

GŁOS LUDU

SOBOTA 17 STYCZNIA 1998 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 7 ♦ CENA 4,- Kč

■ Z sondażu Instytutu Badań Opinii Publicznej (IVVM) wynika, że w styczniu CSSD popiera 29 proc. wyborców. ODS - 15 proc., KDU-CSL - 11 proc., KSCM - 9 proc., a ODA - 5 proc.

■ W wywiadzie opublikowanym w dzienniku „MF Dnes” były premier RC Václav Klaus oświadczył, że związany z nim deputowani ODS nie poprą nowego prowizorycznego rządu w czasie głosowania nad wotum zaufania 27 hm.

■ Jak poinformowała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), wirus „ptasiej grypy” wykryto także u kaczek i gęsi.

■ „Swaboda”, zamknięty przez sąd główny dziennik białoruskiej opozycji, ukazał się pod nowym tytułem „Nawiny”.



NARCIAZOM POMOGĄ ARMATKI ŚNIEŻNE

Czekają na pogodę

ŁOMNA DOLNA (kor) - Kiedy tylko tak bardzo kapryśna w tym roku pogoda pozwoli, będą mogli miłośnicy sportów zimowych skorzystać z nowego toru zjazdowego niedaleko ośrodka wypoczynkowego „Kopalnia ACS”.

Jak poinformowano nas w Urzędzie Gminnym, tor zjazdowy koło ośrodka był dawniej bardzo popularny, z biegiem czasu jednak amatorzy sportów zimowych przestali z niego korzystać i stracili on na znaczeniu. Przed rokiem zarządcą tych terenów stała się karwińska spółka z o.o. F.K.K., która dała do porządku stok i zremontowała wyciąg narciarski. Kierownictwo spółki zamierza też otworzyć koło toru kiosk, gdzie można się będzie napić kawy czy herbaty.

Wspólnie w ochronie środowiska

PRAGA - Czesko-polską umowę o współpracy w ochronie środowiska podpisał w czwartek w Pradze wicepremier i minister środowiska naturalnego RC, Jiří Škalický oraz minister obrony środowiska, zasobów naturalnych i leśnictwa RP, Jan Szyszko.

Ministrowie zapowiedzieli współdziałanie m.in. przy tworzeniu projektów technicznych mających na celu zapobieganie powodziom, głównie w dorzeczu Odry, i przy opracowywaniu rozwiązań prawnych dotyczących ochrony środowiska, zwłaszcza w związku ze spodziewaną integracją z Unią Europejską.

W celu realizacji postanowień umowy na powstanie w ciągu najbliższych trzech miesięcy czesko-polska komisja mieszana, która nadzorować będzie pracę grup roboczych zajmujących się konkretnymi obszarami współpracy. W ramach umowy kontynuowany będzie program „Czarna Trójka”, realizowany przez Czechy, Polskę, Niemcy i UE przy pomocy funduszu PHARE. Jego celem jest osiągnięcie ekologicznych norm UE w rejonie pogranicza czesko-polsko-niemieckiego, gdzie koncentrują się zanieczyszczenia z trzech krajów.

JAKIE DOKUMENTY POWINIŚMY MIEĆ, WYBIERAJĄC SIĘ DO POLSKI?

Zamiast wstępu przedstawię trzy przykłady z życia.

Przykład pierwszy: Pewna nydecka rodzina o zamieszaniu turystycznym z 14-letnim synem urządziła sobie niedzielną wycieczkę transgraniczną. Z paszportami w kieszeniach wyszli na szczyt Czantorii, skorzystali z przejścia granicznego na szlaku turystycznym, zjechali kolejką do Ustronia, autobusem przemierzali się do Wisły i posilili się gorącym barszczem udali się w kierunku przełęczy Beskidek, by tędy wrócić do domu. Jakież jednak było ich zaskoczenie, kiedy funkcjonariusz polskiej Straży Granicznej na przejściu małego ruchu granicznego (MRG) Bes-

kidek zażądał okazania dowodów osobistych, informując ich grzecznie, że na przejściu MRG na paszporty granicy przekraczać nie można.

Przykład drugi: Uczniowie Szkoły

O przejściach granicznych

Podstawowej w Lutyni Dolnej, która współpracuje ze Szkołą Podstawową w Godowie, nie mogli przekroczyć granicy na przejściu MRG Zawada-Gotkowie, ponieważ nie posiadali dokumentów o nazwie „cestovní příloha” (wkładka podróżna).

Przykład trzeci: Obywatelka pol-



▲ Dyspozytorna Koksowni „Sverma” jest w całości skomputeryzowana i pracuje w niej, jak widać na zdjęciu, należy do przyjemnych... (z lewej). ♦ Wiecie systemu odświeżania (powyżej).
Fot. M. RADŁOWSKA-OBRSUNIK

DO BYSTRZYCY POWRÓCI TAKŻE KINO

Nowy przybytek muz

BYSTRZYCA (kor) - Ponad 150 osób może pomieścić sala w nowym „przybytku Muz”, w który przemieniono się podczas niedawno zakończonej rekonstrukcji dawne bystrzyckie kino.

Po kilkuletniej przerwie, która trwała od momentu, gdy zamknięto salę w Domu Robotniczym, ma więc gmina ponownie do dyspozycji lokal ze sceną, w którym odbywać się będą mogły wszelkie imprezy kulturalne, prelekcje, a starostka Anna Konderłowa poinformowała nas, że miałyby powrócić do Bystrzycy również kino.

Z tym, że seansów będzie mniej niż dawniej i będziemy musieli być bardziej wybredni. Firmy zajmujące się dystrybucją filmów żądają bowiem za każdy film wysokich opłat. Czyli - gdy-

„ŠVERMA” Z NOWĄ TECHNOLOGIĄ PROEKOLOGICZNĄ Mniej uciążliwych i przykrych zapachów

OSTRAWA (mro) - Wydaje się, że nie tylko mieszkańcy Ostrawy, ale również powiatów Karwina, Opawa, Frydek-Místek oraz Nowy Jiczyn będą mogli nabrać czystszy powietrza w płucu. Od połowy grudnia ub. roku weszła bowiem w próbna eksploatacja instalacja do odświeżania gazu koksowniczego zamontowana w ostrawskiej koksowni „Sverma”, jedyna tego rodzaju w RC.

Ekologizacja tej koksowni pochłonięła 700 mln koron. Technologia oparta na zasadzie amoniakowej jest jedną z najnowocześniejszych stosowanych od 15 lat na świecie. W formie tzw. baski inżynieringu dostarczyła ją niemiecka spółka TSOA (Thyssen Still Otto Analogentechnik) z Bochum, a prace rozpoczęła w grudniu 1993 roku i wykonała firma „Projekt Hutniczy” z Frydku-Místku oraz 160 czeskich kooperantów.

Technologia praktycznie pozabawiona wytwarzania produktów ubocznych gwarantuje obniżenie emisji siarkowodoru do atmosfery do wartości 0,5 g/m³ i amoniaku poniżej 0,05 g/m³ przy zdolności przerobowej 45 000 m³ gazu koksowniczego na godzinę. W procesie oczyszczania uzyskuje się czystą siarkę (dostarczają-

ca do dalszego wykorzystania do Zakładów Chemicznych w Przerowie). Urządzenie na koksowni „Sverma” zabezpiecza hermetyczność trzeciego etapu oczyszczania tzw. chłodzenia gazu koksowniczego. Wyeliminuje to ulatnianie się związków rakotwórczych i przykrych zapachów. W standardowych warunkach przy produkcji 1 tony koksu wydziela się 7 kg emisji gazowych i płynnych. Obecnie na „Svermie” będzie to tylko 2,2 kg.

Podjęcie wyzwania ekologizacji zakładów Ostrawsko-Karwińskich Koksowni S.A. szacowane jest na kwotę 1,7 mld koron, z czego zostaje jeszcze do zainwestowania 290 tys. koron. Oprócz Švermy pod koniec br. zaplanowane jest oddanie do użytku urządzenia odświeżającego w Koksowni „Svoboda” zbudowanego wg innej, francuskiej technologii. W rezultacie powietrze regionu będzie pozabawione 600 ton emisji stałki rocznie. Wszystkie te innowacje spowodują podniesienie kosztu wyprodukowania 1 tony koksu o 100 koron.



Nie ma już Adama...

Odśledził pierwszy prozaiak zaolziański, Wiesław Adam Berger (6 VI 1926 - 15 I 1998).

Urodzony w Ostrawie-Przywozie, brał swe pierwsze lekcje życia wokół szkoły w Błędowicach Dolnych. Wywieziony na prace przyfrontowe, trafił do amerykańskich oddziałów pilnujących jeńców wojennych. Stąd prowadził go drogi do gimnazjów polskich w alpejskim Villard de Lans oraz Houilles pod Paryżem, wreszcie w zaolziańskiej Orlowej. Pracował jako elektryk-oświetlaczy w ostrawskich teatrach.

Z bogatej biografii młodzieńczej wywiódł W. A. Berger swą szczytną prozę, na którą złożyły się liczne opowiadania, nowele i powieści wydane pod tytułami: „Świerszcze w głowie” (Kraków 1979), „Zmysły” (Katowice 1981), „Idę, Concorde” (Warszawa 1984), „Most nad Łucyną” (Ostrawa 1984), „Okay” (Katowice 1988), „Marienbad” (Ostrawa 1995), „Za późno” (Katowice 1996), „Byłem żołnierzem” (Trzciniec 1997). W. A. Berger był kolejno członkiem: Sekcji Literacko-Artystycznej PZKO, Zrzeszenia Literatów Polskich w RC oraz Stowarzyszenia Literatów Polskich.

(W.S.)
Pogrzeb W. A. Bergera odbędzie się w czwartek 22 bm. o godz. 11.00 w krematorium w Śląskiej Ostrawie.



- Nareszcie spełniły się moje marzenia! Nie ma dla mnie pracy!

Rys. BRONISŁAW LIBERDA

POGODA

SOBOTA - Zachmurzenie duże, miejscami opady deszczu, w górach opady śniegu. Temperatura w dzień od 3 do 7 st., nocą od 4 do 0 st. C.

NIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Zachmurzenie umiarkowane przechodzące do dużego, rano mgły, opady deszczu, deszczu ze śniegiem, w górach śniegu. Temperatura w dzień od 1 do 5 st., nocą od 3 do -1 st. C.

jujowca, nie wolno wycieczek z RC.

Być może nie wszyscy orientujemy się co do rodzaju dokumentów, które obowiązują na poszczególnych typach przejazdów na granicy czesko-polskiej. A mamy ich trzy rodzaje:

a) Przejścia osobowe ogólnodostępne, w których granicę na paszport przekraczać mogą obywatele wszystkich krajów świata, wszystkimi środkami osobowego transportu drogowego lub też pieszo, zaś obywatele Czech i Polski zameldowani na pobyt stały lub czasowy w pasie MRG również na dowód osobisty.

ciąg dalszy na str. 2

Z PAP-em DO KOŁA ŚWIATA

Zachwycony spacerem

Amerykański astronauta David Wolf i kowódca statku Analityk Solow w drodze o godz. 21:12 czasu Greenwich opuścili rosyjską stację kosmiczną "Mir" i wyszli w otwartą przestrzeń kosmiczną, żeby zbadać stan powłoki zewnętrznej "Mira". Tuż po wydo-
staniu się na zewnątrz zdołali dokonać relację o tematach stanu zewnętrznych drzew komory wyjściowej ze statku.

Nieco później kosmonauci przy użyciu amerykańskiego foto-reflektometru badali zewnętrzną powłokę stacji i powierzchnie baterii słonecznych, w celu stwierdzenia szybkości starzenia się tych powłok wystawionych na oddziaływanie promieniowania kosmicznego.

Kiedy Solowowie powródzili Wofowi, że czas już wracać, Amerykanin odpisał, że nie chce wracać do środka.

Nie chcą festiwalu

Kierowną od końca 1997 roku przez reżysera i aktora Nikitę Michalkowa Związek Rosyjskich Filmowców proponuje zawieszenie Międzynarodowego Festiwalu Filmowego w Moskwie do czasu "opracowania nowej koncepcji i nadania wizerunku, odpowiadającego randze kinematografii rosyjskiej" - zakomunikował sekretariat festiwalu. Związek Filmowców uznał, że datujący się od 1959 roku festiwal nie dorasta obecnie do podobnych imprez międzynarodowych grupy A, jak festiwale w Cannes, Wenecji czy Berlinie.

Słodkowskich rosyjskich filmowców jest podzielone w kwestii utrzymania przynajmniej dwuletniego festiwalu. Jedni chcą przekształcenia imprezy w przegląd organizowany co roku, inni opowiadają się za zrezygnowaniem w ogóle z festiwalu podobnej sytuacji rodzinnej kinematografii pozostanie katastrofalna.

Muzyka dla noworodków

Gubernator stanu Georgia, Zeli Miller, nagrane podarować każdemu dziecku, które przyjdzie na świat w tym stanie, w 1998 r., płytę kompaktową z nagraniami muzyki klasycznej.

Wiele analiz naukowych potwierdza, iż dzieci słuchające muzyki klasycznej w najwcześniejszej fazie wzrostu, rozwijają się lepiej intelektualnie, mają duże uzdolnienia w kierunku matematyki i innych nauk, są dobrymi szachistami - podkreślił gubernator Miller, prezentując projekt tegorocznego budżetu Georgii.

Obecna nadwyżka budżetowa stanu Georgia umożliwi wydatkowanie na to prezentu dla noworodków 105 tys. dolarów.

Nie operować na ślepo

Zapalenie wyrostka robaczkowego, czyli "ślepej кишки", nie we wszystkich wypadkach daje jednakowe objawy i diagnoza stanu pacjenta dość często jest nieatrna lub nieprecyzyjna. Wskutek tego lekarze sięgają po skłapat także wtedy, gdy nie jest to konieczne.

Radiolodzy amerykańscy wykazali ostatnio, że mniej więcej połowa operacji wyrostka robaczkowego jest zbędna. Zależąca ona podejmowanie decyzji o operacji dopiero po przeprowadzeniu tomografii komputerowej, co ogólnie obniża koszty leczenia.

Tomografia komputerowa jest metodą badania radiologicznego, pozwalającą uzyskać obrazy przekrojów poprzecznych organów pacjenta. Odnacza się bardzo dużo rozdzielczością.

Zaspiewał 188 hymnów

Stwórca Michael Sauter przez sześć godzin śpiewał w Lozannie hymny państwowe. "Wyspiewał" ich aż 188, dzięki czemu - jak sądzi - trafi do Księgi Rekordów Guinnessa.

25-letni student prawa śpiewał pierwsze strofy hymnów w oryginalnych wersjach językowych. Studencki akompaniament w fortepianie beldgijski pianista Gilbert de Greeve. Niektóre hymny, ze względu na brak tekstów, szwajcarski student jedynie zanucił.

Michael Sauter, który zna siedem języków, już od dziesiątego roku życia interesuje się hymnami. Obecnie pracuje nad encyklopedią hymnów państwowych.

Nie sygnowane materiały publicystyczne i informacyjne pochodzą z satelitarnej serwisy informacyjnego Polskiej Agencji Prasowej.

OBRADOWAŁO PRZEDSTAWICIELSTWO KARWINY

Samorząd miasta kontra ratusz

KARWINA (mro) - Radni miasta Karwiny zebrali się na swoim kolejnym posiedzeniu 13 stycznia br. w auli Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Na porządku obrad było omówienie zarządzenia akcjami pozostającymi w posiadaniu miasta. Pieczęć nad nimi sprawuje firma "Jak" z Karwiny. W przeciągu 12 miesięcy 1997 roku firma ta wypracowała dla miasta milionu zysk. "Jak" sugerował miastu sprzedaż akcji. Kopalni Czesko-Morawskich" ze względu na ich zmniejszając się wartość. Pieniądz stad uzyskuje proponowała zastawstwo w zakup akcji firmy "Jak". W ten sposób Karwina zwiększyłaby swój udział w "Jaku" z 3 do 10 proc. Radni zaakceptowali sugestie oraz przyłączyli umowę z firmą zarządzającą akcjami miasta do 1999 r. Na posiedzeniu uchwalono rozporządzenie Rady Miejskiej nr 26 o likwidacji odpadów komunalnych. Postulowano stworzenie bazy informacji o "producentach" śmieci i rygorystyczne traktowanie uchylających się od opłat za ich usuwanie. Zaakceptowano także podwyższenie taksy urodzowości z dotychczasowych 5 na 10 koron.

Gorąca dyskusja rozgorzała w sprawie mającego nastąpić 14 stycznia podpisania "Umowy o współpracy na rok 1998 między Karwiną i KOK s.a." Władza Zdenka Vajtera umowa o charakterze ramowym miała określać dziedzinę, w których miałyby być dofinansowywane ze strony spółki akcyjnej KOK np. ochronę zabytków, kultury, szkolnictwa, mieszkalnictwa itp. Jedynym w dziedzinie sportu mowa była o konkretnych liczbach. Radnym zdecydowanie nie podobało się ani nieustannie występowanie władz karwińskich w roli partnera KOK, ani omiwanie ich w procesie przygotowywania umowy. Zdecydowano o odroczeniu podpisania umowy.

Dyskusowano o planach wydobywczych Kopalni Węgla Kamiennego "Morcinek" z Polski. Radny František Parchanský, nawiązując do informacji Zdenka Vajtera o planowanej wizycie człochowych przedstawicieli miasta w "Morcinku" w celu zapoznania się z sytuacją na miejscu, powiedział, "GL"

"Deklaracje o tym, iż działalność "Morcinka" nie przebiegał na czysto stronie są niewystarczające. Po winno być tam napisane, że "Morcinek" może wydobywać wg kąt zabrania i warunków geologicznych górotworu. Na wziętych "Morcinka" winni być fachowcy, nie laicy, aby mogli ocenić zasadność postępowania polskiej kopalni. Oni mogliby przygotować materiały do zawarcia umowy o koegzystencji miasta i KWK "Morcinek".

Radnym poinformowano także, że kopalnia "CSM" będzie reprezentowała Interes Kopalni Węgla Kamiennego "Morcinek".

Choć decyzja radnych sprawa "Bystrserwitu", spółki z o.o., przelozona została w całości na obrady 24 lutego br., nie oberało się bez ostrej polemiki. Radny Jaroslav Venc obstarwał przy twierdzeniu, że podczas zgromadzenia 17 marca 1997 r. walnego zgromadzenia legalizującego zanik udziału w spółce Reginy Maitnerowej zostały naruszone interesy miasta. Udziary R. Maitnerowej zostały przepisane na Viktora Kmít'kę i Ladę Pulhová. Ivan Barta, reprezentujący miasto, nie poinformował radnych o istniejącej sytuacji ani wniósł sprzeciw co do postanowienia walnego zgromadzenia "Bystrserwit" z miał opowiadając, jak zatrudził adwokata Venc'ka, w Kodeksie Handlowym i jego nowelizacji z 1 stycznia 1997, która w paragrafie 149 a, mówi, że zgoda na odstąpienie akcji musi pochodzić od wszystkich współwłók. Radni ustalili, że cała sprawa musi być przebadana.

"ČAS PÍSNE" - NOWA PROPOZYCJA WYDAWNICTWA "OLZA"

Maria Chračina po czesku

CZ. CIESZYŃ (kor) - Tuż przed świętami Bożego Narodzenia pojawił się w czeskojęzycznym Wydawnictwie "Olza" tomik wierszy mieszkającej w Cz. Cieszynie poetki, od lat związanej przede wszystkim z trzyniecką "Grupą Literacką 63", Marii Chračiny pt. "Čas písne" ("Czas piśmi"). Chodzi o czeski przekład debiutanckiego tomiku autorki, który pod tym samym tytułem pojawił się w Katowicach w roku 1995.

M. Chračina urodziła się w Suchej Górnej, od 28 lat żyje w Cz. Cieszynie, pracuje jako ekonomistka. Poezja i literatura w ogóle interesowały ją od lat najmłodszych, dopiero jednak w 1984 roku związała się ze wspomnianą już "GL 63". Jest laureatką wielu konkursów literackich (m.in. GL 63 i SLA), a jej wiersze pojawiały się w założeniach prasie oraz w almanachach wydanych z okazji 45-lecia czeskojęzycznego Polskiego Gimnazjum. Jej pierwszy samodzielny tomik pokazał się przed dwoma laty w katowickim wydawnictwie Tadeusza Seredina.

Autorem przekładu wierszy są poeta Wilhelm Przekacz oraz znany opawski tłumacz młodego pokolenia Labor Martinac, autorem ciekawych ilustracji są czeskojęzycy plastycy Jofek Dronk. Jak poinformowała nas autorka, tomik będzie można nabyć w Cz. Cieszynie - w biurze "Contactu" przy ul. Głównej i w księgarni mieszczącej się przy tejże ulicy oraz w Oddziale Literaturoznawstwa Biblioteki Regionalnej w Karwinie-Frysztacie.

Mgr ROMANA KRÍŠ
zawładania uprzejmie, że z dniem 1. 1. 1998 rozpoczyna praktykę adwokacką w Kancelarii Adwokackiej
JUDr Alicji KLIMES
i **JUDr. Zdenka KLIMEŠA**
w Hawlerzowie, ul. J. Wiercha 3400 tel. 069/681 37 07 fax 069/681 58 74
W Kancelarii Adwokackiej świadczy usługi w zakresie prawa handlowego, cywilnego, rodzinnego, karnego, administracyjnego oraz w zakresie obrotu nieruchomościami.

W ORLOWEJ-ŁAZACH OD 5 STYCZANIA

Schronisko dla psów

ORŁOWA (wałk) - "Jeszcze w grudniu blakające się po mieście i jęk obciążone bezdomne psy odwodzone do schroniska w Hawlerzowie", przyjmowało kilkadziesiąt czworonogów rocznie. Miasto zapłaciło za to w ub. roku około trzysta tysięcy koron" - mówi Radim Klajn z wydziału: hodowstwa naturalnego UM.

Od 5 stycznia Orłowa ma swoje schronisko. Mieści się w Łazach i wybudowano je kosztem 1 850 tys. koron w ciągu trzech miesięcy. Dłż - chociaż od oficjalnego otwarcia minęły niespełna dwa tygodnie - znajduje się już tutaj dziesiątka bezpańskich psów. Trafiły tutaj w różny sposób, część z nich przypradzili strażnicy miejscy. Zanim znajdą się w schronisku, psy muszą przejść badania weterynaryjne.

"Nowe schronisko zapewnia czworonogom godne warunki życia. Zacieplane koczki (jest ich w sumie 21) przystosowano dla psów różnej wielkości. Mogą więc tutaj spokojnie prze-

bywać także kundły i dęde bernardyn. Obecnie jest najwięcej owczarków niemieckich" - informuje R. Klajn. "Zanim oddamy komuś zwierzę, rozmawiamy z potencjalnym nowym właścicielem. Nasze zwierzęta mogą trafić tylko do bardzo zaufanych ludzi" - twierdzi pracownicy przytuliska. Schronisko można odwiedzić w poniedziałki i czwartki w godz. od 10 do 11 oraz od godz. 15 do 16.

Firma EQUUS sp. z o.o., Smetanova 13, 737 01 Cesky Tešín

Renomowana spółka handlowa poszukuje:
ASYSTENTA HANDLOWEGO
Wymagania:
• wykształcenie wyższe ekonomiczne lub handlowe
• znajomość JN (w słowie i piśmie)
• znajomość JA mile widziana
• zdolność pracy w grupie
Ofertujemy:
• interesujące wynagrodzenie finansowe
• pracę w młodym kolektywie i przyjemne środowisko pracy
• możliwość uczestniczenia w rozmowach handlowych u nas i za granicą
Pismenne oferty kierować pod wyżej wymienionym adresem do 20. 1. 1998.

UWAGA ZMIANA!

Informujemy, że magazyn firmy EQUUS spol. s. r. o. (w przelosci Malcovna) otwarty jest w godzinach:
Po-Pl 6.30 - 10.30
11.30 - 15.30
Sobota 7.00 - 12.00

Dokończenie ze str. 1

Na naszym terenie chodzi o następujące przejścia:
a) Bukowiec-Janowice, Leszna Górna - Leszna Górna, Cieszyń Cieszyń - Cieszyń, Kocobędz - Cieszyń Boguszowice, Marklowe Dolne - Marklowe Górne, Bogumín - Chápuhki.
Przejścia kolejowe Czeski Cieszyń - Cieszyń, Piotrowice - Zbrzydowice i Bogumín - Chápuhki traktowane są jako ogólnodostępne, a więc korzystają z nich również zarówno na paszport, jak i dowód osobisty.

si służbom granicznym okazać oprócz dowodu osobistego również "zawińniętą listę potwierdzoną o przybliżeniu se k pęchodnemu pobytu". Do przekroczenia granicy na przejściu MRG upoznańna w zasadzie tylko dowód osobisty. Od tej zasady są jednakże dwa wyjątki.
1. Dzieci z obywatelstwem czeskim poniżej lat 15 (a wyciem nie posiadające

2. Obywatel RP ze stałym miejscem zamieszkania w pasie MRG Republiki Czeskiej przekraczając granicę na paszport, jednakże musza służbom granicznym przedstawic powiadomienie zameldowania na pobyt stały, które wystawi im właściwa Policja Imigracyjna. Koszt powiadomienia - 20 koron. Oto przejścia MRG na naszym terenie:

O przejściach granicznych

jeszcze dowodu osobistego) zameldowane w pasie MRG - na dokument "cestovni pólhat" (wkladka podróznia). Dokument ten bezpłatnie, po przedstawnieniu 2 zdjęć dziecka, jego metryki urodzenia oraz wypełnienia i podpisania odpowiedniego formularza, wystawiony zostanie rodzicom przez biuro paszportowe w Karwinie czy Trzyniech lub Frydku-Mistku. Na wkladkę podróznia dziecko może przekroczyć granicę również samotnie, jak na paszport na przejściach ogólnodostępnych. Szerzej pisałem o tym w "GL" z 5.4.1997.

nie: Herczawa - Jaworzynka, Mały Stozek - Stozek, Przelęcz Beskidek, Kojkowice - Puńców, Łaki - Pogwizdów, Karwina Raj - Kaczyce, Zwarda - Grolnikowice, Wierzniowice - Łaziska, Wierzniowice - Gorzyckie, Kopytów - Olza.
c) Przejścia na szlakach turystycznych, w których granicę przekraczają mogą obywatelowie czeszy i całej Republiki Czeskiej i polszy z całej Polski oraz obywatelowie innych 28 państw (np. Austriacy, Belgowie, Duńczycy, Estończycy, Francuzi, Litwini, Niemcy, Słowacy, Kanadyjczycy, Amerykanie itp.). Wszyscy

wyłączenie na paszporty. Na naszym terenie znajdują się trzy takie przejścia: Herczawa - Jaworzynka, Wielki Stozek - Stozek, Nydek - Wielka Czantoria. Jak z powyższego wynika, przejście Herczawa - Jaworzynka spełnia podstawną rolę - zarówno przejścia MRG, jak i przejścia na szlaki turystyczne. Mają tu więc zastosowanie dowody osobiste lub paszporty. Chciałbym też poinformować Czytelników, że Rada Polaków wspólnie ze Stowarzyszeniem Osób Pracujących i Uczących się za Granicą (przewodniczącym m dr Halina Ruska) jest w stałym kontakcie z kierownictwem służb granicznych obu państw oraz w kontakcie pismym z ich władzami, jak również z przedstawicielstwami dyplomatycznymi RP w Pradze i Ostrawie, próbując przekonywać do wprowadzenia dalszych uproszczeń i ułatwień granicznych, które leżą w interesie wszystkich osób przekraczających częściej lub rzadziej granicę państwową.

BIURO ADWOKACKIE

JUDr. Zbigniewa Zubka, adwokata
podaje do wiadomości, że rozpoczęło działalność w zakresie ogólnoprawnym (specjalizacja - prawo handlowe)
Adres biura:
ul. Vrchlického 2, Cz. Cieszyń (Kauzlist - obok sklepiku Dalexu - przy ul. Hlavní), nr tel./fax: 069/711206

BRONISŁAW WALICKI
wiceprezes Rady Polaków

WOJENNY EPIZOD Z ŻYCIA ERWINA RYBICKIEGO

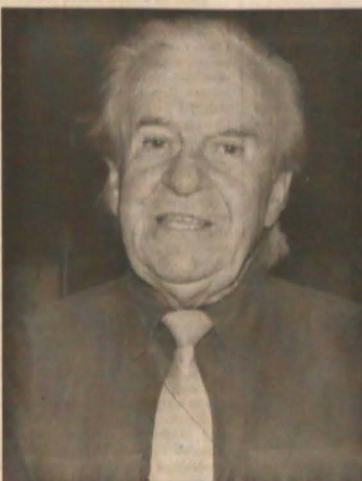
Pomścić masakerę

Droga rodowitego karwiniaka, Erwina Rybickiego, do 1 Armii Polskiej we Francji była bardzo prosta i krótka. Podobnie, jak i pobyt w tej formacji.

Będąc w nocy na 1 września 1939 roku - jako szesnastoletni harcerz - na dyżurze przeciwlotniczym otrzymał wiadomość, że Niemcy napadły na Polskę. „Wehrmacht zaczął się wdzierać na nasz teren w Chatuplach” - snuje wspomnienia pan Erwin. - „Otrzymałmym rozkaz wycofania się. Tak więc bez pożegnania z rodzicami i o cztery lata młodszym bratem Witoldem natychmiast wskoczyłem na rower wspólnie z kolegami, kilkunastoosobną grupą, pognaliśmy w kierunku Bielska. W grupie tej był między innymi mój serdeczny kolega, Władek Nakielny, który po wojnie osiadł w Kanadzie, dalej nieżyjący już Władek Woźnica, Leon Pokota, Kocjan... Miałem Bielsko, Kraków, Debicę, Rzeszów, Łwów, docierając do Rumunii. Znalazłem się w obozie internowania. Jako młodocianci otrzymaliśmy propozycję wyjazdu do Stanów Zjednoczonych lub Australii, gdzie mogliśmy odbyć studia. Nie przystało na to, bo postanowiliśmy zemścić się na Niemcach za to piekło, które zorganizowali uciekającemu na wschód ludności polskiej. Bombardowaniom kawalarii cywili nie było końca. Musieliśmy oglądać matki rozpaczające nad martwymi ciałami swoich maleństw, oszalałe dzieci wśród stercz porożonych wieków swoich bliskich... Postanowiliśmy pomścić tę masakerę... Gdybym miał dzisiaj rozum, być może, postąpiłbym inaczej”.

Aby się dostać do wojska, skłamał, że jest z 1921 roku. Otrzymał „lewe” papiery i w lutym 1940 w Konstancju zaokrępował się na statek „Dacia”, którym przez Bosfor i Dardanale popłynął do Marsylii. W pobliżu znajdował się obóz polskich uciekinierów, z których gen. Sikorski formował Armieję Polską.

W harcerstwie opowiadałem alfabet Morsego. Dlatego otrzymałem przydział do kompanii dowodzenia w charakterze radiotelegrafisty. Francuzi uzbili nas w spręt i broń z I wojny światowej. Dostałem lebel, karabin, który trzeba było przed każdym strzałem ręcznie ładować. Uzbrowienie pod psa. Poza tym nas, cudzoziemców, na każdym kroku w nieprawdopodobny sposób wykorzystywali. Gdzie było najgorzej, tam Polaków kierowali. W czerwcu nasz odcinek frontu został okrążony przez Niemców. Dowódca nas ostrzegł, że wróg nie może dowiedzieć się, iż tutaj walczy oddziały polskie i nakazał ostrzeliwać wszelkie dokumenty i nakazy. Nie powiedziano nam, niestety, że znajdujemy się siedem kilometrów od granicy szwajcarskiej. Gdybym to wiedział, na pewno bym się do niej dobiegł. Jedna dywizja przetrwała...



▲ Erwin Rybicki. Jeśli się dobrze przyjrzy, można dopatrzyć się w tej twarzy podobieństwa do młodszego brata Witolda, ongiś reżysera i aktora Sceny Polskiej TC. Fot. Autor

się do Szwajcarii. Z naszych tylko kilku się przebrało”. Wpadł w ręce Niemców. Zaczęła się Golgota. Nazwisko polskie: Rybicki. Miejsce zamieszkania: Karwina. Podpadł. „Zaczęłem cyganile, że byłem na studiach w Paryżu, gdzie zastała mnie mobilizacja. «Wiec jesteś dobro-wolnikiem?» Przez tłumacza powie-dziano mi, że takich ochotników stawia-ją pod mur. Skonieczycie się na strachu. Dnia 18 czerwca 1940 znalazłem się w obozie jenieckim w Montheillard... Ponieważ trochę umiałem, był niepię-kno, dostawałem pracę u bauera. Dali mi pod opiekę kobiet, które nie chciały mieć wcale, za co dostało mi się od bauera. Tłumaczyłem się, że «miej fa-kturkę radiotelegrafisty. Francuzi uzbili nas w spręt i broń z I wojny światowej. Dostałem lebel, karabin, który trzeba było przed każdym strzałem ręcznie ładować. Uzbrowienie pod psa. Poza tym nas, cudzoziemców, na każdym kroku w nieprawdopodobny sposób wykorzystywali. Gdzie było najgorzej, tam Polaków kierowali. W czerwcu nasz odcinek frontu został okrążony przez Niemców. Dowódca nas ostrzegł, że wróg nie może dowiedzieć się, iż tutaj walczy oddziały polskie i nakazał ostrzeliwać wszelkie dokumenty i nakazy. Nie powiedziano nam, niestety, że znajdujemy się siedem kilometrów od granicy szwajcarskiej. Gdybym to wiedział, na pewno bym się do niej dobiegł. Jedna dywizja przetrwała...

To był pierwszy z pięciu etapów życia w obozach jenieckich w trakcie niezwykłej tułaczki wojennej młodego Erwina Rybickiego. Cztery pierwsze kończyły ucieczkami, finalem piątego był koniec wojny. Nic to, że za każdym razem go złapano. Podejmowanie kolejnych prób ucieczki - poza tym, że wywoływało dreszczyk emocji - uważał za swój żołnierski obowiązek. Po pierwszej ucieczce został zaplątany 11 sierpnia 1940 roku i osadzony w stalagu

VII A w miejscowości Moosburg. Następnym razem w ręce Niemców 18 marca 1941 roku - tym razem obozami internowania były kolejno stalagi XI B i XI A w Fallingbosten i Altengrabow. 10 kwietnia 1941 roku po kolejnej ucieczce znalazł się w stalagu XI C w Nienburg-Weser, po czym przeniesiono go do stalagu X B w Sandstotel. Epilog ostatniej ucieczki pana Erwina rozegrał się 29 października 1943 roku w Neunbrandenburgu - tutaj skierowano go do arbeits kommandu nr 288 VIII. Wolność przyniósł mu Rosjanie 12 kwietnia 1945 roku.

W wojsku alianckim był więc Rybicki bardzo krótko. Zaledwie cztery miesiące. Za to w niewolniczej spędził pięć lat... Ucieczki ze stalagów były tylko krótkimi epizodami, z których wszystkie kohezyły się jednakowo. Powrotem za druty kolczaste. Pan Erwin w barwny sposób - i nie bez autoritoni - potrafi opowiadać o tamtych czasach. Dziś zdrzi się nieco, że stać go było na takie odwagzne czyny. Przecież konsekwencją każdej nieudanej ucieczki były kary w postaci obrabowanego reżimu, które wyraźnie odbijały się na zdrowiu psychicznym i fizycznym zbiega. A bywało, że prowadziły do śmiertelnego zejścia. Owcześnie brak rozsadku przypisuje dziś młodzieńczej fantazji i brakowi pokory przed śmiercią. Umyśl zamieniła mu

decyzja o poważnym zajęciu się sformalizowaniem przyszłego układu. Po koniec maja Stalin zażądał od Ludowego Komisarza Spraw Zagranicznych całej dokumentacji o radziecko-niemieckim układzie o neutralności z kwietnia 1926 r., a także o następnym układzie berlińskim z 1931 r., potwierdzonym w 1933 r. już przez władze hitlerowskie. Tym sposobem Stalin i Molotow byli znakomicie przygotowani, kiedy niemiecki ambasador 15 sierpnia 1939 r. przekazał sugestię III Rzeszy na temat nowego porozumienia - wyjaśnia Bielymiski.

Z archiwów Stalina wynika, że pierwotny projekt zasadniczego dokumentu, zredagowany przez Molotowa, został poprawiony włąsności przez radzieckiego wodza, który postanowił trochę sponownie proces i nie przedstawiał od razu radzieckich propozycji, wyczekując reakcji Berlina. Memorandum z 17 sierpnia jednoznacznie mówi o tym, że to właśnie od Stalina i Molotowa pochodził pomysł osobnego tajnego protokołu do nowego układu - podkreśla Bielymiski.

Strona radziecka była dobrze poinformowana o niemieckich przygotowaniach do ataku na Polskę - pisze Bielymiski. W archiwum Stalina znajduje się również nieznaną do tej pory list Ribbentropa, w którym wieczorem 31 sierpnia poinformował on Stalina o wstąpieniu do Polski. «Niemiecka armia rozpoczęła kampanię» - tak kończyła się ta wiadomość. Stalin nie był zadowolony z wersji układu, posłanej do Berlina 19 sierpnia przez Ludowy Komisarz. Dwie strony projektu usiane są jego poprawkami. Stalin sam nadał również tytuł projektowi - «Układ o nieagresji między Niemcami i Związkiem Radzieckim».

W Neunbrandenburgu jeniec Erwin Rybicki doznał się wolności. 12 kwietnia 1945 obóz wyzwoliła Armia Czerwona. Wydarzenia, których był świadkiem w dniu, w którym nadesza wolność, przyszył jednak jego radość i pragnienie świętowania. Pierwszy rzut tych bohaterkich zwycięzcy okazał się bowiem bandą pospolitych zbiorów, którzy bez skrępował gwałbili kobiety zajmujące kilka baraków w stalagu. Był to widok tym bardziej przekrzy, że wśród ofiar tego gwałtu znalazły się jego znajome, a nawet dziewczyny, które w stronę młodego Erwina rzuciły wymowne spojrzenia... Dopiero druga fala czerwononamiastów... zaczęła robić porządek - na miejscu rozstrzelali gwałci-ciel”.

Do domu w Karwinie-Granicach Erwin Rybicki wrócił na przełomie czerwca i lipca 1945 roku.

„Naprawdę miałem na karku czeskie urzędy - «mnieś hłodził, że jest ze wzdrił ze zbawia...» Dzieki różnej maści szpie-lom miliony ludzi straciło życie podczas okupacji, a tydzień po wyzwoleniu. Zresztą, ja tu nie muszę żyć - pomysłem. I poszedłem do Polski. Do Cierzy-na, aby skłonić rozpoczęcie przedwoj-ną naukę w gimnazjum kupieckim. Przy Placu Dominikańskim była ta szkoła. Za 14 dni wzięła mnie Milicja Oby-watecka: «Dlaczego pan wrócił? Żeby spiegiować? Wszystko o mnie wiede-li. Taka sytuacja była w roku 1945”.

Wrócił więc do Karwiny. Podjął pracę w elektrowni. W 1949 roku ożenił się. Skończył wieczorową szkołę przemysłową. Po 35 latach pracy odszedł na emeryturę ze stanowiska zwł, inżyniera znanego. Ma satsysfakcję, że z czołwi inżynierów zmianowych trzej byli Polakami: Guzulek, Durczok i Rybicki. Jeden miał być Czechem i to takim, który miał trudności z językiem czeskim.

Czy czepiał pan Erwin jakieś profity ze swej kombatanckiej przeszłości? „Wyalczyłem dla siebie tzw. pa-ragraf 255. Mam go od 1974 roku. Przynano mi też drugą grupę uczestni-ka ruchu oporu. Uprawiano mnie to do pobierania 500-koronowego dodatku do emerytury. Poza tym niedawno awansowano mnie na chorążego wojska czerkańskiego. I to wszystko... Nie narzekam”.

KAZIMIERZ SANTARIUS

TAJNE PROTOKOŁY DO PAKTU RIBBENTROP-MOŁOTOW

Poprawki Stalina

Tajny pakt z Hitlerem pisał sam Stalin - taką tezę na podstawie osobistego archiwum radzieckiego wodza wysuwa na łamach rosyjskiego tygodnika „Nowoje Wriemia”, poświęconego zagadnieniu polityki zagranicznej, profesor Lew Bielymiski.

Do tej pory odpowiedź na pytanie, jak doszło do podpisania tajnych protokołów między Niemcami i ZSRR, które w połowie XX wieku zmieniły mapę Europy Środkowej i Wschodniej, dawało jedynie na podstawie niemieckich dokumentów, odostawionych po wojnie, gdyż radzieckie archiwa zachowywały milczenie - pisze w tygodniku profesor Bielymiski. Teraz na podstawie osobistego archiwum Józefa Stalina można odtworzyć pełniejszy, czasami całkowicie nieznaną, historię tajnych układów.

W dokumentach można znaleźć nieznane dotychczas zapiski Andrieja Zdanowa, ówczesnego sekretarza Komitetu Centralnego Wszechzwiązkowej Komunistycznej Partii (bolszewickiej) i członka Biura Politycznego, którego Stalin przybrał do siebie i do problemów polityki zagranicznej. Z zapisków Zdanowa, który brał udział w omawianiu stosunków z Anglią, Francją i Niemcami, wynika, że w pierwszej połowie 1939 r. nastroje panujące na szczytach kremlo-wskiej władzy wyraźnie zmieniły orientację, stając się coraz bardziej antyzachodnie. W notatkach, które Zdanow naprawdopodobnie robił podczas rozmów ze Stalinem, pojawia się idea wykorzystania Niemiec przeciwko Anglii, tego, jak uważał wtedy Kremu, „zawodowego wroga świata” i centrum międzynarodowego imperializmu - pisze profesor Bielymiski.

decyzja o poważnym zajęciu się sformalizowaniem przyszłego układu. Po koniec maja Stalin zażądał od Ludowego Komisarza Spraw Zagranicznych całej dokumentacji o radziecko-niemieckim układzie o neutralności z kwietnia 1926 r., a także o następnym układzie berlińskim z 1931 r., potwierdzonym w 1933 r. już przez władze hitlerowskie. Tym sposobem Stalin i Molotow byli znakomicie przygotowani, kiedy niemiecki ambasador 15 sierpnia 1939 r. przekazał sugestię III Rzeszy na temat nowego porozumienia - wyjaśnia Bielymiski.

Z archiwów Stalina wynika, że pierwotny projekt zasadniczego dokumentu, zredagowany przez Molotowa, został poprawiony włąsności przez radzieckiego wodza, który postanowił trochę sponownie proces i nie przedstawiał od razu radzieckich propozycji, wyczekując reakcji Berlina. Memorandum z 17 sierpnia jednoznacznie mówi o tym, że to właśnie od Stalina i Molotowa pochodził pomysł osobnego tajnego protokołu do nowego układu - podkreśla Bielymiski.

Strona radziecka była dobrze poinformowana o niemieckich przygotowaniach do ataku na Polskę - pisze Bielymiski. W archiwum Stalina znajduje się również nieznaną do tej pory list Ribbentropa, w którym wieczorem 31 sierpnia poinformował on Stalina o wstąpieniu do Polski. «Niemiecka armia rozpoczęła kampanię» - tak kończyła się ta wiadomość. Stalin nie był zadowolony z wersji układu, posłanej do Berlina 19 sierpnia przez Ludowy Komisarz. Dwie strony projektu usiane są jego poprawkami. Stalin sam nadał również tytuł projektowi - «Układ o nieagresji między Niemcami i Związkiem Radzieckim».

W dokumentach radzieckiego wodza znajduje się nie publikowany do tej pory projekt układu, zaproponowany przez Ribbentropa. Delegacja niemiecka przywołała ten dokument w odpowiedzi na radziecką propozycję. W archiwach znalazłoby tylko rosyjski tekst proponowanej umowy, najprawdopodobnie przetłumaczony przez stronę niemiecką.

Niestety, w archiwum Stalina nie ma brudnopisu tajnego protokołu uzupełniającego. Dokument najwyraźniej powstawał w dużym pośpiechu bezpośrednio w gabinecie Molotowa - pisze profesor Bielymiski. Tajny protokół do tzw. paktu Ribbentrop-Molotow dawał ZSRR wolną rękę w Besarabii, Estonii, Finlandii, Lotwie i wschodniej Polsce, a III Rzeszy - na Litwie i pozostałym terytorium Polski.

Związek Radziecki i Niemcy podpisały 28 września 1939 traktat o przyjaźni i granicy, w którym skorygowały w tajnych protokołach (m.in. zasady podziału stref wpływów ZSRR w zamian za woj. lubelskie i wschodnią część woj. warszawskiego) włączył do swej strefy całą Litwę. Obydwa mocarstwa wydały również oficjalne oświad-czenie o charakterze wojny rozpoczętej 3 września na zachodniej granicy Niemiec.

Do tego dokumentu - jak wynika z archiwów radzieckiego dyktatora - Stalin także przylżył swą rękę. W propozycji niemieckiej Ribbentrop praktycznie odrzucił Anglii i Francji przyłączeniem się ZSRR do wojny po stronie Niemiec. W poprawionej przez Stalina wersji - naniesionej na papier ręką Molotowa - odpowiedzialnością za przel-dżanie się wojny obciążono Anglię i Francję oraz poinformowano, że Niemcy i ZSRR będą utrzymywać kontakty i konsultować się, żeby osiągnąć pokój. Na tym - jak pisze profesor Bielymiski - Stalin zakończył swą „redaktorską pracę”.

NAOCZNY ŚWIADEK O SZCZEGÓLACH ROZSTRZELANIA BERII

Kat w randze generała

Wszchemocnego szefa radzieckiej tajnej policji NKWD za czasów Stalina, Lawrientia Berię, rozstrzelano ośbicie 23 grudnia 1953 roku po wyroku Sądu Najwyższego ZSRR generał Paweł Baticki, awansowany następnie do stopnia marszałka i stanowiska wiceministra obrony - podał angielskiemu dziennikowi „Times” 83-letni emeryt wojskowy z Moskwy, który był głównym dozorcą pilnującym uwięzionej Berii.

Berie, z pochodzenia Gruzin, zaufanego człowieka Stalina i szefa aparatu bezpieczeństwa Związku Radzieckiego od 1938 roku (od 1941 w randze wicepremera i z tytułem marszałka), uważa się za odpowiedzialnego za masowe represje i zbrodnie tych czasów. Aresztowano go w parę miesięcy po śmierci Stalina - 26 czerwca 1953 roku. Aż do dnia kazi towarzyszył mu dzię 83-letni Michaił Chizniak-Gurewicz, mający rozkad bezwzględności umiernenia więźnia w razie ewentualnej próby szturmu na miejsce jego przetrzymywania - podziemny bunkier przy ulicy Ospanki w Moskwie.

Skazanego zastrzelił komendacz generał Baticki, po czym strzaly „kontrolne” oddało wszystkich pięciu oficerów plutonu egzekucyjnego, łącznie z Chizniakiem-Gurewiczem, któremu powie-rzono także przewiezienie zwłok do krematorium, ich spalanie, a następnie rozpylenie prochów za pomocą specjalnego dostarczonego w tym celu potężnego wentylatora. „Do tej pory nie uwolnilem się od szoku z powodu udziału w egzekucji” - powiedział „Timesowi” Chizniak-Gurewicz. „Kochałem Stalina i nauczone mnie szanować Berię. Nie wiem nic o jego zbrodniach. Był to inteligentny człowiek, odnosił się do mnie z szacunkiem”. „Times” napisał o tym w korespondencji z Moskwy. Gazeta podała, że w Kijowie mieszka jedyny zjany syn Berii - Sergo. W latach 40. brał on udział w pracach nad radzieckim systemem rakietowym. Utrzymuje, że jego ojciec został rozstrzelany zaraz po aresztowaniu, a wyrok wydano dopiero po fakcie. Według Chizniaka-Gurewicza wyrok zapadł 23 grudnia 1953, na specjalnej rozprawie poprzedzającej nocną egzekucję.

□ GŁOSIK □ GŁOSIK □ GŁOSIK □ GŁOSIK □

Nagrody, nagrody...

Czy pamiętacie jeszcze, jak prosiłymi o listy ze wspomnieniami z wakacji? Nie ogłaszaliśmy wprawdzie konkursu, ale nagrody i tak przynajmniej Listy te drukowaliśmy w „Głosiku” aż do października, najładniejsze (i najwięcej) przysłały dzieci z Koszarzynek. Licnych korespondentów mamy także w szkołach w Bukowcu, Nydku, Trzyńcu-Podlesiu i Oldrzychowicach. Nie możemy wszystkich ich nagrodzić pojedynczo, więc dla wyżej wymienionych szkół przesyłaliśmy nagrody w postaci słowników ortograficznych. Darczyca jest nasze wydawnictwo OLZA. A dlaczego słowniki? Otóż mój najlepszy nauczyciel zawsze mawiał: „Nie musisz wiedzieć wszystkiego, ale musisz wiedzieć, gdzie tego szukać”. A do tego najlepsze są słowniki i encyklopedie. Radzę zatem i Wam - nauście się korzystać ze słowników, kupować je i mieć stale pod ręką.

Rozwiązanie konkursu «Kontakt z CONTACT-em»

1. Prawidłowa odpowiedź ukryta była pod literą b) - książki dla niewidomych drukowane są pismem Braille'a.
 2. Kostka C nie pasuje do diagramu.
 3. Kto mieczem wojuje, ten od miecza ginie. Każdy jest kowalem swego losu. Jak sobie pościelis, tak się wypisiz. Kuj zelazo póki gorące. Na złodzieju czapka gore.
 4. Laleczka Makowa
 5. Apteczka, kurteczka, karteczka, mateczka, klateczka, chusteczka, kosteczka, szcoteeczka.
- Wśród autorów poprawnych rozwiązań (dozwolona była jedna pomyłka, najczęściej błędy popełnialiście w zadaniu drugim) rozlosowano trzy nagrody.
- Otrzymują je: 1. **Lucynka Toman** z Karwiny-Nowego Miasta, 2. **Jurek**

Hezeko i 3. Agnieszka Sikora - oboje z Bukowca.

Fundatorem nagród jest Biuro Contact, mieszczące się w Czeskim Cieszynie przy ulicy Głównej (Hlavní) nr 3. Tam też radzimy udać się naszym laureatom w towarzystwie osoby dorosłej - nagrody będą sobie mogli wybrać! Oczekiwani bądź w dniu 22 stycznia od 12.00 do 16.30. Gdyby komus termin w zadaniu drugim rozlosowano trzy nagrody.

Otrzymują je: 1. **Lucynka Toman** z Karwiny-Nowego Miasta, 2. **Jurek**



Rys. Kubas Czapek, lat. 4

Gdzie nie spojrzeć, wszędzie tańce, roześmiane przebierańce. Są krasnaliki, jest i Śnieżka z królewiczem będzie mieszkać. Przeszkolaki i uczniowie z Lutyny Dolnej są przysajają w sobotę 24. 1. 1998 o godz. 15.30 do Domu Kultury w Lutynie Dolnej na tradycyjny karnawał.



»Gdzie to jest«, czyli »Podnieś głowę«

Rozwiązanie dalszej części naszego konkursu podamy w następnym numerze.

Dzisiejsze zdjęcie natomiast przedstawia dom na pięknym, historycznym rynku w Nowym Jiczynie. Jest to budynek starej poczty, w którym w roku 1813 przeocował rosyjski car Aleksander I (1777-1825), prawdopodobnie w związku z podróżą na Kongres Wiedeński (1814-15).

Radzę Wam, byście Nowy Jiczyn uwzględnili w swoich planach wycieczkowych - miasto jest uroczne, a znajdując się tu muzeum kapeluszy warte zwiedzenia.

Tekst i zdjęcie Literka



☺ Uśmiechnij się! ☺

- Ile w Polsce było wojen ze Szwedami?
- Trzy, proszę pani.
- Dobrze, czy potrafisz je wyliczyć?
- Potrafię, proszę pani: pierwsza, druga i trzecia.
- Nie, same zaczęły mi wypadać.
- Mój tatuś chodził zawsze bez kapelusza - mówi Michaś.
- A mój chodził nawet bez włosów - stwierdza Janek.
- U lekarza.
- Mama mówi do małego Michaśka:
- Michaśku, bądź grzeczny i po-

wiedź ładnie „AAA”, żeby pan doktor mógł wyjąć palec z twój buzi!

- Gdzie się urodziłeś?
- W szpitalu.
- Jak to? Od razu byłes chory?
- Wujaszku, czy znalazłeś już swój portfel?
- Nie, Michaś go znalazł.
- Więc czego szukasz?
- Michaś!

Rubrykę przygotowała: **IRENA STONAWSKA**

Z PORADNIKA LOGOPEDY, CZYLI Dzieci uczą się (wy)mowy

Zaraz na wstępie pragnę powtórzyć i zaakcentować, że rodzina to podstawa środowiska kształtowania myśli i mowy dziecka. Tu mają miejsce różnorodne czynności dnia powszedniego: ubieranie, mycie, gotowanie, jedzenie, zabawa dzieci, rozmowy dorosłych. Dziecko wtedy pyta wszystkich i o wszystko. A rodzice powinni zawsze cierpliwie odpowiadać.

Ma to wielkie znaczenie w tzw. wieku pytań i przekroju, gdy lawina pytań dziecięcych prawie się nie kończy, a dziecko ogromnie też chce pomagać przy wszelkich pracach domowych. Machnijmy więc ręką nad pochłapaną podłogą po „podjevaniu fiatku”, a tata niech nie wyłazi ze skóry na samo usłyszenie kolejnego: „A jacygo?”...

Nie każda jednak rodzina pełni swoją rolę dobrze. Rozwój dzieci ogranicza bowiem zarówno wychowanie zbyt liberalne, jak i zanadto rygorystyczne. Również to, jak rozmawiamy ze sobą, jakich używamy słów, czy tak - jak trzeba - mówimy tylko „od święta” - to wszystko odbija się na wymowie dziecka. Używając na co dzień języka niedbalego, powodujemy, że u dziecka narastają nieprawidłowości. A rodzice są później mocno zdziwieni (lub wręcz obrażeni), gdy od nauczycieli w przedszkolu, w szkole czy od logopedy dowiedzą się, że ich dziecko ma wadliwą wymowę.

Sprawy związane z zaburzeniami mowy oraz ich korekcją zostawmy specjalistom, którzy zostali wyszkoleni i na co dzień zajmują się sprawami logopedii. Ja natomiast chciałabym zaproponować do wspólnej zabawy rodziców i dzieci, proponując ćwiczenia dotyczące „technicznej” strony mowy, czyli:

- gimnastykę języka, warg i policzków,
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia rytmizacyjne,
- ćwiczenia słuchu fonematycznego.

W tym tygodniu potrenujemy nasze narządy mowy.

W praktyce spotykamy się często z dziećmi, których mowa jest bardzo niewyraźna z powodu nieusprawności narządów mowy. Dzieci często „cedzą” słowa przez zęby, a ruchy warg są prawie niewidoczne. Po wstępnym zbadaniu takiego dziecka okazuje się, że sprawność narządów mowy jest prawie zerowa, mięśnie mimiczne są wiotkie, a dziecko sprawia wielką trudność najprostszemu poleceniu typu - „obliz się jak kotek...”. Ćwiczenia narządów mowy mają więc na celu wypracowanie zręcznych i dokładnych ruchów. Często też, w efekcie jakichś ćwiczeń okazuje się, że wymowa dziecka staje się lepsza.

Wyżej wspomniane ćwiczenia doskonale ilustruje wiersz Tadeusza Rybickiego pt. „Tysiąc twarzy, tysiąc miń”, który znalazłam w przepięknej książeczce pełnej logo-wierszy - „Sześć w pyszczku”:

*Każdej nocy mi się marzy,
Ze mam tysiąc różnych twarzy,
Które mam przedstawie w mig.
Najpierw rękę mam jak dził,
Dziłkim rykiem na paszczę
W lesie dzikie kółka kręję.*

*Gdy jest ciemno, księżyc bykam,
Co ma kształty balonika
I policki mi wydyma,
Tak że każdy się jak dynia,
A ja leję w dzwonne strony,
Balonikiem szalony.*

*Tam, gdzie z kremu krąży chmura
Mruczy w chmurze duch kocura,
Za lakmstwo pokutuje,
W kółko z pyszczką krem zlituje,
W drugą stronę, chceś, to wierz,
Robi to ten kocur też.*

*Mokre gwiazdy w stawie śpią,
Złote rybki im się śnią,
Księżyc światło w łuski tłoczy,
Karpie mają białe oczy,
Wąsy z głowów przyprawione,
Ruszam pyszczkiem tak jak one.*

A więc - rusz pyszczkiem i ty!
Ćwiczenia warg:

- jesteś okropnie zmęczony, potaj więc sobie cichutko - aaa...
- jeśli akurat nie sen ci w głowie, zabaw się w lwa i głośno zakrzycz - aa...
- jesteś małą myszką, która z jakimś ciekawym przed straszliwym lwem...
- znalazłeś się w zamku, w którym strasy (ua, ua, ua...) - zrób tak sama a będziesz mniej się bać.

(Uwaga - ćwiczenia wykonujemy najpierw bezgłośnie, dopiero kiedy nychy stają się zwinnieszkie, dodajemy głos).

Ćwiczenia języka:

- obliz się jak kotek, najpierw całym językiem obliz górną wargę, potem dolną.
- twój język na pewno potrafi chodzić jak zegarek, skieruj czubek języka w prawy kącik ust, a później w lewy.
- języczek wygląda z okna (buzi) patrzy na niebo, jaka będzie dziś pogoda, potem spogląda w dół, co dzieje się na ulicy.
- język lubi kręcić się na karuzeli, buzia szeroko otwarta, ruch okrężny w środku buzi.
- język jest malarzem, musi polować sufit (podniebienie) - czubek języka dotyka górnych zębów, a następnie dotykając podniebienia, cofa się w tył.

Ćwiczenia policzków:

- nadmuchaj oba policzki, aby wyglądały jak baloniki.
- „skacząca piłeczka” - nadmuchaj jeden policzek, a potem prznieś powietrze do drugiego policzka.

Ćwiczenia - „wszystkiego o to się”:

- jesteś klaunem w cyrku, zrób z zębami z mamą i tatą parę śmiesznych min.

Zaproponowałam tylko kilka ćwiczeń, a jest ich cała masa. Wydać mi się, że są to ćwiczenia dobrze usprawniające narządy artykulacyjne, a równocześnie neutralne, to znaczy, że ich wykonanie nie może w żadnym wypadku zaszkodzić. Spróbujcie więc zastosować codziennie kilka parosekundowych ćwiczeń.

MARTA MIKULA-KMEI

WARTO PRZECZYTAĆ, WARTO MIEĆ

- **Roy Latham** - „Leksykon grafiki komputerowej i rzeczywistości wirtualnej” (Wydawnictwa Naukowo-Techniczne) - Grafika komputerowa i rzeczywistość wirtualna należą do najszybciej rozwijających się dziedzin informatyki. Słownictwo i pojęcia z nimi związane zaczynają być stosowane przez wielu użytkowników komputerów. Ze względu jednak na nowość tych dziedzin wiele pojęć może być niezrozumiałych bądź niejasnych. Leksykon ten udostępni informacje o znaczeniu poszczególnych terminów, może też stanowić propozycję nazewnictwa z tej dziedziny. Zakres słownictwa jest obszerny i nie ogranicza się tylko do „czystej grafiki”.
- **Anna Kwiatkowska** - „Leksykon ucznia informatyka” (Wydawnictwa Naukowo-Techniczne) - Leksykon zawiera około 600 terminów podanych w porządku alfabetycznym. Ma on umożliwić uczniom przypomnienie, uzupełnienie lub zdobycie nowych wiadomości z informatyki, a także wyjaśnienie pojęcia, z którym uczeń może spotkać się, pracując indywidualnie z komputerem, czytając prasę, oglądając filmy lub słuchając audycji radiowych. Każde hasło składa się z terminu hasłowego i definicji, z których część wzbogacono przykładami lub rysunkami.
- **Krystyna Stawińska** - „Przysłowia polskie - przysłowia francuskie” (Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”) - Bogaty i interesujący zbiór przysłów polskich i francuskich. Zaczepnięte ze źródeł ludowych i literackich przysłowia i maksymy znakomicie odzwierciedlają mądrość, humor i wyobraźnię obu narodów oraz piękno obu języków. Zgrupowanie ich w dwu działach: przysłów polskich i francuskich dotyczących różnych dziedzin życia oraz przysłów identycznych w obu językach daje okazję do porównania porównań i tworzy barwny obraz różnic i podobieństw kulturowych obu narodów.

☼ GŁOSIK I LUDMIŁA ☼ GŁOSIK I LUDMIŁA ☼ GŁOSIK I LUDMIŁA ☼

Myslałaś już o tym, jakie stroje przygotowujemy na karnawał, Ludmiło?

Mam taki pomysł: ja przebiorę się za ciebie, a ty za mnie.

Ależ Głosiku! Czy ja tak się ubieram?

Ja też nie jestem Ludmiłą, ale rycerzem z Ludmiłowa!

NASZ ADRES: Redakcja „Głosu Ludu”, P.O.Box 29, Novinářská 3, 709 29 Ostrava 1. **UWAGA!** Pisząc do nas, nie zapomnij podać swego adresu i napisać, ile masz lat!

Z ZEBRAŃ SPRAWOZDAWCZYCH PZKO

Koło, choć młodsze, dorobek ma bogaty

Są Miejscowe Koła PZKO, które nie mogły do planu pracy na rok 1997 włączyć obchodów swego 50-lecia. Należy do nich Koło w Karwinie-Nowym Mieście, które pisanie swej historii rozpoczęło dopiero we wrześniu 1952 roku. Wtedy na nowym osiedlu karwińskim założono PZKO-wską organizację, w skład której weszli głównie ludzie stojący kilka lat temu u kolebki Kół w starej Karwinie. Wskutek szkód górniczych musieli oni jednak opuścić swoje rodzinne strony...

Pierwszym prezesem Koła w Nowym Mieście wybrano Alfreda Gąsiora, po nim od 1971 roku przez 18 lat funkcję to ofiarne pełnił Stanisław Mrózek, pracownik firmy „Bytostav”. Obecny prezes, Eugeniusz Herman, stoi na czele Koła od roku 1990.

Historia Koła, notowana skrzętnie i rzetelnie w kronikach przez Mirosława Braźdę, Karola Pałowskiego, ostatnio zaś przez Halinę Szkopek, przypomina o istnieniu w ubiegłych latach kółka teatralnego z Wandą Dostal i Leopoldem Dziechem, zespołu tanecznego, chóru mieszanego, podwójnego tercetu mieszanego, „Wesołej Siódemki”, kabaretu młodzieżowego. Dziś działa już tylko ofiarny Klub Kobiet z Elżbietą Hermanową na czele i kółko strzeleckie zorganizowane przed laty przez St. Mrózkę.

Od 1964 roku ma Koło swoją siedzibę w przybudówce Polskiej Szkoły Podstawowej. Jest sprawą naturalną, że od początku swego istnienia Koło blisko współpracuje zarówno ze szkołą, jak i przedszkolami. Uczniowie klasy drugiej i przedszkolacy wykonali na zebrawaniu sprawozdawczym, które odbyło się w tym Koło 11 stycznia, przemysłowy program (gorące brawa zbierał solista Adas Farana i recytator Paweł Strouhal). Ko-

ło, jak wynikało ze sprawozdania prezesa, ma obecnie 418 członków, z tej liczby w zarządzie pracuje 17. Niestety brak chętnych do wykonywania obowiązków rejonowych. Jak dowiedziałem się z rozmowy po zebrawaniu, prezes sam troszczy się o rejon obejmujący 130 członków. Powiedział: „Nawet się cieszę, że z tylu ludźmi mogę być w częstym osobistym kontakcie”. Dodał, że od lat Koło wydaje dla członków kilka razy w roku informator „Kontakt”, ostatnio pod redakcją Jadwigi Firut.

Na niedzielnym zebrawaniu sprawozdawczym nie było oficjalnego przedstawiciela Zarządu Głównego ani Rady Obwodowej PZKO. Przybył natomiast przedstawiciel Rady Polaków, Remigiusz Gąsior (w organie tym angażują się dwaj członkowie nowomiejskiego Koła, które zresztą przed czasem zgłosiło akces do Rady Polaków). W dyskusji sporo czasu poświęcono omawianiu również na łamach „GL” sprawki Biura ZG PZKO i hotelu „Piast”.

JÓZEF RASZYK

Stare Miasto bilansowało

W zebrawaniu sprawozdawczym, które odbyło się w Kole PZKO w Karwinie-Starym Mieście pod koniec ub. roku, udział wzięła połowa spośród 94 członków. Optymizmem napawa fakt, że większość członków to ludzie, którzy nie ukończyli jeszcze 60 lat. Trochę kolejnych zarządów Koła o młodzież - jak się okazuje - przyniosła swoje owoce. Do roku 1972 roku działała też tu polska szkoła. Dojeżdżający z Orłowej-Lutyni nauczyciel Bronisław Bednarz wpał zawsze swoim uczniom umiowanie polskości, stworzył dla dzieci zespół „Biedronki”, prowadził małe zespoły śpiewacze, chór mieszany „Przyjaźń” (nie mylić z zespołem Józefa Wierzgonia), reżyserował przedstawienia. Prowadził także szkolny zespół taneczny.

Przy Klubie Młodych przez kilka lat pracował zespół muzyczny „Meteory”. Zarząd Koła potrafił systematycznie wciągać młodych członków do pracy i obarczać ich najtrudniejszymi obowiązkami. Efekty tego można było widzieć także na zebrawaniu sprawozdawczym.

Działalność w roku minionym ocenił prezes Jan Sikora. Koło ma na swoim koncie bogaty dorobek kulturalno-oświatowy. Mówią o tym m. in. zapisy w kronice (którą założył Karol Szczotka, a prowadził dalej Leopold Janus i - obecnie - Janina Januszowa). W Kole pracuje wielu ofiarnych działaczy - wymienimy chociażby takie nazwiska, jak Dzusowie, Hermanowie, Farnowice, Kucharczykowie, Lukoszwowie, Pawlasowie, Sikorowie, Sznapkowie, Uherkowie, Wawreczkowie i wielu innych.

Staremijski Dom PZKO założony został 4 października 1947 roku. Pierwszym prezesem był przedwojenny działacz Ludwik Wawreczka, który, mając 80 lat, doczekał się otwarcia Domu PZKO. Najdłużej, bo 18 lat, prezesem Koła był Jan Sznapka. W roku 1990 funkcję to objął Jan Sikora. Zarządowi pomaga ofiarny Klub Kobiet, działający obecnie pod kierunkiem Marii Kucharczyk.

Na grudniowym zebrawaniu odznaczono najofiarniejszych członków Koła. Józefa Uherka uhonorowano Medalem 50-lecia PZKO.

(J. R.)

SZANSA DLA „NIEULECZALNIE CHORYCH”? (1)

Nie tylko o odżywianiu

W latach 1966-72 opracowałem nową metodę leczenia za pomocą prądu selektywnych, działających bardzo skutecznie w wielu chorobach. Według mojego projektu zostały zbudowane aparaty do ich stosowania. Noszą one nazwy: Pentapuls, Sannopuls i Biopuls. Aparaty i metoda zostały pozytywnie ocenione przez 4 upoważnione instytucje naukowe. Powinny znaleźć zastosowanie jako standardowe wyposażenie wszystkich gabinetów i zakładów fizjoterapii - napisano w opinii Instytutu Balneoklimatycznego z Poznania.

Zywnienie optymalne i prądy selektywne były głównymi metodami leczenia w założonej i prowadzonej przeze mnie Akademii Zdrowia „Arkadia” w latach 1987-90. Stosując obie te metody w okresie 12 dni pobytu w „Arkadii” uzyskiwałem u wszystkich pacjentów chorujących na chorobę Buergera, miażdżycę tętnic kończyn dolnych i stwardnienie rozsiane poprawę ukrwienia i siły mięśni taką, jaką uzyskiwałem po 3-4 miesiącach samego żywienia optymalnego. Takiej poprawy zdrowia w tak ciężkich chorobach, jak np. niedokrwienie kończyn dolnych, miażdżycę, choroba Buergera, stwardnienie rozsiane nie uzyskuje się w powszechnym lecznictwie za pomocą żadnych dotychczas stosowanych metod leczniczych.

Siła mięśni kończyn dolnych wzrastała po 12 dniach o średnio 50% u chorych na miażdżycę tętnic, o 55% u chorych na chorobę Buergera i o 68% u chorych na stwardnienie rozsiane. Skutki działania prądów selektywnych, po serii 10-15 zabiegów, utrzymują się przez wiele miesięcy, a nawet lat. Dzięki tej właściwości, przy dalszym stosowaniu żywienia optymalnego, umożliwiają wyleczenie miażdżycę tętnic kończyn, choroby Buergera, wczesnych stadiów stwardnienia rozsianego oraz systematyczną poprawę u chorych z bardziej zaawansowaną tą chorobą. Działają bardzo skutecznie u chorych z porażeniami i niedowładami po udarach mózgowych. U dzieci z porażeniem mózgowym również.

Prądy selektywne działają na układ wegetatywny. Są one praktycznym wykorzystaniem wiedzy zgromadzonej przez ks. prof. Włodzimierza Sedlaka, wybitnego uczonego i odkrywcę, twórcę m. in. bioelektroniki. Kiedy rozmawiałem z tym genialnym człowiekiem, zapytał mnie:

- Cemu uczeni nie chcą mnie zrozumieć?

- Oni bardzo chcą Pana zrozumieć - odpowiedziałem - ale z przyczyn biologicznych nie mogą. I nie będą mogli, dopóki nie zapewnią swoim mózgom takiego zaopatrzenia w energię i części zamienne, które sprawi, że czynność ich umysłów stanie się zdrowa i będą mogli sami z siebie odróżnić zło i wybierać dobro.

Prof. Julian Aleksandrowicz napisał: Wszelkie trudności społeczne, gospodarcze, polityczne, a także zdrowotne mają swoją przyczynę w wadliwej strukturze i w wadliwej czynności mózgu ludzkiego, spowodowanych czynnikami ekologicznymi. Czynniki te są zewnętrzne, to znaczy możliwe do usunięcia. Stwierdzenie to wyszło spod pióra wybitnego uczonego. Jemu się to nie wydawało. On to wiedział. Napisał również, że nie ma chorób nieuleczalnych. Niedostateczna jest tylko nasza wiedza.

Zatem człowiek choruje, ponieważ nie wie, co ma robić, aby nie musiał chorować. Nie może tego wiedzieć, ponieważ czynniki powodujące chorobę powodują równocześnie nieprawidłową czynność jego mózgu, a to uniemożliwia mu znalezienie faktycznej przyczyny choroby i sposobu jej wyleczenia.

Co to jest wiedza? Według Biblii wiedza jest to prawdziwa znajomość rzeczy istniejących. Według Konfucjusza wiedzieć to, co się wie, że się wie, i wiedzieć, że się wie, czego się nie wie - to prawdziwa wiedza. Wiedza to znajomość rzeczy. Wiedza praktycznie uniemożliwia popełnienie błędów, o czym wiedział Sokrates. Błędy popełniają tylko ci, którzy nie znają się na rzeczy, czyli nie dysponują wiedzą, ale są przekonani, że ją mają. Tylko taki rodzaj wiedzy jest przyczyną zła i jest godnym nagany nieuczniem - twierdził słusznie Sokrates.

W sprawach najważniejszych dla rodzaju ludzkiego od niepamiętnych czasów ludzkość nigdy nie dysponowała wiedzą i nadal dysponować nie może. Nadal ludzie *możną się na przód*, ponieważ nie wiedzą, która praca jest dla nich samych i dla całego rodzaju ludzkiego pożyteczna, a która szkodliwa. Im bardziej są chorzy i biedni, tym częściej podejmują prace społecznie szkodliwe, pomijając wszystko to, co by istotnie mogło poprawić ich zdrowie i zapewnić im dobrobyt.

Prof. Jan Szczepański przed kilkoma laty stwierdził: Jestem zdania, że upadek Polski rozpoczął się w drugiej połowie XVII wieku. I ciągle jeszcze idziemy w dół. Z kryzysu wyjdziemy chyba w XXII wieku. Ani uczeni, ani politycy nie wiedzieli i nie wiedzą, jaka była faktyczna przyczyna upadku Polski. Nie wiedzą też, co należy zrobić, aby z kryzysu wyjść teraz czy w XXII wieku. I nic, by wiedząc to zdobyć, nie czynią. Przy obecnym postępowaniu wyjścia z kryzysu nie widąc, nawet w bardzo dalekiej perspektywie.

A tymczasem z kryzysu możemy wyjść bardzo szybko, zamienić się w naród zdrowy i bogaty, bowiem w naszym kraju powstała potrzebna do tego wiedza, mamy też ku temu duże możliwości. Jedynym skutecznym sposobem jest szybka poprawa wartości biologicznej ludzi, tzn. poprawa zdrowia narodu i czynności umysłów. Jedynym sposobem na to jest najlepsze, z punktu widzenia biochemicznego, pokrycie potrzeb biologicznych organizmów ludzkich, które da w efekcie późne dojrzewanie, długie życie, brak chorób i zdrową czynność umysłów ludzkich. Stworzy to podstawy pod spełnienie nakazu Biblii: nie będziecie mogli się na przód. Znaczy to, że prawidłowa praca mózgu sprawi, że każda praca podejmowana przez człowieka będzie uzasadniona i efektywna, będzie rozumna, będzie służyła całowiskowi i całemu światu, a nie w ostatecznym efekcie kierować się przeciwko niemu samemu.

Warunki optymalnego zaopatrzenia organizmów ludzkich spełnia opracowane przeze mnie żywnienie optymalne, opisane w książce pod tym tytułem. Opracowałem je ponad 25 lat temu. W 1974 r. były duże szanse na powszechne wprowadzenie żywienia optymalnego w Polsce, a tak zwany Program poprawy żywienia narodu miał być moim programem. Niestety, przyjęto odmienny program, który znacznie obniżył wartość biologiczną naszego narodu. Jego skutki nie dały na siebie długo czekać: zmniejszyła się wydajność pracy i jej jakość, zwiększyła natomiast zapadalność na choroby. W 1974 r. Polska była na 14. miejscu w Europie pod względem częstości występowania chorób cywilizacyjnych, obecnie znajduje się na miejscu trzecim. Założenia tego szkodliwego programu realizowano praktycznie w 1980 r.

Udało mi się zainteresować sprawą żywienia optymalnego wielu leczących się ludzi: w polityce, nauce, kulturze. Z ich pomocą udowodniłem, że żywnienie optymalne nie powoduje jakiegokolwiek szkodliwych wpływów na organizm ludzki (z opinii prof. H. Rafalskiego), przynosi znaczną poprawę stanu zdrowia i sprawności u wszystkich (z opinii prof. J. Hasika i prof. J. Tatonia). Jest to żywnienie, które umożliwia wyleczenie wielu chorób dotychczas nieuleczalnych, gdyż kompleksowo regeneruje i odnawia cały organizm, który sam, bez żadnych zastrzyków czy pigulek, leczy się. Jest przy tym żywnieniem tanim i dostępnym dla wszystkich. Człowiek stosujący żywnienie optymalne jada bardzo mało pożywienia, tak objętościowo, jak i kalorycznie. Produkty najlepsze w żywnieniu optymalnym wcale nie są najdroższe, a wręcz są tanie. Po przystosowaniu się do żywienia optymalnego, tj. po 3-4 miesiącach, wydatki na jedzenie zmniejszają się o 30-50%. Trzeba też uwzględnić, że przestajemy przy tym wydawać na wizyty lekarskie, zabiegi, leki, które obecnie stają się coraz droższe itd. To dodatkowo zmniejsza finansowe obciążenie człowieka pozostającego na tej diecie.

dr JAN KWAŚNIEWSKI
(fragmenty książki „Truste życie”)

Za tydzień: o przyczynach chorób

JUBILEUSZOWY 20. BAL GOROLSKI



W OBIEKTYWIE TOMASZA ZWYRKA

PLOTKI



Przerwa na rajd

Nie należy do dużych kobiet, ale za to jest obdarzona wielkim temperamentem aktorskim. Dzięki temu jej role są bardzo wyraziste - zarówno w dramacie, w komedii, jak i w życiu.

Adrianna Biedrzyńska należy do pokolenia aktorów debiutujących w latach osiemdziesiątych. Z jednej strony powoli kończącej się bojkot telewizji i częściowo kina, zapoczątkowany stanem wojennym, z drugiej ogromna chęć grania adekwatnie szkół teatralnych spowodowała, że młodzi znaleźli się w między motem i kowadłem. W wypadku Adrianny zwyciężyła potrzeba grania. „Miłość z listy przebojów” jej debiutem film, powstał w r. 1984. Zagrała w nim Elżę, zbuntowaną nastolatkę, i chociaż film nie należał do najlepszych, to krytyka i widzowie zgodnie docenili świeżość i naturalność jej debiutanki. Jedną z najlepszych swoich ról Biedrzyńska zagrała w „Ucieczce” o boku Zbigniewa Zamachowskiego, gdzie natywny bum nastolatki z poprzedniego filmu nabrał wyrazistości i autentyczności. Rolą żonowidła (w tej roli wystąpił Klaus Maria Brandauer) w filmie „Hanussen” Istvana Szabo nie sprostała pokładanej w niej nadziei, więc nie był to udany początek kariery międzynarodowej. Natomiast propozycje rodzimych twórców nie były szczególnie interesujące. Był jednak taki moment na przeciemle lat 80. i 90., kiedy zapanowała niesłychana moda na Biedrzyńską i wszędzie było jej pełno. Ostatnio jednak aktorka wolny czas poświęca głównie 3-letniej Michalinie i częściej opowiada o swojej nowej pasji - rajdach samochodowych, (k) o nowych ramach.

SZTUCZNE CZY PRAWDZIWE? JEDNE I DRUGIE MAJĄ SWOJE WADY I ZALETY

Futro - gorący temat

„Wolę być naga niż w futrze!” - wykrzykuje supermodelka Cindy Crawford i jej koleżanki z wybiegu, które w istocie najlepiej prezentują się bez niczego. Ich głosy współbrzmia zgodnie z chórem ekologów. Jednak nawet wśród gwiazd zdania są podzielone. W tym samym czasie np. Sophia Loren bardzo chętnie reklamuje francuskie firmy futrzarskie.

Sztuczne czy prawdziwe?

Do naturalnego futra wciąż zniechęca nas raczej wysoka cena niż wygląd na apele obrońców zwierząt futerkowych. W sklepach wiszą zgodnie sztuczne lisy czy karakuly obok prawdziwych. Jedne i drugie mają swoje wady.

Futra sztuczne

Zdobia, są lekkie, lecz przewiewne. Często bardzo atrakcyjne w dowolnych kolorach z powodzeniem „udają” norki lub oceloty. Ogładane na pokazach mody kolnierze z lisów czy szyn-

SMACZNEGO

Pieczeń wieprzowa po wileńsku

Składniki: 3/4 kg wieprzowiny bez kości (najlepiej od szynki), 3/4 szklanki białego wytrawnego wina, 25 dag suszonych śliwek, 3 cytryny, tłuszcz, mąka, sól, pieprz, cukier.

Przygotowanie: Umyte mięso nacieramy solą i pieprzem, obkładamy plasterkami obranej cytryny, zalewamy częścią wina i odstawiamy w chłodne miejsce na dobę. Następnie wyjmujemy je z zalewy i po osuszeniu oprażamy mąką, obrumiamy na silnie rozgrzanym tłuszczu, polewając resztą wina, a potem powstającym sosem. Pod koniec pieczenia dodajemy umię, namoczone wcześniej śliwki. Miękkie mięso wyjmujemy, kroimy na porcje, polewamy przetrzymym i doprawionym do smaku sosem.

Kolumnę przygotowała:

WANDA KULA



szyli to nierzadko imitacje „nie do porównania”.

Elektryzują i uczulają. Wykonane z włókien syntetycznych przy każdym ruchu wytwarzają wokół siebie pole elektromagnetyczne ściągające najdrobniejsze pyłki, dlatego alergolodzy odradzają je osobom źle tolerującym kurz i roztocza. Syntetyki stosowane - przy ich produkcji mogą dodatkowo uczulać.

Futra naturalne

Są ciepłe, zdrowe, lecz bywają ciężkie. Puste przestrzenie pomiędzy naturalnym zwierzęcym włosem zatrzymują powietrze, stwarzając dodatkową izolację cieplną. Futra są symbolem elegancji

i zażożności. Niektóre z nich, np. okrycia z lisów, z uwagi na „ciężki” surowiec są mniej wdzienne w obróbce niż syntetyki. Jednak wykonane perfekcyjnie wyglądają sztywno.

Alergizują. Włosie zwierzęce i skóra należą do najsilniejszych alergenów. Po impregnacji wprawdzie uczuła mniej niż laszący się kot lub pies, lecz futro zostaje pochłanianiem kurzu i roztoczy.

Są trwałe w użyciu, wolno się „wycierają”. Dopóki je posiadamy, stanowią cenną lokatę kapitału. Tylko czy dama w gronostajach może czuć się bezpiecznie na ulicy?

UWAGA! Lekarze ortopedzi ostrzegają przed noszeniem zbyt ciężkiej odzieży wierzchniej podobnie jak zbyt wysokich obcasów lub butów na twardej, źle amortyzującej podszewie. Może to spowodować przeciążenie kręgosłupa i jest niewskazane dla osób cierpiących na osteoporozę. (M.L.)

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przeciw nadwadze

Według danych zachodnioeuropejskich, co 6. dziecka ma nadwagę, a co 20. - pomiędzy trzecim a siedemnastym rokiem życia jest już chorobliwie otyłe. Co więcej, są to w większości dzieci mające za sobą już przynajmniej jedną nieudaną kurację odchudzającą.

Otyłość u dziecka oznacza nie tylko jego poczucie niższej wartości, drwin ze strony rówieśników, lecz przede wszystkim znacznie większe ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby układu krążenia, stawów, kamień pęcherzyka żółciowego. Z rozkosznych pulchnych bobasów tuczonych słodyczami przez nieświadomych rodziców za diadków wyrastają kaleki fizyczne i psychiczne. Dla wielu dzieci słodczyce zastępują miłość rodzicielską, są jedynym sposobem walki z osamotnieniem, radą na kłopoty szkolne i domowe.

Szczególnie groźne jest stałe podjadanie czekoladek, cukierków i chipsów i traktowanie jako głównego posiłku hamburgera lub pizzy, popijanych słodkim napojem chłodzącym.

Przypomnijmy kilka podstawowych zasad, które zwykle pomagają w zapobieganiu otyłości dziecka:

- ♦ Każda pociecha powinna uprawiać rekreacyjnie sport. Nie zwalniamy dzieci z zajęć wychowania fizycznego bez wyraźnej konieczności.
- ♦ Dostosujmy dietę do trybu życia najmłodszych domowników.
- ♦ Dziecko powinno jeść w ciągu dnia 4-5 niewielkich posiłków o stałych porach, podjadanie między nimi jest zdecydowanie niewskazane.
- ♦ Zwróćmy uwagę, by dziecko jadło przy stole, nie zaś na tapczanie lub przed telewizorem.

♦ Przynajmniej raz dziennie cała rodzina powinna wspólnie zasiąść do stołu.

♦ Uczmy jeść powoli, bez pośpiechu, powtarzamy, iż należy dokładnie gryźć.

♦ Podczas posiłków nie należy np. czytać czy grać w gry komputerowe.

♦ Przed każdym dodatkowym posiłkiem zapytajmy dziecko, czy jest naprawdę głodne.

♦ Unikajmy podawania jedzenia po godzinie 19. (T)



Ryba zdrowa na serce

Już tylko jeden posiłek rybny tygodniowo ogranicza ryzyko zgonu o serce o połowę. Do takiego wniosku doprowadziły obserwacje stanu zdrowia 20 551 lekarzy amerykańskich w wieku od 40 do 84 lat. Częściej wyniki tych szerokokładowych (pod nazwą „Physicians Health Study”) oraz czasopismo Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarzy - JAMA.

Częstsze spożywanie dania rybnego niż raz w tygodniu przynosi tylko minimalnie większy efekt lub nie czy, zależnie różnicy. Również inne badania wykazały, że regularne jedzenie ryby znacznie redukuje prawdopodobieństwo chorób serca.

TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST

Twój stosunek do mody

Możesz dla każdej chyba kobiety to niemal świętość. Czy więc jesteś jej niewolnicą, czy zachowujesz rezerwę wobec modnych nowości? Czy masz własny styl? Oto pytania testu, które mogą to wyjaśnić.

1. Gdy kupujesz coś nowego z garderoby, bierzesz przede wszystkim pod uwagę to, żeby:
 - a) Było przydatne na różne okazje. 1
 - b) Było w modnym kolorze i miało wystrzałowy fason. 2
 - c) Pochodziło z dobrej firmy. 0
2. Ubiarasz się modnie to znaczy:
 - a) Elastycznie stosować trendy światowej mody do własnej. 2
 - b) Ubiegać innych, nosić to, o czym dopiero zaczynają pisać w gazetniczych żurnalach. 1
 - c) Nosić to, co ma szanse potrwać dłużej, unikać przemodnych nowinek i uduwien. 0
3. Chcesz mieć opinię osoby stylowej:
 - a) Za każdą cenę. 1
 - b) Tak, ale odpowiednio do swojej pozycji i wieku. 2
 - c) Najważniejsze: byle jak najmniejszej. 0
4. Gdyby były modne bardzo wysokie obcasy:
 - a) Nosilibyśmy je w piątek i święta od rana do wieczora. 0
 - b) Wkładalabym tylko na ważniejsze okazje. 2

c) Tylko w wypadku, gdyby to w nich było wyjątkowo ładnie. 1

5. Jak masz urządzone mieszkanie?

- a) Staram się, żeby nie było gorzej niż u znajomych. 0
- b) Wygodnie, ale warto jest to i owo zmienić. 1
- c) Wprowadzam to, co mi się uda podparzyć w tygodniakach, zwłaszcza gdy pokazane są wnętrza z Zachodu. 1

Rozwiązanie:
8-10 punktów: Jesteś obyta z modą, rozumiesz, o co chodzi, znasz się na niej i potrafisz wykorzystać dla siebie to, co jest w niej wartość. Jeśli nowe kierunki wyzwalają w Tobie interesującą inicjatywę.

3 - 7 punktów: Jest ci zupełnie obojętne, co modne. Masz swój styl od lat, kiedy to uznałaś, że właśnie w tym ci ładnie i tego się trzymasz.

0-2 punktów: Niby doskonale orientujesz się w tym, co modne i masz to, co się nosi, a jednak nie możesz się drobnie opinii osoby stylowej i znakomicie ubrać. Zamiast boleć nad tym jak się dziwić, może poradzić ci czasem jakiegoś uznanego asortywu? Dobra rada też czyni cuda...

CZAS POŁOWAN, TLUSTYCH UCZT I BALÓW MASKOWYCH

Karnawałowe szaleństwo

Rozpoczął się karnawał, po staropolsku zwany zapustami. Ten czas zabaw, tańców i maskarad liczony jest od Nowego Roku lub od Trzech Króli i trwa aż do Środy Popielcowej. Niedługi okres ten obfitował w wesole zwyczaje i obrzędy, które jednak w większości nie dotrwały do naszych czasów.

Karnawałowe szaleństwa wywodzą się z tradycji antycznej. Oddawali się im już Grecy, którzy w lutym świętowali zbliżanie się wiosny i obchodzili uroczystości na cześć Dionizosa, boga wina i radości. Zabawie, śpiewom i tańcom towarzyszyły wystawne uczy. Rzymianie natomiast, wstawiając wiosnę, oprócz hucznych zabaw, organizowali procesje wesołe w kształcie ludźli, zwanych „carus navalis”. Prawdopodobnie od ich nazwy wywodzi się określenie „karnawał”. Inna wersja mówi, że pochodzi ono od łacińskiego „carnavale”, którego członki „caro” - mięso

i „vale” - bywają zdrow, oznaczają „pożegnanie mięsa” i wszystkich obfitości w związku z zbliżającym się Wielkim Postem.

Staropolski karnawał, który był czasem połowań, tłustych uczt i modnych od XVI w. balów maskowych i kostiumowych, słynął z obfitości i hałaśliwości, a na wsi także z odprawianych w tym czasie magicznych praktyk na urodzaj. Szlachta chętnie urządzała karnawałowe kuligi, podczas których, przy muzyce i blasku pochodni, odwiedzano okoliczne dworki. Tam na uczestników czekały stoly zastawione gorącymi potrawami, półmiskami z paczkami i karnawałowym chrustem oraz gąsiorzy z piwem, winem i domowymi nalewkami, a w sąsiednim salonie grała do tańca wiejska orkiestra. Najbardziej huczne zabawy odbywały się w ostatnie dni karnawału. Nazywano je mięsopusciem, gdyż poprzedzały nadsięcie postu. Z obchodów karnawałowych od XII

w, słynie Wenecja. Niedługo towarzyszyło im przegranie byków przez miasto, które zabijano potem na Placu św. Marka, a do dziś charakterystyczne dla weneckiego karnawału są maski, które skrywały twarze bawiących się.

Po upadku Wenecji w XVIII w. karnawałowymi szaleństwami sławili się Rzym, gdzie urządzano m.in. „confetti” - zabawy połączone z obrzucaniem się słodyczkami. Od 180 lat obrzucania się również mieszkańcy włoskiego miasta Iwera, jednak nie słodyczkami, a pomarańczami. W Weronie odbywają się „kluskowe pochody”, których uczestnicy racza się zawałami makaronami. Karnawałową stolicą świata jest jednak - Rio de Janeiro, a symbolem tego w ostatni sobotę przed Wielkim Postem, a jej największą atrakcją jest gigantyczna parada tancerzy na św. sambodromie, w której niekiedy bierze udział nawet 100 tys. tancerzy.

Komu nagrody?

POPRAWNE ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z 144 NR. „GL” Z DNIA 13 GRUDNIA 1997:

„Nauka, to pokarm dla rozumu”.

Nagrodę - książkę - wylosowała Emilia Makówka ze Stonawy.

POPRAWNE ROZWIĄZANIE ŁAMIGŁÓWEK ZE ŚWIĄTECZNEGO 148 NR. „GL” Z DNIA 23 GRUDNIA 1997 ROKU

KRZYŻÓWKA ŚWIĄTECZNA: „Niech miłość i pokój zagospodzą w domach ludzi dobrej woli”.

WYKRZYŚLIANKA: „Pójdmym wszyscy do stajenki”.

KRZYŻÓWKA-SZYFR: „Burszez wigilijny z uszkami”.

ANAGRAMÓWKI: „Pastorka”.

SYNTEZA KRZYŻÓWKI: „Anioł pasterkom mówi”.

Nagrody - książki - za poprawne rozwiązanie wszystkich łamigłówek otrzymał:

Wanda Hławicka z Trzycy, dr Zbigniew Michałek z Orłowej-Lutyny, Irene Pawlas z Hawierzowa-Podlesia, Eugeniusz Filipek z Gnojnika oraz Edward Miłrega z Trzycy-Tyry. Gratulujemy!

