



▲ Wystawa Polskiej Książki cieszy się tradycyjnie wśród Zaoziaków dużym zainteresowaniem.
Fot. JACEK SIKORA

KRZYŻE ZASŁUGI ZA KRZEWIENIE POLSKIEJ KULTURY

Książka na Święto Niepodległości

CZ. CIESZYN (kor) - Przedstawiciele Konsulatu Generalnego RP w Ostrawie, który wspólnie z Polską Izłą Książki objął patronat honorowy nad tegoroczną Wystawą Polskiej Książki, konsulowie Piotr Czarkowski i Grażyna Kostrusiak, wzięli we wtorek udział w uroczystym wernisżu czesko-cieszyńskiej części wystawy w galerii Teatru Cieszyńskiego. Gościem wernisżu była także pisarka Joanna Papużyńska. To jej wiersze w wykonaniu małych Zaoziaków otworzyły imprezę.

Wystawę urządziła od kilku lat Stowarzyszenie Przyjaciół Polskiej Książki. Jego prezes, Helena Legowicz, powiedziała jednak na wernisżu, że w roku bieżącym wystawa zmieniła poniekąd konwencję. - Nie udało nam się pozyskać tylu wydawców, jak w poprzednich edycjach. Dlatego postanowiliśmy sami uzupełnić wystawę i oprócz stoisk wydawnictw mamy stoiska tematyczne - np. z poezją, literaturą dla dzieci czy sen-

sacyjną... Prezentujemy na wystawie tylko skromny wycinek tego, co pokazuje się na polskim rynku księgarskim. Mamy jednak nadzieję, że każdy znajdzie tu coś dla siebie...

Konsul Czarkowski przypomniał, że wernisż Wystawy Polskiej Książki tradycyjnie odbywa się w Święto Niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej. - Jedni walczyli o niepodległość z bronią w ręku, inni walczyli o to, by rozwijała się polska kultura, bo ta kultura trafiała pod strzechy. To właśnie im, księgarzom, bibliotekarzom, winniśmy wdzięczność - stwierdził.

Konsul Czarkowski wręczył też - w imieniu prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Aleksandra Kwaśniewskiego - piątce Zaoziaków Krzyże Zasługi za wybitne zasługi w działalności na rzecz krzewienia kultury polskiej. Złoty Krzyżami prezydent odznaczył Helenę Legowicz i Zenona Wirtha, srebrne natomiast otrzymały Wanda Kozdra, Irena Mierzwa i Halina Molin.

Wystawę w Cz. Cieszynie można zwiedzać do piątku. W następnych dniach zawita ona do Trzyczka, Jabłonkowa i Karwiny Fryształu.

POGODA

CZWARTEK - Zachmurzenie, mgły i mżawka. Temperatury od 3 do 7 st. C, nocą od 1 do -5 st. C.

PIĄTEK - Opady deszczu, w górach deszczu ze śniegiem. W dzień temperatury od 3 do 7 st. C, nocą od 3 do -1 st. C.

O MNIEJSZOŚCIACH W STOLICY

Nie tylko konferencja

PRAGA (bag) - Międzynarodowa konferencja na temat „Wychowanie, edukacja i kultura w odniesieniu do mniejszości narodowych” odbędzie się w stolicy RC 13 i 14 listopada. Jest ona zorganizowana w ramach 3. Spotkania Mniejszości Narodowych w Pradze. Drugą imprezą towarzyszącą temu przedsięwzięciu jest wystawa prac plastycznych i fo-

tografii pod nazwą „Przenikanie”.

Patronem konferencji, która odbędzie się w Domu Narodowym w dzielnicy Smichov, jest radna Miasta Stołecznego Pragi Hana Halova. Udział zgłosiło 233 delegatów, ale organizatorzy zapewniają, że konferencja jest dostępna wszystkim osobom zainteresowanym daną problematyką. Będzie ona w trakcie konferencji przedstawiona nie tylko w referatach, ale też przez praktyczną prezentację niektórych metod pracy. Przewidywany jest zajęcia w wyspecjalizowanych sekcjach roboczych.

W konferencji wezmą również udział przedstawiciele czesko-cieszyńskiego Centrum Pedagogicznego dla Polskiego Szkolnictwa Narodowościowego.

FESTIWAL OTWORZYŁA KONFERENCJA

Teatr a region

CZ. CIESZYN (kor) - Polsko-czeska konferencja naukowa, odbywająca się pod auspicjami uniwersytetów Jagiellońskiego i Karola, zainaugurowała we wtorek Festiwal Teatrów Moraw i Śląska, który po raz trzeci urządziła nad Olzą Teatr Cieszyński. Impreza, nad którą patronat honorowy objął hetman Evžen Tošenovský, potrwa do soboty, a zaprezentują się na niej nie tylko teatry z naszego regionu, ale także zespoły z Martina, Bielska-Białej i Uherskiego Hradziszca.

- Spotykamy się po to, żeby się zastanowić nad zagadnieniem: co to jest prowincja, gdzie się zaczyna i kończy. Czy prowincja polega na odległości od centrum, czy raczej chodzi o styl myślenia - powiedział otwierając konferencję dyrektor TC, Karol Suszka, by później przekazać słowo prowadzącym - Emiliowi Orzechowskiemu z Krakowa i Janowi Hynnarowi z Pragi.

E. Orzechowski, szef katedry zarządzania w kulturze UJ, poświęcił swój wykład sytuacji teatru i środowiska aktorskiego w Polsce oraz polityce kulturalnej państwa. Bohumil Nekolný z Instytutu Teatralnego w Pradze porównywał państwowy mecenat nad teatrami w UE i RC. Jego koleżanka z Instytutu, Zuzana Jindrová, mówiła o zasadach finansowania teatrów przez rząd oraz władze samorządowe, Katarzyna na Plebafczyk z UJ wypowiadała się nt. roli publiczności w teatrze, a krytyk Jiří P. Kříž

(„Právo”) poświęcił wykład zagadnieniu: teatr regionalny i jego rola w kształtowaniu tożsamości regionalnej.

W pierwszej części konferencji głoś zabrali również Natálie Zichowa z czeskiego Ministerstwa Kultury (zadania ministerstwa wobec teatrów), Mirosława Pindóř z Filii UŚ (literatura śląska w repertuarze TC) i Kazimierz Kaszper (tożsamość regionalna na Zaoziach).

ciąg dalszy na str. 2

PYTANIE DO...

DANUTY PRZECZEK

dyrektora Czesko-Polskiej Mieszanej Izby Handlowej w Ostrawie

■ Izba promuje czesko-polską współpracę transgraniczną. Czy będzie tak również przy okazji „Gastro Festiwalu”?

- Tak - niemal równoległe z tym przedsięwzięciem przebiega impreza przygotowana przez naszą Izbę. Chodzi o misję rolno-spożywczą polskich przedsiębiorców. Przebiegnie ona już jutro w hotelu „Harmony” w Ostrawie. Bliższe trzydziestka jej uczestników, głównie z południowej Polski, spotka się tu z fachowcami z czeskiego ministerstwa rolnictwa oraz branżowych izb gospodarczych, a następnie odwiedzi „Gastro Festiwal”, by przeprowadzić bilateralne rozmowy z czeskiimi przedsiębiorcami. (mro)

Komitet Miejski PZKO i ZPIT »Olza«

zapraszają na

REPRYZĘ KONCERTU

JUBILEUSZOWEGO,

który odbędzie się

w ramach spotkań z kulturą

sobota 15 listopada o godz. 16.00

DK im P. Bezručza Hawierzów

Bilety można zamawiać u Urszuli Niedoby-Szczepaniak

558 712 859, p. Siwka 596 817 627

lub na miejscu przed koncertem od godz. 16.00.

Pamięci M. Boublíka

TRZYNIEC (R.B.) - Byłego długoletniego dyrektora Huty Trzynieckiej inż. Mirosława Boublíka uczcimy władze miasta tablicą pamiątkową. Odsłonięto ją 10 listopada na Domu Kultury w obecności najbliższej rodziny, przedstawicieli Huty i ratusza.

Pod kierownictwem M. Boublíka rozwijała się dynamicznie nie tylko sama huta, ale i miasto oraz region. Wspierał m.in. budownictwo mieszkaniowe wraz z rozwojem zaplecza kulturalnego i sportowego.

SPRAWDZIAN Z ORTOGRAFII W NAJBLIŻSZA NIEDZIELE

Za pośrednictwem łączny telewizyjnych i radiowych transmitowane będzie z katowickiego „Spodka” tradycyjne Dyktando. Dzięki temu udział w nim może wziąć nie tylko cała Polska, ale także Zaoziacy. Stanie się tak już w najbliższą niedzielę, początek transmisji zapowiedziano na godz. 11.30.

Wcześniej już - 4 października - o tytuł „Austriackiego Mistrza Polskiej Ortografii” walczyli, uczestnicy Dyktanda, które po raz pierwszy odbyło się w Austrii. Z zawilociami języka polskiego zmagala się tutaj różne grupy: pisali politycy, prezenterzy radiowi i telewizyjni, sportowcy, sławne rodziny... W tym roku uczestnikami będą muzycy i gwiazdy estrady. - Na pewno artyści trochę

dotychczasowych dziesięciu dyktandach zaledwie dwie osoby, na 40 uczestników, napisali sprawdzian całkowicie bezbłędnie.

Swoją znajomość języka „próbowali już w katowickim dyktandzie różne grupy: pisali politycy, prezenterzy radiowi i telewizyjni, sportowcy, sławne rodziny... W tym roku uczestnikami będą muzycy i gwiazdy estrady. - Na pewno artyści trochę

się boją - mówi Marek Sierocki z TVP. - Twierdzą bowiem, że mają kłopoty przede wszystkim z interpunkcją. Swoją przyjaźń zapowiedzieli już m.in. Irena Santor, Ewa Kuklińska, Alicja Majewska, Włodzimierz

Pisze Polska, piszmy też!

Korcz, Maryla Rodowicz. Artysta Jerzy Duda-Grac przystępuje dla nich nagrody - Burzyszywe Słowiki.

Pomysłodawczynią i organizatorką konkursu jest Krystyna Bochełek z Radia Katowice. W tym roku odbędzie się już 11. edycja Dyktanda, po raz pierwszy jednak uczestnicy spotkają się w Hali Widowiskowo-Sportowej, popularnym katowickim „Spodku”, który może pomie-

ścić jednorazowo 6 tys. ludzi. Po raz pierwszy też laureatów poznamy w tym samym dniu.

Wszystkie prace zostaną sprawdzone zaraz po napisaniu przez 300 studentów filologii polskiej Uniwersytetu Śląskiego według zasad zawartych w „Nowym słowniku ortograficznym PWN”, pod redakcją prof. Edwarda Polańskiego (lata wydania: 1999-2002). Przewodniczącą jury i autor tegorocznego tekstu, prof. Walery Pisarek, zapowiada, że dyktando będzie „najeżone zasadkami”.

Bliższych informacji nt. dyktanda można się dowiedzieć pod katowickim numerem telefonu: (032) 2005-420. Regulamin jest dostępny na stronie internetowej Radia Katowice www.radio.katowice.pl. (wak)



▲ Konferencję naukową pn. „Teatr prowincjonalny a tożsamość regionalna” otworzył dyrektor Teatru Cieszyńskiego, Karol Suszka.

Fot. JACEK SIKORA

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK

Najzdrowszy owoc z własnego sadu

Od dawna wiadomo, że jabłka pomagają nam w utrzymaniu zdrowia. Ostatnio badania wykazały, że zdolne są zastąpić nam przynajmniej jeden pełny posiłek dziennie. Zawierają bowiem witaminy i sole mineralne oraz pektynę, która zdolna jest „likwidować” tzw. „zły” cholesterol bez jakichkolwiek skutków ubocznych. Niektórzy dietetycy twierdzą także, że najzdrowszy odżywia się ten, kto jada przeźnięte to, co rośnie najbliżej domu, w którym mieszka. Jabłuszka zaś często same spadają nam wprost do nogi.

W medycynie ludowej nieba-

gatelną rolę odgrywa także oest zrobiony z jabłek. Pomaga przeciwdziałać - do szklanki wody dajemy dwie łyżki octu jabłkowego oraz łyżeczkę miodu i pijemy 2 - 3 szklanki dziennie.

Łyżka octu na litr wody wystarczy, by poprawić stan włosów i cery - płukankę stosować trzeba po umyciu włosów oraz po umyciu się mydłem.

Oest z jabłek można kupić, ale można też zrobić go sobie w domu:

★ Kilogram umytych jabłek ucieramy na tarce o większych oczkach, odrzucając tylko muszki i ogonki. Bierzymy pięciolitro-



Fot. Marek Samuraj

✪ GŁOSIKOWA KORESPONDENCJA ✪ GŁOSIKOWA KORESPONDENCJA ✪

Dziękujemy Wspólnocie i TNP

W październiku uczniowie wyższego stopnia PSP w Hawierzowie Błedowicach wraz z opiekunami wyjechali na wycieczkę do Krakowa. Po przyjeździe do dawnej stolicy Polski natchmiast wyruszyliśmy zwiedzić Kościół Mariacki. Jest on słynny dzięki ołtarzowi głównemu, który jest dziełem Wita Stwosza. Po wyjściu z kościoła wysłuchaliśmy hejnału, który z wieży rozlegał się po całym rynku. W tym dniu zwiedziliśmy jeszcze dużo pamiątek historycznych, np. kościół św. Franciszka, Sukiennice, Smoczą Jarnę, Kopicę Kościuszkę, Kaplicę Królewską z grobowcami słynnych Polaków.

Wieczorem wyjechaliśmy do Wieliczki, by zwiedzić kopalnię soli. Do Szybu Danilowicza zeszliśmy po schodach. Niemal wszystko wokół nas było z soli. Chyba najbardziej podobały nam się jeziora. Wyglądały na płytkie, ale w rzeczywistości miały kilka metrów głębokości. Na powierzchni wrażliśmy winda, w której było całkiem ciemno. Poczuliśmy się nieswoiście.

Do Domu Młodzieży, gdzie mieliśmy zapewnione noclegi, przyjechaliśmy całkiem wyczerpani. Zanim jednak zjedliśmy kolację, zmęczeni całkiem minęło. Mieliśmy spać w sali gimnastycznej, której podłoga była miękka. Wszyscy wygłupiali się ile mogli: fikalili kozołki, biegali i robili „akrobacje” między śpiworami. Wreszcie uszyscy ułożyli się do snu, ale szeptać słychać było jeszcze długo.

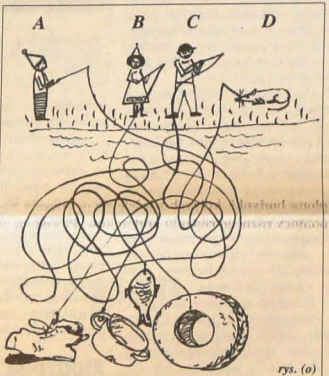
Następnego dnia pojechaliśmy do trójwymiarowego kina IMAX. Obejrzenie filmu „Galapagos” okazało się wielką atrakcją. Potem uczestniczyliśmy w lekcji muzealnej na Wawelu. W Zamku Królewskim najbardziej podobały nam się barune ar-

chazy. Wróciliśmy do domu pełni wrażeń i pragniemy podziękować za tę wycieczkę edukacyjną.

UCZNIOWIE PSP HAWIERZÓW BŁEDOWICE

Pobaw się z Głosikiem

Pewien rybak zaproponował Głosikowi, Ludmilo i Mysze Ernestynie wędkowanie w swoim stawie. Ale że staw był mocno zanieczyszczony, ryba złowić tylko... Właśnie. Kto? Spróbuj ustalić, kto zaprosi wszystkich na smaczną kolację.



rys. (o)

NASZ ADRES: Redakcja „Głosu Ludu”, Komenského 4, 737 01 Český Těšín. Pisząc do nas podaj swój wiek, klasę i adres szkoły, do której uczęszczasz.

■ NOWOŚCI PŁYTOWE ■ NOWOŚCI PŁYTOWE ■ NOWOŚCI PŁYTOWE ■ NOWOŚCI PŁYTOWE ■ NOWOŚCI PŁYTOWE

Jaromír Nohavica - »Babylon«

Trzy lata czekał nam czekać Jaromír Nohavica na swoją nową płytę. Album „Babylon” ukazał się w październiku nie tylko w Republice Czeskiej. Firma Sony Music zasympała tym wydawnictwem półki sklepowe również w Polsce. Może wyraz „zasympała” nie do końca tu pasuje, ale mam nadzieję, że Jaromír Nohavica wybaczy mi to uproszcze-

nie. W końcu najważniejsze przecież, że ta muzyka trafiła też bezpośrednio do kraju, gdzie tradycja piosenki poetyckiej jest bardzo żywa. Polska publiczność, wychowana na Greuchie, Młynarskim czy ostatnio na Czyżykiewiczu potrafi w pełni docenić piosenkę słaskiego barda Jarka Nohavicy. Piosenkarz przekonał się o tym zresztą już niejedno-

krotnie, jego koncerty są w Polsce niezmiernie popularne. Nohavica, który wyrastał w Czeskim Cieszyńsku, nie ukrywa, że bliska jest mu polska kultura. Współpraca z zamieszkałą obecnie w Brnie poetką Renatą Putzlacher sprawiła, że teksty jego utworów w tłumaczeniu na język polski nie straciły nic ze swego piękna.

Zaledwie trzydzieści osiem minut współpracy z Nohavicą już od czasu do czasu w Polsce. W naszym zespole „Neřez” multinstrumentalista Sázavský ma większe pole do popisu. Z Nohavicą jest inaczej. W otwierającym płytę utworze „Krupobiti” na czoło wybija się gitara elektryczna Jana Miličkiego. To najbardziej rockowa kompozycja ze wszystkich. W pozostałych - przeważnie akustycznych tematach - pierwszy plan należy do Nohavicy. Prym wiodą piosenki „napisane” gitara i piórem, nie brakuje też uroczego akordeonu, który w rękach Nohavicy przeksztala się w iscie magiczny instrument. Tak jest chociażby w wypadku piosenki „Ostravo”, swoistego wyznania miłości Noha-

vicy do tego miasta. Albumu najlepiej słucha się w cisłości. Od początku do końca. Zdecydowanie najlepiej, moim zdaniem, utwory na płycie, to refleksyjne „Dlouhá tent struna” (tylko z towarzyszeniem fortepianu), „Velká voda” i „Masopust”. Ale to mój własny, subiektywny wybór - proszę się nim nie sugerować. Nie brakuje na płycie humorystycznych akcentów - jak choćby w piosence „Milionář” i „Pochod Eskymáků”. Generalnie przeważają jednak smętne nastroje.

Nohavica jest wnikliwym obserwatorem codzienności. Na swoich płytach konsekwentnie unika jednak w tekstach alegorii politycznych. Tę misję spełnił już jego poprzedniczy, JANUSZ BITTMAR



PLOTKI



Co będzie dalej?

Jestem w związku, w którym stoimy przed poważnymi decyzjami - zwierzyła się na łamach prasy 32-letnia aktorka Małgorzata Kożuchowska, znana m.in. z roli Hanka Mostowskiej w serialu „Jak miłość”. Czy to oznacza, że zostanie się ze swoim wieloletnim narzeczonym Markiem Straszewskim, eks-modelem, a obecnie fotografikiem?

Wiem, że muszę wykonać jakiś zdecydowany ruch, ale boję się i czekam, aż życie podnie mi rozwiązanie - oświadczyła. - Chciałabym już mieć w życiu coś stałego.

Co Małgorzata Kożuchowska ma na myśli mówiąc „coś stałego”?

Co Małgorzata Kożuchowska ma na myśli mówiąc „coś stałego”?

Miłość, rodzina, stabilizacja zawodowa - wylizyła jednym tchem. - Chciałabym już o sobie powiedzieć. „Należę do tej właśnie osoby, kocham i jestem kochana, mam zawód, który lubię i o mnie lubi, nikt mi nie może tego zabrać”.

Słowa te oznaczają wyraźnie, że w związku aktorki ze znanym fotografikiem, nie dzieje się niczego.

Małgorzata i Marek poznali się w czasie sesji zdjęciowej. A że efekt ich wspólnej pracy był fantastyczny, postanowili uciec do uroczystej kolacji przy świecach. I od tamtej pory - czyli od blisko czterech lat - tworzą parę.

Teraz jednak pojawia się pytanie, co dalej z ich związkiem. Wygląda na to, że Marek Straszewski nie poprosi aktorkę o rękę i podzieli los swoich poprzedników...

Walczy ze zmarszczkami

Tanina zawarta w wyciągu z zielonej herbaty likwiduje opuchliznę pod oczami, zamyka pory, przyspiesza leczenie stanów zapalnych. Wyciąg z zielonej herbaty często znajduje się w kosmetykach przeciwzmarszczkowych i wspomagających odchudzanie (kofeina z zielonej herbaty usuwa nadmiar wody i pobudza spalanie tłuszczu w komórkach). Polifenole niszczą w organizmie

ZIELONA HERBATA LIKWIDUJE OPUCHLIZNĘ, WINOGRONA WZMACNIAJĄ NACZYNIKA...

Dla zmęczonej cery

Rano pojawiają się na Twoim stole, bo są pyszne i zdrowe. Są również składnikami wielu kosmetyków.

Lecz cę trądzikową

Kremy z wyciągiem z owsa zawierają witaminę E. Dzięki temu nawilżają, działają przeciwzapalnie, wygładzają drobne zmarszczki. Używając mydła z otrębami oświadczyła, że to pomaga w walce z trądzikiem (działają bakteriobójczo). Z kolei miód napina skórę. Szampony i odżywki z grupy B i cynk, które pomagają w walce z trądzikiem (działają bakteriobójczo). Z kolei miód napina skórę. Szampony i odżywki z grupy B i cynk, które pomagają w walce z trądzikiem (działają bakteriobójczo).

Wynogrona wzmacniają naczynka

Te owoce to magazyn przeciwutleniaczy, które skutecznie opóźniają starzenie się skóry. Olej z pestki winogrona to składnik preparatów do skóry naczynkowej (wzmacnia jej, poprawia krążenie krwi w komórkach skóry). Z kolei kwas winogronowy przyspiesza gojenie ran i wywołuje efekt liftingu.

Mleko zamiast liftingu

Mleko w kosmetykach sprawia, że skóra wolniej się starzeje. Dodane do kremów opóźnia pojawianie się zmarszczek - pomaga w wytarzeniu kolagenu w skórze. W szamponach regeneruje i wzmacnia suche włosy. Proponujemy:

Maseczka dla suchej i zmęczonej cery: 2 łyżki płatków owsianych zmieszaj z łyżką oliwy z oliwek. Nałóż na twarz 2 razy w tygodniu na pół godziny. Potem zmyj letnią wodą.

Maseczka odżywcza dla przesuszonej skóry: Łyżeczkę miodu zmieszaj z łyżką tłuszczu twardożółtego, rozgnieć widelcem. Nałóż na twarz na 20 minut. Zmyj letnią wodą.

Mleko zamiast liftingu

Mleko w kosmetykach sprawia, że skóra wolniej się starzeje. Dodane do kremów opóźnia pojawianie się zmarszczek - pomaga w wytarzeniu kolagenu w skórze. W szamponach regeneruje i wzmacnia suche włosy. Proponujemy:

Maseczka ściągająca pory: 10 ciemnych winogron obrzeź ze skórką, wyjmij pestki i roznieć. Zmieszaj z 1 łyżką maki ziemniaczanej. Nałóż na twarz, zmyj po 15 minutach.

Walczy ze zmarszczkami

Tanina zawarta w wyciągu z zielonej herbaty likwiduje opuchliznę pod oczami, zamyka pory, przyspiesza leczenie stanów zapalnych. Wyciąg z zielonej herbaty często znajduje się w kosmetykach przeciwzmarszczkowych i wspomagających odchudzanie (kofeina z zielonej herbaty usuwa nadmiar wody i pobudza spalanie tłuszczu w komórkach). Polifenole niszczą w organizmie

Walczy ze zmarszczkami

Tanina zawarta w wyciągu z zielonej herbaty likwiduje opuchliznę pod oczami, zamyka pory, przyspiesza leczenie stanów zapalnych. Wyciąg z zielonej herbaty często znajduje się w kosmetykach przeciwzmarszczkowych i wspomagających odchudzanie (kofeina z zielonej herbaty usuwa nadmiar wody i pobudza spalanie tłuszczu w komórkach). Polifenole niszczą w organizmie

Walczy ze zmarszczkami

Tanina zawarta w wyciągu z zielonej herbaty likwiduje opuchliznę pod oczami, zamyka pory, przyspiesza leczenie stanów zapalnych. Wyciąg z zielonej herbaty często znajduje się w kosmetykach przeciwzmarszczkowych i wspomagających odchudzanie (kofeina z zielonej herbaty usuwa nadmiar wody i pobudza spalanie tłuszczu w komórkach). Polifenole niszczą w organizmie

Walczy ze zmarszczkami

Tanina zawarta w wyciągu z zielonej herbaty likwiduje opuchliznę pod oczami, zamyka pory, przyspiesza leczenie stanów zapalnych. Wyciąg z zielonej herbaty często znajduje się w kosmetykach przeciwzmarszczkowych i wspomagających odchudzanie (kofeina z zielonej herbaty usuwa nadmiar wody i pobudza spalanie tłuszczu w komórkach). Polifenole niszczą w organizmie

Walczy ze zmarszczkami

krem z proteinami mlecznymi wygładzają zmarszczki, Ava.

Odżywcza kąpiel: Do wanny z ciepłą wodą wspaniałe mleka w proszku. Półgodzinna kąpiel sprawi, że skóra się wygładzi.

Kakao zmniejsza cellulitis

A to dlatego, że pobudza proces rozpadu tłuszczu w komórkach, więc wspomaga odchudzanie.

Od kilku miesięcy producenci kosmetyków umieszczają kakao w preparatach antycellulitowych. Odkryto, że pobudza spalanie tłuszczu. Ziemniakowe zawiera magnez, wapń, potas, żelazo, które wspomagają przemianę materii w komórkach skóry. Ziaja.

Nadają włosom połysk

Wyciągi z cytrusów działają również bakteriobójczo, zapobiegają infekcjom skóry. Kremy z ekstraktem z cytrusów zawierają wit. C, która działa przeciwzmarszczkowo. Olejki eteryczne z pomarańczy, wykorzystywane w żelach do kąpielii, nawilżają skórę i dodają energii. Szampony i odżywki z cytrusami zmniejszają włosy i dodają im blasku, a dzięki wit. PP wzmacniają je. Proponujemy: maseczkę z wyciągiem z grejfrutu przywracającą blask farbowanym włosom. Phytocitrus; krem Fitocitrus z ekstraktem z pomarańczy rozjaśniający poszarzałą cę, Oceanic.

Plukanka na połysk włosów: Sparzone wrzątkiem skórki z 2 pomarańczy gotuj przez 20 minut w litrze wody. Gdy wystygnie, dodaj do ostatniego płukania włosów. (A.J.)

ZOSTAWIONE BĘZ NADZORU, MOGĄ BYĆ NIEBEZPIECZNE

Zimowe zagrożenia

Późną jesienią i zimą wzrasta liczba pożarów mieszkań. Najczęściej ploną budynki, których właściciele otrzymają pomieszczenia przy pomocy różnego rodzaju grzejników. Powodem pojawienia się płomieni może być także złe stan przewodów kominowych, które nie zostały sprawdzone przed rozpoczęciem sezonu grzewczego.

Zdaniem strażaków, ludzie nie zwracają uwagi, gdzie ustawiają grzejniki. Często tuż przy piecach składają makulaturę czy starą odzież. Pożar może wywołać również piecyk ustawiony tuż przy zasłonie czy firanie lub łóżku. Materiały takie łatwo mogą się stać żarzewiem ognia. Jeśli zaś chodzi o kominy, zagrożeniem jest nawet najmniejsza szczelina, pęknięcie

bądź brakujący fragment tynku. Bardzo niebezpieczne mogą być też zastawione otwory doprowadzające powietrze do dmuchawy.

Nadal wykorzystywane są piecyki wyprodukowane przed wielu laty. Użytkownicy muszą wówczas sprawdzić m.in. stan przewodów elektrycznych. Nie wolno stosować kabli z uszkodzoną izolacją. Naprawiając sprzęt trzeba zawsze wyłączyć wyłazkę z sieci. Na wybuch pożaru lub porażenie prądem narażają się też osoby eksplloatujące piecyki ze zdjętymi osłonami bądź elementami obudowy.

Duży pobór prądu przez piecyki elektryczne powoduje również przeciążenie instalacji. Niektórzy w razie przepalenia bezpieczników samodzielnie je naprawiają stosując kawatki drutu. To poważny błąd. Bezpieczniki trzeba wymienić na nowe, gdyż w przeciwnym wypadku można doprowadzić do

Strażacy twierdzą, że nie można zmusić właścicieli prywatnych domów do posiadania podstawowego sprzętu gaśniczego. To, czy w mieszkaniu jest gaśnica, czy mały atestowany ogniopodporna bieżer, bądź sufit podwieszany i sprawną instalację elektryczną, zależy wyłącznie od nas samych. Podkreślają jednak, że nie powinno się oszczędzać kosztem zdrowia i życia. Bo właśnie ta niepotrzebna oszczędność może doprowadzić do tragicznego w skutkach pożaru.

Columnę przygotowała: WANDA KULA

SMACZNEGO

Zupa z dyni

Składniki: średniej wielkości dynia; 1 kg ziemniaków; 2-3 cebule; 2-3 łyżki czosnku; przyprawy; zielina; śmietana; prażone orzeszki.

Przyprawy: Wrzucić do wody posiekane cebulę i ząbki czosnku. Po 10 minutach dodać drobno pokrojone ziemniaki i kawatki dyni. Gotować aż do miękkości. Gdy zupa przestygnie, zmiksować ją w malakserze. Można dodać odrobiny masła, śmietany, grubo zmieloną pieprz, ostrą paprykę, bo dynia jest nieco mdła. Jeżeli ktoś lubi smaki bardziej egzotyczne, może dodać przyprawę curry i posypać na talerzu żupę prażonymi orzeszkami arachidowymi lub nerkowcami. W innej wersji - dodać trochę zieliny: natkę, a jeszcze lepiej

