

GAZETA POLAKÓW W REPUBLICE CZEŚKIEJ

GŁOS LUDU

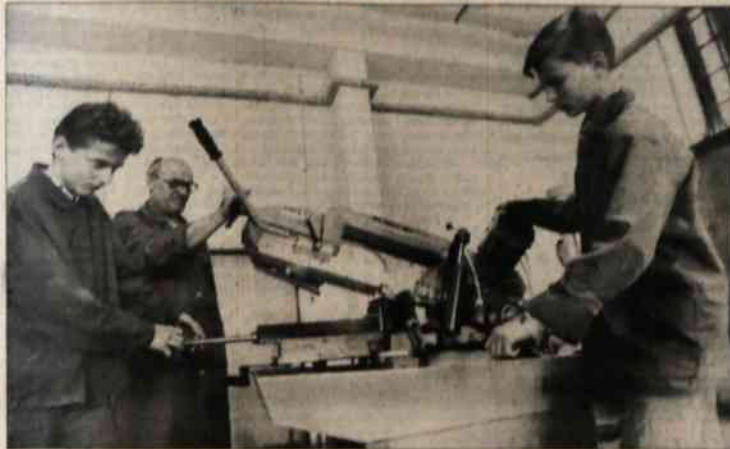
SOBOTA 15 CZERWCA 1996 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 71 ♦ CENA 4,- Kč



Rys. BRONISŁAW LEPIEDA



▲ Na początku przyszłego roku szkolnego, w październiku, Technikum Przemysłowe w Karwinie obchodzić będzie 76-lecie istnienia. W tym samym czasie minie 45. rocznica utworzenia polskiej paraleli tego zakładu. Z okazji podwójnego jubileuszu szkoła pragnie wydać Księgę Pamiątkową (almanach) oraz zorganizować "Dzień otwartych drzwi" połączony z prezentacją prac uczniów, a także akademie szkolną oraz spotkanie absolwentów z nauczycielami. Na zdjęciu: Program zajęć szkolnych przewiduje naukę obsługi maszyn i urządzeń, w które wyposażone są szkolne warsztaty. (h) Fot. JERZY KUBIENKA

POTENCJALNI KANDYDACY BĘDĄ JESZCZE W PODSTAWÓWKACH

Bez pierwszej klasy

KARWINA (h) - Dziewięcioletni obowiązek nauki sprawi, że w przyszłym roku szkolnym w Karwinie uczyć się będą tylko trzy klasy Polskiego Gimnazjum. Klasy pierwszej tym razem zabraknie, gdyż potencjalni kandydaci uczęszczać będą jeszcze do ostatnich klas szkół podstawowych.

Jak powiedział nam wicedyrektor gimnazjum, Jan Szarowski, w Czeskim Cieszyźnie otwarta będzie po wakacjach pierwsza klasa gimnazjum sześciolatkowego, w której kształcić się będzie 25 dziewcząt i chłopców. Tak więc w sumie Polskie Gimnazjum liczyć będzie 13 klas, z tego 10 w Cz. Cieszyźnie.

Zapytany o perspektywy karwinkich klas elokowanych w latach następnych, wicedyrektor odpowiedział, że nie przewiduje większych zmian. "Na pewno w najbliższym okresie liczba klas zostanie utrzymana. Jak będzie później, zobaczymy. Trudno też dzisiaj spekulować o tym, jak odbije się na liczbie uczniów

ZUDZIAŁEM ARCYBISKUPA JANA GRAUBNERA

Święto parafii

BOGUMIN (h) - W ramach obchodów 100. rocznicy poświęcenia kościoła rzymskokatolickiego odbędzie się jutro o godz. 9-30 w boguminkiej świątyni uroczysta msza święta, która celebrować będzie arcybiskup ołomuński Jan Graubner. W czasie nabożeństwa udzieli ś. wernym sakramentu bierzmowania.

W tym samym dniu w boguminkiej parafii odbędzie się tradycyjny odpust.

W następną niedzielę, 23 czerwca, w boguminkim kościele wystąpi o godz. 18.00 czeskojęzyczny polski chóral "Collegium Cantorum".

POGODA

SOBOTA - Zachmurzenie duże, miejscami przelotne opady deszczu. Temperatura w dzień 16 - 20 st. C, nocą 9 - 5 st. C.

NIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Zachmurzenie umiarkowane, na północny kierunek przelotne opady deszczu. Temperatura w dzień 17 - 21 (w poniedziałek 19 - 23) st. C, nocą 12 - 8 st. C.

"LUDZIE NADAL SIĘ BOJĄ POWIEDZIEĆ WŁASNE ZDANIE" - MÓWI JAN RYLKO

Temat: szkolnictwo

W najbliższy czwartek o godz. 16.00 w czeskojęzycznym hotelu "Pias" odbędzie się spotkanie tych wszystkich, którym nieobce są problemy polskiego szkolnictwa, jakie pojawiały się po uchwaleniu przez Parlament RC jesienią ub. roku nowej ustawy szkolnej.

◆ Jakże są główne cele czwartkowego spotkania? - takie pytanie zadałmi jednym z jego głównych

Wybory w Rosji

MOSKWA (tp) - Według Ogólnorosyjskiego Ośrodka Badania Opinii Publicznej, w niedzielnym wyborach prezydenckich na obecnego prezydenta Borysa Jajlina zamierza głosować 36 proc. wyborców, a na jego największego rywala Giennadija Żuganowa - 24 proc. Obaj demotują przed balaką o hotel prezydencki spory optymizm.

13 LIPCA FESTYN GÓRSKI W KOSZARZYSKACH

Powrót do tradycji

Głównie z myślą o tych wszystkich, którzy w pierwszej połowie lipca nie wyjadą na urlop, postanowili poszukiwaczy powrócić do tradycji organizowania w Koszarzyskach górskiej w latach 70. imprezy pn. "Festyn Górski".

Pierwszy po długolanej przerwie festyn odbędzie się 13 lipca br., a jego organizatorami będą ZG PZKO oraz Miejskowe Koła PZKO w Koszarzyskach, Miłkowie-Centrum oraz Miłkowie-Pasiekach.

Jak powiedział nam prezes ZG PZKO, Jerzy Czap, impreza zorganizowana będzie głównie z myślą o młodzieży i przedstawicieli średniej generacji i powinna ona przede wszystkim zaktywizować działaczy kół obwodów bystrzyckiego.

W ramach "Festynu Górskiego"

przebiegnie zgrupowanie chórów ZG PZKO, a wspólnie z PTTS "Beskid Śląski" i HPC ogłoszone zostaną rajdy turystyczne i rowerowe, których meta będzie w ośrodku ZG PZKO w Koszarzyskach. Po południu na scenie w ośrodku zaprezentują się dziecięce zespoły wokalne i ich solista, zespół folklorystyczny "Suszenie" oraz zespoły ze ludowi, wieczorem zaś odbędzie się wspólne ognisko.

W ośrodku będzie też można spędzić noc pod namiotem. (kor)

POMAGAJĄ RATOWAĆ LUDZI I MIENIE

"Latem mamy czas pożarów między na gazie słomiani wzdwoy próbują bowiem gotować. Dochodzą do tego palące się trawy, pozycje lasów i drzewa" - tłumaczy ndp inż. Ladislav Blahovsky z Centralnej Jednostki Straży Pożarnej w Karwinie. "Jesienią zagrożeniem są piecze i grzejniki, zimą grzejniki i ohonki, wiosną natomiast "wielka woda". Wypadki samochodowe są przez cały rok. Pomagamy wyciągać rannych z rozbitych pojazdów oraz usuwać rozlaną benzynę czy ropę z jezdni.

Od 1 stycznia do 6 czerwca br.

karwincy strażacy wyjeżdżali ze swojej bazy 681 razy. Na tę liczbę złożyły się interwencje przy 286 pożarach. Pałły się przede wszystkim

POMIARÓW DOKONUJE SIĘ W CYKLACH TYGODNIOWYCH

Dla alergików

HAWIERZÓW (h) - Osoby cierpiące na alergię przeżywają o tej porze roku szczególnie trudny okres. Dzieki inicjatywie Powiatowej Stacji Higieny w Karwinie alergicy żyjący w tej części zagłębia ostrawsko-karwińskiego będą odlat dysponować szacagłównymi i aktualnymi informacjami na temat zanieczyszczenia powietrza pyłkami (wcześniej już pomiary tego rodzaju dokonywano w Trzycu).

W Hawierzowie Szumbarcu, na dachu budynku TENAS, S.A., zamontowano urządzenie "Bukard" służące właśnie do pomiaru zawartości pyłków w powietrzu. Obsługą je pracownicy Powiatowej Stacji Higieny w Karwinie. Pomiarzy i analizy uzyskanych wyników odbywają się w cyklach tygodniowych. W ten sposób Powiatowa Stacja Higieny włączyła się do systemu monitoringu Czeskiej i Słowackiej Służby Informacyjnej i siedzibą w Brnie.

Lekarze, są także wszyscy za interesowani, szczególnie osoby

cierpiące na alergię, mogą uzyskać aktualne informacje na temat zawartości pyłków w powietrzu pod numerem telefonu karwinkiej Stacji Higieny 631 19 22.

W minionych dniach, dla przykładu, alergikom dawaly się we znaki, według informacji higienistów powiatowej MUDR Heleny Šebákové, głównie pyłki kwitnących traw, czarnego bzu, a także pseni.

♦ Z KRAJU I ZE ŚWIATA

◆ W ciągu ostatnich dwóch tygodni na salmonellę zachorowało w Ostrawie 280 osób. Źródłem zakażenia są prawdopodobnie jajka oraz mięso drobiowe.

◆ RC może być przyjęta do NATO już za trzy lata. Wynika to z planu stopniowego włączenia czeskiej armii do struktury paktu.

◆ We Florencji podpisano układ o rozbrojeniu na obszarze byłej Jugosławii.

◆ Rosyjscy kosmonauci Jurij Onufrienko i Jurij Usaczow wyłazi w otwartą przestrzeń kosmiczną, gdzie przebywać 5 godzin i 40 minut.

◆ Wiosną ukazał się ostatni numer jednego z najbardziej znanych dzienników madyckich "Ya" który przesłaje wyhodzić z powodu trudności finansowych po 81 latach istnienia.

◆ Ukraińska federacja konsumentów wezwala do bojkotu wszystkich towarów z importu, które nie są opatrzone etykietkami w języku ukraińskim lub rosyjskim.

◆ Pięćdziesięciu partyzantów kurdyjskich zostało zabitych przez armię turecką w czasie operacji wojskowej w rejonie Cukurka na terenie Turcji przy granicy z Irakiem.

25 BM. POSIEDZENIE IZBY POSELSKIEJ?

Zgodność koalicjantów

PRAGA - Przewodniczący trzech partii koalicyjnych - Václav Klaus (ODS), Josef Lux (KDU-ČSL) i Jan Kalvoda (ODA) osiągnęli w trakcie wczorajszego 6-godzinnego spotkania "ogólnie porozumienia" w sprawie rzeszowego rozwiązywania przez przyszły rząd mniejszościowy kwestii w zakresie polityki mieszkaniowej, służby zdrowia, transportu, rolnictwa, gospodarki i polityki społecznej.

Koalicjona trójka jest zainteresowana, by posiedzenie konstytuujące nowej Izby Poselskiej i Parlamentu Republiki Czeskiej zostałowołane na wtorek 25 czerwca o godzinie 14.00.

ciąg dalej na str. 3

UWAGA, KIEROWCY! Rondo zamknięte

ORLÓWA (h) - Dzień i jutro zamknięte jest mini-rondo koło szpitala w Orłowej-Lutyni. W związku z tym kierowcy korzystając będą musieli z objazdów. Autobusy kursujące z dworca autobusowego w Orłowej-Lutyni do Hawierzowa i Ostrawy kierowane będą na ulicę Okružni. Przystanki Orłowa-Lutyna, Centrum i Szpital będą do jutra, do godz. 18.00, zamknięte. Komunikacja autobusowa podmiejska w kierunku Dřabovskiej poprowadzona będzie również ulicą Okružni na ulicę Masaryka.

Strażackie półroczne

trawy "To ostatnio plaga. Przecież widać, że żółta, zastuszone przez sikawki iże wystarczy być jak niedopalek" - ostrzega ndp rozmówca. "W ostatni weekend pałły się trawy w Orłowej, Boguminie i Suchej Górnej. Coraz częściej zdarza się, że jesteśmy wzywani do otwierania

miezań. Od początku roku, w asyście policjantów, pomogliśmy 247 nieszczęśliwym lokatorom. Czterpałmy też wodę z zalanych piwnic (12

raz), wyciągaliśmy z wody topielców (7), a ostatnio w Hawierzowie pomogliśmy usunąć rdz pączki z korony drzewa".

Często do karwinkiej Jednostki Straży Pożarnej dzwonią dzieci. Słychać chichot, czasem turkot podciagu, to znaczy, że bawią się z auto-

między na dworcach kolejowych, "Kiedy ktoś dzwoni, dyspozytor od razu pyta co, gdzie się pał i czy zagrożona jest życie ludzkie. Potem prosi o numer i natychmiast odzwania, żeby sprawdzić, czy to nie dowcip. Jeśli ktoś mówi z automatu, to weryfikacja informacji jest sprawą minut" - mówi Blahovsky. Takich fałszywych alarmów było już w tym roku 44.

W tegorocznych pożarach rannych zostało siedem osób, z tego czterech strażaków. Szkody materialne szacuje się na ok. 1 750 tys. koron. (wak)

Z PAP-em DOOKŁA ŚWIATA

Przed sądem

Osobisty lekarz zmarłego niedawno prezydenta Francois Mitterranda, doktor Claude Gabier, stanął przed sądem w Paryżu...

Gabier twierdzi, że Mitterrand był niezdolny do pełnienia swego urzędu od listopada 1994 roku...

Nie umiejemy czytać

Mniej więcej cztery mln Niemców ze starych landów nie umie czytać ani pisać...

W ocenie eksperta, ludzie ci "z brudem potrafią się podpisać i przeczytać proste pisma..."

Według ekspertów, corocznie ponad 70 tys. dzieci rezygnuje ze szkoły przed jej ukończeniem...

Suchy lód w przestrzeni międzygwiazdnej

Europejskie obserwatorium orbitalne, obserwujące gwiazdy przez teleskop, po raz pierwszy odkryło zamrozone dwulenki węgla...

Naukowiec powiedział, że zbudowane przez kraje zachodnioeuropejskie podoczernione obserwatorium kosmiczne wystrzeli zamrozone dwulenki węgla...

Ciciolina wywoziła syna

Była wiośka pomogawizda i deputowana, 44-letnia Irena Staller, znana również pod artystycznym pseudonimem Ciciolina...

Zdaniem Iony Staller, tyłta na Węgrzech jej synek będzie bezpieczny przed zakusami epki...

Sprawa Ciciolina - Koons trzyma w napięciu wrośki opinie publiczną. Po za tym Irena Staller była do zapewnienia sobie obecności w sporadach masowej przekazu...

Lek na impotencję?

Adel Gomez i jego koleżki z uniwersytetu w Asyżu (Egipt) twierdzą w artykule opublikowanym w czasopiśmie naukowym "British Medical Journal"...

Materiały nie są syntetyzowane pochodzą z biuletynu informacyjnego Polskiej Agencji Prasowej

WĄTPLIWE DOBRODZIEJSTWO USTAWY

Odszkodowanie się nie należy...

Centralne i niektóre regionalne dzienniki podały we swoich piątkowych wydaniach wiadomość o odesłaniu przez Sąd Konstytucyjny skargi 83-letniej Amalii Palowskiej...

Oboje chcieli się pobrać w 1942 roku, jednak ówczesne niemieckie urzędy okupacyjne nie wyraziły zgody na ich małżeństwo...

Osobiste Józef Palowski nie skorzystał z dobrodziejstwa ustawy nr 217/1994 Dz. U., gdyż zmarł w 1993 roku...

GDZIE SIĘ KAPAC? Zanurzamy się

Co roku pracownicy Powiatowego Stacji Higieny w Karwinie i Frydku-Mistku przeprowadzają badania jakości wody w zbiornikach wodnych, jeziorach, zalewach...

• DZIEŃ NA ANIENIE

List

by tu był raportu, w którym Jan Macura z Czeskiego Cieszyńska opowie o obiektywnej epidemii ze swojego życia...

Kurs Teatralny

Gmina Artystyczna im. mjr. Szmaruza informuje, że coroczny Kurs Teatralny odbędzie się w ośrodku szkolno-wychowawczym w Koszarzyskach...

• Z ŻYCIA PKZO

Święto matek i pieśni

Udana była impreza, którą w ostatnią majową sobotę urządziło w sali Domu Kultury Kół PKZO w Orłowie-Lutyń...

Chór "Jurzenka" przedstawił się orlewością publiczności w nowych, własnoręcznie przez chórzystów uszytych strojach śląskich z okolic Tarnowskich Gór...

nowe postawie. Warto znać chociażby historię, znać stosunki nie tylko w Protektoracie Czech i Moraw...

Na otarcie łez pozostały pani Amalii nie tylko osobiste ubolewania sędziów Sądu Konstytucyjnego nad bezduśnością wymowy prawnej...

• Z POLSKI

◆ Komisja Zakładowa "Solidarności" Stoczni Gdańskiej ustaliła, że stoczniowcy i popierający ich protestacyjni strajki budżetowi będą manifestować w stolicy 21 czerwca...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

◆ Były premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher przybędzie 3 lipca do Poznania...

◆ Lach Wajsa zaprzeczył pogłoski, jakoby był w posiadaniu dokumentów, które zniknęły z gdańskiej prokuratury UOP.

◆ Polaka wśród dług w wysokości 28 mln USD wobec Słowacji spłaca śląskim węgiem.

NIE WSZYSCY STAWILI SIĘ DO EGZAMINÓW W drodze po indeks

Na katedrze polonistyki Uniwersytetu Ostrowskiego spotkali się 11 mln absolwentów szkół średnich pragnących nowym roku akademickim podjąć studia...

Trzeba było odpowiadać na pytania z zakresu gramatyki i literatury Egzaminom, jak to już było, kandydatów trochę narowno atmosfera...

Egzamin na studia magisterskie był inny, trzeba było m. in. przemówić i wykonać zadanie z polskiego na czesku. Na pytanie, dlaczego kandydat wybrał właśnie ten kierunek...

Teraz pozostaje tylko czekać na kopertę zawierającą informację o przyjęciu na studia. A potem następuje wakacje w życiu!

Komunikat ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Nowym Sączu Wydział Rent Czeskich i Ślowskich udziela informacji, że należności emerytalno-rentowe za miesiąc czerwiec 1996 zostały przekazane do banku dnia 5. 6. 1996.

Kurs wymiany wynosił 2,7110 za 1 USD. mgr Antoni Zieliński zastępca kierownika wydziału

NAWIEKSIY TOUOPERATOR W CZESZACH DLA POLSKI BIURO PODRÓZY SLESTOUR zaprasza na wczasy: Gastronomia Góra 7-dniowy pobyt w pensjonacie - Kč 2.000-; Maryny - Makowa 7-dniowy pobyt z pełnym wyżywieniem - Kč 2.950-; Swiniowjście 7-dniowy pobyt w hotelu z pełnym wyżywieniem - Kč 4.450-; Grecja - Paralia samolotem z Ostrowy - 11-dniowy pobyt w apartamencie - Kč 8.950-; Naez adres: 737 01 Czeski Cieszyń, Stránská 18 tel. 0659/371843, tel./fax: 0659/58845

Firma Walmark Co. Ltd. ZATRUDNI OD ZARAZ ■ pracowników sezonowych-mężczyzn na okres letni przy liniach do produkcji napojów w Czeskim Cieszyńskim WYMAGANIA: ■ wiek 18 lat ■ minimalny czas zatrudnienia 2 miesiące (możliwość stałego zatrudnienia) ■ podjęcie pracy od zaraz DALEJ FIRMA POSZUKUJE NA OKRES STAŁY ■ magazynierów i mechaników Informacje w siedzibie firmy Walmark Co. Ltd., ul. 1 Maja 506, 739 81 Trzynieć lub pod nr. tel.: 0659/25304, 21388 - p. Dudowa.

W naszej republice z roku na rok ubywa dziecięć. Jak tak daleko pójdzcie, to byśmy panów abymy pyndyzystów i polityków. W masach se usz zaczynaćmy kłódnawac klasy, a nikądnieśy się całe szlioty. W tym roku, dziećmy zaliż byłby myślni, zma se podnie przodkowie, tych zma z rzych nie było trzech, ale dwie ze zicz. i tuż bociący se do nas nie kwapęty. Nośty dziećmy kapij se Afryka, kaj i tak je okropne przeludniemy i przedziokowemy. Ale co tak bocićmy się o ekapijoty populacyjne, je mu to fuć, jak takie niewolne dziećmy, a gorz czorne. U nas by se pochodził, bo se boj jak czent bunińodnie wody doctora Śledka. A jak em rozbombardowali i przewrocili do góry nogami staw w Łóńkach, to nożem same jednaki, abo dziećmy, nieśubnie idźmymy se, skąd se ta nazwa wyłyna, przecie dziećmy śluby nie beromy. Ty szlodziłto, pełnie pólzoty nie muszły by ność dziećmy rodzinnym, kiere se rozwodzićmy, abo lu wabie na palczóm. Dośo se dziećmy ożynko cewóm, bo prawie w kaźdyj rodzinie śom pomyłny światek. Główne jednek u starżarów, kierez w nich widźom śudny cud światek. Je fakt, ze ty male zgotle śem rok od roku mńdrzejsze i chy-

trzejsze. Ty gady usz tam moc na bocićmy nie wierzóm. Nie idźe em nabu- krować, ze aoziczytacie abo bruczkać przimóc em boczek. Ty gady se zez- roz ptyłom, czymu ty piolo letajom yny do szpiok, i to do niśwerych, abo abo nowo dziećmy z zma. I mów lu z nich mądrym. Kapuza usz łez me zabierzty. Ze naby dziećmy rodzóm se w kapuśca. Tak przemondzaly emy je Dziećka w sztanżnie wyideć celóm bezczie udeplenić kapuścy, abo wóm dołozto, ze w zliu rzywoniót ni me ani na letakowom. A wyl pociużo, co bocieć, przez cały dzień, i wyl pociużo - zob, jak czurczek, glaz i nieszego mazuzamo - może być porządnie, ważne i zdrowe dziećmy? Z takiego łura może być nieszę dziećmy francuśki abo dalski. Przec wójóm w kaźdyj rodzinie było dziećmy jak apocłoty i tuż se z nimi nie ociekaj. Jak przy kopaniu zymłomem udełży ty nymyze proroki do brzozy, to dziećmy wczęć na to prziz- szli, ze jedno chybo. A to harode wry- choweni zaczęły se usz do urodziny. Baj w jedny nieszę dziećmy, loaraj nazwe przemyczyły, tuż w tych Blyndowcach po luzonach potkowem, hebama i łurman stawi se z tym ma- łym do Zborowu spłok se siebie wrywónodnym wode. Przeli pociużalić na zdrowiu i pomyślnic se tak zabiezelić. Ze potym w gdańsku zapocławali pełnom pierzich na szynłwama. Śmęć po ko- niachi i dziećmy matka z wryśkajm op- mnieme se o swoj pierworodczóm. Tuż pachotek ugańol po male nazóc do Zborowu. Dzaw usz by se to mógło stać. Teraz rodzina chręń dziećmy, aby jiny wsterek na niego bróń Boże nie ruknył. aby go ałdnoczko nie polto, aby w pampersach ni miał naburżony, aby w buźnicie miał cmiel abo ja- kómś czeludko. Śom dziećmy czasy i dziećmy se stowo głowóm rodziny. Spunęty rozkazyćmy łupie noźbóm: w- ló pociużami, sztanżnie rodzicóm i starżarów. A o ty wo muba przychylić. Baj Rudek Pieluchka cały z pyndyzysty serowom wrukóm piuśy, dzycynicy bocyłeli Był rod. ze Wacół ze jedyn trzedyń tyłci i pedajowóm noźkam, jak Szurłowicz. Rudek wędzól na lewcz- cę przed panokłom z apycłikom i bandażami i tróskowym okym obser- watoróm ugańami Wacusa. Ty se abo- woroczko odważnyjszy, puszczól ko- rrowice i jadzól trąpan. Wacus pe- rdný był jak paw. Co chwila yny zo- wól. Podziwje, dziećmy, je jany bez rónk. Potym go doćć dógno mę- ló i jak wywochól spozu wozowom se ab- yppyni - Starżów, je jedyn bez zym- bow! A brat Wacusa, Tawoś, jak poci- abe ze zboru harcerem. A ty muba Ruckow - potowca, pociużalić do pekny munder i ze ty, ze tak potow- wyplódo na puśe. Dobeć esesno, ze wśedć ze go maba doleć kuszaj. A on je na to, ze te atórógóm gnyłe ni mo do jedziny, ale em łukano gny- wych mędróm na zbioru Radek Pieluchka tylo starżysty wrukowom teł chwałi kupić bala, alyne rodziny nie był zboru i zabewoć. Kolo maba był za porę tyśnycy - g- sku, tuż se dziećmy pyroł i abo, jak był bydzie wśawczóm. A ty mu na to, że niepożadowo note bydzie moć ze zabo- wano Trójka. I usz bylo po kole i po obocz harcerem. W ogóle. Tawoś je wśedł hórówót, nie wy se, ps kłó to mo, choć wśwycy w rodzinie imple, se do starżu. A Rudek, choć se ni przynowom, dobre to yny, ale jón chiełom w łodynyne piłto od star- żow, to mu ty modyty wryśk wyposzalić. Ze ich Tawoś wryśk wryśk i z to- kówi na piolo. Dobrze, ze tak, em wrońóm me ubiły ty. BARTK

ROZMOWA Z TADEUSZEM DONOCIKIEM, PREZESEM ZARZĄDU "WĘGLOZBYT" S.A.

Pryzmat portfela

Na ukończonych w ub. sobotę II Międzynarodowych Targach Wymiany Gospodarczej "Silesia '96" swoje możliwości współpracy przedstawił także "Węgielzbyt" S.A. Korzystając z okazji, "GL" zadał kilka pytań jej prezesowi Tadeuszowi Donocikowi:

"GL": Cóż w Ostrawie - głównym centrum Republiki Czeskiej - może prezentować pańska firma?

- Handlujemy węglem, ale nie tylko. Szukamy partnerów do współpracy na rynku czeskim. Mamy już pewne kontakty wśród producentów wyrobów hutniczych, materiałów budowlanych, zwłaszcza w dziedzinie ceramiki budowlanej. Mamy nawiązaną współpracę z firmą, która w ramach remontów kapitałowych dachów dobudowuje piętra do 4-5 kondygnacyjnych budynków. Jest to ciekawa licencja kanadyjska, z którą chcemy wyjść na polski rynek, a więc nie sprowadzić nas do Ostrawy, jedynie chcąc zbytu węgla, którego w Polsce mamy nadprodukcję. Chociaż nie ukrywam, że dysponujemy pewnymi górnictwami węgla leżącego w Czechach są one wydobywane. Chodzi o węgle energetyczne w Republice Czeskiej, jak wiadomo przeważają koksuje.

Możemy też kontrahentom zaopiniować nasze doświadczenie handlowe, powiązania z rynkami zewnętrznymi umożliwiające ewentualną sprzedaż węgla na rynkach trzecich.

"GL": Czy istnieje sens organizowania takich targów?

- Uważam, że są niezwykle potrzebne. Współpraca między Polską i Czechami jest, moim zdaniem, niezbędna do potencjału gospodarczego obu państw. A z drugiej strony chodzi o południową część Polski i północną Moraw i czeskiej części Śląska. Widzę, że obydwie strony poszukują partnerów na świecie, ale trochę na ślepo. To jest ekonomicznie nieuzasadnione. Nie mówię już o sympatiach, ich braku czy nadmiarze. Liczmy pieniądze - nasze współpracę może być opłacalna i trzeba ją rozwijać.

"GL": W jakich dziedzinach?

- W zasadzie we wszystkich. Zwrócić uwagę, że oba państwa dysponują nowoczesnymi technologiami, ale w nierównomiernym stopniu. Wymiana więc byłaby korzystna. Współpraca rozwiązałaby kwestię zbytu naszej produkcji o jakości nie dorównującej tej akceptowanej na rynkach zachodnich. Ponieważ obecnie nasze gospodarki przechodzą transformację, więc i nasze wy-

roby są wzajemnie zbywalne. Okres przeobrażenia gospodarki, ustrojowej, gospodarczej, dotychczas wyina się w zakresie wydajności, jakości pracy zajmie przecież parę lat. To jest właśnie dodatkowa przesłanka do zawiązania współpracy i teraz.

"GL": Czyżby to oznaczało, że zauroczenie tzw. Zachodem minęło?

- Czas najwyższy. Obserwuję to na obu stronach. Szkoła, że cztery lata przeszły, nim się zorientowaliśmy. Ale podobno z większym skutkiem uczymy się na własnych błędach. Zafascynowane Zachodem w niektórych dziedzinach nic nam nie dało. Mówiąc brutalnie, zostaliśmy trochę ograbieni z części majątku. Jesteśmy obcy kapitałowi wzięci na nasz rynek, to tylko po to, by dopisać parę zer na swoje konto, a nie, żeby nam się wiodło lepiej. Tendencją jest szybko wyjść, zarobić i wyjść. Wtedy my zostajemy z nazwą będą i nawet poczuciem krzywdy. Już wiemy, że najnowsze technologie nie zawsze trafiały do nas, albo okazywały się bardzo drogie, albo dostarczono ich części, zjadając za dalszą horndalich kwoty, kiedy indziej jeszcze okazywało się, że technologia to nie wszystko - trzeba zmieniać mentalność ludzi. Były i inne przypadki. Starą produkcję zamknęto, gdyż zachodni właściciele wchodził z nową technologią, ale i z produkcją ze swojego kraju. W rezultacie rynek został zalany wyrobami nie rodzimymi, ale obcymi. Tak eliminowano z rynku firmy istniejące, którym miano pomóc, stworzyć nowe miejsca pracy itd. Działania służą - zaparzenie" w coś nierzalnego. Ponieważ świat gospodarki rynkowej jest konkurencyjny, bez skrupułów, cyniczny. Nie byłimy i to od paru pokoleń do niego przyzwyczajeni.



"GL": Skąd przekonanie, że partnerzy zaby między nie są cyniczni?

- W życiu trzeba próbować. Dla kręgów gospodarczych RC to też był zmyślny przyzinc. Potwierdziły to chyba i ostatnie wybory. Społeczeństwo nie do końca zaakceptowało zmiany. Nie było przełożenia reform gospodarczych na przeciwnego człowieka. Przecież każdy ocenia zmieniającą się rzeczywistość przez pryzmat swojego portfela.

Nie opowiadam się całkowicie przeciwko napływowi kapitału. Jednak, jest wiele dziedzin w gospodarkach naszych krajów, gdzie ingerencja obcego kapitału nie jest konieczna. Przykładowo w handlu spożywczym, tworzeniu sieci handlowych - na to mamy kapitał rodzimy. I nie potrzebne są nam ani technologia, ani obcy kapitał, ani systemy organizacyjne. Możemy je łatwo przejąć i bardziej właściwie zaadaptować do warunków krajowych. Potrzebna nam tylko orientacja. Takiej dostarczą Izby Gospodarcze, taką właśnie jest i ostrawska "Silesia '96".

Rozmawiał: M. RADŁOWSKA-OBRSUNIK

Temat: szkolnictwo

Dokończenie ze str. 1

◆ Mówił pan o komisjach ds. szkolnictwa, które zaczęły powstawać na Zoolitlu po perztkow-skich sejmikach. Jako pierwsza powstała komisja w Jablonkowie, której jest Pan przewodniczącym. Warto by może przypomnieć czytelnikom, dlaczego właśnie pojawiła się potrzeba powołania do życia właśnie takiej instytucji...

- Nasza komisja powstała w styczniu po jablonkowskim sejmiku, a założyliśmy ją dlatego, że problem polskiego szkolnictwa, a zwłaszcza placówek przedszkolnych, o których tam dyskutowano, były na tyle ważne, że nie można było po prostu machnąć nad nimi ręką. Chodziło konkretnie o problemy, z którymi przyszło się borykać konkretnie przedszkolankom z Piosku, gdzie postanowiono zintegrować przedszkole polskie z przedszkolem czeskim. Jednym z pierwszych problemów, z którym zetknęliśmy się zaraz na początku naszej pracy, był fakt, że nie mogliśmy zdobyć aktualnego brzmienia tekstu nowej ustawy, nie było go nawet w centrum pedagogicznym. To jest przecież absurd - kompletny brak informacji.

Spotkaliśmy się też, niestety, z brakiem zainteresowania ze strony społeczeństwa polskiego - zwróciliśmy się na przykład do mieszkańców w Piosku, by pomogli nam zebrać podpisy pod petycją, w której wyrażaliśmy protest przeciwko integracji leżącego przedszkola z czeską placówką. I co się stało? Około 50 proc. odpowiedziało nam, że petycji nie podpisuje... Dlaczego? Po prostu boją się reakcji starosty, rady gminnej i członków przedstawicielstwa gminnego. Dalszy absurd - władze nadal się boją powiedzieć własne zdanie...

◆ A co właściwie udało się waszej komisji konkretnie przez pół roku zrealizować?

- Moim zdaniem bardzo ważne jest to, że udało nam się zmąpować sytuację, sprecyzować i nazwać problemy, jakie powstały, no i wytyczyć dalszy kierunek działań, jak te problemy likwidować. To był zresztą nasz główny cel - sprecyzo-

wać, o co tu właściwie w całym tym interesie chodzi i jak to wszystko przezwyciężyć. Mamy więc teraz do-kladnie opisaną sytuację na podsta-wie przedszkół w Piosku - jak działała na konkretnym przykładzie zasto-sowanie nowej ustawy w praktyce i jak ona może być interpretowana przez urzędników. Jest to oczywiście tylko jeden konkretny przykład, a wiemy i o innych, gdy na przykład urzędnicy interpretowali ustawę zgodnie z interesami polskiej społeczności. Wiemy już więc, że prze-pisy można stosować na różny sposób - chodzi czasami tylko o to, jak osoba, która decyduje o polskim szkolnictwie, się wyśpi... W takim razie stwierdzimy, że taka ustawa jest zła, jest do miedzo, będziemy więc dążyć do tego, by ją zmienić.

◆ Takich komisji powstało na naszym terenie sporo, myślę jednak, że nie ma sensu się rozbiłać. Czy myślicie o tym, by się zinte-grować i czy i o tym będzie mo-wa na czwartkowym spotkaniu?

- Na pewno i o tym będzie dysku-tować, ponieważ na samym począt-ku działalności naszej komisji mów-łem, iż stworzyliśmy ją tylko na czas określony, by sprecyzować proble-my i określić sposoby ich rozwiąza-nia. Na czwartkowym spotkaniu chcemy więc przede wszystkim za-znajomić wszystkich z tym, co udało nam się zrealizować, i zapropono-wać wprowadzenie konkretnych zmian do wspomnianej już kilkakrot-nie ustawy.

Uważam, że nasza komisja speł-niła już swoje zadanie i powinna się rozwiązać, a tymi sprawami powinny się już zająć organizacje i instytucje, które miałyby się nimi zajmować profesjonalnie. Czyli na pewno Ma-cierz Szkoła, TNP, PZKO i Rada Polaków. Nie wykluczam też oczywiście tego, że powstaną jedna wielka, wspólna komisja ds. szkol-nictwa. W każdym razie trzeba zro-bić wszystko po to, by sformułować wnioski i przedstawić je oddómnym władzom administracji państwowej oraz jednostkom samorządu teryto-rialnego.

Rozmawiał: JACEK SIKORA

Szkoła i kościół w świetle historii

Ostatnio dotarły do mnie dwie publikacje wnoszące trochę świadomości o naszej przeszłości. W obecnych czasach tego rodzaju inicjatywy obrodziły i to bardzo dobrze, bo ostatecznie będzie można co nieco zobaczyć na temat naszej historii lokalnej.

Niedawno w Odrzyżkowicach obchodzono 200-lecie szkolnictwa w Bylitzkiej i 90-lecie szkoły w Odrzyżkowicach-Równi. Z tej okazji Macierz Szkoła przy miejscowej PSP wydała pod redakcją dr. Janiny Radwiłowej trzydziestostronicową publikację pt. "90 lat Polskiej Szkoły Podstawowej w Odrzyżkowicach-Równi".

Treść tej szczerpeli, ale pozytywnej publikacji tworzą poza sto-

wem wstępnym następujące przy-czytka: "Z historii Odrzyżkowic", idó-re jak wiele innych miejscowości na-szego regionu powstały przed no-wembem 1305. Z tej miejscowości m. in. wywodzą się wybitny kwatergłówny Jan Mikulowski (1781-1866), folklorysta Jan Tacna, tu także spędził swe dzieciństwo poeta i działacz Henryk Jaszczek (1919-1976).

Następny rozdział "Początki szkolnictwa w Odrzyżkowicach" zawiera dane dotyczące budowy pierw-szego leżącego przedszkola, która była tu już w roku 1782. Drugą budowlaną w 1890. zaś trzecią dla Wsi i Zagórza w roku 1872 i ostatecznie w roku 1908 powstała szkoła na Równi.

Kolejny rozdział mówi już same za siebie: "Dalsze losy szkoły

na Równi". "Losy nauczycieli odrzyżkowiczych" jest także lista nauczy-cieli tej ostatniej szkoły.

Dalej zainteresowani znajdą tu dane dotyczące przedszkola, które na Równi niebawem obchodzić będzie 70-lecie istnienia. Nie zabrakło przeglądu przedstawień szkolnych oraz historii miejscowej organizacji Macierzy Szkolnej itd.

Następna pozycja może zainteresować poza młodnikami naszej przeszłości wszystkich pielgrzymów, którym blaski jest kościół św. Krzyża w Górnej Lomnej. Ta czesko-polsko-słowacka pozycja zawiera: wiersz Anny Filipkovej "Krzyż na Selaży", krótką historię kościoła, który został wybudowany i konsekrowany przed stu laty opracowan-

na podstawie materiałów dr. Jana Korzennoego. Jest tu jeszcze jedna legenda "Jak powstały pielgrzymki" A. Filipkovej oraz refleksje Bronisława Prochera "Chciałbym tu wrócić". Dalej czytelnik znajdzie tu o Gromdo-mo i Matki Bożej OCD czeska refleksję o tej świętyni i coś w rodzaju modlitwy - po polsku. Publikację tę zamyka "Pieśń o cudownym krzyżu w Lomnej Górnej" Adama Sikory oraz czeski wiersz A. Filipkovej.

Tę 46-stronicową broszurkę mniejszego formatu pt. "Kościół św. Kłże - Selaża" wydał Rzymsskoka-tołochd Urząd Parafialny w Gomej Lomnej pod redakcją Grzegorza Gryzby. Zdjęcia kolorowe, nakład 2500 egzemplarzy.

KAZIMIERZ JAWORSKI



Karol Kaleta dziewięćdziesięcioletni

Dzień 15 czerwca obchodził swe 90 urodziny był bystrzycki fotograf Karol Kaleta. Urodził się w Bystrzycy, rzemiosło fotograficzne wyczuł się w Trzyczynie w atelierze fotograficznym "Rozmarny" i w 1926 roku utworzył atelier fotograficzne w Bystrzycy, gdzie żyje po dzień dzisiejszy. W ostatnich latach dał się poznać także jako utalentowany rzemieślnik ludowy, często wznoszący swe plastyczne zabytki na swych fotografiach.

Karol Kaleta jako szeregowy zarobowy fotograf zajmował się na co dzień fotografowaniem dzieł szkolnych i ludzi przy naj-

różniejszych okazjach - weselach, chrztach, uroczystościach kościelnych itp. Równocześnie uswiadamił sobie jednak potrzebę utrwalania ówczesnego krajobrazu miejscowego i wiejskiego (Jablonkowie, Bystrzyca) oraz bezsudzkiego (panoramy oór, schroniska, górale). Wraz z Karolem Piegzą chodził z ciężkim sprzętem po górach, fotografując pasterszy i białe z "łodziałem" owiec, z trombitą, podczas dojony owiec. Dokumentował na kliszy obiekty ludowej architektury drewnianej w naszych wioskach, kłodzicy, ludzi w swobodnych strojach ludo-

wych czy podczas różnych prac rzemieślniczych. Stworzył serię widokówek z najróżniejszymi motywami, jego zdjęcia służyły jako ilustracje w różnych publikacjach, m. in. w cennej książce "Śląsk za Olzą" Pawła Hulki-Laskowskiego. W latach powojennych sporzyliśmy jego zdjęcia na łamach "Głosu Ludu", "Zwrotu", "Kalendarza Śląskiego". Derobek fotograficzny Karola Kaleta jest ogromny. Są to setki klisz fotograficznych, na których uwieczniony jest świat, który dziś już nie istnieje lub też zmienił się nie do poznania. KAZIMIERZ JAWORSKI

◆ Na zdjęciach Karola Kaleta z lat przedwojennych (od lewej) baka z owcami pod ochroniskiem na Czantorze; stara, zburzona wieś cegielnia w Bystrzycy oraz portret bezimiennego górala.

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK



Kopciuszek w Kawiarni AVION

- Hop! 175! Hop! 176! Ale sobie poskakałem! Ernestynko? Czy to już wszystkie rysunki? ... Nie martw się, Ludko, w następnym roku wymyślimy nowy konkurs i dzieci znowu będą mogły współzawodniczyć...

- Weronika Hanzel i Mariola Sikora z Gnojnika oraz Monika Wrona z Bukowca. ... A tu przymierzna bucik. Wszelkie rysunki namalowały pięćklasistki z Trzyńca: Gabriela Cymorek, Dorota Lasota i Władysław Suszick.

Wabaska, Monika Frydrych, Dorota Lazar i Michałka Wantulok z Trzyńca i Ewa Gałuszka z Karwiny to uczennice szóstej klasy, Barbara Chrobok z Karwiny chodzi do klasy siódmej. Z klasy osmej wybrałymi Dorote Kremer i Zuzanne Żuk z Karwiny.

Słońce - najjaśniejsza gwiazda

Prawie wszystko, co żyje, rośnie, porusza się lub zmienia na Ziemi, wykorzystuje bezpośrednio lub pośrednio energię słoneczną. Energia, która czerpiemy z pożywienia, została przyswojona przez rośliny.

Oceń się, że tylko 1 proc. energii słonecznej, jaka dociera na Ziemię, jest wykorzystywana przez rośliny i zwierzęta. Co dzieje się z pozostałymi 99 proc.? Część energii służy do ogrzania powierzchni Ziemi - ciepło to jest odpowiedzialne za klimat i warunki pogodowe panujące na naszej planecie.

W 1874 r. francuski konstruktor August Mouchot, wykorzystując energię słoneczną, zbudował rodzaj silnika parowego, przy którego pomocy uruchamiały urządzenia nadzwyczajne. W 1887 r. podobny konstruktor słoneczny postąpił do uruchomienia prasy drukarskiej.

Naukowcy uważają, że tylko 1/2 000 000 000 (jedna dwumilardowa) część energii słonecznej dociera do Ziemi, która znajduje się w odległości 150 mln km od Słońca.

Energia słoneczna, jak dotychczas, wykorzystywana jest raczej na małą skalę. Na świecie ogrzewa się w ten sposób ok. 100 tys. domów. Słońce dostarcza również energię do elektrycznych generatorów, które współpracują z satelitami telekomunikacyjnymi.

Jeziro Wiktorii - chory gigant

Gdyby John Speke, który w 1858 r. odkrył Jezioro Wiktorii w Afryce, zobaczył je teraz, nie dowierzałby własnym oczom. Dawniej czyste i pełne życia wody jeziora zmieniły się w cuchnący, mroczny i dławiony przez pływające śluzi zbiornik.

Na początku XX w. eksploatacja jeziora rozpoczęła kolonizację. Zniszczyli oni okalającą zbiornik roślinność, wycięli lasy, osuszili bagna i założyli plantacje herbaty, kawy i trznic cukrowej.

Nie mniejszym zagrożeniem dla Jeziora Wiktorii są wodne hucynty. Te bezżelazne, swobodnie pływające chwały błyskawicznie rozmnażają się i pokrywają gęstym "plaszczem" coraz większą powierzchnię zbiornika.

Hucynty blokują dostęp słońca do organizmów żyjących w wodzie zmniejszając ilość zawartego w niej tlenu i tlenku w psuapkę przepływające łodzie i rozciągające się. Są one doskonałym środowiskiem dla ślimaków, które są nosicielami motylicy, oraz dla węży.

Po rezi ludności w połozene niedaleko Jeziora Wiktorii Rwandze w maju 1994 r. rząd Ugandy uznał część jeziora za obszar klesko i rzeka Kagera przyniosła wraz ze swoimi wodami tysiące rozkładających się ciał.

Jezioro Wiktorii, największe tropikalne jezioro w Afryce i trzecie co do wielkości jezioro na świecie (je Morzu Kaspijskim i Jeziorze Genewy), leży w kotlinie między wschodnim i zachodnim odgałęzieniem Wielkiego Rowu Afrykańskiego i zajmuje 68,6 tys. km kw. (obszar równy powierzchni Irlandii). Ma ono pełny dostęp: Tanzania, Uganda i Kenia. W 1858 r. odkrył je brytyjski badacz John Speke, który jezaurował źródła Nilu. Nazwa jeziora pochodzi od imienia brytyjskiej królowej Wiktorii.

☆ LUDMIŁA POLECA ☆

Truskawkowy przysmak

Nasta Ludmiła lubi lakecis. Stąd razem z Ernestynką chętnie szpera w książkach i czasopiśmie, by dogodzić podniebieniu. Ostatnio przeczytała, że poziomki należą do roślin leczniczych, a ich wieksze siostry, truskawki, też pomagają ludziom zmęczonym i anemicznym.



Jeden jogurt i pół garnka słodkiej śmietany należy ubić razem z jedną paczuszką cukru waniliowego. Pianka napemnić pucharki do połowy, połozyc na niej kilka rozkrojonych i lekko osolonych truskawek i dopełnić mow pianą. Na wierzch połozyc całą truskawkę. Smacznego zyczy Wam

LITERKA

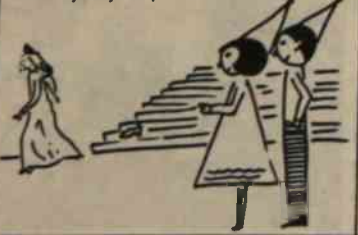
P.S. Ludmiła podpowiada mi jeszcze z sufłady, że truskawki należy szybko, lecz starannie oplukać pod bieżącą wodą.



RUBRYKĘ PRZYGOTOWALI: IRENA STONAWSKA BOGUSŁAW KRZYŻANIEK WŁADYSŁAW OWCZARZY

GŁOSIK I LUDMIŁA GŁOSIK I LUDMIŁA

Och, Głosiku, jak strasznie chciałabym być Kopciuszką...



To przymierz pantofelek, może będzie pasować?



Kiedy on jest taki ogromny!

NASZ ADRES: Redakcja "Głosu Ludu", P.O. Box 29, Novináfská 3, 709 29 OSTRAVA 1. UWAGA: Pisząc do nas nie zapomnij podać swego adresu i napisać, ile masz lat!

TRYBUNA NASZYCH LEKARZY-SPECJALISTÓW (18)

Wyzbyć się czynników ryzyka

W poprzednim odcinku naszego cyklu zastępca ordynatora oddziału chorób wewnętrznych Szpitala Karwńskiego i Górniczego, a. s., kardiolog, MUDr. Jan Bolek przedstawił "swoją" jednostkę (stację) terapii intensywnej jako wspaniałe wyposażoną placówkę, która ma duże możliwości diagnostyczno-terapeutyczne, zwłaszcza chorób serca. Ciąg dalszy rozmowy toczy się wokół miążdżycy mięśnia sercowego, która w Czechach znana jest pod nazwą "ischemická choroba srdeční".

♦ ♦ Panie doktorze, powiedział pan, że większość pacjentów przebywających w stacji terapii intensywnej, to sercowcy, z których gros stanowią chorzy na miążdżycę. Jaka jest genetyka tej choroby?

- Miążdżycą jest właściwie arterioskleroza tętnic serca: arteriae coronariae cordis sinistra i dextra (czyli lewej i prawej), ramus circumflex i ramus interventricularis anterior. Arterioskleroza zaś to wynik odkładania cholesterolu, substancji tłuszczowych, a także wapnia na ściankach tętnic. Jeżeli dojdzie do uszkodzenia ścianek, np. na skutek nadciśnienia tętniczego albo palenia papierosów, to w tym uszkodzonym miejscu najczęściej zaczyna się proces odkładania się złogów tych substancji, które wymieniam. Przez to tętno się zwęża. Zwężenie może być ekscentryczne, kiedy złogi zbierają się w jednym punkcie, albo koncentryczne, kiedy odkładają się one po całym obwodzie tętnicy. Zwężenie 20 - 30-procentowe nie musi powodować dolegliwości. Kiedy jednak przekroczy granicę 75 procent, osoba taka z reguły nie obejduje się bez hospitalizacji w stacji terapii intensywnej. W lepszym wypadku może iść o objaw anginy pectoris.

♦ ♦ Wielu czytelników zna to z autopsji: angina pectoris, czyli dusznica bolesna manifestuje się bólem w mostkiem.

- Jeżeli bóle te występują tylko przy wysiłku, a w stanie spokoju ustępują, chodzi o angine pectoris tzw. stabilną. Natomiast angina pectoris niestabilna może zainicjować po raz pierwszy niekiedy niekiedy podczas wysiłku, lecz także w pozycji śpiącej; lub leżącej osoby chorej na miążdżycę.

♦ ♦ Jeśli dusznica bolesna jest łagodniejszym objawem miążdżycy, to zapewne ostrą jej formą jest zawał mięśnia sercowego czyli infarkt.

- Racja. Bezpośrednią przyczyną zawału bywa skrzep krwi, który w węższym miejscu zawału jedną z tętnic zapobiegających w krew mięśnia sercowego. Efektom tzw. Q-miaru jest nekroza, czyli obumarcie pewnego fragmentu tkanki mięśnia sercowego. Non-Q-miaru zaś nie wywołuje nekrozy komórek sercowych. Fatalnym skutkiem zawału jest nagła śmierć.

♦ ♦ Jakże są możliwości leczenia miążdżycy?

- Możliwości są bardzo duże. Przemysł farmaceutyczny zapożycuje nas w różne preparaty, spośród których najstosowniejsze są leki tzw. koronarydilatatory (rozszerzające naczynia krwionośne), jak nitroglicerol, somax, sorbitol, monoson czy nitrogliceryna, która działa skutecznie przy stenokardii, czyli bólach serca. Inna grupa lekarstw są tzw. beta-blokatory, które kardiologowie przepisują swoim pacjentom w stanach po zawałach, przede wszystkim zaś w przypadkach niewydolności lewej komory. Poza tym rozróżniamy również preparaty antyagregacyjne. Najpopularniejszym jest aspiryna w dawce 100 - 200 mg. Stosuje się też radykalny "rozczyszczacz" krwi - polentan. W pierwszej fazie po zawałach, do zszoku, a nawet do 12 godzin - choremu podaje się środki trombolityczne, celem rozpuszczenia ewentualnego skrzepu krwi, który mógł uczepić się na arteriosklerotycznym złożu w którym z tętnic mięśnia sercowego. Następnie pacjent otrzymuje dożylnie heparynę. Podczas kuracji człowieka chorego na zawał przestrzegamy zasady, aby nie ograniczać się jedynie do poprzedzającego zapisu EKG, lecz wyliczyć go kompleksowo eliminując czynniki ryzyka, które mogłyby spowodować recydywę zawału.

♦ ♦ W jaki sposób przekazuje się pan o tym, że osoba, która przeżyła zawał serca, wraca do zdrowia?

- Zanim pacjenta przeniesiemy ze stacji terapii intensywnej na oddział ogólny, zrobimy mu badanie ergometryczne, czyli próbę wysiłkową, podczas której jesteśmy w stanie precyzyjnie stwierdzić, jaka jest wydolność jego organizmu i czy zasnęła potrzeba stosowania go na dalsze badanie specjalistyczne do kliniki kardiologicznej. Jeżeli nie jest w stanie podjąć wysiłku na poziomie 50 - 100 watów, nadaje się już do tzw. koronarografii, która powinna zakwalifikować zwężenie tętnicy serca, będące przyczyną dolegliwości i spadku jego wydolności.

♦ ♦ Co to jest koronarografia?

- Koronarografia to badanie drożności naczyń krwionośnych mięśnia sercowego przy pomocy katetera. Kateter wprowadza się przez tętnicę udową do lewego przedsionka i lewej komory, po czym wtryskuje się przez ten do tej komory płyn kontrastowy, dzięki czemu da się sprawdzić pracę lewej komory. Następnie płyn kontrastowy wtryskuje się kolejno do prawej i lewej tętnicy serca i za pośrednictwem szybko wykonanych zdjęć rentgenowskich - przy frekwencji dziesięć zdjęć na sekundę - lokalizuje się zwężenia. Na badania te pacjenta naszym kierujemy na klinikę w Ostrawie-Porubie. Od ich wyników uzależniony jest wybór dalszych metod leczenia. Jeżeli zwężenie występuje na jednej artérii koronarnej, pacjenci odesłani są na zabieg PTCA, jeżeli zaś na dwóch albo trzech tętnicach, nadają się do woperowania tzw. "by passów".

♦ ♦ Ufam, że nie odmówi pan przedstawienia tych metod?

- Podobnie, jak poprzednio, tętnicą udową wprowadza się do serca chorego kateter z balonikiem, który dociera do zwężonego miejsca. Następnie balonik nadmuchiwa się pod ciśnieniem 12 atmosfer, co spowoduje dyatację, rozszerzenie i tym samym udrożnienie zocowanego tętnicy. Inny wariant polega na przewierceniu zwężonego odcinka tętnicy miniaturowym wiertłem, zamiaszt balonika docierającym do katetru. To się robi przy pełnej świadomości pacjenta, jedynie przy lokalnym



znieczuleniu miejsca wżucia do tętnicy udowej, w pachwinie. Jeżeli zmiany sklerotyczne są bardziej zaawansowane i licznější, wtedy przeprowadza się tzw. "by passy", czyli omija się miejsce zwężenia za pośrednictwem szczepu, którym bywa najczęściej kawałek żyły z łudki. Taka operacja trwa 2 - 5 godzin i odbywa się przy obniżonej temperaturze ciała pacjenta do 28 st. C i przy włączonym krążeniu pozaustrojowym. Bardzo dobre wyniki daje zarówno zabieg PTCA, jak i operacje "by passów". Odtąd zależy już tylko od stylu życia pacjentów, czy nastąpią ponowne zawały.

♦ ♦ Wspomniał pan o czynnikach ryzyka powstania zawału mięśnia sercowego. Jak bardzo są one istotne dla osoby chorej na miążdżycę?

- Ich znaczenie jest kolosalne, gdyż nie tylko powodują powstanie miążdżycy, ale także niesamowicie przyspieszają jej rozwój, prowadząc nieuchronnie do zawału. Główne czynniki są trzy: palenie tytoniu, hipercholesterolemia, czyli wysoka zawartość cholesterolu w osoczu, oraz hipertenzja, czyli nadciśnienie tętnicze. Do grupy ubocznych czynników ryzyka zaliczają się: nadwaga, cukrzyca, brak ruchu, stres, a także uwarunkowania genetyczne (jeśli ktoś z rodziców zachoruje na zawał do 60. roku życia, to jego potomstwo może się spodziewać podobnego losu).

Palenie papierosów to czynnik, na który zwracam szczególną uwagę. Bo palące są podatni na zaburzenia rytmu serca, częściej występuje u nich nadciśnienie tętnicze, a przede wszystkim dochodzi u nich do zmian arteriosklerotycznych. W ich naczyniach krwionośnych powstają ryby, szczerzki, w których odkłada się cholesterol, substancje lipidowe i wapń. Warto wiedzieć, że ryzyko zawału mięśnia sercowego po rzuceniu palenia obniża się o 50, a nawet 70 procent.

Jeśli chodzi o cholesterol, to za normalny jego poziom w osoczu uważa się 5,2 - 6,5 milimola na litr. Od 6,5 - 7,8 to wartości średnie, a powyżej 7,8 wysokie. Ryzyko zawału maleje o 2 - 3 procent wraz z obniżeniem zawartości cholesterolu w krwi o jeden procent. Czyli czas mówić o cholesterolu LDL, czyli tzw. "złym". Bo jest jeszcze "dobry" cholesterol HDL, który niejako wyłuska z naczyni krwionośnych cholesterol z grupy czynników ryzyka zawału. Posiadamy skuteczne środki leczenia cholesterolu. Podstawowym jest dieta antycholesterolowa. Jeżeli ona nie pomoże do 2 - 3 miesięcy, rozpoczynamy leczenie farmakologiczne. Najpopularniejsze leki to lipantyl, genlion, mevikrom. Są skuteczne, lecz tylko jako uzupełnienie ścisłej diety.

Trzecim groźnym czynnikiem ryzyka jest nadciśnienie tętnicze. O ciśnieniu normalnym mówimy, kiedy jego wartości nie przekraczają 160/95. Osobnik z podwyższonym ciśnieniem tętniczym powinien zadbać o zmianę stylu życia. Musi uniknąć sytuacji stresowych, które mogą być jedną z przyczyn nadciśnienia. Ale hipertenzję wywołuje też pica dużych ilości piwa i innych napojów alkoholowych. Przy nadciśnieniu obowiązuje dieta niska. A dlatego nadciśnienie zalicza się do grupy czynników ryzyka zawału? Bo przyspiesza rozwój arteriosklerozy. Leczenie nadciśnienia polega na stosowaniu diety i podawaniu leków. Podstawowymi preparatami są diuretyki (np. moduretiki), które wydylają z organizmu sól, będącą sprawcą powstania tego schorzenia.

Z pozostałych czynników ryzyka wymienię jeszcze nadwagę. Według Brooka, idealną wagę człowieka określa się, odejmując liczbę 100 od jego wysokości. Jeżeli więc mierzy 170 cm, to ważyć powinien 70 kg, plus minus 10 procent. Każdy człowiek, szczególnie chory na miążdżycę powinien dbać o swoją idealną wagę. Nadwaga bowiem powoduje nadciśnienie, prowadzi do tzw. hipernesulmii, skąd już bardzo blisko do cukrzycy, jest jedną z przyczyn powstania kamieni żółciowych, artretyzmu i innych schorzeń. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że przy jednym tylko czynniku ryzyka, szansa wystąpienia zawału serca wzrasta 2,5 raza, przy dwu czynnikach 4,5 raza, przy trzech 8,5 raza.

♦ ♦ Z tego by wynikało, że kto się potrafi ustrzec błędów w żywności, tudzież czynników ryzyka wywołujących miążdżycę, nie musi się obawiać zawału serca.

- Tak, podstawą leczenia miążdżycy jest wyzbycie się czynników ryzyka. Dotyczy to tylko bardziej ludzi po przebytych zawałach. Jeżeli taki człowiek nie zmusi się do tego wysiłku, nie ma zbyt dobrych rokowań na przyszłość. Swoich pacjentów przekonuję, że bez zmiany błędnych nawyków żywieniowych i stresogennego stylu życia nie mają one liczyć na długie życie. Ci, którzy usłuchali moich rad, wrócili do zdrowia. Natomiast tych, którzy zlekceważyli moje rady, przede wszystkim zaś nie rzucili palenia i przejadali się, nie ma już wśród żywych.

Rozmawiał: KAZIMIERZ SANTARUS

Zdjęcie: Autor

JUBILEUSZOWY KONKURS SIENKIEWICZOWSKI

Z okazji 150. rocznicy urodzin i 80. rocznicy zgonu jednego z największych synów narodu polskiego HENRYKA SIENKIEWICZA

Dzisiaj przynosimy czwarty zestaw pytań 5-odcinkowego konkursu, trwającego od 4 maja do 29 czerwca, w którym uczestnicy powinni wyliczyć się znajomością biografii pisarza i treści jego noweli. Druga część konkursu i dotycząca powieści pisarza i ich bohaterów - odbędzie się od 5 października do 28 listopada. Można brać udział w 1. lub 2. części konkursu, bądź w obu. W każdej z nich przewidziano po sześć wartościowych nagród książkowych, natomiast dla najlepszych sześciu w całym konkursie wartościowe nagrody rzeczowe. Przy równości punktów decyduje los. Za każdą prawidłową odpowiedź otrzymuje uczestnik konkursu 1 punkt. Rozwiązanie 3 zestawu pytań wraz punktacją zamieścimy w najbliższym czwartku.

Odpowiedzi opatrzone kuponem konkursowym należy przysłać pod adresem redakcji "Głosu Ludu", P.O. Box 26, ul. Nowotárska 3, 708 28 Ostrawa do 10 dni po opublikowaniu zestawu pytań (decyduje data stempla pocztowego). Kupon będzie można znaleźć również we wrlkowym numerze gazety.

Tu oddać: * * * * *

PYTANIA:

1. Podaj nazwę dwutygodnika, którego w 1874 roku Sienkiewicz został redaktorem.

Odpowiedź:

2. Kto towarzyszył pisarzowi w wyprawie myśliwskiej do Afryki?

Odp:

3. Z jakim wybitnym pianistą i politykiem współpracował pisarz podczas swego pobytu w Szwajcarii?

Odp:

4. Do jakiego ugrupowania politycznego zbliżył się Sienkiewicz w rewolucyjnych latach 1906-1907?

Odp:

5. Podaj imię i nazwisko autorki książki pt. "Marie jego życia", traktującej o miłosnych porypetach pisarza.

Odp:

6. Z jakiej noweli pochodzi przytoczony fragment?

- Dziecko nie bierze cie od mnie ludo? - spytał kłamią angielszczyzną szklarza Petersa, który właśnie przechodził kolo jego sklepu.
- Bo go nie trzymacie,
- Jak to nie trzymam?
- No, bo ja wiem!
- Aber ja trzymam ludo.
- A to co? - rzekł szklarz wstawiając palem ogłoszenie, przypięone na domu.

Hans apojrzal i zzieleniał ze złości. W jego ogłoszeniu ktoś w wyrazie "Nobce" wydrapał "T" ze środka, skutkiem czego z "Nobce" zrobiło się "No ice", co po angielsku znaczy: nie ma lodu.
- Donnerwetter! - wyrzyknął Hans i cały siny i drżący wpadł do sklepu panny Neuman.

Odp:

7. Podaj tytuł noweli, kto z kim się pojedynkował?

- Jestem gotów.
Stanąłem w takiej samej postawie, wspaniały szablę na jego szablę.
- Czy już?
- Już.
- Zaczynamy!
Uderzyłem od razu nań tak natarczywie, że aż się musiał odciąć kilka kroków, a przy tym z trudnością utrzymał moje rązy na szablę, na każde cięcie jednak odpowiadał odpowiem z taką szybkością, że uderzenie i odpowiedź rozlegały się prawie równocześnie.

Rumianiec obiał mu twarz, noderża się rozdzęły, oczy wyciągnęły na wskos po tataraku i poczęły ciskać błyskawice. Przez chwilę słychać było wrzawienie kling, suchy dzwonek szabl i świszczący oddech naszych przeciwników.
Odp:

8. Z jakiej noweli pochodzi poniższy fragment?

Chwała była szczepinura. Niewiały pracowały w wigwamach, dzieci wyrastały na piękne dziewczęta i dzielnych wojowników. Wojownicy umarli na polu sławy i szli polewać z duchami ojców do Świątyni Górn. Topory ich nie broczyły się nigdy w krwi niezasłanej i dzieci, bo wojownicy Chwały byli szlachetnymi mężczyznami, Chwała była potężna. Aż przyżyły blade warze za morz dalekich i wzięły ogień do Chwały. Błazi wojownicy nie pokonali Czarnych Wędrow w boju, ale zakradli się nocą jak szakale i noże ich zbroczyli się w pierwsch uśpionych mężów, niewiast i dzieci.

Odp:

9. Podaj nazwę utworu, z którego pochodzi poniższy fragment.

Wszystko wojsko stało, jako się rzekło, na wzgórzach, gotowe wraz zerwać się na nieprzyjaciela, ale podobalo się fantazji J. W. wojowody, starym obyczajem, jedną chorągiew, jako sokola z obręczy, naprzód puścić, aby ta, łamiąc wazystko po drodze, potrafi i zamieszanie w szkiech nieprzyjacielskich rozwoła. Widzeliśmy tedy tę chorągiew, idącą pod wodzą Babskiego, jak na dloni, ale że spuszczając się z wolina po pochylono, przechodziła tuż kolo nas. Ale gdy ukosam przazili, kora wzięły już imiel najwęższy, aż ziemia gępię się pod nimi, uszarze pochylony się w kulbach i złożyły kopce. Powstrze warczalo brodzie, a wstare uderzył od nich na nas tak mocno, że aż pióra zatrzępiły się nam na szyjachach.

Odp:

10. Z jakiej baśni pochodzi poniższy fragment?

Puk, puk!
- Otwórz, świąty Piotrze!
- Kto tam?
- Ja, Miłoc.
- Jaka miłoc?
- Chrzęściącaśka.
Świąty Piotr uchylił nieco podwoi, ale ciałem ich nie otworzył, gdyż dotychczas nie nauczyły go wielkiej ostrożności. Więc przez szparę tylko zapytał:

- A ty tu czego chcesz?
- Schronienia
- Jak to, schronienia?
- Bo się nie mam gdzie podzić.
- A przecie kazało ci mieszkać na ziemi.
- Ale ludzie mnie wypędzili.

Odp:

Imię nazwisko:

Adres:

WIELKI KONKURS SIENKIEWICZOWSKI

NIE POPRAWIAMY "NA SIŁĘ" WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI SKÓRY

Rozsądne i umiarkowane opalanie

Wpłazosć kosmetyków ochronnych nakłada się przed wyjściem z domu. Skóra spoconą i wilgotną, szczególnie od słonej wody, trudniej wchłania preparat i nie zapewni pożądanej ochrony. Zawsze przed użyciem tych kosmetyków nakłada się na skórę twarzy, szyi i dekoltu cienką warstwę dziennego kremu lub nawilżacza w postaci żelu.

Osoby mające płytko uznaczoną skórę, jeśli zamierzają przebywać na plaży z tegoroczną odbytą piesze wyścigi, uprawiać sporty, powinny wyposażyć się w kosmetyki zawierające pełny, całkowity ekran przeciwsłoneczny. Należy się je w tym przypadku tylko na twarz. Producent kosmetyków różne oznaczają je cyframi. To czy stanowią dostateczną i pełną ochronę jest zwykle podane na opakowaniu czy

● SMACZNEGO

Pascha

1 kg tłustego twarogu, 5 jajek, 20 dag masła, 1,5 szklanki śmietanki, 1 szklanka cukru, 1/2 laski wanilii, po 50 dag orzechów i rozdzynków.

Do garnka z grubym dnem włożyć twaróg, masło, wrócić jajka, wlać śmietankę i dodać wanilię. Garnek postawić na małym ogniu i stale mieszając podgrzewać do chwili zagotowania się masy. Zdjąć z ognia i mieszać nadal aż wystygnie. Wylać wanilię, dodać umyte rozdzynki (jeśli były suche, to wcześniej je namoczyć) i posiekane orzechy. Masę odsaczyć w płóciennym woreczku lub na gęstym sicie. Uformować z niej kuleczki i wstawić do lodówki. Podawać chłodzoną. (M)



● WARTO WIEDZIEĆ

Niebezpieczne chipsy

Bardzo często na ulicach widzimy dzieci trzymające w rękach paczki chrupka kukurydzianych, chipsów ziemniaczanych i innych tego typu przekąsek. Upodobania do takich produktów nie można zaliczyć do racjonalnego sposobu odżywiania.

Musimy bowiem pamiętać, że wszelkiego rodzaju przaranki są bardzo zasobne w sód. Zapotrzebowanie naszego organizmu na sól kuchenną wynosi ok. 0,5 g na dobę, podczas gdy my spożywamy jej ok. 15 g. Nadmiar tego pierwiastka w pożywieniu może być przyczyną powstawania nadciśnienia tętniczego i udaru mózgu. Najnowsze badania wykazują, że sprzyja również zachorowaniu na raka żołądka.

Okolo 60 proc. spożywanej soli dodajemy podczas gotowania, a także dosypujemy ją do dań gotowych: mięsa, warzyw, ziemniaków. Ponadto w naszym jadłospisie znajdują się produkty o naturalnej zawartości soli. Chcąc więc odżywiać się racjonalnie i zdrowo, powinniśmy zdecydowanie ograniczyć użycie soli, a więc unikać m. in. zbyt częstego przegrzewania słonych przekąsek, w tym chrupka i chipsów.

NAJSKUTECZNIEJSZE NA KOMARA SĄ ŚRODKI CHEMICZNE

Tego lata czeka nas inwazja komarów. Mięty, mroźna zima ich nie zniszczyła, wręcz przeciwnie - jest ich więcej niż rok temu.

Sprawy, masce, kremy nie tyle zapobiegają ukąszeniom przez owady, ile je odstrasza. Ale nie wszystkie, ze względu na ich skład, mogą ich używać. Dla dzieci, do lat trzech, nie ma żadnego preparatu, który chroniłby je przed ukąszeniem. Nie zawsze mogą ich też używać osoby z nadwrażliwą skórą. Preparaty przeciwko komarom czy kleszczom mogą u nich wywołać uczulenie. Zmieszaj ugi. Poważnie sądzi się, że komary nie

lubią zapachu witaminy B wydzielanego przez skórę. Nie jest to jednak dobry sposób na odstraszanie owadów.

Najskuteczniejsze są środki chemiczne.

Będą kąsać

ne w sprayu, żelu albo kremie. Kto jednak przedkłada metody naturalne, może próbować odstraszyć komary roślinami i, ewentualnie, zapachem goździków, mięty, eukaliptusa, czeremchy, pelargonii, samo ukłucie lagodzi zaś przyłożony na zacerwie-nione miejsce plasterka cebulki.

W zamkniętym pomieszczeniu dobrze

więc pokrywać miedzianą skórę odosłoneją kilka razy w ciągu dnia.

Rozsądne i umiarkowane opalanie twarzy i szyi, gdy nie istnieją przeciwwskazania do korzystania ze słońca, powinno uwzględniać m. in. pokrywanie skóry powiek dolnych specjalnymi sztykami z prawe palmym filtrem, noszenie okularów słonecznych, smarowanie czoła, policzków, brody miedzianą z więcej niż średnią wielkością filtrem, a nosa, opalającego się prawie zawsze naj-

szybiej i najintensywniej, kosmetykiem, którego filtr będzie miał cyfrę większą przynajmniej o dwa.

Skóra dekoltu jest również narażona na słońce i niemal trwale przebarwiona. Isteż jej opalanie należy rozpocząć od nałożenia kosmetyków posiadających wysoki filtr. Czas operowania słońca nie powinien być na początku dłuższy niż 15 minut. Przy najmniejszych oznakach pieczenia ratujemy się nalożeniem cieniaka, bawełnianej apaszki.

W zależności od naturalnego koloru skóry opalenizna może być jasnożółta, ciemnobrzoza, aż do brązu. Nie ma sensu poprawianie "na siłę" własnych możliwości skóry i jej indywidualnego układu pigmentacyjnego. (S)



PRZYRODA LECZY: RUMIANEK

Lek na całe życie

Rumianek pospolity (Matricaria chamomilla, hejmanek prawy), przed którym mądrość ludowa kazała zdjąć nakrycie głowy, jest najczęściej używaną rośliną leczniczą na całym niemal świecie. Jest też pospolitym chwastem polnym w całej prawie Europie (z wyjątkiem gór), roślinie w Syberii Zachodniej, na Kaukazie, w Iranie, Afganistanie, Indiach, zwłaszcza na Ameryki Południowej i Australii... Jest także uprawiany, i to nie tylko dla swoich właściwości leczniczych - oleju eterycznego używane są przy produkcji kolorów oraz farb do malowania na porcelanie.

Z rumiankiem zapoznaliśmy się już w wieku niemowlęcym - nie ma lepszego leku na bolący brzuszek! Pomaga nie tylko lekka herbata, ale i ciepła poduszeczka napchana kwiatami i poliziona na brzuszku. Napar z rumianku ma także silne działanie bakterioobójcze i przeciwpalne, jest więc przez całe życie doskonały do płukania bolącego gardła i jamy ustnej w stanach zapalnych dziąseł itp. W młaz jak dorodniejszy, rumianek w bawełnianej

poduszeczce łagodzi "łamanie w krzyżach", ból zębów i migrenę. Bez rumianku nie wyobrażamy sobie także kosmetyków do pielęgnacji skóry.

Na poduszeczki, herbatki i napary suszymy kwiaty w cieniu, w dobrze wentylowanym pomieszczeniu lub w piekarniku, gdzie jednak temperatura nie powinna przekroczyć 40 st. C. Ze świeżych kwiatów natomiast przyrządzić można doskonałą oliwkę. Butelkę napelnimy (nie upychając) zbieranymi w południe, w słoneczny dzień, kwiatami rumianku i zalejemy olejem oliwkowym. Butelkę zakorkujemy i postawimy w nasłonecznionym miejscu na dwa tygodnie. Przefiltrujemy i przechowujemy w dołnej partii lodówki. Użyjemy w bólach nerwicznych kończyn. (S)

ŻYJMY ZDROWIEJ

Gimnastyka na dobranoc

Wykonuj się ją w pozycji leżącej, już po wieczornej kąpieli, po to, by łatwiej... usnąć.

● Ukłó się wygodnie na plecach, unies barku ku górze i zrób głęboki wdech, po czym opuszcz je rozluźniając mięśnie (pociągając plecami o poduszki) i wykonaj wdech. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

● Dłonie połóż na karku, unos barku ku górze i opuszcz je w dół, najpierw oba, potem każdy oddzielnie.

● Opierając się łokciami o poduszkę, wysuwaj rękę pierwszą do przodu.

● W pozycji leżącej wykonaj kilka głębokich oddechów, przy wdechu wciągaj brzuch, przy wydechu - rozluźniaj mięśnie.

● Unies do góry ręce - zamkaj i otwieraj dłonie. Napinaj i rozluźniaj mięśnie na przemian obu nóg (kilka razy).

● Prostuj i zginaj stopy. Rozluź-

niaj mięśnie i zbliż do siebie palce stóp, a pięty odchył na boki. Następnie zbliż pięty, a oddal palce stóp (powtórz kilka razy).

● Napinaj i rozluźniaj mięśnie brzucha, potem pośladków i ud po kilka razy.

Taka "łagodna" gimnastyka pobudza krążenie krwi, nie obciążając pracy serca. Stosowana systematycznie nie tylko sprzyja zasypianiu, ale i korzystnie działa na układ kostny oraz sprzyja, że skóra staje się bardziej sprężysta. (Z)



MALOWAĆ OCZY, GDY NOSI SIĘ OKULARY...

Przed lustrem

Rodzą makijażu jest nieco odmienny dla krótkowzrostów i dalekowzrostów. Szła dla krótkowzrostów pomniejszają oczy, więc trzeba je wyekspozować przede wszystkim kreślami (szarą, brązową, zieloną lub granatową) malowanymi na nasadzie rzęs górnych, a u osób młodych i pod rzęsami dolnymi. Wskazane są wyłącznie jasne cienie do powiek. Zwiększa skórę pod lukiem



brunowym podkreślamy cieniem jasnym (lecz nie białym), najlżejszym brzożym, jasnoróżowym lub perłowym.

Im mocniejsze są szklki dla dalekowzrostów - wyraźniej powiększają oczy - tym bardziej dyskretny powinien być ich makijaż. Rezygnujemy z kresek. Jedynie młodsze osoby a gładkiej skórze powiek mogą pokreślić delikatną linią nasadę górnych rzęs. Cienie do powiek powinny być matowe, stosowane używając się kolorami, np. beżem i brzożem, niebieskim i szarym, hollowym z brzożem, beżem i ceglanoym. Tylko skórę pod lukiem brunowym rozjaśniamy cieniem beżowym lub różowym. Delikatnie tuszujemy rzęsy, bo "grube" i posklepane wyglądają pod szklkami powiększającymi rykaturlalnie.

Nawet gdy oprawa okularów częściowo przesłania brzożem, powinny być wydeplowane i przyczermione. Jeśli z natury są rozwichrzona. Dlatego wieczorem warto je uczesać, zgodnie z ich kraw, sztozociekłą zwyżnią olejkem rycynowym lub posmarowaną tłustym kremem. (K)



- Nie wiem, ile od pani wzięła za naukę piwikania - mnie zawsze uczono za darmo!

KOLUMNIE PRZYGOTOWAŁA WANDA KULA

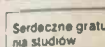




Dnia 17. 6. 96 obchodził zamy jubileusz żywcowy - 70. urodziny pani STEFANIA HRABIECOWA z Dolnego Cierlicka. Z tej okazji dużo zdrowia, pomyślności i jeszcze wiele szczęśliwych lat życia córka Irena z rodziną. O-038



11. 6 obchodził 70. rocznicę urodzin pan KAROL JONSTZA z Suchej Średniej. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i wiele pogodnych dni do dalszych lat życia żona Helena, syn Stasiak z żoną i córki Janka, Halina z mężami oraz wnuki Michałek, Andrzejka, Piotr, Marek, Tomasz i Marcin. O-042



Serdeczne gratulacje z okazji pomyślnego zakończenia studiów

panu MUDR. STANISŁAWOWI HOLESZOWI składa rodzina Wrańców. C 54/109

W tym roku przypominamy sobie bolesne rocznice zgonu naszych bliskich. Dnia 2. 3. minęła 10. rocznica śmierci naszego Drogiego

śp. FRANCISZKA WOJKOWSKIEGO z Karwiny. W dniu 17. 6. maja 20. rocznica śmierci

śp. TEOFILA BJOKA zaś 24. 9. wspomniamy 25. rocznicę śmierci Jego Syna

śp. TEOFILA BJOKA O chwile cichych wspomnień proszą najbliżsi. B-085



Dzisiaj mija 20. rocznica śmierci naszego Drogiego śp. AUGUSTYNA KRÓLA z Górnej Lufiny. O chwile wspomnień tych, którzy Go szanowali, proszą żona, syn i córka z rodzinami. B-098

W tych dniach mija pierwsza rocznica śmierci naszych Kochanych Rodziców i Dziadków

śp. ANIELI I EMILIA KUPKÓW z Karwiny. O chwile wspomnień proszą córka i syn z rodzinami. C 54/092

Dnia 17. 6. 1996 mija 2. rocznica śmierci naszej Nieodżałowanej Mamusi, Babci i Pradziadki

śp. PAULINY NOWOTOWEJ z Ligotki Kameralnej. O chwile wspomnień proszą córki Erni i Oli z rodzinami. AD-083

W tych dniach mija pierwsza, jakże bolesna, rocznica śmierci naszych Najbliższych: Drogiej Maki, Siostrzeczki i Krewnej

śp. ANNY SIKOROWEJ z Nawala Jasienia, zmarłej 6. 8. oraz Jej Wnuka

śp. JANUSZA KIEDRONIA który opuścił nas 17. 6. w wieku niespełna 18 lat, pogrzebując w głębokim żalu rodziców, brata i całą rodzinę. O chwile wspomnień proszą najbliżsi. C 54/101



Dzisiaj 15. 6. 1996 mija pierwsza bolesna rocznica śmierci śp. JANA DORDY z Gnojnika. Wszystkich, którzy Go znał, o chwile wspomnień proszą najbliżsi. C 52/116

MIENIENY OBCHODZA: 15. 6. - ABRAHAM, BERNARD, JOLANTA, WIT, VIT; 16. 6. - ALINA, ANETA, ZBYŃK, BLANKA; 17. 6. - ADOLF, ALF, AGNIESZKA, FRANCISZEK, LAURA, RADOMK

co, gdzie, kiedy NIEBORY - MS zaprasza na festyn szkolny w niedzielę 18 bm. o godz. 14.00 do Domu PZKO

ORLOWA-PORĘBA - MK PZKO na tradycyjny festyn ogrodowy w niedzielę 18 bm. o godz. 15.00 w lokalach Kola. W programie występ zespołu wokalnego PZKO Rychniów

LESZNA DOLNA - Zarząd MK PZKO zaprasza na tradycyjny festyn w sobotę 22 bm. o godz. 18.00 do obiektu domu PZKO. W programie występ przedskolny, muzyka disco, domowy bufet, wejściówki 20. - koron.

HAWIERZÓW-BŁEDOWICE - Kolo MS oraz Dyrekcja PSP zapraszają na festyn szkolny w sobotę 22 bm. o godz. 14.00 do ogrodu szkolnego. Do łóżka przywita orkiestra "Cierlickanka".

BOGUMIŃ - Zarząd MS i MK PZKO zapraszają na festyn ogrodowy w sobotę 15 bm. o godz. 14.30 do ogrodu szkolnego.

OLBRACIMÓW - MS szkolny, przedskolny wraz z firmą Pamol zapraszają na festyn w niedzielę 18 bm. o godz. 15.00 na korytarzowie 1 do

Dnia 16. 6. 1996 mija 6. rocznica od chwili, kiedy uchyłło szlachetne serce naszego Drogiego śp. JÓZEFA SZAROWSKIEGO z Karwiny-Nowego Miasta. Z bólem w sercu wspomniamy żonę i synów z rodzinami. C 54/103

Dnia 18 czerwca 1996 minie trzecia smutna rocznica, kiedy umarła moja Kochana Mamusia śp. MARIA KLAISOWA z Trzyńca-Kanady. Z niegasnącym bólem w sercu wspomina córka Marta z rodziną. B-091

Dnia 16. 6. 1996 obchodził 75. rocznicę urodzin, zaś 11. 9. 1996 wspomniamy 5. bolesną rocznicę śmierci

śp. WALTERA WGRYSZA z Czeskiego Cieszyzna. Dziękujemy wszystkim, którzy zachowali Go w swej żywej pamięci. Żona i synowie z rodzinami. C 52/115

Wyrażam serdeczne podziękowania wszystkim krewnym, znajomym, sąsiadom i przyjaciołom za wyrazy współczucia, wieńca, kwiaty oraz liczny udział w pogrzebie

śp. KAROLA PASTUSZKA prom. pedagoga. Szczególne dziękuję p. J. Kazikowi za dostojne przeprowadzenie obrzędu pogrzebowego oraz za ciepłe słowa nad trumną. Za upiększenie pogrzebu dziękuję trójce prof. Miły. Również dziękuję p. inż. B. Fierli z MK PZKO Karwina-Centrum za piękne przemówienie nad grobem. Dziękuję panu MUDR. V. Dłotwemu ordynatorowi oraz personalnowi wydziału chorób wewnętrznych w Karwiny-Raju za opiekę lekarską w czasie choroby mojego męża. Zasmucona rodzina. B-100

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim krewnym, sąsiadom i znajomym za przekazane wyrazy współczucia, wieńca, kwiaty oraz udział w pogrzebie naszego Kochanego

śp. LEOPOLDA KAFKI z Karwiny-Kopani. Podziękowanie wyraża pani J. Walszowi za przeprowadzenie obrzędu pogrzebowego. Żona z rodziną. C 54/107

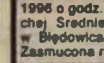
W głębokim smutku pogrzebiemy podajemy wszystkim krewnym, przyjaciołom i znajomym do wiadomości, że dnia 12 czerwca 1996 opuściła nas nieodżałowana w wieku 76 lat nasza Nieodżałowana

śp. ZOFIA BALONOWA z Hawnorzowa-Suchej. Pogrzeb odbędzie się w środę 19 czerwca 1996 o godz. 15.00 z kościoła ewangelickiego w Suchej Średniej a następnie na nowym cmentarzu w Błogocinach. Przewóz zapewniony autobusem. Zasmucona rodzina. B-101



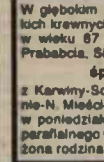
W głębokim smutku pogrzebiemy podajemy wszystkim krewnym, przyjaciołom i znajomym do wiadomości, że dnia 10. 6. 96 zmarła w wieku 67 lat nasza Najdroższa Mama, Babca, Pradziadka, Siostra, Zwagaerka

śp. ALOJZJA WITOSZOWA z Karwiny-Sowicza, ostatnio zamieszkała w Karwiny-N. Miedole. Pogrzeb Drogiej Zmarłej odbędzie się w poniedziałek 17. 6. 96 o godz. 10.00 z kościoła parafialnego w Karwiny-Fryształa. W smutku pogrzeba rodzina. C 54/106

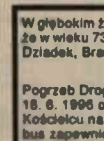


W głębokim żalu pogrzebiemy podajemy do wiadomości, że w wieku 73 lat zmarł nagle nasz Drogi Ojciec, Teści Dziadek, Brat, Zwagaer i Wujek

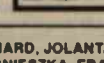
śp. BOGUSŁAW DUDA Pogrzeb Drogiego Zmarłego odbędzie się we wtorek 18. 6. 1996 o godz. 15.00 z kościoła parafialnego na Kościelcu na cmentarz komunalny w Cierlicku. Autobus zapewniony. Zasmucona rodzina. AD-089



W głębokim żalu pogrzebiemy podajemy do wiadomości, że w wieku 73 lat zmarł nagle nasz Drogi Ojciec, Teści Dziadek, Brat, Zwagaer i Wujek



W głębokim żalu pogrzebiemy podajemy do wiadomości, że w wieku 73 lat zmarł nagle nasz Drogi Ojciec, Teści Dziadek, Brat, Zwagaer i Wujek



W głębokim żalu pogrzebiemy podajemy do wiadomości, że w wieku 73 lat zmarł nagle nasz Drogi Ojciec, Teści Dziadek, Brat, Zwagaer i Wujek

SPORT • SPORT • SPORT • SPORT

SPADEK ČSAD • AWANSEM • ELEKTRYCY W P-CMZF

Od bramki do bramki

OSTATNI MECZ w 1. lidze między rozgrywkami ČSAD Hawnorzów zwanym za Sławką Hradec Králové i tu na życzenie rywalów na wstępnym boisku Futbolistů z Ladby, spotykał się jednak nie do spotkania i przegranej u siebie 0:3. Nie pomogło to wzmocnieniu futbolistów ČSAD, którzy zwyciężyli w kolejnej, ale najbardziej przedostatniej meczu, spadając z rozgrywek w ekstraklasie do niższych rozgrywek.

DYWIZJA WRACIMÓW - ŚL. ORŁOWA 2:1 (0:1) Spotkanie ostatniej kolejki grupy "E" rozegrano już w środę tygodnia. Piłkarze Ślasku, szóstki, uzyskali lepszy wynik, niż jaśniej o siebie (2:0), pozelegni są z tą klasą jeszcze jedną zjedyną porażką. Od początku otworzenie dyktowało tempo gry, w 10. min. grali nawet prowadzone za strzału Durtaka, utrzymując ją przez trzy kwadranty, tylko że nadszedł drugi gol, a z nią - jak to już wielokrotnie - bczne błędy W 55. min. mogli jeszcze podwyższyć; Prokop, jedynka lewą

Kolarskie wieści MISTRZOSTWA RC kobiet w kolarkach szosowych rozegrano w Raczynie. Wyzłowa na trasie 85 km. W wyścigu kobiecym 4. miejsce zajęła Radana Nowotná (Grana Tereza Olšovcova), w tym samym czasie kołarkę RC; B. była Iva Pachová, 14. M. Kolářová (wzr. GT Orł). W ostatniej klasyfikacji do lat 23 Nowotná wyprzedziła najwyżej ukończoną mistrzynię, zdobywając miejsce w reprezentacji RC na IHC (na wyspie Ygona). Druży sukcesy wśród kadetek do lat 16 odnotowały: 1. Sylvia Prudselová, 2. Doležalová (ob. Orł.) - 5/6 sek., 2. Kopecka (Hlasek) itd.

ZWICZYSTWA W wyścigu szosowym w Czeskowie odmasł m. in. w lat. 18-29 lat: Tomasz Kantor (Jablůnka), 40-49 lat: Vlastislav Štárn (Trzyńca), 50-59 lat: Pavel Vlastislav (Hawnorzów). Wśród juniorów J. Kovařík z Karwiny zajął 2. miejsce.

VI WYŚCIG GÓRSKI na cześć z Piłsudskiego dla wszystkich kategorii wystartowało dziś o godz. 14 w sprężym strażackim. IV WYŚCIG SZOSOWY o "Nagrode KS Bank i Miasta Karwiny" rozegrany został już w Cierlicku. Start o godz. 9 przedtę. "J-J" na Kościelcu, akcja trasa poprowadziła po szosie E-111 z Ostrowska (tękołak zaporzy) do Grodziszca i Mistrzostwa oraz na Kościelcu.

64 ZAWODNIKÓW uczestniczyło w XII biegu godzinym na stadionie Jáska w Karwiny. Wyniki mężczyźni do lat 20: 1. Tadeusz Smolny (Jastrzów) - 18:03 m. 2. J. Hajzer (Bmo) 17:56 m. 3. Alan Janák (AC Hawnorzów) 17:55 m. 40-49 lat: 1. Jevyř Fimster (Poltka) 18:07 m. 2. Mkr. Kravčík (Jásk K.) 18:40 m. 3. K. Kala (Jastrz.) 18:50 m. 3. A. Gabányi (Poi) 15:25 - 40 lat - Josef Tatarák (Fryształ) 14:20 m. Kobiety: Magda Hájzlerová (Bmo) 13:07 m.

MISTRZEM RC w lokalnej starozach juniorów został w Ca. Lipie Jan Terjosz (B. 1. Misa Karwina), pokonując w finale lat. do 13:55 kg Kárlę 2. Bm. Wzmocnienie wśród młodzieńców juniorów do 71 kg wywyciszył Tomáš Váňa.

PODZAS MITINGU DUKLI w Pradze 2. miejsce w biegach na 100/200 m zajął Walter Pilch (HT Trzyńca), 10:78/21:47 sek. - zarazte za Siebhomem z US Praga.

ZAPASNICZY HT TRZYŃCĘ rozegrany decydujący mecz o utrzymanie się w 1. lidze dziś o godz. 18 za ólędka Pilzno (wzrost 15:30) i o godz. 19 za ólędka Tybula mistrzostwalego - Dominem Praga (9:38). Ma uwagę zaskakująco również wsiobojowe mistrzostwa Moraw i Śląska lekkoatletów (22:00 do 11 i pół) do 9 w Trzyńcu oraz XV Memoriał M. Dvořáka starszych transpary w pilce nożnej, dziś od 9 i pół) do 8:30 przy ul. Lesny i na Borku.

PRZYPOMNIAMY, iż "Bieg po zdrowie" odbywa się dziś między godz. 10. 12 w Borku B. Němcovej w Karwiny-Fryształce.

NAGRODY 24. SPORTKI: II - 71 057 Kč (2), III - 922 352 (22), 20 - 11 000 Kč (1), 15 - 55 Kč (15), 13 - LOSOWANIE: II - 142 134 Kč (1), III - 15 519 Kč (1), IV - 444 Kč (91), V - 64 Kč (13 486), SZANSOWA: II - 100 000 Kč (1), III - na ma nagroda: IV - 1000 Kč (4), V - 100 Kč (500).

Prof. MAREK SANTARUS

Kto z kim o punkty?

MŚLF (ostatni mecz włosany) - dziś o 18:30: Kurz Hanna - Bogum (niepełna 0:3), DYWIZJA (ostatnia kolejka) - dziś o godz. 10:15: KK Karwina - Roland (0:2), Jutra o 10:15: Obradovcova - SEKOFT Havnice (1:1), Awanssem: Wracimów - Orłowa (2:1), MISTRZOSTWA SZF - wszystkie mecze Jutra o godz. 10:15: Strazcyk - Frydant (0:0), Wydryna - Poryba (0:2), ČSAD Hawnorzów - Dzechnorowice (4:0), Jásk Karwina - W. Hoziczka (0:1) Bystrzyca - Kraus Pole (3:0), IJA KLASA - Jutra o 10:15: Szczepankowice - Stowarz. (4:2), Sławków - L. Potowice (0:2), Pietrwałd - Bolowice (2:2), Cz. Mierzyn - Kobryznice (3:1) Zúlow G. Gorzów (0:0) HD KLASA - dziś o 10:15: HD Bogum - L. Ludperzowice (2:2), Jutra o 10:15: Dobra - B. Dębrnowa (1:2), Sedliczka - Wierznowice (0:2), F. Orłowa - Zábłowice (0:2), Cierlicko -

co, gdzie, kiedy NIEBORY - MS zaprasza na festyn szkolny w niedzielę 18 bm. o godz. 14.00 do Domu PZKO ORLOWA-PORĘBA - MK PZKO na tradycyjny festyn ogrodowy w niedzielę 18 bm. o godz. 15.00 w lokalach Kola. W programie występ zespołu wokalnego PZKO Rychniów LESZNA DOLNA - Zarząd MK PZKO zaprasza na tradycyjny festyn w sobotę 22 bm. o godz. 18.00 do obiektu domu PZKO. W programie występ przedskolny, muzyka disco, domowy bufet, wejściówki 20. - koron. HAWIERZÓW-BŁEDOWICE - Kolo MS oraz Dyrekcja PSP zapraszają na festyn szkolny w sobotę 22 bm. o godz. 14.00 do ogrodu szkolnego. Do łóżka przywita orkiestra "Cierlickanka". BOGUMIŃ - Zarząd MS i MK PZKO zapraszają na festyn ogrodowy w sobotę 15 bm. o godz. 14.30 do ogrodu szkolnego. OLBRACIMÓW - MS szkolny, przedskolny wraz z firmą Pamol zapraszają na festyn w niedzielę 18 bm. o godz. 15.00 na korytarzowie 1 do

KUPIŃO - SPÓRKOZIŁ GĄSIĘTA po 90. - Kcz/azt. - kaszka do 20. - do 26. - Kcz/azt., mioksi po 58. - Kcz/azt., kurczka brojlowa 4-tygodniowa po 25. - Kcz/azt., mioksi - roczne po 45. - Kcz/azt., indyki 1,5 do 2. - Kg po 155. - Kcz/azt., od 4,5 do 5 Kg po 270. - Kcz/azt., 10 kg po 55 Kcz/azt. Pasznicy, pszczyżny, otryby, mieszanin paszowe dla drobitki i królików, granulowana pasza dla pszczyż. Oferte Fa Schmidt, Bravanctvo u "Myślny", tel 069/435214 O-043

GŁOS LUDU Gazeta Polaków w Republice Czeskiej W wydawnictwie "Dziz", ul. Havní 3, Cz. Cieszyń, wydanie Wyszynów Błito; zastrzyki rad. naczelnego, Henryka Berna, Bogumil Kryzmalak • Adres redakcji: 708 20 Ostrawa, P.O. Box 29, Havenská 3, telefon: centrala 6807111, sekretariat 6807252, dział ogólny z czytelnikami 6807249, dział sportowy 6807254, redakcyjny 6807242, 6807254, fax 6807253, • Ogłoszenia przyjmowane od 8.30 do 15.00 w redakcji "Głosu Ludu" w Ostrawie (w pozostałych godzinach pod nr. tel. 6807252 czynna jest sekretaria automatyczna), w poniedziałki, wtorki i piątki w godzinach 9.00 do 12.00, wtorki i czwartki od 12.00 do 18.30 w biurze "Contact" przy ul. Havní 3 w Cz. Cieszyń, w Oddziale Literaturoznawstwa Biblioteczno-Regionalnego w Karwiny-Fryształce (na rynku) w godzinach otwarcia, i do 8.00 do 16.00 w biurze firm AD SERVIS, ul. Štefánik 18, Cz. Cieszyń • Pismo wysyła się we wtorek, czwartki (zobacz • Kolportaży PHS • Stiad kompartment "Głosu Ludu" Ostrawa • Druk TIP - drukarnia periodyków Ostrawy, s.a. • Reklamacje i zgłoszenia o zamknięciu redakcji nie zwraca. zastrzeżone sobie również prawo dokonywania skłódek, aduatacji, przedstawiania tekstów i zmiany tytułów materiałów nie zamówionych. Nr indeksu 42501

