

PODOPIECZNI TRZYNIECKIEGO DOMU SENIORA NIE OMIJAJĄ ŻADNEJ OKAZJI, BY ŚWIĘTOWAĆ I BAWIĆ SIĘ

Impreza goni imprezę

Całkowicie zamieszkiwanie w domu spokojnej starości musi być równoznaczne z progresywnym monotonna trybu życia i całkowitą utratą wszelkich rozrywek?

Podopieczni trzynieckiego placówki odpowiadają zgodnie: NIE! Kalendarium imprez organizowanych w ich „drugim” domu oraz w wolnym czasie na nudę. Dom, choć położony wśród miejskiej zabudowy, posiada ogród, który sprzyja organizowaniu imprez na otwartym powietrzu.

Działalność kulturalno-oświatowa to bardzo ważny element pracy w naszej placówce. Spełnia nie tylko funkcję rozrywkową, ale także terapeutyczną, a przejawia się w wielu różnorodnych formach – mówi dyrektor Tadeusz Hławiczka. – Dyrektorzy placówki szczególnie dbają o dostarczenie mieszkańcom rozrywek kulturalnych, które stworzą warunki rozwija-

nia swoich zainteresowań i zdolności oraz realizacji zamiłowań w różnych dziedzinach. Od samego początku bardzo dużą wagę przywiązujemy do zapobiegania bezczynności, marazmowi i zobojętnieniu mieszkańców. Bo nuda, to „przyjaciel” melancholii i smutku. A tym właśnie przypadłościom do naszego Domu jest wstęp wzbroniony.

Jedną z metod walki z bezczynnością jest motywowanie do zajęć – na miarę możliwości i zainteresowań. Mieszkańcy angażują się m.in. w chóry, w kółkach robót ręcznych, ruchu i sportu oraz kulinarnym. – Możliwość korzystania z pracowni terapii zajęciowej oraz pomocy pracowników pozwala mieszkańcom na co dzień realizować swoje zamiłowania do działalności plastycznej i artystycznej, dzięki czemu powstają efektywne prace wykorzystujące różnorodne techniki – mówi siostra przełożona, Marta Szmekowa. – Obrazy, haftowane serwetki, widokówki, kwiaty z papieru, zabawki czy przedmioty z

Dom Pomocy Społecznej w Trzyniecu oddany został do użytku w marcu 1977 roku. W jedno-, dwu- i trzyosobowych pokojach mieszka 185 emerytów i rencistów w wieku od 40 lat wwyż. Mają zapewnioną całodobową opiekę i stały nadzór medyczny. Nie bez znaczenia dla zdrowia i vitalności pensjonariuszy jest również to, że prowadzi się tutaj domową kuchnię.

ceramiki zdobną nie tylko korytarze i poszczególne pokoje, ale obdarowywani są nimi mieszkańcy placówki z okazji urodzin, a także odwiedzający nas goście.

Podczas różnych imprez okolicznościowych w rodzimym placówce, a także podczas gościnnych wizyt w krajowych domach seniora oraz w domach pogodnej starości m.in. w Cieszyźnie, Gorzycach, Raciborzu, Skoczowie i Rudzie Śląskiej, czas jego mieszkańcom uświetnia chór „Sosna”.

– To raczej chór, bo jest nas razem osiemnaście osób – mówi z uśmiechem Danuta Kotasowa, prezes samorządu mieszkańców a zarazem osoba doświadczona w tym właśnie zakresie rozrywki. Zanim zamieszkała w Domu Pomocy Społecznej śpiewała w chórze „Hutnik” oraz w ewangelickim chórze kościelnym „pana Podoli”. – Spotykamy się raz w tygodniu na próbach, gdzie pod batutą Ivana Lettovskiego szlifujemy nasz repertuar. Są w nim polskie i czeskie pieśni ludowe i piosenki jazzowe. Dwie godziny zlecą nam jak z bicza strzelił.

Do chóru należy także 88-letnia Helena Bielewsza, czyli „nasze słoneczko”, jak mówią o zawsze pogodnej, uśmiechniętej i pełnej życia starszuszce pracownicy placówki. – Piosenka towarzyszyła mi przez całe życie. Śpiewałam w domu, podczas pracy w polu, z pieśnią było mi po prostu łatwiej przejść przez życie. Dlatego cieszę się z każdej próby, występu... Z ogrom-



Mieszkańcy Domu obchodzą wspólnie urodziny. Wśród gratulantów nie może zabraknąć dyrektora Tadeusza Hławiczki oraz prezesa samorządu mieszkańców Danuty Kotasowej.

nym sentymentem mówi pani Helena o pieśni „Płyniesz Olzo”. Tę właśnie piosenkę najczęściej śpiewała siedząc nad Olzą w rodzimym Jabłonkowie.

„Spotkanie pod choinką”, „Papuściowy Bal”, „Walentyki”, „Witanie Wiosny”, „Złot Czarownic”, „Plackowe Popołudnie”, spotkania z okazji świąt Wielkiej Nocy czy Dnia Matki, ale również bardzo lubiane przez wszystkich Igrzyska Sportowe – to stałe pozycje w kalendarzu imprez trzynieckiej placówki. Jest jeszcze jednak wiele innych. – Miesięcznie jest ich co najmniej pięć-sześć. Gdy jest ciepło, organizujemy wspólne ogniska, opiekę kielbasek, ziemniaków, placków, smażenie jajecznicy. Te wspólne ogrodowe spotkania, śpiewanie, a nawet tańce urozmaicają życie naszych podopiecznych, a także zbliżają ich do siebie – mówi pani Marta. – Zimą, kiedy ciemno i chłodno na dworze wyświetlamy filmy, organizujemy wieczory świetlicowe, i podobnie jak latem wyjeżdżamy na wycieczki poza miasto oraz... na bale m.in. do zaprzyjaźnionych z nami domów pogodnej starości w Polsce. Do „rozrywek”, z których korzystają mogą nasi podopieczni przez cały okrągły rok, zaliczyć można również dogoterapię, czyli leczenie pewnych schorzeń z pomocą psa, oraz muzyko- i aromaterapię. Warto dodać, że duży wpływ na wybór odpowiednich form rozrywki mają sami mieszkańcy domu. To oni w dużej mierze decydują, co się tu dzieje.

Szczególną radość pensjonariuszom przynoszą występy przedszkolaków i uczniów trzynieckich szkół, wizyty aktorów Teatru Cieszyńskiego oraz rówieśników z zaprzyjaźnionych

domów pomocy społecznej. Innym wydarzeniem bardzo przeżywanym przez mieszkańców są wizyty dostojników kościelnych. Życie religijne Domu ma iscie ekumeniczny charakter, gdyż współżyją tu w przyjaźni i wzajemnym szacunku osoby dwóch wyznań: katolickiego i ewangelickiego. Podopieczni regularnie uczestniczą w nabożeństwach odprawianych w jednym z pomieszczeń budynku. Wiara oraz zaangażowanie w aspekty wiary dodają im otuchy i pozwalają odkryć sens własnych cierpień i trudności.

– Podopieczni mogą się też pochwalić wieloma nagrodami, dyplomami i wyróżnieniami, które zdobyli biorąc udział w konkursach sprawnościowych i wiedzy, organizowanych przez naszą lub zaprzyjaźnioną z naszą placówką domy seniora tak w kraju, jak i za granicą – mówi dyrektor Hławiczka. – Cieszy to nie tylko samych nagrodzonych, ale również kierownictwo. Dobre wyniki świadczą bowiem m.in. o tym, że „zawodnicy” są dobrze przygotowani przez personel placówki.

Bogactwo rozrywek kulturalnych i sportowych nie zniechęca mieszkańców trzynieckiego Domu Pomocy Społecznej do korzystania z pomniejszych, codziennych możliwości spędzania czasu wolnego i odpoczynku. Do dyspozycji jest biblioteka, świetlica, sala telewizyjna, przestronne tarasy, bufet oraz... minizoo, w którym, jak dotąd, znajdują się ptaszki oraz rybki i żółwie wodne, a także siedem kotów. Dużą poczytnością od kilku lat cieszy się kwartalnik „U nas doma”, którego autorami są sami mieszkańcy.

WANDA KULA



Wystawiane eksponaty to dzieła podopiecznych trzynieckiej placówki.

Fot. archiwum DPS

Nie film, a rzeczywistość

Dokończenie ze str. 1

Tatusiowie rzetelnie i szczegółowo relacjonowali zatem co i jak. Uspokojone mamy omawiały każdą informację przy kawie i robili sobie zdjęcia przy piwie, wczuwając się w atmosferę panującą w szeregach KWMBLM. Tatusiowie z kolei starali się takich właśnie ujęć kamery zmaksymalizować, lecz po powrocie milusińscy i tak zadradzili, że dzieci zdobywały punkty za czystość, odwagę i wykonane zadania, a tatusiowie za kufelki z płynnym chmielcem.

„Na „Z tebobm mnie bawi świat” nie zabrakło porannej gimnastyki, apeli i konkursów. Największym wzięciem cieszyły się kąpiele w basenie. Starsze dzieci zaliczyły także pieszą turystykę górską. Duży plus dla panów zapisać trzeba za samodzielne gotowanie! (Panie stołowały się w Karkonoszach w pensjonacie...).

Wszelkstronne zadowolenie sprawi-



Pomysłowe koszulki i skład osobowy grupy zwracały uwagę przechodniów, którym nasuwały się od razu filmowe skojarzenia.

ło, że w przyszłym roku szykuje się powtórka z tej rozrywki!

Koniec wakacji KWMBLM uczył na sportowo, tym razem z maszynami, udając się wraz z żonami w okolicę Znojma. Winiarski szlak rowerowy i degustacja wina w jednej z piwnic stały się kolejnym miłym wspomnieniem tego lata.

Po takich wakacjach nie wypada gderać, że mąż znowu idzie gdzieś na spotkanie z kolegami. Mądrzy i rzeczywiście wspaniali są nasi mężczyźni. „Gdzie te chlopy są!” W Gierlicku, Stanisławicach, Grodziszczu i Czeskim Cieszyńcu! Inspirowali się filmem... może niektórzy czytelnicy zainspirują się tą informacją?! Dla dobra towarzysko-społecznicowskiej idei i rodzinnego porozumienia warto!

(bag)



Przy piwku w KWMBLM rodziły się zawsze najlepsze pomysły.

Fot. archiwum KWMBLM

BIBLIOTEKA REGIONALNA W KARWINIE, STOWARZYSZENIE POLSKIEJ KSIĄŻKI I »GŁOS LUDU« ZAPRASZAJĄ DO UDZIAŁU W ANKIECIE

»Książka Zaolzia«



Polacy na Zaolziu mogą się poszczycić na przestrzeni 85 lat bogatą działalnością wydawniczą zarówno literatury pięknej, regionalnej, jak i popularno-naukowej i naukowej. Warto więc przypomnieć dorobek wydawniczy Zaolzia a przy okazji wybrać tę publikację, która w opinii czytelników odegrała ważną rolę w ich życiu.

Od 1 września do 30 listopada we wszystkich bibliotekach regionu można będzie wypełnić ankietę i wskazać książkę wydaną na Zaolziu lub przez zaolziańskiego autora, a także publikację dotyczące tematyki zaolziańskiej. W listopadzie br. będzie także można głosować na wszystkich edycjach Wystawy Polskiej Książki. Głosować można także na kartach opublikowanych w „Głosie Ludu” lub za pośrednictwem stron internetowych www.publikacja.rkka.cz

Wyniki ankiety zostaną opublikowane na łamach „Głosu Ludu” w grudniu br., natomiast w listopadzie opublikujemy bieżące wyniki głosowania prezentując 20 tytułów, które do 30 października uzyskają najwyższe notowania.

Głównym celem ankiety nie jest jednak wybór najważniejszej książki. Organizatorzy chcą przez ankietę przypomnieć czytelnikom, że zaolziańska działalność wydawnicza ma swoje głębokie tradycje i znaczny dorobek, który często w naszych domowych bibliotekach jest ukryty wśród wielu dzieł literatury polskiej i światowej. Chcemy poprzez tę ankietę poprosić wszystkich czytelników, by zajrzeli na swe półki z książkami lub zawędrowali do najbliższej biblioteki i wrócili do lektury naszych rodzimych publikacji poetyckich, gwarowych, literackich, popularno-naukowych.

Aby czytelnikom ułatwić wybór „Książki Zaolzia”, od numeru sobotniego do końca listopada w każdym numerze „Głosu Ludu” zostanie zaprezentowana jedna książka lub autor. Wszystkim informacjom o ankiecie towarzyszyć będzie znak graficzny autorstwa Zbigniewa Kubeczki.

Zapraszamy więc wszystkich do wspólnej zabawy, a przede wszystkim do lektury naszych wydawnictw.



Żegnajcie wakacje, witaj szkoło!

- I tyle ciekawych rzeczy opowiadał, że chyba nie zasnę... - mówił Głosik rozmarzonym tonem.

- Wiesz, tym razem muszę ci przyznać rację - dodała niezwykle zgodnie Ludmiłka. - Najbardziej podobało mi się to, że Jacek mógł zrywać sobie pomarańcze przez okno pokoju.

- Albo to, jak ocean zbliżał się i cofał - dodał Głosik. - To dopiero jest ciekawe.

- Ja bym się chyba trochę bała... - zastanawiała się Ludmiłka. - Wyobraź sobie, że na przykład zaśniesz na plaży, a tu naraz woda przyjdzie do Ciebie!

- Co to za pomysły! Plaża nie służy do spania! Tu trzeba biegać, zbierać muszelki, budować zamki z piasku! Też mi coś - zaśnąć na plaży! - wykrzykiwał Głosik. - Ja, to bym wcale nie miał czasu na spanie!

- Ty byś nie miał? Ty?! A kto chrapie całymi dniami? Kto nie chciał rano wstać i pójść na rozpoczęcie roku szkolnego? No powiedz, kto? Nie znam chochlika, który byłby większym śpiochem, niż ty! - Ludmiłka wyraźnie się zdenerwowała.

- Co za szkoda - włączyłam się w rozmowę obu skrzatów. - Miałam wam coś pokazać, ale skoro wolicie się kłócić...

- My się nie kłócimy - powiedziała speszona Ludmiłka cichutko. - Ja tylko wyjaśniam Głosikowi, że się pomylili...

- Co miałaś pokazać? Pokaż, pokaż! - dołączył się do niej Głosik. - Umieram z ciekawości!

- Dobra, chodźcie do komputera. Jacek przwiózł wam z Portugalii muszelki, które znalazł na brzegu oceanu, a ja mam dla was pomysł, co z nimi zrobić.

- Jak to zrobić? Znowu mamy coś zrobić? Nie możemy się tak tylko cieszyć z muszelek? - zaniepokoił się Głosik.

- Pewnie, że możecie - wyjaśniłam szybko. - A jak już się nacieszycie, to możecie nimi udekorować jakiś przedmiot - wazonik, ramkę do zdjęcia czy doniczkę - jak na tych obrazkach.

- Wiesz, to jest myśl - zaczęła się głośno zastanawiać Ludmiłka. - Przecież nie tylko Jacek był nad morzem. Inne dzieci też były i może przwiózły muszelki, i mogą sobie coś z nich zrobić! Musimy im pokazać taki obrazek!

- No tak, ale co, jeśli dziecko nie było nad morzem? - stwierdził Głosik.

- Przecież nie wszyscy wyjeżdżają.

- Ale wszyscy mieli wakacje - do-



Doniczka z dekoracjami z muszelek może przez cały rok przypominać wakacje.

dałam widząc jego wątpliwości. - A wakacje zawsze są piękne i ciekawe. Obojętne, czy nad morzem, czy w naszych Beskidach, czy w domu, u babci lub cioci. I dzieci mogą napisać lub narysować, co ciekawego w czasie wakacji je spotkało.

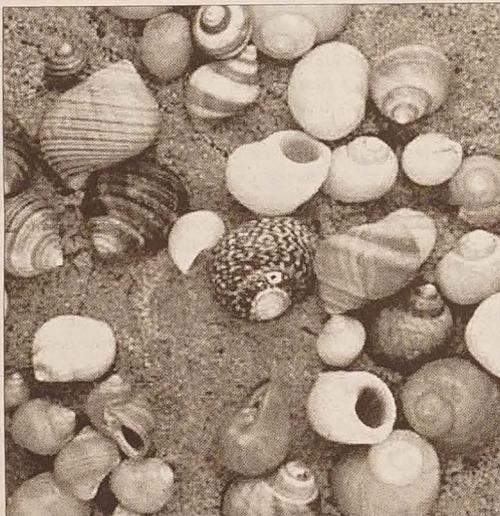
- Tak, tak, tak! Kocham listy! - radość Głosika nie miała granic. - I dziś zaczęła się szkoła, to pewnie panie nauczycielki nam pomogą i przypomną dzieciom, że trzeba do nas napisać! Hura! Niech żyją nauczyciele, niech żyje szkoła!

KROPKA

Muszelki to nie byle co

Podobają wam się muszelki? Wiedziecie, że dawno temu podobały się ludziom tak, że używano ich zamiast pieniędzy. Tak było z muszelkami zwanymi porcelankami lub też kauri. Pochodzą one z Malediwów, wysp na Oceanie Indyjskim, skąd przez setki lat wożone były do Indii, Chin, ale też do krajów Afryki Centralnej. Docierały do swych nabywców statkami, a następnie karawanami wielbłądów. Kupcy dostawali za nie wiele cennych towarów, a nawet niewolników, których wywozili do pracy na plantacjach amerykańskich. Do dziś podziw budzą przedmioty dekoracyjne wytworzone właśnie z muszelek w niektórych rejonach Afryki, odległych od wybrzeża morskiego.

Warto dodać, że nazwa muszelki „porcelanka” nie pochodzi od porcelany. W rzeczywistości jest na odwrót: to właśnie porcelana wzięła nazwę od muszelek. Europa



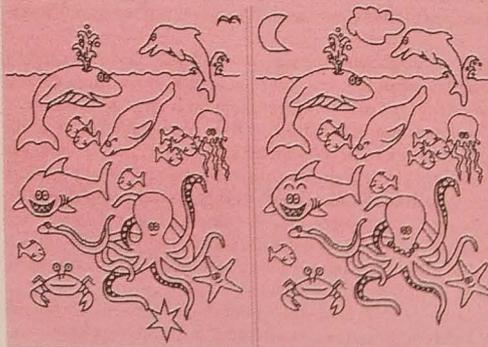
zapoznała się z cienką, delikatną i połyskującą porcelaną w XIII wieku, kiedy podróżnik Marco Polo przwiózł ją z Chin. Sądzono wtedy, że porcelana wyrabiana jest z muszelek, które we Włoszech nazywano „porcelletta”. Od nich więc pochodzi nazwa porcelany.

Wyobraźcie sobie, że obok małych muszelek, jakie można znaleźć na plaży, istnieją też bardzo duże muszle mięczaków morskich. Są to konchy tak duże, że wykorzystywano je nawet jako instrumenty muzyczne. Buddyjscy kapłani w Japonii z ich pomocą nawoływali wiernych do świątyni, ale muszlowe „trąby” znano również w starożytnym Egipcie, Indiach, czy na wyspach Pacyfiku.

Opracowała KROPKA

Zagadka z wodnego świata

Głosik z Ludmiłką spróbowali narysować, jak sobie wyobrażają życie w oceanie. Ich obrazki wyglądają niemal tak samo. Różnią się tylko 6 szczegółami. Spróbujcie je znaleźć! Odpowiedzi przysyłajcie jak zwykle pod adres redakcji „Głosu Ludu”, ul. Komenského 4, Czeski Cieszyn.



Oto, jak skończyła się niedzielna przechadzka Gabki i Michałka. Wyszli tylko do okolicznych lasów w Gródku, a nazbierali tyle grzybów, że nie byli w stanie ich nawet unieść. Z każdym znalezionym grzybem rosła w nich chęć dalszych poszukiwań. Gabka nie myślała nawet o tym, że już bołą ją nogi, i że ma otarte kolana, tylko zwinnie pełzała pod niskimi świerkami i wyciągała jednego grzybka za drugim. Za zdjęcie dzieci i ich zdobyczy serdecznie dziękujemy panu Zenonowi Jośkowi.

TU KIEDYŚ UCZONO POLSKIE DZIECI

Rychwałd

Pierwsza wzmianka o szkolnictwie w Rychwałdzie pochodzi z roku 1687. Nauka prawdopodobnie przebiegała w domach prywatnych. Przed rokiem 1820 rychwałdzkie dzieci uczył niejaki Hahn. Lekcje odbywały się też w domu organisty, który był jednocześnie nauczycielem. Dzieci uczyły się przeważnie w miesiącach zimowych, gdyż latem musiały pomagać w gospodarstwach rodziców.

Pierwszy murowany budynek szkolny miano postawić w 1821 r. w sąsiedztwie kościoła. Posiadał tylko jedną izbę lekcyjną, a że dzieci niekiedy uczyło się naraz i 230, część z nich musiała pobierać naukę w niedalekiej drewnianej chałupie Antoniego Nieboraka, jak również w domach prywatnych. Później dobudowano jeszcze jedno piętro. W latach 1850-1883 w Rychwałdzie nauczał Jan Haberland. Prawdopodobnie od 1869 r.,

a według innych źródeł już od 1868 rozpoczęto nauczanie w języku polskim. W 1877 w Rychwałdzie zbudowano nowy budynek szkolny, w sąsiedztwie starego. W starym natomiast Macurka Szkolna przy współpracy z władzą gminną otworzyła w 1906 polską szkołę, nazywane wówczas ochronek Pierwsza jego wychowawczyni była Maria Miękina, w budynku mieszkała. Na piętrze zaś znajdowały się mieszkania nauczycieli szkolnych Rychwałdu Macurka i Władysława Bukowskiego. Przedszkole zamknięto w 1910 roku, według innych źródeł w roku 1913. Po pierwszej wojnie światowej w budynku mieścił się - aż do roku 1939 - urząd gminy. Obecnie z obiektu, który już niczym nie przypomina pierwotnej budowli z XIX wieku, korzysta firma „Bodinger”, handlująca sprzętem elektrycznym.

CZESŁAW GABRIEL

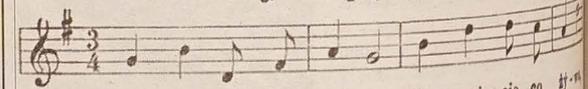


Pierwszy murowany budynek szkolny w Rychwałdzie służy obecnie do celów kulturalnych.

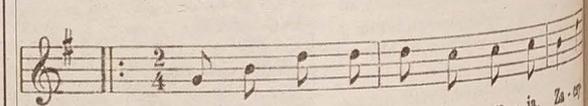
150 pieśni

ZBIÓR PIEŚNI JEDNOGŁOSOWYCH DLA MŁODZIEŻY ZEBRAŁ JERZY SAMBUK

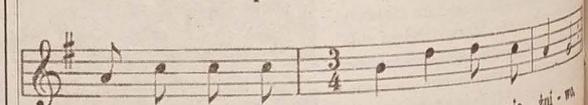
Hej, chłopcy Krakusy...



1. Hej, chłop-cy Kra - ku - sy, Sta - waj - cie co tę - w...



Już trę - ba - cze a - lar - mu - ją, Za -



na się żni - wo, Za - czy - na się żni - wo.

2. Hej, chłopcy Krakusy, Stawajcie co żywo, Już trębacz alarmują, [Zaczyna się żniwo.]

3. Moskal idzie naprzód, Zaszedł aż pod Kraków, Poczekajże, ty Moskalu, [Poznasz ty Polaków.]

4. Moskalu, Moskalu, Ty łajdakiu duszo, Maszeruje pulk trzymający, [Na proch cię rozkruszą.]

5. Panie poruczniku, Prowadźże nas dalej, Bo my dzisiaj jeszcze obywateli, [Szturmować Moskali.]

6. Nie damy się chłopcy, My krakowskie dzieci, Wyrzucimy wroga z kraju, [Jak plugawę śmiecie.]

Ze zbiorów Czeskiego...

NIE WYRĘCAJ DZIECKA, LECZ WSKAZUJ WŁAŚCIWĄ DROGĘ DO CELU

Pierwszy dzwonek

Barczo przeżywasz to, że Twoje dziecko usiądzie po raz pierwszy w szkolnej ławce. Wierzmy, że nasze rady i wskazówki choć odrobinę Wam pomogą.

Jak pomóc pierwszakowi przetrwać pierwsze dni?

- Budź dziecko nieco wcześniej, by miało więcej czasu na poranne przygotowania, spokojne zjedzenie śniadania i byś mogła choć przez chwilę ciepło z nim porozmawiać. - Zrozum, że dla niego wszystko jest nowe: koledzy, nauczyciele, nawet budynek szkolny rodzi lęk. - Zadbaj, by po powrocie ze szkoły czekała na niego jakaś drobna przyjemność, np. wspólny spacer, ulubiona zupa, fajny gadżet. - Stwarzaj częste okazje do żartów i śmiechu. - Zróbcie wieczorem bilans wszystkiego, co wam się udało. - Nie powodzenia traktujcie jak cenne doświadczenia, z których warto wyciągnąć wnioski na przyszłość.

Odrabianie lekcji

Większość dzieci traktuje je jak ciężki obowiązek. Co można zrobić, by ułatwić jego spełnianie?

1. Bądź w pobliżu. Gdy pojawią się wątpliwości lub dziecko utknie nagle na jakimś zadaniu, pomożesz mu. 2. Nie wyręczaj malucha, lecz dyskretnie podpowiadaj i wskazuj właściwą drogę do celu. 3. Okazuj cierpliwość. Nie przerywaj dziecku, gdy mozolnie dochodzi do sedna problemu. Sukces uzyskany dzięki własnym wysiłkom umocni jego wiarę w siebie i zachęci do dalszej pracy. 4. Chwal za choćby najmniejsze osiągnięcia i zaangażowanie. 5. Dziecko, zwłaszcza to bardzo ruchliwe i nerwowe, potrzebuje odebrać się od lekcji, poskakać, pobiegać, poszaleć. Pozwól mu na to, pod warunkiem, że ta przerwa nie będzie trwać zbyt długo.

Uwaga, stres!

- Dziecko ma kłopoty z zasypianiem, a rano nie możesz wyciągnąć go z łóżka. - Wstaje rano zdenerwowane i narzeka na ból głowy. - Wymiotuje po posiłkach i skarży się na ból brzucha.

RUMIANEK ŁAGODZI PODRAŻNIENIA, MIĘTA ZMNIEJSZA OBRZĘKI

Piękne spojrzenie

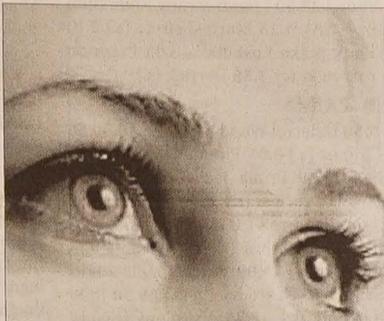
Działanie kosmetyków warto wspomóc dodatkowymi zabiegami. Kompresy ziołowe, maseczki czy delikatne masaże złagodzą zaczerwienienia, obrzęki, usuną zmęczenie.

Podpuchnięte i zmęczone oczy. Tak często wyglądają po nieprzespanej nocy. Warto wtedy przetrzeć je kostką lodu z zamrożonej czarnej herbaty. Przeciagamy nią po dolnych powiekach. Poprawimy w ten sposób napięcie skóry i krążenie krwi oraz limfy, co zmniejszy obrzęki. Można też zrobić okład z zimnej zielonej lub czarnej herbaty. Zwilżamy w naparze gaziki i układamy je na zamkniętych powiekach na kilka minut. Jeśli chcemy zapobiec obrzękom powiek, postaramy się spać w chłodnym pokoju z nieco wyżej ułożoną głową.

Gdy pieką lub swędzą. Ulgę przyniosą ciepłe kompresy. Najprościej przygotować je z rumiankowej lub miętowej herbaty (w torebkach). Dobrze też podziała odwar z świetlika. Łyżkę tego zieleń zalewamy szklanką wody i gotujemy pod przykryciem przez 3 minuty, nie doprowadzając do wrzenia. Odstawiamy na 15 minut i przecedzamy. Przesłodzonym nieco odwarem zwilżamy gaziki i kładziemy je na 10 minut na zamkniętych powiekach.

Suchość pod powiekami. Klimatyzacja i centralne ogrzewanie powodują szybkie wysuszenie gałek ocznych. W aptekach można kupić jednorazowe ampułki ze sztucznymi łzami, które uwapla się do oczu. Przywracają prawidłowe nawilżanie gałek ocznych, usuwają uczucie pieczenia. Można ich używać tak często, jak to jest potrzebne.

Nieestetyczne obrzęki. Worki pod oczami to efekt zbierania się limfy w tkance podskórnej, czego przyczyną może być zła praca nerek, alkohol czy też spożywanie zbyt dużej ilości soli. Najczęściej jednak skłonność do ich powstawania po prostu dziedziczymy. W takiej sytuacji może pomóc masaż drenażowy. Opuszkami palców delikatnie opukujemy skórę pod oczami, kierując się od wewnętrznego kąca oka do lekko opukujemy skórę pod oczami, kierując się od wewnętrznego kąca oka do zewnętrznego. W ten sposób „wypychamy” nadmiar płynów w kierunku węzłów chłonnych. Powtarzamy taki masaż rano i wieczorem co najmniej 10 razy. (r)



- Nie chce jeść lub dla odmiany wciąż coś podjada, gwałtownie chudnie lub tyje.

- Unika rozmów o szkole. - Szuka jakiegoś pretekstu, by uniknąć pójścia do szkoły.

Takie zachowanie sygnalizuje, że dziecko ma problem, z którym nie umie sobie poradzić, np. nie lubią go koledzy, nauczyciel wymaga zbyt wiele, nie daje sobie rady z jakąś partią materiału. Postaraj się ustalić, co jest przyczyną stresu, i podejmij właściwe kroki (porozmawiaj z nauczycielem, poszukaj wsparcia u szkolnego pedagoga, psychologa w poradni szkolno-wychowawczej lub rzecznika praw ucznia, gdy uważasz, że łamane są jego prawa).

Ruch, sen, zdrowie

Dzieci, zwłaszcza pierwszaki, mają

W OCZEKIWANIU NA DOMOWNIKÓW

Kiedy pies jest sam

Trzeba przekonać go, że wychodzenie i powrót pani(a) to zdarzenia zupełnie normalne. Nie ma w nich niczego szczególnego.

1. Wyjście: zostawiamy włączone radio czy telewizor, ubieramy się. W ogóle nie zwracamy uwagi na psa, nawet jeśli zębami chwytą nas za kostki nóg, próbując zatrzymać. Żadnej reakcji. Jakby go nie było. Wychodzimy. Wracamy po pięciu minutach.

2. Powrót: przekraczamy próg drzwi. Nie patrzymy na psa. Nie witamy się z nim. On na nas skacze, tańczy, szczeka - a my go całkowicie ignorujemy. Całowicie, choć jest to bardzo trudne. Zajmujemy się czymś w kuchni. Dopiero, gdy pies uspokoi się, mówimy do niego: chodź, przywitaj się z panią.

3. Ponowne wyjście: po półgodzinnym pobycie w domu znowu wychodzimy. Powtarzamy to, o czym była mowa w punkcie jeden i dwa, ile razy zdołamy, wydłużając za każdym razem czas przebywania poza domem. Oczywiście, nie zapomnijmy w między czasie wyprowadzić pieska na spacer. A po spacerze znowu ćwiczymy wychodzenie oraz powrót do domu.

Niektóre psy już po jednym week-

ogromną potrzebę ruchu i bardzo je męczą długie siedzenie w ławkach. Po powrocie ze szkoły pozwól dziecku najpierw wyjść na podwórkę, by mogło odpocząć i pobiegać. Także podczas odrabiania lekcji nie zabraniaj mu, by na chwilę odeszło od biurka, poskakało i poszalało. Ono tego potrzebuje. Zadbaj, by dziecko było wypasane. Uczniowie z młodszych klas powinni zasypiać o tej samej porze, najlepiej ok. 21.00.

Od czasu do czasu skontroluj postawę dziecka (łopatki muszą znajdować się na tej samej wysokości, a ich dolne krawędzie powinny jednakowo odstawać).

Zwracaj uwagę na to, jak dziecko siedzi przy zabawie. Najzdrowszy jest siad podobny do „tureckiego”, w którym stopy stykają się z podszewkami. (INT)

endzie orientują się, że z panią nie dzieje się nic złego, gdy wychodzi. Zaczynają panować nad sobą, dzięki czemu samotność przestaje być dla nich tak bardzo stresująca.

Zdarzają się jednak uparciuchy, długo walczące o swoje prawa do rządzenia ludźmi. Będą od czasu do czasu robić szkody (ignorujemy je), czasem skomleć (udajemy, że nie słyszemy) ale z malejącym zapalem. Jeśli będziemy konsekwentni, one też zrozumieją, że możemy wyjść kiedy chcemy i kiedy chcemy powrócić. (k)

Smacznego!

Spaghetti bolognese

Składniki: 40 dag makaronu spaghetti; sól; 1 cebula; 2 łyżki oleju; 40 dag mielonego mięsa wieprzowo-wołowego lub drobiowego; 6 pomidorów; ząbek czosnku; pieprz; 2-3 krople sosu tabasco; 3 łyżki startego parmezanu.

Przygotowanie: Makaron ugotować al dente w osolonym wrzątku, osączyć; cebulę obrać, posiekać, zeszklić na oleju, dodać mięso, przesmażyć; pomidory umyć, sparzyć, zdjąć skórkę, pokroić w kostkę, oddzielić stwardniałe kawałki; dodać do mięsa razem z posiekanym czosnkiem, dusić 5 minut; sos przyprawić tabasco, solą i pieprzem; makaron rozłożyć na talerze, na każdej porcji położyć mięsny sos, posypać parmezanem; potrawa będzie smaczniejsza, jeśli makaron dodasz do sosu i chwilę podgrzejesz. (r)



NIE ELIMINUJ ULUBIONYCH PRODUKTÓW, OGRANICZ ICH ILOŚĆ

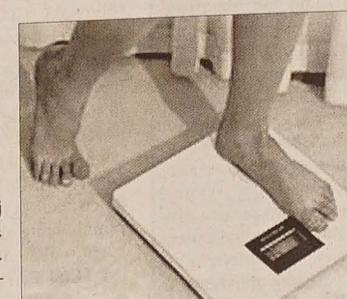
Jeśli dbasz o linię

czy są produkty, które koniecznie trzeba wyeliminować z diety kalorycznej? Wbrew pozorom nie jest ich tak wiele i można zastąpić je innymi.

Banany. Są kaloryczne. Jeśli są twoim przysmakiem - wybieraj owoce mniej dojrzałe, mają mniej cukru i są bardziej sytące. Bananowa dieta koi nerwy i świetnie wpływa na organizm. Zamiast ich zaleca się diabetikom oraz przy celiakii. Najbardziej wskazane jest spożywanie bananów na pustym żołądku, ponieważ źle łączą się z produktami mącznymi, tłuszczami i kwaśnymi owocami.

Makaron. Niesłusznie znajdował się na indeksie diet odchudzających. Tulejczy jest nie tyle makaron, co dodatki, np. tłuste sosy. Jedz go z gotowanymi warzywami i odłuszczonego wzrostu poziomem glukozy, gdyż podczas trawienia energia z makaronu uwalnia się powoli, co przetrza poczucie sytości.

Orzechy. Należą do produktów o bardzo wysokiej kaloryczności. Zawierają jednak dużo składników niespotykanych w innych pokarmach: witaminę E, wapń, magnez, fosfor, chrom. Dlatego, w niewielkich ilościach, warto je jeść



Sery żółte. Zawierają bardzo dużo tłuszczu, dlatego jedz je, ale w małych ilościach.

Soki. Zawierają witaminę, mikro- i makroelementy. Nie klarowane mają błonnik, przez co dają poczucie sytości i oczyszczają jelita.

Tuszcze. Nie można ich całkowicie wyeliminować, ponieważ wiele witamin jest przyswajanych jedynie w towarzystwie tłuszczów. Używaj oliwy z oliwek i masła. Jedz schab i polędwicę, a nie parówki, pasztety i mortadele. Pij chude mleko, polub chudy biały ser.

nawet w czasie odchudzania. Zmniejszają apetyt, a przy diecie bezmięsnej dostarczają białka i tłuszczu.

Otręby. Umieszcza się je na listach wielu diet odchudzających. Spełniają w przewodzie pokarmowym funkcję „miotły”, przyspieszają perystaltykę jelit. Zawierają cenny błonnik, który przyczynia się do spadku wagi. Poleca się otręby pszenne, rzadziej owsiane czy jęczmień. Optymalna dzienna dawka to jedna czubata łyżka.

Przyprawy. Ostre przyprawy zwiększają apetyt. Usuń z kuchni ostrą paprykę, musztardę, pieprz, chili, a nawet jarzynki i vegety (sól, która zatrzymuje wodę). Zamiast tego używaj ziół: bazylii, majeranku, oregano, tymianku, mięty oraz soku z cytryny i octu winnego.

Mają jednak

(KIŻ)

