











## Dbalność o Uzębienie Dziecka

Dbalność o zęby powinna się rozpocząć od chwili, gdy tylko się one pojawiają. Należy je raz dziennie przecierać, początkowo gazikiem, a później miękką szczoteczką do zębów. Gdy dziecko ma 2 lata, można je zacząć uczyć samodzielnego mycia zębów. Powinno ono zawsze myć zęby przed pójściem do łóżka, a w miarę możliwości także po każdym posiłku.

Gdy tylko jest na tyle dorosłe, by nas zrozumieć, należy mu wytłumaczyć prawidłową metodę ich mycia. Nie należy prowadzić szczotki w poprzek, lecz wzdłuż zębów. Ruchy szczoteczki zaczynają się powinny od dziąsła ku szczytowi zęba. Nie można zapomnieć także o szczotkowaniu powierzchni wewnętrznych i zewnętrznych zgryzu. Dziecko nie powinno jeść (także cukierków) po wieczornym myciu zębów.

Wciąż nie znamy czynników odpowiedzialnych za próchnicę, mimo że ustalono kilka czynników współdziałających. W pewnym stopniu chroni przed nią umiarkowane, dobre odżywianie się, przy regularnym i stosownym ilościowo dostarczaniu witamin.

Ważne jest, aby matka podczas ciąży zapewniła sobie odpowiednią dietę, ponieważ zawiązki wszystkich zębów (zarówno mlecznych, jak i stałych) kształtują się przed urodzeniem dziecka. Są podstawy, by sądzić, że błędy w odżywianiu się matki mogą wpływać ujemnie na uzębienie dziecka.

Podawanie witamin należy rozpocząć w okresie wczesnego niemowlęstwa (ok. 5-6 tygodnia życia) i podawać je stale.

Badania dowiodły, że nadmierne spożycie cukru, szczególnie w postaci cukierków, czekoladek, lodów i słodkich napojów owocowych, jest czynnikiem sprzyjającym próchnicy.

Lepiej nie dawać dziecku niczego do jedzenia między zasadniczymi posiłkami (pominawszy jabłka), aby pomiędzy zębami nie zostawały resztki pokarmowe. Mogą one przyczynić się do rozwoju próchnicy. Dobrze jest kończyć śniadanie i podwieczorek jabłkami, które w pewnym stopniu zczyści zęby.

Dawanie dziecku smoczka maczanego w syropie lub innym słodkim produkcie, jak również nasączonego słodyczkami, jest szczególnie szkodliwe i powoduje poważne zniszczenie zębów.

Innym ważnym czynnikiem odpowiedzialnym za próchnicę jest zbyt ciasne ustawienie zębów. W takiej sytuacji resztki pokarmowe zalegają między zębami, wywołując tę chorobę.

Poczynając od 3-4 roku życia dziecko powinno być regularnie badane przez dentystę, gdyż tylko on może stwierdzić w porę, czy zęby są zdrowe, prawidłowo ustawione — i w porę zadziałać w razie potrzeby. Wszyscy wiemy, jak brzydko wyglądają u dorosłego wystające zęby. Ta deformacja może być łatwo wyleczona przez dentystę. W ten sposób można zapobiec zbyt ciasnemu ustawieniu zębów i ochronić je tym samym od próchnicy.

Dobry dentysta zrobi wszystko, by uniknąć usunięcia zęba mlecznego (pomijając przypadek, gdy jest on obluźniony z powodu wyrzynania się zęba stałego), ponieważ wie, że po takim zabiegu zęby stałe mogą wyrastać w nieodpowiednim położeniu.

Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość w wielu częściach świata, że z częstym występowaniem próchnicy wiąże się niedobór fluoru w wodzie pitnej, a sztuczna jej fluoryzacja zmniejsza nasilenie tej choroby. Być może dodawanie do pasty do zębów fluoru może zapobiegać próchnicy.

Można by pomyśleć, że leczenie próchnicy zębów mlecznych jest niepotrzebne, skoro i tak muszą one wypaść. Jednak trzeba pamiętać, że po pierwsze: jeśli niewielki ubytek zostanie wykryty szybko, wyleczenie go jest sprawą prostą i dalsze niszczenie zęba jest zatrzymane.

Po drugie: jeśli w zębie wytworzy się duży ubytek, może on spowodować ból zęba, a zabieg dentystyczny będzie także nieprzyjemny. Co więcej, może być konieczne usunięcie zęba, a to sprzyja nieprawidłowe-

mu ustawieniu zębów stałych. Jeśli małe dziecko będzie cierpieć z powodu bólu zęba, może się zachowywać w sposób utrudniający leczenie przez dentystę.

Można by sądzić, że lekarzowi dentyście ciężko jest badać i leczyć zęby u 3-4-letniego malca. To prawda, jednak dentyści są oswojzeni z tego rodzaju trudnościami; często jesteśmy zdumieni widząc, jak dobry lekarz potrafi sobie poradzić z dzieckiem, nie wywołując u niego najmniejszego oporu. Ważne, aby przy pierwszej wizycie małego pacjenta czymś w buzi pomajstrować, nawet jeśli jest to niepotrzebne.

Dentysta może udawać, że szoruje zęby elektryczną szczoteczką — zbieg niebolesny, nie denerwujący dziecka. Powinien postępować tak przy każdej wizycie, aby dziecko przywykło do jego zabiegów. W ten sposób, gdy konieczne okaże się usunięcie lub wypełnienie zęba, mały pacjent będzie zachowywać się spokojnie. Ważne, by nie sugerować dziecku lęku stwierdzeniem w rodzaju "nie bój się."

Gdy zęby zostaną uszkodzone lub złamane, bez względu na wiek należy się skontaktować w tym samym dniu z dentystą, gdyż odpowiednie leczenie jest wtedy istotne. Jeśli ząb został wybity, należy się zgłosić do dentysty przed upływem godziny, dwóch, aby — jeśli to możliwe — uratować ząb za pomocą reimplantacji.

## Zrazy Wołowe Zawijane Popularne

50 dkg wołowiny bez kości, tuszecz, 2 dkg maki, 100 ml śmietany, 4 dkg cebuli, 4 dkg słoniny, 5 dkg ogórków konserwowych, 4 dkg kiełbasy, 6-8 dkg cebuli do duszenia, sól, pieprz, majeranek i przyprawa do zup.

Mięso umyć, wyżyłować, pokrajać ukośnie wzdłuż włókien na 4 szerokie plastry Rozbić tłuczkiem zmieloną wodą na cienkie plastry, posypać przyprawami, i pozostawić w chłodniarce na 30 minut.

Cebule obrać, opłukać, pokrajać w paseczki razem ze słoniną, ogórkami i kiełbasą, doprawić. Farsz podzielić na 4 porcje, zawiązać w platy mięsa, obwinąć nitką, posypać przyprawami i mąką, zrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu razem z obraną, opłukaną i pokrajaną w kostkę cebulą, skropić wodą i dusić na małym ogniu pod przykryciem.

Wyparowany sos uzupełnić wodą. Miękkie mięso połączyć ze śmietaną wymieszaną z mąką, chwilę poddusić, doprawić. Podawać z ziemniakami, kaszą gryczaną, buraczkami i surówkami.

## LEGAL NOTICE

Notice is hereby given, pursuant to "An Act in relation to the use of an Assumed Name in the conduct or transaction of business in the State", as amended, that a certification was filed by the undersigned with the County Clerk of Cook County.

File No. K 100320 on April 22, 1986. Under the Assumed Name of Kalisz Engineering with the place of business located at 3623 North Bosworth Avenue, Chicago, IL 60613-3603, the true name and residence address of owner is: Marek J. Kalisz, 3623 North Bosworth Avenue, Chicago, IL 60613-3603.



SPECJALISTYCZNA OPIEKA ZDROWOTNA DLA KOBIEC ORAZ ZABIEGI GINEKOLOGICZNE

- Badania Krwi i Moczcu Na Ciążę
- Porady Ciążowe
- Lokalne Znieczulenie i Narkoza
- Zabiegi Ginekologiczne
- Koszty Zabiegów i Badań Pokrywane Przez Ubezpieczenia MÓWIMY PO POLSKU

725-0200  
5086 N. ELSTON  
Od Wtorku do Soboty:  
8 Rano — 4 Po Pol.

KUPUJCIE W SKŁADACH KTÓRE OGŁASZAJĄ SIĘ W DZIENNIKU ZWIĄZKOWYM

Po raz pierwszy w historii obchodów rocznicy Konstytucji 3 Maja, zamiast wiecu zaraz po przejściu Parady, zorganizowano uroczysty bankiet, wieczorem w salach restauracji Białego Orła. Dzięki wysiłkom organizatorów i poparciu społeczeństwa polonijnego, bankiet ten był olbrzymim sukcesem. Uczestniczyło w nim ponad 1,000 osób, które przybyły, aby oddać hołd nie tylko twórcom Konstytucji 3 Maja, ale wyrazić swą jedność z uciemięzoną ojczyzną.

Jak już informowaliśmy w krótkim komunikacie prasowym, głów-



Przemawia prof. Zbigniew Brzeziński. Obok mówcy, prezes A. Mazewski, po prawej cenzor ZNP — Hilary Czaplicki.

## "Nie Wolno Nam Odizolować Polski i Podporządkować Jej ZSSR ..."

Stwierdził Prof. Brzeziński w Przemówieniu Do Licznie Zebranej Polonii

Stany Zjednoczone uwolnią Polskę. Można jednak pomóc Polsce uwolnić się samej, jeśli podjęta zostanie właściwa polityka. Nie możemy żywić jakichkolwiek nadziei oswożenia Polski, jeśli przyjmimy postawę negatywną.

Powinniśmy popierać taką po-

liczeństwa.

Wcześniej przemawiali do zebranych sen. Alan Dixon i sekretarz stanu Jim Edgar. Sen. Dixon od lat przyjaciół Polonii, zapewnił zebranych o swym oddaniu, podkreślając, że sprawy Polonii i Polski są mu bardzo drogie. Senator serdecznie dziękował Polonii za poparcie prośbę o dalszą pomoc. Stwierdził również, iż jako członek senackiego komitetu do spraw rolnictwa rozpoczął starania, aby zorganizowano transport żywności dla ludności w Polsce w związku z ostatnią katastrofą atomową w Czernobyle. Przemówienie swoje zakończył Senator stwierdzeniem: "Jestem do waszej dyspozycji i z chęcią zrobię co jest w mojej mocy."

Sekretarz stanu Jim Edgar, zachwycony całodziennymi uroczystościami, w których brał udział, jeszcze raz powtórzył swe pierwsze stwierdzenie, że Pan Bóg musi być Polakiem, skoro mieliśmy tak piękną pogodę i tak udaną uroczystość. Apelowal też do zebranych o ostrożną jazdę na drogach, kończąc swe krótkie wystąpienie hasłem po polsku: "Jedźcie ostrożnie."

Sen Paul Simon, który zabrał głos po przemówieniu prof. Brzezińskiego przypomniał o wszystkich swoich akcjach, zgodnych z polityką Kongresu Polonii Amerykańskiej. Przypomniał, że głosował za zwiększe-

nym mówcą tej uroczystości był prof. Zbigniew Brzeziński, były doradca do spraw bezpieczeństwa kraju prez. Cartera. Zanim przekazaliśmy tekst całego przemówienia (posiadamy nagranie, które musi być autoryzowane), chcielibyśmy zwrócić uwagę na szereg niezmiernie ważnych spraw, jakie poruszył dostoja mowa.

Prof. Brzeziński skoncentrował się na roli Polonii zarówno jeśli chodzi o życie w Stanach Zjednoczonych, jak też jej wpływ na dalsze losy Polski. Mówca apelował o jeszcze większe poparcie dla Kongresu Polonii Amerykańskiej, największej organizacji, która rzeczywiście reprezentuje poglądy większości Amerykanów polskiego pochodzenia.

Prof. Brzeziński, podkreślając konieczność zjednoczonych akcji politycznych, potrzebę polskiego lobby (co zresztą od dawna robi K.P.A. wprawdzie skromnymi środkami, ale dzięki zdolnemu i ofiarnemu przywódcy), oraz ufundowania katedry języka, historii i kultury polskiej przy jednym z bardziej wpływowych uniwersytetów amerykańskich.

Analizując szczegółowo sprawę udziału Polonii w kształtowaniu przyszłości Polski, prof. Brzeziński skoncentrował się przede wszystkim na konieczności wpływania na przyszłe jej losy, dzięki skutecznej polityce U.S., zmierzającej do utrzymania Polski w zasięgu wpływów zachodnich. "Ważne jest — stwierdził mówca — aby nie izolować Polski" — nie możemy stać na stanowisku, że "im gorzej, tym lepiej," bo w ten sposób przyczyniamy się do jeszcze większej izolacji kraju, do większego podporządkowania go Związkowi Sowieckiemu.

Związek Sowiecki i państwa satelitarne wchodzi w fazę kompletnego rozkładu. System sowiecki stracił swe momentum. Przemysł sowiecki nie może wydobyć się prymitywności, sięgnąć po najnowsze zdobycze techniczne. Kontrola ZSSR nad Europą Wschodnią słabnie, nie dlatego, że jest bardziej liberalny w swej polityce, ale dlatego, iż nie jest już w stanie dominować nad elitą rządową poszczególnych krajów. Stąd, możliwa jest bardzo stopniowa emancypacja tych krajów.

Nie wolno się nam ludzi — oświadczył prof. Brzeziński — że



Sen. Paul Simon mówi o propozycji jaką ma zamiar przedstawić w Senacie, odnośnie wysłania do Polski 50,000 ton mleka w proszku.

Jest rzeczą niezmiernie ważną, aby nie odizolować Polski od Zachodu, nie popchnąć jej do kompletnej zależności od Związku Sowieckiego. Wymaga to jednak znacznie większej niż dotychczas aktywności politycznej w stosunkach U.S. i Polska. Należy pamiętać, że nadal obowiązują pewne sankcje, które okazały się niezbyt skuteczne tym bardziej, że ostatnio są jedynymi sankcjami i to wymierzonymi przeciw Polsce a nie ZSSR.

Jeśli Stany Zjednoczone utrzymywałyby stosunkowo ograniczone kontakty z Polską w okresie, gdy nadal panują w tym kraju prześladowania, ale gdyby równocześnie dały do zrozumienia, że wraz z złagodzeniem tych represji można spodziewać się większej pomocy, mielibyśmy już pewien wpływ na sytuację. Nie można też lekceważyć siły społeczeństwa polskiego, które potrafi wpłynąć na władzę, aby zmieniła swój sposób postępowania, zdecydowała o właściwym wyborze, korzystnym dla kraju i spo-

niem dotacji na utrzymanie Radia Wolna Europa, podobnie, jak poparli fundusze na National Endowment Fund i szereg innych ważnych propozycji. Jak wspomnieliśmy wcześniej, podał do wiadomości, że ma zamiar zaproponować wysłanie do Polski transportu mleka w proszku (szczegóły tej sprawy opisałimy osobno).



Moment odnaczenia Józefiny Rzewskiej. Od lewej: sekretarz generalny ZNP — Emil Kolasa, prezes ZNP i K.P.A. — Alojzy A. Mazewski, Józefina Rzewska, ald. Roman Puciński — prezes Wydz. III. K.P.A. i Hilary Czaplicki — cenzor ZNP.

(foto. Jerzy Skwarek)



SĄ WARTBURGI TRADING CORPORATION

dysonuje jeszcze niewielką ilośćią wysoko w Polsce cenionych samochodów:



WARTBURG 353S w cenie \$1,650.00 z dostawą w III lub IV kwartale.

Duży wygodny samochód benzynowy o trwałej konstrukcji i szczególnie dużym bagażniku.

Z tytułu otrzymania samochodu za pośrednictwem PEKAO odbiorcy w Polsce nie ponoszą żadnych wydatków.

Informacji udzielają i zamówienia przyjmują

AUTORYZOWANI DEALERZY PEKAO

oraz

PEKAO TRADING CORPORATION

470 Park Ave. South, New York, NY 10016  
333 North Michigan Ave., Chicago, ILL 60601

Tel.: (212) 684-5320  
Tel.: (312) 782-3933

## LEGAL NOTICE

Notice is hereby given, pursuant to "An Act in relation to the use of an Assumed Name in the conduct or transaction of Business in the State", as amended, that a certification was filed by the undersigned with the County Clerk of Cook County. File No. K99666 on April 24, 1986. Under the Assumed Name of Teresa & Zygy Complete House Cleaning Co., with the place of business located at 3111 N. Ridgeway, Chicago, IL, the true names and residence address of owners is: Teresa and Zbigniew Kobylanski, 3111 N. Ridgeway, Chicago, IL 60618.

## NIEOCZEKIWANA CIĄŻA?

Nie wpadaj w rozpacz... my możemy pomóc

- Bezpłatne Testy Ciążowe
- Zyczliwi Doradcy
- Pomoc Lekarska
- Pomoc Finansowa
- Zrozumiale i Prawdziwe Informacje o Moralnych, Fizycznych i Psychicznych Konsekwencjach Usuwania Ciąży.

AID FOR WOMEN  
8 South Michigan  
Suite 1300 • 621-1100





