

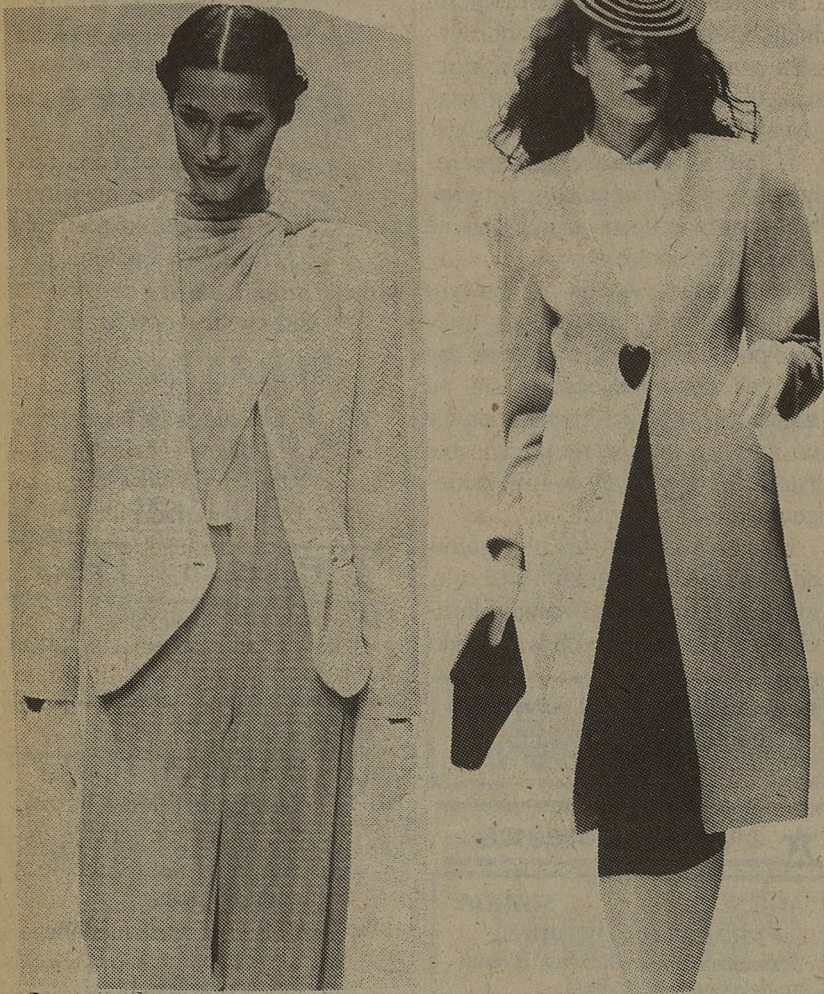








# DZIAŁ Kobiet



Z pokazów mody wiosenno-letniej. Model Giorgio Armani (z lewej) oraz model Mariuccia Mandelli (z prawej).

## Nie Bójmy Się Marzeń!

Zastanówmy się: co dzieje się z nami w snutych na jawie marzeniach, tych, do których powracamy najczęściej? Czy jesteśmy w nich gwiazdą filmową o olśniewającej urodzie, czy też nieugiętym człowiekiem czynu? Czy marzą się nam kolorowe jak tęcza, romantyczne przygody — czy też tylko szef, który wreszcie dostrzeże nasze kwalifikacje i reaguje na nie odpowiednim awansem?

Zresztą, wszystko jedno, co jest treścią naszych marzeń: powinniśmy delectować się nimi. Minęły bowiem czasy, kiedy psychologia twierdziła, iż marzenia są jedynie symptomami obniżonej koncentracji, braku związku z rzeczywistością, wręcz zakłóceń psychicznych, a w najlepszym razie — marnowaniem czasu.

Także i badacze ludzkiego życia psychicznego zaczęli widzieć ten problem nieco inaczej. Wielka w tym zasługa socjopsychologa, Jerome L. Singera z uniwersytetu Yale. Na podstawie przeprowadzonych badań wykazał on, że w przypadku ludzi o aktywnym życiu umysłowym marzenia są nie tylko czymś zupełnie normalnym, ale nawet koniecznym dla zdrowego funkcjonowania psychiki. Dlaczego? Otóż pomagają one rozwiązywać problemy, jakie stawia przed nimi życie, przygotowują nas do wydarzeń, które czekają nas w przyszłości, działają korzystnie w dziedzinie rozładowania napięć psychicznych, wreszcie — pomagają także w utrzymaniu zdrowej dozy pewności siebie. Bywają też skutecznym lekarstwem przeciwko depresjom.

Marzenia są treningiem dla naszego mózgu — mówi prof. Singer. "Są ważne dla naszego rozwoju umysłowego i dla rozwoju całej naszej osobowości".

Marzenia to nie tylko bańki mydlane, ale konkretne obrazy naszych przyszłych możliwości — twierdził wiele lat wcześniej filozof niemiecki, Ernst Bloch. I tutaj też leży główna różnica między marzeniem a snem. Kiedy śpimy, marzenia senne czynią z nami, co im się podoba; nie możemy wpływać na ich kształt, nie możemy sterować nimi w żaden sposób. W dodatku sen niewiele ma wspólnego z naszymi możliwościami w przyszłości, gdyż żyjemy w jakiejś się rodzi, są z reguły, wydarzenia, które miały już miejsce.

Marzenie świadome, "sen na jawie" podlega zupełnie innym mechanizmom. Możemy w nim skorzystać z naszej fantazji, by wypróbować rozmaite warianty przyszłości lub dojść do ładu z teraźniejszością:

— Czy zmienić miejsce pracy? Spróbujmy rozegrać w wyobraźni wszystkie "za" i "przeciw"; spró-

bućmy wyobrazić sobie, jakie korzyści przyniosłoby nam zmiana, lub co czeka nas w dotychczasowej pracy, jeśli wydarzenia potoczą się po naszej myśli.

— Czekamy od paru godzin w kolejce do urzędu. Zamiast wpatrywać się w rosnącą irytacją w ścianę, spróbujmy wyobrazić sobie, jak uczymy pozytywne załatwienie sprawy, na której tak bardzo nam zależy.

— Czeka nas nieprzyjemna rozmowa ze zwierzchnikiem. Wyobraźmy sobie jej przebieg; postarajmy się przeprowadzić ją w fantazji, wyprzedzając wszystkie najgorsze możliwości i zastanawiając się, jak będziemy się bronić, lub — jeśli czujemy się winni — w jaki sposób wyrazimy skruchę. W ten sposób, kiedy rzeczywiście dojdzie do rozmowy, najgorsze mamy za sobą; jesteśmy do niej przygotowani.

To tylko kilka przykładów. Codziennie mamy wiele okazji, by skorzystać z pomocy naszej fantazji, choćby tylko po to, by w nieszkodliwy sposób odreagować agresję, albo nie dać pokonać się nudzie.

Większość ludzi poddaje się marzeniom, choć nie wszyscy czynią to świadomie, a niektórych dręczą nawet z tego powodu wyrzuty sumienia. Kobiety — jak wyliczyli psychologowie — są zdecydowanie bardziej podatne na uroki fantazji niż mężczyźni. W ich marzeniach prym wiodą sprawy codzienne, choć i one "pozwalają sobie" na rojenia o księżu z bajki lub romantycznych przygodach. Mężczyźni natomiast niemal z reguły poświęcają swoje marzenia sprawom związanym z seksem.

Niezależnie jednak od tematu, marzenia nie są, a w każdym razie nie muszą być ucieczką przed problemami rzeczywistego życia, ale raczej znakomitą formą psychologicznego treningu. Wyobraźnia pracująca jakby "na biegu jałowym", w chwilowym oderwaniu od codziennych kłopotów, ale jednak w jakimś dalekim związku z naszą prawdziwą sytuacją, stanowi dla mózgu i dla całej naszej psychiki doskonałe odciążenie.

Nie popadamy w myślowy letarg, a przecież odпочywywać! Widzimy "oczami duszy", jak należy zachować się w trudnych sytuacjach, przeżywamy to, co nas cieszy, osiągamy rzeczy, za jakimi tęsknimy. Po takim seansie łatwiej jest wrócić do naszych zwykłych spraw — a także łatwiej i lepiej można się z nimi uporać. Marzenia czynią bowiem codzienność bardziej barwną, a nas samych — ludźmi aktywniejszymi, pełniejszymi optymizmu, otwartymi na rozliczne możliwości, jakie nie zawsze w naszym zagniewaniu dostrzegamy, a jakie może przecieć niesie przyszłość.

## Council 139 PNA Bowling League

### STANDINGS

TEAM	W	L	P
American Cafe	44	28	101
Wheels SAC	41	31	96
New City Lions	41 1/2	30 1/2	95 1/2
Club Mono Lounge	39 1/2	32 1/2	93
Mickey & Helens	39	33	93
Neighborhood Tap	39 1/2	32 1/2	91
Sliz Foods	37	35	89 1/2
Faras Insurance	36 1/2	35 1/2	86
Midway Fun. Home	35 1/2	36 1/2	83
Standard Glass	30	42	68
Welcome Inn	27	45	65
Syrenas Lounge	21 1/2	50 1/2	47

It was like winter in wonderland for Welcome Inn as they walloped the hell out of Syrenas Lounge for all the marbles and sent them back to their sponsor in Council 139 PNA bowling activities at Archer Kedzie lanes last Friday night. Bruno Niemiec's 210-580 and Charles Wiegorek's 203-555 series did a great job for the winners while Sam Cosino shot a 474 score for Syrenas.

Syrena ..... 937 937 922-2796  
Welcome ..... 1044 985 1077-3106

Well the light went out for Club Mono Lounge as the Wheels SAC took a pair of games and five points from them. We will be number one says the mighty man Joe Ptak as he shot a 548 series for the Wheels while the hero for Monos was Jerry Ptaszkowski who shot a 526 series.

Monos ..... 927 869 935-2731  
Wheels ..... 921 922 978-2821

It looks like the boys from Mickey & Helens Lounge found some live bait to beat as it happened to be Neighborhood Tap and they took two games and five points. Ron Francis shot a 215-618 series for Mickeys while Pat Berkery hit a 203-538 for the losers.

N'borhood .... 1017 907 956-2880  
Mickeys ..... 983 1028 959-2970

Midway Funeral Home dazed the glass cutters from Standard Glass with a top performance by Chuck Arlington being the artist shooting a 230-623 series and giving them a whitewash. Dave Majerczyk held up his team with a solid 523 series for Standard.

Standard ..... 871 989 822-2682  
Midway ..... 909 1010 988-2907

Sliz Food did a beautiful job on Faras Insurance as the team took

two games and five points in a tough battle. It was no problem says Ken Stefanski as he shot a 561 series for Sliz and Mik Belmont shot a 509 for Faras.

Faras ..... 894 942 869-2705  
Sliz ..... 888 968 981-2837

The liquid dispensers from American Cafe did a nice job on the New City Lions as they settled for a pair of games and five points. Ron Szeredy did his share with a 204-583 series while Joe Cronin shot a sweet and hit 227-608 series for the Lions.

New City ..... 914 1101 887-2902  
American .... 966 973 1035-2974

Stanley Wojtowicz (Secretary)

### UWAGA!

Każde ogłoszenie ukazujące się w "Dzienniku Związkowym" drukowane jest według życzenia klientów, którzy za nie płacą.

W związku z powyższym zaznaczamy, że nie bierzemy odpowiedzialności za ich treść.

### BIURA ADWOKACKIE KUTA AND KASH

Frank J. Kuta & James J. Kash  
5132 Archer  
(N.W. Corner Archer & S. Kildare)  
• Kupno i sprzedaż nieruchomości  
• Testamenty  
• Uszkodzenia cielesne  
• Obrażenia cielesne przy pracy  
• Sprawy w biznesach korporacyjnych

Tel.: 284-1414

MÓWIMY PO POLSKU

### DENTYSTA

BEZBOLESNE LECZENIE  
NISKIE CENY

17 lat doświadczenia. Nowoczesny gabinet, kompletne leczenie i uzupełnianie brakującego uzębienia. Splaty w ratach. Ubezpieczeni mile widziani. 9 rano — 10 wieczorem. 6 dni w tygodniu.

DR. WANDA ROGALSKA  
4417 N. Central Ave.  
282-4020

40-lecie najstarszej polskiej apteki w Wielkiej Brytanii

**APTEKA  
GRABOWSKIEGO 1948-88**

GRABOWSKI EXPORT-IMPORT  
175 Draycott Avenue-London SW3 3AL-England  
Telephone 01589 0750 or 01589 9656 Telex 892411

Doświadczona ekipa na czele z lekarzem i farmaceutą, pomoże w realizowaniu najszybciej i najtaniej każdego zamówienia do Polski, bezpośrednio przez Anglię. Leki z całego świata. 10% zniżki od zamówienia przy załączeniu ogłoszenia!

# SLIZ'S DELICATESSENS

Domowej roboty polska kielbasa i rozmaite inne wędliny i smakołyki.

**DWA SKLEPY:**  
3116 W. 43rd STREET 523-9533  
6743 W. ARCHER 229-1138

## MILWAUKEE DENTAL CLINIC

Wykonujemy wszystkie zabiegi dentystyczne — dla całej rodziny Akceptujemy ubezpieczenia. Reperujemy protezy na poczekaniu. Wykonujemy protezy całkowite, częściowe i korony.

4254 N. MILWAUKEE AVE. 282-7906

MÓWIMY PO POLSKU • (I. Bahrani, DDS)

### ADWOKAT

Mówiący Po Polsku

## ADAM DABEK

Testamenty — \$100  
Kupno i sprzedaż domów — od \$300  
Jazda w stanie nietrzeźwym — od \$450  
Rozwody od \$300  
3024 N. Milwaukee  
276-7007 — 227-3268

## ALBANY

Medical-Surgical Center

**SPECJALISTYCZNA  
OPIEKĄ ZDROWOTNĄ  
DLA KOBIEC  
ORAZ ZABIEGI  
GINEKOLOGICZNE**

- Badania Krwi i Mocz u Na Ciążę
- Porady Ciężowe
- Lokalne Znieczulenie i Narkoza
- Zabiegi Ginekologiczne

Koszty Zabiegów i Badań Pokrywane Przez Ubezpieczenia

MÓWIMY PO POLSKU

725-0200  
5086 N. ELSTON  
Od Poniedziałku do Soboty:  
8 Rano-4 Po\*Pol.

P

## OWOCE — TO WITAMINY

POTRZEBNE DLA KAŻDEJ POLSKIEJ RODZINY!

K

# PEKAO TRADING CORPORATION

POLECA OGROMNY WYBÓR PACZEK Z OWOCAMI, które są szczególnie cenną przesyłką w okresie zimowym i wiosennym, ze względu na wzmożone zapotrzebowanie w tym czasie na witaminy. CYTRUSY i BANANY przekazane przez PEKAO to niedrogi, a bardzo potrzebny dla Waszych bliskich — dzieci i dorosłych w Polsce podarunek.

Ceny paczek PEKAO w wielu przypadkach są znacznie niższe od żądanych przez inne firmy:

Nr 88101 CYTRYNY	\$ 4.50 3 kg net - 6.61 lbs	Nr 88106 CYTRYNY POMARAŃCZE	\$ 7.50 2 kg net - 4.41 lbs 3 kg net - 6.61 lbs
Nr BL105 CYTRYNY	\$ 7.50 5 kg net - 11.02 lbs	Nr BL102 CYTRYNY POMARAŃCZE	\$ 9.00 2 kg net - 4.41 lbs 4 kg net - 8.82 lbs
Nr 88103 POMARAŃCZE	\$ 4.50 3 kg net - 6.61 lbs	Nr BL101 CYTRYNY POMARAŃCZE	\$ 12.00 2 kg net - 4.41 lbs 6 kg net - 13.23 lbs
Nr 88102 POMARAŃCZE	\$ 7.50 5 kg net - 11.02 lbs	Nr BL103 GRAPEFRUITY	\$ 10.80 6 kg net - 13.23 lbs (zlecenia są przyjmowane do 5 marca 1989 r.)
Nr BL104 POMARAŃCZE	\$ 12.00 8 kg net - 17.64 lbs	Nr BL148 BANANY	\$ 12.50 5 kg - 11.02 lbs
Nr 88104 POMARAŃCZE	\$ 13.50 9 kg net - 19.84 lbs	Nr BL150 BANANY	\$ 24.50 10 kg - 22.05 lbs
Nr 88105 CYTRYNY POMARAŃCZE	\$ 7.50 1 kg net - 2.20 lbs 4 kg net - 8.82 lbs		

**UWAGA:** Paczki z bananami dostarczane są do domów odbiorców bezpośrednio samochodami, paczki z Innymi owocami doręcza poczta polska.

Cenniki i katalogi PEKAO dostępne są we wszystkich biurach dealerów, w biurach PEKAO w Nowym Jorku i Chicago, są też wysyłane bezpłatnie na każde żądanie.

Do powyższych cen należy doliczyć opłaty manipulacyjne, w wysokości dostosowanej do ceny paczki. Przy wartości zlecenia do \$10.00 opłata wynosi \$1.00, przy zleceniach ponad \$10.00 do \$25.00 — \$2.00, a przy zleceniach powyżej \$25.00 do \$50.00 — \$3.00.

Szybko i sprawnie można przekazać zlecenie na owoce cytrusowe i banany wypełniając zamieszczony KUPON — ZAMÓWIENIE, które należy następnie wysłać na adres najbliższego dealera PEKAO załączając "Money Order" lub czek na odpowiednią kwotę, wypisany na dealera lub Pekao Trading Corporation.

**Informacji udzielają i zlecenia przyjmują**

**AUTORYZOWANI PRZEDSTAWICIELE PEKAO ORAZ**

## PEKAO TRADING CORPORATION

470 Park Ave. South, New York, N.Y. 10016 (212) 684-5320 • 333 North Michigan Ave., Chicago, IL 60601 (312) 782-3933





