



~ Na życzenie publiczności skroczymy nasze przedstawienie po pierwszej pauzie
 Rys. BRONISŁAW LIBERDA



▲ Tu, na poddaszu Polskiej Szkoły Podstawowej w Czeskim Cieszynie, miedzić się będzie nowa klasopracownia. Fot. "GL" - TOMASZ ZWYRTEK

WSPÓLPRACA TRANSGRANICZNA
W nowym kształcie

OSTRAWA (mro) - Podpisaniem protokołu z obrad zakończyło się w czwartek pierwsze posiedzenie grupy roboczej ds. migracji pracowników, ubezpieczeń społecznych oraz usług i świadczeń medycznych Polsko-Czeskiej Komisji Międzyrzeczowej ds. Współpracy Transgranicznej.

Grupa robocza powstała na podstawie porozumienia między rządami RP i RC o współpracy transgranicznej. Podczas dwudniowych obrad w ostrawskim Urzędzie Pracy dokonano oceny stanu faktycznego, przekazała także umowy bilateralne należy unowocześnić oraz jakie są zagrożenia dotąd pominięte we wzajemnych stosunkach należałoby uwzględnić.

"W najbliższych dniach będą zrealizowane obowiązujące przepisy w kwestii współpracy transgranicznej, na te akty prawnych obydwo krajów" - powiedział redaktor "GL" Adam Wojtaszewski, przewodniczący polskiej delegacji z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie. "Obecnie obowiązujące umowy, przykładowo ta z 1948 roku o ubezpieczeniu społecznym, obwarowane są nowymi regulacjami

"MYSZKOWIACY" SĄ ZACHWYCANI BESKIDAMI
Przed Grecją - Milików

MILIKÓW (kor) - W Domu PZKO w Milikowie-Centrum zakończy się dzisiaj po południu tygodniowe zgromadzenie zespołu taneczno-gimnastycznego "Myszkiwacy" z Myszkowa (woj. częstochowski). Jak się dowiedzieliśmy, członkowie zespołu mieli pierwotnie wyjechać do Polski zarząz po śniadaniu, ale zachwyceni beskidzkimi krajobrazem postanowili przedłużyć swój pobyt na Zaoziżu chociażby o kilka dodatkowych godzin.

Zespół "Myszkiwacy", którego kierowniczką i choreografem jest Anna Szymańska, znany jest nie tylko w Polsce - oklaskiwała go już

▶ Ciąg dalszy na str. 2

POGODA

SOBOTA - Zachmurzenie umiarkowane do dużego, w rejonach północno-wschodnich opady śniegu. Temperatura nocą od -3 do -6 st., w dzień od 4 do 0 st. C.

WIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Zachmurzenie bez zmian, lokalne opady śniegu. Temperatura nocą od -3 do -7 st., w dzień od -3 do 1 st. C.

TOWARZYSTWO NAUCZYCIELI POLSKICH ZAPRASZA NA

- piątek 22 marca 1996 roku
- godz. 20.00
- sala hotelu "Pisani"
- Czeski Cieszyn

PRZEPROWADZKA ROZPOCZYNIE SIĘ JUŻ W PONIEDZIAŁEK
Poddasze gotowe, remont trwa

CZ. CIESZYN (kor) - Podpisaniem protokołu o kolidacji poddasza zakończył się w czwartek pierwszy etap remontu Polskiej Szkoły Podstawowej przy ul. Havlička w Czeskim Cieszynie.

Prace budowlane rozpoczęły się w szkole w sierpniu ub. roku i powinny zakończyć się jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego 1996/1997. W ramach remontu wymieniono już w budynku okna oraz kompletnie zagospodarowano nie wykorzystane przez ponad dwadzieścia lat poddasze. Szkoła będzie tu mieć do dyspozycji cztery klasy, w innych pomieszczeniach powstaną gabinet pedagogiczny oraz magazyny. Na poddaszu między innymi się też nowa, w pełni automatyzowana kotłownia gazowa.

▶ Oprócz tego chcielibyśmy, by w

jednym z dużych lokali powstała mini-galeria, w której można by było wystawiać prace plastyczne zebranych twórców" - powiedział "GL" dyrektor Stanisław Folwarczyn, który na posiedzeniu komisji kolidacyjnej przyszedł z Łomną Górnej, gdzie w osrodku Huty Trzywieckiej - przebiega aktualnie kurs narciarski czesko-czeskiej PPS. "Będzie też ten lokal wykorzystywany do zebrań, mogą się tu odbywać niewielkie koncerty".

W przyszłym tygodniu uczniowie szkół powiatu karwinińskiego będą odpoczywać na feriach zimowych, dlatego też zaraz w poniedziałek 4 marca ruszy przeprowadzka.

Wszystkie klasy ze starej części budynku przeniosła się na poddasze, a po części i do nowszej części szkoły. I rozpocznie się drugi etap remontu.

"Cieszy mnie głównie szybkie tempo prac - jesteśmy bardzo zadowoleni ze współpracy z realizatorem, ostrawską firmą DAV" - mówi S. Folwarczyn. "Pragnęłbym też podziękować w tym miejscu czesko-czeskiemu Urzędowi Miejskiemu, gdyż bez jego pomocy nie udało by się nam tego dokonać - w dodatku na tak wielką skalę. A trzeba wiedzieć, że do remontu przystąpiono po dwudziestu latach staran, gdyż pierwsze próby w tej sprawie wzięły do ówczesnej Miejskiej Rady Narodowej już w roku 1975. Dopiero jednak nowa władza zrozumiała, że remont szkoły jest naprawdę niezbędny".

◀ Z KRAJU I ZE ŚWIATA

• W niedzielę odbędzie się spotkanie Václava Klause, premiera RC, i Włodzimierza Cimosewozka, premiera RP, w Karpaczu w Karłowicach po polskiej stronie granicy (i)

• Rada Wykonawcza ODS rozpoczęła w piątek obrady w Swiniowicach na moście. Podczas trzydniowych obrad ukończy zostanie list kandydatów do wyborów parlamentarnych i spracuje program wyborczy.

• Prezydium KDU-CSL rozpoczęło w piątek swoje obrady w Jihawie. Oczekuje się szlankowego wglądem nowych ustaw podatkowych, programu partii ostatecznego zestawienia list kandydatów do wyborów parlamentarnych.

• Zastępca ministra zdrowia RC, A. Dvornety, wyraził opinie, że nie jest możliwe spełnienie żądania Lekarskiego Klubu Związkowego zwiększenia pensji lekarzy od 1 kwietnia z powodu braku pieniędzy.

• Przyjęto 15 państw Unii Europejskiej i 10 państw Azji rozpoczęły w piątek w Bankoku konferencję, której celem ma być rozszerzenie dwustronnych kontaktów gospodarczych.

PORA PODJĄĆ OSTATECZNĄ DECYZJĘ
Na studia do Polski

Uczniowie szkół średnich, którzy w tym roku szkolnym zdawać będą maturę, jak również ci, którzy składali egzamin dojrzałości nie dawniej niż trzy lata temu, mogą również w tym roku ubiegać się o indeksy uczelni wyższych w Rzeczypospolitej Polskiej i stypendium rządowe.

Jak poinformował nas konsul RP w Ostrawie, Piotr Szwarz, odpowiednie kwestionariusze zgłoszeń podjąć można w dyrektora szkół, w Polakum Centrum Pedagogicznym lub w siedzibie Konsulatu Generalnego w Ostrawie. Termin składania zgłoszeń upływa z końcem marca. "W ostatnim tygodniu marca" - powiedział konsul Szwarz - "odwiedzę osobiście szkoły średnie na Zaoziżu, w których ludzie zainteresowani studiami w Polsce będą mogli zatem w swoim środowisku, bez konieczności wyjeżdżania do Ostrawy, złożyć dokumenty. Przewiduję, że 26 mar-

ca (przed południem i po południu) i 26 marca (przed południem) będę w Polakum Gimnazjum w Czeskim Cieszynie, 26 marca po południu ponownie w czesko-czeskiej szkole handlowej, w drodze 27 - w Technikum Rolniczym, po południu tego samego dnia - w karwinijskiej Hli Polskiego Gimnazjum, w czwartek odwiedziłem Technikum Przemysłowe i Szkołę Zdrowotną w Karwinie. Jeżeli ktoś mimo to zdecydował się złożyć dokumenty w konsulacie ostrawskim, powinien zrobić to w formie paszportowo-wizowym".

Dla młodzieży narodowości polskiej lub pochodzenia polskiego z Czech przewidziano w tym roku 45 stypendiów, z tego 38 - osoby przyjeżdżać na studia magisterskie. Już teraz można zorientować się jednak, że zainteresowanie studiami w Polsce będzie prawdopodobnie dwukrotnie wyższe.

Kandydaci zdawać będą egzaminy przed specjalną komisją powołaną przez polskiego Ministra Edukacji Narodowej. Egzaminy odbędą się na przełomie kwietnia i maja.

Szczegóły dotyczące warunków ubiegania się o indeksy uczelni w RP i stypendium rządowe, jak również informacje na temat kierunków studiów (zarówno tych preferowanych, jak i kierunków z ograniczoną rekrutacją), przebiegu egzaminów wstępnych oraz wymaganych dokumentów i zaświadczeń przyniesienia w jednym z najbliższych numerów "GL".

(h)

JUTRO KOLEJNA PREMIERA SCENY POLSKIEJ TC

Jeremi Przybora, Jerzy Wasowski:
"Uśmiechnij się, Polaku"
 czyli piosenki Kabaretu Starszych Panów

Jeremi Przybora (ur. 12.12.1915 w Warszawie), satyryk i humorysta, autor i reżyser słuchowisk radiowych i widowisk telewizyjnych, z których największą, niegasnącą pomimo upływu lat, popularnością cieszy się niezapomniany Kabaret Starszych Panów, we współpracy do jednej ze swych księżek wyznał: "Mój dorobek prozatorski pozostaje nieco w cieniu 'Kabaretu Starszych Panów' i mojej twórczości piosenkowej. Osobiście jednak - na tyle, na ile stać mnie na lubienie tego, co uczyniłem

- lubię to moje opowiadanie nie mniej od udanych pozycji 'Kabaretu' i niekiedy moich tekstów piosenkowych". Słuchcie podsumowanie opowiadania sprawiło mi nawet chyba większą przyjemność niż uprawianie innych rodzajów literatury napatycznej (poważnej nie uprawiałem)..."

▶ Ciąg dalszy na str. 2

▶ Lenka Pešáková i Piotr Aucazetyrnak w nowym spektaklu SP TC.
 Fot. WIESŁAW PRZECZEK



PRZED OTWARCIEM PIERWSZEGO PUNKTU KONTAKTOWEGO MONAR-MORAWIA W OSTRAWIE-ZABRZEGU

Czeskiej policji w ubiegłym roku udało się przechwytać narkotyki za ponad 5 mld Kč, zlikwidować 18 laboratoriów perwitinu, wykryć fabrykę extasse, największą, jaką wykryto w Europie po wojnie. Jak poinformował dyrektor Narodowej Centrali Antynarkotykowej w Pradze, JUDr Jiří Komorouš, oczekuje się zwiększenia udziału obokrajowców w handlu narkotykami, rozszerzenia dystrybucji do mniejszych aglomeracji. Gangi przestępcze już dzielą się strefami wpływów. Narkomanów przybywa, zwiększa się liczba ofiar śmiertelnych. Narkomania jest przerażająca

perspektywa. Wiedzą o tym najlepiej praktycy, osoby na co dzień stawiające jej opór, ci, którzy nieustannie spotykają się z tragedią rodziców i samych uzależnionych.

Każdy może pomóc

Witold Dúbek jest koordynatorem ds. zwalczania narkomanii przy ostrawskim magistracie. Zna polski Monar-owski system zwalczania narkomanów, który chce przenieść na grunt RC. Jego doradcą jest terapeuta, mgr Robert Humák, woc-

prezydent Stowarzyszenia MONAR w Polsce, dyrektor dwu z 23 ośrodków, od roku członek zarządu Stowarzyszenia Monar-Morawia w Ostrawie. Na pytanie, kto może pomóc

uskutecznić w Czechach monarowski model leczenia, system, który jest podobno najlepszy na świecie, usłyszałem: "Każdy może pomóc". Może wśród czytelników "GL" znaleźć się też taki ktoś...

▶ Na czym polega praca ko-

ordynatora ds. narkotyków przy ostrawskim ratuszu?

WITOLD DUBEK: Zakres mej pracy nie ogranicza się tylko do kontaktów z ludźmi na ulicy, mam kontakt z przedstawicielami miasta, informuję społeczeństwo, co się w tym zakresie dzieje, sam w terenie stwierdzam, jakie są potrzeby, przygotowuję projekty leczenia, profilaktyki, odwiedzam więzienia, rozmawiam z trudną młodzieżą, jestem w kontakcie z policją, urzędnikami cywilnymi, prokuratorami, sędziami.

▶ Ciąg dalszy na str. 3

program KABARETU DŁUGI pt. "PARAFONIA"

W programie wystąpi gościnnie aktorka i piosenkarka Teatru Ateneum, Agnieszka Fatyga

BILETY W CENIE 80 KORON DO NABYCIA W HOTELOWEJ RECEPCJI

Z PAP - em DOOKŁA ŚWIATA

Kary za reklamę

Rząd szwedzki zamierza radykalnie zwiększyć nakłady telewizyjne adresowane do dzieci, wprowadzając za ich nadawanie kary sięgające 5 mln koron, czyli ok. 750 tys. dolarów. Zbiórny w parlamencie projekt ustawy przewiduje, że serwisy finansowane będą z egrybony zarówno stacje TV emulacyjne reklamy, jak i przedsiębiorstwa promujące tą drogą swoje wyroby. Zakaz reklamy skierowany obowiązuje w Szwecji już od dawna, jednak jest często ignorowany. Lamego go nie systematycznie łoncom produkcją klocki LEGO.

Restrykcje dotyczące reklamy wiążą się z nowelizacją prawa. Stawiecy przepisów przemysłowych redukcji wydatków odcinają kłuskiego radia i TV. Wprowadzono bezdno im. zakaz reklamy w TV scen brutalnych i pornograficznych w godzinach, w których dzieci oglądają te emisje. Kłusowe sceny będą dopuszczalne w tych godzinach tylko w programach informacyjnych.

Łapówkowe żniwa

Czterdzieści tysięcy dolarów wpadło w ręce policyjny antykorupcyjnej w Kłuspedzie - pracownicy MSW przysłali na poręczenie następnego dyrektora departamentu "pobratnie" z transportu morskiego Banku Rolnego Riccardo Zarczewska w chłabi brania łapówek. Jest to absolutny wycieczny interwencja policyjny, która przed paroma dniami zdołała w podobny sposób zaszkodzić administratora banku Lietuvos Veritas A. Stankiewiczowi z kwotą prawie 11 tys. dolarów.

Prawo niemieckie przewiduje za przyjmowanie lub wymuszanie wyjątkowo dużej łapówki karę w wysokości od 3 do 10 lat pozbawienia wolności. Jednak wykrywanie przestępstw było dotychczas mało skuteczne, a egzekwowanie kar jeszcze gorzej.

Łapówki towarzyszą Ławonowi od chwili urodzenia. Nagłapił tracący wszelkie przepięknie i nadydujący dziennik "Republika". Pielęgniarki kładzie przy urzędzeniu dziecka, podobnie jak grabieżnicy - 20 łódz (5 dol.) za kredyt - urzędników banku - 10-20 proc. pożyczanych kwoty, za załatwienie pracy w "atrakcyjnym miejscu", jakim może być np. urząd celny. 5 tys. dol. płaci się za przyjęcie na studia, do lepszej szkoły czy przedkłada, 100 proc. zagwarantowanego wynagrodzenia przedprowadzonej przez Bank Swiatowy przynależa, że zostają zmuszeni przez urzędników niemieckich do dema łapówki.

Największe z katastrof

Rozbite się w czwartek peruwiańskiego samolotu Boeing 737 z 123 osobami na pokładzie było drugą pod względem liczby ofiar katastrofą lotniczą w bieżącym roku. 7 lutego wkrótce po starcie z Puerto Plata w Dominikanie spadł do morza turecki czarterowy samolot typu Boeing 757, zginęło wówczas 189 osób. Poniziej listy najpoważniejszych tragedii lotniczych z ubiegłych pięciu lat:

- 26 maja 1991 r. - Boeing 767 austriackich linii Luda Air eksplodował w powietrzu nad Tajlandią, 223 zabitych, 11 lipca 1991 r. - kanadyjski samolot czarterowy typu DC-8 przewożący męczytów i dziewczynów, rozbił się wkrótce po starcie z Meeki, próbując awaryjnie lądowania, 261 zabitych.
- 26 września 1992 r. - Nigeryjski wojskowy samolot transportowy C-130 spadł na ziemię w kilka minut po starcie z Lagos. Według oficjalnych danych, zginęło 158 osób.
- 28 września 1992 r. - Airbus A-300 pakistańskich linii lotniczych PIA rozbił się w kilka kilometrów od lotniska w stolicy Nepalu, Katmandu. 187 zabitych.
- 29 grudnia 1992 r. - Boeing 727 belgijskich linii Libyan Airlines rozbił się w trakcie lotu z Bengazi do Trypolisu. Blizsze okoliczności katastrofy nie są znane, zginęło 157 osób.
- 26 kwietnia 1994 r. - Airbus A-300 tawehalskich linii China Airlines rozbił się na lotnisku w Nagoji w Japonii. Spośród osób znajdujących się na pokładzie zginęły 284, siedem uratowało się.
- 6 czerwca 1994 r. - Tupolew Tu-154 chińskich lokalnych linii lotniczych China Northwest uległ katastrofie podczas lotu z Si-anu (Xian) do Kantonu. 160 zabitych.
- 20 grudnia 1995 r. - Boeing 757 linii American Airlines, lecący z Miami, uderzył w zbocze górskie w Kolumbii. 161 osób zginęło, trzy przetrwały.

Pingwiny emigrują

Naukowcy polscy ze stacji im. Henryka Arctowskiego na wyspie Króla Jerzego w Zachodniej Antarktyce stwierdzają, że wyspa "urodła" w ciągu ostatnich 10 lat ile i ponad 50 mln. Wosiptwa przez polny lodowiec - po jego zaniku zaczęła się stopniowo wymunąć. Tym też tłumaczy się nieprzeważająca migracja pingwinów i znalezienie opuszczonych dawnej przez nie gniazd.



▲ Tuż po nowym roku, jak już informowaliśmy, został w Ołdrzychowcach emerytowany nowoparant dla emerydów. W domu jest 29 mieszkań, w tym 8 bezbarwnych dla osób starszych na wzdno mieszkanie. Na miesiąc się przychodni lekarza, kuchnia, zaplecze gospodarstwa. Budowa rejonu pochłonięła 42 mln koron, warto też podkreślić, że zrealizowano ją w bardzo krótkim czasie. Gospodarzem ołdrzychowckiego obiektu jest Urząd Miejski w Trzyczku. Kolejny dom społecznej starości powstaje w Rydlu, gdzie na potrzeby pensjonatu dla emerydów adaptuje się jeden z nie wykorzystywanych obiektów rekreacyjnych. Na zdjęciu: nowy pensjonat w Ołdrzychowcach. Fot. STANISŁAW GORECKI

"Uśmiechnij się, Polaku"

Dokończenie ze str. 1

Przyrzuciły się bohaterom piosenek tego "niepoważnego" Starzkiego Pana i jego niezwykłego już kabaretu, twórcy, autora uroczonych melodii, Jerzego Wasowskiego - są to ludzie zwycięscy, dobrzy i żł, a ci żł przeważnie choćby drobne, tylko sytuacja w pewnym momencie wymknęła im się z ręk. Postać więc tu są codzienne, sytuacje potoczne, niezbyt banalne, tworzący zwykłych sztyr obywateli, proza dnia powszedniego. Talent Przybory sprawa jednak, że ta codzienność jest liryczna i pomimo groteskowych nwarz rysów, wzbogacił on o elementy humoru słownego, ironicznych językowej i literackiej, staje się czytą pozycją.

Starz Panowie stał się dla kilku już pokoleń Polaków wzorem elegancji na co dzień, ich nienaganna manier, gamitur, cyndyli) cały wytworny sztafż żywo kontrastowały z sierniężą, szarą, socjalistyczną codziennością. Kłóż stwierdził, że wytworne maniry Starzkiego Panów przypominają bliźniem, że nawet chcą dać komuś w morze, nakazy się przedstawiać, bo jakże to tak, niezapamiętam.

Współczesne realia sprzyjają elegancji innego typu, a mimo to Starz Panowie nie trafil do lamusa niedziszkiej staroswieczysty. Widocznie jest ich piosenek poza formą twierdzą głęboka, niestamtana teatralna, która skutecznie opiera się zmieniającym się modom, systemom, polityce i obyczajom, a poza tym piosenki Przybory i Wasowskiego pełne są ciepła, sympatycznego humoru, żywiołowości dla bliźnich i miłości.

"Uśmiechnij się, Polaku!" Pomimo że codziennie dosłwiera tak mało w

niej pozycji, porówno że coraz mniej w nas wytworności i bezinteresowności. Pomimo że w radio coraz mniej takich pogodnej muzyki, a w salach koncertowych wciąż pustych krzesła nie widzów. Zanudzić razem z nami piosenki, które są Wam bliskie, które utożwiamy Wam w pamięci i słuchające tych mniej znanych, równie pięknych utworów byłoby łatwiej - Przybory z Wasowskim stworzyli bowiem ponad 200 piosenek - ale mamy nadzieję, że się Państwu spodoba.

Reżyserem spektaklu jest Rudolf Moliski, autorem scenariusza i opracowania muzycznego Bronisław Libera, choreografą - Juliusz Standa. Występują: Halina Paszkowa, Anna Paprzycka, Lenka Pešák, Piotr Augustyniak, Rudolf Moliski, Paweł Nowicki, Ryszard Pochno oraz zespół muzyczny w składzie: Bronisław Libera, Rudolf Marek i Jit Siymank.

Premiera już jutro, 3 marca o godz. 17.30 w Czeskim Cieszyne. (SP)

Przed Grecją - Milików

Dokończenie ze str. 1

m. in. publiczność francuska i belgijska, w Milikowie zaś tancerze przygotowujący się, korzystając również z pomocy choreografa "Zespołu Ziemi Cieszyńskiej", Tadeusza Bara, do tournée po Grecji i Holandii. Zespół, jak na razie, nie miał jeszcze okazji zaprezentować swojego programu na Zaozlu, być może jednak już w roku przyszłym będziemy mogli obejrzeć go na "Górskim Świecie" czy też podczas występu w którymś z Domów PKZO.

Koreańskie akwarele w MAGALU

Mala Galena - MAGAL w Karwinie-Frysztabe przygotowała po wystawie twórczości rodu Baranów kolejną ekspozycję. Tym razem zaprezentowana została sztuka aglowyczna, bo ze wschodnich rubieży Azji. Była to druga tego rodzaju ekspozycja, gdyż przed kilką laty wystawiali tu Chińczycy. Obydwoje będziemy mogli przez kilku korańskich malarzy, przede wszystkim akwarela ich twórczość w całości zajmuje się jednym tematem - przyrodą, a konkretnie ciekawą fauna i flora tego raczej mało znanego i nas kraju. Ekspozycję dopełniają wykonania, jak najbardziej "chińskie" w swej formie i wyrazie. Uważnego widza z pewnością zadowoli starokoreańskie teksty, których, niestety, nie udało się w pełni odczytać, a które pozwoliłyby przybliżyć obce sceny widzów. Gdyby nie ponać, poza nazwami obrazów, filozoficzne sentencje oraz wiersze.

Wystawę, której wernisaż odbędzie się jutro, tzn. w niedzielę o godz. 16.00 znowiadzać będzie można do końca kwietnia br. codziennie w godzinach otwarcia Małej Galeni - MAGAL. (M)

MISSKA

mogom tak niekiedy zrobić z beczek podwójnym i namawiały piakmy. My doświadczeni łachmani pobierzmy zbytek. Jak baj ut zapewnił sponsorów, bo bez nich dzisiaj ani mnu, mnu. Rafal Przekłaska uż mi obiecał, że wszystkim kandydatkom zrobi fotki, ale ja tym swoim ateljerem, czy mo po tymu święto i otomane. Łeja Bombónka chce zrobić dziewczaczkom fryzury i pomalować im ziemom. Zaś szef kolonijny przyrzec trójce obiecał dać za darmo perfumy, szminki, pudry i ołwki na oczy, kure mu w kafełku lażom do sztychowanego ósmego roku i zbystnieć przyciągnąć mchce. Zaś Julek Sakramyński chce ufundować trzy główne nagrody - tygodniowe kieszki pod namiotem za jego stołdom. Wsz

MAM OCHOTĘ POSTRZELAĆ ODOBINĘ...

Miało być cacy

Madry Polak po szkodzi? Ależ skąd, być zupełnie inaczej, a i tak nie pomogło. Try lata temu, pod koniec jesieni, zaczęło się mówić głośno o małym ruchu granicznym. Miało być cacy, a tymczasem ktoś nie dopomógł. Nie będę wskazywał palcem, lecz dokładnie wem, kto nie odpowiedział za wszystkie niuansy treści umow międzynarodowych. Jest tak department w pewnym polskim ministerstwie.

Będąc w owym czasie, czyli trzy lata temu prezesem Rady Polaków sformulowałem treść stanowiska, które - zatwierdzone przez dzwiewoosobowy skład - wysłałem pod wszystkie ważne, podobno, adresy. 11 października 1993 roku Rada wydała "Stanowisko w sprawie planowanej aktualizacji Konwencji o małym ruchu granicznym", popierając, a jednak, niemniej zwracając wyraźną uwagę na to, że pierwsz ludzie jadzą do pracy, więc nie mogą stać w tworzycyich się ewentualnie kolejkach, po drugie, stało jak przyswojowno być, że dwuwate polscy nie będą się mogli posługiwac podczas przekraczania granicy kartą stałego pobytu, lecz wyłącznie paszportem, i dla

HUTA SPRYWATYZOWANA Akcje zapłacone

TRZYNIEC (f) - Spółka akcyjna Moravia Steel, która zwyciężyła w publicznym przetargu na kupno wyżełkowskiego, powo 51-proc. pakietu akcji Huty Trzynieckiej s.a., uregulowała w czwartek całą należność w wysokości ponad 2,642 ml. koron. Stało się tak na kilka dni przed terminem płatności, który upływa w poniedziałek 4 br.

Kredytow spółce udzieliły przede wszystkim Czeska Kasa Oszczędności i Cmbank.

tego należy pozostawić również przepustki. Posiżmy w swoim stanowisku jeszcze dalej, uważając, że każdy państwowy dokument, w którym jest zdjęcie i adres zamieszkania i np. prawo jazdy, powinien być honorowany na granicy.

Miesiąc z paszportem w ręci przy "wydatnie pomocy" nadzwyczajnych specjalistów od pięciolat, je-woduje szybko jego zapobieganie - dajmy gnać do konsulatu po nowy Drukrotny wyjazd do Ostrawy, miała opłata paszportowa plus miesiąc czekania - o to włąpnie przyjemność, które wywołają mogą dla obywateli polskich zamieszkałych w Czechach z małego ruchu granicznego. Swój drogą, czytelnik i czytelniczki się nie mogę, w którym miejscu słynnej umowy ktoś odświeżnik napisał o likwidacji przepustki, zwracając że to: 11 mowi dobiej przyrzec, że postanowienia niniejszego dokumentu nie dotyczą osób wkonających pracę zarobkową na terytorium drugiej umawiającej się strony. Wniosek nasuwa się tylko jeden. Kolejna uwaga polsko-ceska i kolejna uwaga, bo nie dozwiedziali sobie, jak widać, komu są wszystko do konca.

Muszę więc zapytac, i to też byłego prezesa Rady, czy okres ochronny na odstrzał urzędniczo już się skończył, gdyż mam ochotę postrzelać odrobine toż, toż. (M)

JERZY JURA

● Z POLSKI

◆ Prezydent RP Aleksander Kwasniewski jest przekonany, że w najbliższym czasie zostanie podpisane w Słowacji ustawa o małym ruchu osobowym i przejściach granicznych.

◆ Premier RP Włodzisław Cioch-szewicz spotkał się w piątek z polskim województwem granicznym z RC.

◆ Kluby parlamentarne PSL, KPi i BBWR oraz Kolo Mniejszości Niemieckiej zgłosiły wniosek o odruczenie projektu zmian w ustawie o obywatelstwie, które umożliwiają przyswajanie obywatelstwa przez cudzoziemców, dokonywane w zebiegów do 12 tygodnia ciąży stosowania w celu przyzyskanie środków antykorupcyjnych.

◆ Narasta spór o Rozpłólenie Harcerską, która zdaniem KRiIT straciła propalnozyt i harcerski charakter na rzecz brutalnego angielszczyznowo rocka. Polscy udziałowcy utracili kontrolę finansową nad spółką RH Cast, producentem rozglóni.

◆ Lech Wałęsa przyjął w piątek w Warszawie grupę honorowego patrona nad "Obywatelskim Ruchem Pracowniczym, stowarzyszeniem utworzonym z przedstawicieli jego sztabów wyborczych.

Każdy może pomóc

Dokończenie ze str. 1

◆ Które, według pańskiego rozważania, środowiska są dziś najbardziej dotknięte plagą narkomanii?

W. D.: Początkowo ten problem dotyczył wspólnot filozoficznych, brane narkotyki były związane z jakąś filozofią. Dziś narkomania w RC wiąże się już z przesiępczością, a więc prostytutką, stręczycielstwem. Dziewięćdziesiąt procent młodych ostrawskich Romów nęczy heroina, a żeby zdobyć finansy, musi kraść, wykradać samochody, dopuszczając się oszustw.

◆ Przybyło Panu w ostatnim czasie roboty?

W. D.: Dwa lata pracuję w tej funkcji, więc mogę porównywać. Z początku mogłem jeszcze coś tworzyć, czytać, wyjeżdżać do doświadczenia do Polski. Teraz już nie ma na to czasu. Od rana klient za klientem, rodzic za rodzicem.

ROBERT HUMSKI: Wtedy raz w tygodniu był u mnie w ośrodku, bo nie miał wiele do roboty. A teraz od pół roku już do mnie mniej jeździ. Dżi Witold jest jedynym człowiekiem u was, który tak naprawdę ma pojęcie o systemie, w którym ja pracuję, a który on chce tu w przyszłości stworzyć.

◆ Przeciętny człowiek dowiaduje się o tragedii osób uzależnionych przeważnie w chwili, gdy to zaczyna dotyczyć jego najbliższych, dzieci. Przedtem tych narkomanów jakby nie zauważał. Ale czy na pierwszy rzutek ktoś może pojąć, że ich przybywa?

W. D.: Kto chce widzieć, ten widzi. Dla innych to będzie kwestia czasu. Dzisiejsi amfitaminiści, którzy wyglądają już jak chodzące kosturki, zaczęli z penitencją trzy lata temu. Dopiero dziś to po nich widac. Heroiniści zaczęli rok temu, więc zanim będą padali, gnici upłyną trzy, cztery lata.

R. H.: W latach siedemdziesiątych, kiedy w Polsce zaczęły się ten problem narkomanie to były ludzie długowłosi. Wielu było wtedy u nas hipisujących ludzi. Część z nich się studiowaniem filozofii, socjologii, psychologii, a część brała. Wtedy było ich na ulicy widac, bo narkomanie koczowały się z długowłosymi brudami. Było do Witka pytanie, czy ich przybywa? A on odpowiadał, że kto chce widzieć, ten zobaczy. Bo dziś narkomanie poobcinali włosy, inaczej się ubierają, po to, żeby się nie rzucić w oczy policyj, ludziom, którzy by im mogli przeszkodzić brać. Dziś wywodzą się zszwad - ze środowisk studenckich, robotniczych, są wśród nich i kryminaliści, prostytutki, lekarze, biznesmeni. Ostatnio, jak byłem w Ostrawie, jeździł mi z Witkiem po nocnych klubach. Tam, gdzie pachnie marihuana, tam są również twardo narkoty.

◆ A które nasze kluby ma Pan na myśli?

W. D.: Wszystkie. Dyskoteki i kluby rockowe. Nie chciałbym wywarac wpływu na tych, którzy starają się robić jakies programy kulturalne, bo są również kluby rockowe, gdzie organizatorzy starają się ograniczać scenę narkotyczną, zabraniają wstępu biorycom, zabrańają nawet mówić o dyskotekach, bo dezerują są już w szkołach, nawet podstawowych.

◆ W byłym reżimie dominował na czeskim rynku perwitin, narkotyki na bazie amfitaminy. Dziś pojawia się najbardziej znany na świecie narkotyki heroina. Wypchnęła już perwitin z rynku czeskiego?

R. H.: Nie. Obecnie funkcjonują równolegle. Bo to są dwa rodzaje odczuć. Powiem trywialnie, jak ktoś chce "pochodzić", bierze środek pobudzający, który daje "odlot", czyli perwitin, jak chce iść "spać", to weźmie heroinę.

◆ A jak raz weźmie, to już zaczyna się jego problem?

R. H.: Najbardziej uzależniają opiaty.

W. D.: Jest takie powiedzenie z tym związane. Człowiek uzależnia się w momencie, kiedy mu narkotyki zamakuje.

R. H.: Kiedy znajdzie powód braci.

W. D.: To nie musi być ani to pierwszy, ani nawet za dziesiątym razem. To jest indywidualne.

R. H.: A jeśli chodzi o heroinę, to jest to sprawa dość ciekawa. Wiem o tym, bo zajmuję się głównie heroinistami, a tutaj na rynek ostrawski



▲ Mgr Robert Humski, wiceprezydent Monaru w Polsce, członek zarządu Stowarzyszenia Monar-Moravia w Ostrawie, na spotkaniu z młodzieżą. Fot. MILAN PÉGRÁM

heroina w tej chwili ostro weszła. Czytałem cenniki...

◆ Gdzie są takie cenniki?

R. H.: W waszych gazetach było napisane, ile kosztuje to w szkołach, że ile można i was wszystko kupić. To jest najlepszy dowód na to, że jest już rynek, skoro jest podaż, musi być i popyt. Jeżeli są ceny narkotyku, to znaczy, że rynek jest już u was mocno rozwinięty. A jeśli chodzi o uzależnienie, to 98 procent osób mówi, że za pierwszym razem było im niedobrze, wymiotowało. Imieli tych pozytywnych odczuć. Więc dlaczego próbują drugi raz? Bo ktoś im kiedyś powiedział, że używka daje przyjemność. Obójnie, jak się kto będzie czuł za pierwszym razem. Ludzka natura jest taka, że każdy chce wiedzieć, dlaczego oni to robią, skoro mi było na wymioty. I gdzie próbował tak długo, aż mu zamakuje. A kiedy mu zamakuje, to jest już po wszystkim. Trzeba wiedzieć, że "kop" po heroinie jest porównywalny do orgastycznych odczuć.

Najczęściej ci ludzie nie mają świadectw seksualnych, przeżywać to w rodzaju orgazmu, ale nie wiedzą, co to jest. I nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Dają się ponieść, bo to przyjemnie. I w pewnym momencie kończy się przyjemność, a zaczyna ból. Tak jest z każdym narkotykiem. Nawet z marihuana.

◆ Przecież o marihuanie niektórzy twierdzą, że nie jest aż tak niebezpieczna i nawet domagają się jej zalegalizowania.

W. D.: Wielu młodych twierdzi, że zna mnóstwo przypadków, którzy 10, nawet 15 lat palą marihuana i nic się z nimi nie dzieje. Zją. Posługują się takim przykładem: proszę sobie wyobrazić długowłosego osobnika, któremu codziennie udina się ćwierć centymetra włosów. Społeczność nie zareaguje, nie zauważy, że on pewnego dnia będzie obcięty na krótko. Ale jeśli ogoli się go maszynką naraz - to będzie szok. Tak samo jest z marihuana. Ona jest niepozorna, dlatego zdradliwa. Stopniowo zmieniają się cechy osobowości, skala wartości, granice zahamowań, reakcje, zdolność koncentracji. Osobnik taki zaczyna żyć w wyzolowanym świecie. To jest powolna, ale nieodwracalna degradacja człowieka.

◆ Wspomniał Pan o funkcji ulicznego terapeuty, na czym to polega?

W. D.: Od kilku lat funkcjonuje na świecie ta nowa forma pracy z narkomanami. Od czterech miesięcy również ja tym się zajmuję.

R. H.: W Polsce wygląda to w ten sposób. Na ulicy siedzi jeden człowiek, streetworker, drugi siedzi w punkcie kontaktowym, a trzeci prowadzi ośrodek. Ten z ulicy rozmawia z narkomanem biorycom, terapeutyzuje go, mówi, idź do punktu, tam pogadają z tobą dalej. Więc narkoman myśli, jest miejsce, gdzie chcą ze mną jeszcze rozmawiać, i to nie jest komanant ani psychiatra, idzie tam. W punkcie siedzi drugi facet, to po raz drugi skłania tamtego do leczenia w ośrodku, który jest! I system się zabiega. Za dwa lata z os-

rodka wychodzi zdrowy człowiek, więc praca tych trzech daje efekty. System, który jest w tej chwili tutaj w Ostawie, wygląda w ten sposób: jest streetworker i pracuje, posyła narkomana do punktu kontaktowego (K-centrum Moravia-Monar ma zostać otwarte w marcu w Ostrawie-Zabrzegu). Ale później następuje pustka. I praca tego pierwszego i tego drugiego jest... bezsensowna. W tym, że tych czterech, których Witold odpalał na ulicy, leczy się u mnie.

◆ To musi być frustrujące, panie Witoldzie, dlaczego nie ma u nas takiego ośrodka?

W. D.: Ponieważ to pierwsze braki finansów, po drugie nie zdecydowano się jeszcze na sedną metodę obowiązującą w czasie leczenia, brak nam fachowców w zakresie resocjalizacji. Uważam, że dziś istnieje w RC wiele fundacji i stowarzyszeń, które zajmują się resocjalizacją uzależnionych, ale mają minimum praktycznych doświadczeń. To może być moje zdanie, ale wydaje mi się, że oni prowadzą na ludziach doświadczenia. Wydział albo nie wydział. W żadnym wypadku nie chciałbym im użyłbyć, bo robią to z pewnością w dobrej wierze, ale zawsze to tylko doświadczenia.

◆ Współpracuje pan z Monarem od trzech lat. Jakże się to wywniosk?

W. D.: Rok temu założyliśmy w Ostrawie stowarzyszenie Moravia-Monar. Odbyły się już pogadanki dla osmiu tysięcy studentów, skompletowaliśmy katalog próbek narkotyków dla celów prewencji. Robimy wszystko, żeby doszło do otwarcia ośrodka, a teraz, w najbliższym czasie, otwarty zostanie punkt kontaktowy. Czynimy starania do stworzenia systemu. Wiceprezycenci miasta Ostrawy, panowie Pražák i Balaban, wdzili system monarowski w ośrodku pod Opolem, gdzie Robert jest dyrektorem. Wdzili konkrety, wdzili lecących się tam naszych ostrawskich klientów...

◆ ...leczących się po zmnośności.

R. H.: Tak. Mam tam siedmiu obcokrajowców, których leczymy za darmo. Nie chcą ani Czesi, ani Litwini, ani Ukraińcy. Wdzicie system jest tak skonstruowany, że możemy sobie na to pozwolić, lecząc ich z własnej kieszeni, skoro w Czechach nie ma ośrodków. Ale leczymy waszych pięciu, a w Ostrawie jest np. 1000 narkomanów.

W. D.: Jeden z Czechów, Przemek, już wrócił, znalazł sobie pracę i to są konkretne wyniki. Szesnastoletniego doświadczenia Monaru nie da się niczym zastąpić. Po co my, Czesi, mamy odkrywać coś, co już dawno zostało odkryte. W naszym centrum kontaktowym będzie pracować sześciu terapeutów, wyszkolonych w Monarze za pan-bóg-zapłać. U nas jest wiele poradni, gdzie czeka się, aż ktoś "spadnie z nieba". Monar wyszkolił nam streetworkerów, którzy idą sami do komun narkomanów. To jest dla niektórych naszych urzędników sprawa nie do pojęcia.

◆ Na razie więc czeska stro-

na za leczenie nie płaci. Czy polski stronie się to opłaca?

R. H.: Na razie to funkcjonuje na zasadach przyjaźni z Witkiem. Czesi tu przyjeżdżają, oglądają mój ośrodek, który w Polsce jest wytypowany jako ośrodek szkoleniowy dla terapeutów w monarowskim systemie. Ale ja myślę tak, może to kiedyś przyniesie owoce również jeśli chodzi o mój zawód. Być może zaczęć zarabiać pieniądze również dzięki temu, że teraz pomagam kilku osobom w Czechach, które chcą stworzyć system, gdzie i ja się zamieszczę, jako terapeuta, który szkoli.

◆ Skoro zaczęliśmy już mówić o pieniądzach, to dlaczego w Polsce może być rozległa sieć ośrodków monarowskich. Pan za darmo leczy obcokrajowców, szkoli im terapeutów, a u nas tego nie da się stworzyć, choć decydenci są jakby przekonani o skuteczności. Przecież nie jesteśmy krajem aż tak biednym.

R. H.: Dla mnie fenomen polegał na tym, że Polska była chyba mniej skomunizowana. Był Kotaršul, który chciał pomagać inaczej, naczał się o amerykańskich systemach terapeutycznych. On, psycholog z wykształcenia, spróbował inaczej leczyć i pozwolił mi na to.

◆ Na przełomie lat 70. i 80. u nas nawet nie można było mówić o narkomanii. Pamiętam, że kiedy napisałem o tym artykule, zamiast na łamach "GL", znalazł się, wywołując okropną awanturę, na biurku komunistycznego sekretarza okręgowego. Teraz już można wprawdzie mówić, ale wciąż za mało się robi.

R. H.: W trzy lata po wystąpieniu Kotaršulskiego zaczęły się w całej Polsce tworzyć grupy zapaleńców. Ja, mając 22 lata, "wychodziłem" w urzędzie wojewódzkim ośrodek wart wtedy 25 milionów złotych (na wasze byby to było 5 mln koron). Zawierzono mi, choć miałem długie włosy. A to był stan wojenny! Wdziano, że problem narkomanów jest i nikt się z tym nie krył. W Czechach narkomanie są, ale jeszcze nikt tego nie próbował do końca ruszyć. Bo to są koszty. Jeżeli ostrawski ratusz da stowarzyszeniu Monar-Moravia pieniądze na ośrodek, to zanim przyniesie na efekty w postaci zdrowych ludzi, upłyną co najmniej dwa lata. A są inne systemy, które oferują leczenie w dwa miesiące.

◆ Są u nas takie systemy?

W. D.: Psychiatra w Opawie proponuje fizjoterapeutyczne leczenie. Ale ja nie chcę w to wchodzić...

◆ Wydawało mi się, że to chodzi tylko o detoksykację...

R. H.: To nie jest żadne leczenie. Narkomania jest chorobą społeczną i żeby wyleczyć narkomana, trzeba go w społeczeństwie nauczyć żyć. Przez trzy miesiące możemy go nauczyć: czystości, punktualności, pracowitości, pokory i obowiązku. Podstawa. Na tym fundament buduje on potem swoją osobowość. Poznaj mechanizm komplików fizycznych, psychicznych, problemy intelektualne, zdobywa umiejętność nawiązywania podsta-

wowych kontaktów w społeczeństwie. Uczy się swata. Pojem następuje trzeci etap: Wychodzenie na zewnątrz z tą zdobytą w ośrodku wiedzą. Konfrontacja ja - a otoczenie, ja - byty narkoman, kryminalista, prostytutka - a otaczający mnie świat, w który się wtapiam stopniowo. Wtedy odcina się powoli i do wdzienia. Witek ma ten program spisyany w komputerze i wysłany do Pragi. Tam został wstępnie zaakceptowany.

◆ ...czyli przyjęty?

R. H.: Nie, to znaczy, że się podoba.

W. D.: Jest różnica, bo jeśli przyjmę, to dam pieniądze.

◆ To brak pieniędzy jest hamulcem?

W. D.: W Polsce nie było tych żabło-myszach wojen między ludźmi, którzy pracowali nad zwalczaniem narkomanii. Ogromnym plusem było stworzenie jednolitego systemu, który ma dziś 23 ośrodki i tyle samo punktów kontaktowych. Wszystko działa w tym samym systemie, w ramach którego klienci mogą się zmieniać w razie potrzeby. Każdy ośrodek ma swą specyfikę, dyrektora, który jest osobowością. U nas każdy w dobrej wierze cagnie pieniądze ku sobie.

◆ U nas ekonomika na pierwszym miejscu...

R. H.: Ja nie jestem ekonomistą, ja jestem Poznaniakiem, a to jest region, gdzie mieszkają polscy Szkoci, którzy szanują pieniądź. Gdybym miał możliwość spotkać się z waszym ministrem finansów, to powiem: Drogi panie, w Czechach narkoman kosztuje... ile to, Witek, miało być za jednego Czecha w Polsce?

W. D.: 200 koron dzienne.

R. H.: ...narkoman jest ośrodku półtora roku. Dwa lata. A ile on kosztuje pana, jako ministra finansów, kiedy jest na ulicy, zajmuje się nim bez przerwy policja, szpitale, ile on ukradnie? W ośrodku pracuje sześciu terapeutów z trzydziestoma narkomanami. Oni sami gotują, sprzątają, piorą, czytają, bawią się. A ile kosztuje pobyt narkomana w więzieniu? Drożej od pacjenta w naszym ośrodku. W więzieniu siedzi i nic nie robi i jada nasze, podatkowe pieniądze. O tym trzeba rozmawiać. Ja nie chcę płacić na takich klientach. Jeśli mam dać na narkomana, wolej dać na konkret. Więc jeśli mi stworzymy system, w którym chętnie sądzami karę więzienia na pobyt w ośrodku, to narkoman po dwu latach wraca do społeczeństwa. 95 procent przypadków już nie popełnia czynów przestępczych, a tylko 15 procent przypadków, obójnie kto wychodzi z więzienia, nie wraca do patologii społecznej. I tu jest przykład, że można opłacać.

◆ Czy to musi być tak, że dziecko decydenta musi być chore, żeby ten decydent coś postanowił? Czy on nie może pomyśleć o tym, że pomaga dzieciom innych ludzi? Nie jestem pewien, czy to tak było, ale zdaje mi się, że kiedy Monar miał taki debuty start, którzy z dzieci decydentów było uzależnione... Bo ten decydent może dać, nie musi, ale może dać pieniądze. Niech chociaż spróbuje. Trzydziestemu narkomanowi zabierzemy z ulicy. Nic nie ryzykuje. Po dwu - trzech latach nie będzie efektów, da pieniądze za coś innego. Niech da choć spróbować.

Od dwu i pół roku tyle osób już mówi, że im się podoba. że w porównaniu, ale wszystko konczy się na słowach. Ja jestem człowiekiem czynu. Zbyt dużo w tym jest formalizmu, urzędowości, a za mało takiej wyczuwającej chęci spróbowania. Za trzy lata wasze kadry będą szkołymi następnymi kadry. Witek nie chce tu sprrowadzać pięćdziesięciu fachowców z Polski. Nie. Idea jest taka, żeby to robili Czesi. System w świecie sprawdzony. Można tylko i wyłącznie zaościć. To przyniesie efekty w postaci zdrowych ludzi i naszych dzieci.

W ubiegłym tygodniu wyjechał do Zbicka pod Opolem kolejny zszoty pacjent, pragnący uwolnić się od narkomanii. Leczenie w polskim ośrodku stowarzyszenia Monar umożliwiła się czeskim obywatelom dzięki kontaktom koordynatora do spraw zwalczania narkomanii ostrawskiego ratusza z dyrektorem ośrodka w Zbicku. Czescy pacjenci leczyli się nie tylko w tym ośrodku, ale również w Częstochowie, Krakowie i nad Bałtykiem. Pierwszy z nich po półtorarocznej resocjalizacji wrócił już do Ostrawy, gdzie znalazł pracę. Jest widocznym potwierdzeniem faktu, że system Monaru może być skutecznym.

MEDYCYNĄ NIE ZAWSZE POTRAFI DOJŚĆ PRZYCZYNY TEJ PRZYPADŁOŚCI

Mokre łóżko - problem dziecka i rodziców

Co dziesiąte dziecko powyżej piątego roku życia regularnie budzi się w mokrej pościeli. Ten wiek to umowna granica, po której przekroczeniu mówi się o moczeniu nocnym.

Medycyna nie zawsze potrafi dojść przyczyn tej przypadłości, tak męczącej dla dziecka i całej rodziny. Część przypadków moczenia nocnego spowodowana jest uchwytną przyczyną organiczną, np. wadą w układzie moczowym, infekcją dróg moczowych, zaburzeniami czynnościowymi. Dlatego, jeśli nawet moczeniu nie towarzyszą inne objawy, sugerujące chorobę, np. gorączka, częste lub bolesne oddawanie moczu, trzeba z pieczołowitą zgłoszyć się do poradni nefrologicznej.

Zwykle badania nie wykazują odchyłań od normy i wtedy rzeczywiste nie pozostaje nic innego, jak cierpliwie czekać, aż dolegliwość

sama ustąpi. To tych przypadków zazwyczaj pozostaje niejasne, choć wielu specjalistów uważa, że dziecko ma problemy, z którymi nie umie sobie poradzić. Zderza się, że reaguje tak na urodzenie się młodszego brata lub siostry, pójście do przedszkola itp. Moczenie nocne w 70 proc. jest ponadto skłonnością rodzinną. Jeśli mama lub tata w dzieciństwie mieli takie kłopoty, nie ma się czemu dziwić, że ma je także syn lub córka.

Większość rodziców nie może pogodzić się z faktem, że ich dziecko moczy się w nocy. Jedni traktują sprawę wstydliwie, nie zgłaszają się z dzieckiem do lekarza, nie przeprowadzają badań, mając nadzieję, że dziecko samo z tego wyrośnie. Jest to nawet dobra postawa, pod warunkiem jednak, że moczenie nie jest spowodowane schorzeniem, wymagającym np. interwencji chirurgicznej. Inni rodzice podchodzą

do tego zupełnie inaczej - apeliują do dziecka, proszą, grożą, opowiadają o tej przypadłości znajomym. Taką postawę można wyrzucić dziecku ogromną krzywdę. I jeśli nawet pierwotną przyczyną moczenia się nie była nerwica, to napięta atmosfera w domu może ją u dziecka wywołać. Rodzice też miewają rozmaite pretensje do siebie, np. że zbyt późno zaczęli sadzać dziecko na nocnik itp. Takie oskarżanie się nie ma większego sensu, gdyż w tym samym czasie inni rodzice narzekają, że - odwrotnie - na nocnik zaczęli sadzać zbyt wcześnie.

Rodzice dzieci moczących się pytają często, czy należy budzić dziecko w nocy i prowadzić do ubikacji. Niektórzy specjaliści są temu przeciwni, inni wódcą w tym sens, zwłaszcza jeśli dziecko będzie rzeczywiście obudzone i wysuszone się w pełni świadomie.

Inne wątpliwości dotyczą tego, czy wieczorem można dziecku podawać picie. Zdania lekarzy i tu są podzielone, a więc rodzice powinni polegać raczej na własnym wyuczniu. Jeśli jednak istnieje podejrzenie kamicy nerkowej, płynów ograniczać nie wolno.

Z moczenia nocnego się wyśmia. Prawde i rodzice powinni uswiadomić sobie, jak też bezustannie wbić ją do głowy dziecku.

(Wg "Poradnika Domowego")



CO JEŚĆ, ABY BYLI ŁŚNIĄCE I PUSZYZTE?

Pielęgnowanie włosów

Gęstość, grubość i kolor włosów są uwarunkowane genetycznie. Nie dbając jednak o włosy, możemy zaszkodzić nawet tym najpiękniejszym. Pielęgnując zaś właściwie włosy cienkie, kruche i słabe, możemy "poprawić" naturę. Zdrowe, lśniące włosy dodają urody i wdzięku. Aby zawsze były takie, w naszym pożywieniu nie może zabraknąć soli

mineralnych, witamin i innych niezbędnych składników.

Warto wiedzieć, że włosy potrzebują siarki, krzemu, cynku, magnezu, żelaza, wapnia, witaminy H oraz niektórych witamin z grupy B i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Co zatem jeść?

■ Przechłone, rzodulow, chrzan, rzodulowik, szczypiorek, cebula, por, czosnek i kapusta - zawierają bowiem najwięcej siarki.

■ Płatki owsiane i razowe pieczywo - są zasobne w krzem.

■ Nasiona słonecznika, dyni, kieki pszenicy, grzyby, żółte sery - to najlepsze źródła cynku.

■ Mak, kakao, orzechy arachidowe, wiśnie, jabłka, kaszka gryczana - zawierają magnez.

■ Koperak, fasolki szparagowa, groszek zielony, natkę pietruszki, rodzynki - są bogate w żelazo.

■ Mleko i jego przetwory, buraczki cwiklowe, kiwi oraz sezam lub sezamki - mają dużo wapnia.

■ Czarne porzeczki, fasolej oraz soję - zawierają witaminę H.

■ Drożdże, wątróbka, świeże i suszone sliwki, groch, owoce czarnego bzu, pokrzywe, pomarańcze i grejpfruty - mają niezbędne witaminy z grupy B.

■ Używając do potraw oleju słonecznikowego, soiowego, kukurydzianego oraz oliwy z oliwek, dostarczycy organizmowi niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Szkodliwi natomiast włosom m.in. częste stosowanie antybiotyków, nadużywanie w pożywieniu soli kuchennej, palenie tytoniu, stresy i nerwowy tryb życia. A także - brak dostępu powietrza (noszenie okrycia głowy w ciepłej dani) oraz niska temperatura (chłodzenie zimą głowy w mroźne i bardzo chłodne dni).



● SMACZNEGO!

Zupa serowa

20 dag łagodnego sera topionego, żółtko, pół szklanki śmietany, 4 szklanki bulionu, 2 łyżeczki suszonej bazyli (lub kilka gałązek świeżej), szczypta startej gałki muszkatołowej, sól, pieprz.

Zagotować bulion z połową bazyli, przecedzić przez sito. Serą pokroić w kostkę, zalać przestudowanym bulionem i na małym ogniu stale mieszając, doprowadzić do wrzenia (ser powinien się zupełnie rozpuścić). Rozklość żółtko ze śmietaną, wlać do gorącej zupy, zdjąć z ognia, wymieszać, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, posypać drobnoluto posiekaną resztą bazyli. Podawać z grzankami z bułki.

Debreczyńska

Litr wywaru z włoszczyzny, lyzka masła roślinnego, pełna łyżka mąki, niewielka cebula dymka ze szczyptą, 4 jaj, pół szklanki śmietany, sok z jednej cytryny albo łyżka octu winnego lub owocowego, szczypta sproszkowanej papryki, szczypta cukru, sól.

Drobno pokrojona cebula ze szkiłki na tłuszczu, dodać mąkę przyrządzoną zasną zasmażką, dodać paprykę i sól, wymieszać, rozprowadzić chłodnym wywarem z włoszczyzny. Gotować 20 minut na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Pod koniec wlać sok z cytryny lub ocet, następnie ostrożnie wbić po kolei jaja tak, aby nie naruszyć żółtek i gotować jeszcze 3 minuty. Gdy biłka się zwiną, odstawić zupę z ognia, doprawić śmietaną, wysypać posiekany szczypiorek. Podawać z ciemnym chlebem.

Kolumnę przygotowała
HENRYKA BITTMAR



NIEKONIECZNIE NA PARAPIECIE LUB PODŁODZE

Kwiaty w domu

Lubimy mieszkanka ozdabiać kwiatami, jednak nie zawsze potrafimy odpowiednio wyeksponować zielen, zwłaszcza gdy mamy mało miejsca. Rośliny doniczkowe ustawiamy wtedy najczęściej na parapetach (co przeszkadza w otwieraniu okien, nie najlepiej czują się też kwiaty w bezpośredniej bliskości kaloryferów) albo na podłodze (co nie jest najwygodniejsze przy sprzątnięciu).

Najlepszym rozwiązaniem są kwiatniki - postumenty, podstawki, poki, zardniery. I to nie tylko ze względów praktycznych, ale również estetycznych. W większej kompozycji kwiaty doniczkowe wyglądają na ogół lepiej niż rozstawione pojedynczo. Trzeba pamiętać jednak o tym, że nie każdy kwiat dobrze znosi obecność innych roślin, warto w tej sprawie poradzić się fachowca.

Do łasek wracają też stare kwiatnice stojaki i poki oraz używane jako stoliki pod kwiaty - wystalone maszyny do szycia. Stare kwiatniki można czasami wyszperać jeszcze na strychu, w piwnicy. Pęknie odnowione mogą być ozdobą mieszkanka.

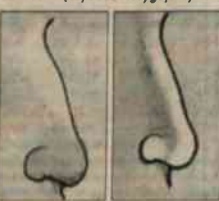
KORYGOWANIE KSZTAŁTU NOSA

Szkoła makijażu

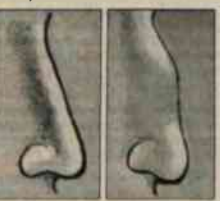
Nieladny nos potrafi zepsuć każdą twarz. Gdy jest zbyt długi, szeroki lub garbaty, wypóda wiele kobiet w kompleksy. Stojąc przed lustrem, zastanawiamy się, co można na to poradzić.

Często zbyt krytycznie oceniamy ten szczegół naszej urody. Tymczasem nawet nieco zadarty nos nie szpec, lecz dodaje wdzięku młodzi, uśmiechanej buzi. Korygujemy na-

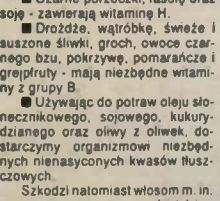
tomiasz jego kształt wtedy, gdy nos jest nieproporcjonalny, za duży lub krzywy. Służy do tego puder w kremie. Musimy mieć do dyspozycji 2-3 nieznacznie się różniące odcienie. Wymagające zastosowania fragmenty pokrywamy kolorem ciemniejszym, a te, które mamy wyeksponować - jaśniejszym. Pamiętajmy! - granica między odcieniami nie może być widoczna!



Nos zbyt długi skracamy, przyściemniąc okolice przegrody nosowej, dolną część skrzydełek oraz sam czubek nosa.



Nos za szeroki zwężamy, nakładając na orzbiek nosa bardzo wąski pasek i nasadę, przyściemniamy grzybiem.



Nos za garbaty rozjaśniamy koniuszek nosa i nasadę, przyściemniamy grzybiem.

SKÓRA MOŻE BYĆ ŁADNA MIMO UPLYWU LAT

Lata robią swoje. Cera kobiety 45-letniej nigdy nie będzie wyglądała jak cera siedemnastolatki i to niezależnie od tego, ile czasu i uwagi poświęci się jej pielęgnacji. Niestety, jesteśmy bezsilni wobec nieuchronnego i nieodwracalnego procesu starzenia się komórek.

Cera dojrzala (tak nazywa się cerę osób powyżej 40 roku życia) jest mniej elastyczna, bardziej zmęczona, sucha, widac na niej zmarszczki. Jeśli jednak będziemy systematycznie dbać o skórę, pozostanie ona ładna mimo upływu lat.

Skórę suchą i wrażliwą najlepiej przetrzeć osłodzoną wodę z dodatkiem kiuku łyżek mleka lub mleczkiem rumiankowym. Po-

umyću natrzepujemy twarz tonikiem bezalkoholowym, a gdy skóra wchłonie wilgoć, wkładamy krem. Starzejąc się cera potrzebuje wszechstronnej regeneracji, dlatego warto mieć pod ręką zarówno kremy nawilżające, jak i tuste, od-

Cera dojrzała

żywcze, przeciwmarszczkowe. Pielęgnując twarz, nie zapominamy o zawi, ponieważ skóra na niej prawie nie łączy gruczołów łojowych, jest bardzo sucha i szczególnie skłonna do wiotczenia.

Utrapieniem wielu kobiet w okresie przekwitania jest trądzik różowaty, objawiający się nadmier-

nym rozszerzeniem włosowatych naczynek krwionośnych skóry i skłonnością do ich pęknięcia. Stan skóry pogarsza się po spożyciu gorących potraw, alkoholu i innych uciążliwych. Skóra z trądzikiem wyjątkowo źle znosi zarówno wysoką, jak i niską temperaturę. Dlatego zabiegi zamykania rozszerzonych naczynek metodą elektrokoagulacji przeprowadza się w gabinetach kosmetycznych zazwyczaj jesienią i wiosną. W pielęgnacji cery z trądzikiem pomaga krem kaszanyowy lub z młotczybą.

Wizyty w gabinecie kosmetycznym zalecane są kobietom w każdym wieku, szczególnie jednak po czterdziestce. W czasie zabiegu skóra zostaje właściwie oczyszczona, nawilżona i odżywiona, staje się świeższa i bardziej elastyczna. (E.O.)

Maseczka z ziemniaka

Duży ziemniak ugotować w kupań, obrac, a następnie zgnieść na papkę w niewielkiej ilości mleka i dokładnie utrzeć. Po przestudzeniu nałożyć na twarz, omijając okolice oczu. Maseczkę zmyć po 10 minutach.

Mleczko rumiankowe

2 łyżki suszonych kwiatów rumianku wysypać do zarośnianej szklanki, zalać 150 ml pełnotłustego mleka. Szklankę wstawić do rondelka z wodą, postawić go na małym ogniu, ogrzewać pół godziny, nie dopuszczając do zagotowania i tworzenia się kołucha. Napar odstawić na 2 godziny, następnie przecedzić. Mleczko przechowywać w lodówce i użyć w ciągu tygodnia. W ten sam sposób można przygotować mleczko z kwiatu lipy.

