

PL ISSN 0137-0240

Nr indeksu 35034

Kurier Szczeciński

PIĄTEK, SOBOTA, NIEDZIELA, PONIEDZIAŁEK, 28, 29, 30, 31 MARCA 1986 ROKU
Nr 62 12 454) Rok założenia 1945 Nakład: 170 000 egz. Cena 12 zł



Pogodnych Świąt
życzy swoim Czytelnikom

— „Kurier”

Na Wawelu

Uroczystości kościelne

DZIS w Wielki Piątek w katedrze wawelskiej odbędzie się uroczystości kościelne. Po adoracji krzyża oddany zostanie hołd żonie pierwszego Jagiellona na tronie polskich — Jadwidze. W sobotę natomiast odczytanie się swym doświadczeniem Dzwon Zygmunta na Wawelu.

W woj. mińskim krakowskim w gminie Gołęzka znajdują się wieś o nazwie Wielka. Niczym wprawdzie nie wyróżnia się ona w regionie Polski południowej, ale dzięki niej powstało powieście. że gdy w Wigilię Bożego Narodzenia błę Dzwon Zygmunta w katedrze na Wawelu, to jego głos niesie aż do Wielkanocy.

O relikwiarzu św. Wojciecha

Dzieło najwyższej klasy

BARBARZYŃSKIE zniszczenie i kradzież części zabytkowego relikwiarza z Kołodry Gnieźnińskiej (Dokończenie na str. 2)



W DNIACH 18—21 kwietnia br. odbędzie się w Szczecinie XXI Ogólnopolski Przegląd Teatrów Małych Form (znany również jako Szczeciński Tydzień Teatralny).

IMPRESJA jest jedynym w kraju forum prezentacji poszukujących nowych form wyrazu grup twórczych, działających poza teatrem profesjonalnym oraz kierunków artystycznych poszukiwań małych scen teatrów dramatycznych.

W tym roku organizatorzy postanowili wprowadzić istotne zmiany w profilu „Przeglądu” — przelamać dotychczasowe zasady selekcji, wyjść poza krąg osiągnięć znanych scen profesjonalnych.

MYŚLA przewodnią XXI Tygodnia ma być ukazywanie nowych dróg rozwoju małych form, poprzez ferowanie zespołów, grup twórczych i ludzi poszukujących własnej, oryginalnej formy wypowiedzi.

Organizatorzy uważają, że taki wybór, takie kryterium selekcji spektakli, przelamania dotychczasowy tradycjonalizm repertuarowy, inscenizacyjną sztafpe, a także koncepcyjne nastawienie na tzw. przeciętnego widza. Chcą zatem wrócić do źródeł małej formy teatralnej, ukazać spontaniczność nurtu nieoficjalnego.

Prawdziwe oblicze Szczecińskiego Tygodnia Teatralnego zależeć będzie jednak od tego, KTO I CO w nim zaprezentuje. Wszystko zależy (Dokończenie na str. 2)

Na przedpolu pięciolecia

Gospodarka odzyskuje rytm

DZIS Rada Ministrów omówi założenia Narodowego Planu Społeczno-Gospodarczego 1986—1990. W Centrum PA „Interpress” odbyła się konferencja prasowa pierwszego zastępcy przewodniczącego Komisji (Dokończenie na str. 2)

Co tam panie w kurnikach?

(Rozmowa z Kazimierzem Rakowskim ze Zrzeszenia Przedsiębiorstw Produkcji Drobiarskiej „Poldrob”)

- ILE JAJ przypada rocznie na Polaka?
- 243!
- CZY spożycie jaj wzrasta?
- PO „chudym” roku 1983, kiedy mieliśmy do czynienia ze zjawiskiem zmniejszenia produkcji i

Wystawa w Muzeum Miasta

Staroarabskie rękopisy

WCZORAJ otwarto w Szczecinie w siedzibie oddziału Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Arabskiej wystawę „Wal- (Dokończenie na str. 2)

skupu oraz podwyżki cen, a w konsekwencji spadkiem spożycia, ostatnio lata są pomyślne i jaja są stałą pozycją w naszych jadłospisach.

— OBECNIE, przed Wielkanocą, kury dobrze się niosą, czy też nie?

— NA fermach niosą się bez zakłóceń przez cały rok, ale kury „chłopskie” mają po ostatecznych opadach śniegu i długotrwałych mrozach małą przerwę.

— ILE tego kruchego towaru planujecie dostarczyć w tym roku na rynek?

— ZRZESZENIE „Poldrob” dostarczy na rynek w br. 21,1 ml jaja. — SKĄD pochodzą jajka, które kupujemy w sklepach?

— Z FERM państwowych, spółdzielczych i prywatnych oraz z gospodarstw rolników indywidualnych.

— A z importu?

— NIE ma importu jaj. Można natomiast mówić o niewielkim eksporcie m. in. do Szwajcarii i RFN.

— KUROM wydaje się, że znoszczą także same jaja. Od czego więc zależy, że później mamy do czynienia w sklepach z trzema ich gatunkami i... różnymi cenami?

— NA pewno nie znoszczą identycznych jaj. Jednak, proszę mi wierzyć, nie ma jaj lepszych i gorszych. Są tylko większe lub mniejsze. Klasyfikacja jaj i ich cena zależy wyłącznie od wagi. Nie ma więc gatunków jaj. Zawsze były klasy wagowe.

— JAK hodować i czym karmić kury, aby jajka były dobre?

— NAJWIĘCEJ zależy tutaj od

jakości paszy. Muszą być dobra surowce i zachowane proporcje w czasie jej przygotowywania. Duży wpływ ma też środowisko, w jakim niosą się hodowane. Wreszcie także ważną sprawą jest rasa kury.

(Dokończenie na str. 2)

Posiedzenie Komitetu Obrony Kraju

WARSZAWA PAP. 27 bm. odbyło się posiedzenie Komitetu Obrony Kraju. Posiedzeniem przewodniczył generał armii Wojczech Jermuszak. Komitet ocenił stan przygotowań obronnych i wytyczył kierunki działań zmierzających do dalszego doskonalenia systemu obronnego państwa w latach 1986—1990. Komitet dokonał przeglądu aktualnej sytuacji międzynarodowej.

Senat amerykański za pomocą dla „Contras”

WASZYNGTON PAP. Senat amerykański zaaprobował w czwartek (63 głosy za, 41 — przeciwko) Prezydencji wniosek w sprawie udzielenia nikaraguańskim „Contras” pomocy w wysokości 100 milionów dolarów (z tego 70 mln — to wsparcie wojskowe). Kontrowersyjność dała do obalenia legalnych władz w Nikaragui. Prezydent Ronald Reagan wyraził zadowolenie z Wyżników głoszenia w Izbie Wyższej Kongresu, gdzie — dodajmy — rządząca partia republikańska pogląda większość miejsc.

Mąż na sprzedaż

NOWY JORK PAP. Przy pomocy ogłoszenia zamieszczanego w miejscowej gazecie, 40-letnia Amerykanka z Westministeru (stan Maryland) podjęła próbę znalezienia swego męża, aby poświęcić jej więcej uwagi. Ogłoszenie głosiło: „Tanie sprzedam męża wraz ze sprzętem rybactwem i myślistwem. Jednym mi dziśnami i dwiema kilogramami butami, pseni i kilkoma kołogramami mięsa z sarny. Sympatyczny człowiek, tylko że od października do grudnia i od kwietnia do października rzadko bywa w domu”. Na ogłoszenie odpowiedziało 80 osób, jednakże wszystkie interesowały się tylko pseni.

Smutna historia na praskim lotnisku...

25 BM. UDAŁO SIĘ wreszcie wyeksplodować na powrót do kraju obywatelkę PRL, która od piątku przebywała na lotnisku w Pradze, odmawiając powrotu do Polski. Obywatelka — kobieta w za-

awansowanym wieku, przyjechała do CSRS rano 21 bm, pociągami, z ważnym biletem na odlot tego samego dnia do Montrealu. Planowaliśmy pociąg spóźnił (Dokończenie na str. 3)

E. Kennedy: Administracja wikła

Amerykę w dwie nie wypowiedziane wojny

„Doktryna Rambo”

(Korespondencja z Nowego Jorku)

WIELE złośliwości i politycznego sarkazmu zawarł senator Edward Kennedy w opinii, że „administracja republikańska... jest nie do przyjęcia w roli „Rambo”.

ODWOŁANIEM SIĘ do słynnego filmu Sylwestra Stallone senator z Massachusetts skomentował zmilitaryzowaną politykę Białego Domu w północnej Afryce i Ameryce Środkowej. „Rambo” stał się pewnym symbolem amerykańskiej nostalgii za nieposkromioną siłą. W pierwszym z dwóch filmów tej serii Stallone-Rambo, weteran wojny wietnamskiej, sam jeden walczy z kilkoma batalionami amerykańskiej gwardii narodowej. W drugim — wraca do Wietnamu i ostatecznie wy-

grywa wojnę, którą przed laty — taka jest teza filmu — przegrała biurokracja. Rambo najpierw sięga po broń, a dopiero później zastanawia się nad swymi czynami.

(Dokończenie na str. 3)

Szczeciński Tydzień Teatralny

(Dokończenie ze str. 1)
więc od zgłoszeń, które obecnie na...
OBOK prezentacji teatralnych prze...

CZY uda się organizatorom
zmienić dotychczasowy profil
imprez nie zaprzeczając jej...

Staroarabskie rękopisy
(Dokończenie ze str. 1)
ka narodu libijskiego). Obrazu...

W MUZEUM Miasta Szczecina -
w Ratuszu Staromiejskim na pl. Rze...

W uroczystości otwarcia wysta-
wy w Ratuszu Staromiejskim...

Będzie przylepic
WROCŁAW PAP. Pomyślnie...

(Dokończenie ze str. 1)
szkieł zbudowałyśmy społeczność...

Dzieła najwyższej klasy

(Dokończenie ze str. 1)
licznych w Europie relikwiarzy
sarkofagów, a jego twórcą należy...

Relikwiarz św. Wojciecha
przechowywano w ciągu wieków...

ca awangardę nieprofesjonalną,
kosztem renomowanych naz-
wisk i sprawdzonych scen...

Złot żołnierzy
"Czerwonych Beretów"

KRAKÓW PAP. W Krakowie
trwają przygotowania do złotu...

W Stoczni Gdańskiej

Wodowanie
dwóch jednostek

NA DZIŚ zaplanowano w Stoczni
Gdańskiej im. Lenina dwa woda-

Co tam panie w kurnikach?

(Dokończenie ze str. 1)
FAKTEM jest, że jaja fermowe
będą różniły się od tych z drób-

BOCIANIE
GNIAZDO

STATKI NA WYJŚCIU
DN. 24 BM.
nie przewiduje się
STATKI NA WYJŚCIU
DN. 28 BM.

MIEDZY innymi. Są to kury...

Rozmawiał:
Krzysztof ŻAK

Konferencja rzecznika prasowego rządu

Cena węgla - Nowy samochód

Wolnorynkowa sprzedaż mięsa

WARSAWA PAP. 27 bm. odbyła się konferencja...

CZY ewentualne podwyżki
cen węgla wpłyną na ceny ener-

— PODWYZKA cen węgla
zapowiedziana została w komu-

Ewentualne podwyżki cen na
środki komunikacji miejskiej —

Czy sfinalizowana już rozmo-
wy w sprawie zakupu licencji...

model, który zostanie wypracowa-
wany w końcu lat 80. Jeśli cho-

Następna kwestia dotyczyła
możliwości rozszerzenia ekspe-

Gospodarka
odzyskuje rytm

(Dokończenie ze str. 1)
Planowana. Tematem spotkania była...

Zadłużenie kraju niewykona-
nie zadań eksportowych, zwłaszcza...

Działania MO

RZECZNIK prasowy komendan-
ta głównego MO ppik Jan Świe-

Oceaniczny jacht
z wrocławskiej stoczni

WROCŁAW PAP. Po raz pierw-
szy 600 km do morza — w Stocz-

Debaty na ONZ

Prowokacyjne manewry - zakończone

WASZYNGTON, NOWY JORK PAP. Pentagon ogłosił w czwartek zakończenie prowokacyjnych manewrów Szóstej Floty amerykańskiej w wybrzeżach Libii...

Sensacja wisiela w powietrzu

Wymęczone zwycięstwo Stali

I liga siatkarki: STAL STOCZNA - STOCZNIOWIEC 3:2 (8:15, 12:15, 15:9, 15:12 i 15:13) STAL STOCZNA: Borówka, W. Kasprzak, B. Kasprzak, Kaczynski, Wojdys, Strich...

PRAWIE dwie godziny potrzebowali siatkarze Stali Stoczna, aby wywalczyć (a właściwie wymęczyć) zwycięstwo w meczu z najbliższym zespołem ekstraklasy...

We wczorajszym spotkaniu nasi siatkarze popelnili całą gamę najprostszych błędów: złe przyjęcie za grywkę, niecelny atak (w auty), złe ustawienie i ustawienie...

Cztery najlepsze zespoły Pierwszej rundy rozgrywek spotkają się na 4 turniejach. Pierwszy z...

Table with 3 columns: Rank, Team Name, and Score. Final 'A' and Final 'B' results.

Kalejdoskop sportowy

KOLEJNE ZWYCIĘSTWO W. FIBAKA

WOJCIECH FIBAK pokonał w drugiej rundzie międzynarodowego turnieju tenisowego Grand Prix w Rotterdamie...

HOKEISCI ZRRR W KANADZIE

REPREZENTACJA klubów ekstraklasy ZRRR w hokeju na lodzie wygrała w sódym meczu w Ottawie z Kanadą...

ZWYCIĘSTWO ZAPASNIKÓW ZRRR W USA

REPREZENTACJA zapasników ZRRR w stylu wolnym po zdobyciu Pucharu Świata w Toledo, przybyła na trzy towarzyskie mecze do USA...

JUGOSŁAWIA W FINAŁACH

JUGOSŁAWIA zakwalifikowała się do finałów piłkarskich mistrzostw Europy zawodników do lat 18. W czwartym eliminacyjnym spotkaniu w Tudełi młodsi piłkarze Jugosławii pokonali swych rówieśników hiszpańskich 3:1...

„Doktryna Rambo”

(Dokończenie ze str. 1) „Administracja w roli „Rambo” - dodał E. Kennedy - wika Amerykę w dwie nie wypowiedziane wojny - jak kiedyś wietnamska”.

Japonia Rakiety... domowej produkcji

TOKIO PAP. Nieznani sprawcy wystrzelili w piątek trzy rakiety domowej produkcji w kierunku kwatery głównej policji w Osace. Nie zanotowano strat w ludziach ani materialnych...

„Rambo” - Waszyngton działa więc w pojedynkę. W filmowej wyobraźni prezydenta jawi się sukces. Rzeczywistość wszakże nie chce się dostosować do wynogów kinematograficznej polityki.

Hiszpański zbiornikowiec ratuje libijskich marynarzy

AFP INFORMUJE z Madrytu, że hiszpański zbiornikowiec „Castillo de Ricote” uratował we wtorek wieczorem 18 marynarzy libijskich z załogi łodzi patrolowej zatopionej poprzedniego dnia przez siły amerykańskie...

PIŁKARZE Chemika pragną powrócić do grona II-ligowców, ale czy im się to uda? Najbardziej szym rywalem będą piłkarze Stilonu Gorzów...

W SOBÓTĘ rozegrają kolejne II-gowe mecze piłkarze drugiego frontu. Zespół Stali Stoczna gra na wyjeździe z Zagłębiem Wałbrzyskim...

PIERWSZY sygnał o tym, że w Europie naruszana jest konwencja genewska z 1928 roku i 600 artykuł wietnamskiego kodeksu karnego, uznają cy za przestępstwo „sprawdzanie do roli niewolnika jakiegokolwiek osobę”...

Manowce XX wieku

Mali niewolnicy złodziejskiego gangu

PRZED kilkoma miesiącami temat „małych niewolników” ponownie pojawił się w prasie włoskiej. Pisano wówczas o grupie cygańskich dzieci z Jugosławii, które dostawczy się nielegalnie do Włoch wykorzystywane były w celach złodziejskich i rabunkowych...

wobec Nikaragui administracja przygotowywała się starannie. Pierwszym nowym etapem agresji wobec Libii było styczeńowe embargo na wszelkie kontakty z Trypolisem.

Sprawa nikaraguańska również rozgrywa się od lat. W ubiegłym roku Waszyngton ostentacyjnie zablokował wszelkie kanały rozmów z Managua.

Sanckjom wobec Libii Waszyngton chciał nadać powściągnięty, międzynarodowy charakter. Również Nikaragui usiłuje izolować na arenie międzynarodowej.

Do amerykańskiego embargo wobec Libii nie przyłączyli się jednak zachodni partnerzy Waszyngtonu. Próba izolowania Nikaragui też nie przyniosła oczekiwanego rezultatu. Zaś rozpoczęcie otwartej agresji wobec tych dwóch krajów spotkało się z wyraźnym potępieniem...

Przebieg wydarzeń

W CZWARTEK odbyło się posiedzenie Biura Politycznego KC KPZR, na którym po omówieniu spraw międzynarodowych zagadnień gospodarczych rozpatrzono kwestie ukradzenia praktyk zdobywania dochodów nie pochodzących z pracy...

Zjazd KPCz dobiega końca

PRAGA PAP. Zjazd w Pradze zakończył się XVII Zjazd Komunistycznej Partii Czechosłowacji. Podczas ostatniego posiedzenia ogłoszone zostaną wyniki wyborów do najwyższych władz partyjnych.

Do tragedii „Challenger”

Zidentyfikowanie szczątków niektórych kosmonautów?

WASZYNGTON PAP. Na przykładu Canaveral rozszedła się wiadomość, że przedstawiciel NASA udało się zidentyfikować szczątki co najmniej czterech z siedmiu astronautów, którzy ponieśli śmierć podczas eksplozji „Challenger”...

LIBIJSKI statek zniszczony przez amerykańskie rakiety w zatoce Wielkiej Surtu.

CAF - AP - telefoto

(Dokończenie ze str. 1) jej się dostać po starcie samolotu. Staruszka miała w dodatku ciężki bagaż i złamaną rękę. Nikt z rodziny w Polsce nie pomażerka nie miała przy sobie ani konserwy - na lotnisku obdło

Przebieg wydarzeń

W CZWARTEK odbyło się posiedzenie Biura Politycznego KC KPZR, na którym po omówieniu spraw międzynarodowych zagadnień gospodarczych rozpatrzono kwestie ukradzenia praktyk zdobywania dochodów nie pochodzących z pracy...

Zjazd KPCz dobiega końca

PRAGA PAP. Zjazd w Pradze zakończył się XVII Zjazd Komunistycznej Partii Czechosłowacji. Podczas ostatniego posiedzenia ogłoszone zostaną wyniki wyborów do najwyższych władz partyjnych.

Do tragedii „Challenger”

Zidentyfikowanie szczątków niektórych kosmonautów?

WASZYNGTON PAP. Na przykładu Canaveral rozszedła się wiadomość, że przedstawiciel NASA udało się zidentyfikować szczątki co najmniej czterech z siedmiu astronautów...

LIBIJSKI statek zniszczony przez amerykańskie rakiety w zatoce Wielkiej Surtu.

CAF - AP - telefoto

jej się dostać po starcie samolotu. Staruszka miała w dodatku ciężki bagaż i złamaną rękę. Nikt z rodziny w Polsce nie pomażerka nie miała przy sobie ani konserwy - na lotnisku obdło

W CZWARTEK odbyło się posiedzenie Biura Politycznego KC KPZR, na którym po omówieniu spraw międzynarodowych zagadnień gospodarczych rozpatrzono kwestie ukradzenia praktyk zdobywania dochodów nie pochodzących z pracy...

Zjazd KPCz dobiega końca

PRAGA PAP. Zjazd w Pradze zakończył się XVII Zjazd Komunistycznej Partii Czechosłowacji. Podczas ostatniego posiedzenia ogłoszone zostaną wyniki wyborów do najwyższych władz partyjnych.

Do tragedii „Challenger”

Zidentyfikowanie szczątków niektórych kosmonautów?

WASZYNGTON PAP. Na przykładu Canaveral rozszedła się wiadomość, że przedstawiciel NASA udało się zidentyfikować szczątki co najmniej czterech z siedmiu astronautów...

LIBIJSKI statek zniszczony przez amerykańskie rakiety w zatoce Wielkiej Surtu.

CAF - AP - telefoto

Manowce XX wieku

Mali niewolnicy złodziejskiego gangu

PRZED kilkoma miesiącami temat „małych niewolników” ponownie pojawił się w prasie włoskiej. Pisano wówczas o grupie cygańskich dzieci z Jugosławii, które dostawczy się nielegalnie do Włoch wykorzystywane były w celach złodziejskich i rabunkowych...

Jerzy AMBROZIEWICZ (Interpress)



Z Ireną Gumowską rozmowa przy stole

Ile w jajku białka?

— GDY mówimy o prawidłowym odżywianiu, na pierwszym miejscu z reguły wymieniamy białko.
— Białko, tłuszcz i węglowodany dostarczają nam energii. Najtańszym źródłem tej energii są węglowodany, najdroższym białko, które jest niezwykle ważne dla zdrowia. Po prostu bez białka nie ma życia!
— Jakich produktów zawierają białko?
— Jest ono w mięsie, a jeżeli to mięso pochodzi ze zwierząt rzeźnych, to na całym świecie należy do najkosztowniejszych. Nieco tańsze białko pochodzi z ryb, nabiału, także roślin. Na przykład nasiona słonecznika zawierają 24 proc. białka, 25 proc. ma go sezam, a ok. 50 proc. soja. Nie doceniają jest wartość odżywcza drożdży. 100 gramów drożdży ma tyle białka, ile zawiera go kotlet schabowy.
— Drożdże nie tuż i można je jeść bez obawy o nadwagę.

— Można jeść drożdże, ale nigdy żywe! Drożdże żyją (póki nie zostaną strawione) w naszym organizmie. Pobierając z niego witaminy, zwłaszcza witaminę B₁₂-odpornościową. Drożdże powinny być sparzone wrzącą wodą, gorącym mlekiem, upieczone w chlebie lub w cieście albo usmażone jako „fajszywy mózdek”.
— Jak go zrobić?

— 1—2 cebule posiekać, „zeszklść” na 1—2 łyżkach oleju sojowego lub w wodzie. Nie rumienić. Dodać 3—5 dag drożdży, a gdy się rozpuszczą, wymieszać z 1—2 białkami. Dodać soli, pieprzu i natki do smaku.

— Właściwie to potrawa z samego prawie białka, bo i białko jaj i w drożdżach białko...

— Samo jajko jest doskonałością pod względem żywieniowym, choć nie bez „ale”. 2 jajka dostarczają ok. 140 kalorii i ok. 12 g białka, a zatem tyle, ile zawiera kotlet mięsny. I to białko łatwo strawnego i przyswajalnego. Znajduje się ono w białku jaja i w jego żółtku (gdzie jest go więcej niż w białku). Poza tym jaja zawierają wapń, magnez, potas, sód, mangan, cynk, miedź, krzem także żelazo. Nie mają wprawdzie witamin C, ale za to A, E i D — antyrachityczną, wzmacniającą kości. Ponieważ jaja są tak „esencjonalne”, nie należy ich jeść zbyt wiele. Na tydzień 7 sztuk dla młodych i 5 dla dorosłych, o ile nie zastępują dan mięsnych.

— Jakże jaja są najzdrowsze?
— Świeże! W kosulkach, czyli pół miękko lub jajecznica smażona na parze. Jeśli ktoś nie umie gotować jaj na miękko, to niech włoży je do zimnej wody i wyrznie z niej, kiedy zacznie wrzeć. Nie należy niczego smażyć na maśle, bo spalone wytwarza toksyczna akroleinę. Jednak jaja i omlety można, bo białko ścina się przy 60 st. C, czyli zanim masło zacznie się palić (w temp. 120 st. C). Najmniej zdrowe są białka jaj surowych. Zawarta w nich awidyna blokuje przyswajanie witamin B i koniecznie dla odporności na choroby także dla prawidłowego funkcjonowania skóry, porostu włosów, właściwej przemiany materii... Ale uważaj! Surowe białka ubite, a więc zemułgowane, tracą awidynę, podobnie jak poddane wyższej temperaturze. Żółtka surowe można jeść.

„Czy wiesz co jiesz?”

— TAKI tytuł dała pani swojej kolejnej książce, która niedawno ukazała się na półkach księgarskich. Czy naprawdę nie wiemy co jemy?

— Ta książka powstawała wiele lat, bo to temat, który nigdy się nie wyczerpuje. Pojawiają się przecież nowe środki spożywcze, nowe warzywa, owoce i nowe ich odmiany o innych właściwościach. Nauka rozporządza i coraz dokładniejszymi metodami badań i prawie nie ma tygodnia, aby nie odkryto czegoś nowego na temat tego, co jemy. Celem tej książki jak większości tego, co piszę jest profilaktyka. Po co chorować? Trzeba racjonalnie żyć i racjonalnie się odżywiać.

— Czy odżywianie gra tak wielką rolę w naszym zdrowiu?
— Są cztery drogi do zdrowia i długiego, twórczego życia. Najważniejsza z nich, to właśnie odżywianie.

— A pozostałe?
— Druga: dbałość o nerwy, bo jak się kształtują mniej więcej do 3 roku życia, to już się nie odnawiają i trzeba o nie troszczyć się, m.in. przez odpowiednie odżywianie. Trzecia droga, to dbałość o skórę, która regeneruje się także dzięki właściwemu odżywianiu. Zaś czwartą to ruch na świeżym powietrzu, a więc i dotlenianie. Wkrócić na „ścieżkę zdrowia” może tylko człowiek prawidłowo żywiony. Organizm ludzki jest stałym, skomplikowanym i płacem budowy i odbudowy. Od jakości dostarczanych materiałów zależy rezultat tego nieustannego „generalnego remontu”.

— Co remontujemy?
— Co dnia na przykład 1 proc. krwinek k ulega zniszczeniu, a to znaczy, że 3—9 g hemoglobiny trzeba a stworzyć na nowo. Białko wątroby i plazmy krwi jest w ciągu 10—20 dni do połowy odnawiane. Dziennie tracimy ok. 1, 75 włosów i tyle powinno przyrastać nowych, zaś w składkach każdego włosa wchodzi białko i mnóstwo makro- i mikroelementów. To znaczy, że na ogół we włosach są wszystkie te składniki, które zawiera cały zdrowy organizm.

— Zeby właściwie się odżywiać, należy wiesz wiedzieć, jak to robić?
— W książce „Czy wiesz co jiesz?” starałam się moim Czytelnikom przekazać wiedzę pozwalającą na zdrowe odżywianie się, ujawnić zalety odżywczego tego, co jemy i podać taki sposób przyrządzania potraw, aby nie traciły one cennych wartości, niezbędnych dla naszego organizmizmu. Chodzi przecież o to, aby jedzenie było nie tylko smaczne, urozmaicone i estetycznie podane, ale dostarczało organizmowi białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin, składników mineralnych, błonnika i wody. Czyli wszystkiego, co czego potrzebujemy j co jest niezbędne dla utrzymania zdrowia.

POJUTRZE Wielkanoc. Bardzo wczesna w tym roku, ale trudno — ustala się ją przecież na pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżycy, może więc przypaść w okresie między 22 marca a 25 kwietnia. Czy zastanawiamy się często nad tradycją i symboliką wielkanocnych zwyczajów? Czy planując świąteczne menu pamiętamy, czemu właśnie takie, a nie inne potrawy pojawiają się na stołach?

Śniadanie wielkanocne jest uroczyste i obfite. Nic jednak dziwnego poprzedza je czternastodniowy post, którego ostatni tydzień (zwany Wielkim) jest szczególnie rygorystyczny. Dawniej na wsiach żegnano post bardzo uroczyste. Kulminacyjnym momentem było zakopanie garnka ze śledziem i postnym żurem na znak, że oto zbliża się już Wielkanoc. Dieta postna



Zwyczaje wielkanocne Baby, kraszanki i Emaus...

zabraniała mięsa, tłuszczów zwierzęcych, nawet nabiału, toteż pojawiające się na stole świątecznym jaja — jedna z najważniejszych potraw — były także jedzeniem wyczekiwany przez ludzi. Jajko — symbol zmartwychwstania i życia — stało się na Wielkanoc nie tylko potrawą, lecz i ozdobą. A więc mamy kraszanki (malowane) — jednobarwne i pisanki (wielokolorowe), jaja zdobione kolorowym papierem i jaja, których skorupkę przed malowaniem po kryto woskiem i wydrapano na stole najmistrzowskie wzory. Na same umieszcimy jaja na twardo, którymi zgodnie z polskim zwyczajem podzielimy się podczas śniadania, i wdmuszkujemy do dekoracji. Ilekć wierszy poświęcono jajku wielkanocnemu!

Niemniej ważne są ciasta i tu, obok serników i makowców, mamy własne, oryginalne wypieki. To mazurki. W dawnej Polsce przyrządzano ich dziesiątki: na opłatku, na kruchym i półkruchym cieście; cygańskie, czekoladowe, bakaliowe... I teraz każda gospodyni na własny przepis. Niemal zupełnie zanikły natomiast tradycyjne wielkanocne baby. Dzisiejsza piaskowa czy drożdżowa babka pojawiająca się na naszych stołach niewiele ma wspólnego z babami staropolskimi: migdałowymi, szafiranowymi czy musliowymi. Były wielkie i pieczono je w formach o kształcie cylindrycznym. Proces ich przygotowywania i wypieku był bardzo skomplikowany. Poza Polską są prawie zupełnie nieznane. To za takimi baba-

mi wielkanocnymi tęsknil Słowacki w Szwajcarii, wspominał je w okresie wielkanocnym w listach do matki...

Jedzenie to jednak nie wszystko. W poniedziałek wielkanocny czeka nas tradycyjny śmigus-dyngus. Nazwa ta nie zawsze oznacza wzmajem obelawianie się wodą Dyngusa to po prostu dątek. Niedługo w poniedziałek wielkanocny chłopcy chodzili od domu do domu, a gospodynie dawały im resztki świątecznego jedła jako „dyngus”, czyli „wykup”. W języku staroniemieckim „dingus”, oznaczał wykup od rabunka, czy podpalenia. Natomiast śmigus to uderzenie różgą wierzbową z Niedzieli Palmowej „na szczęście”. Z czasem dawne znaczenie zanikło, pozostały obelawki.

W niektórych częściach Polski z Wielkanocą związany jest tzw. Emaus, czyli odpust poświęcony z zabawą ludową, kiermaszem zabawek, świecidełek i słodyczy. Najbardziej znany jest Emaus krakowski. W Ewangelii według św. Łukasza na drodze do miejscowości Emaus Chrystus ukazał się już po śmierci, dwóm swym uczniom. Toteż Emaus jest również symbolem zmartwychwstania.

Tak więc Wielkanoc, jak i inne święta, jest świadectwem wielopokolenowej tradycji przekształcającej się starych zwyczajów które z czasem ukształtowały nowe znaczenia. W czasach najdawniejszych było to po prostu powitanie wiosny, uczczenie zmartwychwstania na tury po zimowym śnie ułożonym w śmierć, później stało się także świętem religijnym. (f)



Czy słowiański Wolin miał kontakty z tropikiem?

Tajemnica pestki sprzed 800 lat

TE OSOBLIWA PESTKĘ rośliny nieznaną pod naszą szerokością geograficzną i niewątpliwie pochodzącą z tropiku, ekipa szczebińskich archeologów pod wodzą docenta Władysława Filipowiaka wydobyla spod ziemi w Wolinie, w pobliżu polsko-ukraińskiej granicy. Nie ulega wątpliwości, że stanowiła jeden z paciorzków ozdoby naszyjnika — ciemnobrązowy, opalizujący korałek jest przewiercony na wkręć, najwyraźniej po to, by naniznąc go na nitkę czy rzemyk. Zagadką pozostaje wciąż skąd i jaką drogą trafiła ponad 800 lat temu

do Wolina, wielkiego bałtyckiego portu, który już wkrótce w kwintecji metropolii zamienił się miał w popioły, zgłiszcząca wielkie ementaryzko historię. — Było to 12 lat temu, kiedy dotarliśmy do piątej warstwy datowanej z I połowy XII stulecia i dopiero teraz — jak sądzę — wpadliśmy na trop... zaczyna swa opowieść dyr. doc. Władysław Filipowiak. Tajemniczy paciorek leży przed nami na szklanej tafli stołu niczym zaklęte pudzertko do którego kluczyk zaginał...



OTO dwa identyczne paciorki — u góry z naszyjnika współczesnego, na dole — woliniński sprzed 800 lat. Fot. Krzysztof Gebel

(Ciąg dalszy na str. 8-9)

„Zacznij od spokojnego, głębokiego wydechu. Wyrzuć z siebie negatywne emocje. Zamknij oczy. Cisza. Kiedy je otworzysz zobaczysz żywcem, dobrych ludzi, otaczające cię ładne, miłe sprząty, poczujesz ukojenie i harmonię...”

POWOLI budzę się do życia. Jestem dziwnie ociężała, uspokojona. Ale czy pusta wewnętrznie? Nie wiem — nie mogę skupić się na analizowaniu swoich odczuć. Pod ścianami siedzą w kukli ludzie i coś szepczą. Światło zapala się. Następuje gra: „Opowiedz, co przeżyłaś...”

W hallu koło szatni przylgadam się ludziom. Wchodzą i wychodzą z sali obok, czekają, rozmawiają. Ci którzy przychodzą tu od dawna, zachowują się głośno i impulsywnie. Śmieją się, ścisnącą całą. Razi mnie ta wylewność. Inni, którzy przysli tu po raz pierwszy, czują się zagubieni i zdesorientowani. Czekają z numerkami w ręku na swoją kolej. Czy ktoś może im powiedzieć, jak dalej żyć?

Grażyna ma 30 lat i boi się śmierci. Przeżyła 4 lata temu silny szok i atak serca. Przeszła się, że umrze. Potem dostała lekarstwa uspokajające, zajęła się nauką, ale lek, przytłumiony co prawda, pozostał. Po skończeniu studiów, kiedy wróciła do rodzinnego miasteczka, znowu nasilił się. Przeważnie jest sama. Boi się świata i siebie.

Rozmowa wprowadzająca

— Nie zajmujemy się leczeniem. Potrafimy tylko pobudzić waszą świadomość zdrowia. Nie oczekujcie od nas cudów, możemy jedynie nauczyć was, jak dokonywać cudów z samym sobą. Zdrowie polega na wewnętrznej harmonii, choroba jest jej naruszeniem. Przede wszystkim więc należy uświadomić sobie, w którym miejscu i w jakich okolicznościach została ona naruszona. Prawie każda choroba ma swoją przyczynę w sferze psychicznej. Dlatego pod stawową sprawą jest dotarcie do źródła braku odporności organizmu, którą najczęściej powodują stresy negatywne. Rozpoznanie umożliwia leczenie przyczyny choroby, a nie jej objawów. Dzięki rozmowom i konsultacjom, które tu prowadzimy, staramy się pomóc wam w znalezieniu i zrozumieniu tego, co było punktem zapalnym, istotną przyczyną, która wywołała skutki w postaci choroby. Postępowanie, które proponujemy polega na samouswiadomieniu, oczyszczeniu psychiki i wprowadzeniu w miejsce przeżyć negatywnych — tzw. afirmacji. Pomagamy wam budować i potem wprowadzić do centralnego układu nerwowego — który działa na zasadzie komputera — pozytywny program twórczych przeżyć i emocji.

Relaks, czyli odpoczynek

— Jeżeli jest ciemno i cicho, to światło palącej się świeczki daje ci poczucie bezpieczeństwa i zmusza do koncentracji. Jeżeli leżysz pod ciepłym kocem i masz sprawnie działającą wyobraźnię, to przypominanie zapachu rozgrzanego słońca lasu nie sprawi ci trudności. Drzewa szumia w tobie... Słońce skupia się na czubku wyżej sony. Czujesz muzy-

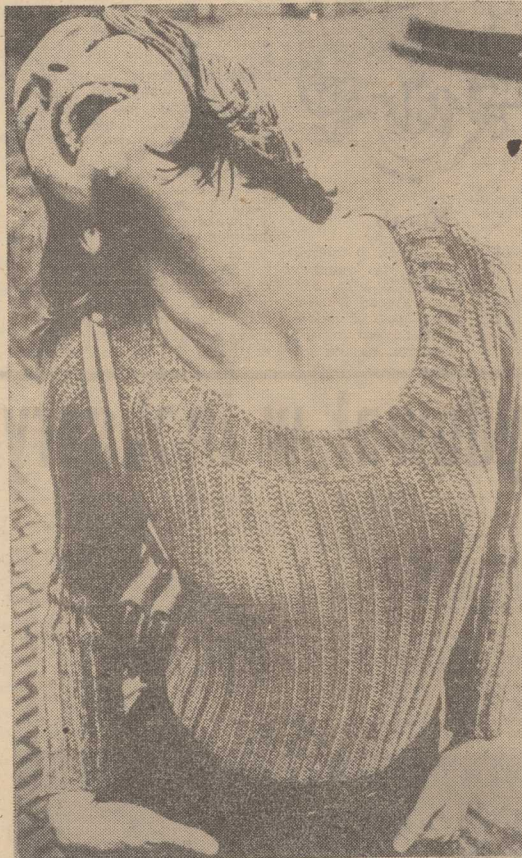
sy mech pod opuszkami palców. Odpływasz...

— Zapraszam cię do Joga Nidry... Do mistycznego snu Pana Wiszy... Do mistycznego snu na oceanie przyczyn.

— Kiedy czujesz ciężar w rękach i w nogach — relaksujesz mięśnie. Kiedy czujesz ciepło w organizmie — następuje relaksacja obwodowych naczyń krwionośnych.

— Potem koncentrujesz się na oddechu (oddycha mi się) i głowie (czoło jest przyjemnie

chłodne i rękę grzeje słońce). — Ogarnia cię stan całkowitego relaksu. Odprężone mięśnie, równomierna temperatura



ciała i chłodne czoło. Jesteś spokojna, odporna i zrównowazona. Możesz więc iść na spotkanie ze światem.

— Ania (46 lat) pracowała kiedyś w biurze projektowym.

— Byłam zwiariowaną, zapędzona, ambitną architektką. Do pracowałam się — z powodu wielu nie przespanych nocy, fru stracji i stresów — silnej nerwicy. Rzuciłam zawód i ten styl życia. Uspokoiłam się, znalazłam kontakt z ludźmi. Nauczyłam się wielu nowych rzeczy, zdobyłam nowe doświadczenia. Prowadzę kursy relaksacji, do pomagają i mnie, i tym wszystkim, którzy tu przychodzą. Narodziło się wszystko wokół ma jakid wyższy sens i ład.

Rebirthing, czyli odrodzenie

Rodzisz się na nowo. Za każdym razem, kiedy poddajesz się rytmowi głębokiego relaksującego oddechu — zapadasz się w siebie. Odbijasz podróż w głąb swego ciała i swojej duszy. Docierasz do pokładów podświadomości, do nagromadzonych złych emocji, stresów, ukrytego żalu i zazdrości. Kierujesz swoimi myślami i uczuciami. Kierujesz także rytmem oddechu. Jesteś świadoma, że nie rodzi się bez bólu. Słyszysz szpamy, krzyki, śmiech i napięcie wzrostu. Wydech walcenia cię i oczyszcza. Czujesz

sposób spojrzeć w lustro i postaw sobie pytanie: Jaka jestem?

Halina siedzi skulona. Czeki. Niepewnie uśmiecha się. Kiedy przychodzi jej kolejka zaczyna mówić szybko i nieskładnie. Czuję się niewesoło, nie zaakceptowała reguł gry. Nie umie podporządkować się atmosferze zwierzeń i analizy własnych odczuć.

— Czemu nie zrobisz nic od siebie? — pada pytanie.

— Nic więcej wam nie powiem.

Kiedy leżysz w bezruchu i ciszy, oczyszczony i otwarty dla świata, musisz skoncentrować

nią techniką pracy z ciałem, nią nauka — to sposób życia i myślenia. Musisz uświadomić sobie, co to znaczy żyć w harmonii z sobą i przyrodą, z ludźmi i ze wszechświatem.

— Dlaczego? — Bo przyroda jest harmonią — dysharmonia wprowadził człowiek Chemikalia, pestycydy, zatruć środowiska, wojny są wyrazem jego negatywnych myśli i działań, agresji, zachłanności, głupoty. Trzeba pamiętać o własnej odpowiedzialności, kiedy zaczyna się kierować pretensje do wszystkich, wyłączając samego siebie. To samo dzieje się w ciele ludzkim. Pierwszym obowiązkiem jest być w harmonii z sobą samym. Jeżeli nie przywrócisz jej równowagi, natura zrobi to za ciebie. Złe odżywianie spowoduje atak watroby, złe myślenie spowoduje nerwicę, stres zawał serca. Leczyć to ty sama dokonasz wyboru i sama odpowiadasz za to, co jest w tobie i co cię otacza. Polaryty czyni cię odpowiedzialną za swój świat.

Akademia życia Lucyny Winnickiej

Oswajanie świata

We wszystkich systemach orientalnych, choć różnią się one nazwami i symbolami, występuje wspólne przekonanie, że źródłem tego co istnieje na Ziemi i we wszechświecie jest „energia życia”. To jej istnienie decyduje o harmonii i ładzie. Jaki panuje w przyrodzie. Ona także scala obraz naszego rozspianego świata. Aby rozświetlić sens istnienia musisz dotrzeć do jej istoty i w zgodzie z nią uporządkować swoje trwanie swój byt cząstkowy i niepowtarzalny.

— Pracuję na akord i miałam silną depresję. Leczyłam się od pięciu lat. Teraz czuję, że urosły mi skrzydła. Wciąż przed snem odpręgam się, jestem szczęśliwa i pogodzona ze światem. Nie odpowiadam na agresję innych, bo wiem, że nie wiedzą, co czynią.

Hanka (34 lata) jest chora na gościec. Od roku nie biera lekarstw.

— Brałam udział w dwóch, czterdziestogodzinnych kursach. Chodzę teraz sama, czasami nawet tańczę. Dzisiaj nie mogłabym, bo mam gorzsy dzień. Czekam na prawie całkowite odrodzenie.

— Czy wiesz, że platek ucha mocno rozwinięty świadczy o tym, że masz wiele energii życia danej ci przez naturę? Takie długie uszy miał sam Buddha — twierdzi Lucyna. — Metoda „polarity” to coś więcej

Jeżeli jesteś zmęczona i zestresowana przebieg energii w twoim ciele zostaje zatrzymane. Powstają energetyczne białe plamy, które powodują ból, choroby, zniekształcenie. Aby je usunąć i wrócić do poziomu energii w całym organizmie musisz poddać się manipulacjom polaryty. Delikatne ruchy rąk energetyczny masaż przynosi ci ulgę i ukojenie.

— Weź ból do ręki i wyrzuć go! Przywróć harmonię swojemu ciału i duszy.

Twórcze myślenie!

Jeżeli intensywnie wwołasz sobie żółta cytrone przakrojoną na pół to poczujesz lekki skurcz w mięśniach twarzy i charakterystyczny kwaśny smak na języku. W taki sam sposób każda myśl wywołuje odpowiednie reakcje w organizmie. Jeżeli sa to myśli negatywne to pociągają za sobą nieprzyjemne odczucia i przeżycia emocjonalne zakłócające harmonijne jego funkcjonowanie. Jeżeli są pozytywne, to umacniają twoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dokąd prowadzi rebirthing, polaryty i relaks? Czego uczą te techniki i w jaki sposób pomagają ludziom?

Prowadzą do kierowania własnymi przeżyciami pomagają poznać siebie i świat, uczą przyjaźni, zrozumienia i niesienia pomocy tym, którzy jej potrzebują.

Polarity, czyli zharmonizowana energia

Sekcja Profilaktyki, Psychoedukacji i RB kierowana przez Lucynę Winnicką nie jest grupą religijną, mistyczną ani koleżeńską. Działa według zasad prawnych w ramach Towarzystwa Psychotronicznego. W całym kraju czynnych jest dziesiąt osrodków terenowych. Każdy może napisać list, zadzwonić, przyjść, przekonać się, jak wyglądają i na czym polegają wspólne zajęcia. Może przyjść, porozmawiać i... odejść. Większość jednak wraca. Dlaczego? Szukają własnego, pozabawionego leków, zagrożeń, oswojonego miłością harmonijnego i jaśniejszego świata.

Małgorzata TERLECKA

— JAK pani sądzi, dłaczego jednego roku nosimy szerokie ramiona, różę i fioleły, a już w następnym sezonie dominuje folklor albo opanowuje nas „apetyt” na koronki? W

Wywiad tygodnia

Coś się zmienia (w modzie)

Rozmowa z Grażyną Hase

czym dostrzega pani wpływ na modę?

— To zależy oczywiście od indywidualności projektantów, ale niemałe znaczenie mają wydarzenia... międzynarodowe i kulturalne

— Myśli pani, że można doszukiwać się związku mody np z polityką?

— Tak, gdy na przykład w Paryżu gości Teatr Wielki z Moskwy natchniami odbija się to w kolekcjach, do których wchodzi folklor rosyjski. Pojawia się jakiś film i widzimy to w żurnalach Ostatnio opanowała projektantów mania „Carmen” Powstało wiele filmów i inscenizacji operowych i natchniami było to widoczne w kolekcjach.

— Czy panią również inspirował tego rodzaju wydarzenia?

— Kiedyś wróciłam z pokazów w Moskwie, a w Polsce obchodzono bardzo uroczyste pięćdziesiąt rocznicę Rewolucji Październikowej. Zrobiłam wówczas kolekcję inspirowaną rokiem 1917 i starą Rosją. Koledzy mi bardzo to odradzali. A jednak udało się. Był tam model kostiumu damskiego inspirowany ubiorem Lenina. Lenin był przecież bardzo eleganckim mężczyzną, nosił tweedowy, angielski, jednorzędowy garnitur z kamizelką. W tej kolekcji proponowałam również szwiele wzorowane na szwielach żołnierzy rosyjskich, papacy, budionówki i strój inspirowany ubiorem marynarzy z Potiomkina. Dzięki tej kolekcji jak podejrzewam, zrobiłam karierę. Jej zdjęcia obiegały wszystkie zachodnie agencje, m. in. pojawiły się w „Sunday Telegraph”

— Czy były okresy fascynacji naszym folklorem?

— Tak kilkanaście lat temu kilku polskich projektantów

wyjechało do Paryża, np. Bababan, Buczkowska i oni zawieźli tam polski folklor. Na przykład Brigitte Bardot lanowała sukienkę — prosty dzianinowy worek, a z Polski ściągnięto wprost z Łowicza zestawienie pasków

— Czy jakieś ostatnie wydarzenia miały wpływ na to, co nosimy w obecnym sezonie?



Foto: Zb. Jodkowski

— Są to bardzo różne inspiracje — nie konkretnego, ale w zasadzie dominuje Orient. Karnawał zarysował się bardzo barokowym stylem i w kroju, i w tkaninach: aksamioty atlasy, bufaste rękawy. Poza tym ostatni rok to fascynacja malarstwem Matisse'a. Całe obrazy, sygnowane przez malarza, były kopiowane na kuponach materiału.

też i tacy, którzy powinni korzystać z fachowców — ludzie filmu, estrady. U nas te tradycje gdzieś zagubiono. Zapomina się, że są fachowcy, którzy mogą poradzić, pomóc. A mamy przecież znakomite przykłady współpracy projektanta z ludźmi estrady. Ostatnio „dała się wykrować” Irena Jarocka. Przez chwilę, gdy ją zobaczyłam, to nawet miałam wrażenie, że to projektantka, czyli Ola Laska. Powstała zupełnie nowa Irena Jarocka.

— Z czego to wynika, że tak rzadko korzysta się z pomocy projektanta?

— W naszym społeczeństwie nie ma tolerancji. Ładne kobiety i dziewczęta, jeśli są zadbane, ubierając się ekstrawagancko, zwracają uwagę swoim wyglądem — traktowane są niechętnie. I to jest nagminne.

— Być może model kobiety zadbanej i eleganckiej kłóci się z pojęciem dobrej, pracownicy, matki, żony...

— To nieprawda, ale proszę zwrócić uwagę, że synonimem dobrobytu jest nie strój, lecz łazienka, umeblowane mieszkanie. Upadł również obyczaj uroczystego ubierania się. Szło się do teatru, opery czy na koncert, a później na kolację. To się skończyło.

— W pewnym momencie modne było to, co naturalne. To znaczy, że do teatru można było pójść w dżinsach i do tego wytartych i brudnych. Coś się jednak zmienia. Tegoroczny karnawał był zupełnie inny niż co roku.

— Co by pani poradziła kobietom, które chcą być ubrane nie tylko modnie, ale ze smakiem i grudem?

— Trzeba przede wszystkim być indywidualistą. I krytycznie podchodzić do mody. Jest to przecież przede wszystkim zabawa, przyjemność i tworzenie.

Rozmawiała:
Joanna BOCZKOWSKA

Uśmiechnij się!



— Jestem przekonana, że takiż rezultat ważenia objęty jest ścisłą tajemnicą lekarską.



ZASKOCZONY zniemacka koń stanął dęba, obrócił się w stronę bramy i po chwili pomknął jak strzała. D'Artagnan miał szpadę przy sobie; pistolety Aramis'a były w siodle. Bez ciężkiego płaszcza tecił jak błyskawica. Wpadł na rynek. Uciekający na wszystkie strony tłum mógł go zobaczyć. Nie bacząc na przekleństwa D'Artagnan pędził nie spuszczać z oka tłumów kurzu za oddalającym się powozem.

— W pośpiechu muszkietier nie spostrzegł dwóch jeźdźców przed oberżą „Pomme d'Or”, którzy właśnie zsiadali z koni. Oni go jednak zauważyli i zawoławszy: „To on!” dosiedli koni i popędzili za nim.

Po przejechaniu mostu D'Artagnan mógł z łatwością obserwować przed sobą cel swej gonitwy. Powóz nie zawrócił na szosę wiodącą do Paryża skrócić natomiast na zachód w stronę Palaisau. Snać trafił na lepszą drogę, gdyż zaczął szybko się oddalać.

— Do diabła! — zawołał gniewnie — czyżby Aramis nie chciał, bym go dopędził? Ba! Za wiele mam do stracenia by ulec jego chwilowemu grymasom.

Mimo że koń muszkietiera był zmęczony, pędził co tchu. Powóz zniknął za wzgórzem, lecz skoro D'Artagnan dostał się na szczyt, spostrzegł z zadowoleniem, że zyskał na przestrzeni. Czwórka jednak miała przewagę nad jednym, tym bardziej że po wspięciu się na szczyt koń D'Artagnana zaczął zwalniać bieg.

Na zakręcie D'Artagnan dostrzegł dwóch jeźdźców, którzy go doganiali.

— Hm! Na pewno Grimaud i Athos! — pomyślał sobie i znów zwrócił całą uwagę na powóz. W tej chwili postanowił dobyć wszystkich sił konia, by dotrzeć do powozu, a gdyby mu się to nie udało, co najmniej zabić jednego z czwórek. Musi zatrzeć Aramis'a za każdą cenę, musi otrzymać od niego wiadomości.

W międzyczasie D'Artagnan zdołał wyciągnąć z siodła jeden z pistoletów i wsunął go za pas. Teraz sięgnął po drugi, gdy naraz wyczuł jeźdźcę tuż za sobą i odwrócił się awołownie.

W tej chwili nieznanemu strzeżił do muszkietiera. Kula zerwała mu kapeczusz z głowy, lecz nie zraniła. Teraz dopiero spostrzegł D'Artagnan swą pomykę. To nie był przyjaciel, lecz obcy. Drugi jeźdźca mierzzył w niego z pistoletu. Kula go omięta, ugodziła jednak w brzuch konia muszkietiera.

— Mordercy! — zaklął muszkietier. Koń zwałił się na bok, wyrzucając go z siodła. Jak zwinnie kot D'Artagnan szybko stanął na nogach.

Upadek obezwładnił mu rękę. Upadając z konia przygniął ją dotkliwie.

Napastnicy zeskoczyli z konia i chwycili szpady. — Mordercy! — zawołał D'Artagnan ponownie. — Czy wiecie, że macie przed sobą oficera królewskiej gwardii?

Pytanie to nie wywarło na drabach żadnego wrażenia. Byli to najwidoczniej jacyś weterani wojen z Italii i Niemcami, ludzie gotowi za cenę dobrego pistoletu podać człowieka gardło.

Z całym wysiłkiem woli D'Artagnan dobył szpadę. Nie było czasu do stracenia. Jeden z brutalnie już nacierali. Tu nie było najmniejszego złudzenia co do zamiarów napastników. D'Artagnan poznał się na nich natychmiast. Był to rodzaj ludzi, którzy zabijają lub sami padają w zawziętej walce z przeciwnikiem.

Unikając pierwszych cięć, D'Artagnan próbował metod napastnika i przekonał się, że aczkolwiek był dobrym szermierzem, bił się ciężkawo, po wojskowemu. Na razie muszkietier nie mógł czynić nic innego jak bronić się.

— Bierz go z boku, Carabini! — zawołał drugi, gontając się do walki.

— Zrozumiano — odpowiedział towarzysz i natarł na D'Artagnana.

— Tchórze! — zawołał muszkietier, zmierzając się w dwóch ogniach.

— Nie, monieur — śmiały robotnicy — odpowiedział Carabini zryżniętym.

(dalsze)

Opowiadanko sensacyjne

O D PIĘTNASTU MINUT komisarz Lorenz i jego asystent Bieber stali nad wanną w willi fabrykanta papieru Brinkmanna...

Jest tylko jedno wytłumaczenie — wiracił Bieber — Zmarła musiała dzisiaj myć głowę...

...I doznaje porażenia prądem. — Wtedy znaleźlibyśmy suszarkę w wannie, albo gdzieś obok...

Śmierć w wannie

sarzu. Kiedy wróciłam ze sklepu natychmiast zawiadomiliam policję. Było kilka minut po czwartej.

rzyła szafkę na przeciwległej ścianie. Pan Brinkmann nie mogła dosięgnąć jej z wanny...

— Dziesięć po szóstej — przyzwalała mi córka. — Spojrzył na swój zegarek...



Bieber skłaniał głowę. Czas zgadzał się. Przyjął telefon osiemnastą po czwartej. Teraz było w pół do szóstej.

Lorenz zwrócił się ponownie do atrakcyjnej pokojówki. — Pani Brinkmann wiedziała...

— O której godzinie wysłała pani z domu pannę Winter? — Tuż po drugiej...

— Czym wie pan że zegarek elektryczny nigdy się nie spieszą ani nie opóźniają?...

— W istocie Bieber przekreślił głowę zmarłej w jedną a potem w drugą stronę. — Można by powiedzieć, że z jednej strony...

— Nie wypłynął jeszcze w lodziarni? — Kiedy opuściła pani lodziarnię? — Myślałam że za kwadrans czwarta...

— Tak — odezwała się dziewczyna. — Tu stoi zegar elektryczny, czy on chodzi dobrze? — Co do sekundy.

— Jestem tego samego zdania. A zatem zaczynamy wszystko od początku. Proszę zawiadzić dziewczynę. — Gisela Winter przyszła ze swego pokoju...

— Proszę pojechać i sprawdzić — powiedział Lorenz do Biebera. — Po dwudziestu minutach Bieber wrócił...

— Wszystko się zgadza, szefie. O trzeciej była u rzeźnika przedmiotem wstępowała do piekarni. Przed czwartą była jeszcze w lodziarni...

— Aha. Proszę zatem przyrzec się prawej stronie głowy zmarłej. Czy wlozy z tej strony nie wygląda jakby były wysuszone? — dziewczyna ociągała się z odpowiedzią...

— Jest sporo kobiet, które są tak lekkomyślne. — Świetnie. Przypuścimy więc że z lewej strony włosy są jeszcze najężone?...

Dziewczyna zorientowała się, że popełniła błąd. — Ja pani powiem dlaczego ten zegar się późni. Po prostu przez piętnaście minut nie było prądu...

Advertisement for 'Playback' by Raymond Chandler, featuring the title in a large, stylized font and the author's name below it.

Przełożył: Leszek Stafiej 35

Spojrzała na niego. On spojrzal na nią. Uśmiechnął się, po prostu uprzejmie i swobodnie... — Czy mogę pani w czymś pomóc? — zapytał...

— Proszę z panną Mayfield, Betty Mayfield. — Chwileczkę — krótkie milczenie. — Aha, właśnie się zameldowała Łączce. Znowu milczenie, tym razem znacznie dłuższe...

36

Podziękowałem i odwieściłem słuchawkę. Wyniosłem się szybko na wypadek, gdyby mieli zamiar zejść oboje do hallu.

Wsiadłem do swego wynajętego rydwana i udałem się w drogę powrotną przez wąwoz i mgłę do Rancho Descansado. Domek, w którym mieszkała się recepcja, wyglądał na zamknięty i pusty...

Obudziło mnie stukanie. Bardzo delikatne, ale natarczywe. Mialem wrażenie, że rozlega się już od dawna i że stopniowo wdziera się w mój sen...

— O co chodzi? — Proszę mnie wypuścić. Szybko. I niech pan nie zapala światła. — A więc do Betty Mayfield. Otworzyłem drzwi, a ona wślizgnęła się jak powiew mgły. Zamknąłem drzwi...

(tdn)

17.45 „Pilkarska kadra czeka”. 18 „Pasja wg św. Jana”. J. S. Bacha w wyk. chóru chóralistów...

PROGRAM II 17.30 „Zbliżenia, czyli to i owo o filmie”. 18 Pobożne spożycie...

SOBOTA PROGRAM I 8.30 Tydzień na działce. 9 Dla dzieci „Cztery pancerni pies”...

PROGRAM II 8.30 Tydzień na działce. 9 Dla dzieci „Cztery pancerni pies”...

NIEDZIELA PROGRAM I 8.30 „Na Podlasiu”. 9 Dla dzieci „Wspaniały świat W. Disneya”...

PROGRAM II 10.25 Film dla niesłyszących „Big-bang”...

PONIEDZIAŁEK PROGRAM I 8.30 „Smigus w kamienicy”...

PROGRAM II 12 „Witanie wiosny”...

PROGRAM BERLIŃSKI PROGRAM I 15 Pr. dia dzieci. 15.30 Film bulg...

SOBOTA PROGRAM I 8.25 Kronika. 10 Wideo i film dla dzieci. 10.30 Film DEFA...

PROGRAM II 14.30 Pr. muzyczny. 15.20 „Pilot w kryzysie”...

NIEDZIELA PROGRAM I 9.15 Gimnastyka. 9.25 Kronika. 10 Wideo i film dla dzieci...

PROGRAM II 11 Film TV NRD „Złodziej”. 12 Rozmaitości...

PONIEDZIAŁEK PROGRAM I 8.50 J. rosyjski. 9.25 Kronika. 10 „Spotkanie na lotnisku”...

PROGRAM II 17.50 Wideo i film dla dzieci. 17.55 Wideo i film dla dzieci...

Koncert przed hejnałem. 12.25 Relacja pikarska. 12.45 Polka kwadranska...

PROGRAM II WIADOMOŚCI: 6, 9, 17, 21, 20.05, 0.55. 6.30 Studio Bałtyk...

PROGRAM III WIADOMOŚCI: 7, 12.05, 17, 19.30, 23.50. 7.30 Polityka dla wszystkich...

PROGRAM IV WIADOMOŚCI: 7, 12.05, 17, 19.30, 23.50. 7.10 W świątecznym nastroju...

PROGRAM V WIADOMOŚCI: 7, 12.05, 17, 19.30, 23.50. 7.15 Dookoła świata...

PROGRAM VI WIADOMOŚCI: 7, 12.05, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

NIEDZIELA PROGRAM I WIADOMOŚCI: 7, 9, 12.05, 16, 18, 20, 22.5. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM II WIADOMOŚCI: 7, 9, 12.05, 16, 18, 20, 22.5. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM III WIADOMOŚCI: 7, 9, 12.05, 16, 18, 20, 22.5. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM IV WIADOMOŚCI: 7, 9, 12.05, 16, 18, 20, 22.5. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM V WIADOMOŚCI: 7, 9, 12.05, 16, 18, 20, 22.5. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

SOBOTA PROGRAM I WIADOMOŚCI: 6, 9, 10, 12.05, 14, 16, 18, 20, 22, 23. 8.05 Obserwacje Krystyny Zielińskiej...

8. Mag. Wojskowy. 8.10 Przeboje zaważone. 8.15 Czwórtki z kolegami...

PROGRAM II WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM III WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM IV WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.10 W świątecznym nastroju...

PROGRAM V WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.15 Dookoła świata...

PROGRAM VI WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM VII WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM VIII WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM IX WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM X WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM XI WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

PROGRAM XII WIADOMOŚCI: 7, 12, 17, 19.30, 23.50. 7.25 Moskwa z melodią i piosenką...

Targi płytowe. 10.25 Wzręczności. 10.30 Wzręczności. 10.35 Wzręczności...

PROGRAM II WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM III WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM IV WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM V WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM VI WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM VII WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM VIII WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM IX WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM X WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM XI WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

PROGRAM XII WIADOMOŚCI: 7, 13, 17, 20, 0.55. 7.05 Świąteczne wianki...

OGŁOSZENIA... 457-41, sekretarz redakcji 467-21, dz. ekonom. morski 427-77...

Informator - logo and title for the directory section.

HANDEL I USŁUGI W SOBOTE (29 bm.) czynne będą sklepy spożywcze...

POCZTA W SOBOTE czynny będzie cały dobę telegraf i telefon...

KOMUNIKACJA W SOBOTE (29 bm.) środki komunikacji miejskiej będą kursowały według świątecznego rozkładu...

