



BARBURKA

SPOTKANIE PRZYJACIOŁ KRAJU RAD

6 i 7 listopada w wielkiej Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie obradował IX Zjazd Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. Przybyli nań delegaci kół szkolnych, zakładowych, uczelnianych i środowiskowych z całego kraju. Gościliśmy też delegację bratnich towarzystw przyjaźni z Bulgarii, Czechosłowacji, NRD, Mongolii i Węgier, a także przedstawicieli Towarzystwa Przyjaźni Radziecko-Polskiej ze Związku Radzieckiego, na czele której stał Aleksiej Pawłowicz Szytikow, przewodniczący Centralnego Zarządu Towarzystwa. Przekazał on zebranym pismo od Sekretarza Generalnego KC KPZR Leonida Breżniewa i premiera Aleksieja Kosygina, a także udekorował sztandar TPPR przyznany przez Radę Najwyższą ZSRR orderem Przyjaźni Narodów.

Jeszcze jedno wysokie odznaczenie zawisło na sztandarze Towarzystwa. Jest to Krzyż Wielki Orderu Odrodzenia Polski przyznany organizacji TPPR w XXX-lecie Polski Ludowej i przypięty przez przewodniczącego Rady Państwa Henryka Jabłońskiego.



Zebranych w Sali Kongresowej delegatów IX Zjazdu TPPR pozdrawili harcerze warszawskich szkół.



W przerwie obrad delegaci z zainteresowaniem przeglądali prasę i wydawnictwa radzieckie.



Moment dekoracji sztandaru Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski.

FINLANDIA - KRAJ TYSIĄCA JEZIOR



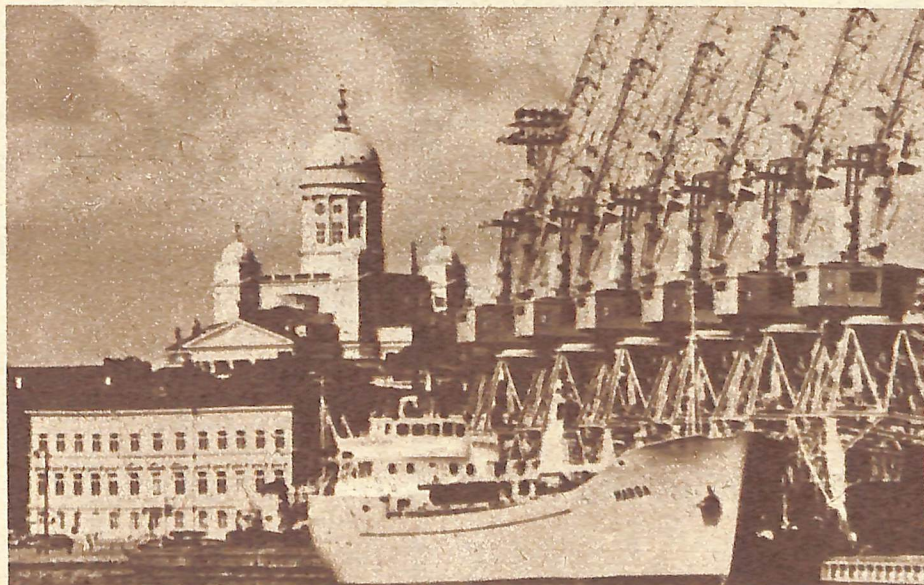
Finlandia to ciekawy kraj i ze względu na przyrodę i na sposoby, w jakie ludzie dostosowują do swoich potrzeb niezbyt łaskawe warunki.

Lasy pokrywają jedną trzecią powierzchni lądu. Wśród drzew błyskają błękitne tafle chłodnych jezior. Na północy wśród tundry i fiordów dom od domu dzielą kilometry.

Większe miasta, stocznie i przemysł skupiły się na południu i tu życie tętni przyspieszonym rytmem. Finlandia „żyje” z lasów: z przemysłu drzewnego i papierniczego. Jest jednym z największych eksporterów papieru i drewna.

Helsinki, stolica Finlandii znana jest z pięknej architektury i wielkiej ilości rzeźb. Do specjalności Finów należy też zdobnictwo mieszkań. Wystawy fińskiego szkła i lamp zrobiły furorę w wielu krajach Europy, także w Polsce.

Finlandia prowadzi politykę dobrosąsiedzkich stosunków z ZSRR i krajami demokracji ludowej.



„Tam, na dole panuje cisza, której nie da się opisać. W tych chodnikach, które są aktualnie eksploatowane można spotkać ludzi, słysząc pracę maszyn, coś się dzieje. Natomiast w starych wyrobiskach, tych sprzed kilkudziesięciu, czy nawet sprzed stu i więcej lat, jestem zawsze sama. Czasem tylko można spotkać mysz, która sobie gdzieś chroboce. Są to dla mnie bardzo miłe spotkania. Od czasu, kiedy pracuję w kopalni, na dole zupełnie nie boję się myszy... „pani MIECZYSLAWA FURA, technik-geolog w kopalni w Wieliczce jest chyba jedną z ostatnich w Polsce kobiet-górników. Nie wydobywa wprawdzie spod ziemi „skarbów natury”, ale — jako geolog — prowadzi nieustanny „remanent” tych skarbów, przygotowuje mapy geologiczne Wieliczki, musi więc dobrze znać kopalnię, wiedzieć gdzie, w jakim chodniku, jaka sól znajduje się. Trzeba więc zbadać i te stare, już przed laty porzucone wyrobiska, zobaczyć, jakie gatunki soli występują i dopiero później można te chodniki „kartować”, czyli po prostu robić mapy podziemnego labiryntu.

Przeciętny „zjadacz soli” na jej gatunkach się nie zna.

Natomiast pani Mieczysława Fura zna sól zieloną brylową, zieloną pokładową, spiżową, szybkową, zna sole o nazwie: „najstarsze”. Musi umieć odróżnić je od zuberów, wiedzieć gdzie znajdują się ily... Zresztą nazwy te nie są ważne. Oczywiście, nieważne dla nas. Natomiast dla kopalni informacje te są jeżeli nie na wagę złota, to z pewnością na wagę soli.

Pani Mieczysława Fura urodziła się w Wadowicach. Tam skończyła szkołę podstawową i zaczęła uczyć się w liceum ogólnokształcącym. Wtedy dowiedziała się, że w Krakowie powstało technikum geologiczne. „Od dziecka pociągała mnie przyroda — pola, las... Do dziś wiem, że w biurze nie potrafiłabym wytrzymać. Ale wtedy myślałam o otwartej przestrzeni. Tymczasem w Technikum spodobała mi się praca przy wierceniach w ziemi. Nakaz — na moją prośbę — dostałam do Krakowskich Zakładów Sodowych i zaczęłam pracować w Wydziale Solankowym w Baryczu. Był to rok 1953. Nie był to łatwy początek. Nie miałam jeszcze skończonych osiemnastu lat, a w Baryczu pracowali sami mężczyźni. Z wierceniami bywało różnie. Kto miał się tym zajmować, jak fachowców nie było nawet na lekarstwo? Ponadto dostać się do

BARBURKOWE SPOTKANIA

TAJEMNICE BIAŁEJ KOPALNI



Fot. Jadwiga Rubiś

miejsca pracy i wrócić do domu było niesłychanie trudno. Gumki zostawały w błocie. Szczególnie wiosną i jesienią. Dlatego pozostali sami „twardzi mężczyźni”. Aż tu przychodzi taki podłotek i jeszcze zaczyna rządzić. Chcieli mnie wystraszyć. Jak tylko ktoś zobaczył, że zbliżam się do grupy stojących pracowników, to zaraz zaczynało „lecieć mięso”. Dopiero dziś, po latach pracy w górnictwie, potrafię ocenić jak „kunsztowne to były wiązanki”. Jak zobaczyłam Barycz, jak posłuchałam trochę, jak połączyłam po błocie — dość miałam geologii i wszystkiego. Przyjechałam z płaczem do rodziców, z mocnym postanowieniem nie wracania więcej do tego błota. Dopiero ojciec jakoś mi wytłumaczył, że początki zawsze są najtrudniejsze i, że nie należy się zrażać. Inna sprawa, że mając czworo rodzeństwa, o pozostaniu w domu, bez pracy nie mogłam nawet marzyć. Wróciłam więc do Barycza. Za pierwsze zarobione pieniądze kupiłam sobie nareszcie porządny płaszcz. Może i ten pierwszy w moim życiu „elegancki” płaszcz miał jakiś wpływ na to, że jestem tu do dziś, na całe moje życie?”

W 1955 roku nastąpiła reorganizacja. Wydział Solankowy w Baryczu wszedł w skład Kopalni Soli w Wieliczce. I tak nie zmieniając pracy pani Mieczysława

zmieniła pracodawcę. Zresztą jedyny raz w życiu. W tymże 1955 roku po raz pierwszy zjechała pod ziemię. Główny geolog kazał jej iść do miejsca wiercen, odległego od szybu o około 4 km. „Mało, że musiałam tam trafić, ale musiałam iść sama. Bałam się okropnie. Każdy odgłos wywoływał panikę. Dziś już na takie „normalne dźwięki kopalniane” nie zwracam żadnej uwagi. Ale wtedy... Byłam cała mokra od potu. Inna rzecz, że to samodzielne przejście przełamało mój strach. Dziś bez lęku sama chodzę po całym terenie kopalni. No, przesada! Przecież wszystkich korytarzy jest ponad trzyście kilometrów. Niektóre są już zupełnie pozawalane, w inne wejść po prostu nie można. Są i takie, które w każdej chwili grożą jakimś mniejszym czy większym wypadkiem. Raz już byłam zasypana po pas mialką solą, pyłami. Jakoś się wygrzebałam. Koledzy mówią: Ale chojrakuj! Ale ja nie ryzykuję niepotrzebnie. Po dwudziestu latach mam już wyzucie kopalni, a poza tym jestem bardzo ostrożna.”

Mąż pani Fury jest magistrem ekonomii i też pracuje w kopalni w Wieliczce. Pochodzi z Rzeszowa, ale nakaz pracy dostał tutaj. Tylko, że on kopalnię zna z szeregu tabel, z efektów ekonomicznych, ze stanu zatrudnienia. Pod ziemią bywa tylko na wycieczce. Syn

— starszy — w tym roku robi maturę i wybiera się do SGPiS do Warszawy, marzy o handlu zagranicznym. Będzie więc kontynuował raczej zawód ojca, a nie matki. Zawsze to bliżej ekonomii niż geologii, czy górnictwa. Córka jest dopiero w drugiej klasie liceum i ma jeszcze do namysłu trochę czasu.

„Teraz, jak dzieci są odchowane, więcej czasu mogę poświęcić sobie. Pracuję społecznie. Dużo pracy jest zawsze w naszym dziale. Kierownik mgr inż. Janusz Wiewiórka, wiele wymaga, ale jemu chyba — w sensie zawodowym — zawdzięczam najwięcej. On dopiero naprawdę nauczył mnie geologii górniczej. Wiem, że sporo umiem, że kierownictwo wysoko ocenia moją pracę i to daje mi ogromną satysfakcję. Pomimo że praca jest naprawdę ciężka. Można ją nazwać umysłowo-fizyczną. Po dniu pobytu pod ziemią, czasem mam od młotki takie bąble, że córka musi zastępować mnie w pracach domowych. Oczywiście, że nie codziennie zjeżdżam do kopalni. Ale jeżeli przez tydzień muszę siedzieć tutaj przy biurku, to mi czegoś brak. Dwadzieścia lat takiej pracy, często w wilgoci — daje znać o sobie. Mam już reumatyzm i pewnie, że lepiej byłoby mi siedzieć gdzieś na górze. Ale nie wyobrażam sobie innej pracy. Chyba byłabym bardzo nieszcześliwa...”

J. Ł.

Z SEJMU

PROGRAM DLA KAŻDEGO Z NAS

Sejm PRL na posiedzeniu 21 listopada br. podjął jednomyślnie niezwyklej wagi uchwałę: „O dalszą poprawę żywienia narodu i rozwój rolnictwa”.

Długofalowy program rozwoju naszej gospodarki żywnościowej nakreślony przez XV plenum PZPR, obecnie po przedyskutowaniu i przyjęciu przez Sejm stał się programem państwowym.

Wydawać by się mogło, że sprawa poprawy żywienia to przede wszystkim zadanie dla naszego rolnictwa. Oczywiście od rolników zależy wiele, ale nie wszystko.

Rolnictwo nasze — mimo przeszkód takich jak tegoroczna fatalna pogoda — pracuje coraz lepiej i wydajniej. Rosną plony, rozwija się hodowla, wiesz unowocześnia się, stosuje najnowsze metody gospodarowania, coraz wię-

cej prac wykonuje się mechanicznie. Mimo tego dotychczasowe tempo rozwoju rolnictwa jest jeszcze zbyt małe, jeżeli — tak jak zakłada to program — mamy do roku 1990 podwoić produkcję rolną.

Trzeba więc uprawiać jesz-

cze lepsze i wydajniejsze odmiany roślin, hodować coraz więcej wartościowe rasy bydła, świń, owiec i drobiu, stosować najnowocześniejsze metody agrotechniczne.

Żeby jednak rolnik mógł dobrze pracować, potrzebna jest pomoc innych dziedzin naszej gospodarki. A więc my wszyscy możemy i powinniśmy przyczynić się do tego, żeby program poprawy żywienia narodu i poprawy rolnictwa był w pełni zrealizowany.

O tym, czy na nasze stoły trafi więcej smaczniejszych przetworów rolno-spożywczych, czy będzie więcej mięsa i wędlin, czy wzrośnie spożycie mleka i jego przetworów, czy w całym kraju można będzie dostać wartościowe warzywa i owoce decydują dziś nie tylko rolnicy ale także i pracownicy przemysłu.

A więc lepiej pracować muszą ci, którzy zatrudnieni są w przemyśle przetwórczym ale także chemicy, hutnicy, energetycy, pracownicy zakładów produkujących maszyny rolnicze, handlowcy, naukowcy badający dziedziny związane z rolnictwem. Każdy z nas powinien uznać plan nakreślony przez XV plenum PZPR za swój własny i podejmować na swoim odcinku pracy działania, zmierzające do skutecznej jego realizacji.

Nie jest to teoria. W tzw. „kompleksie żywnościowym” a więc w dziedzinach gospodarki związanych z produkcją żywności, zatrudniona jest połowa ludzi pracy naszego kraju, zaś w realizacji programu zainteresowany jest cały naród.

Premier Piotr Jaroszewicz mówił z tribuny sejmowej o

szczególnej roli kobiet w realizowaniu tego programu. Wspomniał też o tym, że potrzebna jest zmiana struktury spożycia a więc zmodyfikowanie i unowocześnienie naszych posiłków. Właśnie tutaj my, kobiety — gospodynie mamy pole do popisu. Możemy przecież gotować racjonalniej i oszczędniej, możemy wprowadzać nowe, zdrowsze potrawy, możemy wreszcie — dotyczy to zwłaszcza tych z nas, które mają własne ogrody czy działki — hodować więcej warzyw i proponować jaskie dania naszym domownikom.

Sejm PRL podjął uchwałę, która jest rezultatem wszechstronnej analizy i dyskusji prowadzonej przez specjalistów z inicjatywy naszej partii. Uchwała ta stała się obecnie obowiązującym programem państwowym.

Prawie nikt, kto zna Dietrichów od niedawna, nie powiedziałby, że życie przyniosło im nie tylko same radości. Pogodne rozmowy Ginny wypełnione są dziećmi, przyjaciółmi, domem i mnóstwem codziennych, zwyczajnych spraw. Na twarzy Larry'ego często gości uśmiech gdy bawi się z dziećmi lub z entuzjazmem opowiada o planach na przyszłość.

A jednak pięć lat temu, w czasie krótszym niż potrzeba na opowiedzenie tej historii, spadł na nich straszliwy cios.

Było późne październikowe popołudnie. Jechali samochodem do Kalifornii, gdzie Larry miał dostać ciekawą pracę. Po wyczerpującym dniu dzieci — sześciolatka Lori, pięcioletnia Dené i trzyletni Danny były zmęczone i senne.

Ginny przykryła dzieci pledem, zapięła pas bezpieczeństwa i usadowiła się wygodnie. Droga była pusta. Cieszyło to Ginny ze względu na męża, któremu niełatwo było prowadzić samochód z przyczepą ograniczającą widoczność. Z radia cichutko płynęła przyjemna melodia. Ginny podziwiała krajobraz. Słońce chowało się za dalekimi górami. Nagle rozległ się ogłuszający łoskot i zgrzyt metalu. Samochód zakołysał się gwałtownie, przewrócił na bok a potem jeszcze raz. Po chwili, która wydawała się wiecznością, jeszcze raz się gwałtownie zakołysał i stanął na kołach. Ginny poczuła swąd. Rozpaczliwie zaczęła wołać męża i dopiero po chwili zobaczyła, że jest obok niej, cały i że tak jak i ją, przytrzymuje go pas bezpieczeństwa. Ich oczy się spotkały. Ulga, która się w ich spojrzeniach odbiła trwała krótko. Prawie jednocześnie wykrzyknęli — Dzieci!

Tylne siedzenie było puste, drzwiczki szeroko otwarte. Skamieniała z przerażenia Ginny nie mogła wydobyć z siebie głosu. Przez moment miała uczucie, że jakaś lodowata obręcz ściska jej serce i że cała zamienia się w bryłę lodu. Wydołali się z samochodu i jak oszaleli pobiegli wzdłuż szosy. Natknęli się na Dené. Leżała bez ruchu na samym środku szosy. Ginny pochyliła się i delikatnie wzięła jej głowę w dłoń. Z tyłu była niewielka rana. Krwi nie było wcale. Poza tym żadnych obrażeń. Prawie w tym samym momencie dziewczynka odzyskała przytomność i zaczęła płakać.

W odległości paru metrów od samochodu Larry znalazł Lori. Leżała na wznak. Gdy tylko ją zobaczył wiedział, że jest ciężko ranna. Jej różowa zwykle twarzyczka była szara, oddech słaby i płytki. Na czole, pod zmierzwionymi ciemnymi włoskami, widniała głęboka rana.

Ginny słyszała męża wołającego — Lori! Lori! — i biorąc to za znak, że dziewczynce nic się nie stało, pobiegła szukać Dannego. Bardzo długo nie mogła go znaleźć. Kiedy go wreszcie zobaczyła, leżał na wznak z rączkami rozrzuconymi na boki. Spodenki i koszulka były w strzępach.

— On nie żyje! — krzyknęła przeżłiwie. Jednak po chwili mały otworzył oczy i zaczął płakać.

Chociaż od chwili wypadku upłynęło nie więcej niż pięć minut wokół zaczął gromadzić się tłum. Z dalszych trzydziestu minut oczekiwania na pogotowie Dietrichowie niewiele pamiętają: jakiegoś mężczyznę obmywającego Lori wodą, ludzi przynoszących koce ze swoich samochodów i okrywających nimi dzieci. Larry trzymał swoją wciąż nieprzytomną córeczkę na rękach i z rozpaczą patrzył, jak uchodzi z niej życie.

Przyjechało pogotowie. Wróciła więc nadzieja na uratowanie Lori. Młody, bardzo zdenerwowany lekarz stwierdził, że tętno jest słabe ale wyczuwalne. Przez całą drogę Ginny, która pojechała z małą do szpitala obserwowała jak usiłował ratować

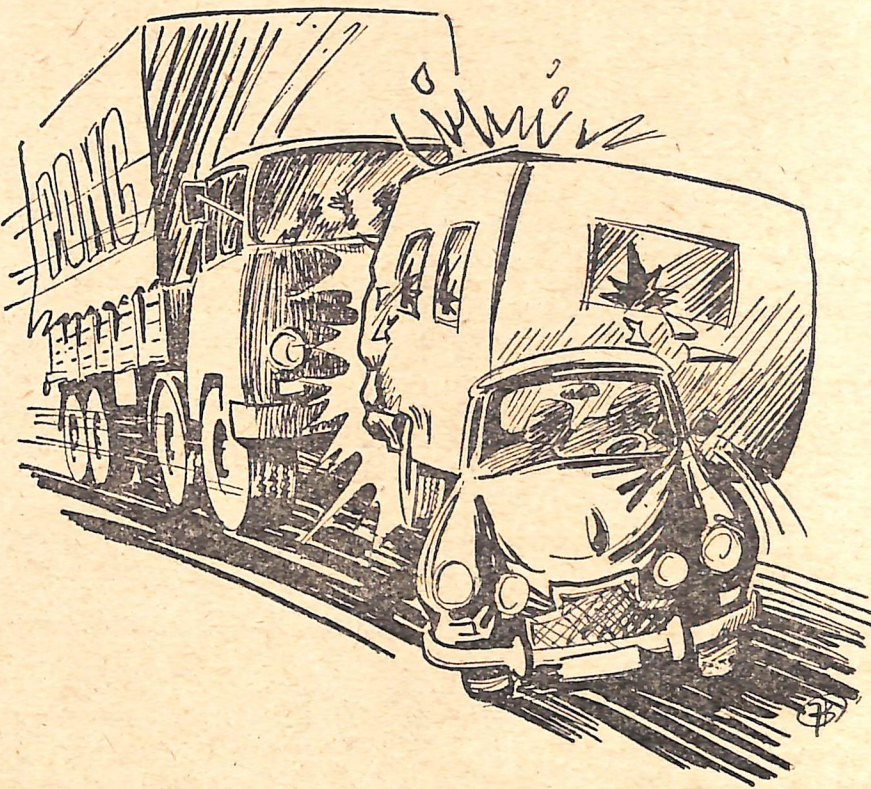
dziecko stosując sztuczne oddychanie metodą usta—usta. Kiedy lekarz powiedział, że istnieje obawa poważnego uszkodzenia mózgu Ginny zrozumiała, że sprawa jest beznadziejna, gdyż jeżeli nawet uda się dziecko uratować nigdy już nie będzie ona tą samą Lori.

W szpitalu kazano jej czekać na korytarzu podczas gdy Lori pośpiesznie przewieziono na salę reanimacyjną. Lekarz wyszedł stamtąd szybko.

MARGARET LANE

pokonać rozpacz

OPOWIADANIE



Rys. J. Królikowski

ko. Zbyt szybko. Wyraz jego twarzy powiedział Ginny wszystko...

Ale nie mogła poddać się teraz rozpacz. Trzeba było myśleć o Dené i Dannym...

Późną nocą policja ustaliła, że katastrofę spowodował pięćdziesięcioletni mężczyzna, który jadąc z nadmierną szybkością ukradzioną ciężarówką usiłował ich wyprzedzić. Ciężarówkę znaleziono daleko od miejsca wypadku. Kierowca leżał w sferze nieprzytomny i kompletnie pijany.

Kiedy Danny już spał po zabiegu a Dené została umieszczona na ob-

serwacji, Ginny i Larry zgodzili się na zrobienie im prześwietlenia. Zdjęcia nie wykazały poważniejszych uszkodzeń, jedynie zwichnięcia.

Nawet w obliczu śmierci życie nie pozwala o sobie zapomnieć. Trzeba się było zająć rozbitym samochodem, prowadzić męczące rozmowy w sprawie odszkodowania, załatwić dalszą opiekę lekarską dzieciom. Trzeba było także zająć się pogrzebem.

ne żeby być z nimi, dzięki pielęgniarkę, która słysząc, że są w obcym mieście przyjęła ich pod swój dach, dzięki kierownictwu zakładów w Kalifornii, które zawiadomiło, że praca będzie czekać i że Larry został już wciągnięty na listę płacy, dzięki starym przyjaciołom, a także ludziom, poznanym zaledwie kilka dni temu.

Nie tylko ludzka pomoc, ale i sposób w jaki na nią reagowali pomógł im przetrwać. Nie izolowali się od świata, nie zapamiętywali w swoim cierpieniu. Zaledwie w kilka dni po wypadku Ginny, chociaż nie mogła jeszcze nic przełknąć, potrafiła mówić o tym jak wiele jest rzeczy, za które powinni losowi dziękować. Za to, że Dené i Danny wyszli bez poważniejszych obrażeń, że Larry jest zdrow i cały.

Po załatwieniu niezbędnych spraw pojechali do Kalifornii. Czekali tam na nich mnóstwo roboty. Nowa praca, urządzenie mieszkania. Zmęczenie wyparło odrętwienie, w jakie popadli po tragedii. Nie potrafiło jednak zagłuszyć pytania, które zadaje sobie każdy po stracie bliskiej osoby — Dlaczego tak się stało?

Śmierć jest strasznym przeżyciem. Zmienia wszystko. Sprawy, które jeszcze kilka tygodni temu były najważniejsze teraz okazały się śmiesznie błahie. W ciszy wielu nieprzespanych nocy rozmyślali nad sensem życia. Tak wiele rzeczy raniło jeszcze serce — zabawki Lori, jej sukieneczki, puste miejsce przy stole...

Jednakże Dietrichowie nie poddali się rozpacz. Postanowili wszystkie swoje siły poświęcić sprawom życia.

Zdecydowali się na ofiarowanie swojej miłości i swojego domu dzieciom, które nie miały ani jednego ani drugiego. Wzięli sześciotygodniową, jasnowłosą dziewczynkę. Nazwali ją Debby.

Ponieważ Danny bardzo pragnął mieć bratishka, po roku zdecydowali się zaadoptować drugie dziecko. Sześciotygodniowy Dawid miał ciemne włoski i orzechowe oczy.

— Kochamy te dzieci jakby były rodzone — mówi Ginny. — Dały nam więcej radości, niż będziemy w stanie kiedykolwiek oddać.

Wspólne przeżycia sprawiły, że Dietrichowie czują się bardziej zespoleni niż jakiegokolwiek inne małżeństwo. Śmierć dziecka może nawet rozbić małżeństwo, ale nie w wypadku, gdy każde z małżonków potrafi przezwyciężyć swój smutek i rozpacz dla dobra drugiej osoby. Poza tym Dené i Danny byli już na tyle dumni, by odczuć śmierć siostry, choć nie na tyle dojrzali, aby ją zrozumieć. Trzeba się więc było zająć nie tylko sobą ale i dziećmi. Konieczność myślenia o innych nie zostawia czasu na myślenie o sobie i o swoim smutku. Dzisiaj Dietrichowie potrafili opowiadać o wypadku i o Lori bez udręki, jaką kiedyś odczuwali.

— Lori żyła krótko ale szczęśliwie. Kochaliśmy ją bardzo. Nasze życie jest bogatsze o te chwile, kiedy była z nami — mówi Ginny.

Jak wszystkie liczne rodziny Dietrichowie mają mnóstwo problemów i pełne ręce roboty od rana do wieczora. Zawsze jednak znajdują czas na rozmowę i zabawę z dziećmi, na zorganizowanie choćby krótkiej wycieczki za miasto. Zawsze też mają czas tylko dla siebie. Oboje wiedzą, że miłość jak nic innego narażona jest na ciosy, że tragedia może dotknąć każdego i tak jak szczęście jest częścią życia.

— Ponieważ życie może skończyć się tak nagle, trzeba nauczyć się cieszyć dniem dzisiejszym i każdą chwilą spędzoną z tymi, których się kocha — często powtarza Ginny.

Z angielskiego tłumaczyła Alicja Dubrawa

—Wiejskie rodziny nie odżywiają się prawidłowo. Jadają posiłki zbyt mało urozmaicone, jednostronne, z przewagą produktów zbożowych — twierdzą naukowcy z Instytutu Medycyny Pracy i Higieny Wsi w Lublinie.

Co się robi, aby zmienić niewłaściwe nawyki żywieniowe? Na czyją pomoc mogą liczyć wiejskie gospodynie? Na przykład w powiecie radomskim...

TŁUSTO i OBFICIE



W tej rodzinie pani domu przygotowała zdrowe i smaczne śniadanie, złożone m. in. z mącznej zupy, jaj i twarogu.

— Mój dzień zaczyna się najczęściej od... barszczu! Zabielenego, z kawałkiem mięsa, kiełbasy albo choć skórką ze słoniny, do tego obowiązkowo ziemniaki. Po takim śniadaniu mąż idzie w pole, a dzieciaki do szkoły. A ja przynajmniej jestem spokojna, że nie odczuję głodu aż do obiadu!

Gościmy w domu Józefy W., gospodyni z powiatu radomskiego. Właśnie przygotowuje obiad zgrabnie krojąc na stolnicy ogromną ilość ziemniaczanych kopytek. Po całej kuchni rozchodzi się zapach gotowanej kwaszonej kapusty. Nasza rozmowa o jedzeniu toczy się gładko. Już wiem, że choć Józefa W. skończyła kurs gotowania organizowany przez koło gospodyń, niewiele zmian wprowadziła w swoim domowym jadłospisie:

— Karmię tak, jak jadaliśmy w domu u mojej matki. Zresztą — ani mąż, ani synowie nie lubią surówek czy innych wymysłów, nawet siekaną pietruszkę odgarniają starannie z zupy na brzeg talerza!

Toteż gospodyni robi najczęściej obiad „na stolnicę”: kluski, pierogi z obfitą okrasą, a tylko na niedzielę gotuje kurę lub kaczkę. Wieczorem na kolację przeważnie od-

grzewa resztki z obiadu czy też smaży jajka:

— To przynajmniej domownikom smakuje. Mąż zawsze mówi: grunt, żeby było tłusto i obficie!

— Tę opinię ciągle jeszcze podzielają liczni mieszkańcy wsi. Toteż w wielu kuchniach nadal gotuje się tak, jak przed laty — stwierdza Wanda Kaca, kierownik działu KGW w Radomiu.

— Często rozmawiam z członkiniami naszych kół o żywieniu. Przekonuję się, że popełniają one wiele błędów. Choćby ten nieśmiertelny barszcz, smaczny wprawdzie i odżywczy, ale jako codzienne śniadanie dla całej rodziny — zbyt jednostronny i... tuczący.

Trudno czasem zrozumieć, dlaczego w codziennych jadłospisach rodzin wiejskich jest tak mało mleka, sera i potraw nabiałowych, zdrowych, niedrogich i łatwych w przygotowaniu, a zawierających cenne białka potrzebne organizmowi. Albo czemu mieszkańcy wsi uprawiają warzywa na sprzedaż, nie zaś na własne stoły? Aż żal nieraz patrzeć, gdy pod drzewami w wiejskich sadach leżą owoce i gniją, gdyż nikt ich nie zjada ani nie zbiera na smaczne mar-

molady, dżemy, powidła, tak urozmaicające posiłki. A przecież warzywa i owoce zawierają tyle witamin i składników niezbędnych dla organizmu!

x

„Ktokolwiek byłby ojcem choroby, matką jest złe żywienie” — twierdzą lekarze. I nie ma w tym przesady!

— Przekonujemy się o tym często, przyjmując pacjentów na nasze oddziały szpitalne — opowiada dr Zofia Przedwojewska, dyrektor Szpitala Miejskiego w Radomiu. — Coraz więcej rolników ma chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. I choć wiele jest przyczyn tych dolegliwości, jedną z głównych stanowi niewątpliwie niewłaściwe odżywianie. Chciałabym zwrócić uwagę na tak powszechnie spotykaną nieregularność spożywania posiłków, o różnych porach dnia, na zbyt długie przerwy między jednym a drugim jedzeniem, a potem nadmierne objadanie się, wreszcie — na wychodzenie z domu bez śniadania — typowe błędy popełniane przez gospodarzy pracujących w polu. Wszystko to wiedzie do poważnych, trudnych do wyle-

czenia schorzeń przewodu pokarmowego.

— Mieszkańcy naszych wsi jadają zbyt dużo węglowodanów: kasze, kluski, ziemniaki, chleb, co powoduje szczególnie u kobiet w średnim wieku nadmierną otyłość, sprzyjającą powstawaniu miażdżycy i chorób sercowych. Także zbytne wychudzenie ludzi w podeszłych latach jest skutkiem niewłaściwego odżywiania.

Na zakończenie rozmowy poprosiliśmy dr Przedwojowską o przypomnienie, na czym polega racjonalne żywienie:

— Jest to takie żywienie, które dostarcza organizmowi w odpowiednich ilościach wszystkich niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych do jego rozwoju i regeneracji.

Zasady racjonalnego żywienia obejmują:

● właściwy dobór ilościowy i jakościowy produktów spożywczych;

● prawidłowo zestawiony jadłospis;

● właściwą technikę sporządzania potraw.

— Te właśnie zasady staraliśmy się przekazać kobietom

na kursach racjonalnego żywienia, organizowanych przez koła gospodyń — poinformowała nas Wanda Kaca z PZKR w Radomiu. — Nie porzucamy tylko na pogadankach, połączonych z pokazem czy degustacją, podejmujemy także rozmaite konkretne inicjatywy zmierzające do poprawy sytuacji.

Od dwóch lat w powiecie radomskim ruszyła uprawa pomidorów, kapusty, cebuli i innych warzyw w oknach inspektowych zakładanych przez koła gospodyń. 16 kół z radomskich wsi uczestniczy w tym roku w konkursie „Więcej owoców, kwiatów i warzyw”, zainicjowanym przez Radę Główną KGW.

— I coraz więcej kobiet potrafi już przyrządzać smaczne dania rybne, nabiałowe, warzywne oraz surówki — stwierdza pani Kaca. — Nie wykorzystują jednak na co dzień tych umiejętności. Decyduje o tym niewątpliwie brak nawyków — trudno w ciągu kilku lat zmienić uświęconą tradycją zwyczaj jedzenia! Ale zmiana tych zwyczajów — to jest właśnie nasza rola, kół gospodyń wiejskich oraz gminnych instruktorek!

M. M.

W tym roku szkolnym po raz pierwszy wprowadzono nowe terminy ferii zimowych i letnich wakacji. W dawnym systemie, który trwał niezmieniony od 1930 roku, zimowa przerwa w lekcjach związana była z okresem świąt Bożego Narodzenia. Obecnie, zachowując kilka wolnych dni na świąteczny wypoczynek, dwutygodniową przerwę w zajęciach szkolnych przewidziano po zakończeniu półrocza: dla szkół podstawowych od 21 stycznia do 3 lutego, dla średnich — od 5 do 18 lutego. Wprowadzając taką właśnie organizację roku szkolnego władze oświatowe brały pod uwagę kilka względów.

Z punktu widzenia higieny pracy umysłowej, dłuższy wypoczynek powinien nastąpić po jakimś określonym, zamkniętym etapie nauki, takim właśnie jak półrocze. Dotychczasowy termin ferii był pod tym względem nieodpowiedni — do końca roku szkolnego pozostawało zbyt wiele czasu, często uczniom nie starczało już sił, aby w dobrej formie dotrwać do promocji.

Zróznicowanie terminów ferii dla szkół podstawowych i średnich ma również na celu lepsze wykorzystanie istniejącej bazy wypoczynkowej, zarówno w miejscowościach wiejskich, jak i w miejscach zamieszkania, zmniejszenie tłoku w środkach komunikacji itp. Po prostu rozłożenie w czasie ferii zimowych pozwoli organizatorom uczniowskiego wypoczynku na przygotowanie większej liczby miejsc w ośrodkach wiejskich. Tak więc przewiduje się, że na różnego rodzaju zimowiska i obozy sportowe wyjedzie o połowę więcej młodzieży niż w roku ubiegłym, tzn. około 450 tysięcy. Podobnie optymistyczne prognozy dotyczą wypoczynku w miejscu zamieszkania: przeszło dwa miliony uczniów ma skorzystać z rozmaitych półkolonii i innych zajęć. Doświadczenie ubiegłych lat poucza, że nie zawsze jednak te optymistyczne zapowiedzi są w pełni realizowane. Dotyczy to w szczególności zajęć prowadzonych w ośrodkach, klubach i świetlicach.

Często odbywają się one w konspiracji — nie wiedzą o nich dzieci, ani rodzice. Mijamy nadzieję, że w tym roku będzie inaczej: odpowiedzialnością za zapewnienie atrak-

cyjne — zdobyto potężnego partnera w postaci zakładów pracy. Mają one przeznaczyć na wypoczynek dzieci swoich pracowników część funduszu socjalnego, udostępnić własne

mych rodziców, działających w komitetach rodzicielskich w szkole, a także na terenie swoich zakładów pracy. Trzeba bowiem ten wolny czas młodzieży wypełnić pożyteczną treścią. Dotychczas przeważnie organizowano w czasie ferii wiele imprez sportowych. Sanki, łyżwy i narty były na pierwszym miejscu. Zajęcia na świeżym powietrzu są bardzo potrzebne, ale gdy w ub. r. brak śniegu i mrozu nie pozwalał na korzystanie z torów saneczkowych i lodowisk, okazało się, że niewiele możemy młodzieży zaproponować w zamian... Szczególnie narzekali na nudę uczniowie szkół średnich — brak interesujących imprez rozrywkowo-kulturalnych, miejsc do tańca i spotkań towarzyskich, których nie ma na co dzień, szczególnie dawał się we znaki w okresie ferii. Może więc nowy terminarz ferii i pierwsze oznaki nowego stylu zimowego wypoczynku, przyniosą wreszcie zmiany tak daleko idące, że nuda zostanie przepędzona na zawsze...

H. Grześkowiak

FERIE: INNY TERMIN, INNY STYL

cyjnych ferii obarczono szkoły. Nauczyciele są zobowiązani dokładnie wiedzieć, którzy uczniowie wyjeżdżają, a którzy pozostają w domu i poinformować wszystkich o istniejących możliwościach spędzenia wolnego czasu. A z kolei, aby te możliwości były również większe oprócz zwykłych organizatorów wypoczynku, jak TPD, ZHP, związki zawodowe, szkoły i organizacje spo-

ośrodki wypoczynkowe, wypozyczają sprzęt i autokary, otworzyć drzwi klubów i świetlic.

Angażuje się więc w sprawę uczniowskich ferii niebagatelne środki materialne. Rzecz w tym, by nie zostały one zmarnowane. Dlatego też konieczny jest udział w organizacji ferii nie tylko ludzi zajmujących się tym „z urzędu”, ale przede wszystkim sa-

mikroklimat

(22)

(powieść)

ZOFIA POSMYSZ

Nie wszystko jeszcze pani powiedziałam — rzekł — i wydaje mi się, teraz właśnie gdy to sobie przemyślałam, doszedłam do wniosku, że — skoro wie pani jedno, powinna wiedzieć i drugie: dlaczego czuję się odpowiedzialny za wybuch choroby żony. Może wtedy jako — mimo wszystko, co powiedziałam i czego nie cofam — kobieta, potrafiłaby się pani zdobyć na spojrzenie własne, nie oczami mojego syna. Więc gdyby pani zechciała wysłuchać i drugiej strony, moglibyśmy jeszcze raz dzisiaj się spotkać. Kto wie, może mielibyśmy sobie coś do powiedzenia?

To zabrzmiało inaczej niż wszystko, co mówił dotychczas, bardziej intymnie, kryła się w tym zdaniu zapowiedź mnogości znaczeń, nieledwie obietnica.

— Zwłaszcza jedna sprawa leży mi na sercu i to nie od dziś.

Czuła na karku ciepło bijące od jego ramienia, więc drętwiała cała w heroicznym zmaganiu z własnym stołem pacierzowym, który dziwnie sflaczał i zdradzał złą skłonność odchylenia się od utrzymywanego dotychczas pionu, co niechybnie doprowadziłoby do tego, że jej głowa spoczęłaby na tym ramieniu, zachęcająco wyciągniętym na poręcz fotele.

— Obawiam się, że jeśli jej nie wyjaśnię, może pani popełnić błąd.

— Proszę powiedzieć gdzie, i kiedy?

— Za jakieś pół godziny, a co do tego, gdzie... Najlepiej byłoby...

Obejrzał się, cofnął ramię. Od strony parku szedł ktoś bardzo szybko, biegł prawie.

— Przyjdę do pani — rzucił trochę nerwowo i otworzył drzwi.

Mężczyzna już był przy samochodzie.

— Dobrze, że pan jest, panie dyrektorze. Dzwoniliśmy parę razy do Stawicina. Powiedzieli, że pan jest w drodze.

— Coś się stało?

— Nie, nie żona, panie dyrektorze. Ta mała od Kozielskich... Wzięła łódkę i wypłynęła. Jakies trzy godziny temu. Z początku nikt nie wiedział, nie domyślał się. Matka myślała, że jest na telewizji. Dopiero potem zaczęła szukać po wsi, wołać. No i podniosła alarm. Okazało się, że brakuje jednej łódki. A że żadnych gości w majątku nie mamy, no to powstało podejrzenie... I wtedy Witek Jaroszków przyznał się, że go namawiała, aby razem popłynąć. Wszystko stało się jasne. Pan Jerzyk wyruszył jej szukać. Do mostu popłynęli we dwóch z agronomem. A Wacusz wybrał się w drugą stronę. Będzie z godzinę, jak wypłynęli. Ale nie wiemy, czy nie zawiadomić milicję, nie wezwać pomocy. Matka wariuje ze strachu.

x

Gromadka ludzi siedziała na brzegu w brzęczącej chmurze komarów, spojrzeniem wisząc na mleczno-białej ścianie mgieł, jak gdyby to usilne wpatrywanie mogło sprawić, iż rozewrze się i zwróci zaginioną. Nie rozmawiali prawie wcale i ciszę

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. Monika spędza sporo czasu w towarzystwie jego syna, Jerzego, który przyjechał tu na wakacje. Budzi to jednak zazdrość dyrektora. Rani także serce małej Klaudii, która durzy się w Jerzym. Ten zaś z pełnym zaufaniem zwierza Monice osobiste i rodzinne dramaty. Nie może pogodzić się z kapitulacją ojca, doskonałego fachowca. W przekonaniu Jerzego, tkwi on na odludziu tylko ze względu na chorobę żony. Jerzy chce wyrwać się z dusznej atmosfery domu, marzy o lotnictwie morskim. Chłopiec liczy na pomoc Moniki, na jej wpływ na ojca. Ona zaś obiecuje, że porozmawia na ten temat. Sprzyjającą okazję stwarza przejazdka z dyrektorem, ale rozmowa toczy się przede wszystkim wokół jego osobistych problemów i Monika dowiadyuje się, że nie ona jest jednym z nich.



rys. B. Pochwałska

przerwywał tylko zrywający się z nągła płacz Kozielskiej, niczym kwile nie nocnego ptaka. Wówczas odzywały się głosy: nie ma powodu strachać się zawczasu, nic jej się stać nie może, Wacusz powiedział, a on przecież wie, jak nikt, że Klaudia nie mogła dopłynąć do Narwi, na to nie starczyło jej ani czasu, ani siły, trzeba tego chłopca, żeby w godzinę dobił do głównego nurtu, z kilometr cięgnie się to stojące, pozabawione prądu, bajoro, uwięzione w chaszczach i najwyżej przenocuje w nich, łódka jest ciężka i niewyrotna, nie jej się nie stanie, a w dzień z pewnością znajdzie się ją, milicja już powiadomiona, dyrektor przecież rozdzwaniał wszędzie, całą okolicę postawił na nogi. Kozielska najlepiej by zrobiła, gdyby poszła do domu, nie tutaj nie wysiedzi. Tak jej radzili, sami jednakże nie myśleli o odejściu, trwali na miejscu w podświadomej wierze, iż obecnością swoją i czuwaniem pomagają tym, co szukają, w ich zapasach z trzęsawiskiem.

Księżyc znad rzeki przesunął się nad park, noc była jasna wyjątko-

wo, z niezwykłą jakąś, nieomal dzienną poświatą.

— Niepotrzebnie tu pani tkwi, nikomu to nic nie da — raz zauważył dyrektor i więcej już się do niej nie zwracał, nie wyodrębniał z grupy wyczekujących końca wydarzenia.

„Przyjdę do pani” jeszcze miała w uszach te słowa niecierpliwie, jak słowa zgorączkowanego kochanka, ale rzeczywistość była od tego, co zapowiadały, daleka, dalsza niż kiedykolwiek przedtem. Brak łodzi uwięził go w gronie biernych widzów, więc telefonował tylko i rozjeżdżał samochodem po okolicznych wsiach, werbując nowych pomocników do poszukiwań małej awanturnicy. Co jakiś czas słyszała jego kroki, zbliżające się i ustające opodal, to znów oddalające się ku uśpionemu, wbrew wszystkiemu domowi, w którym tylko okno kancelarii jaśniało światłem biurowej lampy. Chrząściły po żwirowej ścieżce tam i z powrotem i za każdym stąpieniem wdeptywały ją w ziemię, coraz głębiej i dokładniej, aż do unicestwienia. „Przebojem” na samym początku, po drugiej lub trzeciej z nią rozmowie, obdarzył ją tym słowem i scharakteryzował. Zamienił z nią ledwie kilka zdań i wyposażył ją w to słowo, narzucił jej na wszystkie noce, aby

nie ustawała w zdziwionych dociekaniach. Może to „przebojem” istniało w niej od dawna, a tylko, tlamszone przez okoliczności, nie dawało znać o sobie? Dlaczego bowiem wciąż znajdowała się tutaj, choć na dobrą sprawę, jej pisanina dobiegła końca? Co tu jeszcze miała do roboty, że zwlekała z wyjazdem? Tak, zwlekała z nim, odkładała go z dnia na dzień, owszem, tak było, nie podobna temu przeczyć. Cel? Ten był doraźny — napisanie pracy — i został osiągnięty. Którejś nocy coś sobie o tym wzniosła bąbała, filozofijkę nawet jakąś wypieciła na ten temat, że niby celem życia jest szukanie celu, wciąż nowego i wciąż innego, aż do końca dni. Więc co tu jeszcze robiła, skoro tak? Dlaczego tkwiła tu gnuśnie, zamiast spieszyć do nowych, pożytecznych działań? W jakim kierunku zwróciła się jej rzekoma czy prawdziwa przebojowość? Księżyc nad Narewką, tak, chciała doczekać pełni księżyca nad Narewką. Nie deszczu, zmiany krajobrazu, zamykania okien, przed chłodem, jak wykrętnie sobie mówiła, ale tego właśnie zjawiska, o którym ktoś jej powiedział, że powinna je zobaczyć. Myśleć o tym było równie obrzydliwe, jak rozmazywać rozgniatane na twarzy komary, a przecież nie miała sposobu, by uchylić się od tego. Widziała ją, tę sprawczynię, wyraźnie. Stara znajoma cecha osobowości, za której sprawą życie Moniki przedstawiało jedno pasmo głupstw, groteskowych w swej niepotrzebności. Rozpoznawała ją, podstarzałą, chutliwą idiotkę. Nienawidziła jej i trzebiła w sobie jak perz, z mozołem, kawałek po kawałku wyciągając korzeń, najgłębszych warstw sięgający. A przecież gdy już się jej zdało, że uporowała się z tym raz na zawsze, ona znów doszła do głosu, zaatakowała ją podstępnie i zwyciężyła — odwieczna, babska, lubieżnością podszita skłonność do sprawdzania swojej wartości poprzez kobiecość. Nie, mała Klaudia musi wrócić, to, co się przydarzyło, jest ostrzeżeniem, na razie tylko ostrzeżeniem, aby nie ustawała w czujności. Znajdzie się, nie może się nie znaleźć, niebawem znów będzie między nimi. Wpatrywała się w nieruchomą ścianę mgły, a jedyne uczucie, jakiego doznawała, było pragnieniem zobaczenia małej uciekinierki, całej i zdrowej. Gdy z mgieł wyłonił się łódź z dziewczynką na pokładzie, Monika będzie mogła podnieść się i odejść. Najprędzej, jak się da „Przyjdę do pani” — starczy jej, że usłyszała te słowa. Zniknie stąd, zostawi tych ludzi samych sobie, jak należało uczynić i to znacznie wcześniej, zanim została wciągnięta w ich świat, w ich klimat. W ten ich sławny mikroklimat. Zaczeka tylko, aż Klaudia wróci. Doczeka się tego, jak musi doczekać się dnia.

Księżyc odpłynął na zachód i zmatowiały gwiazdy — rozwidniało się. Ktoś zaintonował półgłosem „Kiedy ranne”, ale nie podchwycyło modlitwy, tylko Kozielska znów zapłakała. Nikt jej tym razem nie pocieszał, nie mieli już słów. Mgła zaczęła rzednąć i opalizować — znak, że wschodziło słońce. Ludzie spoglądali po sobie, poziewali, na wszystkich twarzach malowało się zwątpienie. Wrócili myślami do nadchodzącego dnia, do czekającej pracy, wymieniali zdania na ten temat. Aż nagle ktoś niecierpliwie syknął:

— Cicho, coś słychać.

Stała się cisza i oczy wszystkich zwróciły się ku rzecze. Nim usłyszeli cokolwiek, zobaczyli falowanie mglistej zastony, zbliżające się ku brzegowi. Podnieśli się wszyscy naraz i postąpili naprzód, Kozielska z zaplecionymi i przyciśniętymi do twarzy dłońmi.

e. d. n.

Każda zima, nawet niezbyt ostra, grozi nam odmrożeniami i odmrozinami, a nawet schorzeniami, przede wszystkim pęcherza i nerek. Możemy się tych przypadłości ustrzec, odpowiednio zabezpieczając przed zmianami temperatury.

Najważniejsze jest oczywiście odpowiednie **UBRANIE**, dające jak najwięcej ciepła, a jednocześnie niezbyt ciężkie. Kierujemy się klimatem i pogodą, a nie tylko modą. Paletko „mini” jest na pewno bardzo odpowiednie we Włoszech, ale nie u nas przy temperaturze -15°C i przy silnym wietrze.

W pierwszym rzędzie zabezpieczamy miejsca najbardziej wrażliwe na zimno: dłonie i stopy. Następnie — głowę i szyję, aby uniknąć stałych kłopotów z gardłem, zatokami lub neuralgicznych bólów głowy.

Jeżeli jesteśmy w ciągłym ruchu, np. uprawiamy sporty zimowe, ubranie powinno być oczywiście lepsze. Jeśli nato-

miast do dłuższego przebywania na zimnie zmusza nas praca nie wymagająca intensywnego wysiłku, należy ubrać się cieplej. Specjalnie zabezpieczamy stopy — skarpetami, najlepiej wełnianymi i butami o grubej solewce. Oczywiście, przy wszelkich pracach na po-

muszą być obnażone, można przygotować sobie coś w rodzaju mitenek, czyli rękawice zakrywające dłonie i sięgające z jednej strony do połowy palca, z drugiej za przeguby dłoni. Aby lepiej zabezpieczyć ręce przed zimnem (na przykład przy pracy w chłodni), można

zówek, by uchronić ją przed skutkami niskiej temperatury:

● **nigdy nie wychodzimy na mróz, gdy skóra twarzy jest wilgotna,**

● **na dzień używamy kremów tłustych, zawierających witaminę A lub dermosanu, który można kupić w aptece. Smarujemy twarz przynajmniej na 15 minut przed wyjściem na dwór, tak, żeby skóra zdążyła wchłonąć krem. Nadmiar zbieramy płatkiem gazy lub ligniny,**

● **w czasie dłuższego przebywania na powietrzu od czasu do czasu lekko rozcieramy nos i uszy, miejsca najbardziej narażone na odmrożenia,**

● **przed wyjściem na mróz nie pijemy alkoholu. Pozorne ciepło po wypiciu jest zdradliwe. Następuje rozszerzenie powierzchownych naczyń krwionośnych, co powoduje szybszą utratę ciepła z całej powierzchni ciała,**

● **na mrozie nie palimy papierosów, gdyż to z kolei wpływa na zwężenie naczyń krwionośnych całego organizmu i przy niskich temperaturach jest dodatkowym czynnikiem, powodującym niesprawny obieg krwi, szczególnie w palcach,**

● **troszczymy się o cerę także po powrocie z mrozu. Nie należy wtedy myć twarzy wodą z mydłem. Przy cerze tłustej najpierw przemywamy skórę mleczkiem kosmetycznym, a dopiero potem ciepłą wodą z mydłem. Jeśli skóra jest bardzo wrażliwa, po użyciu mleczka spłukujemy twarz ciepłym naparem rumianku. Gdy mamy cerę suchą, zachowujemy jeszcze większą ostrożność. Najpierw nakładamy krem obojętny, a po 10 minutach zmywamy go śmietanką kosmetyczną. Dla odświeżenia możemy dodatkowo spłukać twarz letnim naparem kwiatu lipowego.**

Barbara Jaroszyńska

IDZIE MRÓZ

wietrze najwygodniejsze i najlepsze są spodnie — grube, wełniane. Pod wierzchnie ubranie kładziemy trykotową bieliznę, bawełnianą lub wełnianą.

RĘCE na spacerze wystarczająco zabezpieczają nie uciskające rękawice lub — znów modna — mufka. Przy pracy natomiast powinniśmy używać dwu par rękawic, sięgających za przeguby dłoni. Jeśli palce

włożyć pod rękawice, a na przeguby dłoni paski z futra o szerokości 10 do 12 cm. W ten sposób zapewnimy sobie lepszy dopływ krwi do palców. Nakrycie głowy powinno być ciepłe, nie uciskające i dobrze zabezpieczać uszy. Modny szal lub sweter z wysokim golfem — chronią kark i szyję.

Wychodząc na mróz musimy oczywiście **PAMIĘTAĆ O TWARZY**. Oto kilka wska-

W miejscach, gdzie zależy nam, aby reperacja nie była widoczna należy wykonywać ścięgi zgodnie z przebiegiem nitki w dzianinie.

REPEROWANIE

DZIANINY

Przy rozdarcu (rozdzieleniu się) dzianiny, należy dobrze dobraną nitką zeszyć w sposób przedstawiony na rys. 1. W analogiczny sposób można reperować dzianinę wykonaną

ścięgiem na lewo rys. 2. W ten sposób wykonane ścięgi odpowiadają ścięgowi na drutach.

Zamiast cerowania dziury w sposób tradycyjny radzimy zreperować ją ścięgami imitującymi dzianinę.

Najpierw należy wyrównać brzegi dziury — na dole i na górze wyciągnąć nitkę i w ten sposób uwolnić oczka (rys. 3). Wolne kawałki po bokach lekko podwinąć, aby kształt dziury był prostokątny. Przez wszystkie oczka przeciągnąć nitkę (rys. 4). Na powstałej osnowie wykonać ścięgi jak w dzianinie (rys. 5).

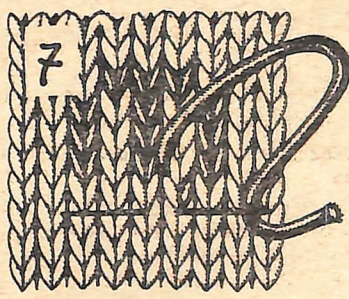
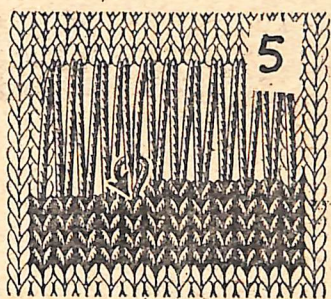
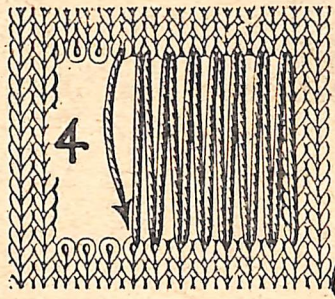
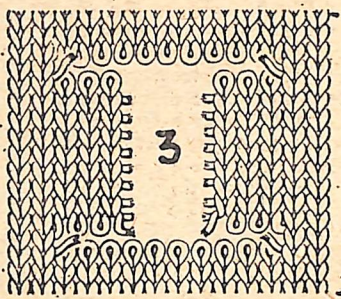
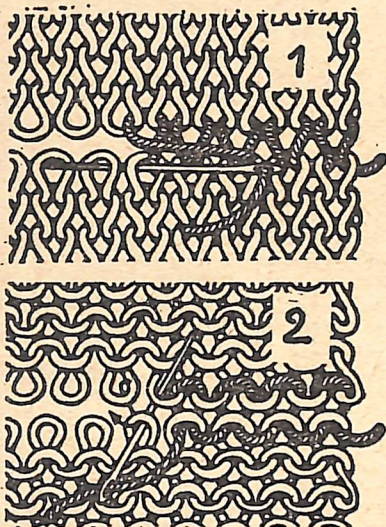
Można również odsłonięte oczka nabrać na drut (rys. 6) i wykonać odpowiedniej wielkości kawałek

dzianiny, po czym górny jej brzeg zeszyć w sposób przedstawiony na rys. 1.

Takie cery — łatki można wykonać nawet w kontrastowym kolorze p. na łokciach i kolanach w ubrankach dziecięcych. Na rys. 7 jest przedstawiony sposób haftowania na dzianinie np. monogramów lub innych motywów.

Przy wszystkich czynnościach należy uważać, aby:

- nie rozciągać brzegów dziury,
- nie przyciągać zbyt mocno ścięgów,
- ścięgi były jednakowej wielkości,



Z NASZEJ POCZTY

NIBY DROBIAZG A PROBLEM

Dostałam w upominku mleczko kosmetyczne szwedzkiej produkcji. Na opakowaniu podany jest sposób użycia, lecz niestety, w języku szwedzkim, którego oczywiście nie znam. Byłam w kilku drogeriach, pytałam ekspedientki i kosmetyczkę jak to mleczko stosować, czy dla mojej cery jest ono odpowiednie, lecz zbywało mi różnymi, sprzecznymi informacjami, czemu w końcu nie dziwiłam się, bo jak wiadomo u nas język szwedzki jest mało znany. Moje mleczko jest więc tylko ozdoba w łazience, choć nie służy przecież do dekoracji! Uważam że „Arged”, który jest importerem mleczka powinien zadać sobie trud przetłumaczenia sposobu użycia (zwłaszcza przy tak wysokiej cenie — 110 zł) tego artykułu.

Sądzę, że wiele kobiet ma ten sam problem, toteż liczę „Przyjaciółko”, że zaapelujesz do handlowców, aby sposoby użycia artykułów pochodzenia zagranicznego były podawane w języku polskim. Towarów takich jest w naszych sklepach coraz więcej, a przecież przeciętny klient nie musi być poliglotą.

Maria R. z Będzina

KTO MÓWI PRAWDĘ?

W numerze z dnia 15.X.br zamieściliśmy notatkę, krytykującą producentów popularnego proszku do czyszczenia „Radix” za to, że fatalnie zmienili jego jakość, dostarczając obecnie na rynek zamiast proszku coś, co przypomina raczej gruboziarnisty piasek o nieprzyjemnym zapachu.

W odpowiedzi otrzymaliśmy dwa urzędowe pisma. Zjednoczenie Przemysłu Chemii Go-

spodarczej „Pollena” z siedzibą w Warszawie pisze:

„W sierpniu br. do produkcji „Radixu” stosowano — zamiast kompozycji „olejek sosnowy” — olejek „Citronella” stąd też klientka nie mogła się doszukać w nim zapachu, do jakiego już była przyzwyczajona”

Zupełnie inne uzasadnienie podaje natomiast producent, czyli Zakłady w Ścinawie. W piśmie od nich czytamy wyraźnie:

„Uprzejmie informujemy, że nie zmieniliśmy zapachu proszku „Radix”, dodajemy w dalszym ciągu kompozycje sosnową, z tą różnicą jedynie, że jest to obecnie kompozycja syntetyczna, podczas gdy poprzednio stosowaliśmy kompozycje naturalne o zapachu bardziej trwałym”.

Kto tu mówi prawdę? Chyba jednak klienci, którzy po prostu narzekają na znacznie gorszą jakość proszku, co potwierdza też producent infor-

mując, iż od marca br nie ma on już znaku jakości, jaki przyznano mu kiedyś właśnie za to, że był naprawdę dobry. (ejp)

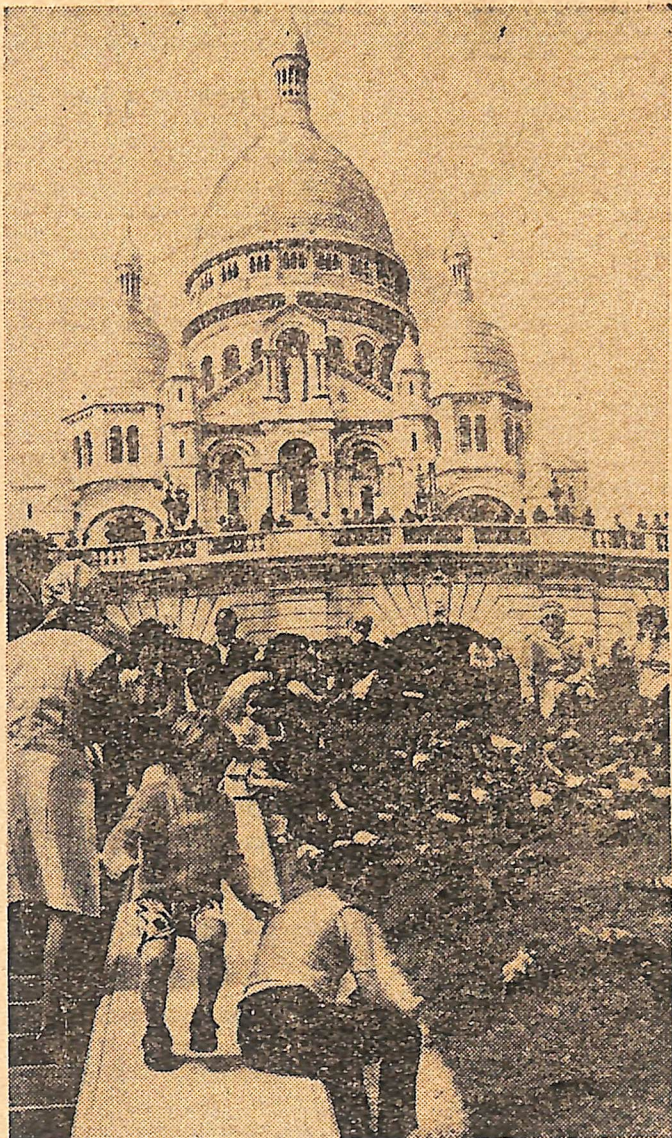
BUTY DLA DZIECI

Droga „Przyjaciółko”! Zwracam się do Ciebie z wątpliwością, że może jednak coś się da zrobić, bo zdrowy rozsądek czasami zwycięża. Siedzę z z obolałymi nogami, doprowadzona do stanu wrzenia. O co chodzi? Zima za pasem, więc trzeba kupić ciepłe obuwie dla dzieci. Wiele razy „obleciałam” już wrocławskie sklepy. I co się okazuje — butów nie ma. Handel łaskawie oferuje obuwie damskie dla dziewczynek 9-letnich, noszących buty nr 2 i większe. Pomijając, że śmiesznie i groteskowo wyglądają dzieci w „dorosłych” butach, na podwyższonych obcasach i z odstającą cholewką (kozaczki),

cena ich również jest za wysoka, a przecież dziecku noga rośnie i na drugi rok trzeba kupować nowe kozaczki. Proponuję, by producenci i handlowcy zaczęli wreszcie traktować dzieci — jak dzieci. Jeżeli są przepisy, które mówią, że istota ludzka przy rozmiarze stopy 2 przestaje być dzieckiem, należy je po prostu zmienić. Dzieckiem — chociażby biorąc pod uwagę okres szkolny podstawowej — jest się do 14—15 lat bez względu na rozmiar stopy. Może producenci potrudzą się i zmierzają dzieciom nogi, a dowiedzą się, że w klasach VI, VII dziewczynki noszą buciki o normalnych damskich wymiarach, a chłopcy rozmiarem stopy nie ustępują swoim ojcom. Czekamy z utęsknieniem, że wreszcie będzie można kupić ładne i nie drogie obuwie dla dzieci.

Krystyna P.

Wrocław
znane redakcji
(adres i nazwisko)



Wzgórze Montmartre w Paryżu

Fot. CAF

POWSZEDNI DZIEŃ

W połowie listopada zebrali się w Rzymie przedstawiciele zachodnioeuropejskich partii komunistycznych, aby przedyskutować problemy kobiet w krajach kapitalistycznych. Nasz reportaż pokazuje niektóre problemy pracujących kobiet we Francji.

Moja znajoma Lucette ma lat trzydzieści, pracuje jako maszynistka w jednym z wielkich paryskich przedsiębiorstw, jest matką dwuletniego Daniela. Jej mąż, Charles jest urzędnikiem bankowym. Mieszkają w nowoczesnym, podmiejskim osiedlu Grigny-Grand Borne, gdzie zajmują typowe M-4. Należą do średnio zarabiających obywateli; ich mocno zużyty samochód — Simca sprzed 10 lat — wygląda niezbyt reprezentacyjnie w porównaniu z Citroenami i Renaultami zamożniejszych sąsiadów, zaś mieszkanie urządzone jest dość skromnie, choć wygodnie. Nie brak w nim lodówki, telewizora, radia tranzystorowego, a przede wszystkim dumy większości Francuzek — gustownie urządzonej sypialni z dużym, dwuosobowym tapczanem. Lucette marzy o kupieniu staroświeckiego, małżeńskiego łóża

(ostatni krzyk mody), jednak jest to wydatek nie na kieszeń urzędnika bankowego i maszynistki.

Charles zarabia 1700 franków miesięcznie, Lucette o blisko 700 franków mniej. Dużą część ich rodzinnego budżetu — prawie 1/4 — pochłaniają opłaty za mieszkanie, nie mniejszą liczną ratę. Sporo kosztują przejazdy oraz z trudem zdobyty „creche”, czyli żłobek Daniela.

Od rana do wieczora

Lucette wstaje co dzień przed 6 rano. Przygotowuje śniadanie dla całej rodziny, budzi, myje i ubiera zaspanego synka. Pan domu — Charles — wstaje koło siódmej. Czeka na niego śniadanie, ubrana i starannie umalowana żona oraz najeżone, wesołe dziecko. W czasie, gdy mąż bez pośpiechu goli się i pije trady-

cyjną kawę, przegryzając bułką z dżemem, Lucette wsadza Daniela w składany, lekki wózek i pędzi do żłobka, który na szczęście jest w sąsiednim domu. Potem oboje z Charlesem biegną do autobusu, który zawiezie ich na stację kolejową. Tam wsiadają w podmiejski pociąg i po dwudziestu minutach są już na dworcu Austerlitz. Stamtąd metro rozwozi ich w dwie różne strony Paryża. O godzinie 18.30 spotykają się na dworcu, aby razem wrócić do domu. Pracują oboje — jak większość francuskich urzędników — do szóstej po południu z przerwą obiadową. W domu są po siódmej wieczór. Charles odbiera Daniela ze żłobka, w tym czasie Lucette rozpoczyna przygotowywanie kolacji. Część zakupów zrobiła w czasie przerwy obiadowej, resztę w drodze z dworca do domu.

Kolacja musi być obowiązkowo gorąca. Na szczęście w sklepach można dostać dania półgotowe, które co prawda kosztują dość drogo, ale za to można je szybko przygotować.

Lucette karmi Daniela, kąpie go i kładzie spać. Niewiele ma czasu na zabawę i rozmowę z synkiem. Potem oboje z Charlesem jedzą kolację patrząc w telewizor, wspólnie

...przeraziły mnie dopiero ruchy, jakie poczułam w sobie. Ledwie żywa ze strachu zwolniłam się ze szkoły i poszłam do lekarza: — Piąty miesiąc! — usłyszałam. I choć błagałam, prosiłam, groziłam nawet, że odbiorę sobie życie, lekarz pozostał niewzruszony: — Za późno, aby usunąć tę ciążę!

MACIERZYŃSTWO NIERADOSNE

Najczęściej o ich przyjściu na świat decyduje przypadek: „prywatka”, „krzaki”, wakacyjny autostop. Wiadomość o ciąży spada jak grom z jasnego nieba, zapowiadając w pierwszej kolejności utratę domu rodzinnego:

„Powiedziałam o wszystkim matce. Odtąd mój dom zamienił się w istne piekło. Rodzice zażądali, abym się wyniosła z domu, ale gdzie ja miałam pójść? Znosiłam więc ciągle awantury i bijatyki, chodziłam posiniaczona i zapłakana”.

Są też rodziny, które po pierwszym szoku usiłują znaleźć jakieś wyjście. Najczęściej wywożą przyszłą matkę do krewnych lub znajomych. Byłe jak najdalej od rodzinnej wsi czy miasteczka. Bo choć dziś nikt z sąsiadów nie rzuca kamieniami w pannę z dzieckiem, ludzie nie szczędzą jej upokorzeń.

— Taka atmosfera niszczy nerwowo młodą matkę, już osamotnioną jak nikt, bez domu, pracy — stwierdza dr med. Barbara Zaorska, kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Matki i Dziecka w Warszawie.

„Zostawię tutaj Żanetkę...”

Niektóre dziewczyny trafiają na okres porodu do domów małych dzieci. Odwiedzamy taką placówkę w Ciechanowie w woj. warszawskim. Tylko w poprzednim roku przebywało w tym zakładzie 175 pozamałżeńskich dzieci.

Spotykamy tutaj 21-letnią Janinę. Skończyła w Warszawie szkołę zawodową i podjęła pracę jako fryzjerka. Dziewczyna ma konkretne plany na przyszłość:

— Nie rozstanę się z Danielkiem, którego tu urodziłam przed trzema miesiącami. Początkowo moja matka ani słuchać nie chciała o dziecku, ale gdy przyjechała

tutaj, jak spojrzała na tę kruszynę, to aż się rozplakała: — Taki podobny do Ciebie gdy byłeś maleńka! Obiecała mi pomóc. Już znalazła pokój w Piasecznie, gdzie zamieszkać z Danielkiem i będę pracować.

W trudniejszej sytuacji jest 16-letnia Aleksandra. Pochodzi ze wsi, przerwała naukę w szkole zawodowej.

Aleksandra: — Zrobię jak mama mówiła, zostawię Żanetkę tutaj do adopcji. We wsi nic nie wiedzą...

Droga do... dzieciobójstwa

— Większość dziewczyn ucieka stąd, gdy tylko może, starając się jak najszybciej zapomnieć o dziecku. Może co siódma matka zabiera od nas własne dziecko, może jeszcze rzadziej — odpowiada kierowniczka zakładu Jadwiga Litowska. W efekcie zdecydowana większość pozamałżeńskich dzieci wychowuje się u nas do 3 roku życia, a potem przechodzą do domów dziecka resortu oświaty.

— Niestety, najczęściej są już dotknięte chorobą sierocą, którą wywołuje pozbawienie dziecka macierzyńskiej opieki — dodaje dr Zaorska.

Inne dziewczyny, które nie dotarły do domów małych dzieci, rodzą w szpitalach. Po kilku dniach zostają wypisane z oddziału i wraz z dzieckiem wychodzą. Właśnie, dokąd?

„Po urodzeniu dziecka przyszedł do domu, ale matka wygoniła mnie. Poszłam do babci. W trójkę żyjemy z jej niskiej renty. Ja nie mam jeszcze 18 lat, więc nie chcę mnie przyjąć do pracy”.

Bywają jeszcze drastyczniejsze przypadki kończące się w sądzie. 20-letnia Halina postanowiła się pozbyć nieślubnych bliźniąt. Ułożyła je na słomie w izbie i napa-

liła w piecu uchylając rurę w ten sposób, aby wydzielał się czad. Zauważyła to przechodząca obok pielęgniarka, ale tylko jedno z dzieci udało się uratować.

— Jeśli nawet matki nieślubnych dzieci mają dobrą wolę, to często ich ciężka sytuacja oraz zupełny brak przygotowania do obowiązków macierzyńskich nie pozwala im zabezpieczyć minimum potrzeb dziecka — opowiada dr Zaorska. Toteż zaobserwowaliśmy, że wśród dzieci pozamałżeńskich (a rodzi się ich ok. 30 tysięcy rocznie) śmiertelność jest dwukrotnie większa niż niemowląt przychodzących na świat w normalnych rodzinach.

Pomóc pokochać dziecko

Gdzie może szukać pomocy dziewczyna, spodziewająca się nieślubnego dziecka? Sądźmy, że szczególnie odpowiedzialna rola przypada tutaj służbie zdrowia. Nie wystarczy, gdy ginekolog odmówi wykonania zabiegu w zbyt późnym terminie, on powinien skierować pacjentkę do domu małych dzieci.

— A co dalej? Gdzie mam z dzieckiem iść potem? — pyta niejedna matka nieślubnego dziecka.

Szkoda, że nie doczekały się realizacji projektu TPD zorganizowania zakładu, który mógłby ułatwić start do samodzielnego życia samotnej matce. Z listów, które otrzymuje nasza redakcja wynika bowiem, że o takie zakłady upomina się samo życie. Ciągle istnieje pilna społeczna potrzeba utworzenia ośrodków, które umiejętnie pokierowałyby losami tych zagubionych istot, pomagając znaleźć mieszkanie, pracę, zapewniając utrzymanie matki oraz niemowlęcia, a w szczególnie trudnych przypadkach — oferując nawet dach nad głową i środki na życie.

Zatrudniony w ośrodku pedagog poprzez rozmowy z młodymi matkami mógłby próbować zmniejszyć ich negatywny z reguły stosunek do niechcianego najczęściej dziecka. Byłaby to — jak określa pedagog — próba humanizacji ich macierzyństwa, która pomoże matce pokochać dziecko, przywiązać się do maleństwa, słowem — rozbudzić w dziewczynie pełnię macierzyńskich uczuć.

Maria Machińska



LUCETTE

ją naczynia i sprzątają mieszkania (Charles jest mężem nowoczesnym, rozumie, że pracującej zawodowo żonie trzeba coś pomóc, choć jego ojciec uważa, że mycie naczyń to hańba dla mężczyzny). Potem idą spać w swojej nowoczesnej sypialni. Jutro znowu trzeba wstać skoro świt...

Francuzka pracuje

Współczesne paryżanki nie przypominają tych uroczych, wystrojonych kobietek, o których śpiewali przedwojenni osenkarze. Są zapracowane, nęczone, dźwigające siatki na zakupy, pracujące podobnie, jak kobiety w innych krajach — przysłówiowych „dwóch atach”. Na szczęście przy tym wszystkim zachowują pojęcie, wdzięk i elegancję, z której słyną w całym świecie. Już w tej chwili pracuje ponad 8 milionów Francuzek co stanowi 1/3 ogółu zatrudnionych w tym kraju. Pracuje ponad 37 proc. kobiet, z czego 4 w przemyśle. Tymczasem dopiero w roku 1972 wprowadzono we Francji równą płacę za równą pracę, bez względu na płeć. Niestety, w bardzo wielu przedsiębiorstwach — także w tym, w którym pracuje Lucette — ta ustawa po- staje na papierze. W roku

1972 przeciętna płaca mężczyzny wynosiła 1866 franków, zaś płaca kobiety — tylko 1343 franki. Kobiety zarabiały około 26 proc. mniej niż mężczyźni, gdy były zatrudnione jako robotnice przyuczone, o 23 proc. gdy pracowały jako urzędniczki i aż o 36 proc. gdy były zatrudnione w tak zwanej „kadrze kierowniczej”.

Problemem jest też kształcenie kobiet. W praktyce szkoły zawodowe i techniczne — z wyjątkiem tych, które przygotowują do zawodów typowo kobiecych — są dla dziewcząt zamknięte. Wśród wyższych kadr zarządzających kobiet jest tylko 1 proc., wśród inżynierów — 3 proc., wśród majstrów 6 proc. Natomiast wśród tak zwanych „szarych pracowników” jest ich aż 60 proc.

Ale Francuzki buntują się. Pytają, dlaczego tak się dzieje. Dlaczego one, które wytwarzają ogromny procent produktów na rynek krajowy — a także na eksport, są dyskryminowane. Dlaczego tak, jak przed kilkudziesięciami laty, uznawane są za istoty przeznaczone wyłącznie do „dmuchania na ognisko domowe”, choć zmieniła się rzeczywistość? Dlaczego nie mają prawa do dysponowania wspólnym, małżeńskim majątkiem? Dlaczego

nie wolno im przerywać ciąży? Dlaczego rząd tak opornie przyjmuje do wiadomości to, że potrzeba coraz więcej żłobków i przedszkoli? Dlaczego tak niewiele kobiet może kształcić się i obejmować kierownicze stanowiska?

Ministrowie w spódnicach

Prezydent Valéry Giscard d'Estaing stara się odpowiedzieć na te pytania. Stara się również doprowadzić do tego, aby przestały one być aktualne. 16 lipca br. powołał nowe ministerstwo, które nie ma nigdzie na świecie swego odpowiednika. Jest to **ministerstwo do spraw sytuacji kobiet** (de la condition féminine). Jego szefem została pani **Françoise Giroud**, dziennikarka i działaczka, która była wieloletnim redaktorem popularnego pisma kobiecego „Elle”, a potem dyrektorem politycznym (co we Francji znaczy więcej, niż redaktor naczelny) tygodnika „L'Express”.

Pani Françoise Giroud nie jest jedyną kobietą w obecnym rządzie francuskim. Obok niej zasiada w nim także pani Simone Veil — minister zdrowia oraz pani Helena Dorlhac, sekretarz stanu do spraw więziennictwa przy ministrze sprawiedliwości i Annie Lesur, sekretarz stanu do spraw wychowania przedszkolnego przy ministrze oświaty.

Wprowadzenie aż czterech kobiet do rządu jest niewątpliwie przełomem w życiu Francuzek. Mogą one spodziewać się, że najbliższe lata przyniosą dalsze korzystne zmiany w ich życiu. Już w tej chwili finalizuje się projekt ustawy o zalegalizowaniu przerywania

cięży. Coraz więcej przedsiębiorstw stosuje się do prawa, gwarantującego kobietom równą płacę za taką samą, jak mężczyźni pracę.

A przecież dopiero po II wojnie światowej Francuzki uzyskały prawo głosu. Było to w roku 1946. Matki Lucette i Charlesa były — i są nadal — istotami całkowicie uzależnionymi od mężów.

Ale sama Lucette czuje się partnerką swego męża, jeśli chodzi o pracę zawodową, i ma mu za złe to, że — jej zdaniem — zbyt mało włącza się w prowadzenie wspólnego gospodarstwa. Przecież oboje pracują tak samo, a jednak dzień Lucette jest bardziej wypełniony, niż dzień Charlesa. W czasie, gdy on śpi — ona sprząta, pierze i gotuje. Kiedy on spokojnie je obiad w przykładowej stołówce — ona robi zakupy. Zaś w czasie wolnej soboty, gdy on jedzie na wycieczki konne — ona rozmawia z dzieckiem, robi tygodniowe pranie i dogląda niedzielnego obiadu. Wiele jeszcze trzeba zrobić, by przełamać tradycyjne obyczaje.

Powszedni dzień Lucette — przeciętny Francuzki — nie jest wcale tak lekki, łatwy i przyjemny, jak można by sądzić — opierając się na tym, o czym mówią znane nam filmy i piosenki. Lucette i jej koleżanki liczą na ministerstwo do spraw kobiet. Chciałyby, żeby pomogło ono w rozwiązaniu wielu bardzo ważnych i palących problemów pracy, płacy, opieki nad dziećmi, spraw socjalnych kobiet. Czy spełni ono ich nadzieje? Zobaczmy.

Barbara Iwanowska

HOROSKOP



SPOD ZNAKU STRZELCA

Pod znakiem STRZELCA (czas trwania od 23 listopada do 20 grudnia) urodziły się m. in. tak znane kobiety jak: Lilian, Alicja Marks, tancerka angielska, jedna z najwybitniejszych primabalerin świata; Willa Sibert Cather, pisarka amerykańska, autorka powieści z życia imigrantów osiadłych w Nebrasce i Nowym Meksyku oraz powieści historycznych; Dolores Ibarruri, pseud. La Pasionaria, działaczka hiszpańskiego i międzynarodowego ruchu robotniczego, w 1936—39 r. uczestniczka wojny domowej w Hiszpanii, współzałożycielka KP Hiszpanii, laureatka międzynarodowej nagrody leninowskiej; Maria Ludwika, córka cesarza Austrii, cesarzowa Francji, w 1810 poślubiła Napoleona I; prof. dr Janina Misiewicz, lekarz fizjoterapeuta, prof. Akademii Medycznej w Warszawie, długoletni dyrektor Instytutu Gruźlicy; Jane Austen, pisarka angielska, wyróżniająca się celną obserwacją psychologiczną, kunsztem narracji, ironicznym humorem; Hanka Sawicka, działaczka ruchu młodzieżowego podczas okupacji hitlerowskiej, współzałożycielka Związku Walki Młodych, ciężko ranna w starciu z hitlerowcami zmarła na Pawiaku; Irena Kosmowska, działaczka ludowa, publicystka, współzałożycielka szkół rolniczych, więzień Pawiaka.

Kobiety urodzone pod znakiem STRZELCA są inteligentne, myślicielki, obdarzone znakomitą refleksją. Potrafią łatwo zdobyć się na szybką i czasem ciętą odpowiedź. Kochają życie towarzyskie, często poza domem. Bawi je urok niewinnego flirtu. Nie lubią w takich sytuacjach posuwać się za daleko. Starają się być w życiu niezależne, mają wytknięty cel i ambitnie do niego dążą. Poza tymi ogólnymi cechami wspólnymi dla wszystkich spod znaku Strzelca istnieją jeszcze pewne różnice zależne od tego, w której dekadzie ktoś się urodził. A więc kobiety urodzone w pierwszej dekadzie okresu panowania Strzelca są szlachetne, pod każdym względem szczodrze obdarzone przez naturę zaletami i talentami. Bardzo energiczne, pracowite, w miłości stałe. Dobre gospodynie, kochające żony i matki. Realistki, kroczą po ziemi pewnym krokiem.

Urodzone w drugiej dekadzie są rozumne, zdolne, łakną wiedzy, namiętne, potrafią kochać gorąco.

Kobiety urodzone w trzeciej dekadzie lubią sport i każdy hazard w dobrym tego słowa znaczeniu. Energiczne, o silnej woli, piękne. Żyją długo w dobrym zdrowiu.

Dobrym partnerem dla kobiet spod znaku Strzelca jest przede wszystkim Koziorek.

Najszczęśliwszym miesiącem jest dla nich luty; dniami — środa i czwartek. Szczęśliwe daty to: 8, 13 i 18; kolory — purpurowy i złoty. Kamienie przynoszące szczęście to chryzopraz i turkus.

San Franci- sko czy Ot-ta-wy, ze wszystkich
cie-bie los. Ka-żde-go dnia po-wra-casz
na skrzydłach swo po-wra-casz tu co
mia-ła co mło-dsze niż mło-dzież
ci z naj-dalszych ci stron: do dwoj-ga
nych jak wi-sła do blis-
W Lon-dy-nie, 2. dom.

WRÓCISZ DO WARSZAWY

Słowa:
R. TARASIEWICZ
Muzyka:
A. SEROCZYŃSKI
Śpiewa:
R. TARASIEWICZ

W Londynie, Brnie,
Hadze
marzysz czasem w nocy
że właśnie wręczasz jej
na rogu Alej kwiat
Na płatkach róży świeci
w słońcu kropla rosy,
a w niej odbity cały
Nowy Świat.
Ref. Do tego miasta
co młodsze niż
młodość
coś każe wracać
z najdalszych ci
stron,
do dwojga oczu
zielonych jak
Wista
do bliskich rąk.

NOTKI PLOTKI ANEGDOTKI



Fot. ARCHIWUM

Szczęśliwa rodzina

Sofia Loren, Carlo Ponti i ich dwóch synków — 5-letni Carlo i blisko 2-letni Eduardo, to ponoć najszczęśliwsza rodzina w świecie zachodnioeuropejskich gwiazd filmu. Sofia i jej mąż (nawiasem mówiąc znacznie od niej starszy) rzadko się rozstają, również ich synowie razem z rodzicami wędrują po świecie gdy mama kręci nowy film.

Sofia, która należy do najbardziej rozchwytywanych aktorek przyjmuje nie każdą z proponowanych ról. Twierdzi, że potrafi grać dobrze tylko takie role, które są jej bliskie, które dobrze rozumie. Nie mając zawodowego wykształcenia aktorskiego, nie umie „udawać” i wcielać się w postacie obce jej temperamentowi i charakterowi.

W KRAJU

Sejm PRL zebrał się 21 listopada br. na plenarnym posiedzeniu. Rozpatrywano sprawy szczególne istotne dla kraju: program wydawnictwa zwiększenia produkcji żywności. Zgodnie z zaleceniami XV plenum KC PZPR kluby poselskie PZPR i ZSL wystąpiły na forum Sejmu z projektem uchwały „O dalszą poprawę żywienia narodu i rozwój rolnictwa”. Jej intencją jest nadanie programowi charakteru ogólnonarodowego i państwowego (komentarz na ten temat zamieszczamy na str. 3). Premier Piotr Jaroszewicz poinformował posłów, że Rada Ministrów przystąpiła już do prac związanych z przygotowaniem długofalowego programu działania w tej dziedzinie. W dyskusji głos zabrało 18 mówców.

Tego samego dnia odbyło się pierwsze czytanie przyszłorocznego projektu planu społeczno-gospodarczego rozwoju kraju oraz budżetu. Sejm dokonał także zmian w składzie rady ministrów. Ministrem Finansów został Henryk Kisiel, ministrem Pracy, Płac i Spraw Socjalnych — Tadeusz Rudolf, ministrem Handlu Zagranicznego i Gospodarki Morskiej Jerzy Olszewski zaś ministrem Przemysłu Chemicznego Maciej Wirowski.

W ostatnim tygodniu w naszym kraju miało miejsce kilka ważnych spotkań i wizyt. Do najważniejszych należy spotkanie Edwarda Gierka z liczną grupą redaktorów naczelnych i publicystów krajowych agencji gazet, czasopism, radia i telewizji. W trakcie dwugodzinnego spotkania Edward Gierek udzielił obszernych odpowiedzi na liczne pytania zgłoszone przez dziennikarzy a dotyczące węzłowych zagadnień społeczno-gospodarczego i politycznego życia kraju. Mówiono m. in. o sprawach polityki socjalnej i placowej, usługach, organizacji pracy, zaopatrzeniu rynku, inwestycjach, a także o działalności organizacji młodzieżowych, o roli prasy, oraz o naszej polityce zagranicznej. Rozmowa Edwarda Gierka z dziennikarzami zapoczątkowała regularne okresowe spotkania i sekretarza KC PZPR z przedstawicielami polskiej prasy.

Edward Gierek 18 listopada br. złożył wizytę załogom dwóch najmłodszych zakładów przemysłowych Łodzi: „Bistony” i „Dywilan”. W „Bistonie”, będącej największym zakładem produkującym przedręcz elastyczną na potrzeby przemysłu wyrobienia się 11.000 ton przedręcz elastycznej rocznie. „Dywilan” jest największą w Europie fabryką dywanów. Edward Gierek odwiedził również największe budowane obecnie w Łodzi osiedle mieszkaniowe Retkinia.

W ubiegłym tygodniu obradowało również Biuro Polityczne KC PZPR które m. in. zapoznało się ze sprawozdaniem premiera Piotra Jaroszewicza z przebiegu wizyty w Cesarstwie Iranu i zaaprobowало jej rezultaty. Następnie Biuro Polityczne dokonało oceny realizacji zadań Narodowego Planu Społeczno-Gospodarczego w okresie 10 miesięcy br. Stwierdzono, że wysoka dynamika wzrostu produkcji przemysłowej mimo nieznacznej jej zmniejszenia na skutek trudnych warunków atmosferycznych zapewnia pełną realizację tegorocznych zadań. Regulacje płac przebiegają zgodnie z ustalonym programem. Również w handlu zagranicznym osiągnięto dobre rezultaty. Biuro Polityczne zwróciło uwagę na to aby prowadzić jeszcze bardziej racjonalną politykę załatwienia zwłaszcza w przemyśle oraz zwrócić większą uwagę na wzrost wydajności pracy i pełne wykorzystanie rezultatów ogólnokrajowego przeglądu zapasów materiałowych.

Omówiono również i zaaprobowano projekt planu Robotniczej Spółdzielni Wydawniczej „Prasa-Książka-Ruch” na rok 1975 oraz kierunki rozwoju RSW „Prasa” na następne lata.

Kraj nasz odwiedziło dwóch ministrów Spraw Zagranicznych: z-ca członka Biura Politycznego KC Bułgarskiej Partii Komunistycznej, minister Spraw Zagranicznych Ludowej Republiki Bułgarii Petyr Mladenow oraz minister Spraw Zagranicznych i Stosunków Gospodarczych z zagranicą Danii Ove Guldberg.

ZA GRANICĄ

Najważniejszym wydarzeniem jest rozpoczynające się 23 listopada spotkanie sekretarza Generalnego KC KPZR Leonida Breżniewa z prezydentem Stanów Zjednoczonych Geraldem Fordem we Władystoku. W chwili, gdy oddajemy numer do druku trwają ostatnie przygotowania do tego doniosłego spotkania. Leonid Breżniew w drodze do Władystoku zatrzymał się w Chabrowsku gdzie z tamtejszymi działaczami partyjnymi omówił problemy działalności partyjnej i gospodarczej Dalekiego Wschodu i Syberii. Natomiast prezydent Gerald Ford przed spotkaniem z Leonidem Breżniewem odwiedził Japonię gdzie spotkał się z Cesarzem Hirohito a potem odpoczywał w dawnej stolicy Japonii, Kioto.

Spotkanie obu przywódców oczekiwane jest z ogromnym zainteresowaniem na całym świecie. Jest to pierwsze spotkanie nowego prezydenta USA z Leonidem Breżniewem. Rozmowy te traktowane są jako nowy krok na drodze do pogłębiania procesu odprężenia w stosunkach między-

narodowych. Przewiduje się, że wśród najważniejszych spraw szczególne miejsce zajmą zagadnienia z dziedziny ograniczenia zbrojeń strategicznych. Omawiane będą z pewnością również stosunki gospodarcze i handlowe między oboma krajami.

W ZSRR przebywał z wizytą oficjalną członek Biura Politycznego KC PZPR minister Obrony Narodowej PRL generał armii Wojciech Jaruzelski. Został on przyjęty na Kremlu przez Leonida Breżniewa. W serdecznej rozmowie omówiono dalszy rozwój stosunków przyjaźni i współpracy między ZSRR a Polską oraz aktualne problemy międzynarodowe.

25 listopada rozpoczyna się w Hawanie II Kongres Kobiet Kuubańskich. Uczestniczą w nim delegacje z krajów Ameryki Łacińskiej a także z bratnich krajów socjalistycznych. Na Kongres udała się delegacja Krajowej Rady Kobiet Polskich z sekretarzem KRKP Krystyną Gromkową na czele.

We Francji 19 listopada trwał ogólnonarodowy strajk. Dzień ten został ogłoszony „dniem ogólnonarodowej akcji rewindykacyjnej” przez trzy lewicowe centrale związkowe. Nieczynna była większość urzędów, szkół, państwowych banków, kas oszczędnościowych. Były przerwy w dostawie prądu i gazu. Nieczynne było też metro paryskie i autobusy. Nie odlatywało wiele samolotów. Od dłuższego czasu strajkuje też poczta francuska. Strajki te spowodowane są trudną sytuacją we Francji. Niepokojąco rosną ceny zarówno artykułów przemysłowych jak i żywnościowych. Rośnie też bezrobocie.

W SKROCIE

- Chińska junta wojskowa dokonała nowej, bezprawnej akcji konfiskującej mienie zamordowanego prezydenta Salvadora Allende.
- 12 i 13 grudnia br. odbędzie się IX Krajowy Zjazd Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich.
- 29 listopada będzie można obserwować zaćmienie księżyca.
- Ołbrzymi meteor spadł w stanie Waszyngton (USA). Moment upadku zauważyli dwaj lotnicy którzy zeznali, że najpierw dostrzegli ołbrzymią płomienistą kulę a wkrótce potem, gdy jeden z nich okrążył samolotem miejsce upadku widział języki ognia wokół krateru.
- Wielka katastrofa lotnicza wydarzyła się na lotnisku w Nairobi (Kenia). Rozbił się tam ołbrzymi samolot Boeing 747 zabierający na pokład 340 pasażerów. Samolot ten należał do zachodniowłoskich linii lotniczych Lufthansa. Na pokładzie znajdowało się 140 pasażerów i 17 członków załogi. Śmierć poniosło 59 osób. Samolot runął wkrótce po starcie.
- Wiele klęsk żywiołowych nawiedziło w ostatnim czasie świat. W Turcji wylały rzeki i zginęło 73 osoby zaś w Kolumbii na skutek powodzi 20 tys. rodzin zostało bez dachu nad głową. Natomiast w Bangladeszu zatonął prom z 400 osobami na pokładzie.

Numer oddano do druku 22. XI. 1974 r. godz. 16.



1. XII. — 7. XII. 1974

Program I

NIEDZIELA: 6,30 — Techn. Roln.; 7,30 — Kurs roln.; 8,05 — Przypominamy, radzimy; 8,15 — Nowoczesność w domu i zagrodzie; 8,40 — „Bieg po zdrowie”; 9,00 — Teleranek; 10,30 — Antena; 10,50 — „W misji specjalnej” — film radz.; 12,40 — Z kamerą w Kopytnicy; 12,55 — „Na wisłanej skarpie” — rep.; 13,35 — „W starym kinie”; 14,30 — Pr. dla dzieci; 15,10 — „Nie tylko dla pań”; 15,35 — Lekturey Pegaza; 15,50 — Łódź — Warszawie (teleturniej); 16,50 — Losow. Toto-Lotka; 17,10 — Refleksje obywat.; 17,25 — „Postaw się, nie zastaw się”; 18,10 — Blok sportowy; 20,20 — Bajka dla dorosłych — „Gwiazdy mówią”; 20,25 — Puccini, odc. 2; 21,30 — „Barburka 1974”; 22,50 — Mag. Sport.

PONIEDZIAŁEK: 12,45 — Techn. Roln.; 15,50 — NURT — Nauki polityczne; 16,40 — „Zwierzyniec”; 17,30 — Echo stadionu; 17,55 — Pr. lok.; 18,10 — „Malarstwo i rzeźba w karykaturze”; 18,35 — Pr. lok.; 18,45 — „Szare na złote” — „Mam pomysły”; 20,20 — Teatr TV — „Patron dla bocznej ulicy”; J. Wawrzaka; 21,20 — „100 górniczych dni”; 21,50 — Pr. muzyczny.

WTOREK: 6,30 — Techn. Roln.; 9,05 i 20,20 — „Arsen Lupin”, odc. 3; 11,40 — Puccini, odc. 2; 15,45 — Techn. Roln.; 16,40 — Wdowisko dla dzieci; 17,10 — Sylwetki X Muzy; 17,35 — Studio TV Młodych; 18,15 — Pr. lok.; 18,35 — Eureka; 19,05 — Przypominamy, radzimy; 21,15 — Wiad. sport.; 21,25 — Świat i Polska; 22,10 — Claudio Villa w Warszawie.

ŚRODA: 6,30 — Techn. Roln.; 10,00 i 20,20 — „Dzwony Pana Młacena” — film CSRS; 12,45 — Techn. Roln.; 15,50 — NURT — Psychologia; 16,40 — „Latający Holender”; 17,10 — Mag. ITP; 17,20 — Losow. Małego Lotka; 17,30 — „Hanba” — film dok.; 18,00 — „Łobuz — ser. film. jug. odc. 1; 18,25 — Pr. lok.; 18,45 — Węgiel — pr. dok.; 21,05 — Wiad. sport.; 21,15 — „Barburka 1974”.

CZWARTEK: 6,30 — Techn. Roln.; 8,25 i 20,20 — „Ostatnia etiuda” — film USA; 13,45 — Techn. Roln.; 16,40 — „Ekran z bratkiem”; 17,40 — Pr. rozr.; 18,00 — Pr. lok.; 18,20 — Anatomia sukcesu — pr. publ.; 19,00 — TV słownik ekonom.; 19,15 — Przypominamy, radzimy; 21,55 — Wiad. sport.; 23,05 — „Czym żyje świat”.

PIĄTEK: 6,30 — Techn. Roln.; 7,35 — „Minał dzień” — film radz.; 12,45 — Techn. Roln.; 15,50 — NURT — Filozofia; 16,40 — „Pora na Telesfora”; 17,15 — Turystyka i wypoczynek; 17,40 — Propozycje (dla młodzieży); 18,05 — Poradnia Młodych; 18,20 — Pr. lok.; 18,40 — Fakty-opinie-hipotezy — „Królewski Kurhan”; 20,20 — Teatr TV — „Pokład Joanny” G. Morcinka; 21,45 — Panorama; 22,25 — Wiad. sport.; 22,35 — Spotkanie z A. Dymśkową.

SOBOTA: 6,30 — Techn. Roln.; 9,30 — „Bariera wspomnień” — film rum.; 13,45 — Techn. Roln.; 15,40 — TV Informator Wydawniczy; 16,10 — Sobótka (dla dzieci); 16,35 — Przewodnik młodego turysty; 17,20 — „Brazylia nieznana”; „Vera Cruz”; 17,45 — „Koloraturowe przeboje B. Sokorskiej”; 18,00 — „Światłoczuły notatnik” — rep.; 18,30 — Pegaz; 20,20 — „Trzej niewinni” — film USA; 22,10 — Wiad. sport.; 22,25 — „Studio Super Nova”.

Program II

NIEDZIELA: 14,00 — „Słowo Naczelnika” — pr. publ.; 14,30 — Gra Orkiestra Marynarki Wojennej z Gdyni; 15,00 — „Spotkanie nad Dnieprem”; 16,30 — Mag. Lotniczy; 18,25 — „Ojciec Goriot”, odc. 3 — „Wautrin”; 20,20 — Galowy wieczór gwiazd — (TV Węgierska); 21,45 — „Najpiękniejszy wiek” — film CSRS.

PONIEDZIAŁEK: 18,00 — Za kierownicą; 18,55 — Muzyka hiszpańska; 20,20 — Sport u sąsiadów; 21,50 — „Oto muzyka” (TV NRD). **WTOREK:** 17,00 — J. ang.; 17,30 — „Tylko dla zastępowych”; 18,00 — „Wiedza i film”; „Muzyka ludowa”; 20,20 — „Zapraszamy na wtorek” — pr. rozr.; 21,00 — J. niem.; 21,25 — Teatr TV — „Mieszczanie” M. Gorkiego.

ŚRODA: 17,10 — J. franc.; 17,40 — „Wędrowniki po Polsce” — „Kształty soli” — film dok.; 18,55 — „W królewskim ogrodzie” — pr. muz.; 20,20 — Inform. turyst.; 20,50 — „Barburka w porcie” — rep.; 21,30 — Pr. rozr.; 22,00 — NURT — Psychologia; 22,30 — J. ang. (powt.).

CZWARTEK: 17,25 — J. ros.; 17,55 — „Siedem nauk” (dla młodzieży); 18,25 — „Dwa oblicza cyrku”; 20,20 — „Giselle” balet do muzyki Adolphe Adania (TV CSRS); 21,20 — J. franc. (powt.).

PIĄTEK: 17,15 — J. niem.; 17,40 — „Porty na nitce” — rep. 18,10 — Mała Encyklopedia Zwierząt — „Wielbłąd”; 20,20 — Rekreacja i wypoczynek — „Ścieżka zdrowia”; 20,35 — „Bariera wspomnień” — film rum.; 22,20 — TV słownik ekonom.; 22,35 — NURT — Filozofia.

SOBOTA: 16,50 — „Śledź to nie ryba”; 17,20 — „Czas i ludzie”; „Wspomnienia z przeszłości” — film NRD; 20,20 — „Spotkanie ze sztuką”; „Grafika nie tylko prasowa”; 21,05 — „Igraszki miłosne” — film. balet. CSRS; 21,35 — „Z kamerą przez świat”; 22,25 — Wieczór autorski — A. Kurylewicz.

TV zastrzega sobie możliwość zmian w programie.

NA WESOŁO

POJEDYNEK

Kiedy okazało się, że siekierą niczego nie zdziałam, wtedy wziąłem do ręki przecinak i młotek. Jednakże było to tylko tyle pożytku, co z siekiery.

Poszedłem do sąsiada i pożyczyłem wiertarkę elektryczną, ale już po kilku minutach wyrzuciłem kawałki polamanego wiertła do zsypu na śmieci. Sąsiad widząc to, nie ośmieszał wyrazić opinii o tym, co naprawdę myśli o mnie i mojej rodzinie, do czwartego pokolenia wstecz.

Udałem się więc do dozorczy po łom. Zaledwie po pięciu uderzeniach łom upodobił się do korkociągu.

— Palnikiem acetylenowym spróbujcie — poradził dozorca — acetylenem można wszystko rozciąć.

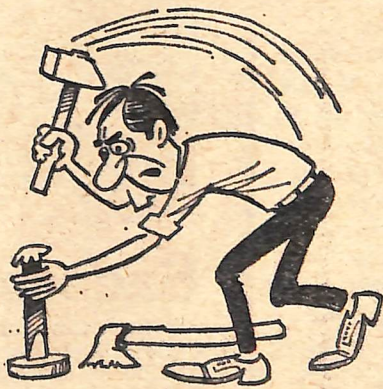
Młodzieniec z palnikiem w dłoniach, dowiedziawszy się w czym rzecz, pokręcił głową:

— Nawet próbować nie warto. Nie da rady. Tutaj potrzebny laser. Już niedługo będziemy mieli laser na budowie... Przyjdźcie w poniedziałek. Jakoś się załatwi.

— Dziękuję — powiedziałem — ale ja muszę to rozciąć dzisiaj.

— Może pojedziecie do Akademii Nauk? — zaproponował po chwili. — Tam wszyscy uczeni, chyba coś wymyślą.

— A niech ją... Co tam będę z tym jeździł. Pójdę i lepsze sardynki sobie kupię — to powiedziaławszy wy-



Rys. J. Królikowski

rzuciłem trzymaną w ręku, odrzuciłem tylko pogiętą konserwę.

wg M. Miszina

Tłumaczył

Krzysztof Węgrzyk

NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

W każdym posiłku powinien znaleźć się produkt bogaty w wysokowartościowe białko: mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, podroby, mleko, jaja, ser lub ryba. Ta ostatnia gości jednak na naszych stołach nader rzadko, od święta. Kiedyś zniechęcały do niej uciążliwe czynności: skrobanie łuski i patroszenie. Ale dziś, gdy można kupić filety, przygotowanie potraw z ryb nie powinno zabierać więcej niż kilkanaście minut.

Pod względem zawartości białka nie ustępują mięsu zwierząt rzeźnych, a zawartość tłuszczu w rybach jest różna, zależnie od gatunku. Ryby chude — dorsz i flądra mają go poniżej 5 procent, średnio tłusty karp — 5 do 7 proc., ryby tłuste — halibut, węgorz, łosoś — ponad 20 proc. tłuszczu.

Chude i średniotłuste ryby są zaliczone do produktów o niskiej wartości kalorycznej. Przygotowany z nich obiad powinien więc zawierać dodat-



ki uzupełniające jego kaloryczność na przykład ziemniaki, makaron, podajemy także zupę bardziej pożywną i obfitszy deser.

Ryby, a szczególnie morskie są źródłem składników mineralnych nieodzownych dla zdrowia człowieka: na przykład jodu. Podobnie jednak jak mięso zwierząt rzeźnych mają właściwości kwasotwórcze i dlatego potrawy z ryby trzeba podawać z warzywami surowymi lub gotowanymi.

Wszystkie ryby dostarczają ponadto witamin z grupy B, a niektóre morskie — witamin A i D.

Ryby z dalekich łowisk atlantyckich dostarczane są do sklepów w postaci mrożonych filetów i kostek porcjowanych naturalnych lub panierowanych. Można je gotować

lub smażyć bez rozmrażania. Nie odkładajmy przyrządzania z nich potraw do następnego dnia. Rozmrożone — szybko się psują.

Filety z ryb mrożonych doskonale nadają się również do pieczenia. Nie zajmuje to wiele czasu, wystarczy tylko je posolić, ale można też dodać trochę warzyw lub pieczarek czy wędzonego boczku. Dodatkowo, a zwłaszcza cebula, łagodzą nieco charakterystyczny zapach morskich ryb. Dobry skutek osiąga się również przez skropienie filetów sokiem lub kwaskiem cytrynowym.

Ryby gotuje się, piecze i smaży krótko, ponieważ mają delikatną tkankę mięsną. Z tego powodu są też łatwostrawne.

Jeżeli pozwala nam czas, możemy przygotowywać mieloną masę, a z niej kotleciki, pulpety i rolady, które podamy na gorąco lub zimno.

Wszystko więc przemawia za tym, aby potrawy z ryb znalazły się kilka razy w tygodniu na naszym stole. Są smaczne, zdrowe i przyrządza się je szybko.

Felicja Zalewska

KOMPLECIK DLA MAMY

Za kilka tygodni gwiazdka. Pomyślimy więc, jakie upominki położyć pod choinką dla naszych najdroższych. Co mamę, tatę, babcię, dziadzia — ucieszy najbardziej? Na pewno jakiś przedmiot naszej własnej produkcji. Może wólczkowy szalik lub czapka? A może kretonowy woreczek na półczochoy lub skarpetki? Może abażur do lampki (modne są szydełkowe), albo półeczka na drobniaki toaletowe?

Dla mamy (babej), która nakręca na noc włosy na lokówki i źle wówczas śpi proponujemy taki oto komplecik (rys. 1). Składa się on z czepeczki, wałki pod głowę i kopertki (rys. 3) na lokówki.

Na całość potrzeba 110 cm kolorowego kretonu szerokości 90 cm, kawałek płóci

(50 x 37 cm) na wyspkę, 1 m tasiemki bawełnianej, 60 cm gumki białej, kawałek koroneczki i trochę wólczki lub bawełny, z której spleciemy ozdoby sznurowadła.

Rys. 2 objaśnia, jak wykroić z tkaniny czepek i poszewkę na wałek. Z pozostałej resztki materiału uszyjemy kopertkę. Najmniejsze kółko rysujemy w odległości 4 cm (8 cm nitkę składamy na połowę i wiążemy) od środka, większe w odległości 8,5 cm od środka, a największe w odległości 32 cm.

CZEPECZEK. Na linii najmniejszego okręgu przyszywamy koroneczkę lub wąski hafcik. Większy okrąg oznacza marszczenie. Wykonajmy je podwójnie, mocną nicią i wiążemy barwnym sznurowad-

kiem na kokardkę. Brzeg czepeczki podwijamy i wciągamy gumkę.

WSPYKA DO WAŁKA. Zszywamy dłuższe brzegi płóci, krótsze też zszywamy i marszczymy. Oczywiście jeden koniec wysypki na razie zostawiamy otwarty, aby napełnić ją kawałkami sztucznej gąbki, watoliny, waty, albo styłonowymi szarpami (ze starych pończoch).

POSZEWKA NA WAŁEK. Krótsze boki wykończamy koroneczką lub hafcikiem i w odległości 11 cm przyszywamy tasiemkę tak, aby można było przeciągnąć pod nią sznurowadło. Dłuższe boki zszywamy. Powłóczkę nakładamy na wałek, sznurowadła zawiązujemy na kokardki.

KOPERTKA. Tkaninę składamy w taki sposób, aby krótsze boki klapki można było od razu zszyć z bokami kopertki. (j.p)

PRZEDŚWIĄTECZNE ZAKUPY POD ZNAKIEM „POLLENY”

Coraz więcej nowości rynkowych, znajduje się na półkach sklepowych. Klient potrzebuje więc właściwej informacji o naszych wyrobach. W okresie przedświątecznym pomoże ona również w zakupach upominków z okazji imienin czy zbliżających się świąt.

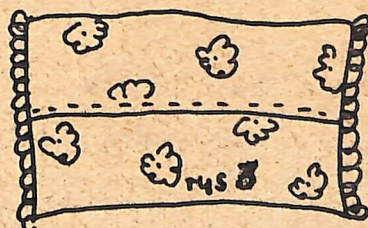
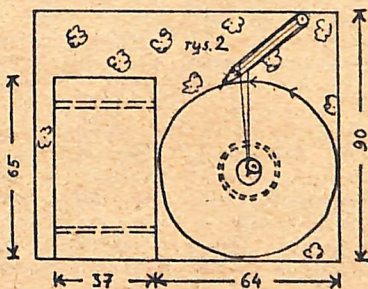
Przemysł „POLLENA” wyprodukował dla Pań nową serię kosmetyków pod nazwą „FINEZJA”. Są to trzy preparaty — krem, emulsja nawilżająca i maseczka — które mogą sprawić wiele radości każdej dbającej o swój wygląd Pani. Krem „FINEZJA” jest tłusty, zawiera naturalne składniki odżywcze. Doskonale regeneruje skórę, działa kojąco przy zmianach skórnych lub podrażnieniach. Zalecany jest przede wszystkim dla cery normalnej, suchej i wrażliwej. Podobne zalety ma EMULSJA NAWILŻAJĄCA „FINEZJA”. Już po jednorazowym jej zastosowaniu skóra staje się gładka i elastyczna. Maseczkę „FINEZJA” poleca się zwłaszcza dla cery tłustej. Działa wybitnie ściągająco na rozszerzone pory, wygładza i odżywia skórę.

Dla Panów miłym upominkiem będzie seria kosmetyków „MEFISTO” składająca się z odświeżającej pianki po goleniu, kremu pielęgnacyjnego oraz krenu do włosów. Producentem serii „MEFISTO” i „FINEZJA” jest F.K. „POLLENA-MIRACULUM”.

Nowością na naszym rynku jest seria „CONSUL” produkowana specjalnie dla Panów przez F.K. „POLLENA-LECHIA”. Seria „CONSUL” zawiera dezodorant, płyn przed goleniem, płyn po goleniu, pastę do zębów, mydło, wodę kolońską, emulsję po goleniu, płyn odżywczy do włosów. Preparaty te posiadają jednakową nutę zapachową oraz eleganckie opakowanie.

Mamy nadzieję, że informacja o tych nowościach ułatwi naszym Klientom zakupy.

K-436



POTRAWY z RYB

RYBA GOTOWANA W SOSIE ŚMIETANOWYM

10 dkg filetów z dorsza lub karmazyna, 2 cebule, pietruszka, mała marchew, kawałek selera, sól, cukier, pieprz, łyżka masła lub margaryny, płaska łyżka maki, pół szklanki śmietany, zielenina.

Warzywa obrane i umyte pokroić w cienkie słupki, włożyć do płaskiego naczynia, zalać wrzącą wodą w takiej ilości, aby nie pokryła warzyw. Ułożyć na nich kawałki ryby, dodać do smaku soli, cukru, odrobinę pieprzu i gotować pod przykryciem na niezbyt dużym ogniu około 20 minut. Z maki i tłuszczu przygotować jasną zasmażkę, rozprowadzić ją śmietaną i dodać do potrawy. Po zagotowaniu posypać potrawę zieloną pietruszką lub koprem. Rybę podajemy z ryżem na sypko, lub z makaronem, czy ziemniakami i surówką.

RYBA PIECZONA Z BOCZKIEM

40 dkg filetów z dorsza lub innej ryby, cebula, 10 dkg boczku wędzonego, sól, pieprz, zielenina.

W płaskim naczyniu ułożyć warstwami połowę boczku pokrojonego w cienkie plasterki, filety podzielone na porcje, osolone i skropione sokiem lub kwaskiem cytrynowym, drobno pokrojoną cebulę i resztę boczku. Tak przygotowaną rybę wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 20 minut.



Posypać zieleniną, podawać z ziemniakami i surówką.

RYBA PIECZONA Z PIECZARKAMI

40 dkg filetów rybnych, cebula, łyżka margaryny lub masła, 10 dkg pieczarek, pół szklanki śmietany, sól, pieprz, zielenina.

Zamrożone filety podzielić na porcje i ułożyć w naczyniu wysmarowanym tłuszczem, osolić, oprószyć pieprzem. Pieczarki i cebulę drobno pokroić i posypać nimi rybę, skropić resztą tłuszczu i piec około 20 minut. Pod koniec pieczenia zalać rybę śmietaną. Potrawę posypaną zieleniną podawać z ziemniakami i surówką.

RYBA PIECZONA Z CHRZANEM

40 dkg filetów rybnych, łyżka margaryny lub masła, łyżka startego świeżego chrzanu, płaska łyżka maki, szklanka śmietany, 5 dkg startego sera tyłżyckiego, plasterki cytryny, sól i cukier do smaku.

Filety podzielone na porcje ułożyć w naczyniu wysmarowanym tłuszczem, osolić, oprószyć pieprzem, wstawić do piekarnika. Do śmietany dodać makę, starty chrzan, sok z cytryny, sól i cukier do smaku i wymieszać. Podpieczoną rybę zalać tym sosem, posypać startym serem i piec aż powierzchnia sosu lekko się zrumieni. Tak przygotowaną rybę podajemy z ziemniakami i surówką.

RYBA DUSZONA Z WARZEWAMI

40 dkg filetów rybnych, cebula, marchew, pietruszka, kawałek selera, pół pora, kawałek kapusty włoskiej, 5 dkg słoniny lub margaryny, łyżka keczupu lub sosu moskiewskiego, sól, pieprz, papryka.

Warzywa obrać, umyć, pokroić w cienkie słupki, krótko podsmażyć na części tłuszczu. Oddzielnie obrumienić kawałki osolonej ryby. Ułożyć podsmażoną rybę na części warzyw, przykryć resztą, podlać kilkoma łyżkami wody, osolić i dusić pod przykryciem około 12 minut. Gotową rybę zalać sosem moskiewskim lub keczupem, posypać zieleniną i podawać z ziemniakami i surówką.

RYBA SMAŻONA Z CEBULĄ LUB PORAMI

40 dkg filetów z ryby, sól, pieprz, 2 cebule lub 1 duży por, tłuszcz do smażenia.

Filety podzielone na porcje osolić, oprószyć pieprzem, maką i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Dodać podsmażoną drobno pokrojoną cebulę lub białe części pora, skropić wodą, przykryć i dusić. Podawać z ziemniakami i surówką.

F.Z.

HIGIENA W OBORZE

Ponad 6 miesięcy w roku krowy spędzają w oborze, która chroni je przed zimnem, opadami atmosferycznymi i wiatrami. Niestety dużo jest jeszcze takich obór, w których oświetlenie naturalne jest niedostateczne zaś w ściółce i w powietrzu występuje nadmiar wilgoci i gazów. W okresie dużych mrozów natomiast jest zbyt zimno i panują przeciągi. Odbija się to na ilości i jakości mleka, zwłaszcza, gdy krowy w ogóle nie wychodzą z obory.

Na poprawienie warunków utrzymania krów nigdy nie jest za późno i zawsze się to opłaca. Przede wszystkim należy...

● **ZAPEWNIĆ ŚWIATŁO NATURALNE**, które ma szczególnie duże znaczenie dla zdrowia krów i ich mleczności. Dzięki promieniom słonecznym w organizmie zwierząt wytwarza się witamina D. Jest ona niezbędna do przyswajania wapnia, który potrzebny jest w dużej ilości do produkcji mleka (2,3 g na 1 litr), oraz do normalnego przebiegu procesów życiowych, a zwłaszcza rozwoju płodu (wchodzi w skład kości). Dlatego w

oborze powinny być okna (stosunek jak 1 do 15) o czystych szybach. Brudne — nie przepuszczają promieni pozajawowych! Należy myć je nie rzadziej niż co 3 tygodnie.

● **DBAĆ O WIETRZENIE**. Para wodna i dwutlenek węgla w większym stężeniu są szkodliwe. Także z odchodów i obornika wydostają się szkodliwe gazy (siarkowodor, amoniak, para wodna). Konieczne jest więc przewietrzenie przy pomocy wentylacji nawiewno-wywiewnej, albo po prostu otwieranie okien lub drzwi. Obora nigdy nie może być szczelnie zamknięta!

● **UNIKAĆ ZAPYLANIA POWIETRZA**. Nie należy nigdy przetrząsać paszy w oborze. Czyszczenie zwierząt powinno się odbywać co najmniej na 1 godzinę przed dojem, przy otwartych oknach. Tuż przed dojem obora winna być dobrze wywietrzona, aby pyły i zawarte w nich zarazki nie dostały się do mleka!

● **ZAPEWNIĆ CZYSTE I SUCHE STANOWISKA**. W oborze głębokiej krowy trzymane są na oborniku, który zawsze jest źródłem



zanieczyszczenia powietrza i skóry zwierząt. Dlatego nie oszczędzajmy ściółki i uzupełniajmy ją co najmniej dwa razy na dobę.

● **UTRZYMAĆ WŁAŚCIWĄ TEMPERATURĘ**. Krowy są bardziej wrażliwe na zbyt wysoką temperaturę niż na niską, ale nie można dopuścić, by w zimie zamarzał obornik. Wystarczy 8 do 10 st. C. Lepšie jest chłodniejsze powietrze, ale świeższe niż ciepłe, a z dużą zawartością pary wodnej i gazów.

● **NIE ZAPOMINAĆ O SPACERACH NA WOL-**

NYM POWIETRZU. Bez względu na porę roku i warunki w oborze, krowy powinny co najmniej przez 1 godz. korzystać ze swobodnego ruchu na okólniku lub podwórku, najlepiej w południe. Jest to niezbędne zarówno dla zdrowia krów jak i dla uzyskania wysokiej mleczności.

Gminna służba rolna lub instruktorzy spółdzielni mleczarskich pomogą każdej gospodyni, która chce wprowadzić usprawnienia w swojej oborze.

inż. K. Rakowski

KONKURS „PŁOSZYMY CZERWONEGO KURA” ZAKOŃCZONY

„Melduję, że wraz z kolegami Władkiem Karpińskim, Staśkiem Jurkiem i Wiesławem Zagajką wykonaliśmy powierzone nam zadania:

● zorganizowaliśmy dla wszystkich młodszych dzieci ze wsi różne zabawy i gry jak np. gra w tropy, w chowanego itp.

● Przybiliśmy do czterech młotarni blaszane tablice z hasłem „Ostrożnie z ogniem”. Literę są białe na czerwonym tle.

● Wystawiliśmy w trzech miejscach we wsi tablice z płyt pilśniowych. Wypisane są na nich zalecenia z zakresu ochrony przeciwpożarowej.

● Panu Janowi Lasowi, który ma 67 lat zreperowaliśmy i odnowiliśmy sprzęt przeciwpożarowy oraz wykonaliśmy sami dwie tłumice.”

Wojtek Łukowski
wies Leszczewek
pow. Suwałki

Oto jeden z wielu meldunków, jakie nadeszły na konkurs „Płoszymy Czerwonego Kura” ogłoszony w lipcu br. przez ZG OSP, Min. Oświaty i Wychowania, GK ZHP, redakcję „Przeglądu” oraz TV Dzieciątka i Chłopcy. („Przegląd” nr 28 z dn. 14.VII).

Wszystkie niemal meldunki świadczyły o rzetelnej pracy dzieci i młodzieży, o tym, że uczestnicy konkursu dużo zrobili w swoich wsiach dla ochrony mienia i życia przed najgroźniejszym żywiołem — ogniem.

A oto lista nagrodzonych uczestników konkursu:

I — magnetofon kasetowy otrzymuje Harcerska Drużyna Pożarnicza w Mrzygłódce, pow. Myszków, woj. katowickie.

II — aparat fotograficzny — Uczestnicy obozu wędrownego z Państwowego Technikum Rolniczego w Cudzinowicach, pow. Kazimierza Wielka, woj. kieleckie.

III — adapter — grupa Jolanty Nadolnej ze wsi Ptaki, pow. Kolno, woj. białostockie.

IV — aparat do przepięt — Kolonia Zuchowa w Konstancinie — Jeziornej k. Warszawy.

Indywidualnie przyznano 7 nagród rzeczowych w cenie 300 zł. Otrzymują je: Anna Dymała ze wsi Odolanów pow. Ostrow Wlkp. woj. poznańskie; Bożena Wróblewska, Bzie Górne pow. Wodzisław Sl. woj. katowickie; Bożena Hajdo, Rzućnowa pow. Tarnów woj. krakowskie; Romuald Maśliński, Prabuty pow. Iława woj. olsztyńskie; Grażyna Baran, Subkowy pow. Tczew woj. gdańskie; Elżbieta Gajoch, Pokaniewo pow. Siemiatycze woj. białostockie; Danuta Świder, Bzianka pow. rzeszowski.

Trzydzieści dyplomów za udział w konkursie otrzymali: Małgorzata Machowska, Stanisław Fedyk, Wojciech Łukowski, Józef Bielecki, Roman Sowiński, Kolonia Letnia Zakładu Energetycznego ze Szczecina, Bronisława Gromada, Janina Lewandowska, Danuta Wróbel, Anna Heinrich, Marianna Filipowska, Elżbieta Kowalska, Alicja Gruska.

Nagrody zostaną wysłane pocztą. Gratulujemy serdecznie wszystkim laureatom a pozostałym uczestnikom konkursu, do których szczęście się nie uśmiechnęło, życzymy nagród w następnych konkursach. Z ogromną satysfakcją musimy dodać, że wiele meldunków donosiło, iż o konkursie „Płoszymy Czerwonego Kura” dowiedzieliście się właśnie z „Przeglądu”.

(a)

PRZED ŚWIĘTAMI

PODTUCZANIE INDYKÓW

Podtuczanie trwa około 3 tygodni. W tym czasie ciężar indora powinien zwiększyć się o 1,5 kg, indyczki — o 1 kg. Wymaga to 4,5 kg paszy na 1 kg przyrostu. Aby uzyskać mięso o dobrym smaku, soczyste i kruche, dobieramy pasze nie tylko odżywcze, lecz również regulujące trawienie i pobudzające apetyt.

Oplaca się tuż ptaków zdrowych, dobrze opierzonych i wyrosniętych, oddzielamy przy tym indory od indyczek.

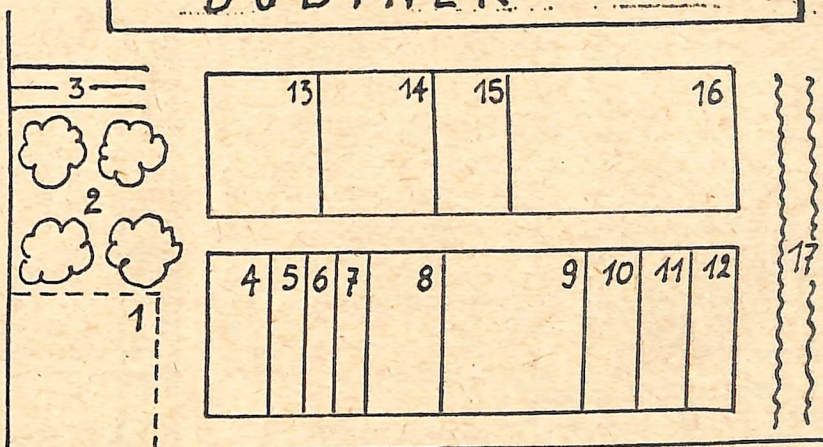
W pierwszym tygodniu stopniowo ograniczamy im ruch, w ciągu dnia i zamykamy np. w szopie na kilka godzin (poczynając od 2 lub 3). W drugim tygodniu umieszczamy ptaki w zagrodzie, w zaciśniętym miejscu (na 1 sztukę — 1 m² powierzchni).

Oprócz paszy znajdującej na pastwisku, indyki dostają rano i w południe karmę w postaci kruchej mieszanki wilgotnej, a wieczorem ziarno moczone (60 g na sztukę). Mieszanka wilgotna powinna składać się z różnych zielonek (także resztek warzyw, owoców, marchwi), parowanych ziemniaków, mieszanki D i śrut zbożowych. Zielonki, ziemniaki, śrut dajemy w równych częściach (po 1/3). Pożądane dodatki to wszystkie resztki z kuchni (np. żyłki, posiekane skórki słoniny), plewy koniczynowe czy siera-delowe, prócz z siana, a nade wszystko odtłuszczone mleko zsiadłe (serwatka, maślanka). Wodę czystą, świeżą (około litra dla 1 sztuki dziennie) dajemy w czasie odpasu i po nim, a usuwamy na 2 godziny przed następnym podaniem karmy.

Przy końcu podtuczania zwiększamy ilość odpasów do 4, a do paszy dodajemy sól kuchenną i sodę oczyszczoną (razem nie więcej niż 1 proc. karmy!), zaś do stałe stojących w oddzielnym korytku: mieszanki mineralnej, żwiru, grubego piasku — nieco węgla drzewnego (lub kostnego).

Wu-Ha

BUDYNEK



JARZYNY POD OKNEM

W wolne wieczory zimowe warto pomyśleć o naszym ogródku. Może zaplanować go inaczej, może wprowadzić warzywa, których dotąd nie uprawialiśmy? Przedstawiamy wyżej propozycję wykorzystania pod warzywnik ogródka przydomowego.

Kompost (1) najlepiej ułożyć w mniej widocznym miejscu. Może być otoczony dwoma deskami, pozostawiając dwa boki są osłonięte przez ogrodzenie. Obok sadzimy karpy rabarbarowe (2). Tuż przy nich warto posadzić parę rzadków szczawiu (3).

Na długich, równoległych względem siebie zagonach, przedzielonych wyraźną ścieżką siejemy i sadzimy w poprzek (jak pokazują strzałki) marchew (4), pietruszkę (5), seler (6), porę (7), skorzonę (8). Nieco więcej miejsca zostawiamy dla sałaty, rzodkiewki i szpinaku (9). Obok siejemy motylkowe, a więc groch (10), bób (11) i fasolę (12). Spora część przeznaczyc należy pod pomidory (13) i ogórki (14). W pobliżu nich sieje się cebulę (15). Resztę zagonu (16) trzeba wykorzystać pod kapust-

ne, będą to rzadki kalarepy, kapusty białe, kalafiorów, może być rzadek czerwonej kapusty lub jarmużu.

Miejsce między zagonami, a ogrodzeniem (17) można wykorzystać pod kukurydzę cukrową, ale jeśli nie każdy jest do niej przekonany, zastąpimy ją dynią.

Brzegi zagonów można obsiać pietruszką naciową, jest nie tylko smaczna i zawiera wiele witamin, ale bardzo dekoracyjna. Koper można wysiać w oddzielnym rzadku lub z innymi roślinami. W miarę użytkowania i tak go się usunie.

Tak pomyślany warzywnik służyć ma gospodyni na bieżące potrzeby. Musi być więc tuż koło domu, aby był zawsze „pod ręką”. Powinien być ogrodzony, aby ptactwo domowe nie niszczyło upraw.

Jeśli potrzebujemy większych ilości warzyw, zwłaszcza na zapasy zimowe, należy uprawiać je w polu. Przeznaczone na przechowanie zimowe wysiewamy nieco później niż użytkowane na bieżąco.

BJN

MIĘDZY NAMI

ZERWIJ

IZABELLA: „Jestem zrozpaczona i zupełnie nie wiem, jak powinienam postąpić. Proszę więc o radę.

Mam 23 lata i pracuję w dużym zakładzie przemysłowym. Od ponad półtora roku mam chłopca, z którym utrzymuję stały kontakt. Życie układało się spokojnie, póki na mojej drodze nie stanął człowiek znacznie ode mnie starszy (44 lata), żonaty, ojciec dwojga dzieci, na stanowisku. Ten pan twierdzi, że mnie kocha i chce

się ze mną ożenić. Moje tłumaczenia, że nie chcę zabierać dzieciom ojca — puszcza mimo uszu. Twierdzi, że ze mnie nie zrezygnuje. A żeby być pewnym mojej wierności, pragnie mieć ze mną dziecko.

Nie jest mi obojętny. Przyjaciółka twierdzi, że nie mam racji i niepotrzebnie się waham, nie znajduję przecież łatwo tak dobrego kandydata na męża. Ja jednak ciągle mam wątpliwości, gdyż nie chcę, by z mego powodu ucierpiał dzieci. Wydrukujcie mój list i odpowiedź. Nie ja jedna mam takie problemy”.

Droga Izo! Zgodnie z Twoją wolą przekazaliśmy list psychologowi. Oto jego zdanie:

Sprawa jest dość oczywista: powinnaś jak najszybciej zerwać kontakty z owym „panem na wysokim stanowisku”.

Przemawia za tym wiele względów. Zaczniemy od najmniej ważnego, a mianowicie — dużej różnicy wieku. Nie jest to wprawdzie z zasady przeciwwskazanie do zawarcia małżeństwa, tworzy jednak problemy, które należy brać pod uwagę. Dziś atrakcyjny 44-letni pan za lat dwadzieścia nie będzie Ci już imponował wyglądem i wigorem. Czy o tym pomyślałaś?

Piszemy o małżeństwie, ale — mówiąc otwarcie — nie wydaje nam się ono prawdopodobne. Na przeszkodzie stoi istniejący i trwający związek małżeński tego pana, tysiączne problemy łączące się z rozwodem, konieczność materialnego zabezpieczenia porzuconej rodziny itp. itd., które potrafią skutecznie zniechęcić nawet bardzo zdeterminowa-

nego mężczyznę. Twój zaś „pan na stanowisku” nie wydaje nam się ani człowiekiem szczególnie stanowczym, ani poważnym, ani odpowiedzialnym. W przeciwnym przypadku nie szafowałby obietnicą małżeństwa, nie bagatelizował spraw związanych z rozwodem, a nade wszystko nie żądał od Ciebie „dowodu uczuć” w postaci... dziecka! Któż Ci zaręczy, że w podobny sposób nie traktuje innej dziewczyny? Nie ufalibyśmy bowiem zbyt jego uczuciom, a zwłaszcza nie liczylibyśmy na ich stałość. Ot, młoda i ładna dziewczyna podoba się dojrzałemu mężczyźnie, podobnie Tobie imponuje pan na wysokim stanowisku. Wreszcie przyczyna ostatnia, dla której doradzamy Ci zerwanie, niewątpliwie najważniejsza: Wasz

związek mógłby dojść do skutku tylko kosztem istniejącej już rodziny, zabrałabyś dzieciom — ojca, innej, nie tak młodej jak Ty, kobiecie — męża. Czy doprawdy z piętnem cudzej krzywdy chcesz wchodzić w życie?

Droga Izo, połów kres tej znajomości, a w przyszłości nie nawiązuj tak podejrzanych i jednoznacznych kontaktów. Pomyśl też o chłopcu, który — jak sądzimy — nic nie wie o Twoim starszym znajomym i którego zaufanie zawiodłaś. Być może on, być może inny młody człowiek w przyszłości będzie Twoim mężem. Nie zostaniesz wtedy zapewne od razu „żoną pana na stanowisku”, ale za to wszystko, co osiągniecie, zawdzięczać będziesz pracy swojej i męża, bez niczyjej krzywdy.

RODZICE I DZIECI

NIE LUBI ODRABIAĆ LEKCJI

ANNA: „Moja 12-letnia Zosia bardzo niechętnie odrabia lekcje. Nie chce zabrać się do pracy, gdy wraca ze szkoły. Zwleka i trzeba ją kilkakrotnie napominać. Nie wiem, jak z nią postępować. Ani prośby, ani groźby nie pomagają. Często zabiera się do odrabiania zadań domowych już po filmie telewizyjnym i wtedy siedzi do 11,00 w nocy”.

Czytelniczko, problemy, z którymi nie możesz dać sobie rady, są udziałem wielu matek i ojców. Niechęć do odrabiania lekcji, zwleknięcie do ostatniej chwili i odrabianie „byle jak” zadań domowych zdarza się bardzo często. Dzieci nie zawsze podchodzą poważnie do nauki szkolnej, nie pojmują korzyści wpływających z właściwej organizacji pracy i czasu. Musisz nie tylko przeprowadzić z córką na ten temat rozmowy, używając mądrych i przekonujących argumentów, ale także pomóc jej w zorganizowaniu dnia.

I w tym przypadku obowiązuje ogólna zasada, że wymagania stawiane dzieciom powinny być umotywowane. Nie

wystarczy polecenie lub rozkaz, należy wytłumaczyć, dlaczego je wydajemy. Oczywiście trudno o przekonującą motywację dla 3-latka. Ale dziewczynce 12-letniej już trzeba i można wiele spraw wyjaśnić. Zdobądź się na to i postaraj się córce wytłumaczyć, że to dla jej własnego dobra — po to aby miała więcej czasu na rozrywki i była mniej zmęczona — walczyć o planowe zorganizowanie jej dnia pracy. Ze ona sama musi w tym uczestniczyć i odnieść największe korzyści.

Dziecko nie powinno zasiadać do lekcji zaraz po przyjściu ze szkoły. Konieczny jest 2 lub 3-godzinny relaks, spacer, wizyta u koleżanki, słuchanie

plyt, czy po prostu jakieś zajęcie domowe (na przykład zakupy, czy pomoc przy obiedzie). Potem, około godziny 16.30 lub 17.00 może zabrać się do lekcji.

Zosia powinna odrabiać lekcje przy wygodnym, dobrze oświetlonym stole. Jeśli to możliwe, w oddzielnym pokoju, a nie w tym, w którym przebywa reszta domowników. Podsuń córce, albo najlepiej opracuj razem z nią tygodniowy plan odrabiania lekcji, uwzględniając każdego dnia te przedmioty, które były aktualnie w szkole. Wiadomości są wtedy świeże, więcej się pamięta, a to po prostu ułatwia pracę. Wytłumacz też Zosi, że gdy upora się wcześniej z lek-

cjami, będzie miała więcej czasu dla siebie, spokojnie obejrzy telewizję, będzie mogła odwiedzić przyjaciółkę, czy zając się czymś, co ją interesuje. Będzie też miała lepsze stopnie. Wyjaśnij także, że przygotowanie lekcji w odpowiednim czasie przyjdzie jej na pewno łatwiej niż wieczorem, gdy umysł jest zmęczony i mniej chłonny.

Sądzimy, że te trzy czynności: spokojne, rzeczowe i przyjacielskie rozmowy, ułożenie (i wykonywanie) planu pracy, spokojne miejsce do odrabiania lekcji sprawiają, że odrabianie lekcji przestanie być problemem, czego życzymy i Tobie i Zosi.

PORADY PRAWNE

ZACHOWEK

CELINA: „Jestem jedynaczką. Ojciec miał nieduży domek po swoich rodzicach. Stosunki między nami były dobre. Kiedy jednak niedawno zmarł (matka już nie żyje), okazało się, że cały majątek, w tym też i dom, zapisał w testamen-

cie siostrzeńcowi. Pracuję i z mężem wychowujemy dwoje dzieci. Czy mnie nie się po ojcu nie należy?

Zgodnie z wolą Twojego ojca, wyrażoną w testamentie, jego siostrzeniec stał się właścicielem majątku, a więc również domu. Jednakże kodeks cywilny dając do zabezpieczenia interesów najbliższych krewnych przewiduje, że zstępny (a więc dzieciom, wnukom, prawnukom itd.), małżonkowi, oraz rodzicom spadkodawcy należy się zachówek.

Jeżeli uprawniony do jego otrzymania jest trwale niezdolny do pracy, albo małoletni, zachówek wynosi dwie trzecie wartości udziału spadkowego. W innych przypadkach — połowę wartości udziału, który przypadłaby spadkobiercy przy dziedziczeniu, przewidzianym kodeksem cywilnym. Jednym słowem zachówek stanowi dwie trzecie lub połowę wartości tego co otrzymałby spadkobierca, gdyby nie było testamentu.

Jeśli nie otrzymałaś należnego zachowku (na przykład

w postaci darowizny uczynionej przez ojca, względnie w zapisie testamentowym), możesz wystąpić przeciwko spadkobiercy testamentowemu (a więc siostrzeńcowi ojca) o zapłatę odpowiedniej sumy pieniężnej. Roszczenia osoby uprawnionej do zachowku przedawniają się po trzech latach od ogłoszenia testamentu. Roszczenie natomiast przeciwko osobie, która otrzymała darowiznę od spadkodawcy i powinna uzupełnić zachówek — z upływem trzech lat od śmier-

ci spadkodawcy. Z Twojego listu wynika, że jesteś pełnoletnia, zdolna do pracy i że byłabyś jedyną spadkobierczynią, gdyby ojciec nie pozostawił testamentu. W tej sytuacji możesz żądać zachowku od siostrzeńca ojca. Jego wysokość powinna wynosić połowę wartości majątku pozostawionego przez Twojego ojca.

Przepisy dotyczące zachowku znajdziesz w artykułach 991 do 1011 Kodeksu Cywilnego.

LEKARZ ODPOWIADA

MYJMY OWOCE

KAROLINA: „Słyszałam, że trzeba myć ciepłą wodą także owoce z własnego ogródka. Czy to nie przesada?

Nie. Należy zawsze bardzo

starannie myć owoce pod strumieniem najpierw ciepłej, a później zimnej, bieżącej wody. Te, które znoszą szorowanie i mydło, zwłaszcza zaś owoce cytrusowe, należy myć szczeretką, szczególnie u nasady ogonka i we wgłębieniach. Często jadamy też owoce obrane ze skórki. Wszystko to robimy, by ustrzec się przed brudem, szkodliwymi zarazkami i następstwami spożycia środków chemicznych, pozostałości opryskiwania czy nawożenia.

Myjemy starannie także owoce z własnego ogródka, nawet wtedy, gdy jesteśmy pewni, że zbieraliśmy je w odpowiedniej porze, po upływie karencji. Zawsze bowiem osiada na nich kurz, znajdują się bakterie, zawsze jest możliwe, że wiatr przeniósł na nie chemikalia z ogrodu czy pola sąsiada.

Ta ostrożność ustrzeże nas przed chorobą i sprawi, że tak wartościowe produkty, jak owoce rzeczywiście pójdą nam na zdrowie.

ZBYT SZCZUPŁE ŁYDKI

JOLANTA: „Mam zbyt szczupłe łydki. Co robić, by wyglądały pokaźniej, nie — jak patyczki?”

Zapewne należałoby zgłosić się do lekarza internisty, który stwierdzi, czy przypadkiem w ogóle nie jesteś zbyt szczupła i ewentualnie zaleci Ci odpowiednie środki oraz właściwą dietę. Poza tym możesz stosować odpowiednią gimnasty-

kę polegającą głównie na chodzeniu na palcach. Dobre wyniki daje także wspinanie się na palce, a zwłaszcza wchodzenie (na palcach) po schodach. Można te ćwiczenia wykonywać z lekkim obciążeniem na przykład nosząc w obu rękach ciężarkę, lub torby z piaskiem. Wyniki będą wtedy lepsze. Oczywiście na spacerach po schodach, w dodatku z obciążeniem mogą sobie pozwolić tylko osoby zupełnie zdrowe (serce). Im wolniejsze tempo, tym lepiej!

WYPADA ? NIE WYPADA

ODWIECZNE KŁOPOTY

...to podarunki, z okazji świąt lub imienin! Mamy w redakcji grube teczki listów, w których Czytelniczki proszą nas o radę, co mu (jej) kupić, czym sprawić przyjemność. Teczki te „puchną” w okresie poprzedzającym Gwiazdkę. Spróbuj-

my odpowiedzieć na chociaż kilka pytań.

KAROL: „Wkrótce pierwsza rocznica naszego ślubu. Czy należy urządzić przyjęcie? I co kupić żonie? Jesteśmy — jak się to mówi — na dorobku”.

Przyjęcie? Raczej kawę z ciasteczkami i kieliszkiem wina, na którą zaprosicie świadków ślubu... Jeśli żona jest osobą praktyczną i lubi domowe gospodarstwo radziłibyśmy byćście sobie z okazji rocznicy ślubu zrobili prezent „dla domu”: opiekacz do grzanek, so-

kowirówkę, adapter, pralkę... Oprócz tego nie zapomnij o kwiatkach! Gdy jednak pani Twojego serca pragnie zawsze być traktowana jak kobieta, sprawisz jej przyjemność raczej jakimś ładnym drobiazgiem. Biżuteria — na szczęście — wskazana tylko przy okrągłych rocznicach, gdy oczywiście pozwalają na to warunki. Ale ładna apaszka, sweter, dobra woda kolońska lub perfumy nie rujną budżetu, a na pewno będą mile widziane. A może z tej okazji zaprosisz żonę do teatru, lub na małą kolację we dwoje w dobrej restauracji?

JANUSZ: „Moja dziewczyna na imieniny ofiarowała mi portret, mój, zrobiony z fotografii. Nie umiałem ukryć niezadowolenia”.

ANKA: „Jest przystojny, miły, odpowiedzialny i w ogóle — idealny, ale... Nigdy jeszcze nie dał mi upominku ani czekoladki, ani kwiatka. Mam już dla niego prezent na gwiazdkę, ale przecież nie ofiaruję go, jeśli on nie nie przygotował. Czy jest nadzieja, że sam się domysli?”

Słaba, skoro do tej pory nie przyszło mu to do głowy!

Jak trudno dogodzić bliżnim! W każdym jednak razie radzimy dziewczętom, by przestały na skromnych upominkach dla swoich chłopców. Mogą bowiem popełnić gafę i narazić się jak dziewczyna Janusza na grymas niezadowolenia (a fe, tego się nigdy nie robi!). Może być Aniu odpowiedziała swemu chłopcu, że Twoja koleżanka kupiła miły drobiazg dla swego narzeczonego, a ten znów właśnie Ciebie radził się, co kupić swojej dziewczynie... Chyba zrozumie, a przynajmniej miejmy na to nadzieję.

Białe i lśniące zęby



filodent
PASTA DO ZĘBÓW SZMARAGD

zapewnia systematyczne używanie najnowocześniejszej obecnie

PASTY DO ZĘBÓW „FILODENT”

Pasta „Filodent” idealnie czyści i poleruje zęby, nie zawiera kredy tylko przezroczysty żel. Skutecznie przeciwdziała powstawaniu kamienia nazębnego. Pasta „Filodent” posiada oryginalny zapach.

Cena tuby zł. 14, —

K 358

POLLENA Lechia POZNAN

KRZYŻÓWKA Z SZYFREM NR 10

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	M	N	O	P
1	S	N	I	E	T	L	I	K					B		
2	M			L		A		A	M	B	A		A	D	A
3	I	N	D	I	A	N	I	N			R		O		N
4	E			2		C		Q	Y	K	T	A	N	D	O
5	F	A	R	A	P	A	T	Y		O		T			
6	A		Z		P			D	E	P	R	E	S	J	A
7	N	I	E	E	A	S	K	A			I	N			
8	A	P		E				T	R	A	D	Y	C	Y	A

POZIOMO: 1-A) robaczek świętojański, 2-H) placówka dyplomatyczna, 3-A) przedstawiciel rasy czerwonej, 4-H) ćwiczenie ortograficzne polegające na zapisaniu tekstu mówionego, 5-A) kłopoty, opaly, 6-H) stan przynębnienia, 7-A) nieprzychylność, niezyczliwość, 8-H) obyczaj z przeszłości.

PIONOWO: 1-A) produkt mleczny, 2-S) przysłowiowa przyczepka, 3-D) imię autorki „Chama”, 4-S) bywa przy zbiegu ulic, 5-I) broń ułańska, 6-I) osoba ubiegająca się o jakieś stanowisko, 7-K) nie oryginał, 8-I) wytrzymałość, odporność, 9-M) grecka metropolia, 10-N) część pułku, 11-P) rozległy widok.

Po rozwiązaniu krzyżówki należy od-
czytać szyfr:

(2-I, 6-A, 2-M, 7-D, 3-N) (6-L, 4-P, 1-A, 2-D, 1-G, 4-N, 7-M, 7-C) (8-N, 5-K, 4-H, 4-D, 1-C, 6-M, 3-B, 3-F, 7-B, 6-I) (3-H, 2-F) (3-P, 3-E, 6-N, 6-C, 4-I, 2-A) (8-E, 1-L, 6-E, 4-A, 1-N, 3-G, 1-D).

Rozwiązania samego szyfru należy nadsyłać w terminie 10-dniowym od daty ukazania się numeru pod adresem: redakcja „Przyjaciółki” — 00-950 Warszawa, skr. poczt. 989, krzyżówka z szyfrem nr 10.

Do rozlosowania: dwie sokowirówki.

PRZECZYTAJ — WYPEŁNIJ — WYTNIJ — WYŚLIJ!

„DOM KSIĄŻKI” KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA Aleja Wolności 42, skr. poczt. 46 42-201 CZĘSTOCHOWA

Znaczek pocztowy za 50 gr

Zamawiam następujące książki z prośbą o przesłanie ich pod moim adresem za zaliczeniem pocztowym (należność płatna przy odbiorze):

ilość egz.	autor	tytuł	cena
.....	Prus B.	WYBOR DZIEŁ w 10 tomach. Już do nabycia: Lalka i talon. Dalsze tomy w 1975 r. (Cena całości zł 500.—)	200.—
.....	Borchardt K.O.	KRAJOWNIK SPOD SOMOSIERRY (opowieść o marynarzach)	50.—
.....	Diabli WIEDZA CO...	(A. Mickiewicz, B. Prus, K. Makuszyński, M. Dąbrowska i inni wierszem i prozą o diablach, czartach itp.)	60.—
.....	Fonkiewicz J.	KRWIA I BLIZNA (dzieje oręża polskiego, dla młodz., bogato ilustrowane)	130.—
.....	Gąsiorowski W.	ROK 1809 (powieść historyczna)	45.—
.....	Grzymała-Siedlecki A.	NIEPOSPOLICI LUDZIE W DNIU SWOIM POWSZEDNIM (H. Sienkiewicz, St. Wyspiański, L. Solski, J. Paderewski i inni)	45.—
.....	Kraśiński Z.	DZIEŁA LITERACKIE, 3 t. (Nieboska komedia, Irydion, poezje i poematy)	180.—
.....	Meissner J.	ORLETA I ORŁY (dzieje polskich lotników)	40.—
.....	Orzeszkowa E.	MEIR EZOFOWICZ	30.—
.....	Szłochow M.	CICHY DON, 4 tomy	80.—
.....	Wyspiański S.	DRAMATY WYBRANE, 2 tomy (Lektury: Wesele, Noc listopadowa i inne)	80.—
.....	Przyłubscy E. i F.	JĘZYK POLSKI NA CO DZIEŃ (poradnik)	40.—
.....	Tałałajowie D. i S.	DZIWNY ŚWIAT ROŚLIN (album)	120.—
.....	Vesolowski Z.	ZNAMY SIĘ TYLKO Z WIDZENIA. (bogato ilust. album zwierząt)	150.—
.....	Pomianowski J.	JEZDZĘ BEZ WYPADKU (poradnik dla kierowców)	50.—
.....	SZYJEMY SAME	— wykroje Domu Mody „TELIMENA” Nr 3, 21, 22, 23, 24, 25 (suknie, spodnie i kostium)	54.—

Przesyłkę zobowiązuję się wykupić natychmiast po jej nadejściu.

Podpis: imię i nazwisko oraz dokładny adres zamawiającego i numer kodu pocztowego

Zamówienia realizowane będą wg kolejności zgłoszeń.

K - 357

OGŁOSZENIA DROBNE

AMERYKANSKIE peruki tanio sprzedam, Warszawa, Pasteura 8/1 tel. 22-75-37.

360

ATRAKCYJNA metoda wyszczuplająca! Komplet specjalnych ćwiczeń i diet wywyla za pobraniem Ognisko TKKF — 58-560 Cieplce Zdrój, skr. pocztowa 54.

K 16

MASZYNY DZIEWIARSKIE saneczkowe do swetrów typu produkcyjnego wykonuje na zamówienie Specjalistyczny Zakład Mechaniki Maszyn Aleksander Śmiechowski, Łódź, Obornicka 2 m. 51.

321

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

K 17

WYKONUJE dwupłytowe metalowe, maszyny (aparaty) do robienia swetrów, gwarancja, nauka — Leon Kędziora, Luboń k/ Poznania, Dzierżyńskiego 12. 338

WZMACNIACZE elektroakustyczne do gitar i mikrofonów, regulatory napięcia do telewizorów, prostowniki do odbiorników tranzystorowych, prostowniki do ładowania akumulatorów oraz do kolejek dziecięcych — wykonuje Wytwórnia Urządzeń Elektronowych Spółdzielni „Budometal”, 71-371 Szczecin-Pilchowo, ul. Wiejska 10 a.

K 330

ZYCZENIA świąteczno-noworoczne z piosenką lub kolegą nagrywa na kolorowych pocztówkach Studio Nagrań Skarżysko-Kamienna skrytka pocztowa 41. Oplata przy odbiorze.

359

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 28-53-66.

Oddział w 31-121 Krakowie, ul. Skarbowa 4, oddział w 35-002 Rzeszowie, 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, ul. 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.

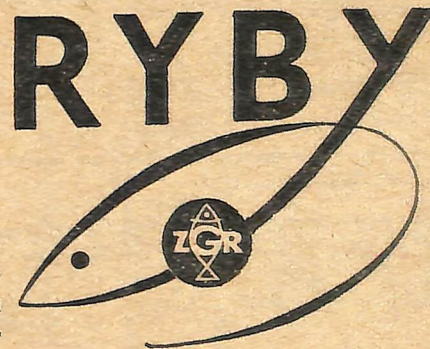
Prenumeratę ze zleceniem wysyłki za granicę, która jest o 40 proc. droższa od krajowej przyjmuje RSW „Prasa — Książka — Ruch” Biuro Kolportażu Wydawnictw Zagranicznych, 00-840 Warszawa, ul. Wronia 23, konto PKO nr 1-6-1000024, tel. 20-46-88.

Rękopisów 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 53/72 Nr indeksu: wydanie miejskie 37155, wydanie wiejskie 37156 Zam. 4325. W-63

Używanie wody kwiatowej „BB” ze znakiem „FLORINA” świadczy o dobrym guście

Mini-książka kucharska • 78.



Niekoniecznie trzeba ja-
dać jedynie makrele wędzo-
ne, bo i ze świeżych można
przyrządzić doskonałe da-
nia, np.

MAKRELE w czerwonym winie.

Wziąć po 2 małe makrele na osobę czyli na 3 osoby 6 makreli. 5 dkg masła, szklanka czerwonego wina, 2 małe cebulki, 6 dkg boczku wędzonego, łyżeczka maki, łyżeczka koncentratu pomidorowego, ew. woda.

Oczyszczone makrele ugotować w niewielkiej ilości wody z rozpuszczoną kostką bulionową. Gotować 20 minut. Osączyć.

W czasie gdy ryby się gotują, przygotować sos. Najpierw obgotować boczek, wkładając go na 5 minut do wrzącej wody. Potem pokrajać boczki w plasterki, włożyć je do rozpuszczonego w rondelku masła, dorzucić posiekane cebule. Gdy wszystko zacznie się złościć, obsypać maki, dolać wina, ekstraktu pomidorowego i zostawić na małym ogniu przez 20 minut. Jeśli trzeba, dolać odrobinę wody.

Gorące rybki ułożyć ładnie w salaterce i oblać przygotowanym sosem. Dookoła można dać podgrzane prażynki lub purée ziemniaczane i obsypać, pociętą drobnutko nożyczkami, natką pietruszki. A przy okazji wspomnijmy, że jeśli akurat nie było makreli, to w tej pysznej potrawie mogą je zastąpić doskonale — śledzie!

K-358