

# DZIENNIK KIJOWSKI

Nr 3

(82)

luty

1998

Istnieje od roku 1906

Pismo społeczne, ekonomiczne i literackie

Suplement gazety "Hołos Ukrainy"



Memorandum podpisane

## Pierwszy krok

12 lutego br. w gmachu Uniwersytetu Narodowego "Akademia Kijewo-Mohylańska" gospodarz uczelni - prezydent UNAKM - Wiczesław Briuchowiecki, dyrektor Instytutu Transformacji Społeczeństwa - Oleg Soskin oraz dyrektor Instytutu Polsko-Ukraińskiego w Krakowie - Piotr Kozakiewicz złożyli swoje podpisy pod Memorandum o zamiarach stworzenia Instytutu Polsko-Ukraińskiego przy UNAKM.

Jak zaznaczono w Memorandum, swoją misję Instytut widzi w rozpowszechnianiu inicjatyw, opcji i działań światopoglądowych, które sprzyjałyby współpracy ukraińsko-polskiej.

Działalność Instytutu przewiduje krzewienie informacji o obu krajach, ich historii i kulturze, w celu stworzenia klimatu zaufania

i szacunku pomiędzy narodem ukraińskim i polskim, jak też usunięcia wzajemnych uprzedzeń i barier międzyetnicznych.

Instytut zamierza okazywać pomoc organizacjom i osobom fizycznym sprzyjającym realizacji jego misji.

"Instytut - powiedział p. Oleg Soskin - nie zamierza być bezpośrednim wykonawcą tego szerokiego wachlarza zamierzeń. W tym zakresie wielkimi możliwościami dysponuje szereg innych instytucji i placówek, w tym i Akademia Kijewo-Mohylańska, czy też Instytut Transformacji Społeczeństwa. Uważam, iż Instytut Polsko-Ukraiński powinien być swego rodzaju koordynatorem działań, mających na celu wypełnienie realną treścią deklaracyjnych haseł o strategicznym partnerstwie Polski i Ukrainy".

Jeden z głównych (ze strony polskiej) inicjatorów powstania takiej placówki, dyrektor Instytutu Polsko-Ukraińskiego w Krakowie - Piotr Kozakiewicz zapoznając obecnych z treścią wspólnej deklaracji "Strategiczne partnerstwo Polski i Ukrainy" podpisaną przez ponad 100 naukowców, polityków, artystów, działaczy obydwu krajów m. in. powiedział:

"Dokument ten oznacza, że zainteresowanie sprawą efektywnej współpracy naszych krajów jest w Polsce olbrzymie. Mamy bardzo dobre stosunki na szczeblu międzypaństwowym, lecz, niestety, są one zawieszona w pewnej próżni. A mianowicie - nie ma, na przykład, (a jeżeli jest to nie na wystarczającym poziomie) współpracy pomiędzy partiami politycznymi, organizacjami pozarządowymi, odrębnymi grupami zawodowymi. Takie właśnie kontakty chcemy inspirować i będziemy pomocni w ich nawiązaniu, gdyż taką powinna być jedna z funkcji Instytutu".

Stanisław Panteluk

## S.O.S. dla "DK"

Szanowni Państwo!

Rodacy na Ukrainie i w kraju!

Z niepokojem informujemy, że od 1 stycznia br. wstrzymane zostało finansowanie „Dziennika Kijowskiego”. Według informacji założyciela (za pośrednictwem którego Rada Najwyższa nas finansowała) - Redakcji gazety Rady Najwyższej Ukrainy „Hołos Ukrainy” sprawa o wznowieniu finansowania będzie rozpatrzona nie wcześniej niż po wyborach do RN, tzn. w kwietniu 1998 r.

Sytuacja taka utrudnia wydanie kolejnych numerów naszego pisma. Dlatego, aby ten numer nie stał się jednym z ostatnich numerów „DK”, wychodzącego już prawie 6 lat, prosimy o wsparcie moralne i materialne!

Liczymy na interwencje, propozycje i oferty.

Nasze konta bankowe:

Na ukr. grywny:

p.p.26009301360317 в Залізничном від. ПІБ м.Києва МФО 322153 код 21459978.

Na USD:

BANK OF NEW YORK, NEW YORK SWIFT:IRVTUS3N, ACC N890-0060-077 IN THE NAME OF UKRPROMINVESTBANK IN THE FAVOUR OF ZALIZNICHNIJ DPT PIB ACC N 044152305 FOR CLIENT Dziennik Kijowski ACC 187180400/001

Redakcja

## W numerze

### Polonia

#### Święto kultur

Był to jednak, niestety, jedyny zespół przedstawiający taneczną kulturę Polski, podczas gdy inne narodowości, na przykład Tatarzy, Grecy, Ormianie przedstawili po dwa-trzy zespoły, z różnych regionów Ukrainy. • 3

#### W dziesiątą rocznicę

Tak się stało, że z Białej Cerkwi na to spotkanie mógł wyjechać tylko jeden przedstawiciel. Innym przeszkodził ich sędziwy wiek. Jak się potem okazało z Ukrainy przybyły tam tylko 3 osoby. • 4

### Zdrowie

#### Chroń organizm przed ołowiem

Gdy twoje dziecko jest nadpobudliwe i agresywne, zwykle uważasz to za sprawę błędów w wychowaniu. Tymczasem mogą to być właśnie efekty działania ołowiu. • 5

### Refleksje

#### Tango z Polski

Ojciec przymocował jakieś druciki i włączył sznur do gniazdka. W okienku mrugnęło zielone oczko, wewnątrz coś gwizdnęło, zaszumiało, niby wiatr w gałęziach drzew i nagle usłyszeliśmy: "Tu Warszawa... • 4

#### Walentynki

A najlepiej, oparłszy policzek na chmurze, nie pamiętać zupełnie i nie kochać dłużej. • 6

## REWELACYJNE SEMINARIUM W ŁOMŻY

Naprawdę rewelacyjnym było uczestnictwo w Seminarium Gospodarczym zorganizowanym przez Łomżyński Oddział Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” i Ośrodek Współpracy Międzynarodowej Wschód-Zachód w Łomży, które odbywało się w dniach 7-14 grudnia roku ubiegłego. Nam, przedsiębiorcom polskiego pochodzenia, prowadzącym swoją działalność na terenach

Ukrainy, Białorusi, Litwy i Łotwy poszczęściło zobaczyć piękny region Polski i zaczerpnąć od gościnnych gospodarzy cenne wiadomości na temat skutecznego prowadzenia biznesu. Ziemia łomżyńska posiada nie tylko piękne zasoby przyrodniczo-klimatyczne. Jest to miasto skrojone na miarę współczesnego człowieka.

Dzięki prawidłowej działalności struktur organizacyjnych, funkcjonujących na zasadzie samorządu,

gospodarzom miasta i województwa udało się szybko podnieść gospodarkę, zapewnić pracę i odpowiednie warunki życia dla znacznej części ludności przez rozwój małych i średnich przedsiębiorstw różnego rodzaju. Podczas specjalnie zorganizowanego spotkania z nami wojewoda Łomżyński i Prezydent miasta Łomża na przykładzie swojego, wybitnie rolniczego regionu, wskazali na realne możliwości podniesienia gospodarki, w oparciu o rozwój

przedsiębiorczej działalności ludności. Obecnie na terenach województwa łomżyńskiego, na tle 8 wielkich przedsiębiorstw państwowych, działa około 15000 drobnych firm przedsiębiorczych - tak zwanych „podmiotów gospodarczych”, dzięki którym spadł procent bezrobocia. Dziś w województwie sięga on 12%, a w miastach Łomża, Grajewo - blisko 8%.

Ciąg dalszy na str. 2

## КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

(не более 20 слов)

Язык объявления (подчеркнуть): польский, украинский, русский...

Приклейте купон на Ваше объявление и вышлите по адресу:

252054, Украина, Киев, а/я 2

Редакция газеты

"Дziennik Kijowski"





# Pajęczyna przeznaczenia

„Bywa, że tracimy pamięć swojego ciała (nie wiemy, że je mamy) lub całej osobowości — wtedy przestajemy zdawać sobie sprawę, że w ogóle istniejemy! Jeśli człowiek traci nogę lub oko, to wie o tym. Ale jeśli całego siebie, nie może tego wiedzieć. Z tej prostej przyczyny, że już nie ma kto tego wiedzieć”.

Te rozważania rozpoczął pragnę uwagami na temat pojęcia wolności. Wolność istnieje tylko wtedy, kiedy może być zrealizowana. Jedną z miar demokratycznego charakteru systemu będzie zatem możliwość wykorzystywania przez indywidualum swojej wolności. Konstytucja i prawo człowieka nie usta-

nawiają bowiem wystarczających gwarancji wolności, jeżeli człowiek jest poddany pozaprawnym ograniczeniom. Wykorzystywanie wolności to tworzenie, kształtowanie wyobrażeń.

Niezbędnym więc elementem systemu demokratycznego jest nie tylko umożliwienie, ale wręcz zorganizowanie sieci instytucji i powiązań w sferze publicznej, takiej sieci, w której każdy obywatel pragnący czynnie wykorzystać wolność znajdzie swoje miejsce, wzory myślenia i działania.

Inaczej mówiąc: nie ma demokracji bez życia publicznego, bez przyznania wysokiej wartości działaniom ludzi w sferze

polityki: System demokratyczny może dobrze funkcjonować tylko pod warunkiem, że obywatele będą zarówno mogli jak i chcieli prowadzić *vita activa* (zaprzeczenie bierności), będą chcieli wykorzystywać przysługującą im wolność.

Jeżeli ktoś boi się swojej przyszłości, utraty spokoju, utraty wolności lub dobrego imienia, śmiešnośc przegranej — niech lepiej zaniecha działalności publicznej. Strach jest złym doradcą, a wszelkie ograniczenia odwagi muszą powodować skazy na myśleniu, a więc i na działaniu.

Realizacja wolności, jak i zmierzanie do prawdy najlepiej moim zdaniem mogą się dokonywać w możli-

wie najlepszym systemie społecznym, chociaż bynajmniej nie idealnym, jakim jest system demokratyczny.

Nie wolno być turystą jedynie patrzącym przez okno na przemijające życie swoje i innych ludzi. Wyjdź, zobacz, inni też błąkają się po peronie. Nie zastanawiaj się, czy do nich zagadać. Zrób to, czego nie nauczyło cię do tej pory życie.

Eugeniusz Junik



## Tango z Polski

Było to tuż przed wybuchem wojny. Prawie zawsze pod koniec miesiąca nasza rodzina odczuwała brak pieniędzy. W jeden z takich dni z niecierpliwością czekaliśmy na powrót ojca z pracy. Wiedzieliśmy, że powinien otrzymać pensję, a zatem kupić coś smacznego - jakąś rybę lub raki, które tak nam smakowały, a które sprzedawano nad brzegiem Dniepru, na Podole.

Wrócił, jak zwykle z dużym pakunkiem w rękach.

- Co to? - zapytaliśmy zdziwieni.

Postawił go na stole, rozwinął papier...

Ujraliśmy drewniane pudełko koloru czekolady z okienkiem zasłoniętym pozłacaną tkaniną.

- Macie radio. Teraz będziecie słuchać prawie całej Europy - powiedział, a w oczach zaigrały mu iskierki.

Było to dla mnie dużym zaskoczeniem. Ciekawie - pomyślałem sobie - co będzie mówić ten odbiornik, co śpiewać, co grać? I to przez granicę Związku Radzieckiego, przez którą, jak mi się wydawało, nawet ptak nie może przelecieć.

Zapomnieliśmy o kolacji i cała rodzina zebrała się koła radia.

Ojciec przymocował jakieś druciki i włączył sznur do gniazdka. W okienku mrugnęło zielone oczko, wewnątrz coś gwizdnęło, zaszumiało, niby wiatr w gałęziach drzew i nagle usłyszeliśmy:

„Tu Warszawa. Godzina dziewiętnasta. A oto dziennik wieczorny” A dalej pamiętam zabrzmiał twardy męski głos: „Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej zwrócił się do narodu polskiego z orędziem... Europa na progu wojny... Wermacht, ta wojenna potwora obraca swój krwawy pysk na Wschód. „Drang nach Osten” - przykazuje ten wariat w brunatnym mundurze i „deutsche soldaten” posłusznie deptają już ludzką godność, godność narodów Europy”.

- „O Boże najświętszy, wszechmogący, uratuj nas” - cichutko szepnęła mama.

Zielone oczko radia mrugnęło i w tym mrugnięciu odczułem otuchę: „Nie bójcie się. To nas ominie... Chociaż kto wie, kto wie?”

Za rodzinnym stołem zapadła cisza. Słychać było jak pod sufitem wokół lampy krążyła mucha.

- Dla niej żarówka to słońce, bo grzeje. A kto da nam ciepło i pokój - pomyślałem.

I znów odbiornik przemówił, tym razem łagodnie i przyjemnie: Posłuchajcie państwo muzyki tanecznej. Gra orkiestra Polskiego Radia. Tango „Ta ostatnia niedziela”.

Dźwięki pięknego tanga wprawiły nas w głęboki nastrój liryczny... Polska tańczy. Polska płynie w rytmie tanga. Na oczy cisnęły się łzy. Tęsknota za pięknym marzeniem na krótko ścisnęła serce i wnet zamieniła się w radość. Uprzytomniłem sobie, że przecież słyszemy polską mowę płynącą stamtąd, z takiej dalekiej i takiej bliskiej naszym sercom ojczyzny.

Słuchajcie! Słuchajcie! W naszym domu Polska!

Zbigniew Zlatogórski

Rozmowa z Józefem N. więźniem Zakładu Karnego na Montelupich w Krakowie

## Nie ma kraju sprawiedliwego

Kogo pozostawił Pan na wolności?

Ojca, matkę, siostrę. Także małe dziecko. Z żoną jestem rozwiedziony.

Czy rodzina czeka na Pana?

Mam kontakty z rodziną. Są wyjątkowo dobre. Sytuacja, że siedzę w kryminale nie wpłynęła negatywnie na stosunek do mnie. Coś takiego rzadko się zdarza.

Czym Pan to tłumaczy?

Bo nikomu w rodzinie nie dokuczałem.

To może Pan powiedzieć, że ma czyste sumienie?

Bez przesady. Wszyscy jesteśmy grzeszni.

A czy swój wyrok sądowy uważa Pan za sprawiedliwy?

Panie kochany, jak widzę tutaj, że facet zabił chłopca czy babę i otrzymał wyrok o pięć lat mniejszy niż ja... To co mogę na to powiedzieć? Przecież cały ten system sprawiedliwości to tylko jedno wielkie oszustwo. Nie ma kraju na świecie, w którym istniałaby sprawiedliwość. Sprawiedliwość jest taka - na ile faceta stać. Jeżeli masz dużo forsy i potrafisz wynająć dobrego obrońcę, to będziesz miał i więcej sprawiedliwości. A jak nie masz - to trudno. Wszystko się dzieje w myśl starego przysłowia: Cemu biedny? Bo głupi. A głupi? Bo biedny.

Jak Pan odbiera rzeczywistość polską?

System komunistyczny doprowadził do

spustoszenia mózgow wielu ludzi. U nas w Polsce (a myślę, że na Ukrainie podobnie) istnieje obecnie taka typowa postawa - żądać, bo mi się należy. Jeżeli sam nie zarobisz, to nie będziesz miał nic. Poza tym jest ogólny brak zyczliwości w stosunkach międzyludzkich.

Jakie zdaniem Pana, są najcenniejsze wartości w człowieku?

O! Gdybym miał taką wartość, to bym tu nie siedział.

W takim razie, co Pan najbardziej ceni w stosunkach międzyludzkich?

Szanuję tych, którzy zachowują się normalnie. Bez względu na zajmowane stanowisko. Jak na przykład nasz kierownik. Można z facetem porozmawiać na wszystkie tematy. Bo każdy w życiu robi jakieś błędy. Jeżeli przypuścimy, ktoś jak ja zostanie opieprzony. No to co z tego? Jeden w takiej samej sytuacji potrafi się wykreślić. Inny nie. No i siedzi tutaj, w pudle. A jak tak wpadnie, to zaczyna się u niego szukać kwadratowych jaj. Od kiedy tu siedzę, to nie zdobyłem złej sławy, chociaż patrzą na mnie przez zły przyzmat. Potem jednak sytuacja powoli się zmieniała.

Rozmawiał:

Eugeniusz Tuzow-Lubański

Józef N. skazany został na siedem lat więzienia za włamanie do kasy skandynawskiej agencji lotniczej „SAS”. W więzieniu na Montelupich odbył już połowę wyroku.

## W dziesiątą rocznicę

W styczniu przypada dziesiąta rocznica istnienia białocerkiewskiej komórki weteranów Wojska Polskiego - wojska, którego budowa rozpoczęła się z formowania jednostek pierwszej Polskiej Dywizji Piechoty im. T. Kościuszki w maju 1843 roku na terytorium ZSRR pod Riazaniem.

Zgrupowanie weteranów WP w Białej Cerkwi powstało dzięki wsparciu śp. generała B. Pilińskiego ówczesnego zastępcy prezesa kijowskiej sekcji Radzieckiego Komitetu Weteranów Wojny. Sekcja ta nie raz próbowała nawiązać współpracę z ówczesnym Towarzystwem Współpracy i Kontaktów Kulturalnych z Zagranicą, lecz próby te nie przyniosły żadnego skutku. W momencie powstania grupa liczyła 23 osoby, a następnie przyłączyło się do niej 12 weteranów WP z obwodu kijowskiego.

Dzisiaj komórka ta jest częścią składową Białocerkiewskiej Miejskiej Rady Organizacji Weteranów Wojny, Pracy i Sił Zbrojnych, chociaż podporządkowanie takie nie przeszkadza jej w pełnej samodzielności. Za pośrednictwem śp. P. Jaworskiego białocerkwianom udało się nawiązać trwałe stosunki z kijowską grupą weteranów WP.

Na długo pozostało w żołnierskiej pamięci spotkanie kościuszkowców, które odbyło się w 1993 roku w Moskwie i na ziemi białoruskiej. Tak się stało, że z Białej Cerkwi na to spotkanie mógł wyjechać tylko jeden przedstawiciel. Innym przeszkodził ich sędziwy wiek. Jak się potem okazało z Ukrainy przybyły tam tylko 3 osoby. Natomiast delegacja kombatantów z Polski liczyła 400 osób.

W tym też roku Rząd Polski okazał weteranom WP i ich wdowom zapomogę materialną.

W przededniu kolejnej rocznicy bitwy pod Lenino, w której I Polska Dywizja Piechoty im. T. Kościuszki w październiku 1943 roku przeszła swój bojowy chrzest, nawiązano ścisłe stosunki z pułkownikiem P. Kapustinem - członkiem moskiewskiego Prezydium Rady Weteranów 33 Armii, do składu której wchodziła dywizja. Na jego prośbę kijowscy kombatanci ponowili poszukiwania swoich towarzyszy broni mieszkających na Ukrainie. Szokuje jednak bierność w tej sprawie okazana przez obwodowe i rejonowe Rady Weteranów.

Na podstawie własnych badań, jak też danych uzyskanych w Ambasadzie RP w Rosji, Konsulacie Generalnym RP w Kijowie oraz osobiście od płk P. Kapustina ułożono listy kościuszkowców dla odznaczenia „Krzyżem za bitwę pod Lenino” oraz odznakami „Braterstwo broni”.

Cieszy nas, że w ubiegłym roku w Białej Cerkwi rozpoczęło działalność społeczne Towarzystwo Kultury Polskiej, które w miarę możliwości wspomaga weteranów kościuszkowców.

W imieniu grupy weteranów Wojska Polskiego

Kościuszkowiec -  
Longin Kolarz

PS

Pewną konsternację w naszym gronie wywołał artykuł opublikowany w nr. 15 „DK” pt. „Portret dzieci z powodzią w tle”, w którym autor E. Tuzow-Lubański ubolewa, że wśród dzieci skierowanych na kolonie do Polski okazali się wnukowie weteranów WP nie polskiego pochodzenia. Czy jest takim wielkim złem, że zwiedzili oni kraj i poznali ludzi, których wyzwoleńcami byli ich dziadkowie?

**Żylaki kończyn dolnych to jeden z najczęstszych problemów dotyczących współczesnego człowieka. W opinii wielu chirurgów skutecznym i radykalnym leczeniem żylaków jest tylko zabieg operacyjny. Jednakże współczesna medycyna ofiaruje chorym dużo środków zdolnych zmniejszyć dolegliwości bez uciekania się do drastycznej chirurgii.**

Choroba powstaje wskutek przewlekłego przeciążenia żył powierzchniowych podudzi i ud. Krew w żyłach kończyny dolnej płynie od stopy w kierunku pachwiny. Ruch odbywa się więc przeciwnie od siły ciężarówki.

Czynniki prowadzące do wzrostu ciśnienia i zalegania krwi w żyłach prowadzą do uszkodzenia zastawek - delikatnych płatków przegradzających światło żyły i zapobiegających cofaniu się krwi. Wskutek wzrostu ciśnienia dochodzi do cieżczenia ścian żył, formowania się balonowatych, nieregularnych rozstępów, rozciągania się w wypukłone i szpecące sploty.

Ścieńczałe ścianki żył w których ciśnienie jest większe niż normalne i takie, w których toczy się proces zapalny, charakteryzują się zwiększoną przepuszczalnością. Osocze wraz z krwinkami przedostaje się poza naczynie, tworząc obrzęk.

## Jak leczyć żylaki?

Z początku dolegliwości są bardzo dyskretne. Żylaki, jeśli nie są objęte stanem zapalnym nie boją. Jednakże po dłuższym stanie występuje wrażenie przykrego ciężaru w chorej nodze. Uczucie to następuje z reguły po przespaniu nocy. Później pojawiają się obrzęki wokół kostek.

W zaawansowanym stadium choroby ciężar, ból i obrzęk nie ustępują nawet po całonocnym leżeniu. Długotrwały obrzęk tkanki podskórnej prowadzi do odkładania się w niej nadmiaru włókien kolagenowych. Zaburza to przenikanie tlenu do tkanek, powoduje zaniki skóry, powstają owrzodzenia, często ulegające zapaleniu i bardzo trudno się gojące.

Żylaki są zbiornikami krwi, która jest czasowo wyłączona z krążenia. Długotrwałe zaleganie może prowadzić do tworzenia się zakrzepów w żyłkach i staje się przyczyną bolesnych zapaleń.

Jak leczyć żylaki? Prawdą jest, że jedyną skuteczną metodą pozbycia się żylaków radykalne ich usunięcie. Doświadczony chirurg nie będzie jednak chciał operować pacjenta u którego choroba jeszcze nie „dojrzała”. Dopóki nie uwidocznią się wszystkie odgałęzienia żyłne, połączone ze zmienionym chorobowo naczyniem, operacja będzie nieskuteczna i może stać się przyczyną nawrotów.



Co mają robić osoby, które nie mogą albo nie chcą być operowane? Jak się zachowywać, aby na żylaki nie zachorować?

Codziennie życie naraża nas na sytuacje sprzyjające rozwojowi i zaostrzeniu się zmian żylakowych.

Przede wszystkim należy wystrzegać

się długotrwałego stania. Chodzenie, leżenie oraz jazda na rowerze ułatwiają odpływ krwi z żył kończyn dolnych.

Duże znaczenie ma sposób ubierania się. Podwiązki czy nawet podkolanówki z obcisłym ściągaczem mogą utrudniać odpływ krwi z żył powierzchniowych. Wystawianie nóg na zimno sprzyja uszkodzeniu ściany żyły. Także nadmierne nagrzewanie (zwłaszcza w połączeniu z długotrwałym stanem) przyczynia się do rozszerzenia żył, wysięków i przyspiesza postęp choroby.

Do powstania żylaków usposabia także otyłość, płaskostopie, palenie papierosów. Żylakami zagrożone są kobiety w ciąży.

W profilaktyce, a także w różnych stadiach choroby, bardzo pomagają odpowiednie ćwiczenia fizyczne. „Rower” wykonywany w pozycji leżenia na plecach z uniesionymi kończynami nie tylko wzmacnia mięśnie, ale przyczynia się do szybkiego opróżniania żylaków z zalegającej krwi. Podobny efekt daje położenie z nogami uniesionymi ponad poziom klatki piersiowej i brzucha.

W użyciu są specjalne obcisłe pończochy przeciwżylakowe. Podstawową zasadą warunkującą skuteczność pończoch jest wkładanie ich w pozycji leżącej, z uniesionymi nogami, gdy żylaki są bez krwi.

Leczenie farmakologiczne żylaków sprowadza się przede wszystkim do uszczelniania ściany naczyń krwionośnych i działania przeciwzapalnego. Chodzi o zapobieganie tworzeniu się obrzęków. Takie efekty wywierają między innymi witamina C i związki z grupy flawonoidów.

Z leków pochodzenia naturalnego pomagają wyciągi z kasztanowca.

Dr med. Piotr Tederko

## ... ile cię trzeba cenić,

### Chroń organizm przed ołowiem

Jest w wodzie, glebie i powietrzu - dlatego trudno go uniknąć. A jednak musisz to robić.

Objawy zatrucia ołowiem łatwo przypisać innym schorzeniom. Jeżeli jesteś osłabiony, masz kłopoty z pamięcią i koncentracją najczęściej składasz to na karb przepracowania. Gdy twoje dziecko jest nadpobudliwe i agresywne, zwykle uważasz to za sprawę błędów w wychowaniu. Tymczasem mogą to być właśnie efekty działania ołowiu. Przenika on do krwi

# Z D R O W I E

## ten tylko się dowie, kto cię stracił...

drogą oddechową i pokarmową, gromadzi się w różnych narządach, z czasem wywołując zaburzenia neurologiczne, hormonalne, zakłócając pracę nerek. Sprzyja też powstawaniu nowotworów.

Szczególnie niebezpieczny jest stały kontakt z ołowiem. Musisz zatem:

♦ spacerować po parku a nie po

ruchliwych ulicach. 60 % ołowiu znajdującego się w powietrzu pochodzi ze spalin samochodowych.

♦ bardzo starannie i długo płukać warzywa i owoce - wyjątkowo dużo ołowiu zawierają nawozy sztuczne i środki ochrony roślin.

♦ unikać puszkowanych konserw i

### Dbamy o nasze serce. Cholesterol

Jest podstawowym sterydem syntezowanym w organizmie człowieka, przyjmowany też jest w wielu pokarmach, zaś we krwi przenoszony wraz z albuminami - białkami prostymi - występującymi głównie w osoczu. Dopuszczalne stężenie cholesterolu we krwi wynosi od 150 do 260 mg na 100 ml. Zła przemiana cholesterolu powoduje między innymi powstawanie zmian miażdżycowych, polegających na odkładaniu się tego związku na ścianach naczyń. Ponadto zaburzenia przemiany cholesterolu prowadzić mogą do kamicy żółciowej, poprzez odkładania złogów cholesterolu w pęcherzyku żółciowym. Nadmiar cholesterolu w organizmie w medycynie określany jest hipercholesterolemią.

Czy warto zatem dbać o poziom cholesterolu? Z pewnością tak, ale jak we wszystkich, tak i tu należy zachować umiar i zdrowy rozsądek. Dlatego wskazane jest co jakiś czas robić badanie krwi. W przypadku osób zdrowych można mówić o badaniach rutynowych, zaś jeśli chodzi o osoby mające kłopoty z krą-

żeniem takie badania powinny być robione znacznie częściej.

Mówiąc o cholesterolu należy przede wszystkim pamiętać, że najważniejsza w zachowaniu prawidłowego poziomu tego sterydu jest dieta. Polska kuchnia znana jest niestety z dość tłustych potraw. Bigos, kotlety schabowe czy mielone z mięsa wieprzowego albo chleb ze smalcem czy słoniną, to dania, które najczęściej jadały nie zdając sobie sprawy z tego, że właśnie wieprzowina jest mięsem zawierającym największą ilość tłuszczów. Czego zatem należy unikać w codziennej diecie?

Po pierwsze mięsa wieprzowego. Warto zastąpić je mięsem wołowym lub drobiowym i rybami. Nie powinniśmy korzystać z tzw. margaryn twardych. Z oleju roślinnego zaleca się olej znanego pochodzenia, zatem osobiście odradzam frytek na mieście. Poza tym powinniśmy się wystrzegać śmietany o pełnej zawartości tłuszczu, zaprawianych zup, majonezów, mleka pełnotłustego i w ogóle tłuszczów jako takich.

Jak już powyżej wspomniałem w profilaktyce cholesterolowej ważna jest die-

ta. Należy w niej pamiętać o owocach i warzywach. Dobroczynnie działają zwłaszcza jabłka, grapefruity i pomarańcze, których spożywanie „wypłukuje” z naszego organizmu.

Warto przypomnieć, że ryzyko chorób krążenia jest większe przy otyłości i paleniu papierosów. Zdecydowana większość pacjentów po zawale serca to osoby otyłe i nałogowi palacze. Są narody, gdzie zawał serca i choroby układu krążenia stanowią niewielki odsetek w społeczeństwie. Dzieje się tak z pewnością za przyczyną prawidłowej diety, oszczędnej w tłuszcz zwierzęcy, bogate w mięso ryb, owoce morza, ryż, jarzyny, owoce i kiełki.

Istotnym w diecie przeciwcholesterolowej jest spożywanie ciemnego pieczywa z ziarenkami, jak chleb sojowy, słonecznikowy, czy z ziarnami zbóż.

W gonitwie życia trzeba dbać o nasze serce. W końcu serce jak i życie, ma się tylko jedno. Są naukowcy, którzy twierdzą, że ta naturalna pompa mogłaby działać przez sto dwadzieścia lat, podobnie jak ludzki mózg. Jeżeli nie dożywamy do

nie kłasek żywności na malowanych talerzach - farba używana do ich zdobienia jest również źródłem tego pierwiastka,

♦ pić dużo wód mineralnych zawierających wapń, magnez, selen, cynk i żelazo - wzbogacone nimi wody ułatwiają wypłukiwanie ołowiu z organizmu.

MOG

tego wieku, świadczy to tylko o tym, że tryb naszego życia, sposób odżywiania się, czynniki stresogenne itp. powodują, że średnia wieku człowieka to 70-75 lat, co i tak jest osiągnięciem. Przypomnijmy, że jeszcze sto, dwieście lat temu, człowiek, który dożywał siedemdziesiątki był uważany za szczęśliwca

Marek Skowroński

### Реализуем в Киве

украинско-руско-польский разговорник для делового человека /270 стр./

Цена одного экз. 2 гр. В разговорнике отражена бытовая, деловая и культурная тематика.

Для оптовых покупателей /от 50 экз./ и подписчиков "ДК" предусмотрена скидка 25 %. (наложенным платежом не высылаем)

Обращаться по адресу: 252054 Киев, Гоголевская, 23 тел./факс 216-87-58

## 14 lutego - Dzień Zakochanych

## WALENTYNKI

Wszystkim zakochanym, tym którzy kiedyś kochali i tym, którzy jeszcze pokochają - życzymy szczęścia i prawdziwej miłości. Niech ten wybór wierszy wybitnych, polskich poetek i poetów będzie walentynkowym prezentem dla naszych kochanych Czytelników.

ONA

ON

## Miłość

Nie widziałam cię już od  
miesiąca.

I nic.  
Jestem może trochę  
bledsza,  
Trochę śpiąca, trochę  
bardziej milcząca  
Lecz widać  
Można żyć bez powietrza

M.Pawlikowska-  
Jasnorzewska

Ach długo jeszcze poleżę  
w szklanej wodzie, w sieci  
wodorostów  
zanim nareszcie uwierzę,  
że mnie nie kochano,  
po prostu

M.Pawlikowska-  
Jasnorzewska

My z drugiej połowy  
XX-go wieku

Rozbijający atomy  
Zdobycy Księżyca  
Wstydzimy się  
miękkich gestów  
czułych spojrzeń  
ciepłych uśmiechów  
Kiedy cierpimy  
wykrzywiamy  
leceważąco wargi  
Kiedy przychodzi miłość  
Wzruszamy pogardliwie  
ramionami  
Silni cyniczni  
Z ironicznie zmrószonymi  
oczami

Dopiero późno nocą  
Przy szczelnie  
zasłoniętych oknach  
Gryziemy z bólu ręce  
Umieramy z miłości

H. Hilar

Kochając, nie pamiętać  
- dola przeklęta  
Pamiętając, nie kochać  
- lżej trochę  
A najlepiej, oparty  
policzek na chmurze  
nie pamiętać zupełnie  
i nie kochać dłużej.

K. Ilakiewiczówna

Zostawcie mnie w pokoju  
Nie płaczę, nie płaczę  
przecież!  
Dobrze mi w kącie pokoju  
Czego wy jeszcze chcecie.

Nie męczcie mnie już  
daremnie -  
Nie płaczę przecież, nie  
szlocham!  
Czego wy chcecie ode  
mnie!  
Kocham go! Kocham!  
Kocham!

B.Ostrowska

Myślałam  
wreszcie będę mówić

Tyle się we mnie  
słów zebrało

Tyle słów  
dojrzałych i twardych  
jak ziarenka żyta  
cierpkich  
jak gruszki polne  
aksamitnych  
jak pszczoły

Myślałam  
dam ci te słowa  
coś z nimi zrobisz

Kiedy otworzyłam usta  
zamknąłeś je  
swoimi wargami

H. Hillar

## Rozstanie

To nie jest rozpacz.  
Nie jest płacz.  
Świat nie zawałił się  
z łoskotem  
I trwają dalej trzy wymiary  
Zupełnie twarde  
i niezmiennie

To tylko krzyczą  
przeraźliwie  
powietrze jeszcze  
nie domknięte  
za twoim krokiem

M.Szypowska

## Zabij mnie

Nie całuj mnie miły  
Nie tul mnie, miły  
Jeśli mnie kochasz  
zabij mnie, miły

Anna Świrszczyńska

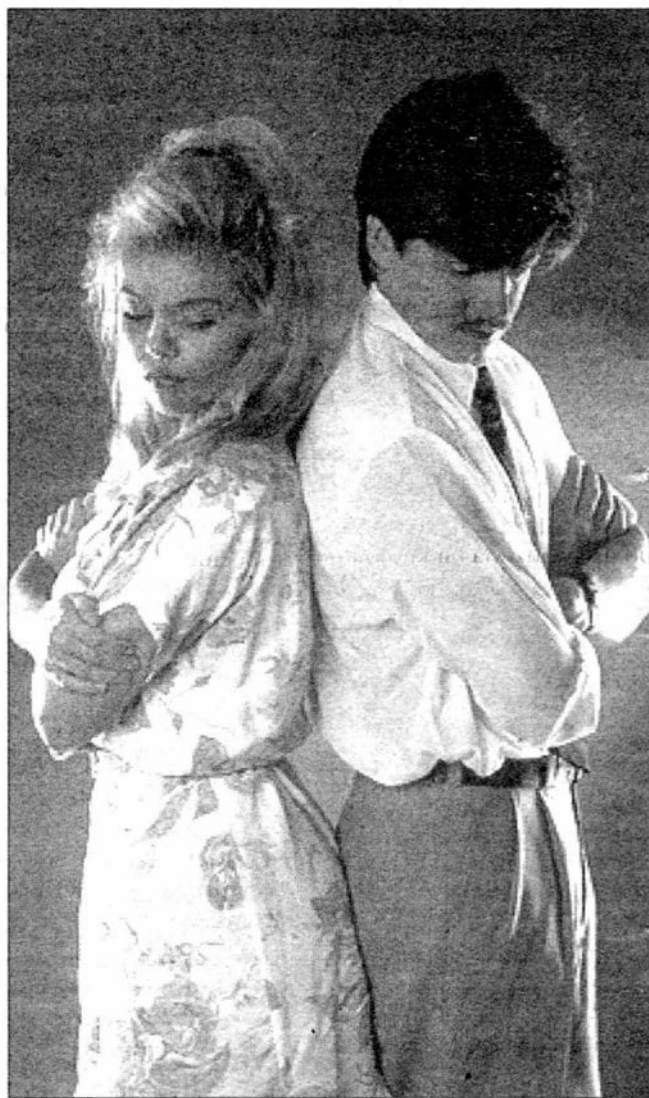
Najmłodsze  
dzieci aniołów

Gdy pocałowałeś mnie  
pierwszy raz,  
staliśmy się parą  
najmłodszych dzieci  
aniola,  
które się właśnie zaczęły  
pierzyć

Zamilkłe w pół ruchu,  
ucichłe w pół oddechu,  
zadziwione  
aż do krwi,  
słuchają ciałem  
jak wykluwa się im pod  
łopatkami  
pierwsze piórko

Anna Świrszczyńska

## O miłości



Dzień Zakochanych, popularne „walentynki” to święto, które od niedawna wpisało się w polski i ukraiński obyczaj.

Stara legenda głosi, że w III wieku kapłan o imieniu Walentyn w wielkiej tajemnicy połączył ślubem parę zakochanych. Dlatego też zakochani właśnie 14 lutego dziękowali swojemu patronowi i co roku obchodzili ten dzień jako święto zakochanych.

Ze wszystkich historii związanych z Dniem św. Walentyna, ta jest najbardziej romantyczna. Istnieją również i inne wersje. Otóż tradycja ta ma swoje korzenie w pogańskich wierzeniach Celtów. Mieszkańcy Wysp Brytyjskich już od średniowiecza obchodzą Dzień św. Walentyna, a za ocean zawędrował wraz z emigrantami z Anglii. Kiedy w Europie środkowo-wschodniej w połowie lutego panuje jeszcze zima, na Wyspach Brytyjskich rozpoczyna się okres wicia gniazd przez niektóre gatunki ptaków. A gniazdo buduje się także dla partnerki, więc już teraz mają tam swój początek wszelkie godowe lata, wloty i zaloty. Człowiek obserwując przyrodę wyciągnął wnioski dla siebie. Okazuje się, że połowa lutego to dobry okres na nową miłość.

Przygotowały: Dorota Jaworska,  
Anna Ogijewska

## Rezygnacja

Nieszczęśliwy, kto próżno  
o wzajemność woła.  
Nieszczęśliwy jest, kogo  
próżne serce nudzi.  
Lecz ten u mnie ze  
wszystkich  
nieszczęśliwszy ludzi,  
Kto nie kocha, że kochał,  
zapomnieć nie zdola.

Widząc jaskrawe oczy  
i bezwstydne czoła,  
Pamiętkami zatruiwa  
rozkosz, co go ludzi,  
A jeśli wdzięk i cnota  
czucie w nim obudzi  
Nie śmie z przekwitłym  
sercem iść do stop anioła.

Albo drugimi gardzi,  
albo siebie wini,  
Minie ziemiankę, z drogi  
ustąpi bogini.  
Na obydwie patrząc  
żegna się z nadzieją.

I serce ma podobne do  
dawnej świątyni,  
Spustoszałej niepogód  
i czasów kolejną,  
Gdzie bóstwo nie chce  
mieszkać, a ludzie  
nie śmieją.

Adam Mickiewicz

Przeczy mi rzekłaś słowo  
„kocham” drżące,  
W którym tyle słodczy i  
ból?

- Spytaj o to róż jasnyc  
na łące,  
Spytaj o to motyli na polu.  
Dni swe w cichym  
pędziłem spokoju  
Czemuś z serca poznała  
mnie męka?

- Spytaj o to słabego  
powoju,  
Fali, która do brzegu  
łgnie miękko.  
Czemu ramię mnie  
twe nie oplata  
I szept dawny z tuiych  
warg się nie głosi?

- Spytaj kurzu dróg,  
który ulata,  
Zwiędłych liści,  
które wiatr unosi.  
Czemu taki chłód  
w modrym twym oku,  
I ust swoich nie dajesz  
mi więcej?

- Spytaj o to tych czterech  
pór roku,  
Spytaj o to dwunastu  
miesiący

L. Staff

## We śnie

Śniesz mi się obco.  
Dal bez tła.  
Wieczność w chmurach  
błyska  
Lecimy razem. Mgła i mgła  
Bóg, ciemność i urwiska.  
Do mgły i mroku naglisz  
mnie  
I szepczesz zgrzaną lotem  
„Toć ja się tobie tylko śnie.  
Nie zapominaj o tem”.

B. Leśmian

## Noc

Ile ci gwiazd ofiarować  
za tę noc, za tę noc  
A może pełny księżyc  
za tę noc, za tę noc  
Wiem, że jesteś godna  
słońca  
Ale nie chcę cię obdarować  
słońcem

Bo wtedy  
Skończy się noc, skończy  
się noc

T. Kubiak

## Żal

Gdy cię spotkałem raz  
pierwszy,  
Mokre pachniały kasztany.  
Zbyt długo mi w oczy  
patrzałaś -  
Ogromnie byłem  
zmieszany.

Pod mokre płaty gałęzi  
Szedłem za tobą w krok.  
Serce me trzymało  
w uwięzi  
Twój fiołkowy wzrok.

Dawne zużyte słowa  
Wróciły do mnie znów,  
I zrozumiałem od nowa  
Znaczenie prostych słów.

I tak się jakoś stało,  
Że bez tak pachniał -  
jak bez,  
I słowo „pachnieć”  
pachniało,  
I lzy były pełne lez.

Tęsknota, słowo zużyte,  
Otworło mi swoją dal...  
Jak różne są rzeczy ukryte  
W króciutkim wyrazie: żal.

A. Stonimski

Szukam cię, a gdy  
cię widzę  
Udaję, że cię nie widzę  
Kocham cię, a gdy  
cię spotykam  
Udaję, że cię nie kocham  
Zginę przez ciebie,  
nim zginę  
Krzyknę, że ginę  
przypadkiem

K. Przerwa-Tetmajer

# ON UPIĘKSZAŁ KIJÓW

Mieszkańcy Kijowa różnie reagują na zmiany nazw ulic. Ale zapewne żaden z nich nie miał nic przeciwko temu, by ulica Karola Marksa zmieniła nazwę na - ulica architekta Horodeckiego. Nareszcie we właściwy sposób uczczono pamięć człowieka, który przeżył w Kijowie

ryzował się wykorzystywaniem historycznych stylów (klasycyzm, gotyk, styl maurytański). Jednocześnie Horodecki odczuwał jawną zależność od nowego stylu architektonicznego - secesji („modern”). Secesja odzwierciedlała gusty osiągniętej sukcesy burżuazji i Horodecki będąc „dzieckiem” swojego czasu z wielką pasją pracował nad stworzeniem modernistycznych projektów architektonicznych. Miały one upiększyć miasto. I tak, w 1903 roku w Kijowie

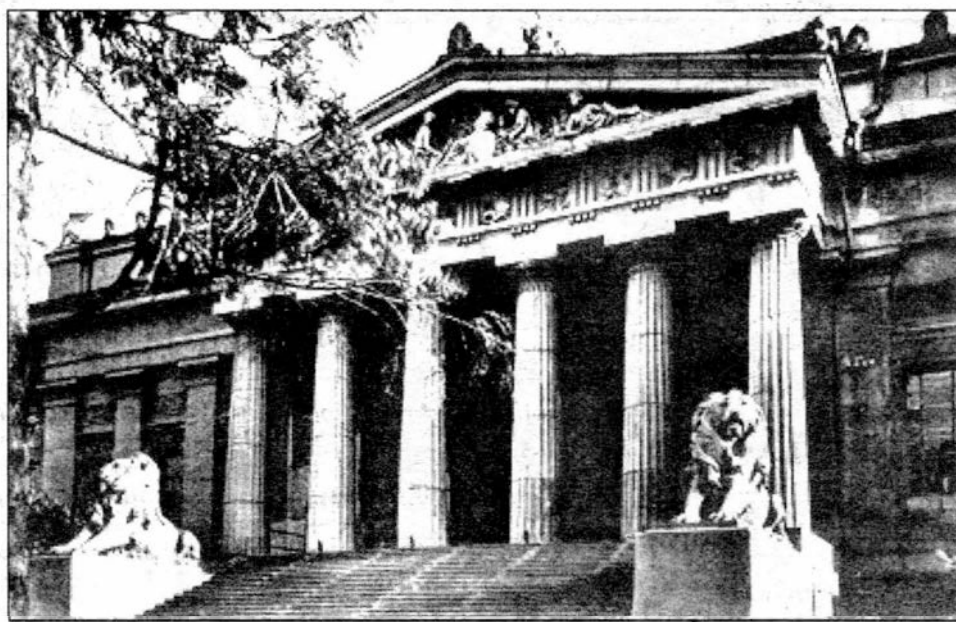


„Dom z chimerami”

wiele lat, i który upiększył to miasto wspólnymi budowlami architektonicznymi.

Władysław Horodecki (syn Władysława) urodził się w 1863 roku we wsi Szolódki Podolskiej Guberni (obecnie obwód winnicki), uczył się w Petersburskiej Akademii Sztuk Pięknych i wkrótce po jej ukończeniu osiadł w Kijowie. Ten okres działalności młodego architekta charakte-

wie pojawił się bardzo niezwykle budynek przy ulicy Bankowej 10. Ów budynek przeszedł do historii miasta jako „Dom Horodeckiego”. Do dziś zadziwia on kijowian i gości stolicy swoją ekstrawagancją. Do ozdobienia fasady tego domu wykorzystano wielką ilość figur przedstawiających dzikie zwierzęta i rozmaite chimery, zaś „nowatorstwo” polegało na tym, że rzeźby



Muzeum Historyczne

zostały wykonane z betonu. Głowy nosorożców, krokodyli, jeleni, delfiny, flora morska, sieci rybaczkie - wszystko to nadaje gmachowi prawdziwie fantastyczny wygląd. Zapewne z tego powodu powstało mnóstwo niesamowitych pogłosek i domysłów. Na przykład przewodnicy wycieczek opowiadają, że ten wyjątkowy budynek został wybudowany w celu uczczenia pamięci tragicznie zmarłej córki architekta (na statku „Titanic”!?)

Należy zauważyć, że kijowski okres działalności Horodeckiego był wyjątkowo owocny. Oprócz „Domu Horodeckiego”, według jego projektów zostały zbudowane niezwykle gmachy: kościół św. Mikołaja (1899-1909) w gotyckim stylu (witraże dla kościoła zamówiono u wybitnego, polskiego artysty Stanisława Wyspiańskiego), Karaimska Kenesa (1899-1900) w maurytańskim stylu (obecnie Republikański Dom Aktora) i monumentalny gmach Artystyczno-Historycznego Muzeum (1897-1900) wykonany w stylu starogreckiej architektury (obecnie Narodowe Muzeum Ukrainińskich Sztuk Plastycznych). Budynek muzeum sprawia duże

wrażenie nie tylko z powodu swej monumentalności, ale także z powodu dobrej funkcjonalności pomieszczeń (m.in. wzięto pod uwagę stworzenie odpowiednich warunków do wystawiania eksponatów i wygodnego ruchu zwiedzających).

Należy poświęcić kilka słów rzeźbom, ozdabiają kijowskie budynki Horodeckiego. Ich autor - Włoch Elmo Salia był wielkim mistrzem w dziedzinie dekoracyjnych rzeźb, o czym niezłomie świadczą chimery „Domu Horodeckiego”, rzeźby w kościele św. Mikołaja, dekoracje karaimskiej kenesy, kompozycja na frontowej ścianie i figury lwów po bokach schodów muzeum.

Władysław Horodecki projektował i budował nie tylko w Kijowie. Znanie gmachy, jego autorstwa zbudował Horodecki w innych miastach Ukrainy: Humaniu, Czernkasach, Eupatorii a nawet w małych miasteczkach na Podolu. W 1920 roku architekt wyjechał za granicę i do 1923 roku mieszkał i pracował w Warszawie, zaś w 1928 roku wyjechał do Iranu, gdzie zmarł w 1930 roku.

Wiktor Sorokin

krajoznawca (m. Kijów)

Woda jest najtańszym i najprostszym środkiem, wspomagającym nasze zdrowie i urodę. Rano splotuje z nas senność i „stawia” na nogi, wieczorem uspokaja. O cudownym wpływie wody nie tylko na stan fizyczny, lecz i na samopoczucie, wiedzieli już starożytni Grecy. Hipokrates zalecał kuracje wodne przy rozlicznych chorobach. Dziś zabiegi wodne wchodzi w zakres hydroterapii. W naszych czasach ojcem leczenia wodą stał się ksiądz Kneipp (1821-1897) oraz Wincenty Priessnitz (1799-1851). Miejscowość Worishofen, gdzie ksiądz Kneipp wybudował swoje pierwsze wodne sanatorium, osiągnęła dziś światowy rozgłos i stała się Mekką dla tych, którzy uwierzyli we wszechmocne lecznicze działanie wody. Po to jednak, aby z niego skorzystać nie trzeba nigdzie wyjeżdżać. „Uzdrowiskiem” może być własna łazienka.

Podstawowymi zabiegami wchodzącymi w zakres kuracji księdza Kneippa są: polewania, kąpiele, obmywania, kompresy, parówki, brodzenie po wodzie i - oczywiście - picie wody.

**POLEWANIA.** Nigdy nie stosować zimnej wody, gdy jest nam chłodno. Woda powinna płynąć takim strumieniem, jak z węza gumowego, czyli natrysk nie powinien mieć sitka. Strumień nie może być zbyt siły, aby woda nie rozpryskiwała się.

## O wodzie

Zabieg nie może trwać dłużej niż 20-40 sekund. Po nim trzeba się obowiązkowo rozgrzać. Jeśli stosuje się polewania przemienne, należy przestrzegać takiej kolejności: parę minut ciepłe, potem króciutko zimne, znów ciepłe i kończyć zawsze zimnym.

**KĄPIELE.** Temperatura kąpieli odprężającej powinna wynosić 35 C. Jeśli ma to być kąpiel lecznicza stosowana na przykład przy reumatyzmie, bólach mięśniowych czy przeziębieniu - temperatura może wynosić nawet 40 C. Zioła do takiej gorącej kąpieli dodaje się w ostatniej chwili, olejki eteryczne ulatniają się bowiem bardzo szybko. Po kąpieli odprężającej wycieramy się delikatnie i zaraz do łóżka. Jeśli jesteśmy pod działaniem jakichś sytuacji stresowych, lepsza jest chłodna kąpiel orzeźwiająca, a następnie energiczny masaż ciała ręcznikiem frotte.

**PARÓWKA.** Zagotować wodę, wlać do miski, wsypać zioła (garść rumianku i mięty), nad unoszącą się parą pochylić twarz, przykrywając głowę ręcznikiem, aby para nie uchodziła na boki. Inhalacja powinna trwać 8-10 minut. Po zabiegu unikać zimnego powietrza a zwłaszcza przeciągów.

## DREPTANIE PO WODZIE.

Nalać do wanny tyle wody, aby sięgała na szerokość dłoni pod kolano. Posuwać się bocianim krokiem, za każdym razem unosząc wysoko nogę. Wykonać 30 takich kroków, nogi wytrzeć i ogrzać.

A oto przy jakich objawach jakie zabiegi są zalecane: Przy zmęczeniu natryski przemienne, a jeszcze skuteczniejsza gorąca kąpiel z dodatkiem ziół, zakończona krótkim, zimnym natryskiem.

Przy przemarznięciu (latem można przemarznąć na górskiej wycieczce) - gorąca kąpiel, ale równie rozgrzewający jest masaż całego ciała, wykonany szorstką rękawicą zwilżoną w zimnej wodzie.

Przy zimnych stopach, dolegliwości wielu kobiet, utrudniającej zasypianie - marsz po wodzie w wannie.

Przy nadmiernej pobudliwości nerwowej - ciepła kąpiel z dodatkiem naparu rumianku. Przy przemęczeniu nerwowym - ciepły natrysk, a potem zimny okład na czoło.

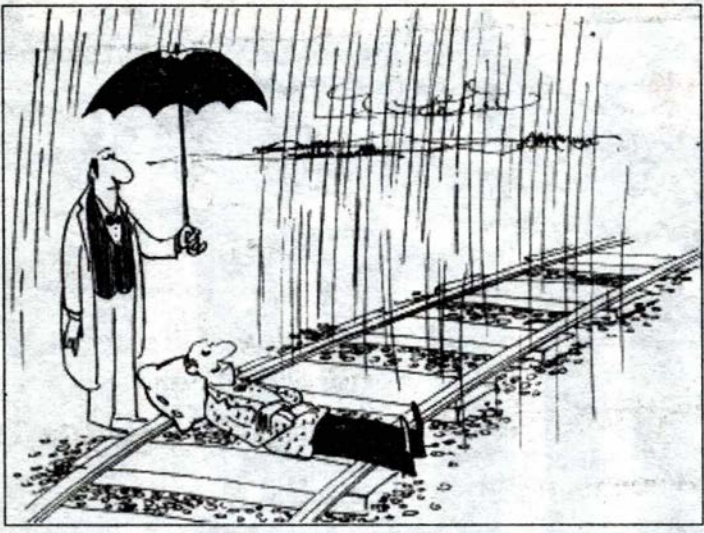
Przy bezsenności nigdy nie kłaść się do łóżka z zimnymi stopami; poza marszem po wodzie dobrze robi krótka kąpiel stóp w gorącej wodzie.

Przy katarze parówka z dodatkiem rumianku i mięty. Zabieg ten zalecany jest również przy kłopotach z tłustą cerą.

DRT

## OGŁOSZENIA

- Poszukuję: WILKOSZEWSKICH (Berdyczów), FALSKICH (Winnica), BRZOSZOWSKICH (Posuchówka) k/Humania lub z Kijowa Irene Bartkiewicz Jean Jaures 1125 2"В" 1425 Buenos Aires Rep.Argentyuna
- Господа руководители! От психологического настроения Ваших подчиненных зависит успех Вашего бизнеса. Тестирование психологами НЛП принесет ощутимый результат. тел.433-17-44 с 9.00 до 12.00
- Предлагаю по 25 копеек купоны б\о. Или обмен 1:1 купонами б\о. Заказы только почтой. Конверт. 254215, г.Киев-215, пр. Радянської України, 32, кв.144.
- Предлагаю надомную работу по обработке корреспонденции. Высокооплачиваемая. Несложная. Место жительства значения не имеет. Заявка+2 чистых конверта+купон б\о. 254215, г.Киев-215, а\я 96.
- Обучу технологии по реставрации эмалевого покрытия бытовых ванн. Обеспечу расходным материалом. (812) 567-17-18
- Меняю газеты и купоны б\о г.Днепропетровска на другие (1:1) 320108 г. Днепропетровск, а\я 4874
- Вышлю эффективный способ восстановления и улучшения зрения. От вас 2 конверта (1с\щ\а)+любой купон б\о. 334900 Крым Краснопереконск пр 1-8-26 "СЛИ"
- С помощью магических заклинаний, действий, заговоров помогу быстро вернуть любимого человека, приворожить навсегда. Это обьявление +купон б\о+конверт. Севастополь-58, а\я32
- Хотела бы найти друзей по переписке, увлекающимися спортом, иностранными языками. Могу писать по-польски, по-украински, по-русски, по-немецки. Мне 17 лет. 265431, Ровенская обл.6 Березневский р-н, с.Прислуч, 84, Ляшик В.
- Формируем группы для выезда на работу Данию. Необходимы водители, машинисты погрузчиков, рабочие на конвейер. Подробная информация в ответ на запрос, 2 конверта, купон б\о. 320108 г.Днепропетровск, а\я 4874
- Ансамбль "Кантички" запрошуе контральто для виконання спільних і ансамблевих партій. тел.(044) 419-12-33.



### Dobre rady Babuni

\* Zardzewiałe noże czyści się przekrajaną cebulą, maczaną w cukrze pudrze, a następnie splukuje zimną wodą i wyciera do sucha.

\* Jarzyny należy gotować jak najkrócej, aby nie marnować zawartych w nich witamin. Niektóre jarzyny, np. kalafior, szparagi, kapustę, pory, gotuje się bez przykrycia. Pod przykryciem gotuje się marchew, ziemniaki, buraki, selery i pietruszkę.

\* Przybrudzone parasolki czyści się miękką szczoteczką maczaną w spirytusie denaturowanym i wyciera czystą szmatką. Prety, zamki i inne metalowe części należy co pewien czas przetrzeć terpentyną.

### Przysłowia na luty

- \* Idzie luty - miej kozuch i dobre buty.
- \* Gdy mróz w lutym tego trzyma, nie popasie długo zima.
- \* Zwykle luty ostro kuty, czasem w luty same pluty.
- \* Kiedy luty pofolguje, marzec zimę zreperuje.
- \* Luty gdy wiatrów i mrozów nie daje, prowadzi rok słotny i nieurodzaje.
- \* Gdy luty z wiatrami, rychła wiosna przed nami.

### KALENDARIUM

**16.02.1757** - W Skokach k. Brześcia Litewskiego ur. się Julian Ursyn Niemcewicz (zm. 1841), poeta, dramaturg, pamiętnikarz, tłumacz, działacz polityczny i społeczny, współzałożyciel Biblioteki Polskiej w Paryżu.

**19.02.1473** - W Toruniu ur. się Mikołaj Kopernik (zm. 1543), wielki polski uczony, astronom, matematyk, ekonomista, lekarz, twórca heliocentrycznej teorii budowy świata.

**19.02.1812** - W Paryżu ur. się Zygmunt Krasiński (zm. 1859), poeta, dramaturg, powieściopisarz, jeden z czołowych przedstawicieli polskiego romantyzmu.

**20.02.1919** - Uchwalenie tzw. Małej Konstytucji; Józef Piłsudski Naczelnikiem Państwa (funkcję Tymczasowego Naczelnika pełnił od 22.11.1918).

**22.02.1810** - W Żelazowej Woli ur. się Fryderyk Chopin (zm. 1849), najwybitniejszy kompozytor polski, słynny pianista swej epoki, jeden z największych muzyków świata; tworzył muzykę romantyczną, niemal wyłącznie fortepianową: koncerty, etudy, mazurki, polonezy, nokturny, preludia, sonaty, ballady, walcze.

**25.02.1871** - W Nowograd-Wołyńskim na Żytomierszczyźnie ur. się Łesia Ukrainka, nazwisko właśc. — Łarysa Kosacz (zm. 1913), poetka ukraińska, jedna z głównych przedstawicielek nowatorskiej poezji lirycznej o tematyce patriotycznej i społeczno-rewolucyjnej, pisarz, tłumacz (m.in. Byrona i Mickiewicza).

W czasach, gdy w Polsce panował Kazimierz Wielki, Litwa była krajem mniej rozwiniętym niż Polska czy Ruś i zachowującym jeszcze wierzenia pogańskie.

Naród litewski był nieliczny, lecz bitny. Pod wodzą swoich książąt Litwini często urządzali łupieskie najazdy na sąsiednie kraje, między innymi także na Polskę. Wielkie korzyści przyniosły Litwinom wyprawy na Ruś. Ten ogromny kraj, podzielony na wiele drobnych księstw, wciąż jeszcze znajdował się pod zwierzchnictwem tatarskim. Litwini wygnali tatarskich namiestników ze znacznej części Rusi i opanowali wielkie miasta ruskie: Kijów, Witebsk, i Smoleńsk. Cały ten obszar przyłączyli do swego państwa.

Litwa stała się potęgą na wschodzie, lecz od zachodu była poważnie zagrożona przez Krzyżaków. Książęta litewscy byli zbyt słabi by ich odeprzeć. Krzyżacy głosili wobec świata, że walczą z Litwą, by szerzyć na jej ziemiach chrześcijaństwo. To skłaniało wielu rycerzy z zachodniej Europy do udziału w krzyżackich wyprawach na Litwę.

## HISTORIA DLA PIOTRKA

### Unia Polski z Litwą

Dla Polski istnienie państwa krzyżackiego było stałym niebezpieczeństwem. Myśląc nad przyszłością kraju, niektórzy spośród polskich panów rozważali możliwość połączenia sił Polski i Litwy w celu, pokonania potęgi krzyżackiej i położenia kresu najazdom litewskim na Polskę.

Po śmierci króla Ludwika zastanawiano się w Polsce nad wyborem nowego króla. Wielu zwolenników miał mazowiecki książę Siemowit, jednak zdecydowano, że na tron powołana zostanie jedna z córek Ludwika Węgierskiego. Wybór padł na jedenastoletnią Jadwigę. Przyjechała do Krakowa i została koronowana.

Tymczasem z Krakowa wyjechało poselstwo do Wilna, stolicy Litwy. W Wilnie zawarto ugodę z wielkim księciem litewskim Jagiełłą, że przyjmie on chrzest wraz z całym narodem litewskim, ożeni się z Jadwigą i zostanie koronowany na króla polskiego. W ten

sposób Polska połączy się z Litwą. Jagiełło przybył do Krakowa. Przyjął chrzest w katedrze na Wawelu i otrzymał imię Władysław. Niedługo potem, w roku 1386, odbył się jego ślub z Jadwigą i koronacja.

W następnym roku król udał się na Litwę. Cały naród litewski na rozkaz króla został ochrzczony. W Wilnie Jagiełło założył pierwsze litewskie biskupstwo.

Niedługo potem odbyła się wyprawa polska na Ruś Czerwoną. Udała się z nią też królowa Jadwiga. Wygnano węgierskie załogi, a kraj przyłączono z powrotem do Polski.

Władysław Jagiełło przebywał stale w Polsce. Rządy na Litwie powierzył swemu stryjecznemu bratu, księciu Witoldowi. Polska i Litwa połączoną unią, pod panowaniem wspólnego monarchy przedstawiała ogromną potęgę.

Stanisław Marciniak

### TO I OWO

Jak wiadomo zdarzają się rzeczy w które niełatwo uwierzyć. Nieprawdopodobne nie zawsze jest jednak zmysleniem.

• Margaret Porton z Wielkiej Brytanii miała 4 dzieci. Wszystkie urodziły się 4 stycznia.

• Rekord regularności w

tej dziedzinie pobiła chyba 46 letnia mieszkanka Włoch Lucia Rosciano. Urodziła aż 21 dzieci, a wszystkie przychodziły na świat dokładnie co rok.

• I wreszcie — nieco z innej beczki: chodzi mianowi-

cie o szczególne szczęście do liczby 13. Wykazał je wielki kompozytor i kapelmistrz niemiecki, Ryszard Wagner. Jego imię i nazwisko składa się z 13 liter, urodził się w 1813 roku, ukończył szkołę gdy miał 13 lat, napisał 13 oper, kochał 13 kobiet i zmarł 13 lutego.

**Poziomo:** 3) współczesny polski reżyser filmowy; 6) inaczej biust; 7) wychowanek szkoły wojskowej; 8) pozbawiona okna wnęka przylegająca do pokoju; 9) wynagrodzenie inwalidzkie; 11) u pań pokrywa je szminka; 13) wielka rzeka w Polsce; 14) zapal, wigor; 16) dziecię kury; 17) rodzaj palmy; 18) ssak górski z rodziny pustuńców; 19) lekkie obuwie damskie.

**Pionowo:** 1) własny dom, mieszkanie; 2) stado bydła, świń czy kóz; 3) ksiądz będący pomocnikiem proboszcza; 4) liczebnik; 5) schorzenie charakteryzujące się silnymi napadami duszności; 10) gruczoł człowieka silnie reagujący na nadmierną radioaktywność; 12) wąskonosy małpy używane jako zwierzęta laboratoryjne (np. rezus); 13) silna niechęć, wstręt; 14) tworzywo, treść, temat czegoś; 15) ściśle ustalony porządek.

Autor: „Pińcio”

Rozwiązania prosimy przysyłać na adres redakcji do 15 marca br.

#### PRZEWDZIANE NAGRODY KSIĄŻKOWE

Rozwiązanie krzyżówki z numeru 81:

Poziomo: KULIG, KOŁĘDA, SATYR, RODZAJ, ALATA, KITA, WATA, UCZTA, PAZURY, TYCHE, LOTNIK, AORTA.

Pionowo: LODOWIEC, SĘDZIA, KASJAN, LITWA, GÓRKA, TATERNIK, KAPELA, WIZYTA, USTKA, ZECER.

### Krzyżówka N 82

