyli na ziemi amerykańską.

8 października br. rozpoczęła się oficjalna część wizyty polskiego przywódcy w USA. W ogrodzie przed reprezentacyjnym wejściem do Białego Domu w stolicy USA Waszyngtonie powitał Edwarda Gierka prezydent Gerald Ford, który w swym przemówieniu wyraził nadzieję, że „spotkania pogłębią przyjaźń między naszymi narodami i przyczynią się do rozszerzenia współpracy między naszymi krajami”. W tym też dniu rozpoczęły się rozmowy między obu przywódcami, w których dominowały problemy dotyczące stosunków dwustronnych między Polską a USA i perspektyw ich rozwoju, a także sprawy związane z procesem odprężenia międzynarodowego i międzynarodowej współpracy gospodarczej. Ich kulminacyjnym punktem było

podpisanie przez Edwarda Gierka i prezydenta Geralda Forda 8 października br. doniosłych wspólnych oświadczeń o zasadach stosunków polsko-amerykańskich oraz o rozwoju współpracy gospodarczej, przemysłowej i technologicznej między PRL i USA. W oświadczeniach obaj mężowie stanu postanawiają rozszerzyć i popierać długofalowy rozwój współpracy handlowej, ekonomicznej, kulturalnej i technicznej między obu krajami, zwłaszcza w dziedzinie rolnictwa, przemysłu, transportu, zdrowia i ochrony środowiska (8 października podpisano 6 porozumień polsko-amerykańskich o współpracy w tych dziedzinach) potwierdzając, że wzajemne dobre stosunki gospodarcze sprzyjają dobremu stosunkom politycznym. I Sekretarz i Prezydent wyrazili zadowolenie z postępu w zakresie ogólnego odprężenia i rozwoju pokojowego współistnienia państw o różnych systemach społeczno-ekonomicznych, zapowiedzieli kontynuowanie wysił-

ków zmierzających do umocnienia bezpieczeństwa europejskiego.

Edward Gierek zaprosił prezydenta Geralda Forda i jego małżonkę do odwiedzenia Polski. Zaproszenie zostało przyjęte.

10 października Edward Gierek wygłosił przemówienie na sesji Zgromadzenia Ogólnego Narodów Zjednoczonych. W przemówieniu przyjętym niezwykle serdecznie przez Zgromadzenie, Edward Gierek przedstawił stanowisko Polski wobec głównych problemów światowych, akcentując, że nasz kraj pragnie wnieść swój wkład w dzieło odprężenia międzynarodowego i zapewnienia trwałego i powszechnego pokoju. „Zbliża się XXX rocznica powołania do życia Organizacji Narodów Zjednoczonych — powiedział Edward Gierek — Organizacja ta zrodziła się z dążenia do pokoju, do wolności i równości narodów, do przyjaznego współżycia i współpracy. Powitajmy tę rocznicę maksymalnie”.

(Dalszy ciąg na stronie 10)



rys. T. Baranowski

CZINGIZ AJTMATOW

# SYNEK ŻOŁNIERZA

fragmenty opowiadania

Pierwszy raz zobaczył ojca w kinie. Był wówczas pięcioletnim brzdącem. Działo się to w tej wielkiej, białej koszarze, gdzie co roku odbywa się strzyża owiec. Koszara ta, pokryta łupkiem stoi jeszcze i dzisiaj za osadą sowchozu, pod górą, przy drodze.

Przychodził tu z matką. Matka jego, Dzeengul, telefonistka z oddziału pocztowego w sowchozie, każdego lata, gdy się zaczynał sezon strzyży, najmowała się za podręczną w punkcie strzyżenia owiec. A dla niej, wdowy po żołnierzu, och jak potrzebna była każda dodatkowa kopiejka!

Syna nie miała przy kim zostawiać w domu i dlatego zabierała go ze sobą na robotę. Tutaj hasał całymi dniami umorusany i szczęśliwy wśród strzygaczy, czabanów i kudłatych pasterskich psów.

Pierwszy zobaczył, jak na dziedzińcu koszar przyjechało kino ruchome i pierwszy puścił się pędem zawiadamiać wszystkich o tym nadzwyczajnym wydarzeniu:

— Kino przyjechało! Kino!

Film zaczęto wyświetlać po pracy, kiedy się ściemniło. Na białym płótnie zawieszonym między dwoma słupami na końcu koszar rozgorzała bitwa, zagrzmięły wystrzały, z gwizdem leciały w górę rakiety jasno oświetlając rozdzierane rozblaskami ciemności i przywarty do ziemi wiadowców. Rakiety gasły i wiadowcy znów podrywali się naprzód. A kaemy pruły tak, że chłopakowi aż dech zapierało. To dopiero była wojna!

Projektor terkotał, wojna się toczyła. Ludzie w skupieniu śledzili jej bieg. Matka wzdychała, czasami wzdrygała się ze strachu i mocniej przytulała go do siebie, gdy czołg celował prosto w nich. Teraz na ekranie ukazali się artylerzyści. Było ich siedmiu. Ubrania ich były w strzępach. Jeden z artylerzystów z twarzy był niepodobny do Rosjanina. Może chłopak nie zwróciłby nawet nań uwagi, gdyby nie matka. Szepnęła mu:

— Patrz, to twój ojciec...

Od tej chwili artylerzysta stał się jego ojcem. I cały film potem był o nim, o jego ojcu.

— Mamo, to mój ojciec? — upewniał się Awałbek.

— Co? — nie rozumiała go. — Siedz ciszej. Patrz.

— Powiedziałas przecież, że on jest moim ojcem.

— Tak, oczywiście, to twój ojciec. Tylko nie rozmawiaj, nie przeszkadzaj innym.

Dlaczego tak powiedziała? Po co? Może, po prostu tak, przypadkowo, nie pomyślała w tej chwili, może się wzruszyła, wspomniła męża. A on niemądry, uwierzył. I bardzo się ucieszył, stracił głowę z tej niespodzianej i nieznanego mu radości i po dziecinnym stał się dumny z niego, ze swojego ojca, żołnierza. To, to prawdziwy ojciec! To jest właśnie jego ojciec, a dzieci drażnią się z nim, że nie ma ojca.

Teraz więc Awałbek spoglądał na ojca oczami syna i w duszy dziecka wzbierała gorąca fala nie doznawanej dotąd miłości i kłiwosci synowskiej. Ojciec na ekranie jak gdyby wiedział, że syn mu się przygląda i jak gdyby chciał w ciągu swego błyskawicznego życia w filmie pokazać się takim, żeby syn wiecznie pamiętał o nim i wiecznie był dumny z niego — żołnierza minionej wojny. A wojna od tej chwili już się nie zdawała chłopakowi zabawą i nie śmieszego nie było w tym, jak padali ludzie. Wojna stała się prawdziwszą, groźniejszą, straszniejszą. I on po raz pierwszy doznał uczucia strachu o bliskiego człowieka, o tego człowieka, którego zawsze mu brakowało.

Projektor terkotał, wojna się toczyła. Z przodu pokazały się nacierające czołgi. Zbliżyły się groźne, tratując ziemię gąsienicami i obracając wieżyczki w pedzie strzelały z dział. A nasi artylerzyści opadając z sił ciągnęli działą na górę. „Prędeż, prędzej, tato! Czołgi wał, czołgi!” — przynaglał ojca.

Synowi wydawało się, że też jest tam, przy ojcu, w ogniu i łoskocie wojny. Podskakiwał na kolanach matki, gdy czołgi paliły się czarnym dymem, gdy gąsienice ich spadały z kół, gdy ślepo i wściekle obracały się w miejscu. Nieruchomił, kulil się, gdy padali nasi żołnierze przy działach. Robiło się ich coraz mniej... A matka płakała, twarz miała mokra i zabeczaną.

Projektor terkotał, wojna się toczyła. Walka rozgorzała z nową si-

łą. Czołgi były coraz bliżej. Pochylny przy lawecie ojciec z pasją, głośno coś wołał w słuchawkę telefonu polowego, ale nic nie można było zrozumieć w tym huk. Właśnie padł jeszcze jeden żołnierz przy działach; próbował wstać, ale nie mógł; zwałił się na ziemię. A ziemia poczerwiała od jego krwi. Teraz zostali tylko dwaj — ojciec i jeszcze jeden żołnierz. Dali jeszcze jeden strzał, a potem dwa, jeden po drugim. Czołgi jednak parły do przodu. Właśnie grzmotnął jeszcze jeden pocisk koło dział. Wybuch. Ogień i ciemno. Z ziemi wstaje teraz tylko jeden, to jego ojciec. Znow dopada działą. Sam ładuje, sam celuje. To ostatni wystrzał. Znowu wybuch zasnuwa ekran. Działą ojca rozbite i odrzucone w bok. Ale on sam jeszcze żyje. Wstaje powoli z ziemi i osmalony, w dymiących strzępach ubrania idzie naprzeciwko czołgu. W rękę ma granat. Już nic nie widzi i nie słyszy. Zbiera w sobie resztki sił.

— Stój, nie przejdiesz! — Ojciec zamachnął się granatem. I zamarił na sekundę w tej pozie z wykrzywioną z nienawiści i bólu twarzą.

Matka tak mocno ścisnęła synowi rękę, że o mało tchu nie stracił. Chciał się wyrwać i bieć do ojca, ale z lufy czołgu chlasnęła długa seria i ojciec padł jak zrąbane drzewo. Potoczył się po ziemi, próbował wstać i znów padł na wznak szeroko rozrzucając rękę...

Projektor ucichł i wojna się urwała. To był koniec części. Mechanik zapalił światło, żeby założyć nową taśmę.

Kiedy w koszarze zapaliło się światło, wszyscy zmrużyli oczy i zaczęli mrugać powiekami wracając ze światła filmu i wojny do rzeczywistości swego życia. W tej chwili chłopak ześliznął się z bel wetny z okrzykiem tryumfu:

— Chłopcy, to mój ojciec! Widzieliście? To mojego ojca zabili...

Na krótką chwilę w koszarze zapanowała dziwna, kłopotliwa cisza. Do ludzi na razie nie docierał dziwny sens radości tego małego człowieka, który nigdy przedtem nie widział swego ojca. Nikt nic nie rozumiał, wszyscy w rozradowaniu milczeli i wzruszali ramionami.

— Wiedzieliście przecież, to mój ojciec!... Zabili go! — mówił podniecając się tym bardziej, im dłużej milczeli ludzie, i nie rozumiał, dla-

CZINGIZ AJTMATOW (ur. w r. 1928) — pisarz kirgizki, laureat Nagrody Leninowskiej. Debiutował w roku 1952. Jest autorem znanych, bardzo cenionych za walory artystyczne i autentyzm, powieści z życia dzisiejszych Kirgizów. Niemal wszystkie jego prace literackie ukazały się w przekładach polskich.

czego oni się nie cieszą i nie są dumni z jego ojca, tak jak on.

Wówczas chłopak od sąsiadów, uczeń, pierwszy odważył mu się powiedzieć prawdę:

— Przecież to nie twój ojciec. Czego się drzesz? Wcale to nie twój ojciec, tylko aktor. Zapytaj, jeśli chcesz, pana mechanika.

Dorośli nie chcieli pozbawiać chłopaka gorzkiego i cudownego złudzenia i dlatego mieli nadzieję, że przyjezdny mechanik powie po prostu wszystko, jak jest. Wszyscy się zwrócili w jego stronę. Ale i on milczał. Wlepił wzrok w aparat, jak gdyby był bardzo zajęty.

— Nie, to mój ojciec, mój! — nie ustępował synek żołnierza.

— Jaki twój ojciec? Który? — znów zaczął się sprzeczać chłopak od sąsiadów.

— Ten, co szedł z granatem na czołg. Czyś nie widział? Padł, o tak!

Chłopak rzucił się na ziemię i potoczył się pokazując, jak padł jego ojciec. I zrobił to dokładnie tak, jak było. Leżał przed ekranem na wznak szeroko rozrzucając rękę. Widzowie roześmiali się mimo woli. On zaś leżał jak zabity i nie śmiał się. Znow zapanowała kłopotliwa cisza.

— Co to jest, jak go pilnujesz, Dzeengul? — z wyrzutem powiedziała stara kobieta pasterka i wszyscy zobaczyli jak matka szła do syna, smutna i surowa, ze łzami w oczach.

Podniosła syna z ziemi.

— Chodźmy, synku, chodźmy. To był twój ojciec — cicho powiedziała doń i wyprowadziła go za sobą z koszarą.

Księżyc stał już wysoko. W granatowej dali nocy bielili się szczyty gór, a w dole step leżał rozległy i nieprzenikniony jak odmet...

I dopiero teraz po raz pierwszy w życiu chłopiec poznał gorzkość utraty. Nagle odczuł straszliwy żal, ból, gorzkość po zabitym w walce ojcu. Zapragnął przytulić matkę i zapłakać, i żeby ona płakała wraz z nim. Ale ona milczała. Awałbek też milczał, zacisnąwszy pięści, przetykając łzy.

Nie wiedział, że od tej chwili zaczął w nim żyć ojciec, dawno poległy na wojnie.

Z tomu: „Pogodny dzień”  
Inst. Wyd. CRZZ — 1974 r.

Ogólnopolska Inauguracja Roku Kulturalnego i Sezonu Artystycznego odbyła się tym razem na Ziemi Białostockiej. Jest to wyraz uznania dla pracy działaczy kulturalnych tego województwa, którzy mogą poszczycić się niejednym osiągnięciem.

## GDZIE DIABEŁ W WIERZBIE ŚWISTAŁ...

„...a dziewczyna piękniała w oczach i rosła jak topola! Także i rozumem przerosła wszystkich! Ba — nawet samego diabła w pole wywiódła, zalepiając gliną bestię w dziupli wierzbowej. Dzielnej dziewczynie Przerośl dali na imię i potem wieś tak nazwali...”

Tę gawędę Józef Podziewski wygłasza ze szczególną dumą. Niech wiedzą ludzie, że folklorystyczny zespół „Przeroślaki” założony przed dwoma laty przy pomocy Powiatowego Domu Kultury, w Suwałkach z nie byle jakiej wsi pochodzi! To właśnie dzięki „Przeroślakom”, którzy występowali już wiele razy przed białostocką publicznością, ta wieś leżąca hen, na samym skrawku Suwalszczyzny, zyskała rozgłos w województwie.

„Przeroślakom” miła jest ta sława, na którą rzetelnie zapracowali, toteż gdy zbiorą się w wolny wieczór wspomnień nie ma końca:

— Pamiętacie, jak jeszcze przed 20 laty babka zamawiała u nas krowy, gdy mleko dawać przestała, albo rany pajęczyną okładała? Ta babka odbierała moją córkę urodzoną w 1950 roku, a dziś dziecko kończy medycynę w Białymstoku!

— Kosiłem zboże kosą, a przez całą jesień cepem młóciłem Syn, który teraz objął moje gospodarstwo, nawet kosić nie potrafi, a tylko maszynami robi!

### „TO NAPRAWDĘ JA GADAM?”

Nowe życie zaczęło się w Przerośli w początkach lat pięćdziesiątych, kiedy wieś zelektryfikowano. Wkrótce też została otwarta tu biblioteka.

— Miałam wtedy 500 książek, ustawionych w jednej szafie — wspomina bibliotekarka, Jadwiga Dyczewska, pokazując z dumą swój obecny księgozbiór, liczący ponad 7000 tomów.

Po bibliotece otwarta podwoje wiejska świetlica, którą od początku prowadzi Józef Podziewski, sprawnie łącząc gospodarowanie z pracą społeczną:

— Już będąc w wojsku zacząłem zajmować się działalnością kulturalną, co pozostało mi na całe życie — opowiada. — Po powrocie do cywila akurat moje dzieciaki rozpoczęły naukę w szkole, a ja jako przewodniczący komitetu rodzicielskiego wspólnie ze szkołą zacząłem prowadzić w naszej wsi teatr amatorski. Gdy tylko otrzymaliśmy świetlicę, w niej urządzaliśmy próby, występy. Potem kupiliśmy radio dla świetlicy. Pamiętam, ludzie słuchali programu jak leci, do późnych godzin wieczornych, często stojąc, bo brakło miejsc przy stolikach. To samo było w dziesięć lat później, gdy przywiozłem tutaj pierwszy we wsi telewizor.

— A jak zakupiliśmy magnetofon dla świetlicy, ustawiliśmy go z boku i nagraliśmy przypadkową rozmowę jednego z gospodarzy — dodaje mąż bibliotekarki Czesław Dyczewski — Gdy skończył mówić, odtworzyliśmy nagranie. Wrażenie było piorunujące!

Od tamtych lat wieś dorobiła się już Klubu Prasy i Książki „Ruch”, kawiarni, stałego kina. — Gdy wyświetlali u nas „Krzyżaków” czy „Pana Wołodyjowskiego” to przyjeżdżali ludzie

z sąsiednich wsi. A na sali nie było gdzie wcisnąć łebka od szpilki, widzowie nie tylko siedzieli, ale i stali słoczeni.

A świetlica — dziś podniesiona do rangi Gminnego Ośrodka Kultury, choć wciąż zajmuje tę samą izbę w prywatnym domu — wieździe prym w życiu kulturalnym Przerośli. W czym tkwi tajemnica niesłabnącego powodzenia tej placówki?

### POSTAWILIŚMY NA FOLKLOR

— wyjaśnia Józef Podziewski, który za swoją działalność otrzymał niedawno odznakę „Zasłużonego Działacza Kultury”.

— Bo widzi pani, dzisiaj radio czy telewizor nie są już atrakcją, która przyciągnęłaby ludzi do domu kultury. Chyba że idzie serial albo mecz, który różnie oglądać w gromadzie. Obumarł także naturalną śmiercią nasz teatr amatorski. Trzeba więc było zaproponować taki program, który byłby magnesem dla mieszkańców gminy oraz dla turystów coraz liczniej odwiedzających Suwalszczyznę. Zaczęliśmy więc szukać ludowych piosenek i melodii...

W Krzywólce odległej o 3 km od Przerośli mieszka Waleria Dominikowa pochodząca ze starej „śpiewaczej” rodziny. Zna ona setki przyspiewek na każdą okazję. Została czołową solistką zespołu „Przeroślaki”. Ale... Gdy wyjeżdża na występy, musi wynajmować za dniówki kogoś, kto dopilnowałby jej dorodnych krów! Bo choć kobieta wychowała 7 synów, żaden nie został na gospodarce.

W tej samej sytuacji jest Kostek Olszewski, utalentowany skrzypek zespołu. Jego dzieci wyjechały do miasta, gospodaruje więc sam z żoną, oboje mają pod sześćdziesiątkę. Mocno to martwi pana Józefa Podziewskiego.

### Komu przekażemy nasz dorobek?

### PRZYCIĄGNAĆ MŁODZIEŻ

Obawy te są trochę na wyrost. Przekonałam się o tym spędzając wieczór w Gminnym Ośrodku Kultury. Sala szybko napełniła się młodzieżą, przeważnie uczniami miejscowej szkoły zbiorczej. Czytali prasę, sięgali po gry, wyciągnęli szachy.

— To ja wprowadziłem dzieciaki w tajniki szachownicy — przyznaje Podziewski.

W pracy Ośrodka dużo pomagają nauczycielki z miejscowej szkoły. Np. Celina Lejmel opiekuje się młodymi plastikami, którzy ładnie udekorowali lokal Ośrodka. Projektuje się założenie koła baletowego i miłośników muzyki. Rozwijanie talentów i zainteresowań młodzieży staje się bowiem — obok pielegnowania folkloru — drugim nurtem działalności GOK w Przerośli. Wcielanie w życie tych planów utrudnia na razie brak lokalu. Ale zanoszą się na rychłą poprawę. We wsi zaplanowano budowę nowej szkoły. Zwolniony obecnie budynek szkolny w sam raz nada się na ośrodek kultury, który kierowany przez doświadczonych działaczy z Przerośli z pewnością potrafi realizować program odpowiadający mieszkańcom nowoczesnej wsi.

Maria Machińska



W Gminnym Ośrodku Kultury w Przerośli gromadzą się młodzi amatorzy zajęć plastycznych.

Fot. Archiwum

Przewidywany na rok 1990 poziom spożycia żywności w Polsce stawia przed rolnictwem duże i ambitne zadania. Droga do wykonania tych zadań jest kompleksowa gospodarka żywnościowa, a więc taka, w której rolnictwo całego kraju współpracuje ściśle z różnymi gałęziami przemysłu. Przykładem takiej współpracy jest kooperacja przemysłowej tuczarni z indywidualnymi hodowcami, o której piszemy.

Od niedawna gospodarstwa Berdów, Nowaków, Lasików czy Persów ze wsi Tarnowo Podgórne w powiecie poznańskim stały się jak gdyby oddziałami wielkich kombinatów tuczarniczych. Rolnicy ci dostarczają za pośrednictwem GS prosiętą, do kombinatów do dalszego chowu.

— Ta współpraca opłaca się i rolnikom i państwu — informowały mnie tarnowskie gospodynie, bo do nich należy zazwyczaj troska o prosiętą. Chowają je teraz w swoich chlewniach tylko do pewnego wieku, a dalszy ciąg tuczu powierzają fachowcom z kombinatu. Ceny uzyskują dobre.

W ubiegłym roku Wojewódzkie Przedsiębiorstwo Przemysłu Mięsnego w Poznaniu zakupiło od rolników indywidualnych ponad 270 tys. sztuk prosiąt. Część z nich przeznaczono dla tuczarni PGR-owskich i spółdzielczych, część wysłano do innych województw. Ale z ponad 90 tys. sztuk, które zostały w wielkopolskich tuczarniach wyprodukowano aż 7 tys. ton żywcia.

Pani Anna Berdowa dobrze wie, jak trudną rzeczą jest wychowanie zdrowego prosięcia. Konieczne jest odpowied-

## HODOWLANA WSPÓŁPRACA

nie żywienie, pielęgnacja, ogrzewanie specjalnymi lampami, szczepienie Fedoroxem... słowem prawie matczyzna opieka.

— Od tego, przecież zależy zdrowie zwierząt, szybkie przyrosty wagi — mówi gospodyni, dodając cukier do wody dla swoich świnek, żeby chętniej piły.

Berdowie co roku odwożą do GS 180 podchowanych prosiąt, o wadze od 18 do 25 kg. Tyle samo Persowie i Lasikowie. Mają zawarte wieloletnie umowy kontraktacyjne z Wojewódzkim Przedsiębiorstwem Przemysłu Mięsnego. W całej gminie Tarnowo wielu jest także takich rolników, którzy odstawiają po kilkanaście, a nawet tylko po kilka prosiąt. Atrakcyjne ceny (czterdzieści zł za kilogram żywcia) zachęcają do takiej hodowli.

W efekcie po każdym skupie samochody wywożą z Tarnowa 200—300 sztuk prosiąt. Do której tuczarni trafiają? Może do Bab w powiecie ostrowskim, Ciświcy w powiecie jarocińskim, a może właśnie do tuczarni w Koziegłowach, niedaleko Poznania, którą odwiedziłem.

★

Przy wejściu wkładam gumowe buty i biały, wykrochmalony fartuch. Czystość i higiena są tu bardzo przestrzegane.

Rocznice w koziegłowskiej tuczarni przeznaczają się na ubój około 8 tysięcy sztuk.

Maria Maćkowiak, zastępca kierownika, oprowadza mnie po tuczarni, składającej się z ośmiu chlewni i dużej mieszalni pasz. Tego urządzenia do przyrządzania karmy nie zobaczę gdzie indziej. Tuczarnia w Koziegłowach jest jedną z nielicznych w kraju, która wykorzystuje w żywieniu trzody odpady przemysłowe. Z powodzeniem zużywa się tu także odpady z zakładów gastronomicznych i resztki z domowych gospodarstw.

— Mieszkańcy wielu dzielnic Poznania zostali zaangażowani w plastikowe wiaderka, w których gromadzą odpady kuchenne, — opowiada pani Maćkowiakowa. — Następnie wysypują je do specjalnych pojemników ustawionych przed domami. Dzięki tej pożytecznej akcji corocznie ponad 2 tys. ton odpadków zamiast na wysypisko śmieci, trafia po wysterylizowaniu do tuczarni.

Zebrany pokarm zostaje rozdrobniony, wymieszany w specjalnych urządzeniach z paszą treściwą, wodą i serwatką, a następnie płynie rurociągami bezpośrednio do koryt. Musi tucznikom ta pasza smakować, skoro przybierają dziennie na wadze średnio po 600 gramów.

★

Wciąż rośnie zapotrzebowanie na mięso i jego przetwory. Indywidualna hodowla, która rozwija się z każdym rokiem, ma jednak ograniczoną zdolność produkcji. W jednym gospodarstwie chłopskim nie można przecież trzymać zbyt wielu świń, bo nie ma ani tylu rąk do pracy, ani tak dużej ilości paszy. Wielkie perspektywy ma więc przemysłowy tucz trzody chlewnej, nowoczesny i zmechanizowany, oparty na kooperacji z hodowcami prosiąt. W naszym kraju powstaje coraz więcej takich obiektów. Wśród nich są nieduże tuczarnie produkujące po kilka tysięcy tuczniaków (np. w Koziegłowach), ale też i takie ogromne przemysłowe fermy, jak np. w Bieganowie w woj. zielonogórskim, gdzie roczna produkcja tuczniaków wynosić będzie około 45 tys. sztuk.

Witold Jaworski

Taki jest stary, to znaczy taki był, potrafił się zdobyć na uznanie swojego błędu... A ta wariatka, jej matka, co wszystkiemu była winna, latała potem z tym papierkiem po wsi i podsuwała pod oczy każdemu. Nie wiem jak pani to odbiera, ale dla mnie było to tak, jakby pokazywała ludziom ten właśnie szczegół anatomii swojej córki. Taki to jest ciemnogródek. W Warszawie coś takiego można tylko w telewizji obejrzeć. A pani mi podsuwa, żebym uczył tę małą Kozielską. A ucho od śledzia, zaraz by mi wmawiali, że ją napo-

— Chce pan koniecznie nagiąć świat do siebie.

— A kto tego nie chce? Zna pani takich? Bo ja nie, jak dotychczas. W każdym razie nie tutaj. A to, co ona zrobiła ze starym, to jest co, pani zdaniem? Nigdy jej tego nie daruję — dodał po chwili o ton cichszym głosem. — Nie mogę. I jemu też nie. Ze na to pozwolił.

— Pan nie wierzy w chorobę matki.

— Nikt nie wierzy. Ani na wsi, ani gdzie indziej. Śmieją się z tego.

— Co pani chce przez to powiedzieć? Że to nie takie proste? Czy też, że ci inni są nieważni i można sobie na to popluć, co myślą? Może. Ale ja jestem synem. I z tym, jak ja go widzę, powinien się liczyć. Choć trochę.

Przewrócił się na brzuch, głowę złożył na skrzyżowanych ramionach.

— To przecież nie on, nie mój ojciec — ciągnął, a brzmiało to jak skarga. — Siedzi w nie swojej skórze. Czuję, jak ona go uwiera, ja to czuję. Nie. Nie zgodzę się na niego,

na podwoziu. Wierzy! No pewnie. Nie może inaczej, skoro jest, jak jest. Skoro dał się zapędzić w tę pułapkę tutaj. A wie pani, co się kryje za tą wiarą? Kapitulacja. Niezależna od tego konkretnego faktu. To znaczy, od choroby matki. Jego własna. Przecież stary, w swoim czasie, mógł zostać ministrem. Niech pani nie ryzykuje, ja wcale nie przeceniam jego możliwości. Ma pani pewnie znajomych w ministerstwie, może pani poproś, jak go tam widziano. Oczywiście wtedy, kiedy jeszcze był w tamtym majątku. Stary miał mocną markę. Proponowano mu różne stanowiska w centrali. Słyszałem nieraz rozmowy na ten temat. Matka nie chciała. Bała się Warszawy, a jeszcze bardziej pewnie... — umilkł, nie dokończył. — Dostyc na tym, że po ostatniej propozycji na ten temat matka się rozchorowała. Dwa miesiące była w szpitalu. Ale nie na tym jeszcze polegała klęska. Ta przyszła wtedy, gdyśmy się tutaj przenieśli. Ze względu na nią rzecz jasna. Nie znosiła podobno widoku ludzi. A tam miało ich być za dużo. Obowiązki reprezentowania, częste delegacje, wśród których i kobiety się zdarzały, stałe pogotowie towarzyskie. Trzeba ją było od tego wszystkiego uwolnić. Stworzyć jej azyl. I ojciec na to poszedł.

— Chyba nie mógł inaczej.

— Nie twierdzą, że mógł — odprowadził gniewnie. — Ale potem, jak już widział, do czego to matce było potrzebne...

— Do czego? — odważyła się spytać po dłuższej chwili milczenia.

— Ona poszła na rękę jego wrogom, pani rozumie? Chcąc, czy nie, ale taka jest wymowa, tak zwana obiektywna, faktów. Człowiek taki, jak stary, nie mógł ich nie mieć. Wrogów, myślę. Naturalnie, skorzystali z okazji, żeby się pozbyć konkurencji. I dobić ją, raz na zawsze. Wiadomo było, że ten szpinak tutaj nie pójdzie. Ojciec nie powinien był się na to zgodzić, za żadną cenę. Ale zagrożono mu, że tu dadzą kogoś innego, jeżeli nie podejmie się tej hodowli. I poddał się. Przyjął pozycję, którą mu narzucono. Okazał się flakiem. A za tym przyszło załamanie zawodowe. Zważył w sobie, jako w fachowca. Załamał się. No, bo gdyby pani wmawiano przez kilka lat, że coś jest do zrobienia, a tylko pani tego nie potrafi, gdyby zapomniano o wszystkim, co pani nie tak dawno potrafiła, tylko dlatego to przekreślono, że jakaś jedna rzecz się pani nie udała, też by pani nabrała kompleksu.

— Ojciec powinien poprosić o przysłanie specjalisty od tej właśnie hodowli.

Podniósł się i usiadł, tak był poruszony tym, co usłyszał.

— No! Nareszcie ktoś, co myśli jak ja. To by było podjęcie walki! Powinien powiedzieć: proszę bardzo, niechże tu przychodzi ten cudotwórca i niechże dokaże, żeby w tym cholernym mikroklimacie ten cholerny szpinak doszedł do nasion. Ale on tego nie robi. Przeciwnie, nie chce do czegoś takiego dopuścić! Zdradza się, że się tego obawia. Ja rozumiem, dlaczego: bo on już niczego nie jest pewien, ale choćby ze względów taktycznych nie powinien tego okazywać. Ale on się boi, panicznie się boi, żeby go stąd nie przeniesiono, żeby ten, co tu przyjdzie nie wysadził go z siedła. Kiedy pani się tutaj zjawiała...

# mikroklimat

(16)

(powieść)

ZOFIA POSMYSZ

cząłem, przecież, gdyby pani była młodsza, też by pani nie uszło na uscho to, że nas razem widują, tylko by nas...

Nagle uniósł się na łokciu:

— A wie pani, że...

— Ta dziewczyna stąd wyjechała? — przerwała mu Monika.

— Tak — odpowiedział nie od razu, wciąż na nią patrząc, jakby jeszcze zaprzętnięty poprzednią myślą. — Wyjechała. Zaraz wtedy, po szpitalu. Chyba mój stary był w tym. Co do mnie, tak, jak to wtedy przeżywałem, to byłem taki zapalony, że nawet chciałem się z nią ożenić. Ale ona już nie chciała o tym słyszeć, a nawet oglądać mnie na oczy. Wtedy była już w liceum w Białymstoku, stary dopomógł do umieszczenia jej w internacie, to wiem na pewno. Myślałem, że jej to przejdzie. Też się tam zahaczyłem, w Fastach, jako robotnik, i mieszkalem w hotelu robotniczym, chciałem być blisko, ale nic się już z nią nie skleilo, nie wiem, obrzydłem jej naprawdę przez to wszystko, czy też jakieś inne siły zadziały?

Znów opadł na plecy, ręką zakreślił w powietrzu jakieś koła i spirale, jak gdyby coś pisał.

— Zresztą, wszystko jest git. Teraz myślę, że to lepiej, że tak się skończyło. W każdym razie jest to ostatnia rzecz, o którą miałbym do starych pretensje.

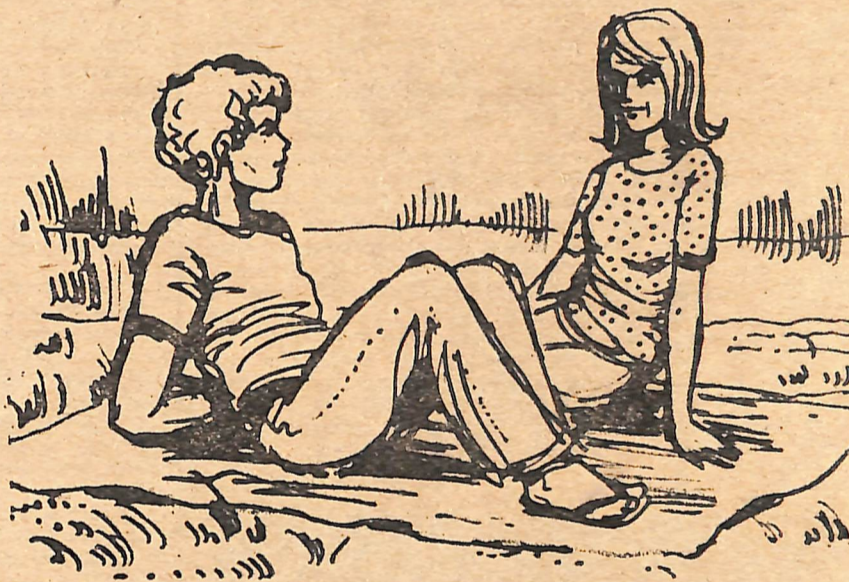
Z przestworzy spłynęła krótka fala niewyraźnego warkotu i plamy błękitu nad koronami drzew przecięła świetlista kreska, rzucając błyski, jak lustro poruszane do słońca.

— Też tam będę, już niedługo — powiedział. — Byle te dwa miesiące wytrzymać i nie dostać kota. Nic się z tym nie może równać, żaden zawód. Nawet oceanografia, chociaż kiedyś to mnie też pociągało. Oczywiście po tym, jak już wiedziałem, że nie pójdę w ślady starego. Ale teraz już tylko lotnictwo. Tam się będzie można żywić! Szybkość, wysokość! Czym jest przy tym szybkość wiatru? To z lotników są przecież kosmonauci, lunonauci. Pokażę pani mój kalendarz. Odkreślę dni, które mi zostały do wyjazdu do szkoły. Pani wie, co będę robić? Będę tutaj przelatywał i kręcił beczki, aż się przygną dęby w parku. Może matka wychylnie z tej niszy pod tujami, może przestanie robić wieczne zaciemnienie w domu? Może oboje się obudzą i nauczą się żyć?

W naiwnej pogroźce, którą w każdym innym przypadku można by położyć na karb psotnego usposobienia, zabrzmiała zapiekła niechęć i uraza.

— Po nocach nie dam im spać, aż ich stąd wykurzę, jak krety.

Monika przyjechała do gospodarstwa doświadczalnego, gdzie uprawia się szpinak nasienny. Zamierza napisać tu pracę naukową. Chce udowodnić sobie, że nie zatraciła indywidualności i samodzielności w nieudanym małżeństwie. Czy wypełni to jednak jej życie po rozwodzie z Wową? Fachowe rozmowy z dyrektorem gospodarstwa zdają się mieć jakby podskórny osobisty nurt. Osobowość tego mężczyzny jest dla niej coraz bardziej intrygująca. Tymczasem przyjeżdża na wakacje syn dyrektora, Jerzy. Jego naturalny, młodzieńczy sposób bycia ożywia przytłaczającą atmosferę domu, spowodowaną nerwową chorobą matki. Monika chętnie przebywa w towarzystwie młodego człowieka. Budzi to jednak zazdrość dyrektora. Rani także serce małej Klaudii, która durzy się w Jerzym. Obecność Moniki w gospodarstwie jest niewygodna dla wielu osób. Niedwuznacznie daje jej to odczuć szczęścia rodziny dyrektora. Jerzy zaś z pełnym zaufaniem zwierza Monice osobiste i rodzinne dramaty.



rys. B. Pochwalska

Wiecej tak samo, jak ci, co tutaj przyjeżdżają — myśliwi, czy zwierchnicy ojca. Nawet i pani Władzia też już chyba tylko z przyzwyczajenia.

— Ojciec wierzy.

— Tak. On nie ma innej rady. W każdym razie, tak to sobie wykombinował. Ze powinien. Wmówił to sobie. Mało to można sobie wmówić, jak człowiekowi to jest do czegoś potrzebne? Stary jest cwaniak. Myśli, że kogo oszuka. O rany, żeby on siebie widział w tej skórze pielęgniarskiej! Żeby raz zobaczył siebie tak, jak go inni widzą.

— Pan już kiedyś tego próbował?

— Czego?

— Spojrzał na siebie oczami innych.

jakim jest teraz, nigdy. Nie mogę. Na tę jego minę „przepraszam że żyję”. Nie mogę na niego patrzeć. Ja się go wstydzę. I to jest dla mnie najokropniejsze. Bo z tym, że się go wstydzę, też się nie mogę pogodzić — dokończył bezradnie.

Zamilkł na dłuższą chwilę i wokół zaległa cisza, głęboka, nie zmącona nawet głosem ptaka. Promienie słońca przenikały w głąb lasu i powieki zwierzały się same przed klującym blaskiem. Było melancholijnie i cicho i bardzo jakoś daleko od wszystkiego. Od własnego życia, ale także i od losu tamtych dwojga po drugiej stronie rzeki, przeciw którym ich syn tutaj wytaczał akt oskarżenia, pisany rozczarowaniem.

— Rany, co ja się nad tym nagłówkowałem, aż mi łeb trzeszczał

## SERY NIE TYLKO DO CHLEBA

Na brak serów, nie możemy narzekać. Są w ciągłej sprzedaży i to w dużym wyborze. Czy jednak wykorzystujemy je dostatecznie w codziennym żywieniu?

Wszystkie sery są źródłem wysokowartościowego białka i pod tym względem mogą doskonale zastąpić drogie mięso i wędliny. 100 gramów sera twarogowego lub 60 gramów podpuszczkowego zastępuje 100 gramów mięsa. Ponadto sery są zasobne w wapń, którego mięso zawiera znikome ilości. W serach tłustych występuje także witamina A, której nie ma w mięsie (wyjątek stanowi wątroba). Warto więc wprowadzić je do codziennego jadłospisu.

Jak jeść sery? Twarogowe, chude, posmarowane powidłami ze

śliwek, czy dla odmiany posypane solą i mieloną papryką są smaczne jako dodatek do razowego chleba. Można jeść je z papryką marynowaną, ze szczypiorkiem, natką pietruszki lub koncentratem pomidorowym. Możliwość jest tyle, na ile fantazji kulinarnej stać osobę przyrządzającą posiłki.

Na szczególne upowszechnienie zasługują serowe pasty i sałatki. Ser w połączeniu z wędzoną rybą, konserwą rybną w oleju lub w sosie pomidorowym, cebulą, marynowaną papryką, koncentratem pomidorowym, odrobiną śmietany czy majonezu zyskuje ogromnie na smaku. Jeśli produkty te rozetrzemy dokładnie — otrzymamy pastę. Sałatkę — gdy rozdrobni — wymieszamy. Z pieczywem są to znakomite dania na śniadanie, a z pieczonymi lub gotowanymi w mundurkach ziemniakami — na kolację. Taka sałatka lub pasta włożona do wydrążonej kajzerki rozwiązuje również problem drugiego śniadania do szkoły lub do pracy.

Dania obiadowe z sera są na ogół znane. Przypominamy więc tylko, że pierogi leniwe, knedle,

ruskie pierogi, naleśniki „na słodko”, lub „słono” z sera chudego, lub tłustego mogą zastąpić potrawy mięsne. A pokrojony w kostkę ser dodany do barszczu zabielenego, zupy szczawiowej lub szpinakowej, uczyni ją bardziej pożywną.

Wreszcie sery twarogowe są dobrym produktem do przygotowania tanich deserów w postaci nie pieczonych serników czy kremu serowego.

Sery podpuszczkowe, zwane twardymi lub żółtymi, jada się najczęściej jako dodatek do pieczywa. Ale można robić z nich grzanki. W tym celu smarujemy masłem lub margaryną kromki pieczywa, kładziemy na nie ser w plasterkach lub starty i zapiekamy w piekarniku lub prożu. Możemy je podawać na kolację lub jako dodatek do zup czystych. Starty ser jest niezastąpionym składnikiem różnych zapiekank, a pokrojony w cienki makaronik i dodany do sałatki warzywnej wzbogaca jej wartość odżywczą.

Przygotowujmy więc potrawy z serów. Są bowiem pożywe, smaczne i niedrogie.

Felicja Zalewska

## NA WSZELKI WYPADEK

Wiele rzeczy — nawet zbyt wiele — przechowuje się w gospodarstwie domowym ot, tak na wszelki wypadek, bo kiedyś przydać się mogą. Przy okazji najbliższych porządków usuńmy te przedmioty z szaf i półek, które w ciągu ostatniego roku „nie przydały się”. Uzyskamy w ten sposób miejsce na to, co zapobiegliwa, nowoczesna gospodyni powinna mieć pod ręką: różne chemikalia, a wśród nich te, które służą do usuwania plam z odzieży.

Spośród licznych środków radzimy zaopatrzyć się w:

**ACETON**, który usuwa plamy z lakierów nitrocelulozowych i acetylocelulozowych. Nie należy go używać do tkanin z włókien octanowych i polichlorowinylowych, gdyż je rozpuszcza!

**ALKOHOL ETYLOWY** — do usuwania plam z olejków eterycznych, perfum, jodyny, mydła, tuszu do długopisów. Przed usunięciem plamy należy zrobić próbę,

ponieważ środek ten rozjaśnia niektóre barwniki i szkodliwie działa na włókna octanowe.

**AMONIAK** — 2-proc. roztwór usuwa plamy z herbaty z tkanin octanowych oraz ślady po muchach, 2,5-procentowy — usuwa plamy z kwasów i soli miedzi oraz jest używany wstępnie do plam z roślin, soków, owoców jagodowych, atramentu i krwi. Amoniak w większym stężeniu niszczy niektóre barwniki i wiele rodzajów tkanin!

**BENZYNA** przydatna jest do wywabiania plam z tłuszczu (czyścić z dala od ognia). Nie należy jej stosować do usuwania plam z wyrobów laminowanych, rozpuszcza bowiem piankę poliuretanową.

**KWAS SZCZAWIOWY** — 5 lub 10-procentowy roztwór usuwa plamy z rdzy i atramentu.

**NADMANGANIAN POTASU** — 10 lub 15-procentowy roztwór usuwa plamy z atramentu na nie

barwionych wyrobach z wełny i jedwabiu naturalnego.

**PODCHLORYN SODOWY** (chlorurek) — rozcieńczony roztwór wywabia plamy z wina, soków, kawy, herbaty z nie barwionych wyrobów bawełnianych, lnianych, octanowych i wiskozowych. Potem trzeba je płukać w roztworze antychloru (10 lub 15-proc. roztwór tiosiarczanu sodowego).

**WODA UTLENIONA** — 30-procentowy roztwór usuwa plamy roślinne, z kawy, herbaty, krwi i potu na nie barwionej bawełnie lnie i tkaninach wiskozowych.

Wszystkie te środki należy przechowywać pod kluczem w buteleczkach ze szklanymi korkami. Na buteleczkach konieczne trzeba przykleić kartkę z nazwą zawartości. Niektóre z nich są bardzo szkodliwe dla zdrowia, a pary benzyny w połączeniu z powietrzem tworzą mieszaniny wybuchowe, należy więc podczas pracy stosować wszelkie środki ostrożności.

(Rady te zaczerpnęliśmy z książki Ireny Szlęzakowej pt. „Organizacja pracy w domu” — PWE).

## KĄPIEL W WANNIE

Kąpiel spełnia ważną rolę w naszej codziennej higienie. Nie obojętne jest jednak jak ją stosujemy. Nieodpowiednia temperatura wody jak również użycie niewłaściwych dodatków do kąpeli może wpłynąć ujemnie nie tylko na skórę, ale na cały organizm.

**Kąpiele chłodne** (20 do 27 st. C) zwalniają rytm serca, natomiast gorące (38 do 42 st.) zwiększają jego akcję. Kąpiele ciepłe (34 do 37 st.) działają kojąco. Wskazane są przy nerwicach i stanach podniecenia nerwowego. Uspokajająco na system nerwowy działają również kąpiele letnie (28 do 33 st.). Można jednak stosować je krótko (5 do 10 minut) zaczynając od kąpeli cieplej i stopniowo dolewając zimnej wody.

Uspokajające działanie kąpeli można zwiększyć przez dodanie

do niej: kwiatu lawendy, macierzanki, rumianku, kwiatu lipy.

Pojędrniają skórę i mięśnie: pączki sosny, rozmaryn, skrzyp, macierzanka.

Bakteriobójczo działają: owoce jałowca, korzeń łopianu, pączki sosny.

Porcja ziół na wannę wynosi 200 do 300 gramów. Pączki sosny, skrzyp, owoce jałowca należy gotować przez 10 minut. Pozostałe zioła wystarczy zalać gorącą wodą, podgrzać i odstawić pod przykryciem na 30 minut.

B. Jaroszevska

## WYMIENIAMY DOŚWIADCZENIA ■ WYMIENIAMY DOŚWIADCZENIA ■

### Odnowione okładki

„Przygotowując się do nowego roku szkolnego zauważyłam, że niektóre zeszytowane plastikowe okładki na książki są jeszcze ładne, ale niestety porozklejane — pisze DOROTA ZE SKARŻYSKA. — Szkoda mi było je wyrzucić, wzięłam więc arkusz celofanu, złożyłam na pół i do środka wsunęłam okładkę z równo złożonymi brzegami. Ciepłym żelazkiem spawałam je przez celofan. Po kilku minutach usunęłam celofan, sklezione brzegi dobrze się trzymają.”

### Powidła bez mieszania

Smaczne śliwkowe powidła zjada się chętnie i szybko, ale przygotowuje powoli. Trzeba je długo gotować i przy tym bardzo często mieszać, aby się nie przypaliły. STANISŁAWA Z DREZDENKA

przysłała przepis na powidła bez mieszania, który — jak pisze — sama wypraktykowała. „5 kg węgerek bez pestek układam na głębokiej brytfannie i wstawiam do piekarnika. Gdy wysmaży się mniej więcej 1/3 objętości, dodaję 1 kg cukru, mieszam i jeszcze trochę smaży. Zapewniłam, że powidła tak zrobione są wspaniałe, a pracy przy tym niewiele”.

### Gumki do weków

Kiedy robię przetwory na zimę, brakuje zwykle gumek w sklepach — pisze DANUTA Z TOMASZOWSKIEGO — ale jest na to rada. Ja już trzeci rok wekuję tymi samymi. Zużyte gumki wygotowuję w wodzie dodając do niej czubatą łyżeczkę sody oczyszczonej i płuczę w przegotowanej czystej wodzie. Gumki „łapią”, jak nowe.

Autorkom listów dziękujemy za rady. Nagrody wysyłamy pocztą.

## POTRAWY Z SERÓW

**SALAATKA Z SERA Z RYBĄ WĘDZONĄ**  
15 dkg sera twarogowego, chudego lub tłustego, wędzona ryba, cebula, ogórek (świeży, kwaszony lub konserwowy), łyżka majonezu, sól, pieprz do smaku, zielenina.

Ser twarogowy, ogórek i cebulę pokroić w kostkę. Rybę obrać ze skóry, ości i pokroić. Połączyć produkty, dodać majonez, sól i pieprz do smaku, wymieszać, posypać zieleniną. Podawać sałatkę z ziemniakami gotowanymi w mundurkach czy odsmażonymi, lub z pieczywem.

**SALAATKA Z SERA Z KONSERWĄ RYBNĄ**

15 dkg sera twarogowego, pół puszki skumbrii w oleju lub innej konserwy, 2 lub 3 owoce papryki świeżej lub marynowanej, cebula, sól, pieprz, zielenina.

Ser pokroić w słupki, cebulę w kostkę, paprykę w cienkie paski. Rybę rozdrobnić widelcem (grube, twarde ości usunąć). Wszystkie produkty połączyć, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać, oblać olejem z konserwy (lub majonezem). Można dołożyć łyżeczkę musztardy. Sałatkę posypać zieleniną. Podawać z pieczywem lub gorącymi ziemniakami, gotowanymi w mundurkach albo odsmażonymi.

**SALAATKA Z SERA Z OWOCAMI**

15 dkg sera twarogowego, kilka śliwek, gruszka, pół butelki śmietany, łyżka cukru, cukier waniliowy do smaku.

Ser pokrajać w słupki. Jabłko i gruszkę obrać, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Owoce zalać od razu śmietaną, aby nie ściemniały. Umyte śliwki pokroić w osemki. Wszystkie produkty połączyć, zostawiając trochę śliwek do dekoracji. Dodać cukier waniliowy, wymieszać. Przybrać kawałkami śliwek.

Jest to doskonały deser po „jednogodzinowym” obiedzie lub danie na podwieczorek czy kolację z kawałkiem chałki.

**PALEMKI Z SERA ŻÓLTEGO**

25 dkg sera edamskiego, gouda lub tylicyckiego, 10 dkg kielbasy, ogórek konserwowy, kilka marynowanych lub świeżych śliwek, owoc papryki czerwonej, pół pomarańczy lub 1 banan, 2 jabłka.

Ser pokroić w plastry grubości 1,5 cm a następnie w kostkę. Podobnie pokroić kielbasę (najlepiej szynkową), ogórek, banan lub pomarańczę i śliwki. Kostki nakładać w dowolnej kolejności na długie plastikowe szpadki. Połówki umytych jabłek ułożyć przekrojoną stroną do półmiska. Wbić w nie napełnione szpadki.

Tak przygotowane palemki są efektywną przekąską. Jej podstawą jest ser. Dodatki mogą być różne w zależności od upodobań i zapasów.

**GRZANKI**

Pół bułki wrocławskiej, 1/4 kostki margaryny, łyżka koncentratu pomidorowego, 10 dkg pasztetu, pasztetowej lub 15 dkg kielbasy parówkowej, 10 dkg sera twardego, szczypta mielonej papryki.

Bułkę pokroić na grube kromki, posmarować margaryną i cienką warstwą koncentratu pomidorowego. Na każdą kromkę położyć plasterzek pasztetu lub innej wędliny, posypać startym na drobnej tarce serem. Grzanki położyć na blasze wysmarowanej margaryną i wstawić do gorącego piekarnika, aby się zapiekły. Zamiast koncentratu pomidorowego można użyć sosu moskiewskiego lub ketchupu. Grzanki podaje się natychmiast po wyjęciu z pieca, posypane mieloną papryką.

T.Z.



# W MIEŚCIE MŁODYCH

Pierwszy raz zobaczyłem Edeltraud Bartel kiedy podnosiła z ziemi płaczącego malucha. Uśmiech tej postawnej brunetki uspokoił chłopca natychmiast. Tak przecież uśmiechała się do niego również i matka.

Edeltraud urodziła się w ostatnim roku wojny, na południowym krańcu NRD, w pokrytych liściastymi lasami górach Turynii. Jeszcze w szkole interesowała się chemią, kiedy więc dowiedziała się że Leuna Werke przyjmują do pracy młodych ludzi, pragnących poświęcić się zawodowi chemika — przyjechała w 1961 roku do starego Halle. Potem skończyła przykładowe technikum chemiczne i rozpoczęła pracę w Leuna II, najbardziej zautomatyzowanej fabryce chemicznej Niemiec-

kiej Republiki Demokratycznej. Dzisiaj Edeltraud jest... kierowniczką żłobka „Jaś i Małgosia” w Halle-Neustadt (Nowe Miasto), a maluchy garną się do niej, jak do swoich własnych matek. Nic dziwnego, uśmiech jej ładnej otwartej twarzy ma coś nieodparcie macierzyńskiego. Czy Edeltraud się nie powiodło? Dlaczego zmieniła pracę chemika na pracę przedszkolanki?

Trzypokojowe mieszkanie. Przybywa z Polski najbardziej zaskakuje sypialnia z dwoma małżeńskimi łóżkami. Chociaż wszystkie sprzęty w tej sypialni są nowoczesne, jest w nich coś z dawnego mieszczańskiego stylu, tak u nas niepopularnego.

Podobnie jest w całym mieszkaniu.

Wypucowane na najwyższy połysk i wypełnione meblami o prostych, funkcjonalnych liniach, pełne jest makatek, porcelanowych figurek, koronkowych serwetek.

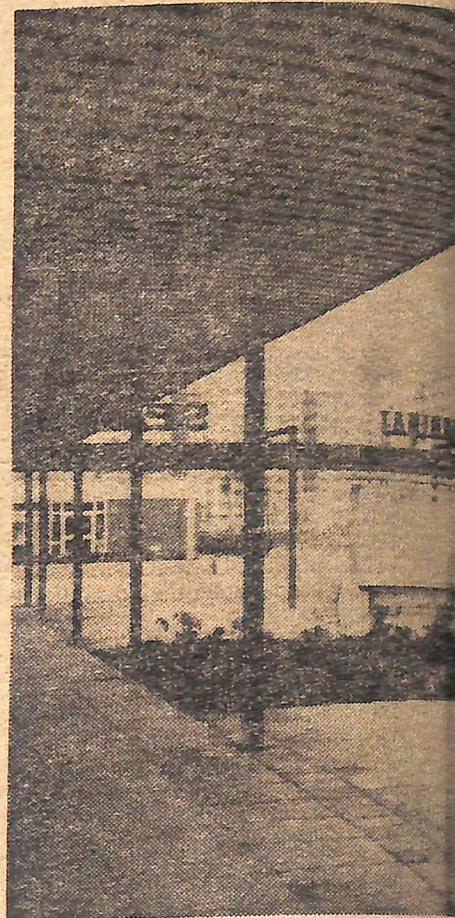
Stół zastawiony porcelaną i ciastem. Edeltraud wnosi nieodzowny dzbanek z kawą. Tradycyjne tutejsze „Kaffe-klatzsch” — plotki przy kawie — wypiera z powodzeniem telewizja, ale coś z samego rytuału jednak zostaje. Gdyby nie obecność mężczyzny — męża Edeltraud — moglibyśmy solidnie poplotkować.

Edeltraud opowiada o sobie.

— Po ukończeniu technikum poznałam Wilhelma. W 1966 roku pobraliśmy się i dostaliśmy mieszkanie w Halle-Neustadt, gdzie mieszkamy do dziś. Trudno mi było, żonie i gospodyni, dojeżdżać daleko do pracy. Zaczęłam pracować w miejskim żłobku, odtąd już tylko Wilhelm został przy chemii...

Wilhelm niechętnie mówi o sobie. Jest przeciwieństwem żywej, pełnej temperamentu, Edeltraud. Urodził się w tym samym roku, co jego żona, ale na drugim krańcu NRD, chłodnej, owianej bałtyckimi wiatrami Meklemburgii. Syn rybaka wychował się na jeziorach, na rybackiej łodzi, gdzie przy pracy wystarczy porozumiewać się monosylabami. Podobne mają tylko uśmiechy — szczerze i otwarte. Jego dzieje są takie same jak Edeltraudy: decyzja wyjazdu z rodzinnych stron do krainy chemii, technikum zakładowe, praca w Leunie. Tylko po otrzymaniu mieszkania w Halle-Neustadt Wilhelm nie rozstał się ze swoim zawodem. W 1968 roku zrobił kurs mistrzowski, podjął odpowiedzialną pracę mistrza w dyspozytorni bloku wytwarzającego półprodukty tworzyw sztucznych. Obecnie Wilhelm rozpoczyna zaoczne studia inżynierskie. Kiedy moi znajomi wprowadzali się do swojego pierwszego mieszkania, Halle-Neustadt miało 2 lata. Wilhelm wspomina:

— Miasto wtedy było zupełnie inne. Wystarczy powiedzieć, że aby poruszać się po nim, trzeba było mieć gumki.

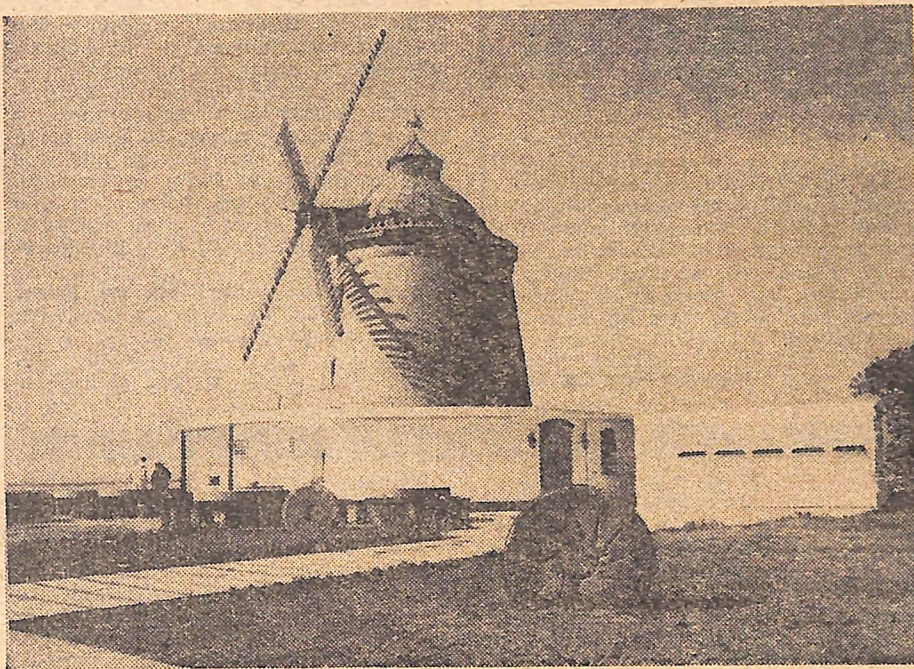


Halle-Neustadt — Pawilony handlowe

— A po zakupy musiałam jeździć do starego Halle — dodaje Edeltraud.

Dzisiaj Halle-Neustadt ma 5 wielkich supersamów, w których na długich półkach i w ladach chłodniczych leży — przyciągając oko barwnymi opakowaniami — wszystko, co potrzebne w domu. Te supersamy są częścią pięciu wielkich ośrodków kulturalno-handlowo-usługowych, pięciu dzielnic Halle-Neustadt. Każdy z nich złożony jest z wielkiej hali handlowej, restauracji, punktów usługowych, poczty i ambulatorium. Do tego zespołu należą również szkoły, żłobki, przedszkola, sale widowiskowe i sportowe oraz lokale klubowe. Takie centrum obsługuje 15 do 18 tysięcy mieszkańców osiedla.

Kamień węgielny pod budowę Halle-Neustadt położono 10 lat temu, 10 lipca 1964 roku. W rok później przyjechali tam pierwsi mieszkańcy. W 1978 r. w Halle-Neustadt będzie mieszkało 120 tysięcy rodzin pracowników zakładów Leuna-Werke. To najnowsze miasto NRD powstało bowiem z chemii.



Restauracja „Ośli Młyn” w Halle-Neustadt

muzyka: JACEK TRAMER

słowa: ROBERT DALNY

## NIE WARTO PEWNYM BYĆ

Znów kolejny tydzień minął, wciąż tu siedzisz, a dni płyną — jak to jest? Skradłaś serce me i mówisz: ty mnie wyjątkowo nudzisz — co tu rzecz?! Jak to że złodziejem bywa, ktoś się chowa, ktoś ukrywa — a ty nie, no i wpadłaś dlatego, że:

Nie warto pewnym być, na pewno nie, ty sama chyba o tym dziś najlepiej wiesz. Nie warto-może warto, lecz to niebezpieczna gra, to niezwykła rzecz. Nie igraj z ogniem, bo poparzysz się ta miłość tak podobna do pokrzywy jest. Gdy kwitnie, to przyciąga wzrok, gdy dotkniesz dłonią, będziesz miał jej dość na rok.

*Allgro moderato*

W pa-nie-dzialek twoje imię po raz pierwszy usły-mo-wi-lem-nie uem-  
sam? Kie-dy przy-ślaś do mnie no-cę nie py-  
-ta-lem cie-bie po-co, co mi tam... A we  
-to-rek, iro-dę, czo-wa-tek by-łem pewny: co jest wa-rle, a co  
nie, nie wie-dzia-łem je-dne-go, że: Nie warto  
pewnym być, na pewno nie, gdy o-na mó-wi to-bie, że tak ko-  
-cha cię. Nie warto-mo-że warto, lecz to nie-bez-piecz-na gra to nie-mo-  
-czaj-na rzecz. dotkniesz dłonią, będziesz miał jej dość na rok. Fine

wypada  
nie wypa

## PISZEMY LISTY

„Sercem umiłowana, duszy ta mego Pani, Najukochańsza sienioko!” „Powinny i z sercem szacunkiem przepelnionym ten synowski na ręce Rodzici przesyłam...” „Lotnym, przez użyzonym piórem w ink uczuć moich nurzanym łusik t szej, serce swe Waszmość u stópek składając.”

— tak oto przodkowie rozpozili swoje wymyślne epistoly z podróży wypadło im pisać do żonki, rodziców, ukochanej. nam do tego kunsztu? Ani czwyczaje nie skłaniają do pisy długich i ozdobnych listów. ke... szkoda, bo przecież do szechnego stosowania wid który pozwoli nam nie tylko głoś, ale i widzieć twarz rozmijającej z nami za pośrednictwem lefonu osoby jeszcze dale



# O międzynarodowym sejmiku kobiet

## rozmawia prof. dr Halina Mortimer-Szymczak

W Moskwie odbyło się we wrześniu międzynarodowe seminarium przedstawicielek organizacji kobiecych krajów socjalistycznych na temat udziału kobiet w pracy społecznej i produkcyjnej. Wzięła w nim udział delegacja Krajowej Rady Kobiet Polskich w składzie: sekretarz KRKP Krystyna Gromkova (przewodnicząca delegacji), Anna Loska pracownik Wydziału Organizacyjnego KC PZPR oraz dr Halina Mortimer-Szymczak.

Na temat seminarium rozmawiamy z dr Haliną Mortimer-Szymczak, profesorem Uniwersytetu Łódzkiego, kierownikiem zespołu naukowego zajmującego się problemami zatrudnienia w województwie łódzkim, autorką licznych prac z dziedziny ekonomii i przewodniczącą Łódzkiej Rady Kobiet.

— Czy problemy kobiet pracujących w krajach socjalistycznych są podobne, czy też różnią się?

— Powiedzmy najpierw o tym, co jest podobne. We wszystkich państwach socjalistycznych kobiety stanowią od 41 do 51 procent pracujących. Podobna jest ich sytuacja prawna. Kobiety mają otwartą drogę do wykształcenia, awansu, otrzymują takie same płace jak mężczyźni. Różnie jednak rozwiązywane są problemy, wynikające z pełnienia przez kobietę podwójnej roli matki i pracownicy. W ZSRR np. opiekę nad dziećmi przejęły w znacznym stopniu instytucje: istnieją dużo żłobków tygodniowych, przedszkoli, czynnych do późna półinternatów. Kuba, Korea, Wietnam, zaczynają dopiero rozbudowywać urzędnictwo socjalne. Węgry i Czechosłowacja natomiast nastawiły się ostatnio na rozwój stołówek, aby kobiety nie musiały gotować w domu.

— Która ze spraw omawianych na seminarium wydała się Pani Profesor najciekawsza?

— Interesujące były dyskusje poświęcone problemowi kształcenia dziewcząt. Kiedyś zawód zdobyty w szkole wystarczał człowiekowi na całe życie. Obecnie świat zmienia się bardzo szybko i systemy oświatowe muszą się do tego przystosować. Dzisiejsze techniki, technologie, zawody — za kilka lat mogą już nie mieć zastosowania. Chodzi więc o to, by młode kobiety miały nawyk uczenia się, solidną wiedzę ogólną ułatwiającą opanowanie nowych czynności bez większego trudu.

— Podobnymi sprawami zajmuje się pani Profesor w swojej pracy zawodowej.

— Owszem, nasz zespół naukowo-badawczy interesował się dostosowa-

waniem szkolnictwa zawodowego do potrzeb gospodarczych Łodzi. Przede wszystkim jednak zajmujemy się społecznymi i gospodarczymi problemami wielkiego ośrodka przemysłowego i jego okolic. Robimy wiele ekspertyz naukowych dla planów regionalnych. Są to analizy dotyczące urzędów socjalnych, komunalnych i handlowych miasta. Ostatnio zajmowaliśmy się zagadnieniem dojazdów do pracy.

— Pracę zawodową łączy Pani Profesor z pracą społeczną. Jest Pani przewodniczącą Łódzkiej Rady Kobiet. Którą z inicjatyw tej organizacji na swoim terenie uważa Pani za szczególnie cenną?

— Udało nam się wciągnąć do pracy społecznej kobiety — pracowników naukowych, zajmujące się tematyką bliską codziennemu życiu łódzkich kobiet. Organizujemy z ich udziałem sesje popularno-naukowe, posiedzenia plenarne Rady Kobiet odbywają się bezpośrednio w zakładach pracy. Tematem jednego z najbliższych posiedzeń będzie „Ochrona zdrowia kobiet”. Referat przygotowuje doc. dr A. Maciejowska.

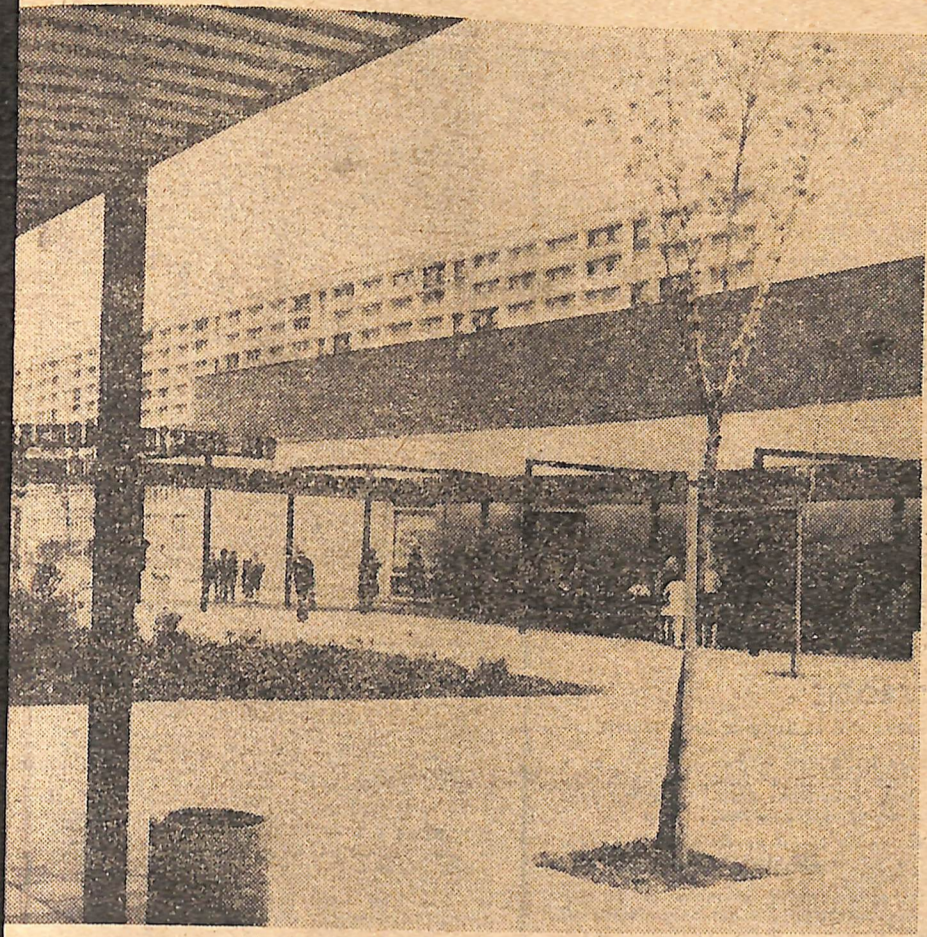
— Praca naukowa, praca społeczna. Jakie są „koszty własne” tej bardzo aktywnej postawy wobec życia?

— Absolutny brak wolnego czasu. Nie ma granicy między pracą a odpoczynkiem.

— A satysfakcja?

— Poczucie uczestniczenia w życiu, kilka publikacji książkowych, na pewno — każdy nowo promowany doktor ekonomii — mój uczeń.

Rozmawiała R. Pragier



której centrum jest właśnie okręg Halle-Messerburg.

Halle-Neustadt jest piękne i funkcjonalne. Szerokie ulice i skwery ozdobiono rzeźbami, jasne płaszczyzny bloków mieszkalnych ożywiają barwne mozaiki. Przez główną arterię komunikacyjną, dzielącą miasto na dwie części, prowadzą liczne przejścia podziemne, lub przerzucone śmiałyimi łukami mostki dla pieszych. Nie zapomniano o matkach z wózkami: na schodach skonstruowano specjalne pochylnie. Do pracy zaś dojeżdża się S-Bahnem (szybką kolejką miejską) w ciągu 25 minut.

Halle-Neustadt budzi podziw. Nie tylko swoimi centrami kulturalno-handlowo-usługowymi, urodą ulic i domów, wielkim olimpijskim krytym basenem i sztucznym lodowiskiem, ale przede wszystkim rozmachem budowy, budowy „na wyrost”. Wszystko tutaj jest pomyślane tak, aby to co potrzebne do wygodnego i kulturalnego życia współczesnemu człowiekowi, który wprowadzi się do stawianych właśnie domów, czekało już na niego. W głównym cen-

trum kulturalno-oświatowym w Halle-Neustadt rzuca się w oczy kilkupiętrowy budynek, o spokojnych, czystych liniach. To dom dla emerytów. Będą mieszkali w jasnych, przestronnych mieszkaniach, mając na miejscu stołówkę i opiekę lekarską. Pomyślano o nich z góry. W Halle-Neustadt nie ma jeszcze emerytów. Przecież to miasto młodych. W domu „spokojnej starości” mieści się tymczasem internat szkolny.

Właśnie z pływalni wrócił syn Edeltraud i Wilhelma Wolfgang. Edeltraud wita go takim samym uśmiechem, do jakiego garną się maluchy ze żłobka, którego jest kierowniczką. Wolfgang urodził się w roku 1966. Zaczął właśnie III klasę. Uczy się dobrze. Ma dwie nagrody za pływanie i biegi.

Rodzina Edeltraud i Wilhelma jest jedną z tysięcy szczęśliwych, młodych rodzin Niemieckiej Republiki Demokratycznej. To oni budują przyszłość swojej ojczyzny, która 7 października 1974 roku święciła jubileusz 25-lecia.

Elżbieta Iwanicka

możliwe, gdy piszemy odręcznie. Oczywiście podpisujemy się zawsze długopisem, lub piórem. A więc nie zrobiłaś nic złego.

Jest tylko jedno małe zastrzeżenie: być może ciocia jest dość starszowiecka i — choćby najserdeczniejszy list, ale pisany na maszynie — potraktuje jako przejaw lekceważenia jej wieku i upodobań. Rozważ tę możliwość, bo jeżeli urazisz ciocię zamiast sprawić jej przyjemność... może lepiej posługiwać się piórem?

EWA: „Korespondowaliśmy z chłopcem dłużej niż pół roku. Później była przerwa. Niedawno przysłał mi życzenia w dniu imienin. Bardzo chciałabym wznowić wymianę listów. Czy mogę wykorzystać do tego okazję jego imienin? I czy nie będzie to wyglądało na narzucanie się?”

Zmarnowałaś już jedną stosowną okazję. Przecież można było podziękować chłopcu za miły dowód pamięci w postaci życzeń i przy okazji zadać kilka pytań w rodzaju: „Jak idzie Ci nauka?” „Czy nadal zbierasz znaczki?” „Co zamierzasz robić po ukończeniu szkoły?” itp. itd. — które, jeśli to odpowiadałoby chłopcu, mogły sprowokować dalsze listy. Wykorzystaj nadarzającą się drugą okazję przesyłając mu życzenia.



współczesne listy, oszczędne i z konieczności krótkie, obrazu uczuć piszącej do nas osoby nie oddają. A mimo to i one przysparzają kłopotów, bo nie zawsze wiemy jak pisać wypada.

ANNA-MARIA: „Napisałam do ciotki list na maszynie. Siostra zwróciła mi uwagę, że to przecież nie jest korespondencja urzędowa i tak pisać nie wypada, zwłaszcza do starszej osoby. Czy to prawda?”

Pisaliśmy już wiele razy, że maszyna do pisania zdobyła sobie już prawo obywatelstwa także w prywatnej korespondencji. Ma przecież wiele zalet, a przede wszystkim tę, że list można odczytać bez najmniejszych trudności, co nie zawsze jest

(Ciąg dalszy ze str. 3)

malnym wkładem ONZ do budowy świata, który wszystkim narodom będzie to zapewniał".

W KRAJU

Prezes Rady Ministrów Piotr Jaroszewicz obchodził niedawno 65 rocznicę urodzin i z tej racji — jak już pisaliśmy, udekorowany został Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski. Ostatnio natomiast dekretem Rady Najwyższej ZSRR odznaczono premiera Piotra Jaroszewicza Orderem Rewolucji Październikowej — za wielkie zasługi w rozwoju braterskiej przyjaźni i wszechstronnej współpracy między PRL i ZSRR.

W całym kraju rozpoczęły się uroczystości związane z Dniem Nauczyciela, a także zbliżającą się 31 rocznicą powstania Ludowego Wojska Polskiego. 10 października br. w Belwederze odbyło się uroczyste spotkanie przedstawicieli najwyższych władz państwowych: przewodniczącego Rady Państwa Henryka Jabłońskiego i prezesa Rady Ministrów Piotra Jaroszewicza z zasłużonymi pedagogami, z których 60 otrzymało odznaczenia państwowe. W przemówieniach skierowanych do nauczycieli podkreślono ich wielki wysiłek i trud włożony w wychowanie młodego pokolenia, a także rolę

i zadania oświaty w kolejnym rozpoczynającym się 30-leciu naszej ojczyzny.

Sprawom dalszej poprawy ochrony zdrowia załóg zakładów pracy poświęcone było X plenarne posiedzenie Centralnej Rady Związków Zawodowych, które wysoko oceniło postęp, jaki poczyniła ochrona zdrowia pracujących w naszym kraju a także wytyczyło potrzeby i możliwości lepszego udoskonalenia opieki nad załogami. Szczególnie ważną rolę przypada przemysłowej służbie zdrowia, która obejmuje opieką 6,2 mln osób, tj. 60 procent zatrudnionych. Podkreślono konieczność lepszego rozwinięcia działalności zapobiegawczej przemysłowej służby zdrowia oraz zwiększenia ilości i pozycji lekarzy przemysłowych w zakładach pracy.

ZA GRANICĄ

W stolicy Kraju Rad — Moskiewie, która przygotowuje się do obchodów 57-rocznicy Wielkiej Socjalistycznej Rewolucji Październikowej odbyła się Konferencja Radzieckich obrońców Pokoju. Radziecki Komitet Obrony Pokoju ma ogromny dorobek w zakresie walki o międzynarodowe bezpieczeństwo, rozbrojenie i powszechny pokój. W rezolucji uchwalonej na konferencji w której uczestniczyło 1000 delegatów ze wszystkich republik Kraju

Rad i liczni goście zagraniczni, podkreślono, że radzieccy obrońcy pokoju będą nadal popierać wysiłki rządu radzieckiego i krajów wspólnoty socjalistycznej zmierzające do zahamowania wyścigu zbrojeń, powszechnego rozbrojenia i złagodzenia napięć międzynarodowych.

W atmosferze wielkiego podniecenia 10 października odbyły się w Wielkiej Brytanii wybory do Izby Gmin oraz Rządu. 2252 kandydatów ubiegało się o 635 miejsc w parlamencie. Po wstępnych obliczeniach wiadomo, że nieznaczne zwycięstwo odniosła rządząca Labour Party. Premier Wilson jeszcze przed wyborami dał do zrozumienia, że jeśli labourzyści odniosą zwycięstwo, nie dokona on istotnych zmian w składzie gabinetu ministrów.

W SKROCIE

● Sekretarz Generalny ONZ Kurt Waldheim został udekorowany przez I Sekretarza KC PZPR Edwarda Gierka, podczas jego pobytu w USA, Orderem Zasługi PRL pierwszej klasy za wkład jaki wniósł do działalności ONZ.

● W wieku 93 lat zmarł Marian Falski, autor pierwszego elementarza wydanego w 1910 roku.

● 11 października otwarto w Pradze w CSRS wystawę „30 lat socjalistycznej Polski” będącą przeglądem powojennych osiągnięć gospodarczych PRL a zarazem stanowiącą ofertę handlową dla naszych południowych sąsiadów.

Czy dobrze się odżywiamy? To pytanie nurtuje każdą kobietę prowadzącą gospodarstwo domowe. Ale nielato na nie odpowiedzieć. Dla jednych dobre odżywianie oznacza po prostu wystarczającą ilość jedzenia, dla innych właściwy z punktu widzenia diety zestaw spożywanych produktów żywnościowych. O jakości odżywiania rodziny decyduje zarówno wiedza pani domu jak i możliwości finansowe i wreszcie zaopatrzenie sklepów spożywczych. O jakości odżywiania się całego społeczeństwa decyduje o wiele więcej czynników. Jak odżywiamy się jako społeczeństwo?

Porównując międzynarodowe statystyki stwierdzamy, że obecnie w Polsce jest stosunkowo wysoki poziom spożycia żywności i to obliczamy zarówno w kaloriach jak i białku. Ten stosunkowo wysoki poziom uzyskaliśmy dzięki szybkiemu wzrostowi spożycia, zwłaszcza w ciągu ostatnich czterech lat. Większe dochody uzyskiwane przez społeczeństwo m. in. w wyniku licznych podwyżek płac sprawiły, że kupujemy i spożywamy więcej żywności. Obte te tendencje — wzrost dochodów i spożycia — będą się utrzymywać zgodnie z polityką partii i rządu, której celem jest stała poprawa warunków życia ludności. Trzeba będzie więc coraz więcej żywności, aby

zaspokoić wzrastające zapotrzebowanie.

Oczekując większych dostaw żywności zwracamy się odruchowo do rolników. I słusznie, gdyż rolnictwo jest głównym ogniwem w łańcuchu produkcji żywności. Głównym, ale nie jedynym. Ważnym dla przykładu produkcję i spożycie mleka. W 1937 roku wynosiła ona w Polsce średnio 292 litry na osobę, w 1973 r. — 414 litrów. Zastanówmy się teraz ile mleka może przeciętny człowiek wy-

„KOMPLEKS ŻYWNOŚCIOWY”

pić dziennie? Pół litra, litr, najwyżej półtora litra. Całą resztę produkcji mleka owszem chętnie zjemy, ale w formie przetworów: masła, serów, kefiru, jogurtów i innych napojów. Ale żeby przetworzyć produkowane przez rolnictwo mleko potrzebne są mleczarnie, zakłady serowarskie itp. — słowem przemysł przetwórczy. Ale nie tylko. Potrzebne są również odpowiednie środki transportu, chłodnie, odpowiednio rozwinięta sieć sprzedaży detalicznej.

Również rolnicy aby mogli zwiększyć produkcję mleka potrzebują wielu rzeczy: materiałów budowlanych na nowe obory, sprzętu mechanicznego do obsługi inwentarza, sprawnego aparatu skupu.

Przykład mleka jest tylko ilustracją jak skomplikowane są w dzisiejszym świecie problemy gospodarki żywnościowej. Dlatego coraz częściej używa się określenia „kompleks żywnościowy”.

Musimy dążyć do uzyskania z każdego kawałka ziemi jak największej produkcji czyli po prostu jak największej żywności. Żeby jednak to się udało trzeba myśleć o całym kompleksie problemów składających się na gospodarke żywnościową, a więc o produkcji maszyn i urządzeń dla rolnictwa i przemysłu rolno-spożywczego, środków chemicznych ochrony roślin i nawozów mineralnych, materiałów budowlanych dla potrzeb wsi, o rozwoju placówek naukowych, organizacji placówek obsługi rolnictwa, rozwoju przemysłu przetwórczego — żeby wymienić tylko niektóre z problemów. Bo dzisiaj o tym co i ile będziemy jedli decyduje nie tylko rolnik na wsi, ale także monter i tokarz w fabryce traktorów, robotnica w wytwórni makaronów, kierowca samochodu chłodni i tysiące innych ludzi pracujących w mieście.

Numer oddano do druku dn. 11. X. br. o godz. 16.00



Program I

NIEDZIELA: 6.25 — Techn. Roln.; 7.25 — Kurs roln.; 8.00 — Przypominamy, radzimy; 8.10 — Alarm przeciwpożarowy trwa; 8.20 — Nowocz. w domu i zagrodzie; 8.45 — „Bieg po zdrowie”; 9.00 — Teleranek; 10.15 — „Antena”; 10.30 — „Drogi zwycięstwa”; 12.20 — „Agrokompleks Sudety” — pr. wiejski; 12.25 — „Z różnych stron świata” — pr. muz.; 12.50 — „Pios. dla ciebie”; 13.40 — „Zodiak pod znakiem Wagi”; 14.20 — Widow. dla dzieci; 14.50 — Nie tylko dla pań; 15.20 — Lekturny Pegaza; 15.35 — W „starym kinie”; 16.25 — Releksje obywat.; 16.40 — „W Dniu Miemian — dla Ireny”; 17.05 — Losow. Tota-Lotka; 17.20 — „Przyjac — czy odrzuci?”; 18.10 — Blok sportowy; 20.20 — „Dobranoc dla dorosłych”; 20.25 — „Najważniejszy dzień życia” — „Telefon” — film TVP; 21.25 — „Sam na sam z reżyserem Polopu, J. Hoffmannem”; 22.25 — Mag. Sport.

PONIEDZIAŁEK: 12.45 — Techn. Roln.; 15.55 — NURT — Nauki polityczne; 16.40 — Zwierzyniec; 17.30 — Echo stadionu; 17.55 — Pr. lok.; 18.45 — „Notatnik światłoczuły” — „Mistrz świata” — pr. publ.; 20.20 — Teatr TV — „Skamieniały las” R. E. Sherwooda; 22.05 — „Spotk. przy klawesynie”; 23.10 — Wiad. sport.

WTOREK: 6.30 — Techn. Roln.; 10.00 i 20.20 — „Jak hartowała się stal”, odc. 3; 13.45 — Techn. Roln.; 16.40 — „Dzień dobry Dan” (film dla dzieci); 17.05 — „W pracowni grafika” — film dok.; 17.30 — Studio TV Młodych; 18.10 — Występ zespołu „Pendik Halkevi” (z Istanbulu); 18.40 — „Pod ostrym kątem” — pr. publ.; 19.10 — Przypominamy, radzimy; 21.25 — Wiad. sport.; 21.55 — Interstudio; 22.35 — Recital S. Przybylskiej.

ŚRODA: 6.30 — Techn. Roln.; 10.00 i 20.20 — „Noc w operze” — film USA; 12.45 — Techn. Roln.; 15.55 — NURT — Psychologia; 16.40 — Konc. piosenek harcerskich; 17.30 — Blok sport., w przerwie, ok. 18.15 — Losow. Małego Lotka; 21.55 — „Od stopki do wodowania” — rep.; 22.10 — „Sylwetki X Muzy” — H. Bielicka.

CZWARTEK: 6.30 — Techn. Roln.; 10.00 i 20.20 — „Kluczyk” — film RFN; 13.45 — Techn. Roln.; 14.30 — Techn. Roln.; 16.40 — „Ekran z bratkiem”; 17.40 — „Skradzione akta” — rep.; 18.10 — Pr. lok.; 18.25 — „Patrol” — rep.; 18.55 — TV słownik ekonom.; 21.20 — Wiad. sport.; 21.30 — „Czworobok” — pr. publ. kult.; 22.55 — Kronika z MS w gimnastyce sport.

PIĄTEK: 6.30 — Techn. Roln.; 9.30 — „Najważniejszy dzień życia” — „Telefon” — film TVP; 12.45 — Techn. Roln.; 15.55 — NURT — Filozofia; 16.40 — „Pora na Telesfora”; 17.15 — „Sprawda w oczy” — pr. publ. sport.; 17.40 — „Święto pieczonego ziemniaka”; 18.40 — „Fakty — opinie — hipotezy” — pr. pop. nauk.; 20.20 — „Mój program” przedstawia H. Miłkojaska; 21.10 — Panorama; 21.50 — Recital Marion — pr. estrad.; 22.30 — Wiad. sport.

SOBOTA: 6.30 — Techn. Roln.; 10.30 i 20.20 — „Wielka restauracja” — film franc.; 15.20 — Pr. lok.; 15.40 — „Sobótka” (dla dzieci); 16.35 — „Przyroda polska” — film dok.; 17.15 — „Korepetycje muzyczne”; 18.00 — Przypominamy, radzimy; 18.05 — „Szare na złote” — „Mam pomysły”; 18.30 — Pegaz; 21.35 — „Progi i bariery” — pr. publ.; 22.55 — Wiad. sport. i kronika z MS w gimnast. sport.; 23.20 — Program estrad. TV CSRS.

Program II

NIEDZIELA: 14.05 — „Gospodarność i ja”; 14.20 — Koncert promenadowy; 15.05 — „Szkice wielkowiejskie”; 16.35 — Bitwy — kampanie — dowódcy; 17.35 — Konc. w porcie (TV NRD); 18.15 — Przygody Sherlocka Holmesa — „Długa plama”; 20.20 — Twarze teatru — W. Sadecki; 20.50 — „Gwiazdy siedmiu stolic”; 21.40 — „Pieśń nad pieśniami” — film USA (z Marleną Dietrich).

PONIEDZIAŁEK: 17.20 — „Zamek Szczeciński” — rep.; 18.00 — „Podziemny front” — „Przeprawa” — film TVP; 20.20 — Sport u sąsiadów; 21.45 — Świat w kamerze naszych reporterów; 22.30 — NURT — Nauki polit.

WTOREK: 17.25 — J. ang.; 17.55 — „Tylko dla zastępowych”; 18.25 — PAN TADEUSZ — Księga XII „Kochajmy się”; 20.20 — Magazyn studencki; 20.50 — „Zapraszamy na wtorek” — I. Santor; 22.00 — „Przez muzyczne 30-lecie” — K. Penderecki; 22.45 — J. niemiecki.

ŚRODA: 17.05 — J. franc.; 17.35 — Kino Miniatur; 18.20 — Informator turyst.; 20.20 — „Trzy z ośmiu” — pr. rozr.; 22.50 Wiad. sport. i kronika z MS w gimnast. sport.

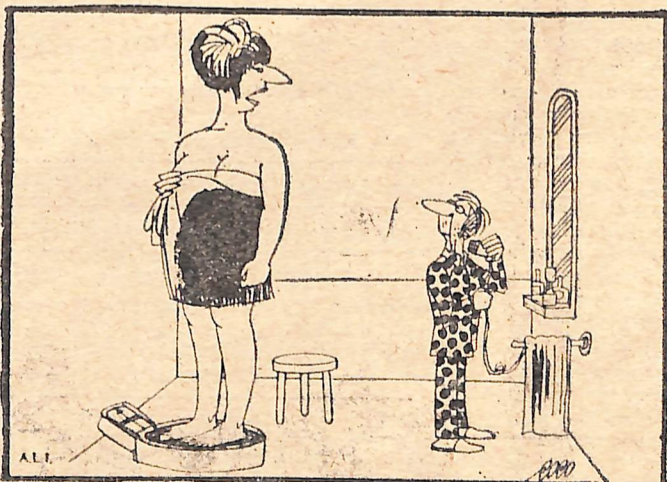
CZWARTEK: 16.50 — J. ros.; 17.35 — „Decyzje piętnastolatków”; 17.55 — Ludzie nauki — prof. dr S. Lorentz; 19.00 — Kalejdoskop sport.; 20.20 — Jazz Jamboree 74; 23.00 — J. franc. (powt.).

PIĄTEK: 17.05 — J. niem.; 17.30 — Transmisja z MS w gimnastyce sportowej; 20.20 — Przemów. Ambasadora Cesarstwa Iranu; 20.50 — „Ścieżka zdrowia”; 21.15 — „Jazz Jamboree 74”; 22.35 — TV słownik ekonom.; 22.50 — NURT — Filozofia; 23.20 — J. ros.

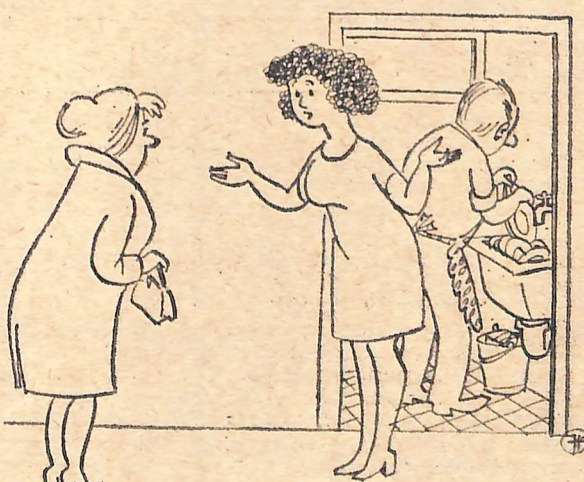
SOBOTA: 17.30 — „Spotkanie ze sztuką” — „Sąd nad Matejką”; 18.15 — Transmisja z MS w gimnastyce sportowej; 20.20 — „Tatry inspiracją kompozytorów polskich”; 20.55 — Miasta o sobie — Świdnica; 21.35 — „Wieczór autorski” — I. Gogolewski.

TV zastrzega sobie możliwość zmian w programie.

NA WESOŁO



Kochanie! Za dużo ważę. Od dziś odchudzamy się. wg Paris Match



— Widzi mama, tyle się namęczę żeby sobie wychować dobrego męża, że nie starczy mi już sił aby być dobrą żoną rys. J. Królikowski

## SERY NIE TYLKO DO CHLEBA

Na brak serów, nie możemy narzekać. Są w ciągłej sprzedaży i to w dużym wyborze. Czy jednak wykorzystujemy je dostatecznie w codziennym życiu?

Wszystkie sery są źródłem wysokowartościowego białka i pod tym względem mogą doskonale zastąpić drogie mięso i wędliny. 100 gramów sera twarogowego lub 60 gramów podpuszczkowego zastępuje 100 gramów mięsa. Ponadto sery są zasobne w wapń, którego mięso zawiera znikome ilości. W serach tłustych występuje także witamina A, której nie ma w mięsie (wyjątek stanowi wątroba). Warto więc wprowadzić je do codziennego jadłospisu.

Jak jeść sery? Twarogowe, chude, posmarowane powidłami ze

śliwek, czy dla odmiany posypane solą i mieloną papryką są smaczne jako dodatek do razowego chleba. Można jeść je z papryką marynowaną, ze szczypiorkiem, natką pietruszki lub koncentratem pomidorowym. Możliwość jest tyle, na ile fantazji kulinarnej stać osobę przyrządzającą posiłki.

Na szczególne upowszechnienie zasługują serowe pasty i sałatki. Ser w połączeniu z wędzoną rybą, konserwą rybną w oleju lub w sosie pomidorowym, cebulą, marynowaną papryką, koncentratem pomidorowym, odrobiną śmietany czy majonezu zyskuje ogromnie na smaku. Jeśli produkty te rozetrzemy dokładnie — otrzymamy pastę. Sałatkę — gdy rozdrobni — wymieszamy. Z pieczywem są to znakomite dania na śniadanie, a z pieczonymi lub gotowanymi w mundurkach ziemniakami — na kolację. Taka sałatka lub pasta włożona do wydrążonej kajzerki rozwiązuje również problem drugiego śniadania do szkoły lub do pracy.

Dania obiadowe z sera są na ogół znane. Przypominamy więc tylko, że pierogi leniwe, knedle,

ruskie pierogi, naleśniki „na słodko”, lub „słono” z sera chudego, lub tłustego mogą zastąpić potrawy mięsne. A pokrojony w kostkę ser dodany do barszczu zabielenego, zupy szczawiowej lub szpinakowej, uczyni ją bardziej pożywną.

Wreszcie sery twarogowe są dobrym produktem do przygotowania taniach deserów w postaci nie pieczonych serników czy kremu serowego.

Sery podpuszczkowe, zwane twardymi lub żółtymi, jada się najczęściej jako dodatek do pieczywa. Ale można robić z nich grzanki. W tym celu smarujemy masłem lub margaryną kromki pieczywa, kładziemy na nie ser w plasterkach lub starty i zapiekamy w piekarniku lub prożużu. Możemy je podawać na kolację lub jako dodatek do zup czystych. Starty ser jest niezastąpionym składnikiem różnych zapiekank, a pokrojony w cienki makaronik i dodany do sałatki warzywnej wzbogaca jej wartość odżywczą. Przygotowujemy więc potrawy z serów. Są bowiem pożywe, smaczne i niedrogie.

Felicja Zalewska

## NA WSZELKI WYPADEK

Wiele rzeczy — nawet zbyt wiele — przechowuje się w gospodarstwie domowym ot, tak na wszelki wypadek, bo kiedyś przydać się mogą. Przy okazji najbliższych porządków usuńmy te przedmioty z szaf i półek, które w ciągu ostatniego roku „nie przydały się”. Uzyskamy w ten sposób miejsce na to, co zapobiegliwa, nowoczesna gospodyni powinna mieć pod ręką: różne chemikalia, a wśród nich te, które służą do usuwania plam z odzieży.

Spośród licznych środków radzimy zaopatrzyć się w: **ACETON**, który usuwa plamy z lakierów nitrocelulozowych i acetylocelulozowych. Nie należy go używać do tkanin z włókien octanowych i polichlorowinyliowych, gdyż je rozpuszcza!

**ALKOHOL ETYLOWY** — do usuwania plam z olejków eterycznych, perfum, jodyny, mydeł, tuszu do długopisów. Przed usunięciem plamy należy zrobić próbę,

ponieważ środek ten rozjaśnia niektóre barwniki i szkodliwie działa na włókna octanowe.

**AMONIAK** — 2-proc. roztwór usuwa plamy z herbaty z tkanin octanowych oraz ślady po muchach. 2,5-procentowy — usuwa plamy z kwasów i soli miedzi oraz jest używany wstępnie do plam z roślin, soków, owoców jagodowych, atramentu i krwi. Amoniak w większym stężeniu niszczy niektóre barwniki i wiele rodzajów tkanin!

**BENZYNA** przydatna jest do wywabiania plam z tłuszczu (czyścić z dala od ognia). Nie należy jej stosować do usuwania plam z wyrobów laminowanych, rozpuszcza bowiem piankę poliuretanową.

**KWAS SZCZAWIOWY** — 5 lub 10-procentowy roztwór usuwa plamy z rdzy i atramentu.

**NADMANGANIAN POTASU** — 10 lub 15-procentowy roztwór usuwa plamy z atramentu na nie

barwionych wyrobach z wełny i jedwabiu naturalnego.

**PODCHLORYN SODOWY** (chlorok) — rozcieńczony roztwór wywabia plamy z wina, soków, kawy, herbaty z nie barwionych wyrobów bawełnianych, lnianych, octanowych i wiskożowych. Potem trzeba je płukać w roztworze antychloru (10 lub 15-proc. roztwór tiosiarczanu sodowego).

**WODA UTLENIONA** — 30-procentowy roztwór usuwa plamy roślinne, z kawy, herbaty, krwi i potu na nie barwionej bawełnie lnie i tkaninach wiskożowych.

Wszystkie te środki należy przechowywać pod kluczem w buteleczkach ze szklanymi korkami. Na buteleczkach koniecznie trzeba przykleić kartkę z nazwą zawartości. Niektóre z nich są bardzo szkodliwe dla zdrowia, a pary benzyny w połączeniu z powietrzem tworzą mieszaniny wybuchowe, należy więc podczas pracy stosować wszelkie środki ostrożności.

(Rady te zaczerpnęliśmy z książki Ireny Szlezakowej pt. „Organizacja pracy w domu” — PWE).

## KĄPIEL W WANNIE

Kąpiel spełnia ważną rolę w naszej codziennej higienie. Nie obojętne jest jednak jak ją stosujemy. Nieodpowiednia temperatura wody jak również użycie niewłaściwych dodatków do kąpeli może wpłynąć ujemnie nie tylko na skórę, ale na cały organizm.

Kąpiele chłodne (20 do 27 st. C) zwalniają rytm serca, natomiast gorące (38 do 42 st.) zwiększają jego akcję. Kąpiele ciepłe (34 do 37 st.) działają kojąco. Wskazane są przy nerwicach i stanach podniecenia nerwowego. Uspokajająco na system nerwowy działają również kąpiele letnie (28 do 33 st.). Można jednak stosować je krótko (5 do 10 minut) zaczynając od kąpeli ciepłej i stopniowo dolewając zimnej wody.

Uspokajające działanie kąpeli można zwiększyć przez dodanie

do niej: kwiatu lawendy, macierzanki, rumianku, kwiatu lipy.

Pojędrniają skórę i mięśnie: pączki sosny, rozmaryn, skrzyp, macierzanka.

Bakteriobójczo działają: owoce jałowca, korzeń łopianu, pączki sosny.

Porcja ziół na wannę wynosi 200 do 300 gramów. Pączki sosny, skrzyp, owoce jałowca należy gotować przez 10 minut. Pozostałe zioła wystarczy zalać gorącą wodą, podgrzać i odstawić pod przykryciem na 30 minut.

B. Jaroszevska

## WYMIENIAMY DOŚWIADCZENIA

### Odnowione okładki

„Przygotowując się do nowego roku szkolnego zauważyłam, że niektóre zeszytowane plastikowe okładki na książki są jeszcze ładne, ale niestety porozklejane — pisze DOROTA ZE SKARŻYSKA. — Szkoda mi było je wyrzucić, wzięłam więc arkusz celofanu, złożyłam na pół i do środka wsunęłam okładkę z równo złożonymi brzegami. Ciepłym żelazkiem spawałam je przez celofan. Po kilku minutach usunęłam celofan, sklejone brzegi dobrze się trzymają.”

### Powidła bez mieszania

Smaczne śliwkowe powidła zjada się chętnie i szybko, ale przygotowuje powoli. Trzeba je długo gotować i przy tym bardzo często mieszać, aby się nie przypaliły. STANISŁAWA Z DREZDENKA

przysłała przepis na powidła bez mieszania, który — jak pisze — sama wypraktykowała. „5 kg węgierki bez pestek układam na głębokiej brytfannie i wstawiam do piekarnika. Gdy wysmaży się mniej więcej 1/3 objętości, dodaję 1 kg cukru, mieszam i jeszcze trochę smażę. Zapewniam, że powidła tak zrobione są wspaniałe, a pracy przy tym niewiele”.

### Gumki do węków

Kiedy robię przetwory na zimę, brakuje zwykle gumek w sklepach — pisze DANUTA Z TOMASZOWSKIEGO — ale jest na to rada. Ja już trzeci rok wękuję tymi samymi. Zużyte gumki wygotowuję w wodzie dodając do niej czubatą łyżeczkę sody oczyszczonej i płuczę w przegotowanej czystej wodzie. Gumki „łapiają” jak nowe.

Autorkom listów dziękujemy za rady. Nagrody wysyłamy pocztą.

## POTRAWY Z SERÓW

**SALAATKA Z SERA Z RYBĄ WĘDZONĄ**  
15 dkg sera twarogowego, chudego lub tłustego, wędzona ryba, cebula, ogórek (świeży, kwaszony lub konserwowy), łyżka majonezu, sól, pieprz do smaku, zielenina.

Ser twarogowy, ogórek i cebulę pokroić w kostkę. Rybę obrać ze skóry, ości i pokroić. Połączyć produkty, dodać majonez, sól i pieprz do smaku, wymieszać, posypać zieleniną. Podawać sałatkę z ziemniakami gotowanymi w mundurkach czy odsmażonymi, lub z pieczywem.

**SALAATKA Z SERA Z KONSERWĄ RYBNĄ**

15 dkg sera twarogowego, pół puszki skumbrii w oleju lub innej konserwy, 2 lub 3 owoce papryki świeżej lub marynowanej, cebula, sól, pieprz, zielenina.

Ser pokroić w słupki, cebulę w kostkę, paprykę w cienkie paski. Rybę rozdrobnić widelcem (grube, twarde ości usunąć). Wszystkie produkty połączyć, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać, oblać olejem z konserwy (lub majonezem). Można dołożyć łyżeczkę musztardy. Sałatkę posypać zieleniną. Podawać z pieczywem lub gorącymi ziemniakami, gotowanymi w mundurkach albo odsmażonymi.

**SALAATKA Z SERA Z OWOCAMI**

15 dkg sera twarogowego, kilka śliwek, gruszka, pół butelki śmietany, łyżka cukru, cukier waniliowy do smaku.

Ser pokrajać w słupki. Jabłko i gruszkę obrać, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Owoce zalać od razu śmietaną, aby nie ściemniały. Umyte śliwki pokroić w osemki. Wszystkie produkty połączyć, zostawiając trochę śliwek do dekoracji. Dodać cukier waniliowy, wymieszać. Przybrać kawałkami śliwek.

Jest to doskonały deser po „jednogajnkowym” obiedzie lub danie na podwieczorek czy kolację z kawałkiem chałki.

**PALEMKI Z SERA ŻÓLTEGO**

25 dkg sera edamskiego, gouda lub tyłżońskiego, 10 dkg kielbasy, ogórek konserwowy, kilka marynowanych lub świeżych śliwek, owoc papryki czerwonej, pół pomarańczy lub 1 banan, 2 jabłka.

Ser pokroić w plastry grubości 1,5 cm a następnie w kostkę. Podobnie pokroić kielbasę (najlepiej szynkową), ogórek, banan lub pomarańczę i śliwki. Kostki nakładać w dowolnej kolejności na długie plastikowe szpadki. Połówki umytych jabłek ułożyć przekrojoną stroną do półmiska. Wbić w nie napełnione szpadki.

Tak przygotowane palemki są efektowną przekąską. Jej podstawą jest ser. Dodatki mogą być różne w zależności od upodobań i zapasów.

**GRZANKI**

Pół bułki wrocławskiej, 1/4 kostki margaryny, łyżka koncentratu pomidorowego, 10 dkg pasztetu, pasztetowej lub 15 dkg kielbasy parówkowej, 10 dkg sera twardego, szczypta mielonej papryki.

Bułkę pokroić na grube kromki, posmarować margaryną i cienką warstwą koncentratu pomidorowego. Na każdą kromkę położyć plaster pasztetu lub innej wędliny, posypać startym na drobnej tarce serem. Grzanki położyć na blasze wysmarowanej margaryną i wstawić do gorącego piekarnika, aby się zapiekły. Zamiast koncentratu pomidorowego można użyć sosu moskiewskiego lub ketchupu. Grzanki podaje się natychmiast po wyjęciu z pieca, posypane mieloną papryką.

T.Z.



## WARTOŚCIOWA ZIELONKA Z KAPUSTY PASTEWNEJ

Oto kilka uwag o wartościach paszowych kapusty pastewnej i o sposobie jej skarmiania.

Zielonka z kapusty pastewnej jest smaczna, bogata w białko i witaminy. Jej kilogram zawiera 18 g białka.

Plony kapusty pastewnej zależne są od nawożenia gleby i od jej wilgotności i wynoszą od 200 do 600 kwintali z hektara.

Dodatnią cechą tej rośliny jest jej mała wrażliwość na mróz. Wytrzymuje do —13 stopni. Zbiór do bezpośrednio skarmiania może więc odbywać się w listopadzie i grudniu, a nawet na początku stycznia, po okresie nasilonych prac jesiennych.

Dzięki odporności na mróz, kapusta pastewna daje możliwość przedłużenia letniego żywienia bydła i ma duży wpływ na uzyskanie wyższej młeczności krów.

Dzienna dawka nie powinna przekraczać 30 kilogramów dla jednej krowy. Zielonka może być skarmiana w całości lub pocięta. Większe dawki są niewskazane, gdyż mają niekorzystny wpływ na zawartość tłuszczu i powodują przykry smak i zapach mleka, który przechodzi do masła. Dla krów wysokocielnych dawka zielonki z kapusty pastewnej powinna być znacznie mniejsza — do 15 kg.

Należy przestrzegać, aby kapusta była zawsze świeża, nie zamrożona i czysta. Szczególnie ważne jest dokładne jej „odmrożenie”. W tym celu wcześniej ściętą zielonkę najlepiej rozłożyć w oborze cienką warstwą. Dobrze jest wykorzystać do tego celu zapasową drabinkę. Wówczas ciepłe powietrze ma dostęp do zielonki ze wszystkich stron i ogrzewa się ona szybciej.

Nie można gromadzić kapusty na zapas. Każdego dnia należy przygotowywać świeżą, przywozić z pola, odmrażać i skarmiać. Ze względu na jej nieprzyjemny zapach, należy, dokładnie wywietrzyć oborę przed dojem. Kapusta pastewna kisi się łatwo, a wartość tej kiszonki jest wysoka. Jeśli więc mamy większe ilości tej zielonki, możemy zakisić ją przed nadejściem mrozów, uzyskując rezerwę wartościowej paszy.

K. R.

## MOCZNIK I SŁOMA W KISZONCE

Zaletą kiszonek jest nie tylko możliwość uniezależnienia się od pogody, ale również racjonalne wykorzystanie mniej wartościowych pasz i związków chemicznych. Oto przykłady:

Do najważniejszych składników każdej paszy należy białko. Główne jednak rośliny kiszonkowe: kukurydza czy sonecznik — zawierają dużo cukru, ale mało białka. Jeżeli sporządzoną z nich kiszonkę przeznaczamy tylko dla bydła, możemy wzbogacić ją w organiczne związki azotu, dodając moczniak paszowy. Do tony zielonej masy bierze się 2 do 3 kg moczniaka. Najlepiej rozpuścić go w wodzie (6 do 10 litrów)

i tak przygotowanym roztworem skrapiać równomiernie poszczególne warstwy zielonki. Trzeba wykonywać te czynności bardzo starannie, aby koncentracja moczniaka w kiszonce była równomierna, gdyż jego nadmiar byłby szkodliwy dla zwierząt. Kiszonka uzupełniona moczniakiem nadaje się tylko dla bydła, gdyż tylko ono może dobrze wykorzystywać to źródło azotu.

Do skarmiania takiej paszy przyzwyczajamy zwierzęta stopniowo zaczynając od mniejszych dawek (około 10 kg kiszonki), po kilku dniach podając już około 30 kg. Jednocześnie ograniczamy podawanie bydłu przemysłowej mieszanki treściwej B, również zawierającej ten związek. Lepiej zastąpić ją inną mieszanką treściwą, w której moczniak nie występuje.

Kiszenie roślin zawierających dużo węglowodanów pozwala wykorzystywać także gorsze pasze: słomę i plewy. Jest to ze wszech miar wska-

zane. Suche dodatki objętościowe zatrzymują wyciekające soki, w czasie kisenia ulegają uszlachetnieniu i powiększają masę kiszonki.

Słoma nie może być oczywiście stara, zbutwiała lub porażona przez choroby. Trzeba pociąć ją na sieczkę. Warstwę sieczki sypimy w takiej sytuacji nie tylko na dno i wierzch silosu. Przesypujemy nią lub plewamy również poszczególne warstwy zielonki (grubość tego „dodatku” 5 do 10 cm.). Gwarantuje to udanie się kiszonki. Umożliwia też wykorzystanie znacznej ilości słomy, która w naturalnej postaci nie jest chętnie zjadana przez zwierzęta.

Pasza moczniakowana pozwala ograniczyć zużycie białka i mniejszym kosztem uzyskać wysokie przyrosty wagi. Natomiast dodawanie słomy do zakiszanych zielonek umożliwia zgromadzenie większych zapasów na okres zimowy i lepsze wykorzystanie tej paszy. (K)



Po długim i ciężkim w tym roku okresie prac polowych plony wędrują na skup. fot. A. Kowalska

## MĄDRA DECYZJA

Gospodarować na piętnastu, dziesięciu, czy nawet pięciu hektarach dobrej ziemi, nie jest wielką sztuką. Ale wykorzystać prawidłowo 2 hektary nie najlepszych gruntów — to jest już sukces. Takie właśnie, małe gospodarstwo posiadają HENRYKA i HENRYK KARCZEWSKY ze wsi BEDNARY, w powiecie łowickim. Do niedawna uprawiali wszystkiego po trochu: pszenicę, żyto, kartofle. Szybko jednak doszli do wniosku, że na tak małym obszarze uprawy te są nieopłacalne. Postanowili więc wszystkie ziemie wykorzystać do hodowli owiec, która jak słyszeli jest stosunkowo mało pracochłonna (zarówno pani Henryka jak i jej mąż pracują w mieście), a jednocześnie może przynieść znaczny dochód. Założyli zarodowe stado owiec rasy łowickiej długowłosej, składające się z 20 matek i tryka. Obecnie państwo Karczewscy sprzedają rocznie 40 maciorek hodowlanych i 12 tryczków, które poprzez PZHO trafiają do gospodarstw indywidualnych do dalszego chowu.

— To stanowi główny dochód z naszej owczarni — opowiada pan Henryk. — Natomiast sprzedaż wełny, której uzyskujemy 5,5 do 6 kg od jednej owcy, traktujemy jako dodatkowy zarobek.

Dwa hektary posiadanej ziemi państwo Karczewscy obsiali mieszanką traw szlachetnych i koniczyną białą. Polowę tego areálu przeznaczyci na pastwisko, które podzielone jest na cztery kwatery. Owce (oddzielnie matki i jagnięta) pasą się tu od maja do końca października. Odrosty trawy są bujne, bo gospodarze obficie nawożą pastwisko. Z drugiego hektara trawę koszą wyłącznie na siano. Wszystkie prace polowe, a głównie koszenie trawy wykonuje im kółko rolnicze z Bednar, gdyż gospodarze nie posiadają ani konia, ani żadnych maszyn rolniczych.

Podstawą letniego żywienia wszystkich owiec jest pastwisko. Maciorki hodowlane dostają w tym czasie dodatkowo mieszankę treściwą C w ilości 30—40 dkg na sztukę. W zimie główną paszę stanowi siano z trawy i koniczyny, mieszanka treściwa C (zarówno dla dorosłych owiec jak i młodzi) oraz buraki pastewne, których Karczewscy kupują corocznie około 6 ton.

W bieżącym roku pan Henryk zakończył budowę nowej, przez siebie zaprojektowanej owczarni. (Dotychczas owce trzymał w starej szopie). W budynku o wymiarach 14 m długości i 5 m szerokości oprócz pomieszczenia dla owiec znajdują się dwie piwniczki: jedna na okopowe, a druga na pasze treściwe (rocznie Karczewscy kupują ich około 2,5 tony). Z owczarnią połączona jest także niewielka stodoła wypełniona sianem.

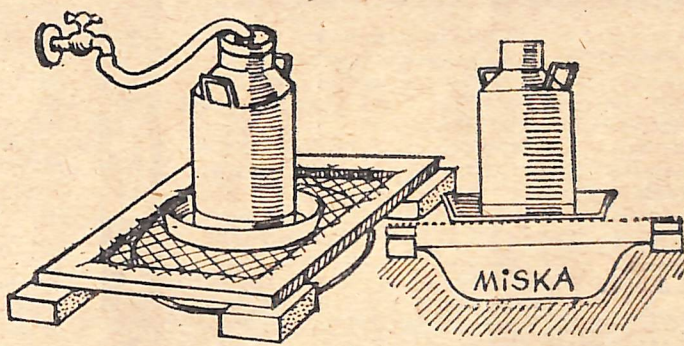
— Teraz wszystko mamy pod ręką. Aby nakarmić i obrządzić owce, nie trzeba wychodzić z owczarni, a to przecież bardzo ułatwia pracę, zwłaszcza zimą — mówi na zakończenie pani Henryka Karczewska.

W. J.

## PRZED ZIMĄ W KURNIKU

Najpóźniej w październiku trzeba przygotować kurnik na zimę. Robimy to w okresie pogody, gdy ptaki można jeszcze przenieść do jakiegoś tymczasowego pomieszczenia, a w południe świeci słońce. Opróżniamy wnętrze, sprzęt wynosimy na dwór, szorujemy i suszymy. Oskrobany z niego brud oraz starą ściółkę składamy na stos kompostowy. Odkazamy wnętrze i po przeglądzie i ewentualnej naprawie ścian, podłogi, okien, drzwi i wyposażenia — bielimy kurnik. Jeśli trzeba go ocieplić, radzimy „wytapetować” strop i ściany workami po paszy. W czasie, gdy wewnątrz będzie schnąć — założymy nową, głęboką ściółkę.

Dobra, głęboka ściółka ociepla podłoże i umożliwia ptakom grzebanie, zapewnia higienę, wchłania kał i wilgoć, dzięki czemu nie jest konieczne codzienne sprzątanie. W jej wnętrzu panuje podwyższona temperatura i następuje bio-



Poidło z NRD — rozchlapywana przez ptaki woda splywa przez siatkę do miski stojącej w zagłębieniu podłoża.

termiczne odkażanie. Bakterie chorobotwórcze ulegają zniszczeniu, natomiast rozmnażają się drobnoustroje pożyteczne.

Na ściółkę używamy materiały ściółkowe nie zlegające się i dobrze chłone wilgoć (cięte kaczany kukurydzy, liście, igliwie, paździerz, „kosszyczki” nasion buraczanych itp). Najczęściej używa się wiórów, ciętej słomy i torfu. Na cienkiej warstwie wapna gaszonego lub superfosfatu (1 kg wapna lub 0,3 kg superfosfatu na 1 m kw. podłoża) ścielę się na przykład 3-centymetrową warstwę suchego, włóknistego torfu ściółkowego, a na wierzch kładzie 12 cm su-

chych (bez pleśni) wiórów drzewnych lub sieczki żytniej (długość 10 do 15 cm). W miarę zabrudzenia ściółkę przegrabiamy i dorzucamy nieco świeżej sieczki.

Aby kury nie moczyły ściółki rozchlapując wodę, można wmontować pokazane na rysunku poidło. Siatka rozpięta na ramie powinna znaleźć się na poziomie ściółki.

Zarówki elektryczne (25 W na każde 12 m kw.) wieszamy na wysokości 1,8 m nad ściółką. Będziemy regularnie zapalać światło do rannego i wieczornego odpasu tak, by dzień w kurniku trwał 14 godzin.

Wu-Ha

**MIĘDZY  
NAMI**



**PRZED DECYZJĄ**

**JANKA:** „Mieszkam w małej osadzie, ucze się jeszcze i mam 18 lat. Moje kłopoty polegają na tym, że chłopak, z którym „chodzę” już od roku, nie wydaje mi się najlepszym kandydatem na męża. To prawda, że jest przystojny, prawda też, że jest zamożny. Jego rodzice mają oszczędności, ładny dom i nawet samochód. Kiedy przychodzi do mnie (nigdy na czas, zawsze spóźnia się i to o dwie, albo trzy godziny),

zachowuje się jak należy. To też kiedy mówię, że chcę z nim zerwać mama krzyczy: „Taki ładny chłopak! I dobry! Czego Ty jeszcze chcesz?” Ale mama nie widzi go w piwiarni, gdzie przepuszcza wszystkie niemal pieniądze, nie słyszy, gdy robi mi awantury, że rozmawiałam z kolegą. Mamę nie boli, że sam (ja mam żalobę z powodu śmierci ojca) chodzi na zabawy. Jasne, że i tam popija.

Bardzo z tego powodu cierpię. Nieszczęściem była dla nas śmierć ojca. Nie chcę zawieść matki, bo ona liczy, że w rodzinie chłopca znajdzie oparcie i dobre warunki materialne. Wreszcie — nie ukrywam — Kocham, czy też może kochalam tego człowieka. Czy jednak powinnam decydować się na małżeństwo? Teraz, gdy mi

zrobi przykrość, popłaczę i zapomnę. A po ślubie? Jak będą koledzy, to i wódka. Całe życie mogę przez niego przeplakać.”

Oto co radzi redakcyjny psycholog:

Przed wszystkim chcę Ci Janko podziękować za zaufanie z jakim zwracasz się do nas w tak trudnej dla Ciebie sprawie. Nie jesteś odosobnioną. Otrzymujemy sporo podobnych listów od Twoich rówieśniczek. Nie wszystkie jednak z tak dużą dojrzałością i rozważą przedstawią i usiłują rozwiązać swoje problemy.

Oczywiście decyzja należy do Ciebie. Sądźmy, że powinnaś podjąć ją po wszechstronnym rozważeniu wszystkich zalet i wad ewentualnego przyszłego związku. Bardzo

przydatna byłaby rada doświadczonego i oddanego Ci człowieka, jakim jest Twoja matka. Dotąd — jak wynika z Twojego listu — nie rozmawiałaś z nią poważnie na ten temat. Informacje, że chcesz ze swym chłopcem zerwać, mama mogła potraktować jako zwykły kaprys, dziewczęce, niepoważne fanaberie. Dlatego radzimy Ci zwrócić się do mamy i przedstawić jej niepokojące Cię fakty.

Nie ukrywamy, że wiele przemawia przeciw związkowi z człowiekiem o takich cechach charakteru i takim trybie życia jaki prowadzi Twój chłopiec. Niepokojąca jest przede wszystkim jego skłonność do alkoholu, nadmierna podejrzliwość i zazdrość. Z Twojego listu wynikałoby, że nie jest on człowiekiem, na którym można

polegać, cechuje go lekkomyślność. Nie zwykł liczyć się z Twoją osobą i Twoimi uczuciami. Najprawdopodobniej jest jeszcze zbyt młody, nieodpowiedzialny i niedojrzały do obowiązków i funkcji jakie nakłada małżeństwo.

Jesteśmy pewni, że mądra matka poważnie potraktuje Twoje wątpliwości. Odłożenie terminu ślubu byłoby w tej sytuacji i dyplomatycznym, i — na pewno — słusznym wyjściem. Zyskałabyś bowiem dość czasu, by rozważyć, czy szanse względnego dobrobytu są doprawdy tak kuszące, by przesądzały o zawarciu małżeństwa z człowiekiem o wielu wadach. Tym bardziej że Twoje uczucia już nieco przysiały i nie usprawiedliwiają takiej decyzji.

**RODZICE  
I DZIECI**

**WIEK PYTAŃ**

**JOANNA:** „Mój niespełna 3-letni synek zamęcza mnie natęrczywie powtarzanymi pytaniami: co to? po co? dlaczego? Jestem już tym znużona, tym bardziej, że czasem nie wiem, co mu odpowiedzieć. Czy to w jego wieku normalne?”

Synek zachowuje się nor-

malnie i źle byłoby, gdyby nie zadawał pytań. Są one świadectwem właściwego rozwoju umysłowego, a także pozwalają stwierdzić, czego malec jeszcze nie wie i nie rozumie. Dla dobra Twojego dziecka zdołaj się więc na cierpliwość, staraj się nie okazywać niechęci i nie zbywaj go mówiąc: daj mi spokój. Wiedz, że od Twojego spokoju, życzliwości i gotowości do udzielenia mu odpowiedzi zależy nie tylko stosunek malca do Ciebie, ale również jego rozwój.

Odpowiedzi na pytania dziecka powinny być krótkie, prawdziwe i zrozumiałe. Czasem bardzo trudno spełnić te

warunki — to prawda! Gdy Twój synek zapyta — „Co to?”, wskazując na pracujący w polu kombajn, odpowiedz krótko: „Kombajn”. Pierwsza ciekawość zostanie zaspokojona. Malcowi wystarczy na razie nazwa rzeczy, o którą pyta. Na wyjaśnienie mu szczegółów przyjdzie jeszcze czas.

Na pewno najwięcej kłopotu sprawia Ci pytanie „dlaczego?” Zwykle bowiem trudno jest jednym słowem, czy zdaniem na nie odpowiedzieć. Musisz starać się o odpowiedź zrozumiałą. Na przykład na pytanie: „Dlaczego pociąg jedzie?”, odpowiedź: „Bo ma koła”. (Nie mijasz się z prawdą, bo na

ogół wszystko co jeździ, ma koła i nie musisz robić długiego i niezrozumiałego dla trzylatka wykładu o napędzie elektrycznym czy parowym); Na skomplikowane dociekanie: „Dlaczego radio gra?” daj wyjaśnienie najprostsze: „Bo mama je włączyła”.

Rozwinięte odpowiedzi nie są jeszcze zrozumiałe dla Twojego dziecka i wcale ich ono od Ciebie nie oczekuje. Z czasem możesz odwoływać się do wiedzy tatusia czy babci, proponując: „Zapytamy tatusia, to nam na pewno wytłumaczy” lub „Babcia te sprawy zna najlepiej”.

Gdy dziecko jest małe, ocze-

kuje od nas odpowiedzi na wszystkie swoje problemy, czy pytania, jesteśmy dla niego jedynymi autorytetami. Z biegiem lat stosunek ten ulegnie zmianie i nie wszystkie swoje sprawy będzie rozwiązywał z naszym udziałem. Korzystać będzie przecież z pomocy wychowawczyń w przedszkolu, nauczycieli, będzie czytać książki, oglądać telewizję.

Twoje dziecko dzieli jednak od tego momentu jeszcze wiele lat. Jeśli dziś potrafisz właściwie odpowiadać na jego pytania, ułatwisz mu w przyszłości zdobywanie wiedzy i rozwiązywanie problemów, które postawi przed nim życie.

**PORADY  
PRAWNE**



**PODWYŻKA UPOSAŻEN**

**HALINA:** „Moja mama nie ma kwalifikacji. Zarabia więc stosunkowo niewiele. Czy i ją obejmie podwyżka najniższych wynagrodzeń?”

Niestety nie podałaś nam ile wynoszą zarobki Twojej ma-

my. Nie wiemy też, czy w jej zakładzie pracy przeprowadzono regulację płac. Dlatego możemy Ci tylko podać podstawowe zasady dotyczące interesującej Cię sprawy. Podwyżkę najniższych wynagrodzeń reguluje uchwała nr. 162 Rady Ministrów z 5 lipca br. Weszła ona w życie 1 sierpnia i została ogłoszona w Monitorze Polskim nr 26, poz. 154. Zgodnie z jej przepisami najniższe wynagrodzenie za pracę w pełnym wymiarze czasu zostało podwyższone z 1 000 do 1 200 złotych. Jeśli jednak pracow-

nik zarabiał powyżej 1 120 (do 1 200) zł wyrównanie wynosi nie mniej niż 80 zł. Natomiast pracownicy zatrudnieni na pełnym etacie, którzy w poprzednim roku kalendarzowym osiągnęli brutto, miesięcznie od 1 201 do 2 000 złotych otrzymują w dalszym ciągu wypłacany dotąd stały miesięczny dodatek do płac w wysokości:

- 80 zł — przy zarobku od 1 201 do 1 500 zł;
- 50 zł — gdy zarobek wynosi od 1 501 do 1 950 zł;
- oraz

— wyrównanie do 2 000 zł (ale nie mniej niż złotych 30), gdy ich wynagrodzenie wynosi od 1 951 do 2 000 zł.

Jeśli pracownik do tej pory zarabiał np. brutto 1 960 zł, to dodatek wynosi 40 zł. Natomiast przy wynagrodzeniu 1 990 zł otrzyma 30 zł. Jego pensja łącznie wyniesie 2 020 zł.

Prawo do 80-złotowego dodatku do wynagrodzenia mają także ci pracownicy, którzy zarabiają powyżej 1 200 złotych, ale w ubiegłym roku kalendarzowym ich wynagrodze-

nie nie przekraczało (brutto) tej kwoty.

Przepisy te nie mają zastosowania do pracowników, którzy objęli przeprowadzone wcześniej, po 1 stycznia 1971 regulacje płac, noszące dodatki dla najniższych zarabiających.

Warto wiedzieć, że dodatki, o których mowa, wolne są od podatku od wynagrodzeń i składki na cele emerytalne.

Sama możesz więc ocenić, czy Twoja matka ma uprawnienia do wyrównania lub dodatku, oraz jaka powinna być jego wysokość.

**LEKARZ  
ODPOWIADA**

**ODŻYWIANIE  
W CZASIE CIĄŻY**

**ANIELA:** „Jak powinna odżywiać się kobieta w czasie ciąży. Mama i mąż ciągle mi dogadzają, a koleżanki przestrzegają, żebym nie utyla. Jak się zachować?”

Rozsądnie, a więc z umiarem. W okresie ciąży trzeba dostarczyć organizmowi składniki niezbędne do wytworzenia zdrowego płodu i konieczną ilość kalorii. Nie należy jednak przesadzać, zwiększenie ciężaru ciała przy końcu ciąży nie powinno bowiem przekroczyć 10 kilogramów.

W ciąży pierwszych 6 miesięcy ciąży szczególną uwagę należy zwrócić na dostarczenie organizmowi właściwej ilości wysokowartościowych białek

(1/2 do 1/3 ich ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego). Znakomitym źródłem tego składnika jest mleko i jego przetwory, w tym oczywiście biały ser, chude mięso (także ryb), jaja. Niezbędne jest — także ze względu na wzrastające, zwłaszcza od 4 miesiąca ciąży zapotrzebowanie na wapń — spożywanie 1, lub lepiej 1,5 litra mleka dziennie.

W ostatnich miesiącach ciąży waga płodu szybko wzrasta co pociąga za sobą konieczność jeszcze staranniejszego odżywiania. Pracująca fizycznie, nieotyła matka powinna zwiększyć ilość kalorii w pożywieniu do mniej więcej 3 000 dziennie. W dalszym ciągu szczególną uwagę należy zwrócić na dostatek białka (najmniej 1,5 l mleka i około 200 g mięsa, wędliny czy ryby dziennie, prawie co dzień jajko). Nie spożywajmy natomiast nadmiaru tłuszczów, pod koniec ciąży raczej używajmy tłuszczów lekkostrawnych

(wskazana pewna ilość oleju słonecznikowego, lub sojowego). Niezbędne węglowodany dostarczajmy nie w postaci słodczy czy kisielei, ale w owocach i jęczmieniach bogatych także w sole mineralne i witaminy. Są to ważne składniki. Łatwo przyswajalny wapń zawiera mleko i przetwory mleczne. Niezbędne żelazo znajduje się w mięsie, razowym chlebie, oraz na przykład w szpinaku, brzoskwinia, śliwkach. Mimo bardzo starannego ułożenia i przestrzegania jałdospisu i tak „zabraknie” nam nieco witamin i składników mineralnych. Konieczne jest więc dostarczenie ich w formie specyfików zapisanych przez lekarza.

Oczywiście niedozwolone jest picie alkoholu, pod żadną postacią. Wskazane — ograniczenie mocnej herbaty i — oczywiście — prawdziwej kawy. W ostatnim okresie ciąży jadać należy częściej, posiłki będą wtedy proporcjonalnie mniejsze.

(wskazana pewna ilość oleju słonecznikowego, lub sojowego). Niezbędne węglowodany dostarczajmy nie w postaci słodczy czy kisielei, ale w owocach i jęczmieniach bogatych także w sole mineralne i witaminy. Są to ważne składniki. Łatwo przyswajalny wapń zawiera mleko i przetwory mleczne. Niezbędne żelazo znajduje się w mięsie, razowym chlebie, oraz na przykład w szpinaku, brzoskwinia, śliwkach. Mimo bardzo starannego ułożenia i przestrzegania jałdospisu i tak „zabraknie” nam nieco witamin i składników mineralnych. Konieczne jest więc dostarczenie ich w formie specyfików zapisanych przez lekarza.

Oczywiście niedozwolone jest picie alkoholu, pod żadną postacią. Wskazane — ograniczenie mocnej herbaty i — oczywiście — prawdziwej kawy. W ostatnim okresie ciąży jadać należy częściej, posiłki będą wtedy proporcjonalnie mniejsze.

**ZIOŁA  
I ZIOŁKA**

**ZBIERAMY KORZENIE**

**JADWIGA:** „Jak i kiedy można zbierać korzenie roślin leczniczych?”

Najwłaściwszym terminem zbioru korzeni roślin leczniczych jest jesień lub bardzo wczesna wiosna. W tym bowiem okresie gromadzą się w nich potrzebne nam składniki: słuzy, garbniki saponiny, flawony, alkaloidy itp. Obecnie zbieramy najczęściej korzenie żywokostu, wilżyny ciernistej, chrzanu, mydlnicy, mniszka, lopianu i pokrzywy. Zbiór najlepiej jest przeprowadzać, gdy część nadziemna już obumarła, a ziemia zbytnio nie rozmokła (nie klei się do korzeni) i nie zdążyła zmarznąć. Używamy zwykle długich a wąskich, ostrych szpadli, głęboko wchodzących w ziemię. Pomocne są też widły amerykańskie, zwłaszcza gdy sieć korzeni jest gęsta i należy ją w ilości wydożyć jednocześnie otrząsając

z ziemi. Zbiór jest pracą stosunkowo ciężką. Większość korzeni trzeba oczyścić z ziemi i wypłukać. Nie należy ich natomiast moczyć, aby nie pozbawić cennych składników Z tego również względu przed płukaniem nie należy ich dzielić ani kaleczyć. Suszenie korzeni — nawet jeśli podzielimy je na części — jest trudne, ponieważ jesienią temperatura powietrza jest za niska, a nasycenie wilgocią duże. Korzystamy więc z suszarni ogniowych, a gdy ich brak, ze stągwiowych blach kuchennych i piekarników. Możemy też suszyć korzenie cienko rozłożone (na siatach lub na papierze) w ogrzanych pomieszczeniach.

Niektóre korzenie i kłącza na przykład prawoślazu lub tataraku wymagają przed suszeniem tzw. okorowania (ostrugania nożem skórki). Pełnowartościowy surowiec zielarski stanowią korzenie suche o charakterystycznej dla każdego gatunku barwie i zapachu, pozbawione śladów pleśni czy uszkodzeń. Jeśli zbieramy je dla potrzeb własnych procent rozkruszu, grubości korzeni, czy jednolitość zabarwienia nie ma tak istotnego znaczenia jak przy sortowaniu dla przemysłu.

# "FILODENT"

to niezawodna i doskonała pasta do systematycznej pielęgnacji zębów i jamy ustnej.  
Ta najnowocześniejsza pasta nie zawiera kredy,



Cena  
tuby  
14 zł

gdyż jest produkowana w formie przezroczystego żelu, idealnie czyszczy i poleruje zęby. Przeciwdziała skutecznie powstawaniu kamienia nazębnego. Pasta „Filodent” ma przyjemny smak i wyraźnie odświeża oddech.

K-310



## Mini-książka kucharska • 74 • RYBY

Polubisz morszczuka!



Jeśli znasz tę dalekomorską rybę, bliską krewną dorsza, to ją lubisz, jeśli nie znasz — to polubisz! Morszczuka można przyrządzać — jak dorsza smażonego, panierowanego, tak jak zwykle przyrządzą większość ryb, ale można też gotować i podawać w pysznych sosach, a także można zemleć na farsz lub na kotlety.

### MORSZCZUK JAKO KOTLET PANIEROWANY

Filety morszczuka namoczyć w wodzie z mlekiem, na ok. pół godziny. Odcisnąć, obsypać solą, pieprzem i siekaną cebulką oraz „przyprawą do ryb”. Po pół godzinie panierować w mące, jajku, bułce tartej i usmażyć. Jeszcze poddusić chwilę i podawać.

### MORSZCZUK W SOSIE

Ok. 1 kg morszczuka sprawionego, skropić cytryną, a po pół godzinie ugotować w wywarze z włoszczyzny, drobno pokrajanej. Po około 20 minutach odcedzić, ewentualnie usunąć ości. Zasmażkę z tłuszczu i maki rozprządnąć wywarem przetartym przez sito i doprawić koperkiem, sokiem z kiszonych ogórków lub musztardą. Dodać do smaku śmietany, soli i szczyptę cukru.

### MORSZCZUK MIELONY

Filety z morszczuka namoczyć w wodzie z mlekiem. Po pół godzinie przekręcić przez maszynkę, razem z 1-2 cebulami. Doprawić do smaku solą, pieprzem, „przyprawą do ryb”, wymieszać z jajkiem, formować kotlety i smażyć na oleju. Jeszcze poddusić w garnuszku i podawać, ewentualnie z sosem pomidorowym lub chrzanowym.

Ryby są lekkostrawne, nie „leżą w żołądku”, są łatwo przyswajalne, nie tuczą, a dostarczają białka niczym mięso, czyli — na upały — nie ma nic lepszego — od ryb!

K-311

## Luksusową wodę kwiatową „BOUQUET ROYAL” poleca FLORINA

KW 46

Redaguje Zespół. Wydawca: RSW „Prasa — Książka — Ruch” Wydawnictwo Współczesne 00-490. Warszawa, ul. Wiejska 12, tel. 28-24-11 (centrala). Redakcja: 00-490 Warszawa, ul. Wiejska 16, tel. 28-24-11. Redaktor naczelny tel. 28-05-83, z-ca redaktora naczelnego tel. 29-56-08, sekretarz redakcji tel. 21-41-47. Administracja-sekretariat 28-58-66.

Oddział w Krakowie (31-121), al. Skarbowska 4, oddział w Rzeszowie (35-002), ul. 1 Maja 10, oddział w Olsztynie (10-007), ul. Szrajbera 9-10, oddział we Wrocławiu (50-021), ul. Łaciarska 33.

Ogłoszenia przyjmuje: RSW „Prasa — Książka — Ruch” — Wydawnictwo Współczesne 00-490, Warszawa, ul. Wiejska 12, tel. centrala 28-24-11, wewn. 32 lub 69. Cena prenumeraty krajowej: kwartalnie — 13 zł półrocznie — 26 zł rocznie — 52 zł. Informacji o warunkach prenumeraty udzielają wszystkie Oddziały i Delegatury RSW „Prasa — Książka — Ruch” oraz Urzędy Pocztowe.

Prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę, która jest o 40 proc. droższa od krajowej przyjmuje RSW „Prasa — Książka — Ruch” Biuro Kolportażu Wydawnictw Zagranicznych. 00-840 Warszawa, ul. Wronia 23, konto PKO nr 1-6-1000024, tel. 20-46-88.

Rekopisów nie zamówionych Redakcja nie zwraca.

Druk: Pras. Zakł. Graf. RSW „Prasa, Książka, Ruch”. 00-624, W-wa, Marszałkowska 3/5  
Druk okładki Zakł. RSW „Prasa, Książka, Ruch”. 01-042 Warszawa, ul. Okopowa 58/28  
Nr indeksu: wydanie miesięczne 37155, wydanie wiejskie 37156 Zam. 3856 W 43

## K R Z Y Ż Ó W K A

P	R	O	K	U	R	A	T	Ó	K	R	R	U	B	A
				E							R	O	D	A
10				15	1	12	O	13			14	M	A	R
				15	D	M	O	O	Z		16	R	K	D
17	18	19			R		Z		20	C	I	S		E
21	A	O			22	23	T	W	A	R	Z	24	A	T
25	K	R	D	E	T		I			A		R		I
26	T	R	A	K		27	D	Z	I	E	W	C	Z	Y

**POZIOMO:** 1) oskarżyciel publiczny, 5) wyspiarskie państwo, 9) ziomek, krajan, 10) sprzeciwanie się, 11) spichrz zbożowy, 14) zjawia, 15) część naczynia, 16) pierwiastek chemiczny, 17) gra sportowa na koniach, 20) drzewo iglaste, 21) imię naszego złotego szermierza olimpijskiego, 22) oblicze, 24) cząsteczka materii, 25) uczeń szkoły wojskowej, 26) baran rozplodowy, 27) młoda kobieta.

**PIONOWO:** 1) publikacja stanowiąca reklamę, 3) skręcona nitka do robót ręcznych, 4) zakres czyichś kompetencji, 6) narząd wzroku, 7) wyższy stopień służbowy w policji, 8) porażenie słoneczne, 9) silnie rozwinięte ramiona, 8) okolicznościowa impreza, 12) wydzielone miejsce na widowni teatralnej, 13) warzywo na zupę, 18) pies myśliwski, 19) dla ochłody, 23) pojazd, wehikuł.

Rozwiązania należy nadsyłać w terminie 10-dniowym od daty ukazania się numeru pod adresem: redakcja „Przyjaciółki” — 00-950 Warszawa, skr. poczt. 989, dział zagadek. Do rozlosowania: portmonetka i 10 książek.

### ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z NR 32/1377

**POZIOMO** — 1) Anglik, 5) komiks, 8) obrus, 9) deptak, 11) znamię, 12) agent, 13) amator, 14) anonim, 15) dział, 16) skarga, 17) tartan; **PIONOWO** — 2) niesmak, 3) kokarda, 4) przepis, 5) kształt, 6) miano, 7) klinika, 10) tatar.

### Nazwiska nagrodzonych

I nagroda — portmonetka — Irena Roślińska z Pruszkowa; nagrody książkowe: 1) Hanka Margolak z Osikowa; 2) Maria Jedrejczakowa z Warszawy; 3) Teresa Dziubczyk ze Starego Miasta; 4) Barbara Mońkowska z Pily; 5) Jadwiga Głogowska z Bydgoszczy; 6) Teresa Gredusz z Kamiennnej Góry; 7) Janina Walkiewicz z Sandomierza; 8) Helena Garczewska z Marianowa; 9) Eryka Daszkiewicz z Pucka; 10) Marzena Rybak z Warszawy.

### OGŁOSZENIA DROBNE

**ATRAKCYJNA** metoda wyszczuplająca! Komplet specjalnych ćwiczeń i diet wysyła za pobraniem Ognisko TKKF — 58-560 Cieplice Zdrój, skr. pocztowa 54. K-16

**DZIEWIARSKIE** maszyny do swetrów wykonuje — Sliwański, Łódź, Wólczańska 43. I-314

**FOTOGRAFIE** nagrobkowe na porcelanie wykonuje: Fotograficzna Sp. nia Pracy „POLIFOTO”. Zamiejscowym klientom wykonane prace przesyłamy pocztą za pobraniem. Ceny: format 9 x 12 — 450, format 7 x 10 — 370. Koszty przesyłki pokrywa zleceniodawca. Zamówienia z załączonym zdjęciem i podaniem formatu prosimy przysyłać na adres: F.S.P. „POLIFOTO” Zakład Nr 41 Warszawa, ul. Żurawia 47, tel. 29-20-25. K 304

**PASY** przepuklinowe sprężynowe, gwarantowane, żołądkowe, pooperacyjne — wykonuje, wysyła Zakład Ortopedyczny Jan Wrzos, 20-109 Lublin, Królewska 11. I-315

**PASY** przepuklinowe (sprężynowe) — pasy brzuszne, lecznicze, pooperacyjne — wysyła ortopeda Zieliński, Kraków Stradom 11. I 170

**PISANIA** na maszynie, biurowości, stenografii uczy korespondencyjnie Stowarzyszenie Stenografów i Maszynistów, 60-959 Poznań skrytka pocztowa 1050. K 17

**WYKONUJE** maszyny dziewiarskie, dwupłytkowe produkcyjne trzy i pięciopłytkowe z dostawą, Ryszard Werekli, 91-420 Łódź, ul. Północna 21. 224

**SPOŁDZIELNIA** Pracy „Oświata” w Warszawie Ośrodek Szkolenia Kursowego w Gnieźnie organizuje 8-miesięczne kursy kroju, szycia i gastronomii dla dziewcząt. Kwatery zapewnione. Rozpoczęcie 5 listopada br. Informacje i zapisy kierować: Ośrodek Szkolenia Kursowego w Gnieźnie, skrytka pocztowa 21. K 305

**SRUTOWNIKOWE** kamienie różne, gwarantowane — wyrabia Ratajczyk — Skarżysko, 1 Maja 15. I-313

**ZAOCDNE** (korespondencyjne) kursy księgowości organizuje Oddział Poznański Stowarzyszenia Księgowych. Informacje: 60-959 Poznań 2, skrytka pocztowa 1111. K 43

### PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE PRZEMYSŁU WĘGLOWEGO

40-952 Katowice, ul. Powstańców 5

#### PRZYJMIE

na warunkach wstępnego stażu pracy absolwentów Zasadniczych Szkół Zawodowych i Budowlanych w zawodach:

MURARZ, TYNKARZ, STOLARZ, CIEŚLA, ELEKTRYK, BLACHARZ-DEKARZ, INSTALATOR WOD.-KAN. i CO.

Praca na powierzchni i przy budowie kopalń węgla kamiennego. Wynagrodzenie wg UZPB.

Zgłoszenia przyjmuje Dział Zatrudnienia przedsiębiorstwa 40-952 Katowice, ul. Powstańców 5. KW-36

## POTRAWY z JAJ i z DROBIU w codziennym jadłospisie —

to zasada nowoczesnej Pani domu



K-312



# PANORAMA XXX-LECIA ŁÓDŹ



Fragment „starej Łodzi”. Ulica Piotrkowska.

Miasto dymiących kominów — taki obraz Łodzi pamiętamy z niezbyt odległej przeszłości. Szare, pozbawione zieleni robotnicze dzielnice, w których jeszcze w roku 1945 tylko 10% mieszkańców miało wodociągi i kanalizację. Przystarzałe choć liczne zakłady produkcyjne, ani jednej wyższej uczelni.

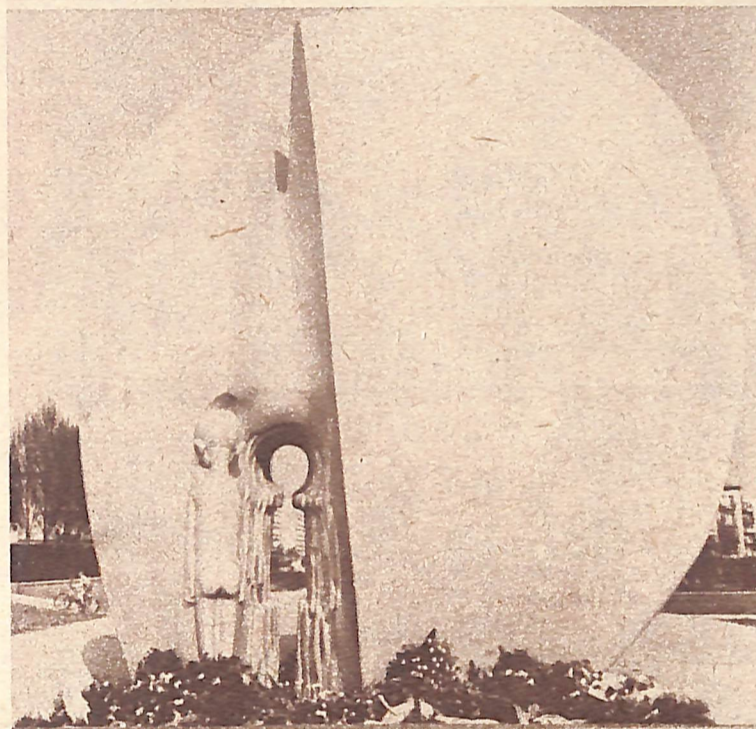
Łódź dziś — to ponad 100 najbardziej nowoczesnych zakładów przemysłowych, 7 wyższych uczelni w tym 3 artystyczne, nowe osiedla mieszkaniowe z dobrze rozplanowanym zapleczem usługowym. Dzisiejsza Łódź to również prężny ośrodek kultury, znany z ciekawych wystaw artystycznych, ambitnych spektakli teatralnych i szeroko rozwiniętej twórczości amatorskiej.

Obecnie modernizuje się centrum Łodzi. Jest to zadanie trudne, wiele domów uznanych za zabytki secesji należy chronić, dostosowując tylko wnętrza do współczesnych potrzeb.

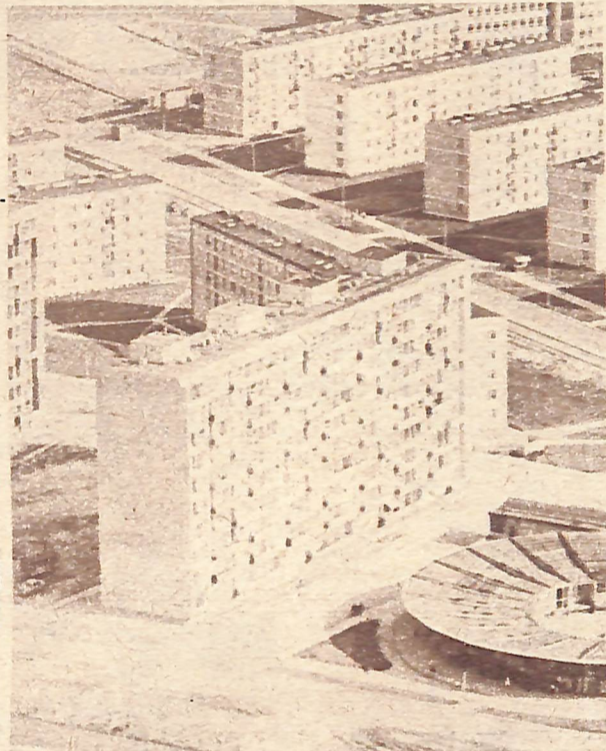
Zmienił się również model życia w całym województwie łódzkim. Jak grzyby po deszczu powstają nowe Domy Kultury, szkoły, rozwija się sieć bibliotek, przemysł, budownictwo, drogi i komunikacja. (a)



Przędki z „Polamilu”, największego zakładu w Łodzi, produkującego anilane.



W miejscu byłego hitlerowskiego obozu koncentracyjnego dla dzieci stanął Pomnik Męczeństwa Dzieci Polskich.



Nowe osiedla mieszkaniowe.



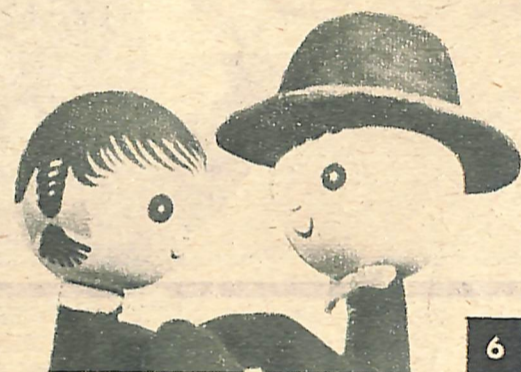
Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa istnieje już 25 lat. Na zdjęciu — zajęcia studentów.

Od 9 do 16 września br. bawiła w Polsce z wizytą delegacja radzieckiego Komsomołu uczestnicząca w Dniach Przyjaźni Młodzieży Polskiej i Radzieckiej. Takiego święta w historii związków młodzieży polskiej i radzieckiej jeszcze nie było. Ze strony radzieckiej w Dniach brało udział 800 delegatów wszystkich środowisk młodzieży Kraju Rad. Ze strony polskiej w spotkaniach i dyskusjach udział wzięło niemal milion młodzieży. Długoletnia przyjaźń i wszechstronne kontakty młodzieży polskiej i radzieckiej obejmuje wszystkie środowiska: młodzież pracującą i uczącą się. W czasie Dni Przyjaźni na spotkaniach we wszystkich województwach te więzy zacieśniły się. Młodzi robotnicy, uczniowie i studenci mieli okazję wymienić poglądy, podzielić się doświadczeniami, ustalić dalszy program rozwoju współdziałania.

## SPOTKANIE PRZYJAŹNI



# Kukielki



Ulubiona rozrywka naszych dzieci — teatr lalkowy, ma już długą historię. Tyle tylko, że najdawniejsze widowiska, w których żywego aktora zastąpiły na scenie figurki z drewna, gliny, szmat lub papieru — wiązały się najczęściej z obrzędami ku czci zmarłych. Również średniowieczne teatry kukielkowe miały charakter religijny. A ponieważ główną postacią była w nich zawsze Maria, we Włoszech i we Francji laleczki przezwano pieśzcotliwie marionetkami. Ale już u schyłku XVI wieku wędrowni artyści zaczęli prezentować widowiska kukielkowe o tematyce świeckiej.

Najstarszym polskim teatrykiem lalkowym jest szopka, wystawiana początkowo w okresie świąt Bożego Narodzenia w kościołach, później obnoszona przez kołędników po chatach i dworach. Wielkim miłośnikiem kukielek był król Stanisław August. Podczas Insurekcji Kościuszkowskiej zasłynął na całą Warszawę lalkarz zwany Baranem Kożuszkim, który tuż pod murami Zamku kukłom orzebrany za zdrajców ojczyzny ucinął głowy, przy wtórze zjadliwych piosenek.

Niejako skrzyżowaniem jasełek z teatrykiem Baraniego Kożuszka są późniejsze szopki polityczne. Pierwszą z nich zaprezentowali w 1906 roku twórcy Kabaretu „Zielony Balonik”. Kukielki w tych szopkach — karykatury znanych osobistości ze świata politycznego i artystycznego — budziły powszechne zainteresowanie. Dla twórców i wykonawców zaś owe pierwsze satyryczne szopki były „objawieniem nowej formy teatru”.

Dużą rolę wychowawczą teatrów lalkowych docenili także pedagodzy. Już w 1928 r. z inicjatywy znanej pisarki Marii Kownackiej powstał w Warszawie pierwszy stały teatr dla dzieci „Baj”. Obecnie mamy w Polsce 24 Państwowe Teatry Lalki i Aktora. Scenki lalkowe istnieją także w wielu świetlicach szkolnych i Domach Kultury. Od 1928 r. działa Międzynarodowa Unia Teatrów Lalkowych. Polska jest również jej członkiem.

Ilustracje: 1. Na widowni. 2. Reżyser i aktor, ukryci za sceną, wprawiają w ruch laleczki za pomocą nitki i drucików. 3. Główni bohaterowie szopki ludowej. 4. W pracowni lalek. 5. Przedstawienie w Szczecińskim Teatrze Lalek „Pleciuga”. 6. Jacek i Agatka — pacynki z telewizyjnego teatryku dla najmłodszych. 7. „Teatr kukielki” — fragment obrazu E. Zaka.