„KURIER" — NR SPECJALNY PRAWIA DATA DZISIEJSZA

MARIA JASNORZEWSKA-PAWLIKOWSKA

CENA 10 ZŁ

BABA DZIWO

TRAGIKOMEDIA Z 1938 R. RZECZ DZIEJE SIĘ W PRAWII

MNÓŻ SIĘ I PRACUJ

REŻYSERIA:
JOWITA PIEŃKIEWICZ

SCENOGRAFIA:
LILIANNA JANKOWSKA

MUZYKA:
ZBIGNIEW PREISNER

CHOREOGRAFIA:
MARTA BOCHENEK

SŁUPSKI TEATR DRAMATYCZNY

PREMIERA

23 stycznia 1983 r.

OJCZYZNA MA SWOJĄ PEDAGOGIKĘ

Ojczyzna ma swoją pedagogikę. Żąda od ciebie na przykład wypracowania na temat: a gdybym był wzgardzony? Skrzywdzi, nie doceni i patrzy w oczy: kochasz mnie jeszcze? Wybaczyłeś? Pracujesz dla mnie? I tak próbuje swoich najlepszych.

VALIDA VRANA

Mózg to pasożyt, który w pudle czaszki osiada i z żołądka czerpie soki.

VALIDA VRANA

Racjonalny tryb życia - warunkiem zdrowia i urody

Co to jest zmęczenie i co je powoduje? Zmęczenie jest to stan wyczerpania fizycznego lub psychicznego obniżający sprawne działanie organizmu. Powodują je różne przyczyny.

RELAKS jest doskonałym środkiem na wszelkiego rodzaju stresy, zmęczenie oraz znużenie psychiczne i fizyczne.

...Kładziemy się wygodnie na plecach.

...Całe ciało jest rozluźnione i bezwładne. Kontrolujemy w myśli rozluźnienie naszych mięśni, poczynając od głowy aż po stopy.

Kontrolujemy jeszcze raz całe nasze cia-

Powszechnie wiadomo, że racjonalne odżywianie ma duże znaczenie zarówno dla zdrowia, jak i urody. Higiena żywienia i dietetyka — to gałęzie wiedzy obecnie szeroko rozpowszechnione. Zajmują się one sposobem przygotowania pokarmów, częstotliwością ich spożywania, składem, kalorycznością, dietami

miany materii, a trawienie przebiega prawidłowo. Jak wiadomo, ogromny wpływ ma spożywanie dużej ilości warzyw i owoców bogatych w składniki mineralne i witaminy (marchew, selery, szpinak, pietruszka, rzeżucha, soczewica, cebula). Cebulę, która szczególnie korzystnie działa na cerę, można dodawać do

NAJJAŚNIEJSZE URODZINY

Przed tegorocznym świętem wielkiej Rodzicy

MARIATA

Tyle na mieście chorągwi, tyle kwiatów! Tylko u nas w oknie flagi nie widać. Jedno jedyne okno, co tego języczka nie wywiesiło!

NORMAN

To nie ma sensu! Dlaczego nikt o tym nie pomyślał? Proszę cię, Petroniko, aby to było natychmiast zrobione!

PETRONIKA

Doprawdy, zapomniałam... Taką mam wrodzoną słabą pamięć dla tych ważnych spraw!... Mariato, proszę pójść na strych i przynieść tę flagę, tylko nie pomylić się i nie znieść czasem tej żałobnej!

MARIATA

Co bym się tam miała pomylić! Umiem odróżnić, co czarne, a co w kratkę.

Inf.: z doniesień specjalnych wysłanników „Kuriera" (M. Jasnorzewska-Pawlikowska, „Baba — dziwo", Antologia dramatu polskiego 1918—1978, Warszawa 1981, t.1, s. 544.)

Kontrolujemy w myśli rozluźnienie naszych mięśni, poczynając od głowy aż po stopy.

Kontrolujemy jeszcze raz całe nasze ciało, usuwając wszelkie napięcie mięśni. ... Czujemy ciężar głowy, pleców, rąk, pośladków i nóg. Wszystkie mięśnie są rozluźnione i bezwładne.

...Unosimy bardzo powoli obydwie ręce... ręce są bardzo ciężkie, coraz cięższe... Opuszczamy je bezwładnie.

...Uczucie bezwładu potęguje się. Koncentrujemy uwagę na nogach.

...Uginamy bardzo powoli obydwie nogi. ...Opuszczamy je leniwie, bezwładnie.

...Uczucie bezwładu ogarnia całe nasze ciało. Oddychamy lekko, równo i spokojnie.

...Czujemy ciężar całego ciała... Osiągamy stan zupełnego odprężenia i spokoju wewnętrznego. Przestajemy myśleć.

Redakcja podaje do wiadomości ogółu obywateli, że każdego wieczora należy brać pod obserwację następujące osoby zamieszane w akcję BABY — DZIWA

VALIDA VRANA
— Magda Szkopówna-Bartoszek
BARONOWA
LELIKA SKWACZEK
— Ewa Biała
PETRONIKA
SELEN-GONDOR
— Anna Janiszewska
NORMAN GONDOR
— Sławomir Olszewski
NINIKA,
SIOSTRA PETRONIKI
— Jolanta Banak
HALIMA,
ZNAJOMA GONDORÓW
— Teresa Grabarczyk
KOŁOPUK GENOR,
JEJ NARZECZONY
— Bogdan Kochanowski
AGATIKA KORMOR,
SĄSIADKA GONDORÓW
— Kaja Kijowska
MUK KORMOR,
JEJ MĄŻ
— Bogdan Kajak
MARIATA,
SŁUŻĄCA GONDORÓW
— Mirosława Hopf
ADIUTANT
— Wojciech Królikiewicz
DYREKTOR RADIA,
GENERALNY
— Zbigniew Bartoszek
DYREKTOR RADIA,
PROGRAMOWY
— Cezary Nowak
NOSZ, SZPIEG
— Jerzy Karnicki
POLICJANCI
— Jarosław Dunaj
— Marek Sikora
LEKARZ
— Jan Polak

oraz

Ryszard Hetnarowicz, Marek Huczyk, Emanuel Kraus

inspicjent
Mirosława Hopf

sufler
Janina Jarocka

wością ich spożywania, składem, kalorycznością, dietami stosowanymi dla ludzi zdrowych i chorych.

Co należy jeść, aby jak najdłużej wyglądać świeżo i młodo, mieć różową, jędrną i gładką skórę? Ładna skóra zależy od dobrego ukrwienia i utlenienia, gdy organizm wydala szkodliwe produkty przeszczególnie korzystnie działa na cerę, można dodawać do surówek warzywnych (z kapusty, marchwi, selera z dodatkiem jabłka), a także do sałatek z pomidorów i ziemniaków. Bardzo zdrowy jest szczypiorek — sam lub dodany do twarogu. Nieprzyjemny zapach z ust po zjedzeniu cebuli lub szczypiorku niweluje tabletka chlorofilu.

Posągom — nielitościwy czas utrąca nosy i odstające uszy
Społeczeństwom — odstających ludzi!

VALIDA VRANA

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, jak doniosły wpływ na stan zdrowia i samopoczucie oraz wygląd zewnętrzny wywiera racjonalny tryb życia, który polega na umiejętnym użytkowaniu swoich sił i dzieleniu ich we właściwy sposób pomiędzy pracę i wypoczynek.

Zapobiegaj wadom sylwetki!
MASAŻ

Masaż ma duże znaczenie dla zdrowia, wyglądu zewnętrznego oraz zachowania jędrności mięśni i skóry. Poprawia on napięcie i elastyczność mięśni, wpływa korzystnie na prawidłową postawę; stanowi także dużą pomoc w zwalczaniu otyłości.
Przy masażu konieczny jest dobry środek poślizgowy. W starożytnym Rzymie używano do tego celu wonnych olejków, obecnie stosuje się najczęściej talk, a do masażu twarzy przy cerze tłustej — spirytus (tzw. masaż jacquetowski), przy cerze suchej natomiast — tłuste kremy poślizgowe. Jest to konieczne zwłaszcza u kobiet, których skóra i mięśnie po 40 roku życia tracą jędrność i wiotczeją, skóra wysusza się w tym okresie wskutek zmniejszonej czynności gruczołów potowych i łojowych, a więc należy ją odżywiać. Ponieważ talk działa wysuszająco, stosuje się go raczej do masażu leczniczego ciała, a do masażu kosmetycznego używa oliwy lub dobrego kremu odżywczego (w skład takiego kremu wchodzą: parafina, woda, euceryna, cholesteryna).

GIMNASTYKA

Następne miejsce po masażu w zwalczaniu otyłości i innych wad sylwetki, jak również w zapobieganiu tym wadom, zajmuje gimnastyka. Ćwiczenia gimnastyczne dla pań powinny być układane pod kątem budowy anatomicznej i fizjologii kobiet. A więc należy przy układaniu ćwiczeń zwracać tu szczególną uwagę na mięśnie brzucha, mięśnie piersiowe i mięśnie kończyn dolnych (ud, stopy i kostki).

SPORT

Na zapobieganie i zwalczanie wad sylwetki, jak również na układ nerwowy i przedłużenie młodości może — poza masażem i gimnastyką — wpływać korzystnie również sport. Dla osób pracujących umysłowo sport jest doskonałą formą wypoczynku. Sport wpływa dodatnio na kondycję i samopoczucie, oczywiście jeżeli uprawia go osoba absolutnie zdrowa. Ruch na otwartym powietrzu przyspiesza przemianę materii, wzmacnia serce i płuca. Praca przy uprawianiu ogródka może być także traktowana jako sport i jest bardzo zdrowa.

TANIEC

Również współczesny taniec rozwija harmonię ruchów i poczucie rytmu oraz wpływa korzystnie na sylwetkę pod warunkiem, że odbywa się na powietrzu lub w dobrze przewietrzonym lokalu.

(dr I. R.)

rzewska-Powilkowska, „Baba — dziwa", Antologia dramatu polskiego 1918—1978, Warszawa 1981, t.1, s. 544.)

Jutro o godzinie 16 minut cztery mija chwila, kiedy to dokładnie przed 60 laty przyszła na świat VALIDA VRANA. Na ten moment ogłaszamy trzy minuty bezszelestnej medytacji.

W jutrzejszym uroczystym dniu wszystkie serca bić będą tylko dla naszej potężnej, władczej matki ludu, wszystkie oczy zwrócone w jej stronę, wszystkie uczucia.

Sto lat życia w dniu Jej urodzin życzymy wielkiej naszej Rodzicy.

Redakcja

PIĘKNO TO SŁABOŚĆ, PIĘKNO TO ZEPSUCIE, PIĘKNO TO ZARZEWIE NIEZGODY

Valida Vrana

NOWY GMACH RADIA – PRAWII

W dniu jutrzejszym odbędzie się uroczystość poświęcenia nowego gmachu Radia-Prawii, którą zaszczyci swą obecnością Jej Wysokość Valida Vrana. Poniżej drukujemy obszerne fragmenty przemówienia radiowego przygotowanego przez Przewodnicę na tę okazję.

KOBIETY PRAWIANKI!

Posłuchajcie mnie, Validy, poświęcającej wam dzisiejszą audycję z serca wprost płynącą. Od niedawna koszary żeńskie zapełniają się wielotysięczną rzeszą kobiet i dziewcząt poborowych. Niestety, zamiast śpiewu i radości, których się spodziewaliśmy, słyszę o niezadowoleniu wynikającym z niezrozumienia szczytnej misji i z ubocznego działania niebezpiecznych wpływów.

KOBIETY!

Istotnie na przeciągu dwu lat przestajecie być paniami swojej woli, ale za to ileż szczęścia da wam ta myśl, żeście pożyteczne! Kobiety! Mówię do was wprost do serca! Nie przemyślanymi słowami! Pomyślcie! W Prawii wzrost ludności obniżył się w ostatnich latach! I wy możecie spać spokojnie? Prawii dzieje się krzywda! Czyjaż to wina? Wasza! Ale wy ją naprawicie! Kładę kres błędnej dotychczasowej moralności! Mieszczańskim fanaberiom. Brutalne na pozór prawo wkrótce wyda wam się natchnione wielkością. Będziecie dumne, że Prawia pierwsza wprowadziła w czyn ten olbrzymi projekt! Jak ogrodnik przyspiesza owocowanie, przeginając gałęzie i przywiązując je do pnia, tak i my przeginamy na krótki czas dumne wasze ciała, kobiety! A zresztą powiedzcie sobie: dopust Validy. Jak dawniej mawiałyście: dopust Boży.

OGŁOSZENIA

Syndykat Spraw Rodzinnych wzywa wszystkie Prawianki, które dotychczas nie dostarczyły państwu obywatela do zgłoszenia się w gmachu przy ul. Jej Wysokości celem niezwłocznego złożenia odpowiednich wyjaśnień.

◆◆◆◆

Przypomina się obywatelom o zakazie nadużywania jaj, wydanym w ubiegłym tygodniu przez Jej Macierzyńską Wysokość. Tygodniowa porcja na głowę mieszkańca wynosi 5 sztuk.