

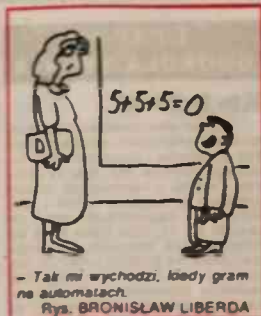
GAZETA POLAKÓW W REPUBLICE CZEŚKIEJ

GŁOS LUDU

SOBOTA 10 LUTEGO 1996 ROKU

TEL/FAKS (069) 66 07 252

NR 17 ♦ CENA 4,- Kč



SENÓD OD GRUDNIA WZROSŁY O 2,3 PROC.

Znowu drożej

Ceny detaliczne wzrosły w styczniu br. w porównaniu z grudniem roku ubiegłego o 2,3 proc. Są średnio o 9,1 proc. wyższe niż w styczniu 1995 roku. Jeżeli porównać je z cenami detalicznymi z grudnia 1994 z średnią pierwszego miesiąca 1995 okazuje się, że życie stało się droższe o 15,1 proc.

Stosunkowo wysoka jest też styczniowa stopa inflacji - najwyższa spośród notowanych w pierwszych miesiącach ostatnich trzech lat. Przyczyną jest wyższe opodatkowanie papierosów i benzyny bezolowiennej, zniżenie obowiązującej od wielu lat regulacji cen autobusowych biletów uczniowskich, podwyżka cen zwykłych biletów autobusowych, a także ceny wody. Swoją rolę odegrały też podwyżki cen żywności, gazet i czasopiśmie. (h)

▲ Odnowione elewacje frontowe domów, różnobarwne (i różnorodnie czyste) szyby i relikwii, eleganckie okna wystawowe - to często jedna strona tego samego medalu, a ściślej mówiąc - tego samego budynku. Z drugiej strony wrzasko wyglądu o wiele gorzej, by nie rzec - odrzucającej. Niejedną kamienicę, która od ulicy przedstawia się imponująco, od strony podwórza pozostaje niezmiernie zaniedbana, rozleżąca się rudera. O tym, że ktoś tu mieszka i że ktoś tędy przechodzi, świadczą tylko przepięknie, byle jak rozrzucone, kupy na śmieci... (h) Fot. "GL" - TOMASZ ZYWRTEK

Prezydenci spotkają się 22 bm.

WARSZAWA - Spotkanie prezydentów Republiki Czeskiej i Rzeczypospolitej Polskiej, Václava Havla i Aleksandra Kwaśniewskiego, odbędzie się w czwartek 22 lutego po czeskiej stronie granicy. Postronnie to podczas czwartkowych rozmów szefa kancelarii prezydenta RC, Luboša Dobrovolskiego, w Warszawie.

Miejsce spotkania na razie nie zostało podane. Prawdopodobnie chodzić będzie o region Karkonoszy lub okolice Náchoda. Rozmowy, według wstępnych ustaleń, mają trwać najwyżej kilka godzin.

DLA PRZYSZŁYCH PERSONALISTÓW

Nowa specjalizacja

KARWINA (bp) - Od nowego roku akademickiego 1994/1997 na Wydziale Handlu i Przedsiębiorczości Uniwersytetu Śląskiego w Karwinie będzie można specjalizować się w ramach 3-letnich studiów bachelarskich na kierunku **inżynieria socjalna** również w zakresie personalistyki i pracy socjalnej.

Przed abonentami nowej specjalizacji otwierają się perspektywy pracy na kierowniczych stanowiskach w działach socjalnych w przedsiębiorstwach czy instytucjach państwowych, jak urzędy pracy, referaty socjalne urzędów terenowej administracji państwowej.

Informację kierujemy przede wszystkim do tegorocznych maturzystów, którzy chcą podjąć studia wyższe na uniwersytecie karwińskim. Zgłoszenia na studia dzienne można składać do 28 lutego.

Egzaminy wstępne na 1 rok 5-letnich studiów magisterskich i 3-letnich bachelarskich odbędą się w dniach 17-21 czerwca br. Uczelnia

GAZYFIKACJA NADAL PRIORYTETOWA

Budżet będzie niższy

BOGUMIN (h) - Budżet miasta, czyli zestawienie planowanych dochodów i wydatków, opiewać będzie w tym roku na sumę 210 mln koron. Oznacza to, że będzie niższy o 32 mln od budżetu w roku minionym.

Jak powiedział dziennikarzem burmistrz miasta, Petr Vicha, rok 1995 zamknął wprowadził Urząd Miejski nadwyżką 15,1 mln koron, niemniej ilość środków, jaką miasto dysponuje w roku bieżącym, połączony z sobą prawdopodobnie konieczność zrezygnowania z niektórych zamiarów głównie o charakterze inwestycyjnym.

"Są dziedziny i sfery działalności, w których nie sposób zrezygnować. W żadnym wypadku nie chcemy na przykład dopuścić do zwolnienia tempa gazyfikacji miasta, przeciwnie - zamierzamy roboty przypisać. Gazyfikacja ma duże znaczenie zarówno dla poszczególnych mieszkańców jak i dla miasta. Tam, gdzie ludzie opalają swe domki gazem, zaoszczędzić można chociażby na wywożeniu popiołu. Gazyfikacja po-

może też, co oczywiście, środowiskowi - powiedział Petr Vicha.

Dodał, że w roku bieżącym możemy spodziewać się większych wpływów z tytułu podatków należonych na podmioty prawne. "Obliczyliśmy, że powinno to być o 19 mln koron więcej, aniżeli w roku ubiegłym. Ale to jest na razie liczba szacunkowa".

• Z KRAJU I ZE ŚWIATA

• Rada RiTV zagroziła spółce CET-21, posiadającej licencję na TV Nova, karą grzywny, jeśli dyrektor Novy, Vladimír Zelenský nie zaprzestanie uprawniać w sobotnich programach "Dzwonkie do dyktora" krytykowskie wypowiedzi "Anu".

• Duma państwowa Rosji postanowiła ogłosić amnestię dla uczestników ataku terrorystycznego w Kiszyniu i Pienomajskoye, dokonanego w styczniu br. pod warunkiem, że uczestnicy desperacko uwolnią wziętych tam do niewoli zakładników.

• Syberyjczyk kolejarz zabił w czwartek nożem człowieka, który mu był wrogiem 50 tys. rubli (ok. 11 dolarów), a następnie jeszcze siedem osób, w tym troje małych dzieci.

• Generał Adolf Galland, jeden z najwybitniejszych pilotów myśliwskich niemieckiej Luftwaffe, zmarł wczoraj w wieku 83 lat w swym domu nadmorsko w Bonn. Według twierdzeń niemieckich podczas II wojny światowej zabił 104 samoloty nieprzyjaciela.

POWSTAŁ NOWY ODZIAŁ PTTS "BESKID ŚLĄSKI"

Turystyka pociąga młodych

TRZYNIEC (kor) - W Trzynie powołano w czwartek do życia drugi już oddział terenowy Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Sportowego "Beskid Śląski" (pierwszy powstał w listopadzie ub. roku w Wędrzynie).

Jak powiedzieli nam przewodniczący Zarządu "Beskidu Śląskiego" Franciszek Chocholąg, oddział Trzyńca liczy 30 członków, a na jego czele stoi 5-osobowy zarząd. Członkowie mają zamierzać udział w wszystkich imprezach centralnych "Beskidu" - w roku ubiegłym zorganizowano ich około 25 (choć to m. in. o wyścigach pieszo i autokarowej, rajd narciarski, turniej w ping-pongu...) ale chciałoby też zorganizować własne imprezy.

"Członkami oddziału są nie tylko ludzie starsi - a większość Zaoziębów sądzi, że to głównie emeryci... To nieprawda, ludzie w wieku emerytalnym tworzą najwyżej 45 proc. całej członkowskiej, a nie inaczej jest w Trzynie - czy przeciwnie większość jak na całym Zaoziębieniu" - mówi F. Chocholąg. "Młodzież oddziału, głównie uczniowie szkół podstawowych - interesuje się przede wszystkim tenisem stołowym, mają nawet swojego trenera, i myśli, że w tym kierunku oddział trzyński powinien działać".

Zrezygnować z udziału w imprezach turystycznych i sportowych w naszym tur-nieju w ping-pongu - wówczas z 38

uczestników oddziału było właśnie w wieku do 15 lat".

A jakie ma PTTS "Beskid Śląski" plany? Przede wszystkim jeszcze w tym roku powinny się pokazać oddziały dla turystów z napisem "Beskidy bez granic", które będą mogły obejmować wszyscy uczestnicy tradycyjnych już "beskidowych" wyścigów, a oprócz tego będą wydane przesłowne odznaki tylko dla członków organizacji. Przygotowane są też "Beskid Śląski" do obchodów swojego jubileuszu - w przyszłym roku wypadnie 75. rocznica założenia tej bardzo zasłużonej dla polskiego życia na Zaoziębieniu organizacji (wznowiła działalność w 1991 r.). Jak na razie jednak przygotowano do jubileuszu są w fazie projektów.

Własność na granicy

OPOLE - W Turawie na Opolszczyźnie pełnomocnicy rządów Republiki Czeskiej i Rzeczypospolitej Polskiej ds. uregulowania własności na granicy polsko-czeskiej podpisali wczoraj protokół końcowy określający procedury działania w stosunku do obywateli Polski i Czech mających nieruchomości i grunty po drugiej stronie granicy.

Ustalenia z Turawy pozwolą uregulować kwestie prawne w przypadkach, gdy grunty po korekcie granicy w 1958 roku przeszły na "drugą stronę granicy". W uzgodnionym przez polsko-czeską komisję informatorów dla urzędów obydwu państw określono, jakie dokumenty i do jakiego urzędu należy przedstawić, aby dany obywatel mógł ujawnić siebie jako właściciela nieruchomości i ewentualnie uregulować prawa spadkowe i własności. Po weryfikacji danych przez właściwe urzędy Polski i Czech konieczne będzie zidentyfikowanie i zmierzenie nieruchomości oraz umieszczenie odpowiednich zapisów w polskich księgach wieczystych i czeskich rejestrach katastralnych.

KORYTARZE I SALONIKI HOTELU "PIAST" OTRZYMAJĄ NOWE DYWANY

Współpraca przynosi owoce

Czełkoczeżyński hotel "Piaś", który od listopada ub. roku jest jedną z dywanów spółki akcyjnej "Dom Polski", zmierza się z dnia na dzień - a są to wyraźnie zmiany na lepsze. Coraz więcej osób korzysta ponownie z hotelowej kawiarni, wkrótce otwarta zostanie filia biura podróży "Grażyna Tour". Trzszą się też członkowie nowego zarządu o hotel - odnowiony został apartament "prezydenci", a w najbliższych dniach wszystkie korytarze i salони otrzymają nowe dywany.

"Niezapewne nowe, bo są to dywany z hotelu Jan III Sobieski w Warszawie" - powiedział "GL" prezes zarządu spółki, Józef Toboła.

"Chodzi dokładnie o 900 metrów kwadratowych dywanów, czyli jeden pełny TIR. Przede wszystkim trafił on na korytarze i do saloniów, ale być może również do niektórych pokoi hotelowych.

Nie są one nowe, ale za to w dobrym stanie i wysoce jakości. Kupiliśmy je tanio. Co pięć 5 lat luksusowe hotele zmieniają wykładnię, stare zaś dywany sprzedają - głównie sztokom i przedkołom, ale ponieważ "Dom Polski" jest członkiem rzeczywistym Zrzeszenia Polskich Hotel Turystycznych, pomysłano również o pomocy dla Polaków za Olsz i udało nam się je kupić.

Zrezygnować z udziału w imprezach turystycznych i sportowych w naszym tur-nieju w ping-pongu - wówczas z 38

Notował: JACEK SIKORA

PRZYCYNĄ AWARII WADA MATERIAŁU

Egipskie ciemności

TRZYNIEC (kor) - Mieszkańcom osiedla "Na Sośnie", części Łyżbic, Borku i Rogic nie udało się wczoraj rano do pracy najłatwiej. Otóż część Trzyńca z powodu awarii jednego z izolatorów w żyłkowniku transformatorze musiało się obyć ponad godzinę bez prądu elektrycznego.

Jak się dowiedzieliśmy w dyspozytorni rozdzielni energetycznej spółki akcyjnej "Północnomorawska Energetyka" we Frydku-Miśku, przerwa w dostawach prądu nastąpiła o godzinie 3.55, jednak pracownicy trzynieckiej filii spółki uporali się z awarią już o godz. 5.13. Zdaniem dyspozytora, główną przyczyną awarii sieci wysokiego napięcia (VN 07) była wada materiału. Powiedział nam też, że nowe typy izolatorów, które instalowane są od kilku lat, bardzo często się psują. Stał za sytuację podobną do wczorajszej w Trzynie nie należy wnik pracownikom zakładów energetycznych, a raczej producenta wyżej wspomnianych bulb.

Laur dla konsula

KATOWICE - W uznaniu zasług położonych na polu rozwijania współpracy kulturalnej, turystycznej i gospodarczej między Republiką Czeską a Rzeczpospolitą Polską uhonorowano konsula generalnego RMC w Katowicach, Josefa Byrnasa, prezydium polskim odznaczeniem - Laurem Pietywnym '95. Poza Laurami Pietywnymi przyznawane są Laurami Damentowskie (ich laureatami są "osobistości roku" w ub. latach byli wśród nich m. in. Lech Wałęsa) oraz Laury Złote, którymi wyróżnia się wybitnych przedsiębiorców i managerów.

Jak dobrze mieć krewnego...

Urząd Gminy w Jaworniku, do którego należy osada U Sabotów, mająca na mocy czesko-słowackiego układu o granicy przypaść Słowacji, odnowione po decyzji rządu RC o oddatkowaniu dla mieszkańców, którzy postanowią przemieścić się na czeską stronę granicy, przepadł spekulacji miedunkami.

Ostatecznym zameldowaniem proszą, zachęcając parapsychologów wysoko odzyskować, ludzie pochodzący z głębi kraju, których rodzice czy krewni mieszkają w osadzie. Jedynym wymaganym aktem do zameldowania jest... zgoda właściciela budynku. Urząd zobowiązuje się miedunkę wyznaczyć.

• POGODA

SOBOTA - Zachmurzenie umiarkowane wraz z lekkim do dużego, możliwe przelotne opady śniegu. Temperatura w dzień od -8 do -4 st., nocą od -11 do -15 st. C. Wiatr pół-wsch. 3-7 m/s na sek.

MIEDZELA I PONIEDZIAEK - Pogoda z przelotnymi opadami śniegu. Temperatura w dzień od -5 do -1 st., nocą od -5 do -9 st. C.

Z PAP-em DOOKOŁA ŚWIATA

Kto jest kto?

Wśród ofiar śródogodowej katastrofy lotniczej na Karaibach, w której zginęło 189 pasażerów i członków załogi...

Jeden z korespondentów niemieckich na Karaibach pisał, że powen technik z Dominikany uznał Boeinga 757 za niezadane do podróży...

Właściciel samolotu, Cetin Birgen, szef towarzystwa Birgen Air, powiedział na konferencji we Frankfurtzie...

Zestresowana policja

We Francji co roku popełnia samobójstwo ok. 40 policjantów. Przeciwnie co 9 dni policjant ginie z własnej ręki...

Złoty w stresie, pracujący w zmierzonych porach, ulegający lękom i rutynie, aszeronni policjanci zajmują się z powodu braku wsparcia psychologicznego...

Dochody z... kotów

Węgierska Straż Pożarna, borykająca się z ciągłym brakiem pieniędzy, sprężyła i ludzi, i zwierzęta...

Chociaż utrzymywanie kota nie jest drogie, to jednak na Węgrzech lepiej mieć na niego oko...

Anachroniczne prawo

Pochodzące z XIII wieku prawo, pozwalające przespokoje uniknąć oskarżenia o morderstwo, jeśli jego ofiara zmarła później niż rok i jeden dzień od dnia...

W loży dla publiczności przyluchającej się obradom Izby Gmin zasiada młoda 22-letnia mężczyźnica, który zmarł w 1993 roku...

Materiały nie cytowane pochodzą z serwisu informacyjnego Polskiej Agencji Prasowej.

UDANA INAUGURACJA SEZONU

"Hutnik" w nowych warunkach

Czterdziesty pierwszy rok działalności Polskiego Zespołu Śpiewaczego "Hutnik" był niewątpliwie udany...

Pisano o "Hutniku" nie tylko w naszej prasie, ale także w prasie holenderskiej i polskiej...

Największym sukcesem zespołu było wydanie płyty kompaktowej "Tu jest mój dom". Warto dodać, że udało się zrealizować również dodruk płyty z wstawką w językach angielskim i francuskim...

Nowy sezon PZS "Hutnik" zainaugurował w styczniu tradycyjnie koncertem kołód. Tym razem dla ogromnie tradycyjnego audytorium słuchaczy Domu Emerytów w Trzyńcu...

zaproszono "Hutnika" na tournée koncertowe do Francji, u siebie zespół podejmować będzie gości z Londynu...



"Hutnik" koncertuje w kościele we Vaerden (Holandia). Fot. PETR RUBAL

NOWY ADMINISTRATOR POWINIEN BYĆ TAŃSZY

Mieszkań stale brakuje

Około 4,5 tys. mieszkań komunalnych, których administrację zajmowały się do końca grudnia ub. roku trzy biura ds. nieruchomości...

Władze miasta spodziewają się, że zmiana administratora przyniesie znaczne oszczędności finansowe, a także usprawni system zarządzania mieszkaniami...

W Boguminiu głód mieszkań rośnie z miesiąca na miesiąc - na przełomie roku rejestrowano w Urzędzie Miejskim około tysiąc podań o mieszkanie...

Pożegnał się Władysław Wojnara

Dnia 5 lutego po długiej i ciężkiej chorobie zmarł w wieku niespełna 74 lat Władysław Wojnara, długoletni, niezwykle zasłużony pracownik Teatru Cieszyńskiego...

Pracę w teatrze rozpoczął w 1951 roku, a więc stał niejako przy narodzinach Szołu Polskiej. Pełnił kolejno funkcje zastępcy dyrektora, kierownika działu ekonomicznego, organizacji widowisk, działu reklam...

Nie ma już między nami człowieka, pozostanie jednakże Jego dzieło - czas, jakie ułotne pojedyce w teatrze, który udalo mu się zatrzymać w obiektywie...

Feliks Ondała był i je zapożyczyć nieważnym, poza rybami świata nie wodzi. Od wiosny do jesiennej dębnie w zgodzie nie nie wyjęgłym, ale pełne rachunków...

Pod lodym

abo do zapory. I tuż potem melnere starze rybaka, co se uż im nie chce moć ruszać i upaniec we wodzie...

POLICJA DONGSI

Złodziej nie śpi

Niezłany sprawca włamał się nocą z worku na środek do budynku rybnawickiej firmy "Rybactwi Rychnald" i skradł sprzęt kancelaryjny...

Oszust za kratkami

W areście śledczym znalazł się 22-letni przedsiębiorca z Kanewy, który w czerwcu i lipcu ub. r. odebrał na fakturę w hurtowni w Ostrowie...

Z ŻYCIA PKZO

Zabawa na sto dwa

Chociaż Trzazanowice to mała, prawie że podgórska wioska, można powiedzieć, że życie kulturalne wra tutaj w pełni...

NA PLACU UNIWERSYTECKIM Wstydliva ozdoba

Przed gmachem Uniwersytetu Śląskiego we Fryzajacu, jeszcze w czasach, kiedy odbywały się zjednoczone wybory...

Z POLSKI

Nadal trwa podjęty w ponie-dziale strajk we wszystkich ośmiu kopalniach Nadwiślańskiej Spółki Węglowej...

Rzucając kotwicę na rezie portu gdańskiego zakończył wczoraj 10-miesięczny rajd dookoła świata żaglowiec szkolny Marynarki Wenejkiej - ORP "Iskra"...

Ponad tysiąc harcerzy z całej Polski uczestniczyło w zakończonej w piątek w Głucholazach 5-dniowym XIX Zimowym Rajdzie Głucholaz '96...

Krajowej rekord mrozu podczas okresowej zimy zanotowano z czwartku na piątek w Suwałkach - temperatura spadła do prawie 28 st. Celsjusza...

Na mocy ustawy z 24 stycznia 1991 r. o kombatanach i osobach represjonowanych Urząd ds. Kombatanów zwerifikował już uprawnienia kombatanów 180 tys. osób...

Z ŻYCIA PKZO

Choć Trzazanowice to mała, prawie że podgórska wioska, można powiedzieć, że życie kulturalne wra tutaj w pełni...

Pamiętam też o obitym bułacu - dania były smaczne i tanie, a niektórzy smakosze poprobowali podobno każdego z nich...

Pomimo nieprzebranej i apżędzonej na roboczo noję, nikt z organizatorów nie narzekał. Każdy woź jego wysiłek nie poszedł na marne...

Jedną z największych atrakcji bału była z pewnością lotycała fortu, który w tym roku miał kształt dużej "Księgi PKZO"...

łażła na lodzie. Ale to było na parę dniłóg godzin wstydło. Ondała zgrabny był od piecka i od potłódka. Mioudula chłodła i godnia i ubywało, aż wstydno na dobre...

Feliksa było garbna strułka tu chlepie z jednonm rybom, tuż zabełował se eszcze winicy do kołucha, naciągnij baraniec na uszy i oczy...

Prawo półmógło, hycowało wia w polodku i było mu słodziutko, jak w lódku, aż chynij go spok...

Ondre znieknacie obudźcie zima. We winku dożała nale, słoneczko zaleziło za chmurę, bółka przychyły mu do lodu...

ZYGMUNT SPITZER: "DOBRE, ŻE CHOCIAŻ TEN POMNIK WYBUDOWANO..."

Tak bardzo chciało się żyć



pracownicy i przyjaciele, jest jednak ciekawy również z innego powodu. Otóż pan Zygmun jest jedną z niewielu (prawdopodobnie jedną z dwójki) żyjących jeszcze na Morawach północnych osób, które w 1939 roku dostały się do pierwszego transportu Żydów zmierzającego do Niska nad Sanem. Transport odszedł z Ostrawy 18 października i był pierwszą europejską deportacją Żydów. Naziszi mieli zamiar wypróbować w Nisku swoje plany "ostatecznego rozwiązania problemu żydowskiego". Małą częścią owego "problemu" był 24-letni wówczas Zygmun Spitzer.

"Ten pomnik, który przed paroma laty odsłonięto na terenie byłego Żydowskiego cmentarza w Ostrawie, to jest także mój pomnik" - mówi dziś pan Zygmun. "Kiedy przyjechał prezydent Havel, aby uczcić w tej pięknej uroczystości, miałem zaszczyt pod pomnikiem uklęknąć mu dołóż. Na parnię pozostało mi zdziwienie, ale jest mało ostre, nie nadaje się do publikacji. Wiele ludzi wtedy zjechało do Ostrawy, także z Izraela, ja byłem jednak jednym z nielicznych, którzy przeżyli Holokaust, pozostali po wojnie w tych stronach".

Pan Zygmun urodził się w Galicji. Jego rodzice poznali się w Krakowie podczas I wojny światowej. Mama była Polką. W 1924 roku przenieśli się jednak do Frydku, ojciec pana Zygmunta pochodził bowiem ze Starych Hamrow. We Frydku pan Zygmun chodził do żydowskiej szkoły, tu wyczuł się zawodu zecera. Ojciec odumiał go w dzieciństwie. "Pierwszy raz odczułem boleśnie, że jestem Żydem, kiedy wzywano mnie wołano w roku 1939, że zwolnieni z zasadniczej służby wojskowej, idźcie do gestapo. Tam powiedziano mi, że moje nazwisko jest w rubryce pt. "Żydzi". Konsekwencji tego faktu jeszcze nie byłem jakoś w stanie pojąć. A Niemcy przygotowali już wtedy transport do Niska. Parę miesięcy później, 18 października wraz z bratem mieliśmy się udać do ostrawskiej ujeżdżalni. Było ciepło, ubraliśmy się więc całkiem lekko. Odwieziono nas na dworzec w Przywoziu. Bardzo długo czekaliśmy, nie wiedząc, co z nami będzie. W końcu wszystko stało się jasne. Mielimy w Nisku nad Sanem

wybudować dla swoich współbraci obóz koncentracyjny. Cały materiał - deski, gwoździe - wszystko to wzięliśmy ze sobą. Akcję zorganizowała praska centrala ds. deportacji Żydów pod wodzą Adolfa Eichmanna. Na miejscu pytano nas, co umiemy robić. Powiedziałem, że jestem zecerem. "Was ist das?" - uśmiechał się. Mój brat był księgarzem. Też na nic się nie mógł przydać. Byłem wtedy młody, nie znałem uczucia strachu. Szybko podjąłem decyzję".

Wraz z innymi młodymi mężczyznami z "trydekciej" grupy, podobnie jak on raczej nie znającym się na rzemiośle, ruszył po prostu w powrocie. Przenocowali u jakiegoś rolnika, zicyli wszystkie swoje pieniądze, rolnik kupił za nie kowal i odwoził ich do Sandomerza na dworzec.

Pan Zygmun, po wielu niebezpiecznych perypetiach, dotarł wreszcie do Frydku. O losie swoich towarzyszy, z którymi rozstał się na granicy, nie wiedział nic. W domu oczywiście nie mógł pozostać. Czekano go długa tułaczka. Ukrywając się, pracował m.in. w Rakowickim jako robotnik leśny. Nawnie sądził, że Niemcy o nim zapomnieli.

Niestety, nie ominął go los jego współbraci. W roku 1942 wymienio-

ny został do Terezina. "Budowałem m. in. kolej z Bohuszwic do Terezina, zatrudniłem się do czyszczenia kanałów... To była okropna i niebezpieczna praca, wiadomo - brud, smród, tyfus. Ale można było dostać więcej żywności. Zresztą byłem młody, silny, przyzwyczajony do ciężkiej pracy fizycznej. W domu nas przecież nie rozpieszczano. No i bardzo chciałem żyć. Jakoś wytrzymałem". Chociaż to właśnie w Terezinie kopniak jednego z SS-manów ziałam mu obie kości gołenione.

Z Terezina we wrześniu 1944 roku przewieziono go do Oświęcimia. Stamtąd udało mu się wydostać, jako więźniowi zdolnemu do pracy, do jednego z podobozów Dachau, Kaufennig. Koniec wojny zastał go w obozie koncentracyjnym Dachau. "Dziś trudno samemu uwierzyć, że udało mi się przeżyć to wszystko. Widzę przed oczyma stopy trupów w Oświęcimiu... Czuję słodkawy smród dymu dzień i noc wydobywającego się z kominów pieców krematoryjnych... I chłód betonowej podłogi w baraku, na której siedzieliśmy głodni, brudni, stoczeni - jeden koło drugiego... Wszędzie czuła śmierć, a człowiekowi tak bardzo chciało się żyć. Pamiętam też, jak w obozie Kaufennig udało

nam się ukraść przed Wigilią 1944 chleb - wreszcie cały barak mógł się najeść do syta... I jak zachorowałem na tyfus. Dostałem się na barak, skąd mało kto wyszedł żywy. Żyd Herzkowicz z Rusi Podkarpackiej zdobył wtedy skądś kawałek cukru i w ten sposób utrzymał mnie przy życiu".

Po wyzwoleniu obozu przez Amerykanów pan Zygmun wraz z innymi współwięźniami przewieziony został do Pragi. Stamtąd ruszył do domu, do Frydku. Czekał z nadzieją, że wrócić jego najbliżsi. Nie doczekał się. Brat, z którym rozstał się na granicy, uciekając z Niska, zginął w Pustkowie. Zginął też drugi brat i matka. W Treblince "Lczyłem kiedyś. Holocaust pochłoniął żywy 42 moich najbliższych i dziesiątki tysięcy".

Dziś pan Zygmun żyje ze swoją drugą żoną w Ostrawie. "Chociaż w ciągu ostatnich 50 lat ze społeczeństwa żydowskiego miałem niewiele wspólnego, bo po prostu już ja tu nie ma, a ci, co przeżyli, mieszkają przeważnie w Izraelu, to jednak ich można przekreślić swoją przeszłością, zapomnieć o swoich korzeniach? Widzę to na przykładzie chociażby swojej wnuczki. Nazywa się Ewa Skotnicowa. Powiedziałbym, że swoją pracę dysertacyjną napisała... o mnie. Długo zbierała materiały, jeździła po archiwach i najróżniejszych instytucjach, szukała, kompletowała. Gdyby nasz rodowód był jej obcością, to przecież nigdy by tego nie robiła. Krew nie woda, przędź czy później człowiek zapamięta i kim tak naprawdę jest. Moja pierwsza żona była półżydówką, druga jest chrześcijanką, ale dla mnie to nie ma znaczenia. Mam w domu pracę naukową mojej wnuczki, zainteresowała się nią Żydzi z Izraela. A ja cieszę się po prostu, że ktoś apisał to wszystko. Co pozostało chociażby po tych dziesięciu tysiącach Żydów, którzy przed wojną żyli w Ostrawie? Niewiele, bardzo niewiele. Starego cmentarza żydowskiego też nie ma już od wielu lat. Dobrze, że chociaż ten pomnik wybudowano. Późno, bo późno, ale lepiej późno, niż wcale".



▲ Granitowy pomnik, który ku pamięci ofiar Holocaustu odsłonięto w 1994 roku w Ostrawie. Fot. "GL" - TOMASZ ZWYRTEK

HENRYKA BITTMAR

ZE ZBIORÓW KOLEKCJONERSKICH JÓZEFA ONDRUZA

Frysztacka wystawa

Oddział Literatury Polskiej Biblioteki Regionalnej w Karwinie zaprasza na wystawę małych form graficznych pn. "Ze zbiorów Józefa Ondruza" (kamery noworoczne). Wystawa jest zwalutowana planowanego cyklu prezentacji bogatych zbiorów Józefa Ondruza. Przedstawia drobną zaledwie część jego dorobku kolekcjonerskiego. Zgromadzone na wystawie około 200 kamietów noworocznych, wykonanych różnymi technikami graficznymi. Autorami ich są artyści polscy, czescy, ale i niemieccy, węgierscy, belgijscy... Różnorodna jest ich tematyka: postacie ludzkie, przedmioty, przyroda, krajobrazy miejskie, motywy religijne i świeckie. Kolekcja Józefa Ondruza obejmuje przede wszystkim lata 60. i 70. Wystawę uzupeł-



niono kilkunastoma kamietami z lat 60. ze zbiorów Władysława Owczarzewskiego.

Wystawę, zainteresowaną w pomieszczeniach Biblioteki Regionalnej w Karwinie-Frysztacie na Ryнку Masaryka, zwiedzać można do wtorku 27 lutego w godzinach otwarcia biblioteki.



Józef Ondruza, folklorysta, pedagog, publicysta i redaktor, znany jest przede wszystkim jako autor "Godek śląskich" czy "Przyśłów i powieści ludowych ze Śląska Cieszyńskiego". Zbieranie przyśłów, powieści i podań ludowych nie jest jednak jedyną pasją kolekcjonerską Józefa Ondruza. Gromadzenie przez niego od lat 60. ekslibrisy rozrosły się do około 10 tys. egzemplarzy. Zaś ze zbiorom kamietów noworocznych możemy zapoznać się właśnie na frysztackiej wystawie. (C. R.)

WSKAZANIE W PEWNYM STOPNIU TŁUMACZY NASZ PROBLEM PRZEZ SZKOLI...

O dynamice naturalnej reprodukcji

W czwartym ubiegłorocznym numerze opiewskiego kwartalnika "Śląski sbornik" Vladimir Srb opublikował ciekawy materiał pt. "Flodnost vdaných žen podle narodnosti a věku v Československu podle sčítání lidu 1991".

Dynamika naturalnej reprodukcji wyznaczana jest dwiema decydującymi czynnikami: rozrodnością i śmiertelnością (ilością zgonów) ludności. Autor podkreśla na wstępie, iż skierował swą uwagę na aspekt narodowościowy w tym zakresie. Aczkolwiek narodowość sama nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na rozrodność - tu liczy się także status społeczny, poziom wykształcenia ludności, szczególnie kobiet, warunki mieszkaniowe itp. Narodowość jednak w wyrażonym stopniu określa dane etnikum w państwie.

W omawianym artykule autorowi chodziło tylko o rozrodność kobiet zamężnych i jak już sam tytuł sugeruje chodzi o dane oparte na wynikach ostatniego spisu ludności w naszym kraju w roku 1991. W Czechosłowacji już od roku 1980 widoczne było zjawisko depresji demograficznej.

W Srba w swej statystycznej analizie podał w sumie jedenaście wskaźników: czeska, morawską, śląską, polską, słowacką, węgierską, romską, polską, niemiecką, ruską, ukraińską, rosyjską i inne.

W tym czasie przeciętna republika wyrosła 2,07 żywych dzieci na jedną zamężną kobietę (w Czechosłowacji 1,94, w Słowackiej Republice 2,31. Nasza grupa narodowa w skali ogólnokrajowej wykazywała się wskaźnikiem 2,06). Romowie 3,63, Rusini 2,46 itp. Cie-

kawze są dane statystyczne dotyczące procentowo różnicy w stosunku do średniej krajowej. Oto one: narodowość czeska - 7,7 proc., morawska - 1,4 proc., śląska - 0,0 proc., słowacka - 12,3 proc., węgierska + 4,3 proc., romska + 85,2 proc., polska - 0,4 proc., niemiecka + 1,7 proc., ruską + 19,2 proc., ukraińska + 0,8 proc., rosyjska - 18,3 proc., pozostałe - 10,7 proc. itd.

Wprawdzie na terenie obecnej Republiki Czeskiej wskaźnik naszej polskiej rozrodności kształtuje się inaczej, bo + 4,6 proc., ale znów w porównaniu z Romami (+ 78,3 proc.), Węgrami (+ 23,4 proc.) nie jest to zbyt budujące.

Jakoś ślad wniosku należy wysnuwać? Trudno powiedzieć. Omawiany artykuł tylko ilustruje dane na ten temat. Ciekawe (aczkolwiek socjologicznie logiczne) jest zjawisko, iż często kobiety na Słowacji wykazują większą rozrodność niż w Czechach, a słowackie kobiety w Czechach większą rozrodność niż na Słowacji.

Znane zjawisko, iż mniejszości w odmiennym (narodowościowo) środowisku zachowują się inaczej



- Mama chce Jana, teściowa Honzka, a małżonek Johna. Rys. BRONISŁAW LIBERDA

również w tym zakresie, zdeje się nas nie dotyczyć.

Jest jak jest. Tamten wskaźnik -0,4 proc. też w pewnym stopniu tłumaczy nasz problem przedzłotki i szkolnicwa.

Dawniysza francuska mniejszość w Kanadzie przyjęła za swój naczelny obowiązek patriotyczny wielodzielność - bywało, że rodziny francuskie miały tam po kilkunastu dzieci i w konsekwencji Francuzi przeżyli w morzu angielskim. Asymilacja z większym wskaźnikiem rozrodności nie jest tak groźna, jak ludcy wskaźnik ten jest minusowa. KAZIMIERZ JAWORSKI

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK

Łabędzie

Łabędzie to ródzaj z rzędu łabędziowatych, obejmujący 6 gatunków dużych ptaków. Spotkać je można na całym świecie. Od pradawni łabędzie uważany jest za ptaka towarzyszącego królom. W mitologii greckiej uważa się, że w postaci łabędzi zamieniła się Atena. Żona Helosa była w królewskich ogrodach, np. w warszawskich Łazienkach. Stał się symbolem wierności małżeńskiej; łabędzie wzięły sobie życie z jedynym partnerem, umierając, zaprzęcały się zakładać już nową rodzinę. Płakietkami opiewają się chęć rozstania, i to bardzo trwałego. Łabędzie po zimy przemieszczają się na południe, a następnie wracają do kraju.



ZE ZBIORU TOMASZ KRZYWIK

Fajnie było na kursie...

W październiku 8 stycznia na one klase przyszedł na typografy kurs narciarski na Bagnicu. Bardzo przyjemnie było narwać, ale wystąpiło na tych kilka dni. Byłoby zakwaterowanie i noclegi. Mistrzostwa, gdzie rodzice przygotowywali dla nas smaczne posiłki i kolacje. Na wycieczkę na wyprzedaż wycieczką do Zakopanego. Zawsze w planie są takie rozstrzygnięcia, ale do trzech grup, które przyszedły na kurs narciarski, zostały cztery. Jedną z nich było nas. W tym czasie podaliśmy im instrukcje, jak narwać, a w czasie mieli też obowiązek przygotowania sprzętu do narciarskiego. Wszyscy uczestnicy wycieczki i opiekunowie kursu, narciarskiego i wycieczki, bardzo nam pomogli. W tym czasie podaliśmy im instrukcje, jak narwać, a w czasie mieli też obowiązek przygotowania sprzętu do narciarskiego.

W październiku 8 stycznia na one klase przyszedł na typografy kurs narciarski na Bagnicu. Bardzo przyjemnie było narwać, ale wystąpiło na tych kilka dni. Byłoby zakwaterowanie i noclegi. Mistrzostwa, gdzie rodzice przygotowywali dla nas smaczne posiłki i kolacje. Na wycieczkę na wyprzedaż wycieczką do Zakopanego. Zawsze w planie są takie rozstrzygnięcia, ale do trzech grup, które przyszedły na kurs narciarski, zostały cztery. Jedną z nich było nas. W tym czasie podaliśmy im instrukcje, jak narwać, a w czasie mieli też obowiązek przygotowania sprzętu do narciarskiego.

ZAGADKI GŁOSIKA

BOGUSŁAW KRZYWIŃSKI

Zimą...

Trzyna pani, ruda biała
narty nam podarowała.
Dla tyty, dla wanki,
słupczy z nią białawki.
Po zimy biaława trzyna,
Trzyna pani - Pan...
Dwie dziewczki i dwa kije,
pedze i grzki, ładnie tyty!
Jedną tyty nie są żarty
- blyskawica suna...
Niby wizerk - lez bez kłk,
szczęściu: na śnież i góry w dół,
Przy w smogu las franki,
gdy mnia wizerk nęca...

RUBRYKĘ PRZYGOTOWALI IRENA STONIAWSKA, BOGUSŁAW KRZYWIŃSKI, RUDOLFWA JAWORSKA

Niezapomniani tydzień

W dniu 22 stycznia o godz. 7.30 klase 7A uczestniczyli w podziękowaniu w imieniu do rodziców, wyrażając im podziękowanie. Celem wyprawy było Bagnicu - odwiedzić rodziców i Mistrza Tytu. Celem wyprawy było Bagnicu - odwiedzić rodziców i Mistrza Tytu. Celem wyprawy było Bagnicu - odwiedzić rodziców i Mistrza Tytu.

W dniu 22 stycznia o godz. 7.30 klase 7A uczestniczyli w podziękowaniu w imieniu do rodziców, wyrażając im podziękowanie. Celem wyprawy było Bagnicu - odwiedzić rodziców i Mistrza Tytu. Celem wyprawy było Bagnicu - odwiedzić rodziców i Mistrza Tytu.

We dwoje

Dzień Zakochanych zjednoczył nas już na dobre i na zawsze. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

DEBIUTOWA Korespondencja

Bal u Króla Bula

Korona Ludwika i Głosiłki Bagnicu podziękowały nam za wspaniałe przyjęcie. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Korona Ludwika i Głosiłki Bagnicu podziękowały nam za wspaniałe przyjęcie. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.



Król Bula, Pył, Dorożka, Płocno, 8 lat

Korona Ludwika i Głosiłki Bagnicu podziękowały nam za wspaniałe przyjęcie. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

BROWNAWA GUZIK

Dzień Babci u Eskimosów

Dzień Babci u Eskimosów. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Dzień Babci u Eskimosów. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Smażymy walentynkowe naleśniki

Dzień Zakochanych - wyprzedaż została przedłużona do 14 lutego. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

Dzień Zakochanych - wyprzedaż została przedłużona do 14 lutego. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy. Wierzę, że ci, którzy nie są zakochani, nie będą nigdy.

GŁOSIK I LUDMIŁA

ALEŻ MI ZIMNO, GŁOSIKU! TE WROZY MNIE JUŻ DENERWUJĄ!

TO CHOĆ OPOCZĄĆ NA MOJE HANNAJE, LUDMIŁO!

NARSZ AINRA: Redakcja "Głosu Ludu", P.O. Box 20, Nowinotek 3, 700 20 ORTHAWA 1. (WAGA: Płaca: do nas nie zapomni) podać ewego adres i napisz, ile nasz list!



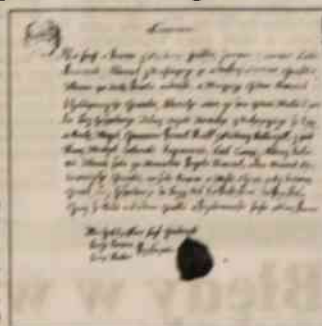
Beata Paweł

Z DZIEJÓW OSADNICTWA NA PODBESKIDZIU

Nad dawnymi spisami majątkowymi

Nawet nie do opublikowania... "Głos Ludu" nr 14...

Pracownicy inne, nawet z drugiej połowy XIX wieku...



Inventar

Wsch Mości a pozwolając na Meb Pawłu ondrusa... Jedyni Jedyni...

JAM KORZENNY

Attestati

My foy a Prawo z Dedydy Onruu, Zname Czinnio Tulo Anestai...

Table with 2 columns: Item description and quantity/price. Includes items like 'Jeden Wód', 'Trib Kwasy Spolu', etc.

WARTO PRZECZYTAĆ, WARTO MIEĆ

"Pierwsze światło. Słownik encyklopedyczny" (Wydawnictwo Naukowe PWN)...

Wskazywał, mówiące o tym ja radzić sobie samemu z wszelkimi...

Wszystkie wymienione wyżej pozycje można nabyć w księgarni Biblioteki Miejskiej "Ex Libris"...



Wyborowyy "Pražský výběr"

Z powodu nieudanej organizacji... "Pražský výběr" (1987)...

my chorowaiy utwory... "Wzrostem AVION, słony nie mój"...

RADIOLUZ

Wzrostem AVION, słony nie mój... Programy muzyczne...

PISZEMY, PISZECIE OD REDAKCJI:

Nadeszło do nas kilka opowiadań... Działaliśmy jako...

Smutek

Dlaczego jesteś taki żyły i taki bez serca... Smutek i żal...



Strach

Przeraził mnie bez powodu... Strach i niepewność...

NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Im

Im... Nie myślę o sobie, innym już psikiem stało się...



PLOTKI

Spadkobierczyni
Na liście najlepiej zarabiających piosenkarzy nadal bezkonkurencyjny jest Presley. Cały majątek obliczany na 120 mln dolarów zapisał swojej córce Lisie Mari (obecnie żona Michaela Jacksona). Ponieważ dziewczynka w chwili śmierci ojca liczyła dziewięć lat, jeszcze do niedawna spulchnięta córka zarządzała jej matką i była żoną Elvise - Priscilla.

Małżeństwem byli zaledwie pięć lat, ale znali się kilkanaście lat. Związek, początkowo bardzo szczęśliwy, skończył się separacją, a potem rozwodem. Priscilla otrzymała odzyskanie w wysokości 2 mln dolarów i porzuca się w pełni wojna. Jej książka "Moje życie z Elvisem" bardzo uczyła wobec byłego męża stała się bestsellerem. Udział w kilku filmach ujawnił jej talent aktorski i przyniósł popularność.

Majątek, który idol pozostawił, właściwie sam się rozmnaża. Sprzedano 1,2 mld płyt Presleya, ponad 700 tys. odwiedzaających napływa rocznie do "Graceland" - posiadłości Elvise, który po jego śmierci przekształcono w muzeum. Z czterdziestoma przedsiębiorstwami zawarło umowy licencyjne na produkty "presleyowskie". Jeden tego było mało, jego twarz widnieje na 500 mln amerykańskich znaczków pocztowych, po 29 centów każdy.

Wszystko kosztuje, za wszystko płać rozmilowani w talencie piosenkarza fani. Roczne obroty przedsiębiorstwa "Presley Enterprises" nie spadają poniżej 100 mln dolarów. (k)

URODA

Pytania na temat

Czy powinno się zawsze stosować kosmetyki z tej samej serii?

Niekoniecznie. Jeśli cera nie stwarza większych problemów, możemy dowolnie łączyć różne produkty i do czyszczenia, i do pielęgnacji. W przypadku skóry wrażliwej lepiej stosować kosmetyki jednej linii danej firmy. Zawarte w nich składniki wzajemnie się uzupełniają i przyspieszają poprawę stanu cery.

Dlaczego kremy dzielą się na przeznaczone "na dzień" i "na noc"?

Noo, we śnie, gdy organizm "bduje" energię, również nasza skóra zaczyna pracować na najwyższych obrotach, toteż stosowane wtedy kosmetyki działają znacznie skuteczniej. Dowiodły tego badania prowadzone przez dermatologów, stosując się wskazówką dla firm kosmetycznych, by produkowały do stosowania na noc środki odżywcze i regenerujące bogate w olejek, proteiny, ekstrakty ziołowe, witaminy itp. Natomiast z początkiem dnia, gdy proces odnowy komórek zostaje zakończony, skóra potrzebuje uzupełnienia innych preparatów, głównie chroniących przed oddziaływaniem warunków atmosferycznych, a także lekkich kremów nawilżających na-

dających się na podkład do makijażu.

Jak prostownać naturalne łoki?

Lepiej tego nie robić, bo wszystkie zabiegi wygładzające kędzierzawe włosy są na dłuższą metę szkodliwe, a efekt bywa krótkotrwały. Można wyprostować naturalne łoki preparatami do trwałej ondulacji, jeśli nawilżyć się je na odpowiednio duże i grube wałki. Jednak po każdorazowej kąpieli i szczyłku. Narusza to strukturę włosów i sprawia, że stają się matowe. A oto inny sposób: włosy po suszeniu trzeba czasami szeroki mi piaskimi warstwami wokół głowy

i przetrzymać długimi klipsami, a tylko na czubek głowy nałożyć duży walek.

Jakie działanie kosmetyczne ma witamina B5, często wchodząca w skład kosmetyków?

Zwana też pantenolem należy do grupy witamin B, które wspomagają prawidłową pracę melaninotycznych komórek. Łatwo wchłaniana przez naskórek wpływa aktywnie na jego podziały wewnętrznych komórek, łagodzi podrażnienia i przyspiesza gojenie. Działa odświeżająco na skórę wrażliwą, a także zmiękcza i lekko nawilża naskórek. (k)



PSYCHOLOG

Błędy w wychowaniu

Rodzice stosują w wychowaniu odmienne metody - matka jest pobłażliwa, ojciec rygorystyczny. Jakie mogą być tego skutki?

Każda sytuacja, w jakiej znajdzie się dziecko, niesie jakąś informację. To, że matka i ojciec mają wobec niego inne wymagania, zawiera in-

formację, że ludzie są różni. "Mama jest pobłażliwa, tata krytyczny, bo są przeciw ludzi o innych charakterach, osobowościach". Dziecko szybko samo dochodzi do takiego wniosku. Uczy się innego zachowania w stosunku do różnych osób, a tym samym przygotowuje do życia,

które zetknięcie je z wieloma różnymi postawami ludzkimi.

Problemiem odmiennego traktowania dziecka przez rodziców zaczyna się dopiero wtedy, gdy między ojcem a matką rodzi się konflikt. Wtedy jedno próbuje przyciągnąć dziecko na swoją stronę, a drugie też nie pozostaje mu dłużne. W podobnej sytuacji są również dzieci rodziców prowadzących między sobą grę. Zarówno ojciec, jak i matka są przekonani, że tylko oni potrafią dobrze wychować dziecko, więc przy każdej okazji wykrywają błędy drugiej strony.

W opisanych przypadkach dziecko traci rozeznanie, jak powinno postępować, bo sygnały odbierane od rodziców przesłaniają się do niego czytelnie.

Jeśli więc między rodzicami nie ma konfliktu, a wymagania obu stron są jasno sprecyzowane, dziecko z pewnością będzie starło się do nich dostosować. (M. S.)



ZJMYM ZDROWIEJ

Sport i kręgosłup

Coraz częściej kłopoty z kręgosłupem (dyskopatia, skolioza, tzw. korzonki) przytrafiają się nawet całkiem młodym ludziom. Najczęściej przyczyną tych chorób są zmiany zwyrodnieniowe, na które pracujemy od wczesnego dzieciństwa (nieodstosowane do wzrostu uczniów ławki w szkole, źle prowadzona gimnastyka itd.).

Na kręgosłup, o czym każdy na ogół dobrze wie, dobry jest ruch. Trzeba jednak wiedzieć, jak się ruszać, by naszemu kręgosłupowi nie zaszkodzić. Oto niektóre wskazania co do uprawiania sportów.

Jogging - zalecany, bo stabilizuje mięśnie kręgosłupa, ale pod warunkiem, że uprawiało się już bieganie; wymaga też zachowania ostrożności w przypadku wad stóp, zwłaszcza płaskostopia.

Tenis - raczej niewskazany, bo w pozycji stojącej cały kręgosłup jest przeciążony, a skrajne ruchy tułowia dodatkowo nadmiernie obciążają sprężyste krążki międzykręgowe.

Rower - zalecany (być nie wysiłkowy), ale kierownica i siodełko muszą być tak ustawione, by nie wymagały zbytniego nachylenia pleców.

Pływanie - zdecydowanie jedyny bezpieczny dla kręgosłupa sport; najlepiej pływać kraulem, żabką i na plecach, raczej nie - delfinem, zwłaszcza przy dyskopatii.

Narciarstwo zjazdowe - działa korzystnie pod warunkiem prawidłowej techniki jazdy i wyboru łagodnego stoku, bez gwałtownych skrętów. Ostro jazda grozi wypadnięciem dysku.

Narciarstwo biegowe - zalecane, bo kręgosłup jest minimalnie obciążony, pracują zaś wszystkie mięśnie i stawy kończyn. (S)



LEKARZ

Wolno brać czy nie?

Kobieta będąca w ciąży lub karmiąca dziecko pierśią nie powinna w zasadzie zażywać żadnych leków bez porozumienia się z lekarzem. Szczególnie groźne następstwa ma stosowanie leków w czasie pierwszych trzech miesięcy ciąży, kiedy tworzą się poszczególne narządy płodu. Każda wprowadzona wtedy do organizmu substancja chemiczna może spowodować powstanie wad wrodzonych. Dlatego w niektórych krajach zaleca się, by kobiety w wieku rozrodczym prowadziły życie seksualne przed rozpoczęciem każdego leczenia wykonywały test ciążowy.

Najniebezpieczniejsze dla płodu są leki cytostatyczne (przeciwnowotworowe), lecz także popularne leki uspokajające, niektóre przeciwpadaczkowe i przeciwciepłopowe. Również kofeina zawarta w kawie i herbatce zwiększa ryzyko poronienia, jeśli stosowana jest w dużych ilościach.

Wiele leków szkodzi także w późniejszym okresie ciąży, zwłaszcza na krótko przed porodem. Leki przeciwbólowe i uspokajające mogą działać nasennie na dziecko, a ne-

wel powodować zaburzenia oddychania tuż po porodzie. Saliicylny wywołując czasem zaburzenia krzepnięcia krwi u noworodka. Matka karmiąca powinna zwracać szczególną uwagę na zażywanie leki także po porodzie; nawet tak pozornie niewinne jak ziołowe środki przeczyszczające też wpływają na zdrowie dziecka.

Osobną zagadnieniem to zczepienia kobiet ciężarnych. Większość uczonych uważa, że w tym okresie powinno się powstrzymać od szczepień profilaktycznych, poza szczególnymi sytuacjami zagrożenia życia. (T)

• SAVOIR VIVRE

Przy herbatce

Gdy gości, zapytany, czy napije się herbaty, odpowiada, "tak, ale poproszę mocną", popełnia nielaskę, ponieważ w podtekście może być obraźliwym dla gospodarzy sugestią, że nie umiemy prawidłowo zaparzać herbaty.

Nie jest eleganckie, szczególnie na przyjęciach, podawanie herbaty parzonej w torebkach. Może dlatego, że jest to sposób najprostszy, a chciałoby się, żeby gospodarze wysiłek się nieoc, zaproszono gości. Zresztą torebki po wyjęciu ze szklanki nie wyglądają estetycznie i nie bardzo wiadomo, co z nimi zrobić. Mieszać herbatę należy delikatnie, tak aby nie słukać głośno w szklankę czy filiżankę.

Nie aiorbie się herbaty, tłumacząc, że gorąca. Ogięty wydawać przy tej okazji mógł zniechęcić innych do konsumpcji.

Nie pije się również herbatki, bo służy ona tylko do mieszania, ani ze spodeczka, bo to nieestetyczne, a można przy tym porozawiać herbatę na obrus.

Są kraje, w których podanie herbaty to wygnanie, że przyjęcie (spotkanie) się kończy. U nas, póki co, takiego zwyczaju nie ma. Herbatę podaje się w różnych momentach, najczęściej jednak do deserów.

Herbatę można podawać w filiżankach (zwykają angielski) albo w szklankach. Nigdy nie słodzoną (cukier w cukierнице na stole).

KOLUMNIE PRZYGOLOWAŁA WANDA KULA

SMACZNEGO

Pieczony huzarska

1 kg wotowiny bez kości, łyżeczka maki, łyżka smalcu, pieprz, sól. Nadzienie: 3 cebule, łyżka masła, kawałek suchego chleba razowego, pieprz, sól.

Podłużny kawałek mięsa zbicić wałkiem, natrzeć solą i pieprzem, oprószyć maki, obsmażyć na tłuszczu, przełożyć do garnka i dusić na małym ogniu. Posiekane cebule podsmażyć na maśle, wypaść 2 łyżki drobno startego razowego, doprawić solą i pieprzem (gdymy faraz był za suchy - dodać żółtko). Miękką pieczeń podzielić na dość cienkie plasty, nie dokrawając do końca, w co drugi włożyć nadzienie, spiąć mięso szpilkami do skrajów, aby plasty nie rozchylały się, podać wodą i dusić jeszcze przez kwadrans na małym ogniu lub wstawić do gorącego piekarnika na 20 min. Gotową pieczeń przełożyć na półmisek, wyjąć szpilki, sos przetrzeć przez sito i polać mięso. Podawać z frytkami oraz z sałatą albo surówką z selera. (jn)

SYNTEZA KRZYŻÓWKI

Oto zestaw odpowiednio dobranych wyrazów, z których należy ułożyć krzyżówkę z rozwiązaniem dodatkowym - przysłowiem polskim. Jeden wyraz - SPINACZ - znajduje się już na właściwym miejscu.

Wyrazy 6-literowe:
ANZELM, IROKWE, KALOSZ, KAPIEL, KLATWA, LAMPAS, LEAVIS, LOTOSY, MARZEC, MAZURY, MROWIE, OBICIE, PIORKA, POLSKA, PORCJA, POBTOJ, RADWAN, ROSKOSZ, STWOSZ, SUKNIA, TRĄBKA, ZARZAD, ZDANIE.

Wyrazy 7-literowe:
AUREOLA, AWOKADO, PROBLEM, URWISKO, ZACHWYT.

Wyrazy 9-literowe:
ESPERANTO, MASKARENY.
Opracował: JÓZEF TADRALA

Wśród czytelników, którzy prześlali pod adresem redakcji rozwiązanie dodatkowej syntezy krzyżówki, przyznana zostanie drogą losowania nagroda książkowa. Termin nadsyłania rozwiązań upływa z dniem 23 lutego br.

