



Na tegoroczną zimę, z lewej kasmirowy płaszcz, model Philippe Venet'a i ciepły skafander z modnego wzorzystego materiału.

Trzeci Etap w Życiu Kobiety

Pokwitanie, ciąża i przekwitanie — czyli klimakterium to trzy przełomowe okresy w życiu kobiety. Powodują one głębokie przestrojenie całego organizmu. Dziś kilka słów o tym trzecim okresie.

Okres przekwitania występuje najczęściej między 45 a 55 rokiem życia, rzadziej wcześniej i na ogół podlega dużym wahaniom. Występuje współzależność między wiekiem pokwitania a klimakterium. Im wcześniej pojawia się pierwsza miesiączka — tym później zanika. I odwrotnie. Duży wpływ wywiera tu klimat, sposób odżywiania, tryb życia, a przede wszystkim dziedziczność.

Przekwitanie rozpoczyna się wtedy, gdy jajniki zaczynają coraz słabiej oddziaływać na bodźce przysadki. Krwawienia miesięczkowe stają się nieregularne, o różnym nasileniu, niekiedy są bardzo obfite. Często pojawiają się przykre dolegliwości ogólne, uzależnione przeważnie od układu nerwowego kobiety: niepokoju, uderzenia krwi do głowy, kołatanie serca, zaczerwienienie twarzy, zawroty głowy, bezsenność, uderzenia gorąca, czyli tak zwane wary, i związane z tym pocenie się.

Uderzeniem gorąca mogą towarzyszyć poważne zaburzenia emocjonalne, szczególnie nasilone u tych kobiet, które przed przekwitaniem były nerwowe, niezbyt zrównoważone. Wszystkie te objawy mogą występować w bardzo różnym nasileniu. Jak wynika ze statystyk, jako przykre, utrudniające życie i dokuczliwe ocenia je tylko około

10% kobiet. U większości okres ten przechodzi bez większych zakłóceń.

Do tzw. zespołu przekwitania należą również inne objawy związane z przestrojeniem hormonalnym organizmu. Mogą to być bóle stawowe, bóle w kończynach spowodowane odwapnieniem kości. Wskutek zaburzeń w gospodarce tłuszczowej może pojawić się otyłość, a w wyniku zaburzeń hormonalnych — wystąpić cukrzyca. U wielu kobiet dochodzi do znacznego podwyższenia ciśnienia tętniczego.

Każda kobieta w okresie przekwitania powinna pozostawać pod opieką lekarza-ginekologa, szczególnie zaś ta, której dolegliwości związane z klimakterium bardzo dokuczają. Jest to konieczne zwłaszcza przy występowaniu nieregularnych krwawień lub plamień po dłuższym ustaniu miesiączek (rok czy dwa).

Objawy takie mogą bowiem wskazywać na chorobę nowotworową. Nie wolno w takich przypadkach — jak to, niestety, często bywa — ludzić się i cieszyć, że powróciła miesiączka, lecz niezwłocznie zwrócić się do ginekologa.

Ustanie miesiączek jest jedną z fizjologicznych, prawidłowych przemian, jakim podlega organizm każdej kobiety. Nie jest ani początkiem, ani przyczyną starzenia się. Przedmiotem leczenia powinny więc być zaburzenia towarzyszące przekwitaniu, w żadnym zaś przypadku fakt ustania miesiączkowania.

Kłopoty Podlotków

Niepokalana dotychczas cera zaczyna się nagle psuć. Tu i ówdzie wyskakuje krostka. Wkrótce po umyciu skóra pokrywa się warstwą tłuszczy. Zmiany te mogą wystąpić już u 8—10-latek i nic dziwnego, dziewczęta zaczynają przecież dojrzewać o wiele wcześniej niż pół wieku temu.

Dziewczynce z troskanej swoim wyglądem nie usiłujmy wmawiać, że to głupstwo, że wszystko pewnego dnia samo minie. Nie strofujmy, że zbyt często zagląda do lusterka, lecz pomóż jej rozsądnie dbać o cerę, aby niewinne początki trądziku nie rozszerzyły się na całą twarz.

Pierwsze jego objawy występują zazwyczaj na czole. Chcąc je ukryć dziewczęta zapuszczają grzywkę, co jest pierwszym kardynalnym błędem. Do skóry nie dociera wówczas powietrze i słońce (ważny „lek” przeciwtładzikowy), wydzielina gruczołów łojowych osadza się na włosach, a połączona z kurzem staje się źródłem infekcji. Najlepsza jest taka fryzurka, przy której czole jest odsłonięte.

Dziewczynka musi wiedzieć (chłopiec zresztą także!), że najważniejszą sprawą w dbaniu o cerę jest skrupulatna czystość. Myjąc codziennie starannie całe ciało i

twarz chronimy się przed wypryskami.

Otwarcie zresztą trzeba dbać szczególnie, myć dwa—trzy razy dziennie ciepłą wodą i łagodnym mydłem, jeśli są ropne krostki — przecierać je delikatnie watką zwilżoną w spirytusie salicylowym.

Nauczmy nasze dziecko korzystać z ziół. Niech sobie rano i wieczorem zaparza po filiżance bratków polnych (łyżeczka na pół szklanki wody) i wypija ten napar póki jest ciepły. Raz w tygodniu — i chłopcom i dziewczętom — przyda się maseczka z drobnego mielonego i zaparzanego niewielką ilością wrzątku rumianku. Nie poczytujemy im tego za naganną w ich wieku próżność. Maseczka ziołowa nie jest kosmetykiem, lecz lekiem.

Pilnujmy by dziecko nie wyduszało, a nawet nie dotykało wyprysków brudnymi palcami, gdyż grozi tu zainfekowaniem zdrowej skóry. Jeśli cera wymaga oczyszczenia — a trzeba powiedzieć, że taka brzydka może rodzić kompleksy — najlepiej zwrócić się z tym do kosmetyczki.

Trądzik młodzieńczy bardzo rzadko ustępuje sam. Dobrze byłoby, aby każda mama o tym pamiętała. Wywołane przemianami hormonal-

Węgrzy Na Uchodźstwie

Pierwsza Wojna Światowa zakończyła się dla narodu węgierskiego jesienią 1918 roku, gdy ani jeden żołnierz nieprzyjacielski nie stał na ziemi węgierskiej. Nowy powojenny rząd węgierski zainteresowany był bardziej reformami socjalnymi, aniżeli obroną granic i w konsekwencji w czerwcu 1920 r. Traktat Trianon'ski rozczłonkował terytorium Królestwa Węgierskiego. 2/3 terytorium węgierskiego zostało odłączone od ziemi ojczystej i dane przyjaznym sąsiadom — Rumunią otrzymała większy obszar aniżeli pozostawiono Węgom.

Przez dwadzieścia lat młodzież węgierska uświadamiana była o tej niesprawiedliwości. Dopiero porozumienie monachijskie z Niemcami podpisane przez Wielką Brytanię i Francję dało możliwość powrotu około jednego miliona Węgrów do ich rodzinnego kraju.

Nieco później północna część Transylwanii została zwrócona Węgom, z co najmniej trzema milionami Węgrów, a gdy Jugosławia uległa przemocy w 1941 r., armia węgierska zajęła znów m. Bacska z powincją około pół miliona Węgrów.

W 1919 r. Węgrzy mieli krótki, sześciomiesięczny okres władzy komunistycznej, lecz było to dosyć, aby ludność zaznała „dobroczynstwa” władzy totalitarnej. W kwietniu 1945 r. Czerwona Armia zajęła Węgry i ostatni skrawek terytorium został „oswobodzony”.

Setki tysięcy węgierskich uchodźców podążyły na zachód, a tylko mała grupa, z powodów politycznych pozostała w kraju, bowiem rzekomo istniała możliwość utworzenia rządu w Debrecen'ie (na wschód od Budapeszt'u) oraz mały ułamek korpusu oficerskiego był skłonny pozostać na miejscu i działać, gdzie była potrzeba.

Jesienią 1945 r. odbyły się wybory (niektórzy twierdzą, że były to pierwsze wybory w historii Węgier) i partia Właścicieli Małorolnych Gospodarstw uzyskała absolutną większość 57 procent głosujących, lecz władze okupacyjne zarządziły, aby został utworzony rząd koalicyjny, w którym Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Obrony były w rękach komunistów.

Oczywiście, w bardzo krótkim czasie wybrana większością głosów partia została kompletnie zniszczona przez taktikę „Rakosi Salami,” a po upływie dwóch lat odbyły się nowe wybory, w których komuniści otrzymali 22% głosów.

I tak Węgrzy mieli jedną grupę uchodźców z 1945 roku, którzy opuścili kraj przed wkroczeniem Sowietów — po niej nastąpiła druga

grupa tych, którzy mieli nadzieję, że będą mogli współpracować demokratycznie z reżimem Rakosi, lecz byli zmuszeni jeden po drugim opuścić kraj rodzinny.

W tym czasie w Austrii i w Niemczech, emigranci węgierscy traktowani byli nieufnie przez swych rodaków — pierwsza fala emigrantów nazwana była „nazistowską” przez grupę późniejszą emigracyjną.

Każdy wie, co stało się na Węwach w 1956 r. i stąd była trzecia grupa uchodźców, która była jeszcze bardziej nieufna w stosunku do emigrantów z lat 1945—1947 (lecz przeważnie w stosunku do emigrantów z roku 1945) bowiem wykształcona została w szkołach i przez środki masowego przekazu będących pod wpływem fałszu i nienawiści, nastawionymi wrogo do wszystkiego, co nie mieści się w ramach indoktrynacji.

Najgorsze to, że brak zaufania daje się odczuć jeszcze dziś pomimo upływu trzydziestu lat od 1956 r. Tysiące żołnierzy węgierskich, którzy oddali swe życie broniąc Węgier przed wschodnim najeźdźcą, nie mają ani jednego pomnika, lecz sowieckim „bohaterom” wzniesiono pomniki w każdym małym miasteczku.

Co można oczekiwać od tych, którzy jeszcze przybywają dzisiaj setkami, gdy „wszystko wygląda, że jest pięknie na Węwach i kraj jest chwalony wszędzie (z wyjątkiem może Rumunii) za wielki rzekomo wysiłek wykonany dla dobra ludności. . . .” Nikt jednak nie może wytłumaczyć dlaczego ludność węgierska zmniejsza się od kilku lat przede wszystkim wskutek samobójstw. Istnieje luka między generacjami w każdym kraju, lecz w stosunku do małym narodzi węgierskim jest nie jedna taka luka.

Na postawie art.
Dr Colomana S. Fiedler
opr. Leopold Srebalowicz



4024—Big top look plus elastic waist pants add up to comfort and style. Easy to sew. Misses Sizes S(8-10), M(12-14), L(16-18), XL(20-22).

\$3.25 for each pattern. Add 75¢ each pattern for postage, handling.

Send to: Anne Adams Patterns, Reader Mail 10 POLISH DAILY ZGODA 62-08 Northern Blvd., Woodside, NY 11377. Print Name, Address, Zip, Size, Pattern Number.

NEW FOR ONLY \$1 96-page, full-color Catalog of Crafts — patterns, books, supplies, crewl, cross stitch, needlepoint, latch hook, quilting, and more.

ANNE ADAMS PATTERNS

Pogoda Sprzyja Żniwiarzom W Polsce Kolejny Rok Urodzaju

(D.P.) — Od początku sierpnia utrzymuje się w Polsce upalna pogoda. Zadowoleni są z tego przede wszystkim rolnicy. Jak się wydaje, zbiory tegoroczne będą równie dobre, a nawet lepsze niż przed rokiem. To piąty już rok urodzaju.

Cała oficjalna prasa, radio i telewizja zamęczają swych odbiorców doniesieniami „z frontu żniwnego”. Ile, czego i gdzie zebrano to główne wiadomości podawane we wszystkich dziennikach radiowych i telewizyjnych.

Na pierwszych stronach gazet umieszczane są zdjęcia pracujących na polach.

Ten rytuał powtarza się niezmiennie od chwili powstania PRL. Żniwa to jedyny chyba moment, gdy mówi się o rolnikach indywidualnych, podkreślając ich ogromny wysiłek i morderczą pracę. A praca ta jest rzeczywistością trudną. Przede wszystkim dlatego, że brakuje podstawowego sprzętu rolniczego.

Pomimo, że to już koniec XX wieku

Zmarła St. Górka

W wieku 79 lat zmarła w Warszawie Stefania Górka (tzw. „Stefcia”), popularna aktorka i piosenkarka, szczególnie lubiana przez miłośników przedwojennego kabaretu. Absolwentka szkoły tańca Tacjanny Wysockiej, należała do czołowych gwiazd takich kabaretów jak: „Qui pro Quo”, „Banda” i „Cyruulik Warszawski”. Po wojnie była związana z teatrem „Syrena” w Warszawie. Jej największy przebieg to tango „Nasza jest noc”.

Nowoczesny Gabinet Dentystyczny
ROSCOE DENTAL CLINIC
Dr. John Micek, D.D.S.
Dr. Steve Petras, D.M.D.
Ceny umiarkowane. Plomba ze zdjęciem \$20. Zniżka dla emerytów. Laboratorium dentystyczne na miejscu.
5520 W. Belmont 725-2697
(Parking z tyłu bezpłatny)

POLSKIE CENTRUM MEDYCZNE
Największy w Ameryce
Polski Wielospecjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej
• Wysoko Wykwalifikowany Personel Medyczny
• Apteka na Miejscu
• Honorujemy Ubezpieczenia.
Czynne od poniedziałku do soboty
3015-17 N. Milwaukee Ave.
(Róg Monticello i Ridgeway)
278-6050

NIEOCZEKIWANA CIĄŻA?
Nie wpadać w rozpacz...
...my możemy pomóc
• Bezpłatne Testy Ciężarowe
• Życzliwi Doradcy
• Pomoc Lekarska
• Pomoc Finansowa
• Zrozumiałe i Prawdziwe Informacje o Moralnych, Fizycznych i Psychicznych Konsekwencjach Usuwania Ciąży.
AID FOR WOMEN
8 South Michigan
Suite 1300 • 621-1100

Albany WOMEN'S MEDICAL CENTER
SPECJALISTYCZNA OPIEKA ZDROWOTNA DLA KOBIET ORAZ ZABIEGI GINEKOLOGICZNE
• Badania Krwi i Moczu Na Ciężar
• Porady Ciężarowe
• Lokalne Znieczulenie i Narkoza
• Zabiegi Ginekologiczne
Koszty Zabiegów i Badań Pokrywane Przez Ubezpieczenia
MÓWIAMY PO POLSKU
725-0200
5086 N. ELSTON
Od Wtorku do Soboty:
8 Rano — 4 Po Pol.

SKÓRZANE KURTKI

\$25

W innych sklepach sprzedawane po \$150 do \$200
TYSIĄCE DO WYBORU

No Surrender, Inc.

5649 N. Ashland, Chicago, IL

Tel.: 271-1300

Mówimy po polsku.

Otwarte od poniedziałku do piątku od 9 rano do 5 po pol.

