

Nr 3 (119) 17 I. 1971 r. Cena 1 zł.

Przyjaciółka

TYGODNIK

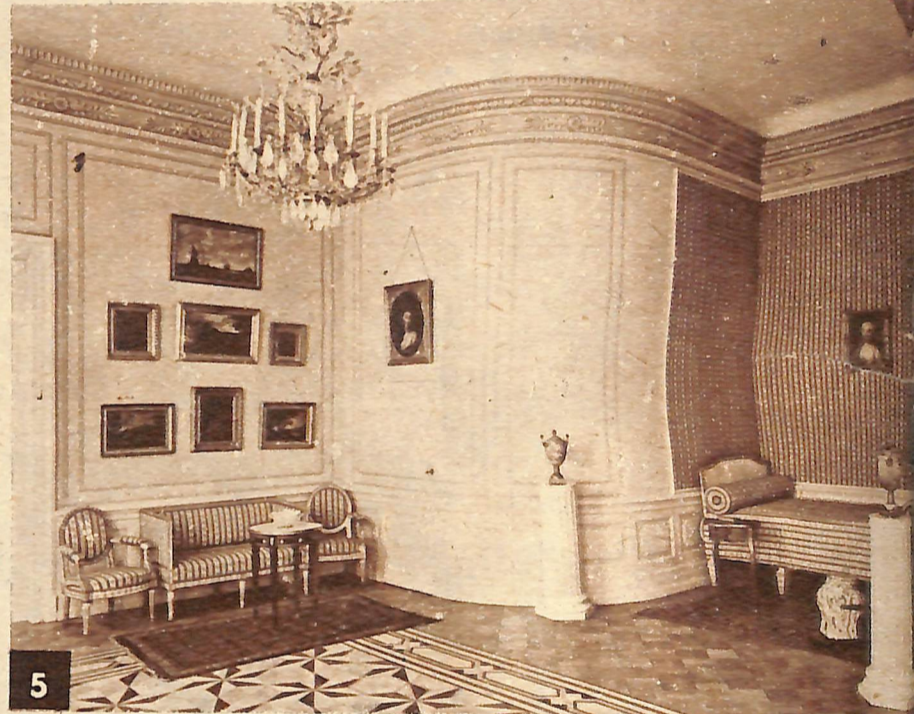
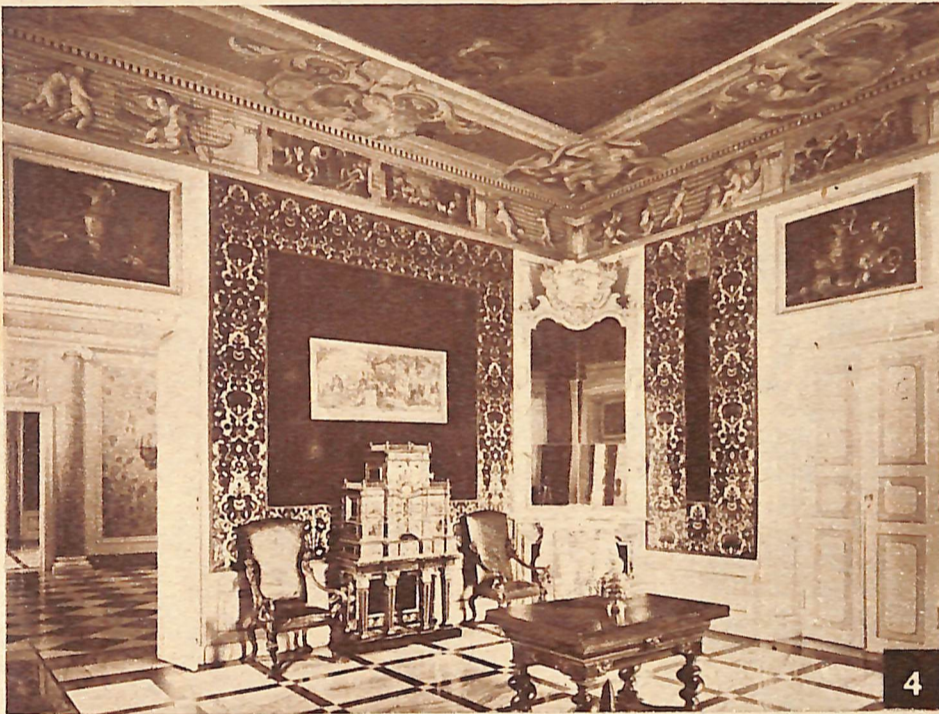


Fot. St. Syndoman



WILANÓW — niegdyś, w XVII wieku, ulubiona siedziba króla Jana III Sobieskiego, później rezydencja magnacka, dziś jeden z najpiękniejszych zabytków polskiego baroku. W 1945 r. pałac i park wilanowski przeszły na własność społeczeństwa. Po gruntownym remoncie i pracach konserwatorskich Wilanów odzyskał swą dawną świetność i udostępniony publiczności stał się jednym z najchętniej odwiedzanych zabytków warszawskich.

Na zdjęciach: Pomnik Jana III wykonany przez F. Pincka na zlecenie króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Jest to pierwowzór pomnika ustawionego w parku Łazienkowskim w setną rocznicę odsieczy wiedeńskiej (1). Prawe skrzydło pałacu (2). Park w zimowej szacie (3). Gabinet króla Jana III (4). Jeden z pokoiów mieszkalnych w nowszym skrzydle pałacu (5).



W oczekiwaniu na śnieg

W czasie zimy jedno pragnienie naszych dzieci jest wspólne: oczekiwanie na śnieg. Duże, mniejsze i najmniejsze szykują się do jazdy na łyżwach, sankach i nartach, do śnieżnych bojów i lepienia bałwanowych korpusów. Najstarsi z naszych milusińskich — ci w wieku średnim — biorą liczny udział w zimowiskach i obozach, organizowanych w tym sezonie na wielką skalę przez wydziały oświaty, harcerstwo i Towarzystwo Przyjaciół Dzieci. Przedszkolaki a nawet maluchy w wieku „żłobkowym” coraz częściej odwiedzają ośnieżone góry w towarzystwie rodziców lub dziadków korzystających z wczasów zimowych. Bowiem nawet 3-letni narciarz doskonale daje sobie radę „na dechach” i łyżwach...



SAMOCHODZIK DLA JASIA

Wspomnisz moje słowa! — powiedziała matka proroczym głosem, w poczuciu dobrze spełnionego obowiązku, że przecież kto jak kto, ale ona córkę ostrzegała. Bo to raz? Odeszła do porannego obrządku ogromnie wzburzona, co od razu można było poznać po energicznych okrzykach jakich nie szedziła tego ranka domowemu stworzeniu. Wydawało się, że nawet codzienne mateczne „cip, cip“ na kury bardziej było dziś zaczepne niż zachęcające do jada.

— Czyżby matka miała rację? — Irka rozpalała pod kuchnią pomyślała z nagłym lękiem, że przecież w tym gderaniu może być cień słuszności. Może rzeczywiście ona, Irka, nie miała już prawa do własnego szczęścia? Bo i prawda... Gdy się ma tyle lat i czterolatnie dziecko, skoro się jest opuszczoną, porzuconą, samotną...

Ale na próżno przywoływała w myślach wszystkie smutki, jakie na nią spadły w ciągu ostatnich lat. Nic już nie mogła poradzić na ogarniającą ją radość, która najwidoczniej drażniła dziś matkę. Ale jakże tę radość ukryć?!

— I ręczę ci za to — matka z hałasem postawiła wiadro na podłodze, — że temu twojemu ani w głowie żenić się z tobą! I czy on w ogóle wie, że masz dziecko? Czy on wie o Jasiu?

W przypływie nagłej czułości dla wnuka rzuciła się do łóżeczka i tuląc roześmianego grubaska, raz po raz powtarzała litościwie: „Moja ty biedulo!

Jedna babcia jeszcze myśli o tobie, tylko babcia ciesz się, że rośniesz, tylko babcia...”

— I mama też — przerwał jej rezolutny dzieciak, wyrwijąc się ku strapieniu starowiny w kierunku matki.

Ale Irka stała już na progu, w płaszczu. Prace na poczcie w Dąbrowie rozpoczynała wcześniej. Droga do sąsiedniej osady zajmowała jej prawie pół godziny. Czas iść. Nadal jednak stała w progu i patrzyła na matkę. Nie śmiała powiedzieć jej tego co najważniejsze, co pragnęła oznajmić jak największą nowinę. Jakże też matka to przyjmie?...

— Bo wiesz mamo, on dzisiaj wraca z tego kursu o którym ci mówiłam. Będzie w Dąbrowie u swoich, a potem... On chce nas dzisiaj odwiedzić, poznać wreszcie ciebie i Jasia...

Mówiła bardzo szybko, chyba po to, żeby nie pozwolić matce na żadne niechętnie słowo.

— Przecież nie sprzedaj się tak bez żadnych podstaw, mamo. Przecież... — aż się zająknęła ze wzruszenia — może tym razem trafiłam szczęśliwiej?

I wybiegła z twarzą promienną, jakiej matka nie widziała u niej od lat. Jeszcze chwilę śledziła sylwetkę córki, póki nie zniknęła za zakrętem. „Nie ma ta Irka szczęścia do ludzi, nie ma“ — powtarzała pełna najgorszych przewidywań. Posprzątała jednak izbę tego dnia staranniej niż zazwyczaj, po czym ubranego Jasia zaprowadziła do sąsiadki po przeciwną stronę drogi.

— Popilnujcie małego, Antczakowa, bo do Gesu w Dąbrowie chciałabym się zabrać. Michałak końmi jedzie...

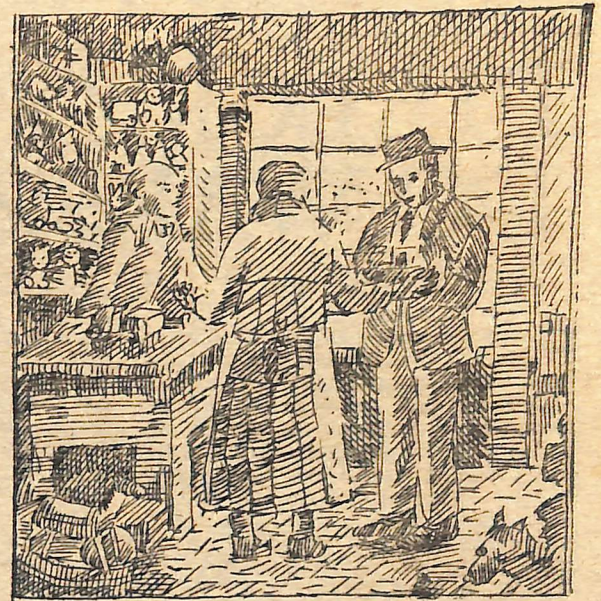
Usadowiła się na wozie i tak mocno pogrążyła w niewesołych myślach, że droga zeszała nie wiadomo kiedy. Dzień był szary i zimny, z przyjemnością więc wchodziła po chwili do wiejskiego domu towarowego. Przecież kupić trzeba to i owo, skoro gość w domu... Gość... Matka nie miała najmniejszego zaufania do nowych znajomości córki. Bo to wiadomo kto to taki? Podobno agronoma zastępował w sąsiedniej wsi, potem jeszcze kursy jakies kończył, to wyjeżdżał, to znowu wracał...

Przed stoiskiem z zabawkami przystanąła tylko na chwilę. Nie żeby kupować, ale o tak. Odkąd Jaś zapanował niepodzielnie w sercu babci, wszystko co mogłoby mu sprawić radość interesowało ją niezmiernie: koniki, piłki, auta...

Nieznajomy człowiek, który przystanął obok, widocznie podzielał zainteresowania babci. Niewysoki i młody jeszcze, choć lekko posiwiał na skroniach, tak jak i ona patrzył z uwagą na poustawiane na półkach cuda. Wreszcie zdecydował się.

— Proszę o samochód! Nie, nie ten mały, ten obok, w pudełku!

Patrzyła na mężczyznę wybierającego zabawkę z coraz większym przyływem uznania i sympatii. Widać zaraz... ojciec! Jeszcze bywają tacy na



Rys. K. Królik

świecie! Jak to sprawdza ten samochód, jak wybiera starannie, że trudno się babci powstrzymać by nie wymienić ze sprzedawczynią porozumiewawczego uśmiechu, by nie zagadać. Zyczliwie przecież, z całego serca...

— Musi pan bardzo kochać tego swojego synka!

— Synka? — mężczyzna popatrzył na babcię trochę stropiony ale zaraz potem uśmiechnął się. — Kiedy... bo widzi pani, ja nie mam jeszcze żadnego synka, ani córeczki. Ja tylko Kocham... pewną mamusię!

I wyszedł ze sklepu szybko, z nieforemną paczką przewiązaną zielonym sznurkiem.

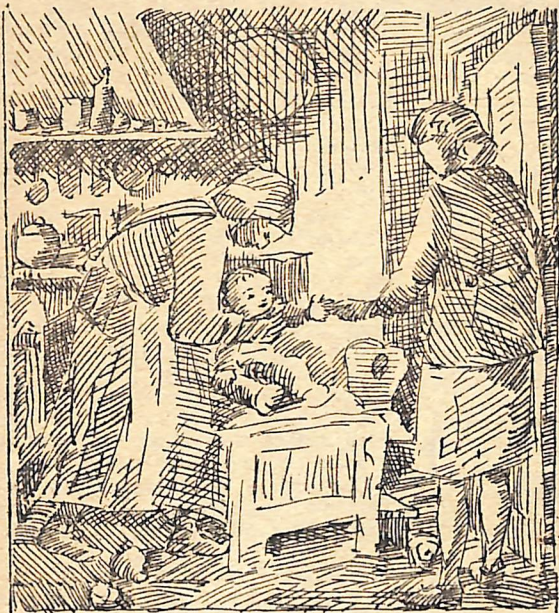
*

Wieczór zastał matkę przy krzątaniu. Izba sprzątnięta, stół nakryty porządnie, Jaś w czystych spodenkach, uszytych niedawno przez Irkę. Trochę tylko za szerokie, ale co tam! Trzymając dziecko za rękę podeszła na chwilę do okna i zapatrzyła się na drogę słabo już widoczną w zapadającym zmierzchu. Idą! Z uwagą siedziała zblizająca się ku domowi dwie ciemne sylwetki. Szli powoli pogrążeni w rozmowie. Widziała z jaką troskliwością mężczyzna pomógł Irce ominąć wielką kałużę koło płotu, jakim mocnym ruchem pchnął bramę i przepuścił dziewczynę pierwszą. Niósł paczkę. Ależ tak! Tę samą paczkę, owiniętą zielonym sznurkiem, którą matka rozpoznalaby nie wiem gdzie. Ależ to on, mężczyzna ze sklepu! Myśli kłębią się bezładnie i szybko. Na ganku słycać już tupot nóg i głos córki radosny jak nigdy chyba dotąd.

„A może — myśli matka — nie warto zatrwać każdej chwili czarnymi przewidywaniami, ani poddawać się złym przeczuciom? Bo i po co! Albo to udało się kiedy staremu przestrzec młodego przed życiem?“

Szeroko otworzyła drzwi.

HANNA BIELSKA



Wszystkie placówki Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w całym kraju, przystąpiły już do prac związanych z przeliczeniem nowego podwyższonego wymiaru niektórych emerytur i rent. Z podwyżki tej skorzysta ponad milion osób. Wszystkie przeliczenia są dokonywane przez ZUS z urzędu, co oznacza że zainteresowani nie muszą osobiście zwracać się w tej sprawie, przesyłać wniosków itp. Nowe decyzje określające podwyższoną kwotę świadczenia nadejdą pocztą. Będą one zawierać wyczerpujące pouczenie, w jaki sposób i gdzie składać ewentualne odwołania itp.

Jak już informowaliśmy („Przyjaciółka“ nr 2 z 10 stycznia br.), najniższe emerytury i renty inwalidzkie podwyższone zostały o 60 złotych. Tak więc najniższa emerytura wynosić będzie obecnie 960 zł. Najniższe renty inwalidzkie z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej, będą kształtować się następująco: I grupa — 1310 zł, II grupa — 1010 zł, III grupa — 780 zł. Renty inwalidzkie przyznane z innych przyczyn, będą wynosić po pod-

O TYM SIĘ MÓWI

PODWYŻSZONE EMERYTURY I RENTY

wyżce: I grupa — do 1210 zł, II grupa — do 910 zł, III grupa — do 710 zł.

Osobom pobierającym emeryturę lub renty nie przekraczające 1500 zł, przyznany został dodatek w wysokości 60 zł o ile mają one współmałżonka na swoim wyłącznym utrzymaniu.

Renty rodzinne, które nie przekraczają 840 zł, zostały podwyższone o 60 zł miesięcznie. Natomiast renty rodzinne wynoszące powyżej 840 zł i mniej niż 900 zł, podwyższa się do 900 zł miesięcznie, nie mniej jednak niż o 30 zł.

Dodatki rodzinne do emerytur i rent w rodzinach, w których dochód na jednego członka rodziny nie przekracza 1 tys. zł miesięcznie, zostały podwyższone do wysokości: 70 zł na

współmałżonka, 110 zł na pierwsze dziecko, 150 zł na drugie, 190 na trzecie i 210 zł na czwarte oraz 210 zł na każde następne.

Podwyższone zasiłki i dodatki przysługują również tym emerytom i rencistom, którzy sami lub ich współmałżonkowie są podatnikami podatku gruntowego z tytułu użytkowania działki ziemi o powierzchni nie przekraczającej 0,5 ha użytków rolnych.

Przy wypłatach podwyższonego zasiłków obowiązują nadal te same zasady, co poprzednio. Np. aby otrzymać zasiłek należy przepracować wszystkie dni w miesiącu, ewentualna nieobecność musi być usprawiedliwiona itp.

Podwyżka emerytur i rent obowiązuje od 1 grudnia ubiegłego roku,

więc wszyscy objęci nią otrzymają oprócz należności bieżącej za styczeń 1971 r., także WYROWNANIE. Jest rzeczą oczywistą, że tak olbrzymia operacja nie może zostać dokonana jednego dnia. Pierwsza wypłata podwyższonych rent i emerytur nastąpi 25 STYCZNIA br. i będzie kontynuowana w następnym, pięciodniowym terminach. Do 20 lutego br. wszyscy zainteresowani otrzymają zaopatrzenie w nowej wysokości wraz z wyrównaniem oraz nowe decyzje rentowe.

Może zaistnieć nawet taka sytuacja, że rencista otrzyma pieniądze wg nowych stawek wcześniej niż dojdzie do niego decyzja rentowa. Chodzi bowiem o to, by nie opóźniać wypłaty, czyli tego, co dla ubezpieczonego najważniejsze. Ułatwienia w załatwieniu podwyższonych zasiłków rodzinnych idą w niektórych wypadkach jeszcze dalej, bowiem do wypłaty wystarczy podpisane oświadczenie pracownika, że przysługuje mu podwyżka i jego zobowiązanie iż niezbędne dokumenty dostarczy w terminie późniejszym.

BOGAJ

POLA COJAWIĘZYNSKA

RAJSKA JABŁOŃ

(374)

Ignacy umówił się z Bronką w kawiarni.

Dostrzegł ją zaraz w końcu zatłoczonej sali i z trudem utorował sobie drogę. Przeciągły śpiew skrzypiec złączył ich spojrzenia. Może w tym tkwił cały urok ich uczucia, że się spotykali ukradkiem i witali wciąż od nowa, nigdy siebie nie dość pewni?... Jaka przeistoczona! Jej krągłe oczy zajęły pół policzków, usta uśmiechają się skrytym uśmiechem.

— Co się stało?

Opowiedział jej przyczynę swego spóźnienia. Twarz jej drgnęła. Lecz opanowała się natychmiast, aby powiedzieć bezosobiście i sucho: — Nie można mieć wszystkiego, wiesz? — To go rozdrażniło. — Ale dlaczego, do diabła, dlaczego to ciągle na ciebie pada, te przeszkody? — Błysk zadrgał w jej oczach. — No, widzisz, widzisz — rzekła z rozbrającą zgodą — ja temu nie jestem wreszcie winna. Widzisz sam, jak to jest!

— Ty sobie żartujesz?!

— Skądże? Cóż, nie mam szczęścia! — Bębniła palcami niespokojnie po stole, cała jej twarz była czymś niebezpiecznie podminowana. Czym? Śmiechem czy rozpaczą? Nagle wyjęła z torebki chusteczkę i dotknęła nią ust.

— Co ci jest?

— Nic. Zapłać i chodźmy stąd. Daj mi napiwek, daj mi napiwek, koniecznie. — Krztusiła się, śmiała się! To zakrawało na histerię i Ignacy starał się zapobiec wybuchowi. — Opanuj się Broniu, co się z tobą dzieje! — Ja się śmieję —

— Przystojna dziewczyna — rzekł Ignacy.

— Ona jest jak dojrzałe jabłko. Siedzi tu i czeka, i pragnie, pomimo straży ojca. Ktoś, kto po nią sięgnie, nie utrudzi się zbytnio.

Wyszła pierwsza i, zanim odebrał palto z szatni, ulokowała się w taksówce. Puknęła zgitym palcem i przywołała go ruchem ręki. — Pojedziemy do siebie, dobrze? — Nagle rozjaśniła, wsparła ramię i wsunęła dłoń pod jego pachę. Wszystkiego mógł się spodziewać, tylko nie takiego przyjęcia swej rozwodowej rewelacji.

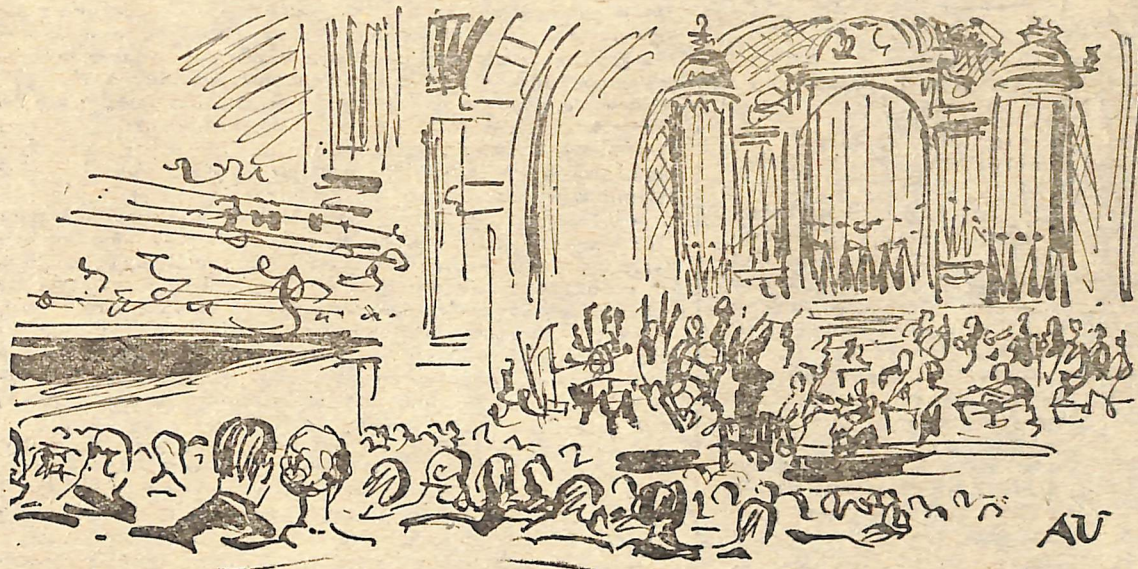
— Znam jedną pannę — rzekła. — Nazywa się Aniela i pracuje w składzie aptecznym. Dziesięć lat temu przeżyła pewną przygodę miłosną i zostanie i do dziś dnia pozostała samotna. Ze mną los obszedł się laskawiej. A ty chcesz, Ignacy, żebym koniecznie rozpaczęła?

— Chcesz powiedzieć, że jesteś szczęśliwa?

— Właśnie! Tak, tak, tak! Jestem szczęśliwa... Co ty na to? — Ukradkiem sięgnęła po jego dłoń i ułożyła ją sobie na przechylonej w tył twarzy. — Och — jęknęła — och, mój drogi! mój drogi! to aż boli. Ty nie wiesz!

— O czym nie wiem? — dowiadywał się ostrożnie. Nie wiedział wcale, że te przeszkody wzbudziły w niej pragnienie uwieszenia go, zatrzymaniu w swych ramionach, wehlonięcia w siebie. Wyjawiała mu to przez zacisnięte zęby, rozplamioną.

Tak więc wszystkie projekty odeszły na razie w cień i na zewnątrz sprawa przedstawiała się



Rys. A. Uniechowski

stęknęła odetchnąwszy głęboko — z siebie, z siebie, z nas, ze wszystkiego. Bo cóż? Pajęczyny wymiecione, telefon — telefon założony i gaz też. Nawet klucze od drzwi masz, prawda?

Ukazała mu tymi słowami wnętrze uporządkowanego mieszkania, na co kładł nacisk taki, jakby to było co najmniej ich uporządkowane życie.

— Ależ to tylko ulega zwłoce!

Szepnęła z swą straszłą szczerzością: — Czekać na czyjąś śmierć?! — Lecz Ignacy poprawił: — Czemu nie na wyzdrowienie, czemu myślisz o najgorszym? — W tej chwili przypomniał sobie słowa Magdaleny: „Niewiele już jej się od życia należy”. I zmienił temat.

— Co jest z tym kelnerem?

Dlaczego kładła nacisk na napiwek? Płacąc przyjrzał się gładkiej, wygolonej starszej twarzy, zdolny widzieć teraz przy Bronce, ciągle ludzi z przeszłości, ale ta twarz nie mu nie mówiła. Prawda, ona miała znajomych — nieznajomych w różnych punktach miasta i nie wiadomo jakim sposobem wiedziała o nich różne rzeczy. I teraz rzekła:

— To jest jego córka, wiesz? Ta przy portierze, w kącie.

tak, że miał dwa domy, żonę i kochankę, to było dosyć pospolite w tym czasie. Pajęczyny jednak zostały wymiecione, telefon założony, tak że mógł porozumieć się z Bronką nawet podczas objazdu, gdy bawił na prowincji. Zawsze teraz była w domu i w końcu myślał, że ona siedzi tam, daleko od miasta, na dolnym Mokotowie, i oczekuje — sprawiła mu przykreść. Widział ją skurezoną na tapczanie, osamotnioną i bezczynną, ponieważ rzucała popołudniowe godziny pracy. Dzwonił i pytał: — Co robisz? — Odpowiadała niezdędydowanie: — Nic. — Wówczas doradzał jej z drugiego krańca województwa: — Idź do miasta! rozerwij się. — Po jakimś czasie dopiero zauważył, że ona wcale się nie nudzi, że jest czymś strasznie pochłonięta, że gdy przyjeżdża, musi ją gwałtem ściągać na ziemię z niewiadomych światów. Rozejrzył się. Przybyła nowa półka w mieszkaniu, pełna książek, a nad tapczaniem kilka dobrych reprodukcji. I, jakby szukając tajemnych śladów wędrowki Bronki, Ignacy przyjrzał im się uważnie. Cały błękitny, uroczy obrazek Renoira, na którym czarująca kobiety ubiegłego stulecia tańczyły pod rozwitłymi drzewami i lampionami w „ogródku” w towarzystwie brodatych panów. Van Gogh, Gauguin... Ooooo?!

— Moja droga — rzekł z udaną żartobliwością — jaka cegła ma spaść na moją głowę? — Spojrzała na niego i przytuliła się do rękawa wiszącej marynarki, szepnęła głosem pełnym winy: — Jak to dobrze, żeś przyjechał wyda... wydałam wszystkie pieniądze i myślałam już, że umrę z głodu. — Roześmiał się. To już wiedział, że pieniądze przeciekają przez jej palce. Napiwek szoferowi, napiwek w kawiarni, napiwek dozorczy, listonoszowi, posługaczce. Robiła to z jakimś uporem, zdawało się, iż chce czemuś zapobiec, rozjaśnić jakąś ciemną koło człowieka sprawę, tak samo jak „rozaśniała sytuację” przypinając do swej czarnej sukni biały goździk. Teraz nie zdziwił się już, gdy pewnego wieczoru wśród ulewnego deszczu pędziła na gwałt do miasta na koncert. Podczas gdy on obmyślał jakie by tu stworzyć jej środowisko, ludzi i rozrywki, ona już obracała się w nowym swoim świecie, ludzie wcale nie byli jej potrzebni. Jednakże dobrze byłoby, aby gdzieś wrosła, zatrzymała się i zadomowiła.

Poświęcił trochę starań i czasu, znalazł dom dość postępowy na to, aby sobie pozwolić na przyjęcie jego... jego protegowanej.

Myślał, że zrobi Bronce przyjemność, dając jej dowód tej swojej troskliwości. I wówczas zdumiony patrzył, jak, uprzejma i ożywna przy wejściu, milkła coraz uporczywiej w czasie wizyty, bladła, szarzała, gasła po prostu. Nudziła się, nie zadając sobie trudu zamaskowania tej nudy. Oglądano jakiegoś ryciny i okrzyki: „Ach! co za dynamika!” — zarówno jak określenia ludzi: „Co to za miły człowiek, jaka to uroczą osobą, cóż to za czarujący charakter” — wypowiedzane owym specyficznym zdawkowym tonem — zdawały się ją obrażać i usmiercać wszystkie dobre wrażenia w samym zarodku. Poziwiania, tym tragiczniejsze, że skryte niezbyt zręcznie, wykrzywiły jej twarz. Gdy rozmowa zesłała na Freuda, Bronka powstała. Rozstano się oschle. Już w bramie niecierpliwie żądała taksówki, a w taksówce okazało się, że „wszystko ją rozboleło”. I że spotkała już trzy lata temu panią domu i jej gości na jakimś zebraniu, rozprawiającym o Freudzie.

— Trzy lata temu! — krzyknęła ze złością.

Ignacy porzucił swe próby i poszedł za nią. Sam nie wiedział, że ożywił się jej ożywieniem i raz jeszcze przemierzał świat obok tej bezpośredności, z jaką Bronka przyjmowała nowe wrażenia. W ciemności sali czuł uścisk jej drobnych palców na ramieniu i wówczas wiedział, że zbliża się coś cennego. Z początku był to tylko „Taniec węgierski” Brahmsa, a potem powstańcze „Preludium” Szopenowskie i wielki, ponad wszystko wielki Beethoven.

Lzy spływały po jej policzkach. Ocierala je szybko i skrycie, wierzchem dłoni, podczas gdy on siedział nieporuszenie obok, udając, że tego nie dostrzega. Tylko silniejsze przyciśnięcie ramieniem jej palców do miejsca, gdzie biło serce, dawało jej odczuć bliskość i wspólność przeżywania. Zdawało im się, że nie ma smutku, którego by razem nie mogli przemieścić, i nie ma zgrzyoty, by jej razem nie zdźwignęli.

W czwartki Magdalena przyjmowała. Przyjmowała mimo choroby matki, ponieważ nawet te, naprawdę zresztą wykwinne i kulturalne, przyjęcia uważała za pewien rodzaj służby społecznej. Ignacy opuścił Bronkę, aby stanąć u boku żony i witać gości. Nie bez uśmiechu przysłał kilka zawiadomień i spostrzeżeń i zdumionych okrzyków. Tak, Magdalena miała rację, nie należy dawać żeru tym ludziom. Prawie był jej wdzięczny — dzięki tej ugodzie rozstaną się jak przyjaciele i nikt nie będzie miał powodu do współczującej gadaniny.

Stojąc w progu salonu, ogarnął wzrokiem towarzysztwo i ze zdziwieniem stwierdził, że orientacja Magdaleny jakby się skrysztalizowała: daremnie szukał prawicy. Dostrzegł pewien subtelną przedział między zebranymi. Wybitny polityk lewicowy, otoczony przyjaciółmi, zajmował kąć przy oknie, podczas gdy uważany za rządowca w towarzystwie dam uplasował się tuż przy wejściu, Ignacy zatrzymał Magdalene.

— Moja droga, co to ma znaczyć?

— Ach, ty nie wiesz? Oni są strasznie zawiedzeni! — W kilku słowach wprowadziła prowincjonalistę w tok wypadków, niedostrzegalnych dla zwykłych śmiertelników. — Po maju liczyli na pewne koncesje dla partii i...

— Czy wiecie, że poseł Siwowski wycofał się z partii? Nie ma zresztą dnia, aby stronnictwa ludowe nie traciły członków, ilościowo i jakościowo.

— Opozycja została rozbita, nie ma opozycji.

— Ale — podchwycił ktoś — zarysowuje się inna...

Siwowski profesor literatury wolałby, aby te zerwania polityczne odbyły się przed majem. Sytuacja byłaby jaśniejsza. Nigdy nie wiadomo, z jakimi charakterami ma się do czynienia. Ale obok stojący dyrektor departamentu któregoś z ministerstw wzruszył niedostrzegalnie ramionami.

D.C.N.

NIEŻYT ŻOŁĄDKA



Rys. J. Królikowski

Nasz przewód pokarmowy oraz ściśle z nim związane gruczoły trawienne wykonują długi i skomplikowany proces: trawienia, przyswajania i wydalania. Odbywa się to wszystko na zasadzie automatycznej samoregulacji.

Żołądek wytwarza na przykład sok o składzie ściśle odpowiadającym zapotrzebowaniu trawiennemu pokarmu, jaki spożywamy, po czym następuje zahamowanie wydzielania czyli faza spoczynkowa (międzytrawienna). Sen nocny stanowi właśnie taką przerwę w pracy dla gruczołów żołądkowych, wytwarzających kwaśny sok. Przy naruszeniu tego stanu równowagi, np. przy zbyt silnych i długo działających bodźcach wydzielniczych, może dojść jakby do

stałego włączenia sygnału ciągłej, nadmiernej pracy gruczołów; wskutek tego wzrasta kwasota żołądka. W tej sytuacji osłabienie ściany żołądka narażonej na działanie soku o zwiększonej zdolności trawiennej może niekiedy doprowadzić do powstania ranki czyli wrzodu trawiennego.

Istnieje także wiele leków wrzodotwórczych. Należą do nich pochodne kwasu salicylowego, zwłaszcza aspiryna, polopiryna, proszki przeciwbólowe, zawierające w swym składzie salicylaty, na przykład proszki z krzyżykiem, niektóre leki przeciwreumatyczne. Ważną rolę odgrywać może sama choroba, z powodu której przyjmuje się lek, oraz czas trwania leczenia. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza gdy bezmyślnie lykamy tabletki z krzyżykiem. A są ludzie, którzy od nich zaczynają dzień...

Produkcją soku żołądkowego zajmują się gruczoły żołądkowe, wytwarzające odpowiednio rozcieńczony kwas solny i pepsynę. Procesem chorobowym, który stopniowo niszczy te gruczoły jest przewlekły nieżyt żołądka. Przyczyną zaniku gruczołów mogą być zarówno czynniki zapalne, jak i toksyczne, wywołujące proces chorobowy w samej ścianie lub wpływające nań pośrednio. Należą do nich przewlekłe ogniska zakażenia w narządach odległych (infekcje okołozębowe, migdałkowe, przewlekłe choroby dróg żółciowych, trzustki, choroby wyniszczające m. in. gruźlica, reumatyzm) jak również czynniki wrodzone oraz nawracające zatrucia pokarmowe.

Niemalą rolę odgrywają i takie czynniki, jak powtarzające się urazy mechaniczne, niedokładnie rozdrobniony pokarm (przy braku zębów

lub zbyt szybkim jedzeniem i niedokładnym przeżuwaniem), urazy powstające przy spożywaniu zbyt gorących pokarmów oraz chemiczne powstałe na skutek nadużywania przypraw ostrych, picia mocnej herbaty, alkoholu.

Występowaniu zmian sprzyjają niedobory białkowe, witaminowe oraz zaburzenia w krążeniu z upośledzonym przepływem krwi przez ścianę żołądka. Ważnym czynnikiem w powstaniu nieżyty żołądka jest przedostawanie się żółci z dwunastnicy do żołądka. Przewlekły nieżyt żołądka występuje często u nałogowych palaczy. Przyczyną zaniku i zwyrodnienia gruczołów żołądkowych może być także proces starzenia się.

Końcowym efektem tej choroby jest stopniowe obniżanie się zawartości kwasu solnego i pepsyny w soku żołądkowym, aż do zupełnego ich braku.

Leczenie będzie oczywiście inne u chorego z niedokrwistością złośliwą i bezkwaśnością, inne w bezkwaśności związanej z zaawansowanym wiekiem, czy z współistniejącymi przewlekłymi chorobami trzustki i dróg żółciowych. Podkreślam to w związku z dość powszechną obawą przed powstaniem raka żołądka. Otóż jego związek z zanikaniem błony śluzowej występuje raczej tylko w niedokrwistości złośliwej.

Jak uniknąć nieżytów żołądka? Droga do tego jest tylko jedna: przestrzegać zasad regularnego jedzenia oraz odpowiedniego składu i świeżości posiłków, dbać o higienę jamy ustnej, starannie żuć pokarmy, nie przyjmować mocnych używek, wyeliminować palenie i picie alkoholu.

DR JANINA BIAŁKOWSKA

Z redakcyjnej poczty

Kochana „Przyjaciółko”! Pragnę złożyć serdeczne podziękowania za okazaną pomoc. Dzięki Twoim informacjom, pomyślnie załatwiłam sprawę swojej renty. Nie wiem co mnie jeszcze w życiu spotka, ale już z całą ufnością będę się do Was zwracać o pomoc i radę, jeżeli znajdę się w potrzebie.

Wdzięczna Czytelniczka z Przemyśla

Kochana Redakcjo! Dzięki Tobie zostałam przyjęta do szkoły dla niewidzących. Nauczyciele są tu bardzo dobrzy, a po lekcjach chodzimy na długie spacery. Dziękuję bardzo za pomoc.

Wanda z Łodzi

Droga „Przyjaciółko”! Serdecznie dziękuję za list, który podtrzymał mnie na duchu. Uwierzyłam we własne siły i sens życia.

H. B. z Katowic

Chciałabym, aby wszyscy dowiedzieli się, że jesteś prawdziwą przyjaciółką, która każdemu pomoże w biedzie. Twoja interwencja w sprawie otrzymania pracy, dała pozytywne wyniki. Pracuję w Zakładach Naprawczych Maszyn Elektrycznych w Dąbrowie Górniczej i uczę się w Technikum dla Pracujących. Spełniły się moje marzenia. Dzięki Tobie uwierzyłam, że są ludzie, którzy pomagają bezinteresownie.

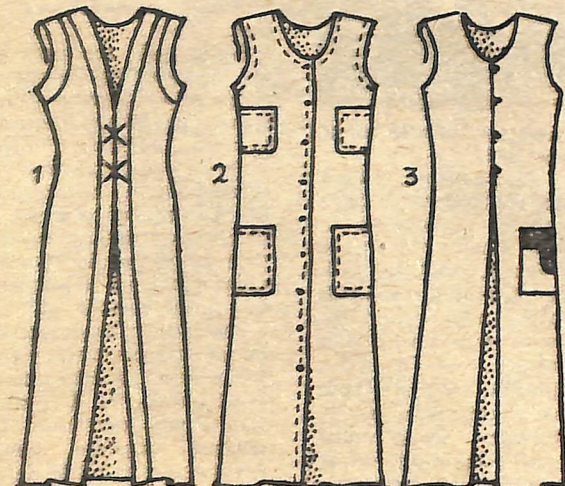
Czytelniczka Genowefa D. z Dąbrowy Górniczej

Szyjąc same — oszczędzamy

KAMIZELKI

Kamizelki midi czy mini z powodzeniem zastąpić mogą mały płaszcz, wdzianko lub blezer. W zależności od rodzaju materiału i fasonu nosi się je na co dzień i na bardziej uroczyste okazje, dla elegancji i dla ciepła. Mają jeszcze jedną nieblahą zaletę: możemy je przerobić niemal ze wszystkiego.

Rys. 1 — Wizytowa midi kamizelka o linii ołówkowej, dopasowana w pasie i lekko rozchodząca się dołem, krojona ściśle według formy (a) i (e). Środek przodów i wykroj pach odszywamy plisami szer. 4,4 cm, w odrębnym kolorze niż całość. Na przodzie zamiast zapięcia można zastosować sznurowanie przez dziurki szewskie.



Rys. 2 — Kamizelka zapinana z przodu na guziki z długim rozparkiem z tyłu. Plecy (a) i przody (e) kroimy wg linii kreska-kropka, rozluźniając w ten sposób kamizelkę bokami. Dekolt o-walny. Kieszenie nakładane,

górną — dwie małe (d), i dołem dwie duże (c). Brzegi kamizelki i kieszeni stępnujemy w odległości 1—1,5 cm.

Rys. 3 — Kamizelka podobna do poprzedniej, z tym, że tu dajemy dwa rozporki bokami i tylko jedną dużą nakładaną kieszeń (b).

Do każdej z tych kamizelek możemy nosić spodnie (f—g), rozszerzone dołem (na rys. obok).

Spodnie wszywamy w pasek, szerokość 2,5 cm. Aby dobrze leżały, należy w for. (f) wyciągnąć materiał w miejscach zaznaczonych linią przerywaną.

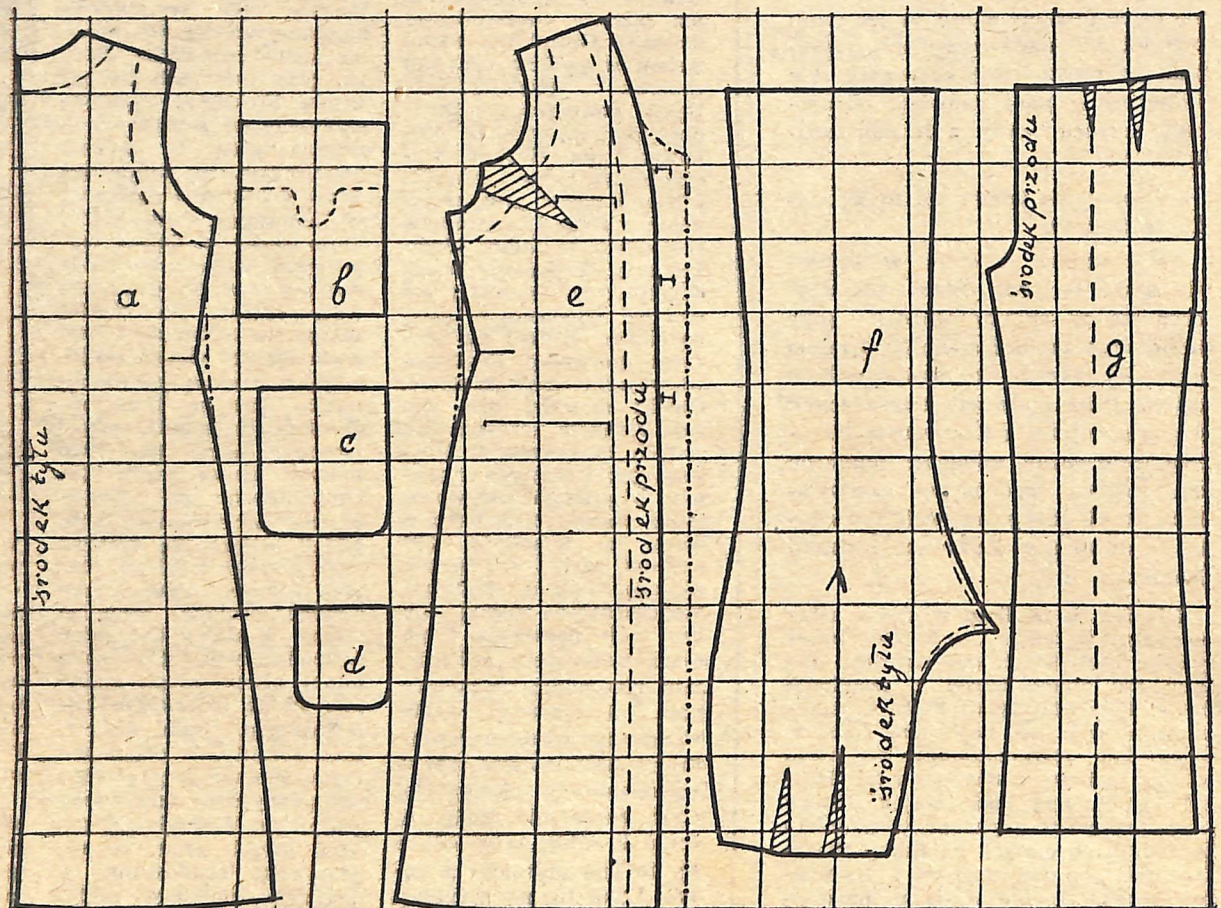
Wykroj opracowany jest na wymiary: ob. góry — 90—92 cm, ob. pasa — 70 cm i ob. bioder — 98—100 cm.

Na uszycie kamizelki potrzeba 1 m 35 cm materiału

szer. 1 m 40 cm lub 2 m 70 cm materiału szer. 90 cm, zaś na spodnie odpowiednio 1 m 20 cm lub 2 m 40 cm.

Wykroj opracowany jest w skali 1:10, tj. 1 kratce na rysunku odpowiada 10 cm w rzeczywistości.

Przy krojeniu z materiału, do formy należy dodać na szwy i założenia.



Sztandar malowany

— Mamusiu, coś ci przyniosłem!

W wyciągniętych rękach małego Rysia pani Jadwiga z przerażeniem dostrzegła granat.

— Skąd to wzięłeś, synku?

— Z werandy, z szuflady stołu.

STÓŁ został wyniesiony z pokoju, gdy u państwa Wojtalów zakwaterowali się okupanci. Nie można przecież było zostawić im mebla z takim ładunkiem... A sam ładunek? No cóż, zwyczajna rzecz w domu „zaopatrzeniowca”. Dostarczanie bowiem broni, leków, żywności dla działających w nadbużańskim rejonie walczących z okupantem oddziałów należało do obowiązków organizacyjnych pana Franciszka „Eskulapa”.

Jadwiga i Franciszek Wojtalowie wiedli spokojny żywot, w równie spokojnej i cichej nadbużańskiej wsi Dorohusku. On, lekarz weterynarii troszczył się o zdrowie inwentarza okolicznych rolników, ona wychowywała dzieci. Obszerny i wygodny dom rozbrzmiewał śmiechem Rysia i Joasi. Wrzesień 1939 zburzył spokój. Ciche, rodzinne życie zmieniło się w niebezpieczną grę o przechytrzenie okupanta. Każda godzina, każda chwila groziła wpadką: w małej piwnicy „fabryczka” konserw i mydła dla leśnych oddziałów, w różnych zakamarkach mieszkania, sieni i strychu nieomal arsenał! Składnica leków, środków opatrunkowych, prasy.

Ciągłe napięcie, nieustająca, pełna niepokoju czujność. Czy mieszkający na kwaterze hitlerowcy czegoś nie dostrzegli? Czy nic nie podejrzewają?

*

W opowieściach o tamtych wojennych dniach, niby refren przewijają się pełne prostoty słowa, że nie robili przecież nic nadzwyczajnego, spełniali po prostu swój obowiązek. Ale jednocześnie pani Jadwiga, „Grażyna”, dorzuca jakby z lekkim zdziwieniem:

— Sama nie wiem, jak to się stało, że żyjemy.

Nie ustawiali bowiem w działaniu mimo terroru, mimo zdarzających się w okolicy wpadek przy transporcie broni i amunicji, i mimo głębokiej troski o dwoje małych dzieci. Pani Jadwiga jeszcze przed wojną związana z Czerwonym Krzyżem, prowadziła szkolenie sanitarne dla leśnych oddziałów, montowała apteczki, przygotowywała opatrunki. Pracowała w Ludowym Związku Kobiet.

Ich dom to wulkan w stanie ustawicznego wrzenia. Ciągłe ktoś przyjeżdżał i odjeżdżał, ktoś nocował. Ludzie nie znani nawet z pseudonimów. Podawali tylko hasło i przyjmowani byli jak najbliższa rodzina. Niekiedy zatrzymującym się nieco dłużej nadawano dla pozorów rodzinne tytuły. Był taki „wujek”, który rozpracowywał usytuowanie niemieckich linii obronnych na Bugu. Mieszkał pod jednym dachem z Niemcami (nadal kwaterowali u państwa Wojtalów), jadał z nimi i jak na



Rys. T. Baranowski

wiałnego wujaszka przystało, prowadził swobodną konwersację.

— Dzisiaj dopiero się boję — oświadcza pan Franciszek na zakończenie historii o jednej z nocnych podróży z amunicją. Zatrzymał go patrol. Doktora znano i tłumaczenie o nagłym wezwaniu do chorego konia przyjęte zostało bez podejrzeń. Żołnierze mieli jednak ochotę na pogawędkę, częstowali papierosami, oświetlając, na szczęście, latarką tylko przód furmanki. W każdej przecięt sekundzie mogli przesunąć światło, zainteresować się bagażem. Odjechać, byle prędzej!... Udało się!..

*

Bliska i miła sercu obojga jest pamięć sztandaru. Wśród różnych resztek materiału, jakie skrzętna gospodyni zwykle przechowuje, bo mogą się przydać, znalazła pani Jadwiga spory kawałek czerwonego atlasu.

Akurat jak na sztandar! A może by go zrobić? Mieć u siebie w domu sztandar z godłem państwowym, z Białym Orłem, to jakby mimo okupacji miało się skrawek wolnej Polski.

To byłaby wspaniała rzecz! Gdy zaś nadejdzie dzień wyzwolenia — bo nadejść przecież musi! — wręczy się sztandar żołnierzom przynoszącym wolność.

Nie był niestety haftowany, ale Orła pięknie namalowała Kazimiera Lorenc spod Dorohuska. Miast złotych, zdobył sztandar zwykłe złote frędzle, ale był i świadczył, że „jeszcze Polska nie zginęła...”

Różne schowki wynajdywała pani Jadwiga dla tego skarbu, co nie było takie proste. Wreszcie starannie złożony znalazł się w poduszce. Sypiali na niej różni ludzie, zdarzało się, że i... hitlerowcy. Ani im się śniło, co mają pod głową... *

I oto wreszcie dzień 23 lipca 1944 roku. Pierwsza Brygada Pancerna im. Bohaterów Westerplatte w Dorohusku przekracza Bug. Sztandar, wykonany i chroniony z narażeniem życia, przyjmuje dla Brygady jej dowódca, generał Mierzycań.

*

Państwo Wojtalowie, odznaczani w ubiegłym roku Krzyżami Kawalerskim i Orderem Odrodzenia Polski za pracę w czasie okupacji, mieszkają obecnie w Obornikach koło Poznania. Prócz Rysia i Joasi, przepraszam, pana magistrę praw, Ryszarda i pani Joanny, pianistki, jest jeszcze powojenny syn Waldemar, student Konserwatorium Gdańskiego.

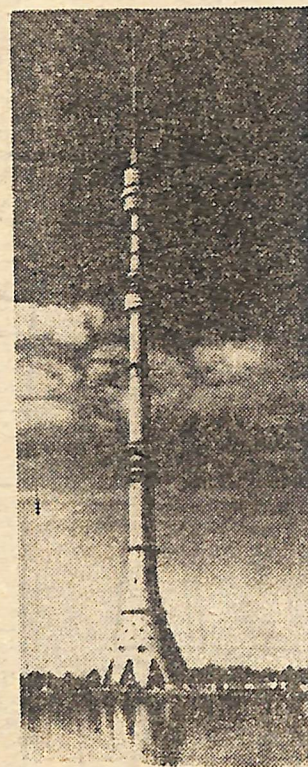
IRENA KŁOCOWNA

POD NIEBEM MOSKWY

PARYŻ słynie z wieży Eiffla, zaś Moskwa zadziwia najwyższą na świecie smukłą sylwetką wieży telewizyjnej. Zbudowano ją przed trzema laty w moskiewskiej dzielnicy Ostankino, wśród zieleni w pobliżu centrum radiowo - telewizyjnego. Dzięki nowoczesnym urządzeniom i aparaturze ulokowanej na różnych wysokościach, służy przekazywaniu pięciu programów telewizyjnych i programów radiowych na falach ultrakrótkich. Wysokość wieży bagatela: 533 m, czyli ponad pół kilometra w górę, do chmur. Z dołu nie dojrzyżesz czerwonej flagi powiewającej na szczycie. Obiekt stanowi dziś nie lada atrakcję zarówno dla stałych mieszkańców Moskwy, jak i licznych turystów. Magnesem jest obrotowa restauracja, usytuowana na wysokości 334 metrów, wyżej niż szczyt naszego Pałacu Kultury. Moskwićzanie zresztą nie bez racji narzekają i po cichu zazdroszczą gościom, jeśli tym udaje się zdobyć poza kolejnością kartę wstępu na wieżę, gwarantującą jednocześnie pobyt w restauracji. Karty te, choć wcale nie tanie, w cenie 8 rubli, wyprzedane są na trzy miesiące z góry... I jak tu, na przykład, umówić się z dziewczyną?

Czy będzie czekać aż trzy miesiące?

Sonia, moskiewska przyjaciółka, towarzyszy nam w wyprawie pod niebo. Na miejsce, do restauracji, nazwanej wdzięcznie „Siódme niebo”, prowadzi szybka, przy tym cichobieżna, winda. Niektórzy współpasażerowie tej podróży nadrabiają miną, by pokryć podniecenie. Po kilkudziesięciu sekundach jesteśmy w chmurach. Dosłownie. Tafle szyby okalające pomieszczenia restauracji oddzielają nas od puszystej waty chmur. Za chwilę obraz się zmienia. Blaski zachodzącego słońca odświeżają wspaniałą panoramę miasta. Jak na dłoni widać złociste kopuły cerkwi Kremla, nieco na lewo masyw uniwersytetu im. Lomonosowa na Wzgórzach Leninowskich. W oddali wijąca się srebrna wstęga rzeki Moskwy. Tuż pod bokiem, ledwie ręką sięgnąć, otulone śniegiem tereny Wystawy Osiągnięć Gospodarczych. Co parę minut obraz ulega zmianie, jak w cudownym kalejdoskopie. Inne kolory, inne kształty. W ciągu godziny, siedząc przy stoliku restauracyjnym odbywamy podróż po Moskwie. Wszystko dzięki temu, że restauracja zbudowana w kształcie wielkiego szklanego pierścienia, wykonu-



je powolny obrót wokół własnej osi.

— Za godzinę, kiedy miasto rozbliźnie tysiącami światł i neonów, nie poznasz Moskwy — zapewnia Sonia. Istotnie, tylko taśma filmowa mogłaby utrwalić i oddać cały urok i piękno gwiazdnej przestrzeni.

Zajmując miejsce przy stoliku (wszystkie miejsca rozlokowano wokół okrągłej tafli szklanej) można nie tylko kontemplerować wspaniałe widoki, ale rów-

nież przekonać się o walorach moskiewskiej kuchni.

Czymże raczy nas „Siódme niebo”? Bądź co bądź nazwa zobowiązuje... W karcie figuruje bogaty zestaw napoi, kruszonów i szlachetnych trunków. Zimny bufet dotrzymuje kroku. Są więc i ryby, smakowite potrawy mięsne, przystawki, a dla pań nie liczących kalorii, torty, o niespotykanym smaku i równie oryginalnej nazwie „Kosmos” i „Nadobloczny”.

— Poznajesz melodię? — spytała w pewnej chwili Sonia. Rzeczywiście, znajome tony dochodzą dyskretnie z głośnika. Ależ oczywiście, to „Czerwone gitary”! Bardzo popularny w Moskwie nasz zespół, jak się okazuje, dostąpił nie lada zaszczytu. Z piosenkami zawędrował aż pod niebo!

Sonia, jak na prawdziwą gospodynię przystało, proponuje jeszcze mały spacer po lokalu restauracyjnym. Mijamy barki i bufety umieszczone w nieruchomym rdzeniu, wokół którego obraca się restauracja. Głębiej we wnętrzu znajdują się pomieszczenia kuchni, obok schody prowadzące w górę i w dół do dalszych dwóch sal restauracyjnych. Wszystkie stoliki zajęte. Nastrojowo tu i przytulnie. Przez ogromne tafle szklane migocze tysiącami światł wielkie miasto.

K. M.

DLA KAŻDEGO COŚ DOBRÉGO

OSZCZĘDZAMY

Na nasz konkurs pod powyższym tytułem, prowadzony razem z PKO, napływają listy, które często wywołują nasz szczerzy podziw: co za pomysłowość! Posłuchajcie:

Stenia I. z Międzychodu pisze: „Dzieci czy dorośli dzwigający teczki albo woreczki nieraz, mimo rękawiczek, mają zmarzniete palce. Na wełniane rękawiczki z palcami dorobiłam więc rodzaj kapturek nasuwanych na 4 palce (bez kciuka). Gdy jest wielki mróz, kapturek nakładam się na palce, gdy jest dość ciepło można kapturek zdjąć i przypiąć do guziczka lub zatrzasku w głębi dłoni. Kapturek jest przyszyty tylko od wewnątrz rękawiczki. Jego zalety: 1) nie marzną palce, 2) znakomita oszczędność rękawiczek. Dodam, że taki kapturek można wykonać szydełkiem albo drutami z wełny lub ze starych pończoch. Pończochy tnij się w paski szerokości 3-5 cm, pozostawiając od góry, wkoło, aż

do dołu. Z jednej pończochy otrzymuje się około 15 metrów niby-nitki. Trzeba ją zwinąć w kłębek i jest doskonały nylon do robienia szydełkiem, czy na drutach różnych rzeczy (np. siatki na zakupy, woreczki, berety, podstawki pod półmiski i garnki, chodniczki, poduszki na krzesła i poduszki — walki, łapki do garnków). Zamiast więc wyrzucać podarte pończochy, w wolnych chwilach można z nich zrobić przedmioty użyteczne i trwałe, niemal nie do zardcia!.

Czesława D. z Chojnic zbiera wszystko co jest z wełny, niezależnie od koloru, byle to była wełna stuprocentowa. Stare rzeczy pierze i suszy, następnie wszystko razem chowa do czystego worka. Gdy ma już takiej wełny (nici, pocerowane stare sweterki, resztki i ścinki tkanin) 4 kg, oddaje ją do gępiowania. Pół kilograma odchodzi na odpadki, z reszty zaś powstaje doskonała, nowa, czysto wełniana kołdra.

Podobnie postępują **Halina G. z Bielska-Białej, Halina C. z Warszawy i inne.**

Stefania L. także nigdy nie wyrzuca starych, wełnianych rzeczy, robionych szydełkiem czy na drutach. Czytelniczka pierze je, pruje i znów ma przedzę na skarpetki lub rękawiczki dla dzieci. Podarte i pocerowane stopy pani Stefania również zbiera do gępiowania.

Hania M. z takiej właśnie gępiowanej wełny, która jej babcia uprzedła na kołowrotku, zrobiła sobie — jak pisze — „szalowy ciepłutki sweter narciarski”. A że jest w rozmaitych kolorach, każdy pyta z zazdrością, gdzie kupiła taką wełnę.

Dziękujemy, przesyłamy nagrody i czekamy na dalsze listy.



Chrońmy ręce

„Pracuję w przetwórstwie rybnym — pisze **Rozalia M.** — i sól bardzo niszczy mi ręce. Co robić? „Farba drukarska tak mi niszczy ręce. Czy nie ma jakiejś maści, która by chroniła skórę?” — pyta **Stefan K. z Łodzi.**

Najlepszą maścią dla **Rozalii M.** będzie maść ochronna silikonowa, lub pod nazwą **Siloderm**. Ta maść chroni ręce przed substancjami rozpuszczalnymi w wodzie, jak właśnie sól, kwasy i alkalia. Nadaje się więc ona również dla osób zatrudnionych w przemyśle spożywczym, w górnictwie, budownictwie, przemyśle włókienniczym, w rzeźniach, a także dla rolników.

Dla **Stefana K.** lepsza będzie taka maść, która chroni przed substancjami rozpuszczalnymi w tłuszczach, a nie w wodzie, czyli maść ochronna **Bentoderm**. Zapobiega ona drażniącemu wpływom takich substancji chemicznych jak: smary, smoły, oleje mineralne, benzyna, farby drukarskie, rozpuszczalniki organiczne.

Właściwości ochronne **Silodermu** trwają 3 do 4 godzin. **Bentodermu**: 6 do 8 godzin. Obie maści łatwo zmywa się ciepłą wodą z mydłem.

Do niedawna obie te maści były dostępne tylko w zakładach przemysłowych. Obecnie jest w nie zaopatrywany także handel detaliczny.

PRZEPISY

Smaczne budynie

Kto ma formę budyniową (było ich w handlu ostatnio pod dostatkiem) ten wie, że budynie jarzynowe i inne należą do najsmaczniejszych drugich dań obiadowych, stanowią także świetną gorącą kolację. Przy tym wypadają stosunkowo tanio.

Z ziemniaków

1 kg ugotowanych ziemniaków przetrzeć przez sito, dodać 1 dużą, posiekaną i przesmażoną na tłuszczu cebulę, garść siekanej natki pietruszki i koperku. Wymieszać. Utrzeć 4 żółtka z łyżką margaryny, rozprowadzić 3 łyżkami słodkiej śmietanki (lub mleka), wymieszać z ziemniakami oraz — delikatnie — z pianą ubitą z 4 białek. Włożyć do formy budyniowej, starannie wysmarowanej margaryną i obsypanej tartą bułeczką, i gotować ok. 1 godziny w garnku z wodą (wrzącą, sięgającą do 3/4 wysokości formy budyniowej). Podawać z sosem chrzanowym.

Francuzki do takiego budyniu dodają jeszcze 30 dkg posiekanych pieczarek, podsmażonych na tłuszczu i potem skropionych sokiem z pół cytryny. Czasem do tych grzybków dodają też 20 dkg posiekanych resztek wędlin. Formy budyniowej nie smarują margaryną z tartą bułką, lecz polewają dość obficie olejem sojowym lub oliwą.

Dziwne, ale ten budyń, mimo że gotował się na parze (w gorącej wodzie), gdy jest gotowy staje się lekko rumiany, dzięki czemu po wyjęciu z formy wygląda bardzo apetycznie.

Ze śledziem

Do przygotowanego jak poprzednio budyniu z ziemniaków, dodaje się 2-3 wymoczone, obrane i posiekane śledzie, zaś zamiast słodkiej śmietanki bierze się pół filiżanki kwaśnej śmietany. Podawać z margaryną i tartą bułeczką.

Ze szpinaku

Do porcji rozmrożonego szpinaku dodać 1-2 ząbki utartego z solą czosnku, namoczoną w mleku i nie odcisniętą bułkę, soli, pieprzu, 3 żółtka i grzaneczki pokrajane w kostkę z jednej bułki lub omlet, również pokrajany w kostkę. Wymieszać. Na koniec delikatnie zamieszać z pianą ubitą z 3 białek. Włożyć do formy budyniowej, natłuszczonej i obsypanej tartą bułką; gotować jak poprzednio, około 45 minut. Podawać polany rozgrzaną margaryną z tartą bułką.

Z jarmużu

Przyrządza się ten budyń tak samo, jak poprzedni, ale jarmuż trzeba najpierw ugotować w osolonej wodzie, potem przetrzeć przez sito lub zmielić przez maszynkę.

Z marchwi

Łyżkę margaryny utrzeć z 4 żółtkami, wymieszać z 50 dkg utartej na tarce marchwi, 1 bułką, namoczoną w mleku, łyżką cukru, 2 łyżkami tartego żółtego sera, szczyptą gałki muszkatowej i solą. Na koniec wymieszać delikatnie z pianą ubitą z 4 białek i włożyć do formy, jak zwykle. Gotować około 1 godziny. Podawać z ziemniakami, budyń zaś poleać margaryną z tartą bułeczką.

TV — Nie tylko dla pań

Magazyn telewizyjny „Opinia” przedstawiały ostatnio dania z ryb morskich.

Halibut z jarzynami w auszpiku. 1 kg oczyszczonego halibuta pokrajać w dzwonka, włożyć do ugotowanego wywaru z jarzyn (marchew, pietruszka, cebula), doprawionego zieleń angielskim, tartą skórką cytrynową, solą i cukrem. Gotować na małym ogniu. Część wywaru odlać, zagęścić 2 łyżkami namoczonej w zimnej wodzie i rozpuszczonej żelatyny. Postawić do ochłodzenia. Na duży półmisek nalać kilka łyżek tężejącej galaretki, poukładać dzwonka ryby, a resztę półmiska wypełnić ozdornie, od-

cedzoną fasolką szparagową z puszką, groszkiem zielonym, pokrajaną w gwiazdki marchewką i pietruszką (z wywaru) oraz pierścieniami zielonego pora i zalać resztką galaretki. Przybrać krążkami cytryny i pora. Podawać np. z keczupem.

Salatka rybna. 1 kg ugotowanego dorsza obrać z ości i pokrajać w kostkę. Wymieszać z odcedzoną i pokrojoną fasolką szparagową i groszkiem zielonym (po pół puszką) oraz obranym, pokrojonym jabłkiem. Dodać 1 stoik majonezu, doprawić smakowo solą, cukrem, sokiem z cytryny. Na dno salaterki ułożyć warstwę śliwek z kompotu (lub rozmrożonych), na nie nałożyć salatkę, wierzch przybrać śliwkami i groszkiem. Na obwodzie salaterki ułożyć piórka zielonego pora. Podawać do grzanek lub bułki.

Cieleta potrzebują opieki

W okresie zimowym warunki dla odchovu cieląt są trudniejsze, ponieważ nie mogą one korzystać z naturalnych dobrodziejstw, jakimi są: swobodny ruch na świeżym powietrzu, słońce oraz wysokowartościowa, młoda zielonka. Zimą więcej też trzeba przeznaczyć wysiłku na pielęgnowanie cieląt. Czy wobec takiej sytuacji unikać ich odchovu w zimie? Odpowiedź na tę wątpliwość jest jedna: zdecydowanie przecząca. Nie możemy pod żadnym pozorem ograniczać ilości odchowywanych cieląt w okresie zimy. Za pozostawieniem na dalszy chów każdego cielęcia zdrowego i prawidłowo zbudowanego przemawiają następujące korzyści dla gospodarstwa:

1) Cieleta z wycieleń jesiennych i wczesnozimowych są zdrowe i mocniejsze, lepiej zbudowane, ponieważ w okresie cielności krowy korzystają z najlepszych warunków żywienia letniego;

2) Cieleta odchowane w zimie, po wyjściu wiosną na pastwisko mogą w zasadzie żywić się młodą zielonką z niewielkimi tylko dodatkami innych pasz. A więc dalszy ich odchów jest tani i nie kłopotliwy dla gospodyni;

3) w pierwszym okresie odchovu cielęta wymagają więcej troski, związanej z częstym ich żywieniem i pielęgnacją. W okresie zimy w każdym gospodarstwie jest więcej czasu, który można przeznaczyć na prawidłowy odchów cieląt. Za włożony wysiłek odplacają się one wię-

szymi przyrostami wagi żywej, a to jest największa korzyść dla gospodarstwa.

Jak powinna wyglądać prawidłowa opieka nad cielętami? Na wstępie kilka uwag odnośnie często popełnianych błędów, które są głównymi przyczynami słabych wyników a nawet niepowodzeń.

W wielu jeszcze gospodarstwach nie zapewnia się w zimie cielętom należytej troski. Bywają one przetrzymywane w ciemnych i dusznych pomieszczeniach, wiązane na okres całej zimy na krótkim łańcuchu. Rzadko stosowane kojce, tylko z nazwy są kojcami, ponieważ są tak małe, że cielę nie ma możliwości swobodnego ruchu. W wielu gospodarstwach nie czyści się cieląt i nie wypuszcza na świeże powietrze.

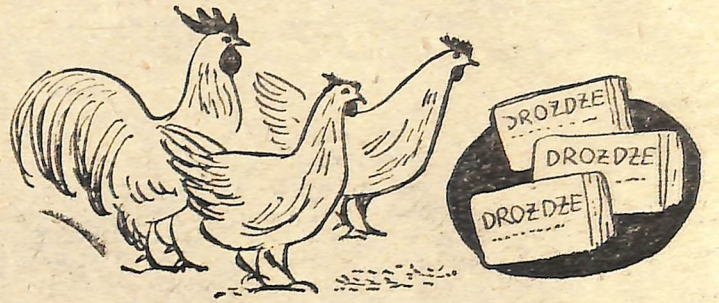
W sposobie odżywiania też popełnia się wiele błędów, a przeciw żywieniu jest jednym z czynników decydujących o dobrych wynikach.

W prawidłowym wychowie cieląt trzeba im zapewnić:

1) Dobre warunki w pomieszczeniu. Pod tym pojęciem rozumiemy specjalny kojec, w którym cielę będzie się mogło swobodnie poruszać. Pomieszczenie, w którym przebywa cielę, powinno być suche, dobrze wietrzone i oświetlone naturalnym światłem. Ściółka w kojcu musi być zawsze z wierzchu sucha. Ważną sprawą jest temperatura. Nie obawiajmy się, że cielę zmarznie. Jeżeli pomieszczenie jest suche i dobrze przewietrzane, ściółka w kojcu sucha, cielę

nie musi być przetrzymywane w cieple. Lepsze jest nawet chłodniejsze pomieszczenie, niż zbyt ciepłe. W takich warunkach wystarczy temperatura od 8 do 10 st. C. Wówczas samopoczucie cielęcia jest dobre, ma ono dobry apetyt, a jeśli dobrze je, to i dobrze przyrasta na wadze. Wysoka temperatura w oborze wydelikaca cielęta, stają się one skłonne do przeziębień.

2) Wybieg na świeżym powietrzu. Cielę dobrze nakarmione i przebywające w suchym pomieszczeniu jest dość odporne na chłód. Jako młody rosnący organizm potrzebuje ono dużo ruchu i świeżego powietrza. Stąd wybieg tuż przy oborze jest konieczny. Jeżeli nie ma warunków do urządzenia wybiegu, można w tym celu wykorzystać podwórko. Ważne jest tylko, aby cielęta w okresie całej zimy wypuszczane były na świeże powietrze codziennie przynajmniej na 1 godzinę. Wyjątek mogą stanowić dni bardzo mroźne lub śnieżne. Korzystanie z wybiegu sprzyja zdrowiu cieląt, poprawia ich apetyt i wykorzystanie paszy. Daje więc lepsze wyniki.



Dodatki wzbogacające karmę

Wiele zapobiegliwych gospodyń szuka dla swego drobiu rezerw paszowych, które wzbogaciłyby i urozmaiciły karmę zimową oraz wpłynęły na lepsze wykorzystanie tradycyjnie spaszanych pasz gospodarskich.

W poszukiwaniach tych warto zwrócić uwagę na niżej wymienione:

lub tartej marchwi. Dobrze jest parę razy masę przemieszać. Po 6-9 godzinach jest gotowa do skarmiania; włączamy ją rano do karmy wilgotnej, starannie wyrabiając z resztą składników. Początkowo dajemy kurom dawkę mniejszą niż tu podano, gdyż drób musi się do drożdży przyzwyczaić. Po każdym 5 dniach skarmiania paszy drożdżowej robi się tygodniową przerwę, aby u ptactwa nie wystąpiła biegunka.

„Kołaczki” z krwi. Krew gotowana i suszona jest bardzo cennym dodatkiem do

Jakie chcemy mieć mleko?

Przed udojem

UTRZYMANIE w czystości wymienia krowy jest jednym z najbardziej kardynalnych warunków higienicznej produkcji mleka. Toteż zabieg oczyszczania wymienia tuż przed każdym dojem jest konieczny i powszechnie stosowany. Przeważnie jednak wykonywany jest niewłaściwie, wskutek czego nie przynosi oczekiwanych skutków. Przy tym, źle oczyszczone wymię nierządnie stwarza warunki sprzyjające zanieczyszczeniu mleka. Dzieje się to wówczas, gdy wymię wyciera się szmatką suchą lub zwilżoną. Jeszcze bardziej pogarsza stan wymienia używanie jednej szmatki do kilku krow.

Wytarcie wymienia nawet moką szmatką powoduje roztrawienie brudu i bakterii po całym wymieniu, częściowe wtarcie ich w skórę, rozprowadzenie brudu także na strzyki, a często nawet wprowadzenie go do kanałów strzykowych. W ten sposób lokalne, drobne ogniska zaka-

żenia na skórze wymienia są roznoszone na inne jego części, a nierządnie dostają się do wnętrza wymienia poprzez kanały strzykowe. Jeśli szmatki używane są jednocześnie do wycierania wymienia kilku krow — wówczas zakażenia przenoszone są dodatkowo z jednego wymienia na drugie. To samo odnosi się do praktykowanego wycierania wymienia wiechciem słomy.

Właściwie wykonany zabieg oczyszczenia wymienia tuż przed dojem powinien polegać na splukaniu go kilkukrotnym obfitym strumieniem ciepłej wody (około 50 st. C). Można to robić przy pomocy czystej szmatki, sprowadzając nią wodę z góry wymienia na dół, lub przez obfite zlanie go strumieniem wody. Dopiero po splukaniu można osuszyć lekko (nie rozcierając) wymię czystą i miękką, osobną dla każdej krowy, szmatką.

Pamiętać też należy, żeby do splukiwania wymienia



Rys. J. Królikowski

używać dla każdej krowy nowej porcji wody, nigdy nie używać tej samej dla kilku krow.

Trzeba również uważać, żeby ściekająca z wymienia woda nie spływała z powrotem do naczynia, z którego ją pobraliśmy. Oczywiście, od czasu do czasu możemy gruntownie wymię wymyć. Jest to jednak zabieg praktycznie rzadko wykonywany. Zwykle wystarczy dobre splukiwanie czystą, ciepłą wodą.

doc. dr T. CZAPLAK

• MODA • BLUZKI • MODA • BLUZKI •



1

Śmiało można stwierdzić, że dzięki bluzkom łatwiej nadążać za modą. Uszycie lub zakup sukienki to już sprawa bardziej kłopotliwa i kosztowna. Bluzki zależnie od tkaniny i kroju znakomicie mogą służyć w domu i w biurze, w teatrze i na wycieczce. Wersje mogą być różne: od kretonowych klasycznych, sportowych — do fasonów bardziej wieczorowych, wyróżniających się wyszukany krojem, atrakcyjniejszą tkaniną (torlen, kaszmir, etamina czy naturalny lub sztuczny jedwab) lub bogatszym zdobieniem.

Wraz z odpowiednią spódnicą lub spodniami i ozdobnymi dodatkami (pasek, obroża czy korale), bluzki mogą więc stanowić strój na każdą okoliczność. Zależnie od figury — ale niezależnie od lat — możemy je nosić wpuszczone w spódnicę, z mocno zaakcentowaną talią lub po prostu na wierzchu, z paskiem lub bez.

Prezentowane bluzki zaprojektowały: Jaga Bednarek, Iwona Graczyk, Iwona Markert oraz Monika Morysińska, uszyły je Zakłady Przemysłu Odzieżowego „Łatona” w Ozorkowie.

1. Bluzka wizytowa typu kasak ze sztucznego jedwabiu, dosyć długa, lekko dopasowana długimi zaszewkami. W pasie ozdobny łańcuszek.

2. Bardzo modny długi wieczorowy kasak z torlenu, z zapięciem typu „polo” oraz z paskiem.

3. Dwie bluzki wizytowe z torlenu. Pierwsza ma fason koszulowy, klasyczny; druga wieczorowy, z dekoltem i szerokim rękawem wszytym z tzw. „główką”.

4. Bluzka koszulowa z kaszmiru (można ją też uszyć z flanelki) stanowi idealny zimowy strój do pracy.



2

JADWIGA



3



4

Chusteczki są z batystu, zaś koronkę wykonujemy szydełkiem z cienkiego kordonku. Wielkość chusteczki może być naturalnie dowolna, z tym, że na zawinięcie brzegów należy odliczyć pół centymetra.

Kroi się według przebiegu nitki, brzegi wąsko zawiąja i fastryguje. Przy przerabianiu pierwszego rzędu oczkami ścisłymi uważać, aby po każdej stronie wykonać taką samą liczbę oczek, oraz by ilość ta dzieliła się przez liczbę potrzebną do wykonania ściegu podstawowego: w chusteczce pierwszej przez 9 (przy każdym rogu o jedno oczko mniej), w chusteczce drugiej przez 4, w trzeciej przez 5.

Na schemacie krzyżyk oznacza oczko ściste = ocz. s., kółko pikotkę = pik., kropka oczko łańcuszka = ocz. łań., kreska słupek = sł.

Uwaga. Po opisaniu rzędu, w nawiasie podajemy opis wykonania rogu chusteczki.

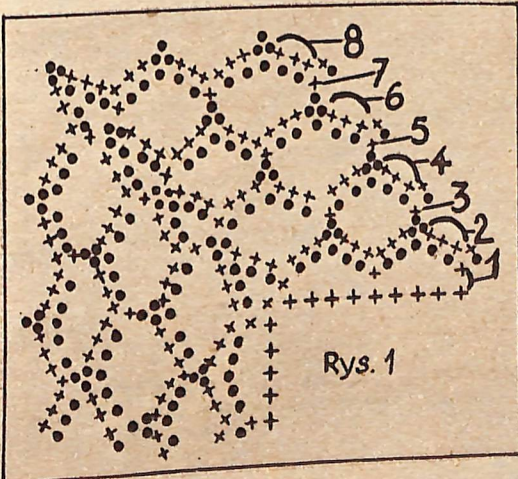
CHUSTECZKA 1

Obdzierać batyst jednym rzędem oczek ścisłych. Rząd 1: 7 ocz. s., 5 ocz. łań. Powtarzać. Następne oczko ściste wkluć w czwarte oczko p.r.z. Rząd 2: 3 ocz.s. w oczka łańcuszka p.r.z., 3 ocz. łań., 3 ocz.s. — pierwsze ocz.s. wkluć w trzecie ocz. łań. razem z poprzednim ocz.s. Rząd 3: 1 ocz.s. w drugie ocz. łań. p.r.z. 5 ocz. łań. (1 ocz.s. w środek 3 ocz. łań. p.r.z. 5 ocz. łań. 1 ocz.s. w te same 3 ocz. łań.). Rząd 4 jak rząd 2. Powtórzyć jeszcze dwukrotnie rząd 3 i 4.

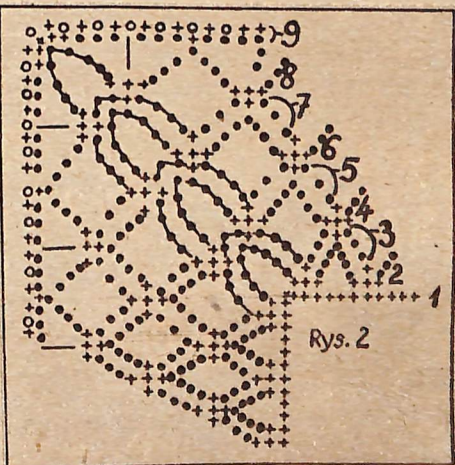
CHUSTECZKA 2

Rząd 1: 3 ocz. s., 7 ocz. łań. (3 ocz. s., 9 ocz. łań., 3 ocz. s.).
Rząd 2: 1 ocz. s., 3 ocz. łań., 1 ocz. s. w czwarte ocz. łań. p.r.z. 3 ocz. łań. (1 ocz. s. 4 ocz. łań. 1 ocz. s. w piąte ocz. łań. p.r.z., 3 ocz. łań. 1 ocz. s. w to samo piąte oczko p.r.z. 4 ocz. łań. 1 ocz. s. 3 ocz. łań.). Rząd 3: jak pierwszy. Rząd 4: jak drugi. Powtórzyć te dwa rzędy jeszcze po dwa razy. Rząd 7: jak rząd 1. Rząd 8: 1 sł., 3 ocz. łań., 1 ocz. s.w. czwarte oczko łań. p.r.z. 3 ocz. łań. (1 sł., 3 ocz. łań., 5 ocz. s.w czwarte, piąte i szóste ocz. łań. p.r.z., 3 ocz. łań., 1 sł.). Rząd 9: 2 ocz.s., 1 pik. (od drugiego sł. przed i za rogiem 1 ocz. s., 1 pik.).

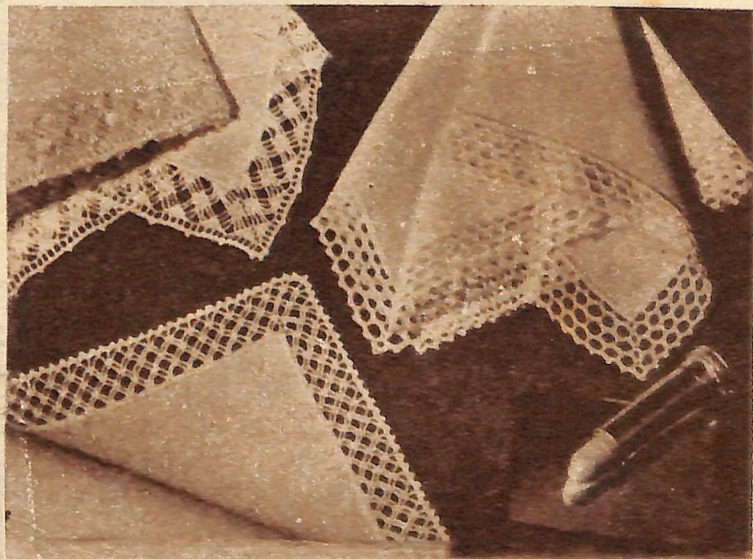
* CHUSTECZKI Z KORONKĄ *

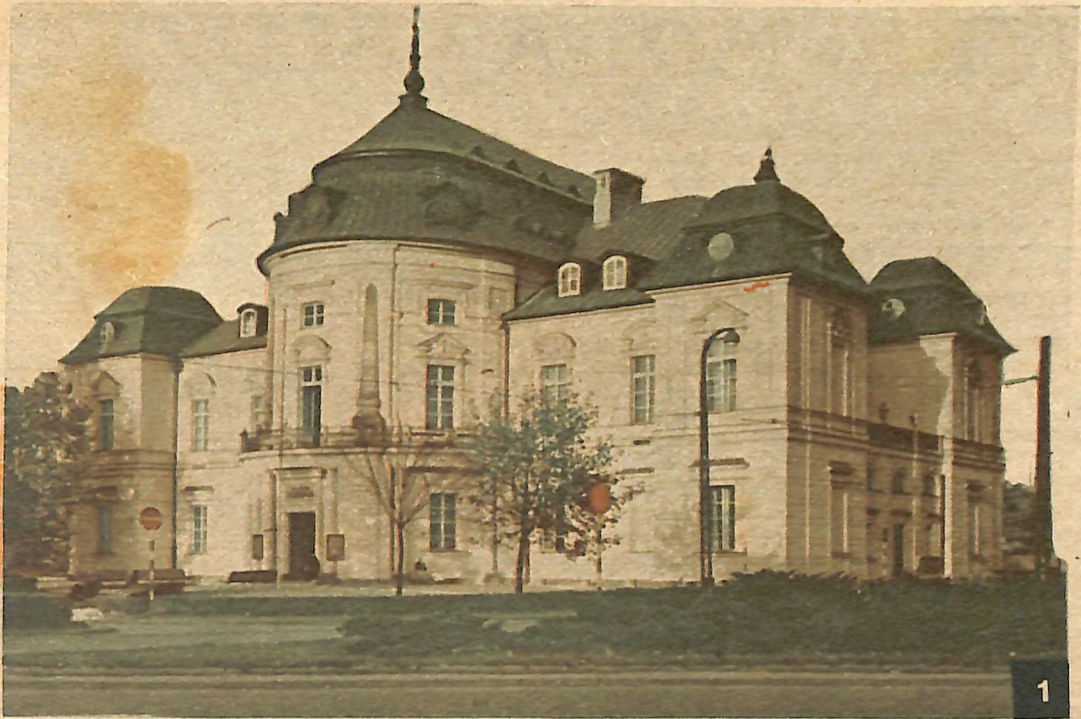


Rys. 1



Rys. 2

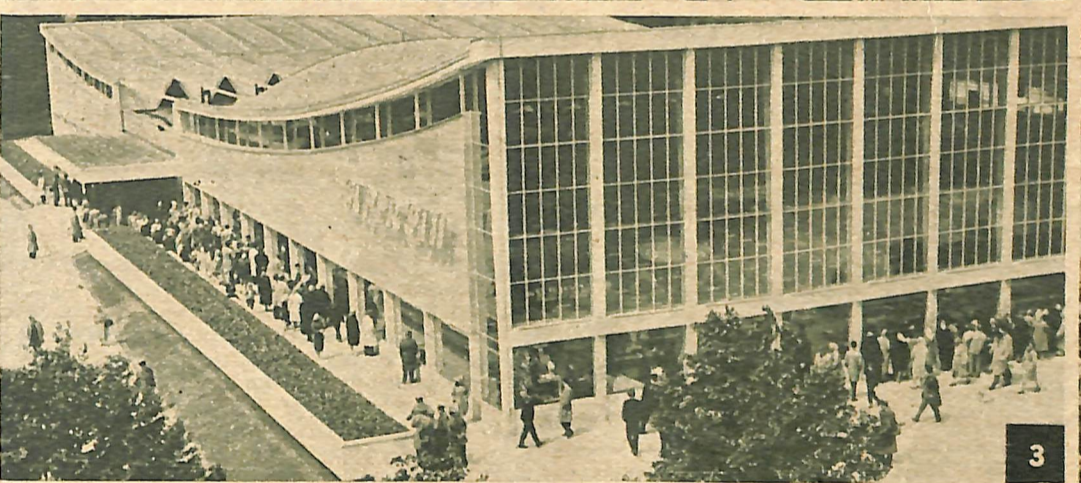




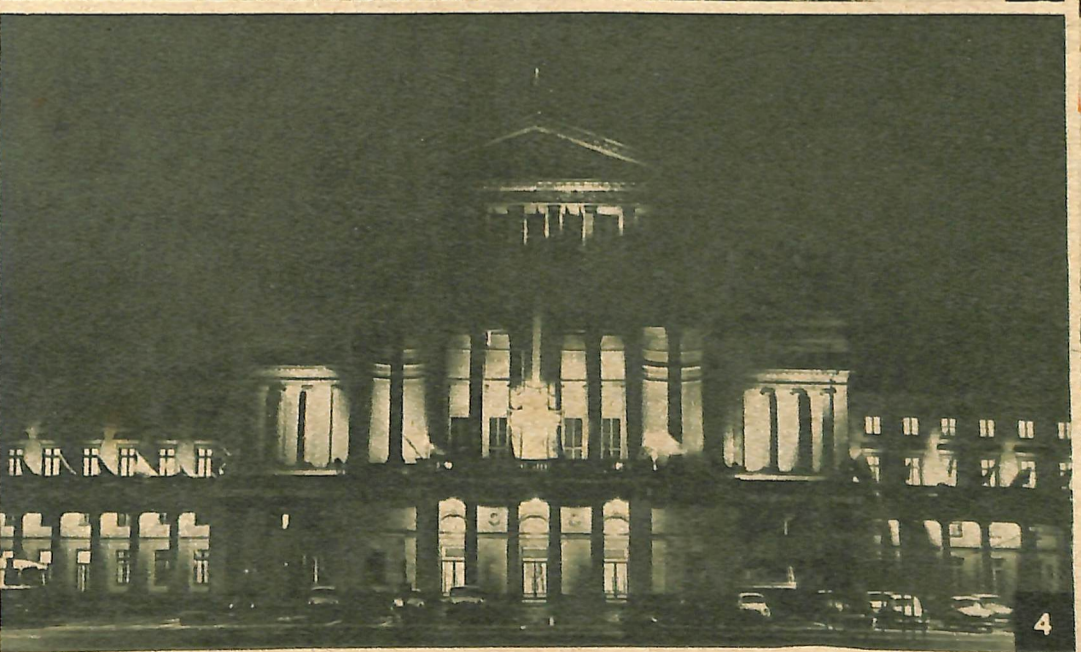
1



2



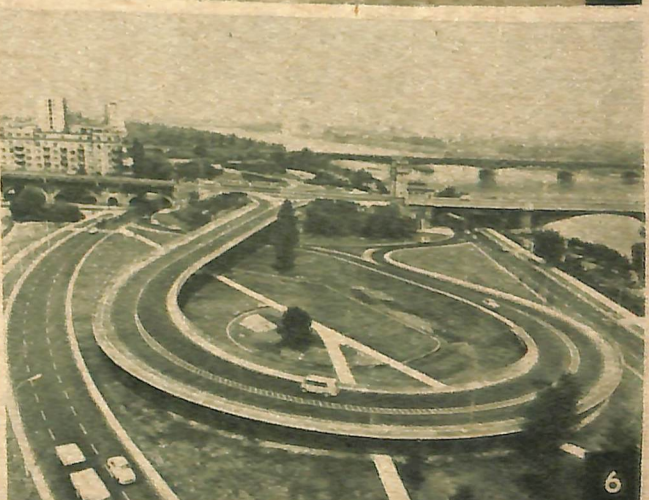
3



4



5



6

• ZGADYWANKI WARSZAWSKIE

W dwudziestą szóstą rocznicę wyzwolenia Warszawy chcemy Was zaprosić na przechadzkę ulicami Stolicy. Jest piękna. Kochamy ją, podziwiamy, dumni z jej historii i dzisiejszego dnia. Czy wszyscy znamy warszawskie budowle, trasy, osiedla? Ano, zobaczmy. Właśnie ta krótka przechadzka będzie „mini-egzaminem”. Przypatrzcie się zdjęciom, spróbujcie odgadnąć co i jak. Dla pewności: rozwiązanie na stronie 10.

1. Przy Alei Świerczewskiego, niedaleko Arsenału, pięknym akcentem Trasy W-Z jest Pałac Radziwiłłów (XVIII wiek). Po zniszczeniach wojennych, pieczołowicie zrekonstruowany. — Co dziś mieści się tutaj?
2. O tym, największym w śródmieściu (na terenie tzw. „Dzikiego Zachodu” ulicy Marszałkowskiej) osiedlu mieszkaniowym, pierwsza mówiła piosenka. Pytała: „co tutaj będzie?” Będzie coraz więcej wieżowców, pod które wykopy rozpoczęto w lecie 1965 roku. — Jak nazywa się to osiedle?
3. W pobliżu Placu Unii Lubelskiej, lekki pawilon ze szkła i metalu. — Co to jest?
4. Wspaniała budowla, zaprojektowana przez architekta Corazzięgo, wzniesiona w latach 1825–33. Po odbudowaniu, uroczyste otwarcie w grudniu 1965. — Co mieści się w tym zabytkowym budynku, tak ściśle związanym z imieniem Stanisława Moniuszki?
5. 11 listopada 1946, w gazetach czytaliśmy: „Na kopule wzniesiono tradycyjną wiechę. Gmach oddano do użytku najwyższej władzy Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej”. — Jaki to gmach?
6. Nowoczesna inwestycja komunikacyjna, tzw. ślimak, znajduje się koło najpiękniejszego warszawskiego mostu. Po I wojnie światowej — most ten odbudowywano przez 7 lat, po II wojnie — w ciągu 11 miesięcy. — Czyje imię nosi ten most?