

PRAGA - Badania histopatologiczne wyciętego odcinka jelita grubego ze 100-procentową pewnością wykluczają związek ostatniej choroby Václava Havla z nowotworem złośliwym - poinformował prof. Ernst Bodner ze szpitala w Innsbrucku.

Według Bodnera, stan zdrowia czeskiego prezydenta jest bardzo dobry, ale zagrożenie dla jego życia ciągle istnieje. Wiąże się to z możliwością wystąpienia powikłań prooperacyjnych wywołanych stanem zapalnym.

Prezydent Havel ma pozostać w szpitalu co najmniej 10 dni od operacji.

SOBOTA 18 KWIETNIA 1998 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 46 ♦ CENA 4,- Kč

**FOLKLOR W DARKOWSKIM PARKU ZDROJOWYM****»Maj nad Olzą« będzie!**

KARWINA (h) - „Nie wiem, co skłoniło pana Józefa Chmiela do podzielenia się z czytelnikami »GL-« w nrze 45. pisma nieprawdziwymi informacjami o tym, że imprezy pn. »Maj nad Olzą« rzekomo w tym roku nie będzie z powodu braku środków finansowych” - napisał w liście do redakcji przewodniczący Komitetu Miejskiego PZKO w Karwinie, Stanislav Kondziolka.

Dodał, że pan Chmiel, jako przewodniczący Sekcji Folklorystycznej ZG PZKO, miał za zadanie załatwić tylko imprezy folklorystyczne na trzy występy RP i 17 i 31 maja. Wszystkie sprawy związane z imprezą są, zdaniem S. Kondziolki, w zasadzie załatwione. Miasto, które do imprezy jest ustosunkowane bardzo pozytywnie, wyznaczyło dostateczną ilość finansów, ZG PZKO też otrzymał w ramach tegorocznych dotacji budżetowych na „Maj nad Olzą” potrzebne pieniądze. Całość zadań związanych z przygotowaniem imprezy został omówiony z burmistrzem Karwiny, Lubomírem Kuzníkem.

ZA NIESPEŁNĄ TRZY MIESIĄCE WAKACJE**Kolonie w Polsce**

OSTRAWA (mro) - Jeszcze do 30 kwietnia br. w Kancelarii Rady Polaków będą przyjmowane zgłoszenia dzieci na wyjazd na kolonie do Polski organizowane pod auspicjami MEN przez Stowarzyszenie „Wspólnota Polak”. W tym roku wyjazdy na wypocznik do Węchołka na Pomorzu i do Pole (w tym ostatnim przypadku trwają jeszcze pertraktacje) są przewidziane w terminie od 6 do 26 lipca. Jak powiedział naszemu redakcji p. o. konsula generalnego RP w Ostrawie, Piotr Szware, w okręgu konsularnym podlegającym ostrawskiej placówce dyplomatycznej z kolonii może skorzystać setka dzieci. Na wypocznik mogą udać się dzieci w wieku 10-15 lat. „Jest reguła, że chętni zgłaszają się za pośrednictwem szkół z polskim językiem nauczania, które dysponują najlepszym rozeznanieniem potrzeb środowiska” - powiedział konsul Szware. „Z drugiej strony proponujemy skorzystanie z tej formy wypoczynku dzieciom spoza Zaozlia. To stosunkowo nowa, bo trwająca od trzech lat praktyka. W tym przypadku rodzice kontaktują się bezpośrednio z naszym urzędem”.

Koszt pobytu dziecka na koloniami wynosi równowartość 50 dolarów amerykańskich plus koszty administracyjne (np. koszt przejazdu i wynajmu autobusu, ubezpieczenia zbiorowego itp).

i przedstawicielem kierownictwa uzdrowiska »Darków«, dr Skwarła, którzy we wszystkich sprawach wyszli organizatorom maksymalnie na rękę” - stwierdził szef Komitetu Miejskiego PZKO. „Komitet Miejski PZKO, dowiedziawszy się, że pan Chmiel niestety nie zapewnił na razie zespołów, spotkał się we wtorek na nadzwyczajnym zebraniu, by zaradzić ewentualnej wpadce. Obecnie trwają intensywne rozmowy z przedstawicielami zespołów i wydaje się, że starania zostaną uwiecnione sukcesem. Dlatego już dziś wszystkich serdecznie zaprosić można na kolejną, czwartą edycję „Maja nad Olzą” do parku zdrojowego w Darkowie w dniach 1, 17 i 31 maja na imprezy folklorystyczne. Informacje podane wysłannikowi »GL-« przez pana Józefa Chmiela organizatorzy proszą traktować jako nie polegające na prawdzie”.

POGODA

SOBOTA - Pochmurno, lokalne opady deszczu i burze. Temperatura w dzień od 10 do 14 st., nocą od 6 do 2 st. C.

NIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Bez zmian. Temperatura w dzień od 8 do 12 st., nocą od 7 do 3 st. C.

Już od ponad roku działa w Brnie Polski Klub „Polonus”, który został założony dnia 13 stycznia 1997 roku dzięki inicjatywie konsula generalnego RP w Ostrawie Bernarda Błaszczaka, goszczącego co miesiąc w Brnie konsula Piotra Szwarcę (pełniącego obecnie obowiązki konsula generalnego RP) oraz pomocy przedstawicieli Rady Polaków w RC. Dzięki temu w Zgromadzeniu Ogólnym Kongresu Polaków w ubiegłym roku mogli po raz pierwszy wziąć udział również przedstawiciele nowej brneńskiej organizacji: prezes Izabela Vašourková (rodem z Łodzi) i jej zastępca, polonista i pracownik naukowy brneńskiego Uniwersytetu im. Masaryka, mgr Roman Madecki (rodem z Karwiny).

Od samego początku Zarząd Klubu kładzie wielki nacisk na prezentację polskiej kultury w stolicy Moraw, która

▲ W ramach wczorajszej inauguracji Tygodnia Ziemi w Karwinie odbył się w stacji przyrodniczej w Karwinie-Raju Dzień Otwartych Drzwi, zakończony popołudniem konkursów i zabaw dla dzieci. Fot. JERZY KUBIENKA

Z KRAJU ■ ZE ŚWIATA

■ Po 60-letniej przerwie otwarto w czwartek w Pradze ambasadę Estonii.

■ Duma, niższa izba rosyjskiego parlamentu, odrzuciła wczoraj po raz drugi z rządu kandydaturę Siergieja Kirienki na premiera.

■ W wieku 117 lat zmarła w kanadyjskim mieście Corbeil w prowincji Ontario Louise Meilleur, uważana za najstarszą wiekową osobę na świecie.

■ Rosyjskie siły zbrojne będą zredukowane w bieżącym roku o 80 tys. oficerów i 57 tys. podoficerów.



- Kapke nóm poprawili, a już to tym muszóm wszyscy wiedzied.

Rys. BRONISŁAW LIBERDA

leży niejako między Pragą a Wiedniem. miastami, w których dzięki działalności Instytutów Polskich kultura ta zawsze była obecna. Dzięki pomocy rady Ambasady RP i dyrektora Instytutu Polskiego w Pradze, Andrzeja Jagodzińskiego, kilka polskich wystaw, prezentowanych

dobnie jak w przypadku słynnej obrony Częstochowy, miał miejsce cud związany z obrazem brneńskiej Czarnej Madonny). Dnia 15 sierpnia 1997 roku po uroczystej mszy dziękczynnej, celebrowanej przez olomuńskiego biskupa, Mons. Josefa Hrdličkę, odbyło się ot-

W Brnie po polsku

wcześniej w stolicy RC, zawitało również do Brna. Pierwszą jaskółką była przywieziona z dalekiego Gniezna wystawa „Europa świętego Wojciecha”, która w trakcie swej polskiej pielgrzymki obejrzał m.in. papież Jan Paweł II. Dobrą okazją do zaprezentowania jej mieszkańcom Brna były coroczne uroczyste obchody związane z bohaterską obroną miasta przed szwedzkimi najeźdźcami w 1645 roku (nota bene, po-

warcie wystawy w katedrze pw. św. Piotra i Pawła na Petrowie. Patronat nad nią objęli biskup brneński i konsul generalny RP.

W trakcie spotkania, przed uroczystym koncertem, doszło do rozmowy z polskimi duchownymi z brneńskiego kościoła i klasztoru oo. minorytów (przełożonym jest o. Goryl z Wędyni) i od tej pory miało tu miejsce kilka mszy świętych w języku polskim.

Drugą wystawą, której współorganizatorem był Klub Polski, to „Polska, jakiej nie znacie”, czyli zbiór około 50 fotografii, na których reporterzy „Gazety Wyborczej” przedstawili codzienne i niecodzienne wydarzenia minionego roku. Otwarcie miało miejsce 14 listopada ub. roku w sali wystaw zabytkowego Starożytności w Brnie. Tu również parę dni temu odbył się wernisaż wystawy „Rysownicy POLITYKI 1957-1997”, przygotowanej przez warszawskie Muzeum Karykatury z okazji 40-lecia tego popularnego tygodnika. Swoje satyryczne rysunki-komentarze prezentowali tu m.in. tacy rysownicy jak Kobyliński, Mleczko, Sawka, Bohdanowicz, Dudziński czy Raczkowski. Wystawę będzie można obejrzeć do końca tego miesiąca.

ciąg dalszy na str. 3

WSPÓLPRACA NIE TYLKO W RAMACH EUROREGIONU**Jabłonków partnerem Siemianowic**

JABLONKÓW (kor) - W najbliższy czwartek przedstawiciele władz Jabłonkowskich radnych, wspólnie z przedstawicielami innych zaolziańskich gmin oraz miejscowości leżących w polskiej części Śląska Cieszyńskiego, weźmie udział w uroczystej ceremonii podpisania umowy o współpracy regionalnej i utworzeniu „Euroregionu Śląsk Cieszyński - Těšínské Slezsko”, która odbędzie się w Centrum Konferencyjnym Filii Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. W czwartek natomiast uczestniczyć będą w otwarciu „Dni Czeskich” w Katowicach, które przebiegną pod patronatem konsulatów generalnych RP i RC. Po uroczystości otwarcia imprezy i podpisaniu wspomnianej umowy partnerskiej, jabłonkowskie władze wyjadą do Siemianowic, gdzie wezmą udział w posiedzeniu tamtejszej Rady Miejskiej.

„Uważamy, że współpraca między miastami, nie tylko w ramach euroregionu, jest bardzo potrzebna i pożyteczna” - powiedział redakcji sekretarz Urzędu Miejskiego w Jabłonkowie, Bogusław Kaleta. „Dzięki niej nasi mieszkańcy - zwłaszcza ci młodzi - mogą się lepiej poznać np. w ramach wspólnych imprez kulturalnych i sportowych. Bo jeśli chodzi np. o współpracę z Gogolinem, to gościli u nas aiedawno piłkarze gogolińskiego klubu sportowego, w ma-

ju przyjadą do nas na kilka dni uczniowie tamtejszego liceum, a w czerwcu wyjedzie z kolei do Gogolina nasza orkiestra dęta 'Jablonkowska'. A takich imprez i odwiedzin - czy to z Gogolinem, czy z Siemianowicami - będzie w przyszłości na pewno dużo więcej”.

Jak się dowiedzieliśmy, najbliższą imprezą, którą zorganizują wspólnie radni Jabłonkowska i Siemianowic Śląskich, będzie drugie już siemianowickie Międzynarodowe Seminarium Ekologiczne. Odbędzie się ono w dniach 14 i 15 maja br., a wezmą w nim udział - oprócz gospodarzy i jabłonkowskich - także przedstawiciele samorządów lokalnych z Francji, Niemiec i Węgier.

CZY MŁODZIEŻ CHCE MIEĆ WŁASNĄ ORGANIZACJĘ?**Większość twierdzi, że tak**

Zgodnie z uchwałą podjętą przez członków Komisji ds. Młodzieży działającej przy Radzie Polaków w RC, wśród uczniów Polskiego Gimnazjum i polskich klas Technikum Przemysłowego, Średniej Szkoły Zdrowotnej oraz Akademii Handlowej przeprowadzono ankietę, która miała dać m. in. odpowiedź na pytanie, czy polska młodzież na Zaozliu odczuwa potrzebę posiadania własnej organizacji.

Jak powiedział „GL” przewodniczący Komisji, członek Rady Polaków Roman Baron, 67,5 proc. indagowanych odpowiedziało się za istnieniem samodzielnej organizacji młodzieżowej.

„Co ciekawe” - dodał - „najbardziej zgodna w tej kwestii była młodzież kształcąca się w Średniej Szkole Zdrowotnej. Spośród 20 ankietowanych pierwszoklasistów wszyscy uważali, że polska młodzież zaolziańska powinna mieć własną organizację. W gimnazjum natomiast 53 osoby odpowiedziały twierdząco, nie miało na ten temat

ciąg dalszy na str. 2

IX edycja MISS - MISTER SHOW

Wybory najsympatyczniejszych uczniów szkół z polskim językiem nauczania w RC

- Dom Kultury TRISIA Trzyniec
- piątek 24 kwietnia ● godz. 10.00-13.00
- organizator: II PSP Trzyniec VI

TRYBUNA NASZYCH LEKARZY-SPECJALISTÓW

(53)

Gel zamiast szkła

Nie sądzę, że zbliża się kres ery okularów. Choć soczewki kontaktowe rywalizują sobie coraz to większą popularnością, pozycja klasycznych szkieł dioptrycznych zdaje się być niezagrożona. I to co najmniej z dwu powodów. Eleganckie, modne kształty oprawek okularów mogą poprawić mankamenty urody lub też nadać twarzy bardziej inteligentny wygląd. To raz. A po drugie - nie każda zainteresowana soczewkami kontaktowymi osoba kwalifikuje się do ich założenia.

Tak przynajmniej wynika z wypowiedzi MUDr. HALINY TOMANO-WEJ, właścicielki prywatnego gabinetu okulistycznego w Karwinie-Nowym Mieście.

Skala możliwości zastosowania soczewek kontaktowych jest stosunkowo duża. Nadają się do ustawiania prawie wszystkich wad refrakcyjnych, zarówno sztywnych, jak i cylindrycznych. Niemniej jednak istnieją tu pewne ograniczenia. Nie zaleca się ich na przykład ludziom, u których występuje nadciśnienie naczyń krwionośnych, a także niektórym alergikom. W takich wypadkach przed założeniem soczewki kontaktowych należy poddać się badaniom o okaliści, które w sposób jedznaczny określa, czy dane oczu jest jej tolerować, czy też nie.

■ ■ ■ Myślę, że bez wizyty u pani lub innego okulisty i tak nie obejść się nie da, kto zdecydować się okulary zamiast na soczewki kontaktowe.

- To prawda. Badanie wstępne zawsze jest konieczne. Wykaże ono rodzaj wady refrakcyjnej i rodzaj zakrywania rogówki. A ponadto pozwoli określić optymalną korektę. W oparciu o te informacje mogę zdecydować o wyborze właściwej soczewki. Jest też dobre znać okazyjną okoliczność, w jakich konkretnie osobnik zamierza stosować soczewki.

■ ■ ■ Czyżby akurat to było takie ważne?

- Nawet bardzo. Na przykład ludzie, którzy zmieni się nie rozstawiają się z soczewkami kontaktowymi przez cały dzień, powinni zakładać soczewki o dużej zawartości wody. Natomiast ci, którzy mogą je zdjąć po kilku godzinach, zadawalają się typami, zawierającymi mniejszą ilość wody.

■ ■ ■ Jaka funkcję w soczewkach pełni woda?

- Im więcej jest wody w gelu, z którego wykonana jest soczewka, tym dłużej ją można nosić. Chodzi o to, że soczewki bardziej „wodniste” są o wiele cieńsze, dzięki czemu wykazują większą przepuszczalność atmosferycznego tlenu, którym „oddycha” rogówka. Jeżeli gel wysychnie, soczewka swoją konsystencją przypomina celofan i jest nie do styku. Natomiast po zanurzeniu w wodzie soczewka po jakimś czasie staje się elastyczna i odzyskuje pierwotne właściwości.

■ ■ ■ Czy to prawda, że na rynku pojawiły się już soczewki kontaktowe przaznaczne - podobnie jak strzykawki - do jednorazowego zastosowania?



▲ Najnowocześniejsza aparatura mammograficzna, która znajduje się w ośrodku Centrum Medycyny Klimakteryjnej, pozwala zdiagnozować schorzenia pierści w początkowym, bezobjawowym stadium. Do placówki zgłosić się można także bez skierowania lekarskiego. Fot. arch. „GL”

- Prawda. Tyle, że poza jednorazowymi „one day” należą do tej grupy również soczewki na dwa lub cztery tygodnie. A różnią się one od klasycznych tym, że mają większą zawartość wody, są znacznie lepiej tolerowane przez oko. Z doświadczenia wiem, że soczewki te chętnie nabywają osoby nie mające czasu lub ochoty na zajmowanie się okresowym czyszczeniem i konserwacją soczewek klasycznych, co niestety należy do obowiązkowych czynności ich właścicieli. W wypadku soczewek jednorazowego użytku obowiązek ten, rzecz jasna, odpada. Jedynie, co można im zarzucić, to nieco wyższa cena. W tym miejscu warto by może dodać, że do dyspozycji zainteresowanych są już także miopiacyjne soczewki kontaktowe.

■ ■ ■ Nie rozumiem.

- To głównie dla tych, którzy nie są zadowoleni z koloru swoich oczu. Ludzie ci mogą sobie więc wybrać kolor soczewek, który odpowiada ich wyobrażeniu, i poprawić „wytwór” nieokielnianej natury. Ostatnio dość dużą popularnością cieszą się tzw. „crazy” soczewki.

■ ■ ■ „Crazy” to po angielsku szalony, zwariowany...

- Bo też na nich są różne zwariowane obrázky, jak jakiejś diabelskiej postaci, serduszka, gwiazdki itp. śmiechocz-

ci, którymi udziwnia się współczesna „crazy” młodzież. Soczewki te należą do grupy kolorowych, z tym, że w odróżnieniu od pozostałych, które mogą i nie muszą zastępować szkła powiększające, nie są soczewkami dioptrycznymi.

■ ■ ■ Proszę powiedzieć, czy zaleca pani zakładanie soczewek kontaktowych? Czy są one naprawdę obowiązkowe dla oka?

- Oczywiście, że zalecam. Jeżeli przestrzegane są wszystkie obowiązujące reguły, nie stanowią żadnego zagrożenia dla oka. A ich użytkownik nawet nie musi wiedzieć, że z nich akurat korzysta. Tyle, że powinien przede wszystkim przestrzegać wskazówek lekarza odnośnie maksymalnego okresu, przez jaki mogą pozostać na oczach. Poza tym nie wolno mu bagatelizować obowiązku codziennego czyszczenia soczewek. Po zdjęciu soczewek z oczu, konieczne należy je opłukać w wodzie i włożyć do specjalnego roztworu w oryginalnym etui. W wypadku klasycznych, całorocznych soczewek raz na tydzień stosuje się wysokowydajne czyszczące tablety enzymatyczne. Natomiast u soczewek dwu- i czterytygodniowych czyszczenie to odpada. Za to codziennie trzeba wymieniać roztwór w etui.

Dla ludzi, którzy tylko sportacyjnie - podczas uprawiania sportu czy przy innych wyjątkowych okazjach - korzystają z soczewek kontaktowych, idealne są soczewki jednorazowe „one day”. Rano je założą, wieczorem zaś mogą je spokojnie wyrzucić. W jednym opakowaniu jest 30 par takich soczewek.



■ ■ ■ Uważam, że na zakończenie godzi się zapytać o to, ile ten luksus kosztuje. Bo nie przypuszczam, że skąpe czy też biedne ubezpieczalnie zechcą w tych kosztach partycypować.

- Za parę czechskich soczewek całorocznych użytkownik zapłaci 950 koron. Te z wyższą zawartością wody, a więc dwu- i czterytygodniowe, w zależności od promiennoci kosztują od 2 do 3,5 tys. koron. I tutaj ubezpieczalnie

mogą nieznacznie wesprzeć finansowo krótko- i dalekowidzów, którzy nie dają sobie rady bez soczewek kontaktowych. Natomiast nie mają żadnej szansy na dotację ubezpieczalni osoby, które zdecydowały się na zakup soczewek „one day”. Same muszą pokryć ich koszt, który wynosi około 2300 koron.

Rozmawiał
KAZIMIERZ SANTARIUS

Fot. Autor

ROZMOWA Z MUDr. IVO TRUNKÁTEM Z OSTRAWSKIEGO CENTRUM ZDROWIA DLA KOBIET

Odkrywanie tajemnic klimakterium

Pod koniec listopada ub. roku w Szpitalu Uniwersyteckim w Ostrawie-Porubie otwarto Centrum Zdrowia dla kobiet w okresie klimakterium (Centrum klimakterické medicíny). Do placówki tej można przyjść z własnej woli lub ze skierowaniem lekarskim i wykonać badania, które dadzą pacjentce poczucie bezpieczeństwa oraz pozwolą zdiagnozować schorzenie. Do tego celu służy najnowocześniejsza aparatura mammograficzna i ultrasonograficzna. Drugim elementem jest cytodiagnostyka ginekologiczna, trzecim zaś badania hormonalne. Możliwe jest także przeprowadzenie densytometrii kostnej, czyli badania uwapnienia kości. W ten sposób wykrywana jest osteoporoza, która nie leczona prowadzi może do kalectwa.

Jednym z lekarzy pracujących w Centrum jest MUDr. Ivo Trunkát. Z nim rozmawiamy o tzw. trzecim etapie w życiu kobiety, okresie przekwitania, czyli menopauzie czy klimakterium.

■ ■ ■ Zaczniemy więc może naszą rozmowę od wytłumaczenia: co wszystko umożliwiło kobietom w okresie przekwitania diagnostyka

ultrasonograficzna, mammografia, densytometria?

- Diagnostyka ultrasonograficzna umożliwia dokładne badanie struktury serca oraz badanie naczyń i przepływu krwi. USG miednicy małej pozwala ocenić stan macicy i jajników. Mammografia zaś jest jedną z najdokładniejszych metod diagnozowania schorzeń piersi, jest w stanie wykazać nowotworowe zmiany w gruczołach. Takie podstawowe badanie powinno być wykonane raz w roku u kobiet pomiędzy 35 i 40. rokiem życia. Jeśli w rodzinie pacjentki występuje rak sutka, tego rodzaju diagnostykę trzeba przeprowadzić częściej. Zrzeszczenie kości, czyli osteoporoza, można wykryć, przeprowadzając densytometrię kostną. Choroba ta jest jedną z najgroźniejszych chorób w tej fazie życia. Charakterystyce jej zmniejszeniem masy kostnej, uszkodzeniem struktury tkanki, w następstwie zaś zwiększonym ryzykiem złamań nawet w wyniku niewielkich urazów. Jest tym niebezpieczniejsza, gdyż rozwija się bez żadnych objawów, a zmiany następują niezauważalnie. Zaczyna się od dolegliwych przypominających bóle reumatyczne lub od uporczywego rwania w kregosłupie.

■ ■ ■ Spotkałam się z opinią, że badania mammograficzne mogą być szkodliwe dla organizmu. Czy to prawda?

- Badania mogą być szkodliwe dla zdrowia, jeśli są bez uzasadnienia zbyt często powtarzane. Trzeba je dawkować racjonalnie. Jest to jednak, jak dotąd, najdokładniejszy sposób wykrywania wszelkich zmian w obrębie gruczołu sutkowego.

■ ■ ■ W dawnych wiekach u kobiet w okresie przekwitania stosowa-

no upusty krwi. Sądzono bowiem, że owa nie mająca ujścia krew zatrzymuje organizm kobiety. Dłż mamy bardziej racjonalne podejście do tego okresu. Zajmuje on przecież jedną trzecią życia kobiety. Gra ludzi natomiast o to, by był to okres pełnego zdrowia i pełnej sprawności psychicznej.

- Okres przekwitania występuje najczęściej między 45. a 55. rokiem życia, rzadziej wcześniej i na ogół podlega dużym wahaniom. Im wcześniej pojawi się miesiączka, tym później zanika. Duży wpływ wywiera tu klimat, sposób odżywiania się, tryb życia, a przede wszystkim dziedziczność. Przekwitanie rozpoczyna się wtedy, gdy jajniki zaczynają coraz słabiej oddziaływać na bodźce przysiadki. Krewienia stają się nieregularne, o różnym nasileniu. Często pojawiają się przykre dolegliwości ogólnie: niepokój, uderzenia krwi do głowy, kołatanie serca, zaczerwienienia twarzy, zawroty głowy, bezsenność, uderzenia gorąca i związane z tym pocenie się. Uderzeniem gorąca mogą też towarzyszyć zaburzenia emocjonalne. Do tzw. zespołu przekwitania należą również inne objawy związane z przestrojeniem hormonalnym organizmu. Mogą to być bóle stawowe, bóle w kośćcinach spowodowane odwapnieniem kości, zaś wniknięcie zaburzeń w gospodarce tłuszczowej może pojawić się otyłość.

■ ■ ■ Współczesna medycyna potrafi skutecznie pomagać kobietom w tym trudnym okresie życia, wspomóc ją hormonalnie, uzupełnić niedobory witamin i mikroelementów. W związku z tym pytanie: brać hormony czy ich unikać?

- Hormonalna terapia zastępcza (HRT), uzupełniająca braki hormonów w organizmie, może poprawić jakość życia, uwalniając kobiety od ciężkich objawów związanych z przekwitaniem, a także uchronić ją przed odleglejszymi następstwami braku hormonów, takimi jak osteoporoza, choroby sercowo-naczyniowe, a nawet - jak ostatnio się uważa - przed chorobą Alzheimera. Jej koszty według specjalistów są dużo niższe niż koszty wynikające z leczenia różnych schorzeń czy inwalidztwa. Jednak w odniesieniu do całej popula-

cji przeważają korzyści płynące z tej terapii. Wiadomo np., że może ona zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej o połowę. Preparaty stosowane w tej terapii są mało znane wśród naszych kobiet. Zastęwa je tylko 10 proc. spośród tych, które mogłyby to robić, podczas gdy w innych krajach Europy Zachodniej - w Niemczech, W. Brytanii czy Szwecji, odsetek ten sięga 20-30 proc., w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Australii już 40 proc.

■ ■ ■ Organizm wielu kobiet nie toleruje jednak leków stosowanych w terapii hormonalnej.

- Lekarz powinien uprzedzić kobietę o wszystkich możliwych efektach ubocznych i wytłumaczyć, w jakich przypadkach powinna natychmiast przerwać zażywanie pigułek. Tabletki hormonalne są dobrymi środkami, ale mają też swoje przeciwwskazania i nie dla każdej pacjentki się nadają. Jest duża grupa tych specyfików o rozmatym składzie hormonalnym i do lekarza należy doposażenie odpowiedniego środka do stanu zdrowia kobiety. Dobór ich powinien być poprzedzony dokładnym badaniem stanu zdrowia pacjentki. W niektórych przypadkach wskazane jest określenie poziomu hormonów płciowych w organizmie kobiety. Ale zdarza się, że mimo precyzyjnych badań lekarz nie trafi za pierwszym razem z doбором właściwego leku. Nie należy wówczas zrażać się do terapii zastępczej, lecz skorygować ją, dobierając preparat o innym składzie. Trzeba pamiętać, że hormonalna terapia zastępcza jest, jak dotąd, naj lepszym ze znanych nam sposobów przeciwdziałania późnym, niebezpiecznym następstwom menopauzy.

Centrum Zdrowia dla kobiet w okresie klimakterium odwiedziło już ponad 900 kobiet. Warto spróbować znaleźć czas między domem a pracą i poświęcić chwilę własnemu zdrowiu, które zaniedbane potrafi się na nas obrazić na zawsze. Warto przypomnieć, iż do ośrawskiej placówki przyjść mogą nie tylko kobiety w okresie przekwitania, ale również te, które zainteresowane są problematyką terapii hormonalnej. Badania są bezpłatne.

WANDA KULA

PLOTKI



Timothy Dalton

Jest w tym jakaś ironia, że tak dobry aktor, jakim był i jest Timothy Dalton, zdobył największą sławę rolami wcale nie najwyższych lotów. Tak to już jednak jest, że wytwory kultury masowej, a do nich należą filmowe przygody agenta 007, popularnością biją na głowę ambitniejsze dzieła. Urodzony w Walii, klasycznie wykształcony aktor, wcześniej zwrócił uwagę brytyjskiej publiczności swoimi rolami teatralnymi. Przez jakiś czas występował gościnnie z Royal Shakespeare Company, ale potem wchłonął go film. Pierwsze ważniejsze role zagrał w filmach kostiumowych („Lew w zimie”, „Cromwell”, „Wichrowe wzgórze”). Były to doskonałe pod względem sztuki aktorskiej osiągnięcia i chyba wówczas przyszło Daltonowi do głowy, że czas się sprzedać, zamienić sławę świętego aktora na popularność i wielkie pieniądze. Obrął zatem kurs na Hollywood. W 1978 r. dopiął swego, grając u boku Mae West w filmie „Sextette”. Jednak jak już wiemy, na szczyty powodzenia wspisał się dzięki roli Jamesa Bonda. W jego wydaniu agent 007 zyskał nowe cechy - stał się mniej dżentelmeński, czyli bardziej współczesny. Nie zmieniło się tylko jedno - Bond w wykonaniu Daltona to w dalszym ciągu kawał bardzo przystojnego chłopca... Nikt też nie zdziwił się specjalnie, kiedy obsadzono go w roli Rhett'a Butlera w telewizyjnej kontynuacji „Przełmienie z wiatrem”.

Ostatnio trochę mniej mówi się o Daltonie, chociaż aktor wciąż gra. Jest naprawdę świetny w roli szpiega nazistów („Człowiek-rakieta”) i wcale nie gorszy w ostatnim swoim filmie („The Informant”, 1996), w którym gra członka IRA. (K)

Kolumnę przygotowała:

WANDA KULA

NIE WIERZ W CUDOWNE, RADYKALNE SPOSOBY

Gdy każda noga waży tonę

„Ciężkie” nogi dają się we znaki zwłaszcza latem. Niekoniecznie po szczególnie ciężkim dniu. Przyczyn może być wiele: zbyt ciasne obuwie, za mało ruchu, cellulit, ciąża, nadmierna tusza. Wszystkie jednak wiążą się z zakłóceniem lub niewydolnością układu krążenia i limfatycznego, schorzeniami, na które cierpi co druga kobieta, wymagającymi leczenia.

Wadliwe funkcjonowanie tkanki łącznej sprawia, że obieg limfy jest wolniejszy, a końcówce produkty przemiany materii zalegają w organizmie. Maszy wtedy uczucie, jakby w nogach zatrzymywała się woda. Istotnie, podczas gdy zdrowa noga wypełniająca ok. 2 litry płynu tkankowego, jego ilość wzrasta nawet do kilku litrów wskutek zaburzeń w podróży krwi i limfy przez twój organizm. Mogą więc pojawić się bolesne obrzęki.

Jak się pozbyć uczucia ciężaru?

Nie wierz w cudowne, radykalne sposoby. Na lekkość swoich nóg musisz zapracować.

➔ Przed wszystkim zaufaj lekkostrawnej diecie, której podstawą są pokarmy bogate w witaminę C (owoce cytrusowe, natka pietruszki, szpinak), witaminę E (zarodki zbóż) i witaminę D (drożdże piwne). Właśnie te witaminy chronią ścianki naczyń krwionośnych i zapobiegają nadwrażliwości naczyń włosowatych. Pij dużo niegazowanej wody mineralnej, która eliminuje z organizmu toksyny. Unikaj palenia papierosów, mocnej kawy, herbaty i alkoholu.

➔ Staraj się dużo chodzić, najlepiej zwanym krokiem. Wtedy mięśnie pracują i pomagają przepychać krew oraz

limfę (o „pompie” łydkowej mówi się wręcz jak o drugim sercu). Możesz ustalić sobie plan treningu i stopniowo wydłużać trasę marszu. W miarę możliwości rezygnuj z jazdy windą, ale nie rowerem. Jeśli potrafisz i lubisz - pływaj.

➔ Często powtarzaj zestaw najprostszych ćwiczeń:

➔ Stań w odległości 1 metra od ściany i oprzyj o nią dłoń. Zegnij ramiona 10 razy, pozostawiając plecy i nogi wyprostowane.

➔ Trzymając się oparcia krzesła, zrób 10 przysiadów z wyprostowanymi plecami.

➔ Unoś stopy na przemian 30 razy.

➔ Stań na palcach 25 razy.

➔ Stań palcami na krawędzi schodka. Staraj się wypchnąć pięty jak najmocniej w dół. Nie opieraj się rękami o ścianę. Powtórz 15 razy.

➔ Ciężkie nogi potrzebują chłodu. Pamiętaj więc rano i wieczorem o przysiedzeniu na krawędzi zimnym i ciepłym (nigdy nie gorącym) od stop do kolan, pobudzającym krążenie. Zrezygnuj z depilacji przy użyciu gorącego wosku.

➔ Ulge przyniosą ci także odpowiednie kosmetyki i specjalne zabiegi. Polecamy zwłaszcza dostępne w aptekach kremy, maso, najlepiej z wyciągiem z kasztanowca, który likwiduje obrzęki i wzmacnia delikatne ścianki żył. (Z)

POMAGAJĄ UTRZYMAĆ WAGĘ I LECZĄ

Jak jeść i nie tyć...

Czy można jeść do syta i nie tyć? Tajemnica szeptanej sylwetki to właściwy dobór produktów w naszej codziennej diecie.

Miej zawsze pod ręką jarzyny lub gotowe surowki i jedz je, gdy poczujesz się głodna. W ten sposób nie utyjesz. Surowki wymagają gryzienia i żucia, długo się wchłaniają (leżą w jelitach) i tym samym niwelują uczucie głodu. Są bardziej sytące niż produkty wchłaniające się natychmiast. Np. po zjedzeniu trzech łyżek masła (1200 kalorii, czyli dzienna dawka), które wchłania się zaledwie w 2 i pół minuty, natychmiast pojawia się głód. Tyle samo kalorii niż zawiera 7 kg surowki jarzynowej, tylko że jedzenie jej i wchłanianie trwałoby kilka godzin.

Warzywa, które możesz jeść bez umiaru:

botwina, buraki, brokuly, cebula, cykoria, dynia, jarmuż, kabaczek, kalafior, kalerpa, kapuś, marchewka, ogórki, papryka zielona, pomidory, por, rabarbar, salata, rzodkiewka, szpinak, szparagi.

Jeź mało: bobu, brukselki, fasoli szparagowej, kukurydzy, groszku, ziemniaków, pietruszki.

Owoce, których możesz jeść dużo: jabłka, gruszki, poziomki, truskawki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki.

Unikaj suszonych owoców, gdyż zawierają one dziesięciokrotnie więcej kalorii niż świeże. W 10 dag suszonych owoców znajduje się następująca liczba kalorii: gruszki - 328; jabłka - 341; morele - 308; rodzynki - 298; śliwki - 264.

Pomagają utrzymać wagę i leczą

- kapusta: normalizuje poziom estrogenów, zmniejsza ryzyko raka piersi

- czosnek: obniża poziom cholesterolu, leczy infekcje, zmniejsza ryzyko ataku serca

- pomidor: przeciwdziała nowotworom żołądka i płuc

- seler: zalecany dla wysokociśnieniowców, gdyż obniża ciśnienie krwi

- imbir: poprawia krążenie krwi, zmniejsza nudności ciążowe, łagodzi objawy choroby lokomocyjnej

- żurawiny: leczą stany zapalne dróg moczowych i pęcherza

- jagody: przeciwdziałają schorzeniom naczyńm, regulują krążenie żyłne, leczą schorzenia oczu. (M. K.)



GOTUJEMY Z SZEFEM KUCHNI WINIARNI „BALLADÉ”

(10)

Kurczak z wątróbką drobiową

(przepis na 4 porcje)

Składniki: 50 dag filetu z kurczaka bez kości, 20 dag pieczarki, 20 dag wątróbki drobiowej, 2 dcl śmietany (kremówki), 5 dag masła, 1 dcl rosołu lub bulionu z kostki. Sól, pieprz, przyprawa curry do smaku.

Filety z kurczaka opłukać zimną

wodą, osączyć, pokroić w małą kostkę, posolić, popieprzyć, posypać curry i dobrze wymieszać.

Wątróbkę pokroić w plastry i na sitku przelać wrzątkiem; odstawić. Pieczarki umyć i nakroić w plasterki.

Kawałki mięsa osmażamy na maśle

(ok. 5 min.), dodamy pieczarki i wątróbkę, przesmażymy. Dolejemy rosołu i dusimy ok. 3 min. Zagęścimy śmietaną i przegotujemy. Doprawimy solą i pieprzem do smaku. Podajemy z ryżem, ziemniakami lub frytkami i surowkami. JANUSZ KRZYWON

MASECZKA Z UBITEGO BIAŁKA, KOMPRES Z WODY RÓŻANEJ, KREM OWOCOWY...

* WINONA RYDER. Mocną stroną jej urody są pełne wyrazu, ogromne oczy, słaba - niemal przezroczysta cera i pojawiające się nawet po najkrótszym party ogromne sińce pod oczami. Nie dziwnego, że nie oszczędza na kremach i żelach pielęgnujących okolice oczu i na środkach, które je upiększają. Przed wyjściem na spotkanie, przecięcie itp. stosuje na oczy 20 minutowy kompres z wody różanej lub gotową, kupioną w perfumierii maseczkę pojedynkującą skórę wokół nich. Maluje je bardzo oszczędnie, używając jedynie niewiele tuszu do rzęs i cylicyniera rysującego cienką kreskęczką na brzegach górnych powiek. Systematycznie uprawia gimnastykę oczu i stara się je relaksować przez obserwację zieleni.

* ELIZABETH HURLEY. Uważana za jedną z najpiękniejszych kobiet na świecie, twierdzi, że na codzienny

makijaż potrzebuje pięć minut. Po przynajmniej wklepuje na twarz trzy kremy: owocowy, regeneracyjny i nawilżający (Fruition Extra, Advanced Night i Time Zone Moisturiser) oraz krem pod oczy. Kremy wchłaniają się, gdy się

* CINDY CRAWFORD. Stara się spać dziewięć godzin na dobę, pije wyłącznie lekko osłodzoną miodem herbatę miętową, nie jada mięsa, a jedynie ryby i dużo warzyw. Trochę pielęgnuje swoją skórę, a zwłaszcza dekolt. Sys-

Makijaż gwiazd

ubiera. Potem robi makijaż, nakłada podkład, puder, róż. Pod oczy używa korektora i obrysowuje brązowym ołówkiem. Na powieki kładzie brązowy tusz, zakreśla rzęsy i maluje je czarnym tuszem. Poprawia ołówkiem brwi, maluje usta beżowo-różową szminką i błyszczkiem. Makijaż zmywa wieczorem mleczkiem i nakłada znowu swoje cztery kremy. Na pytanie co robi, aby utrzymać tak świetną figurę, odpowiada: właściwie nic.

tematycznie stosuje masażę szczotką, aby utrzymać dobre ukrwienie. Uprawia gimnastykę izometryczną dla zachowania jedności biustu (fokicie uniesione, wewnętrzne płaszczyny dłoni na wysokości piersi złożone jak do modlitwy mocno naciskają jedna na drugą; policzyć do trzech, rozluźnić, odpocząć, w ciągu dnia powtórzyć co najmniej 10 razy). Na twarz regularnie stosuje maseczkę z „puchatej” piany ubitego białka. Na dekolt świeżo przygoto-



waną maskę z 4 łyżek śmietankowej twarogu, 1 łyżki miodu i 1 łyżki oleju z winogronowych pestek. Rozprowadza grubą warstwą, po 30 minutach delikatnie zmywa letnią wodą.

* MICHELLE PFEIFFER. Mu cienkie włosy, fryzura nie trzyma się zbyt długo i z natury brak jej tego, co określa się słowem Volumen. Na szczęście łatwo się układają, a ona dba o uzyskanie objętości fryzury, nawilżając dostownie pojedyncze włoski pipką z preparatami Welli, Schwarzkopf lub L'Oréal. Suszy je na grubych włoskach albo suszarką zaopatrzoną w różną grubości szczotki. Na zakończenie zawsze przedstawia suszarkę na strumień zimnego powietrza. Przy nasadzie tapuje włosy rzadkim grzebieniem, a w kierunku jedynie przy samej skórze. Po 1 tygodniu podcina je głównie dla uwydatnienia końcówek. (KIZ)

ROZMOWA Z WAWRZYŃCEM FÓJCIEM I DANUĄ BRANNĄ, CZŁONKAMI RADY DS. NARODOWOŚCI PRZY RZĄDZIE RC

Pod koniec 1997 roku, w listopadzie i grudniu, Parlament Republiki Czeskiej - Izba Poselska, a następnie Senat - ratyfikował Konwencję Ramową Rady Europy o Ochronie Praw Mniejszości Narodowych.

Oto, z jakimi wynikami i jak poszczególne ministerstwa wywiązały się z zadania, pytamy przedstawicieli Rady Polaków w RC, jej prezesa, posła Wawrzyńca Fójkię i Danuę Brannę, którzy z racji swego członkostwa w Radzie ds. Narodowości pozostali w kontakcie z przedstawicielami ministerstw.

WAWRZYŃCIEC FÓJCIK: Już na pierwszy rzut oka dało się zauważyć różnicę w podejściu poszczególnych ministerstw do tematu. Jak już wcześniej wspominałem na łamach „GL”, m. le byłem zaskoczony stanowiskami resortów obrony i spraw zagranicznych, które pojęły całe zagadnienie kompleksowo, a więc nie tylko w stosunku do Konwencji, ale także do innych umów międzynarodowych...

stowarzyszeń mniejszości narodowych, a przecież to państwo powinno znaleźć na tym, by motywować społeczeństwo mniejszościowe do tworzenia struktur na zasadach obywatelskich, np. typu Kongres Polaków. Bez pieniędzy, wiadomo, niewiele można zdziałać.

DANUŚ BRANNA: Chciałabym nieco uogólnić spojrzenie na całą spr-

tuacja, taka, niestety, jest prawda. Można wziąć pod uwagę i to okoliczności, że obecny rząd jest rządem z ograniczonym czasowym horyzontem działania, dla którego, konkretnie dla poszczególnych ministrów, rozwiązywanie problemów mniejszości narodowych nie było na pewno nie należało do priorytetów. Uważam jednak, że priorytetem powinno ono być dla resortu ministra Młynářa i Rady ds. Narodowości. Wiele będzie zależało od siły przebicia tej ostatniej, czy potrafi wskazać na mankamenty i odpowiednio je nazwać.

Na co w swej opinii do resortowych analiz zwracaliście szczególną uwagę?

władze centralne bardziej rozumieją tę problematykę i, co więcej, wspólnie międzynarodowej łatwiej kontrolować i rozliczać centrum, aniżeli poszczególne szczeble administracji. Rada Legislacyjna ministra Wybórnoego powinna się zastanowić, co będzie lepsze - nowelizować szereg różnych ustaw czy też przyjąć jedną ustawę o mniejszościach narodowych. Na jednym z posiedzeń Rady ds. Narodowości, któremu przewodniczył jeszcze minister Bratina, pojawił się problem braku w naszych ustawach definicji mniejszości narodowej. Pytał jest wiele: kto mieści się w tym pojęciu, co kryje się z koleji pod pojęciem „mniejszości autochtoniczne”,

która służy w danym regionie również dzieciom z okolicznych miejscowości, mogłoby oznaczać, że dzieci w ogóle nie będą z powodu dużej odległości dojeżdżały do polskiej szkoły. No i tutaj powstrzymałem to, co już zażyczyłem w stosunku do MSW, czyli wyższe koszty gmin związane z utrzymaniem szkół narodowościowych.

Podkreśliłam też, że w czeskich szkołach powinno się zwracać większą uwagę na historię regionu, w którym przychodzi im działać, na historię mniejszości narodowych, tak jak o tym mowa w art. 6 pkt. 1 Konwencji (**).

W.F.: Sugeruje, by w ustawie znalazł się zapis, który określałby obowiązek gminy albo urzędu szkolnego otwarcia na swoim terenie kompetencyjnym szkoły lub klasy nauczającej w języku tej czy innej narodowości, jeśli taki postulat zgłoszą rodzice pewnej liczby dzieci, np. ośmiorga. Nie byłoby to odosobnione rozwiązanie w Europie, tak jest np. w ustawie węgierskiej. Dzisiaj nie ma takich możliwości, rodzice polskiego dziecka w Ostrawie mają do wyboru - pisać swoja pocięciem do oddalonych o paręście kilometrów polskich szkół w Orłowie, Karwinie, Boguminie czy w Hawierzowie albo do polskiej czeskiej szkoły. Samemu można sobie odpowiedzieć, czym się to kończy.

Zwracam też m.in. uwagę, że istota szkolnictwa narodowościowego nie wyraża się tylko w procesie dydaktyczno-wychowawczym, ale także w jego roli, jakie przychodzi mu wypełniać w zakresie zachowania kultury, języka i w ogóle tożsamości narodowej. Pod tym względem mocnym orężem w obronie praw mniejszości narodowych może być jedno z postanowień art. 5 Konwencji (**).

(Rozmowa nieautoryzowana)

Przedstawione powyżej opinie nie wyczerpują całości zagadnienia ochrony praw mniejszości narodowych. Sygnalizuję w zarysie konieczność dokonania zmian w dotychczasowym porządku prawnym RC, bez których obowiązujące od 1 kwietnia br. Konwencja byłaby dla nas „aktem primaaprilisowym”.

WŁADYSŁAW BILKO

(*)Strony będą umacniać ducha tolerancji oraz dialog międzykulturowy i podejmą skuteczne środki w celu wspierania wzajemnego poszanowania, zrozumienia i współpracy pomiędzy wszystkimi osobami na ich terytoriach niezależnie od ich tożsamości etnicznej, kulturalnej, językowej i religijnej, zwłaszcza w zakresie edukacji, kultury i środków przekazu.

(**) Strony powstrzymują się od działań lub praktyk mających na celu asymilację osób należących do mniejszości narodowych wbrew ich woli i będą chronić te osoby przed jakimikolwiek działaniami mającymi na celu taką asymilację.

WIELKIE PORZĄDKI

we. Kiedy została przygotowana Konwencja i podjęto kroki do jej ratyfikacji, to MSZ, wówczas jeszcze pod kierownictwem ministra Zielieńca, przygotowało do Parlamentu materiał zawierający opinię na temat stanu prawnego i sugestie, co i jak z chwilą wejścia Konwencji w życie należało zmienić, czego natomiast nie trzeba ruszać. Miała ona pozwolić posłom zorientować się w temacie i rozwiać ewentualne obawy, czy aby przyjęcie Konwencji nie grozi naszemu porządkowi prawnemu jakakolwiek tam zapaścią. Sądzę, że intencją Parlamentu, który zlecał rządowi przeprowadzenie analizy obecnego porządku prawnego, było nie tyle sprawdzenie tego, co zostało wykonane, lecz zobowiązanie rządu do kompleksowego spojrzenia na całą problematykę praw mniejszości narodowych.

D.B.: Jeśli chodzi o MSW, to podniosłam sprawę używania języka ojczystego w pisowni imion i nazwisk, jak również własna prawa kobiety do używania żeńskiej formy nazwiska, bez owego „ová”. Jestem zdania, że pisownia np. polskich znaków diakrytycznych nie nastroża już dzisiaj skomputerowanym urządzeniem większych trudności. Wyraziłam też opinie, że używanie języka ojczystego w urzędach, acz zagwarantowane konstytucyjnie, nie jest dostatecznie zapewnione. Resort jest innego zdania, ale jego twierdzenie nie znajduje pokrycia. Wspomniałam również o dwujęzycznych napisach na urzędach, o używaniu dwujęzycznych nazw w miejscowościach na terenie narodowościowo mieszanym. Problem ten jest nieco szerszy i wymaga przedyskutowania, ponieważ należałoby się zastanowić, według jakiego klucza, jakich kryteriów miałyby zostać określone miejscowości, których to dotyczy. Inny z „przytyków” dotyczył kosztów, jakie ponoszą gminy z tytułu utrzymywania przedszkoli i szkół dla mniejszości narodowych, a które nie są uwzględniane przy tworzeniu budżetów gminnych, przy czym owych wyższych wydatków państwo nie rekompensuje.



D.B.: Jeśli chodzi o MSW, to podniosłam sprawę używania języka ojczystego w pisowni imion i nazwisk...



na czym opierają swój status mniejszości tzw. napływowe itd. Te kwestie państwo musi sobie wyjaśnić.

„... a jeśli chodzi konkretnie o szkolnictwo narodowościowe?”
D.B.: W swoich uwagach podkreślałam znaczenie przedszkoli. Te w myśl ustawy są instytucjami wychowawczymi, a nie kształcącymi i w związku z powyższym nie dotyczą ich dotąd nie te same postanowienia ustaw szkolnych: co do szkół. Czyli np. w wypadku małej liczby dzieci o udzieleniu wyjątku decyduje urząd szkolny, a nie ministerstwo. O wysokości opłat za korzystanie z przedszkola decyduje gmina, co stwarza, niestety, możliwość traktowania polskich przedszkoli inaczej niż czeskich. Jeśli w przedstawicielstwie gminnym znajdą się osoby nam niechętne, może być taka decyzja traktowana jako pewnego rodzaju nacisk asymilacyjny.

A propos szkół. Szkoły polskie są w dużej mierze szkołami zbiorczymi i należy to brać pod uwagę, decydując o ich losach w wypadku „nieustawowej” liczby dzieci. Zamknięcie placów-

W.F.: Mamy mieszane uczucia. Stąd chwałę resorty obrony i spraw zagranicznych, że nie trzymały się kurczowo wyłącznie swojego podwórka i wskazywały m.in. na mankamenty w ustawie o aktach stanu cywilnego, w prawie administracyjnym, że brakuje właściwie przepisów wykonawczych do postanowień Karty Podstawowych Praw i Swobód dotyczących mniejszości narodowych i etnicznych. Pozostałe resorty jak gdyby ich nie dostrzegały, udając, że wszystko jest w porządku.
D.B.: Trudno się było spodziewać, znając ludzkie ułomności, że każdy urzędnik, który przeprowadzał analizę, będzie wyszukiwał skrupulatnie w aktach prawnych wszystkie niezgodności, sprzeczności, luki itp. i przysparzał sobie pracy. To by go musiała zmusić sy-

W maju i listopadzie w. roku w obecności przedstawicieli Konsultacji Generalnego RP w Ostrawie, władz miasta i brneńskich Polaków (ich liczba szacuje się na ok. dwie setki, wciąż jednak w ramach kolejnych imprez pojawiają się nowi) przypomnieliśmy sobie ważne polskie święta państwowe. 17 listopada 1997 r. odbyło się również niecodzienne spotkanie z pracownikami i studentami wydziału sławistyki Uniwersytetu im. Masaryka, w trakcie którego przedstawiciele Konsultacji przekazali na ręce tutejszych polonistów cenne dary książkowe oraz odznaczili wielce zasłużoną dla uczeni polonistkę, prof. Krysztynę Kardyni-Pelikanową wysokim odznaczeniem Komisji Edukacji Narodowej. W spotkaniu wzięła udział również autorka niniejszego artykułu, która przedstawiła zebranyemu swojemu najnowszemu wiersze, poświęconemu Brnu oraz antologię przekładów młodej współczesnej poezji polskiej „Bilę propasti”, wydana przez wydawnictwa HOST i WELES. Klub Polski wspart finansowo przyjazd do Czech sześciu poetów, zaprezentowanych w tej książce, a także druk najnowszego, majowego numeru miesięcznika HOST, który dużo miejsca poświęca literaturze polskiej. W sierpniu br., w ramach przygotowywanych 1. Dni Polskich w Brnie, odbędzie się kolejne spotkanie z polskimi poetami, tym razem na ratuszowym dziedzińcu. Można powiedzieć, że obecny mie-

NAD STANOWISKAMI MINISTERSTW W SPRAWIE KONWENCJI RAMOWEJ O OCHRONIE MNIEJSZOŚCI NARODOWYCH

Jaka jest opinia »Wspólnoty«?

Na zebraniu Rady Wykonawczej Ruchu Politycznego „Coexistencia-Wspólnota”, które odbyło się 9 kwietnia w Cz. Cieszynie, omawiano m. in. udział działaczy Ruchu w czerwcowych wyborach parlamentarnych oraz zajmowano się przygotowaniem do zebrania Rady Resortów. Odbędzie się ono 24 kwietnia w Suchoj Górnj. Ustalono, że po zebraniu Rady Republikańskiej przekazano zostanie prasie informacja nt. strategii Ruchu Politycznego w wyborach parlamentarnych 1998 r. oraz przygotowania do wyborów komunalnych w obwodzie hawierzowskim i czeskokoczijskim.
Na zebraniu Rady Wykonawczej Ruchu Politycznego „Coexistencia-Wspólnota” omawiano głównie problematykę związaną z Konwencją Ramową o Ochronie Mniejszości Narodowych, która 1 kwietnia stała się częścią składową ustawodawstwa Republiki Czeskiej. Obowiązkiem RC jest obecnie dostosowanie ustawodawstwa wewnętrznego do załączników normy międzynarodowej „Wspólnoty” przekazano stanowiska poszczególnych ministerstw RC

w tej kwestii, opracowane na zlecenie ministra Vladimira Mlynářa.
Wstępne stanowisko Ruchu przedstawił jego przewodniczący, Stanisław Gawlik. Oto jego punkty:
● „Wspólnota” nie może zaakceptować stanowiska ministerstwa szkolnictwa RC, zgodnie z którym w celu wdrożenia Konwencji Ramowej nie jest konieczna zmiana ustaw czy przyjęcie nowych ustaw szkolnych. Zdaniem „Wspólnoty”, konieczne są zmiany w ustawie szkolnej dotyczące m. in. zniesienia limitów uczniowskich w szkołach narodowościowych, finansowania szkolnictwa narodowościowego, udzielenia wyjątków szkółom narodowościowym i wprowadzenia autonomii dla szkolnictwa narodowościowego. Nie do zaakceptowania przez „Wspólnotę” jest odmienna interpretacja przepisów przez powiatowe urzędy szkolne. Materiałem wywołującym szeroką dyskusję jest też obszerny załącznik opracowany przez ministerstwo.
● Ministerstwo spraw wewnętrznych RC, zdaniem „Wspólnoty”, zbagatelizowało konieczność dostosowania

ustaw o sądownictwie administracyjnym do przepisów Konwencji Ramowej.
● „Wspólnota” nie zgadza się ze stanowiskiem ministerstwa kultury RC, jakoby czeskie ustawodawstwo było w zgodzie z Konwencją Ramową. Zdaniem Ruchu, konieczne jest przygotowanie ustaw dotyczących np. ochrony pomników mniejszości narodowych, np. pomników, cmentarzy itp.
● Ministerstwo finansów RC powinno przygotować ustawę, umożliwiającą prowadzenie księgowości również w językach mniejszości narodowych.
● Ministerstwo ds. rozwoju regionalnego powinno przygotować ustawy, które zniósłby zakres budownictwa mieszkaniowego na terenach zamieszkałych przez mniejszości (tzw. „stabenki używacze”).
Ruch Polityczny „Coexistencia-Wspólnota” dokona szczegółowej analizy przekazanych mu materiałów; obszernie stanowisko przśle ministrowi Rządu RC, V. Mlynářowi.

TADEUSZ TOMAN
członek „Coexistencia-Wspólnoty”

W Brnie po polsku

Dokończenie ze str. 1
W maju i listopadzie w. roku w obecności przedstawicieli Konsultacji Generalnego RP w Ostrawie, władz miasta i brneńskich Polaków (ich liczba szacuje się na ok. dwie setki, wciąż jednak w ramach kolejnych imprez pojawiają się nowi) przypomnieliśmy sobie ważne polskie święta państwowe. 17 listopada 1997 r. odbyło się również niecodzienne spotkanie z pracownikami i studentami wydziału sławistyki Uniwersytetu im. Masaryka, w trakcie którego przedstawiciele Konsultacji przekazali na ręce tutejszych polonistów cenne dary książkowe oraz odznaczili wielce zasłużoną dla uczeni polonistkę, prof. Krysztynę Kardyni-Pelikanową wysokim odznaczeniem Komisji Edukacji Narodowej. W spotkaniu wzięła udział również autorka niniejszego artykułu, która przedstawiła zebranyemu swojemu najnowszemu wiersze, poświęconemu Brnu oraz antologię przekładów młodej współczesnej poezji polskiej „Bilę propasti”, wydana przez wydawnictwa HOST i WELES. Klub Polski wspart finansowo przyjazd do Czech sześciu poetów, zaprezentowanych w tej książce, a także druk najnowszego, majowego numeru miesięcznika HOST, który dużo miejsca poświęca literaturze polskiej. W sierpniu br., w ramach przygotowywanych 1. Dni Polskich w Brnie, odbędzie się kolejne spotkanie z polskimi poetami, tym razem na ratuszowym dziedzińcu. Można powiedzieć, że obecny mie-

się obfituje w spotkania z artystami z Polski. Tuż przed Wielkanocą na scenie legendarnego Teatru „Husa na prowaźku” wystąpił piętnastu Andrzej Ochodłowski z przejmującym recitalem pieśni żydowskich. Artysta ten przybył przed 10 laty z Niemiec na studia do Polski, kraju swojej matki i tu pozostał. Współtworzył sopocki Teatr Atelier, ostatni teatr, w którego działalności zaangażowała się przed śmiercią Agnieszka Osiecka. Recital, poświęcony pamięci tej znakomitej artystki, zbiegł się niejako z pierwszą rocznicą Jej śmierci. W najbliższą niedzielę na scenie Teatru Janeczka zaprezentuje się z kolei gdynijski Teatr Wybrzeże z swoim monumentalnym „Hamletem”, który został uznany za jedno z wydarzeń teatralnych minionego sezonu. I wreszcie dnia 27 kwietnia przyjdzie do Brna wybitny polski poeta Ryszard Krynicki, goszczący wraz z prozaikiem Andrzejem Szczępińskim na VIII Festiwalu Pisarzy „Praha 98”. Krynicki jest przedstawicielem formacji potocznie zwanej Nowa Fala (lub Pokolenie ’68), której współtwórcami byli tacy poeci jak Stanisław Barańczak, Adam Zagajewski, Julian Kornhauser czy cieszyński Jerzy Kronhold. Jego wieciorz będzie miał miejsce na małej scenie Teatru „Husa na prowaźku”, którego dyrektorem Petr Oslý od lat zaprasza do Brna polskich artystów. Jesienią gościć tu będzie w wersji wyjazdowej najnowszy awionowy spektakl „Historia prosta: w Cieszynie żył Kohn”.
RENATA PUTZLACHER

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK

22 kwiecień - Dzień Ziemi Witaj, wiosno!

*Za byłe wiosny, zgasłe blaski,
Za szare skiby, plove piaski,
Za łęś twardego, w pocie, chleba,
Kocham cię, Ziemi, bardziej nieba!*

Kazimierz Laskowski

Słowami poety, powieściopisarza, dramaturga i dziennikarza, Kazimierza Laskowskiego, który żył w latach 1861-1913, przypominamy Wam o tym, że w najbliższą środę nasza planeta, Ziemia, obchodzić będzie swoje święto. Dobrym zwyczajem jest uprzątnięcie w tym dniu przynajmniej kawałek Ziemi, którą wielu nazywa Matką. Karmi nas bowiem wszystkich swoimi płodami i tuł wodami, za co należy się jej szacunek.

Zaraz następnego dnia, 23 kwietnia, był kiedyś dniem bardzo znaczącym - obchodzone go jako pierwszy dzień prawdziwej wiosny, a spełniał on ważną rolę w hodowli bydła, zwłaszcza koni. Jeszcze na początku naszego wieku w niektórych rejonach Śląska chłopcy wyprowadzali w tym dniu wszystkie konie i ujeżdżali je, aby zapewnić im pomysłność i uchronić przed chorobami. W niektórych miasteczkach odbywały się nawet specjalne nabożeństwa na intencję koni. Przed kościołem ustawiano statuetkę św. Jerzego, którego przedstawia się na ogół siedzącego na koniu i przebijającego lancą smoka, a właściciele koni przyprowadzali je przed posazek, przyklekali, modlili się i składali ofiary za konia. Dziś już prawie nikt nie pamięta o tym i nie dzwinięgo, bo koniom, w erze motoryzacji, nie przypisuje się takiej wagi jak daw-

niej, gdy były środkiem lokomocji i siłą roboczą.

Wieczorem przed dniem św. Jerzego stawiano też kiedys przed drzwiami dwie skrzynki miotły, co miało chronić przed czarownicami, które wykazywać miały wtenczas wzmogoną aktywność.

Chociaż dawno zapomniano o znaczeniu 23 kwietnia, pozostało po nim wiele przysłów, na przykład: „Gdy rechotanie zab rozlegnie się przed św. Jerzym, to jeszcze po nim będą tegie mrozy”. „Jak na Jurzigo rosa, nie każdej ląki chyci się kosa”. „Wielu dni przed Jurzigm grzmi, w tela dni po Jurzigm śnieg”.

Ale przyszłowa lubią sobie przeczyć, jak przekonać Was może przysłowie „Grzmot w kwietniu - dobra

nowina, już szron roślin nie pościła”. Przesłała nam je i pięknie zilustrowała **Kasia Gergiśak** z Karwiny-Nowego Miasta.

Święty Kazimierz (4.3.) - powracają czajki;

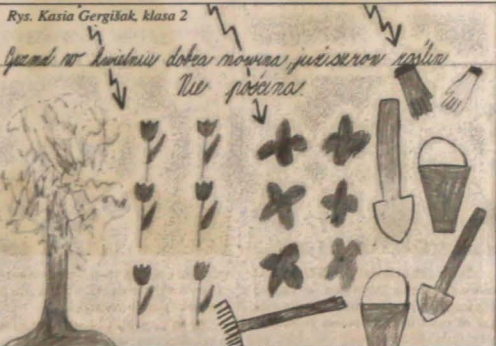
Święty Wojciech (23.4.) - bociąny kłokocą.

Śłońce grzeje, rowy w mlecz się złoć,

Brzmią skowronki, rycheł, polne gajki.

Na podstawie wierszyka poety Jana Kasprzowicza (1860-1926) zorientujecie się, że w tym samym dniu imieninowe życzenia składać trzeba nie tylko Jurkom, ale także Wojtkom, a my życzymy wszystkim pogodnej wiosny.

Głosik i jego koledzy



☆ GŁOSIKOWA KORESPONDENCJA ☆ GŁOSIKOWA KORESPONDENCJA ☆

W dzisiejszej poczcie wrócę jeszcze do świąt wielkanocnych. Serdeczne podziękowania należą się wszystkim, którzy przestali nam życzenia świąteczne. Jedne z nich, odedobione takim kurczaczkiem, nadeszły z PSP w Bukowcu, a koperta zawierała także list czwartoklasisty z tejże szkoły, Józka Zogata, który dotąd jako jedyny odpowiadał na mój apel o opisanie zwyczajów świątecznych, pielęgnowanych w rodzinie.



Moje przeżycia wielkanocne

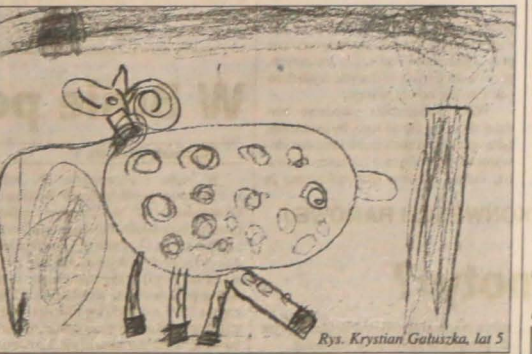
Poniedziałek wielkanocny jest najbardziej znany z tego, że chłopcy polewają dziewczyny. Ja ten dzień rozpoczynam od tego, że idę rano do

kościół. Po powrocie do domu wraz z tatusem polewamy mamusię i siostrę i „wymigamy” je jałowcem. Starsze zwyczaję mówią o tym, że jak chłopiec „wymiga” dziewczynę różgą lub jałowcem, nogi nie będą ją bolały przez cały rok. Potem idziemy do babuni i też ją polewamy i „wymigamy”, a babcia obdaruje nas czekoladowymi jajkami. Zwyczaj malowania jaj wielkanocnych rozpoczęła pono Maria Magdalena, która dowiedziawszy się, że Jezus zmar-

Rubrykę przygotowała: **IRENA STONAWSKA**

twychwał, zaczęła obdarowywać apostołów jajkami, a te przybrały czerwony kolor. **Józef Zogata** „Brawo Józku! Na podstawie konkursu, ogłoszonego przez karwiński bibliotekę przed świętami Bożego Narodzenia wiem, że w Waszej rodzinie zachowuje się wiele dawnych tradycji. Może opiszecie jeszcze inne zwyczaję, mniej znane? Podpowiem, Tobie i wszystkim chętnym, że najbliższe będą Zielone Świątki (31 maj) i Boże Ciało (11 czerwiec).

Na koniec jeszcze uczęszajcie nasze oczy baranek wielkanocny, jaki nadszedł z Lutyni Dolnej. **Literka**



Rys. Krystian Gębuzka, lat 5

„Z PODBIĘTY PRZEISTACZAM SIĘ W ŻYDOWSKIEGO KRAWCA» C. K. Dezerterów» ciąg dalszy

Wiktor Zborowski, wcielający się na planie filmu Janusza Majewskiego „Złoto Dezerterów” w żydowskiego krawca, podkreślił, że podobnie jak w „Ogniem i mieczem” gra postać charakterystyczną - melancholijna i zabawną zarazem.

„Trudność polega na tym, by umiejętnie połączyć te cechy i nie przeszarżować” - powiedział aktor.

„Na plan filmu Janusza Majewskiego trafiam w trakcie miesięcznej przerwy w pracy nad „Ogniem i mieczem”. Nie muszę więc jednego dnia być na przesman żydowskim krawcem i sieniawiczkowym Podbięty. To groziło by rozdwójnieniem jaźni” - żartuje Zborowski. „Po roli zaciągającego śpiewnika Podbięty znowu gram postać charakterystyczną - melancholijnego, ale pełnego humoru Żyda. Trudność polega na tym, by nie przeszarżować i nie przekroczyć subtelnej granicy, oddzielającej śmieszność od dramatu” - zdradza tajniki swej pracy aktor.

„Złoto Dezerterów” to kontynuacja przeboju sprzed lat „C.K. Dezerterzy” z tymi samymi bohaterami, starszymi

teraz o lat 20 i z akcją przeniesioną w okres II wojny światowej. Główne role, tak jak w części pierwszej filmu, obok Zborowskiego grają: Marek Kondrat, Wojciech Pokora, Anna Gornowicz Partnerką jej m.in. Katarzyna Figura, Bogusław Linda, Krystyna Tkacz.

W roli córki granego przez Zborowskiego Żyda Habera, wystąpiła 11-letnia córka Zosia, która rolę dostała dzięki umiejętnościom... stopowania. Zosia zapewnia, że w przyszłości na pewno zostanie aktorką, co tata przykuje ze stoickim spokojem. „A czy mam inne wyjście?” - żartuje aktor.

„Już po raz drugi moja córka gra swoją rolę i - przyznaję - jest to śmieszne uczucie. Wcześniej spotkałam się w »Dobranocem«. Zosia miała wówczas 5 lat. Teraz ma trudniejszą rolę - mówi tata Zborowski.

RAFAŁ OLBRYCHSKI POWRACA DO GRY Z ZESPOŁEM REDS

Po 6 latach przerwy

Reds, zespół Rafała Olbrychskiego, po 6 latach przerwy wznowił działalność. Grupa pracuje w Warszawie nad drugą płytą. Premiera albumu, który jeszcze nie ma tytułu, zapowiadana jest na 15 czerwca.

Sześć lat temu ukazała się pierwsza i jedyna do tej pory płyta zespołu pt. „Changing Colours”. „Będzie to kontynuacja pierwszego materiału, oczywiście przetworzona. Zmieniliśmy się, jesteśmy o 6 lat starszymi muzykami, ale nie zabraknie brzmienia Reds. To będzie gitarowa muzyka z pazurkami, ale nie heavy metal” - powiedział Olbrychski, wokalista, gitarzysta i autor większości tekstów.

„Generalnie - piszę o miłości, choć można ją różnie interpretować. Mam dwa sposoby pisania: albo zwracam się do kogoś bezpośrednio, albo opowiadam jakąś, zazwyczaj wymyśloną, historię” - objaśnia Olbrychski.

PIERWSZA ROCZNICA ŚMIERCI ROLANDA TOPORA

Mistrz czarnego humoru

16 kwietnia minęła 1. rocznica śmierci Rolanda Topora, francuskiego marlarza, rysownika, pisarza, dramaturga, reżysera i aktora, określanego mistrzem czarnego humoru.

Topor (ur. 1938 w Paryżu) był synem polskich Żydów, którzy wyemigrowali do Francji. Studiował w paryskiej Ecole des Beaux Arts.

Napisał m.in. zbiory opowiadań „Cztery róże dla Lucienne”, „Opowieści takśkowskie”, „Najpiękniejsza para piersi na świecie”, „Trzy utwory parniczne”, dramat „Zima pod stołem”, powieści-bajki „Księżniczka Angina”.

Na podstawie powieści Topora pt. „Chimeryczny lokator” Roman Polański zrealizował swój film „Lokator”.

Jego rysunki znane były też polskim czytelnikom - od lat sześćdziesiątych

tych ukazywały się na łamach „Splelek” i „Przekroju”. Topor był także twórcą scenografii do filmu „Casanova” Felliniego i opery Pendereckiego „Ubu król”. Wyreżyserował na scenie Teatru Narodowego Chaillot w Paryżu sztukę Jarry'ego „Ubu król”, w której główną rolę zagrał Wojciech Pszoniak.

W kwietniu 1996 roku Roland Topor uczestniczył w Warszawie w otwarciu dwóch wystaw swoich prac - w Galerii Studio i Muzeum Karykatury. Stowarzyszenie Polskich Artystów Karykatury nadało artyście tytuł „Docum Humoris Causa”.

AMERYKAŃSKI MĘŻCZYNA W „KOBIECZYCH” ROLACH

W kuchni, przy dzieciach...

Mężczyźni w USA coraz częściej przejmują na siebie tradycyjnę „kobiecę” obowiązki prowadzenia domu i wychowania dzieci. Z badań wynika, że mężczyźni poświęcają obecnie średnio 2,1 godziny dziennie na rozmaite prace domowe, a kobiety - 2,8 godziny. W 1977 roku, kiedy przeprowadzono analogiczne badania, podział pracy między małżonkami był zupełnie inny - mężczyźni przeznaczali na gospodarskie prace w domu przeciętnie tylko 1,2 godziny dziennie, natomiast kobiety - 3,3 godziny.

Mężczyźni wykonują też więcej prac domowych w weekendy (zamiast 4-5 godzin w tygodniu, obecnie zaś - 5,8 godziny). Pracujący zawodowo poświęcają też dzisiaj więcej czasu dzieciom - średnio 2,3 godziny dziennie.

Do danych tych należy podejść z pewną rezerwą, ponieważ opierają się one na wypowiedziach samych badanych, którzy mogli być dostosowywać do pożądanego społecznego wzorów. Z drugiej jednak strony, nie ma powodu przypuszczać, że wyniki badań nie uległy podobnym „znieszczeniu” również w 1977 roku.

Z badań wynika też zaskakująca konkluzja, że Amerykanie poświęcają teraz nieco więcej czasu dzieciom niż 20 lat temu - mimo iż pracują dłużej. Coraz więcej osób pracuje na dwóch etatach (13 procent).

Jednocześnie socjologowie zwracają uwagę na rosnącą liczbę rodzin, w których głównym żywicielem jest pracująca i robiąca karierę zawodową kobieta, a mężczyzna sprząta, gotuje, zmywa i zajmuje się dziećmi.

☆ GŁOSIK I LUDMIŁA ☆ GŁOSIK I LUDMIŁA ☆ GŁOSIK I LUDMIŁA ☆

Ludmiło! Dziś zaczyna prawdziwa wiosna! Idziemy na przechadzkę!



Jeszcze że zabrałeś te peleryny, Głosiku...



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!

