

GAZETA POLAKÓW W REPUBLICE CZESKIEJ

GŁOS LUDU

SOBOTA 20 WRZEŚNIA 1997 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 109 ♦ CENA 4,- Kč

NOWE POLE ATRAKCYJNE DLA AMERYKANÓW

Anonimowy inwestor

KARWINA (I. T.) - Na tzw. Nowym Polu w Karwinie-Starym Mieście ma powstać duży zakład pewnej znaczącej firmy amerykańskiej. Przedstawicielstwo miejskie na swoim ostatnim posiedzeniu uchwaliło zakup od Kopalni Ostrawsko-Karwińskich 36 hektarów gruntów za symboliczną cenę.

Jak poinformował burmistrz Lubomir Kuznik, nazwisko potencjalnego inwestora nie jest na razie znane. Wiadomo tylko, że chodzić ma o fabrykę maszyn, której produkcja nie zagrazi w żadnym stopniu środowisku naturalnemu. W nowej firmie znalazłoby pracę ok. 2 tys. ludzi. Wzrost musi jednak miasto wybudować, zgodnie z postulatami inwestora, podstawową infrastrukturę.

Potrzebna będzie też nowa, sa-

modzielna oczyszczalnia ścieków. Część środków na te cele wpłynęła miastu z budżetu państwa, część - z kasy miejskiej, a także z funduszu „Phare”.

Na Nowym Polu decyzją Urzędu Miejskiego miałyby powstać dzielniczne przemysłowa. Oprócz nowego, anonimowego na razie zakładu amerykańskiego, prawdopodobnie wyrosną tam w przyszłości mniejsze firmy przedsiębiorców miejscowych.

SPOTKANIE NA GRANICY TRZECH GMIN

Radni na Filipce

GRÓDEK (kor) - Na samym szczycie Filipki (762 m n.p.m.) spotkają się w najbliższych poniedziałek starostowie i radni Gródka, Nydku i Nawsi, aby uroczystie odsłonić kamienny pomnik przypominający, że w tym właśnie miejscu stykają się granice trzech podbeskidzkich gmin.

Jak powiedział nam starosta Gródka Jan Kawulok, nie zabraknie oczywiście szampa i ogniska z kiełbaskami, ale też i rozmów na temat problemów i planów władz poszczególnych wsi.

„A będzie też to spotkanie okazją do poznania się, gdyż w nawaie pracy często nie pozostaje czasu na normalne ludzkie rozmowy” - mówi J. Kawulok. „Poza tym będziemy rozmawiali również na temat perspektywy

rozwoju turystyki, która mogłaby przynieść całemu Podbeskidiu sporo korzyści”.

Filipka jest szczytem popularnym wśród turystów - leży ona przecież na szlaku, po którym można dotrzeć nie tylko na Czantorie czy Bagnice, ale i na Wielki Stożek czy Soszów. Korzystają więc z niego ostatnio również turyści z Polski, co umożliwiła umowa o turystycznych przejściach granicznych. Dlatego też radni Nydku, Gródka i Nawsi chcieli by w przyszłości również na Filipce umieścić mapy, jakie coraz częściej można spotkać na Podbeskidiu.

„Rozmieszczone są one zazwyczaj w centrum gmin, ale jeżeli uda nam się zdobyć odpowiednie środki, nie należy na przeszkodzie, by zainstalować mapy również na szczycie Filipki. Jeżeli zaś chodzi o spotkania radnych, to chcielibyśmy, żeby odbywały się regularnie co rok. Sądziemy bowiem, że mogą być bardzo pożyteczne” - powiedział J. Kawulok.

W NIEDZIELĘ WYBORY DO SEJMU I SENATU RP

Jak głosować?

Już w niedzielę 21 br. obywatele Rzeczypospolitej Polskiej na stałe zamieszkałi na terytorium Republiki Czeskiej będą mogli głosować w wyborach do Sejmu i Senatu RP.

Każdy głosujący zobowiązany jest do wyłączenia się z polskiego paszportem polskim potwierdzającym tożsamość i obywatelstwo. Głosujący w chwili głosowania musi mieć ukończoną 18 lat.

Oni, którzy do czwartku nie zdążyli zarejestrować się w spisie wyborców, mają także możliwość oddania głosu. W dniu wyborów Obwodowa Komisja Wyborcza wprowadza bowiem do spisu wyborców osoby pragnące głosować, które wcześniej nie zostały umieszczone na liście, a które posiadają ważny paszport. Wpisani są też przejezdni ci turyści, którzy przedłożą „Zaświadczenie do prawa do głosowania” wydane przez Obwodową Komisję Wyborczą w miejscu ich stałego zamieszkania.

Sama procedura głosowania polega na zakreśleniu literką „x” kratki przy nazwisku osoby przez wyborcę wybranej. W przypadku wyborów do Sejmu należy postawić znak „x” w kratce jednego wybranego kandydata. Tym samym opowiadamy się za określoną partią, ugrupowaniem bądź blokiem politycznym.

W wyborach do Senatu wybieramy trzech senatorów. Oznacza to, że znak „x” można postawić przy maksymalnie trzech nazwiskach. W tym głosowaniu opowiadamy się nie tyle za ugrupowaniem politycznym, ile za konkretnymi ludźmi. Innymi słowy, jeśli w wyborach do Senatu postawimy krzyżyk przy jednym, dwóch czy trzech kandydatach - to głos jest ważny. Jeżeli zaznaczymy powyżej trzech osób - to głos traci swoją ważność.

Zgodnie z ordynacją wyborczą lokale Obwodowych Komisji Wyborczych za granicą - w tym i w ostrawskiej siedzibie Konsulatu Generalnego przy ulicy Białostawowej, w dzień głosowania będą otwarte od godziny 8.00 do 20.00. (mro)



▲ Karwina z lotu ptaka. Na pierwszym planie - rynek frysztański z odnowionym i niedawno otwartym zamkiem, dalej - kościół katolicki pw. Podwyższenia Krzyża Świętego oraz założony w 1804 r. jako park zamkowy 36-hektarowy Park im. Bożeny Němcovej, dopełniający krajobrazu zabytkowej części miasta. Fot. JERZY KUBIENKA

ZAKOŃCZENIE PRAC NAD PROJEKTEM „SILESIA”

Wiemy, co nas truje

OSTRAWA (mro) - Jak wykazują badania opinii publicznej, mieszkańcy naszego regionu są mocno niezadowoleni m. in. ze stanu środowiska naturalnego.

Naczelniemu realnych rozmiarów temu zagrożeniu służył badaniem na projekt „Silesia” rozpoczęte w 1991 roku, a ukończone obecnie. Kierowało nimi Ministerstwo Środowiska Naturalnego RC wspólnie z Agencją ds. Ochrony Środowiska Naturalnego USA.

Badania, które prowadzono w Ostrawie, a także w powiatach karwińskim, frydecko-miejskim, nowojickim, opawskim i bruntalskim, dotyczyły stanu zanieczyszczenia powietrza, skażenia opuszczonych terenów przemysłowych, zanieczyszczenia wód powierzchniowych i skażenia żywności. Wraz ze stwierdzeniem i zmonitorowaniem stanu faktycznego w ramach projektu opracowano kroki, które miałyby wykluczyć dalsze obciążenie zdrowia mieszkańców tego regionu.

Rezultatem pracy czeskiej i amerykańskiej specjalistów jest np. wybór arealu byłej koksowni „Karolina” do re-kulturyacji czy umowa magistratu Ostrawy z Kopalniami Ostrawsko-Karwińskimi i Koksowniami Ostrawsko-Karwińskimi o warunkach produkcji koksu w granicach miasta.

Dłoniłość projektu „Silesia” finansowanego przez stronę czeską kwitują 5,5 mln koron, zaś przez stronę amerykańską 1,5 mln dolarów sponocywa w możliwości prognozowania rozwoju zagrożenia w naszym regionie.

Člátek dalszy na str. 2

ZAMACH NA AUTONOMIĘ POLSKIEJ REDAKCJI RADIOWEJ

Komu przeszkadza?

Kierownictwu ds. programu Czeskiego Radia w Ostrawie nie zależy na zapoznawaniu czeskiego słuchacza z problematyką polskiej mniejszości narodowej w RC. Wynika to z nowych dodatków do umów o pracy, które wczoraj otrzymali dziennikarze redakcji polskiej.

Przypominamy, że w dniu 6 sierpnia br. w siedzibie Konsulatu Generalnego RP w Ostrawie odbyły się rozmowy na temat przyszłości redakcji polskiej, w których uczestniczył również poseł do Parlamentu Wawrzyniec Fajčík. Uzgodniono, że oprócz dotychczasowych obowiązków redakcja odda co miesiąc 30 przyczynków w języku czeskim, informując głównie o polskiej mniejszości. Dodatek do umowy mówi jednak o 45 przyczynkach, w dwu i nawet więcej językach,

które nie dotyczą mniejszości, ale wszystkich dziedzin życia - według poleceń redaktora naczelnego Redakcji Wiadomości i Publicystyki lub redaktora dyżurnego.

Sprawy audycji w języku polskim potraktowane są marginalnie. Na pytanie, red. Olybia Toboła, do niedawna odpowiedzialna za programy polskie (w nowych układach redakcja utraciła długletnią autonomię programową i jest całkowicie zależna od decyzji czeskiego kierownictwa) odpowiedziała: „Naszym obowiązkiem jest przede wszystkim opracowywanie programów dla mniejszości i o mniejszości. Przyjmiliśmy obowiązek dostarczania przyczynków w języku czeskim, ale podpisanie nowych dodatków równałoby się samobójstwu audycji polskich”. (t)

• POGODA

SOBOTA - Zachmurzenie umiarkowane, przelotne opady. Temperatura w dzień od 13 do 17 st., nocą 7 - 3 st. C.

NIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Zachmurzenie małe, pogodnie. Rano możliwe lokalne mgły. Temperatura w dzień od 14 do 18 st. C, w poniedziałek do 20 st., w nocy od 6 do 2 st. C. Możliwe gruntowe przymrozki.



- Teraz już wszyscy mogą korzystać z naszego parku. Rys. BRONISŁAW LIBERDA

FUNDACJA „POMOC POLAKOM NA WSCHODZIE”

Od wielu lat Fundacja „Pomoc Polakom na Wschodzie” wspiera funkcjonowanie mediów polonijnych, w tym także na Zaolziu. Starczy wspomnieć, iż w 1994 roku nasza redakcja z jej pomocą otrzymała serwis informacyjny Polskiej Agencji Prasowej, w rok później staraniem Fundacji otrzymaliśmy komputer. W 1996 skorzystał z niej kwaterant „Macierz”, miesięcznik społeczno-kulturalny „Zwrot”, do redakcji polskiej Czeskiego Radia w Ostrawie doszły następne dary - komputer i profesjonalna magnetofony. O cele i zadania Fundacji oraz o to, czy zamierza nadal pomagać zrealizowanym mediom, zapytaliśmy jej prezesa Teusza Samborskiego, posta na Sejm RP.

„Nasi radcy mieszkający poza

graniami Polski mają moralne i faktyczne prawo liczyć na pomoc Macierzy. Oczekiwania są różne, zależnie od państwa i stanu zaможności. Takiego prawa nikomu nie wolno odmawiać. Rzeczypospolita winna wspierać

sopniach regionalnych i tygodniach. Możemy sporadycznie finansować, bądź dofinansowywać wydawnictwa okolicznościowe czy drukowane wkładki.

W zamian oczekujemy informacji

Mieć otwarte oczy

rodaków rozsianskich po całym świecie. Nasza Fundacja korzysta ze środków wyasygnowanych na ten cel przez Senat. Naszą specjalizacją jest wspieranie polonijnych mediów, bibliotek i sprawowanie placów nad szlakiem pamięci narodowej.

Jeśli chodzi o media, to podstawową sprawą jest szkolenie. Fundacja organizuje cykliczne kursy dla dziennikarzy prasy polonijnej, staże w cza-

o Polakach w innych krajach. Poznanie działania innych podbudza, daje możliwość zapożyczania pewnych form pracy. Te informacje mobilizują władze państwowe, gdy te dowiadują się nawet przez prasę polonijną, że istnieją ciekawe rozwiązania legislacyjne dotyczące mniejszości narodowych w innych krajach.

Člátek dalszy na str. 2



Foto: M. Kocikowski

LEGENDA I CHWAŁA POMAGAJĄ DZIECIOM WRÓCIĆ DO ZDROWIA

Kilkadziesiąt metrów od dworca kolejowego w Hawierzowie-Suchej, nad samą niemal granicą z Żywocicami, można pojechać konno. Przed fermą Paszówka, na terenach której znajduje się również stajnia „Wacław”, można podjechać autobusem komunikacji miejskiej.

Wszystko zaczęło się w 1993 roku. Wtedy to Václav Drabik, absolwent Technikum Rolniczego w Czeskim Cieszynie, wydzierżawił część fermy i podjął się hodowli przysięg. A że przynosiła mu ona zyski, postanowił zrealizować swoje długoletnie marzenie. Wynajął oborę, przerobił ją na stajnię i kupił dwa konie. Za kilka miesięcy dokupił kolejne dwa... Dzisiaj w stajni stoi piętnaście koni (cztery z nich są własnością prywatnych osób), z tego dwie klacze oraz cztery dorodne zrebaki, do których w najbliższych dniach dołączy następny.

Na samym początku konie wykorzystywane były do jazdy rekreacyjnej. Pan Václav chciał jednak, by konie z jego stajni znane były nie tylko z sobotnio-niedzielnymi spacerów. Utworzył więc klub jeździecki. Klub jest niewielki, można powiedzieć elitarny. Ćwiczy w nim ponad 30 chłopców i dziewcząt. Podzieleni są do dwóch grup. W pierwszej grupie sportowej, na koniach Patrik, Fornet i Palava, ćwiczy młodzież od 17 do 18 lat, w drugiej grupie dwukrotna mistrzyni RC, Iveta Dvořáková, wprowadza dzieci i młodzież w wieku od 6 do 17 lat w tajniki wiołyżki.

Konie i jeźdźcy reprezentują stajnię „Wacław” na regionalnych i ogólnopolskich zawodach, m.in. w Polance i Frensztlacie pod Radgoszczem. Sami też od dwóch lat organizujemy zawody jeździeckie na stadionie KS „Slavia” w Hawierzowie. W tym roku odbędą się one 27 i 28 września. Zdajemy sobie bowiem sprawę

z tego, że właśnie na zawodach, na które zjeżdżają „koniarze” z całego kraju, można nas zauważyć. Chociaż nie mamy jeszcze takich osiągnięć, jakich byśmy sobie życzyli, wierzymy, że i one wkrótce dadzą o sobie znać” - mówi V. Drabik.

Co roku 1 listopada klub jeździecki organizuje „Bieg Hubertusa”, patriotyczną myślą. W lasach otaczających fermę odbywa się wówczas gonitwa za symbolicznym lisem, czyli najlepszym jeźdźcą, któremu przyrzeczono lisia kłitę. Co roku zjeżdżają na nią

stewem jadącym i w zależności od stopnia upośledzenia zaleca odpowiednie ćwiczenia. Zazwyczaj trwają one ok. 5 minut”.

Hippoterapia nie polega tylko na samej jeździe konnej. To zestawy ćwiczeń fizycznych poruszających te partie mięśni, które są zaniedbane. Samo siedzenie w siodle poprawia sylwetkę, wzmacnia mięśnie ud i łydek.

„Inaczej sprawni to nie mający wiary w siebie. Z trudem panują nad swoim ciałem. Dlatego świadomość kierowania tak dużym zwierzęciem jak koń przysparza im dużo satysfakcji. Efekty dają jednak, jak w każdej terapii, tylko systematyczne ćwiczenia” - twierdzi Staňa Walicowa, siostra rehabilitacyjna, która od lat specjalizuje się w hippoterapii. „Rehabilitacja konna jest bardzo pomocną w leczeniu m.in. miejscowego i ogólnego zaniku mięśni, zaburzeń ruchu i równowagi, różnych form porażań i stanów po chorobie Heinego-Mediny, niedorozwoju kończyn, zaburzeń układu nerwowego. Jazdę konną zaleca się w przypadku wad postawy, gdyż utrzymanie właściwego dosiadu zmu-

okrągło przez cały rok, niezależnie od pogody. Wszystko zależy od pieniędzy. Hippika jest bardzo kosztowna. Sporo pochłania samo utrzymanie konia (35 tys. rocznie), nie mówiąc o całym osprzęcie. Jak na razie stajnia utrzymuje się z dochodów hodowli przysięg, finansowej pomocy kilku sponsorów, dotacji Urzędu Miasta Hawierzowa na hippoterapię oraz dochodów z działalności komercyjnej, m.in. składek członkowskich i nauki jazdy konnej. Konie nie przynoszą jeszcze dochodów, ale może w przyszłości?...” - mówi V. Drabik.

Każdego dnia przez stajnię przejeżdża się grupa zainteresowanych jazdą konną dzieci. Przychodzą same lub z rodzicami, przyglądają się zajęciom. Niektóre później na stałe wiążą się z klubem. Konie są zawsze czyste (kto chce jeździć, ten szotkuje!) i zawsze z radością witają swoich opiekunów i jeźdźców.

Instruktorzy jazdy konnej zalecają rozpoczętym naukę, aby zaczęli od kilkunastu minut, dochodząc po kilku dniach do godziny. Trzeba sumiennie ćwiczyć trzy, cztery miesiące, aby poznać podstawowe arkana ztu-

WYPOCZYNEK



w siodle

◆ W suskiej stajni „Wacław”. Na koniu po medal lub zdrowie.
Fot. archiwum stajni



ok 350 zapaleńców z całego kraju, sporadycznie goście z Niemiec i Francji.

Od samego początku prowadziemy też hippoterapię, czyli konną rehabilitację dla osób nie w pełni sprawnych. Trzy razy w tygodniu przychodzą tutaj dzieci z dwóch hawierzowskich placówek szkolnych - Szkoły Życia i Szkoły Nadziei, prywatnego przedszkola przy ul. Lipowej oraz Stowarzyszenia Dzieci Niepełnosprawnych” - informuje V. Drabik. „Hippoterapię prowadzi się na koniu bez siodła. Dzieci siedzą na nim na oklep, prowadzący czuwa nad bezpieczeń-

stwa do prostowania się, wzmacnia mięśnie grzbietu, partii lędźwiowej i tym samym koryguje wadę”.

Do hippoterapii przeznaczają się specjalne konie. W stajni „Wacław” są to dwie klacze - Legenda i Chwała. Są spokojne, łagodne, ich humorów nie trzeba przewidywać. Prowadzący konia są w stu procentach pewni, że siedzącemu na nich dziecku nie grozi żadne niebezpieczeństwo.

„Jeżeli nic nie pokrzyżuje mi planów, chciałbym wykupić i zagospodarować kolejny budynek w obiekcie fermy. W ten sposób moglibyśmy nie tylko ćwiczyć, ale prowadzić zajęcia na

ki jeździeckiej. Dopiero po dziesięciu godzinach nauki można samemu pogalopować.

Koniarze to jedna wielka wspólnota, żeby nie powiedzieć rodzina - twierdzą stali bywalcy. Są to zarówno ludzie interesu, jak i młodzież szkolna. „Wszystkich nas łączy miłość do koni i sportu. Jest to dla nas prawdziwy relaks, godzina jazdy w terenie pozwala spalić tyle samo kalorii, co kilka godzin na siłowni. Kto raz zobaczył świat z końskiego grzbietu, zostaje” - twierdzi V. Drabik.

WANDA KULA

OBCHODY 65. ROCZNICY TRAGICZNEJ ŚMIERCI FRANCISZKA ŻWIRKI I STANISŁAWA WIGURY W OBIEKTYWIE FRANCISZKA BAŁONA



ŻWIRKOWISKO '97



PLOTKI



Nie tylko uroda

Po sukcesie komedii 'Zbyt wiele', aktorka Daryl Hannah na filmowej giełdzie w Hollywood wyraźnie podskoczyła. Urodziła się w 1960 roku w jednej z najbogatszych rodzin w Chicago. Uczęszczała do baletu, ale w skrytości ducha kochała, by zostać aktorką. W wieku 19 lat przeniosła się do Los Angeles i dość szybko - dzięki koneksjom rodzinnym - zadebiutowała w horrorze 'The Final Terror' (1981). Rok później Daryl Hannah zwróciła na siebie uwagę niewielką, ale bardzo efektowną rolą kobiety-antrodroida w 'Lowy robotów' Ridleya Scotta. Potem, po filmie 'Letni kochanek', okrzyknięto ją 'symbolem seksu lat 90'. Hannah najlepiej wypada w komediach ('Plusk', 'Rokanne', 'Stalowe magnolie'), choć nie w pełni one ją satysfakcjonują. Jej życie prywatne przez kilka lat dostarczało brukowej prasie niezłej pożywki. Przez kilka lat związana była z piosenkarczem Jacksonem Brownem. Przociła go dla Johna F. Kennedy'ego, juniora. Ale i ten romans skończył się ku radości Klara Kennedy'ch. (K)

DOPASUJE SIĘ DO KSZTAŁTU CIAŁA, POKOŁYSZE, ZRELAKSUJE...

Bajeczne łóżko

Materac wypełniony wodą, która faluje przy każdym poruszeniu ciała. Pod spodem grzałka elektryczna i termostat. Nagrzeje nam wodę do 30 stopni, ogrzeje pościel. Waży taki luksus nawet tonę.

Nie da się go ruszać z miejsca, tym bardziej, że cała skrzynia najczęściej ściśnięta przylega do podłogi. Ekipy przywożą je i montują zacięmi, osobno stelaż, wstawia tłumiacza, dzięki której łóżko jest zbyt ciężkie, płyta grzejna, wodny materac i specjalne zabezpieczenia z folii, które mają w razie przebitcia powłoki materaca uratować domostwo przed powodzią. Takie łóżko to prawdziwe monstrum, którego nie utrzyma każdy strop i które wymaga gigantycznej sypialni. Zresztą w ślad za gabarytami idzie też cena. Najczęściej sprowadzane są ze Skandynawii i USA. Na rodzimym rynku trafiły już dobrych kilka lat temu. Mają swoich amatorów, ale raczej elitarnych. Jest to ekstrawagancki dosyć mebel, którego właściciel może liczyć na to, że idealnie dopasuje się do kształtu jego ciała, pokołysze, zrelaksuje, zapewni namiastkę masażu ciała.

Taniszą i bardziej ascetyczną wersją takiego łoża jest... amank w nieco udoskonalonej wersji, lansowany jako mebel do sypialni na poddaszu, bo zawieszony na hakach, przymocowany do belki przy szpindelach ścian. Jest to mocna, drewniana rama, obciągnięta sztywnym płótnem albo mocnym, sprężystym materacem,

dzięki czemu użytkownik nie leży na nim zwinięty w kłębek. Zazwyczaj przeciwny śmiertelnik wybiera jednak łóżka tradycyjne i niesiety często popełnia przy tym grzech okrutny, łącząc się na miękkie piankowe materace. Dobrze może dołączenia przed

telewizorem, ale zupełnie nie nadające się do spania, szczególnie dla osób z dolegliwościami kręgosłupa. To samo dotyczy kanap z elastycznymi listwami, które skonstruowano jako wyższą ewolucję sprężyny, gabek i tym podobnych wynalazków.

Otóż legowisko powinno być w miarę twarde. Proste lub lekko podwyższone pod głowę, tak aby po położeniu poduszki nie spać na siedzącym. Włóżkę mają archaiczne sienki, trochę udoskonalone, materace magnetyczne, reklamowane jako zdrowotne, bo fagodują bóle reumatyczne, nerwowe, raz za siebie rzekomo nawet z żyłami wodnymi. Podobnie jak na pościeli i poduszki z magnetyczną taśmą, wymierzone wzdłuż i szerz, co do centymetra i zgodnym z europejskimi standardami, wedle których one nie mogą być one wykonane z pierza, bo raz że nie przepuszczają powietrza i dwa, że jest doskonałą pożywką dla roztoczek. O wieloletniej zdrowotności podobno mieszanka wełny i anilany. (DZ)



TWOJA SZAFKA, CZYLI KOMPLETUJEMY GARDEROBĘ (3)

Pani Wiosna

Cera jasna w odcieniu kości słoniowej lub bladej brzoźkwi, oczy błękitne lub żółtozielone. Choć większość Wiosen ma w dzieciństwie jasne włosy, zwykle ciemnieją one z biegiem lat, zachowując jednak złocisty odcień.

Kupując modne ciuszki pamiętaj, by miały barwy ciepłe i wyraźne. Delikatny kolor Wiosny wymaga subtelnej, ale żywej oprawy.

Należą do ciebie będą: kość słoniowa, kremowy beż, złoty brąz, czysty granat, jasny błękit krowiśki, ciepła zieleń, morelowy, fosfosiwy, czerwien oranżowa, koronkowy, żółcisty złościa.

Makijaż
Delikatny, podkreślający subtelny uropek pani Wiosny.
Podkład: porcelana, kość słoniowa, beż brzoźkwiowy.



Kolumnę przygotowała: WANDA KULA



Cienie do powiek: ciepły róż, morski błękit, złoty, ciepła zieleń.
Samkiel: ciepły róż, fosos, korale, czerwien oranżowa.

Róż: połonny bardziej delikatnie, dobrany odcieniem do pomadki.
Dodatki: Kolorom i fakturą powinny podkreślić subtelność i kruchość typu urody. Wiosna może sięgać po dodatki w żywych kolorach. Szale i apaszki powinny być miękkie i lejące, torebki ze szlachetnego materiału, jeśli peńi, to zawsze z złotym połyskiem. (P)



MODA

Niezwykłe wesoła kolekcja

Paryska moda męska wyraźnie zmięrza w stronę 'damszczyzny'. Francuzi noszą tego lata i jesienią wyłącznie kolorowe koszulki - niebieskie, różowe, lilowe, koloru zielono-jasno-jabłka, pistacji. Kofmierzki nie co wydłużono, stojki, wręcz zakazane Versace proponuje nawet koszulki koronkowe, przypominające niemal do złudzenia modne damskie bluzki. Do tych koszul obowiązuje krawaty gładkie, jednobarwne. Z deseni dopuszczalne są wyłącznie skończone paski.

Szczupłe, przycięsne są także jesiennie płaszczki. Obowiązuje długość do kolan. Zapiecie (przeważnie na cztery guziki), sięga wysoko, co pociąga za sobą zdecydowane skrócenie kłap przy kolanach. Spodnie są bardzo wąskie od góry do dołu. Mogą być z mankietami lub bez, przy czym jeśli luz producent zdecydował się na mankiety, nie żałujcie ich. Mankiety mogą mieć szerokość nawet 7 centymetrów. Kamizelki są także dopasowane i zapinane tak wysoko, że widzą wyłącznie węzeł krawata. Paski proste, przeważnie niezbyt szerokie, z prostokątnymi, srebrnymi klamrami.

Paryska ulica jest niezwykle wesoła i pełna wdzięku. I jeszcze jedno. Paryż obciął włosy. Nie tylko męski Paryż. Noś się je krótkie i niezwykle zadbane. To czaszą obowiązuje w całej sylwetce. Zresztą nieobowiązuje i bylejałości mamy za sobą. Jesienią pan (pani także) powinien być dopasowany, dobrze ubczony, powinien pięknie pachnieć i być uśmiechnięty. (N.G.)

ZELAZO ZWIĘKSZA ODPORNÓŚĆ ORGANIZMU Anemiczna nastolatka

Wiele matek z niepokojem obserwuje swoje nastoletnie córki, wysokie, wiotkie, o niestabilnie bladej cerze. Szybko wzięły w górę, szybko dojrzały, ale sił im nie przybyło. Wręcz przeciwnie. Często się przeziębają, łatwo męczą, niekiedy narzekają na przyspieszony rytm serca. Jeśli pojawiają się jeszcze nadżerki w kąciach ust, szorstkość skóry, paznokcie zaczynają się łamać, a włosy wypadają, to mamy prawo podejrzewać, że panienka nabywała się niedokrwistości spowodowanej brakiem żelaza w organizmie.

Niedokrwistość, popularnie zwana anemią, może być samodzielną chorobą lub też objawem wielu innych schorzeń. Najczęstszą przyczyną niedokrwistości samostnej są niedobory żelaza, wit. B12, B6, E i kwasu foliowego. U dzieci i młodzieży na ogół stwierdzamy anemię, która jest skutkiem braku żelaza.

Zelazo (Fe) pozyskujemy z pożywienia. Jeśli dziecko rośnie szybko - zwykle nie nadążamy z dostarczaniem

niem odpowiedniej ilości tego biopierwiastka. Ponadto młoda dziewczyna małego ciała krwawienia menstruacyjne traci co miesiąc spore ilości żelaza z krwią. Niedokrwistości sprzyka także panująca wśród nastolatek moda na odchudzanie się i wegetarianizm.

Leczenie niedokrwistości z niedoboru żelaza polega przede wszystkim na odpowiednim odżywianiu - w diecie muszą się znaleźć produkty zawierające żelazo, a więc czerwone mięso, wątroba wieprzowa i wołowa, żółtka jaj, warzywa, owoce. Przystawianiu żelaza nie sprzyja natomiast dieta wegetariańska, a więc zasobna w mleko i jego przetwory oraz dieta nadmiernie węglowodanowa z dużą zawartością kasz i maki.

Należy pamiętać o podawaniu witamin C i B9, gdyż są one niezbędne do prawidłowego metabolizmu żelaza. Na zlecenie lekarza można przyjmować preparaty żelaza w postaci leku w kroplach, tabletkach i w zastrzykach. (Z)

cier pomidorowy i jeszcze przez chwilę dusić. Dać do stoików i przegotować 10-20 min. w temperaturze 70 st. C.

Zielone pomidory ze śliwkami:
1 kg zielonych pomidorów, 30 dkg śliwek węgierskich, 10 dkg jabłek, 10 dkg cebuli, 15 dkg cukru piasku, 1,5 dkg octu, 1 łyżeczka soli, po pół łyżeczki mielonego imbiru, cynamonu, goździka i pieprzu.

Pomidory i śliwki pokroić na kawałki, jabłka na kosteczki, cebulę na drobno. To wszystko dusimy mieszając przez 30-40 min. Dodać cukier, ocet, sól i przyprawy, dusić, aż masa zgęstnieje. Dać do stoików i przegotować 10-20 min. w temperaturze 80 st. C. (JL)

DZIŚ GOTUJĄ

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami rozpoczynamy w naszej stałej rubryce prezentację najciekawszych przepisów, które zostały nadesłane do ogłoszonego przez nas konkursu o mistrza przetworów. Chociaż w ten sposób chcielibyśmy bowiem uhonorować wysiłki konkursowców. Działal zamieszczamy przepisy pani Heleny Admowej z Suchej Górnjej.

Dnia z jabłkiem po susku: 1 kg dyni, 25 dkg cebuli, 25 dkg jabłek, 2 strączki czosnku, 1 feleron, 20 dkg cukru piasku, 2 dcl octu, 1 łyżeczka soli, po 1 łyżeczce - mielonego pieprzu, angielskiego ziela (nowe kornie) i imbiru (zázvor).
Dynie i jabłka kroimy

w kostkę, cebulę skrojony na drobno - dusić 30 min. Dodać cukier, sól, ocet i przyprawy i jeszcze przez chwilę dusić. Dać do stoików i przegotować 10-20 min. w temperaturze 80 st. C.

Dnia po chinisku: 1,5 kg dyni, 3 łyżki oliwy, 6 cebul średniej wielkości, 1 główka czosnku średniej wielkości, 2 małe puszki przecieru pomidorowego, 3-4 łyżki sosu sojowego, sól, po 1 łyżeczce mielonego imbiru i papryki słodkiej lub ostrej.
Dynię pokroić w kosteczki, czosnek na płatki, cebulę na drobno. Cebulę zasmażać na oliwie, dodać dynię, przyprawy, czosnek, sos sojowy, sól i dusić przez 30 min. Dodać prze-

KRYŻÓWKA KOMBINOWANA

A	W	K	A	S	T	N	A	T	I	O	T	S	L					
B	N	O	L	Z	U	A	D	I	O	P	T	B	A					
C	Z	N	H	A	N	B	A	R	A	S	P	O	O					
D	A	O	A	N	T	E	N	T	N	I	E	R	D	J	A			
E	N	K	O	Y	N	O	L	E	E	K								
F	Z	A	O	L	Z	I	E	N	A	S	T	P	O	L	N	Y	D	O
G	E	K	E	R	D	I	T	S	I	E	I							
H	S	T	R	O	S	T	E	I	E	A	E	T	E	H	I	T	A	
I	K	A	Z	W	A	E	K	E	K	U	H	E	S	T				
J	O	L	S	Z	Y	N	A	A	I	A	K	W	A	R	S	T		
K	K	A	T	N	A	S	T	A	N	N	I	A	D	A	O			

Przypominamy naszym Czytelnikom, iż krzyżówkę kombinowaną rozwiązywać możemy po prostu normalnie, zaś pionowo jako syntezę krzyżówek.

POZIOMO:
A. Część fugi (termin muzyczny). B. Minerat z grupy skaleni - jednostka do oznaczania stopnia wzdruku. C. W tym największy... by dwie chociaż nieraz. D. Pracownik pomocniczy zatrudniony w aptece - stała fortyfikacja obrony. F. ROZWIĄZANIE DODATKOWE H. Największe współczesne piasko - pustelnik, zakonnik żyjący w odosobnieniu. I. Książka-przewodnik kompendium. J. Las lub zarosła olszowe - mniejszy od kwintetu. K. Część składowa dyspozycji.
Wyrazy trudne: STRETTO.

PIONOWO:
A. DADDAS AL-MADMI (przyladek w Senegalu). B. BEHTA. EREWAK. HEBEHO. MIBST. MONKAL. NIELAS. ODSEPE. OKTASIA. OGEMKA. POPIEL. PUD. BENS. STAKON. STOREY (angielski pisarz i dramaturg). SZATYNY. TRAWNO. WRAZMA. ZERKOK. ZESZYTY. ZIEMKA. (M)

Wśród czytelników, którzy przesyła pod adresem redakcji rozwiązanie dodatkowej krzyżówki kombinowanej, przyznana zostanie drogą losowania nagroda książkowa. Termin nadsyłania rozwiązań upływa z dniem 3 października br.

SZWAGIER Z TEŚCIEM (22)

KRONIKA RODZINNA



państwo HELENA I JÓZEF STEBŁOWIEC
Z tej okazji uświetniają serdecznych życzeń zdrowia, szczęścia, optymizmu...

państwo EMILIA KOZDŃOWIA
z Kojkowic swoje 85. urodziny. Wszystkiego najlepszego na dalsze lata życia najbliżsi.

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...

państwo ANNA I ANTONI SZWANCZAROWIE
z Olbrachto. Z tej okazji dużo zdrowia, szczęścia i dalszych wspólnych lat w gronie rodziny...



państwo LIBUŠE I ALOJZY BABINY
Z tej okazji wszystkiego najlepszego, dużo zdrowia, optymizmu i błogosławieństwa...



państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

państwo ANNA I JÓZEF NIEMCOWIE
z Czeskiego Cieszyzna. Z tej okazji dużo zyczeń, zdrowia i pogody ducha...

SPORT • SPORT • SPORT • SPORT

Czołowka SZF nie drgnęła

Jeszcze jedną kolejkę rozegrali uczestnicy mistrzostw Śląskiej Zupy Futbola awansem w drugą tydzień...

Krasne Pole - Dzielonowice 0-4 (0:2). Ofiarą formy strażników Krasnego Pola padł kolejny przeciwnik...

W 81. min. z kolegiarnego zaku (za tau bramkarza Wałachów na szczarym Krakulu)...

Nasza oferta na weekend

- PIŁKA RĘCZNA: Zubrzy - Karwina. Ekstraliga mężczyzn - dziś o godz. 18.30...
TENIS STÓLOWY: B. Hawierów - ASKO Lusa...

Co słychać w regionie śląskim?

- PIŁKARZE RĘCZNI HCB Karwina rozegrali w Fuchowie sparingowy mecz z przybyłą tam reprezentacją Kuweju...
LIGA HOKEJA: HC HAWIERÓW - HC PROSIECIEWO...

Siódma kolejka piłkarska

- LIGA - dziś o godz. 16.30: Żytniec - Blazny (Biorów). DWYZW - dziś o godz. 16.30: FC Karwina B. (Biorów) i Bogum - Holice...

kina

ORLOWA - Wszehwiat. Wychowanie w Czeszch. (20, 21, 22, godz. 17.45, 20.00). KARWINA - Reflex. Władza absolutna (20, 21, 22, godz. 17.00, 20.00)...

co gdzie, kiedy

RYCHWALD - Zarząd MK PZKO zaprasza swoje członków i sympatyków w sobotę 20. 9. o godz. 15.00 do Domu PZKO na prelekcję p. Haliny Sedlak p.t.: Jak pielęgnować swoją urodę...

Mistrzostwa weteranów

Jutro 21 bm. na stadionie przy ul. Łańcvej w Tryczu odbędzie się Mistrzostwa PZKO Weteranów w Lekkiej Atletyce. Prezentacja w godz. 9.30 - 10.00...

współpraca

MOŻLIWOŚĆ ZAROBKU. Oferujemy nową działalność zarobkową około 2 tygodnie dla nowej firmy amerykańskiej...

ogłoszenia

NOWA NIEZNAJANA FIRMA ZAGRANICZNA POSZUKUJE partnerów do rozpoczęcia działalności handlowej, udział w zysku około 10 000 DM i aż 6% z obrotu sieci handlowej...

spredzed

SPRZEDAM 50 000 tkm 120 r. p. 88, k. siwego. 52 000 tkm. STK + ME 5/99. W dobrym stanie tech. garzownia...

ogłoszenia

MOSCI DA celów kupna, sprzedaży, doradztwa, dziedzictwa, podziału lub hipoteki oferuję rzeczoznawca (biegły sąd). Kontakt: tel. 0659/3293549, aut. sekr. C 22/006

spolkania

UWAGA ABSOLWENCI SZKOŁY PEDAGOGICZNEJ (przedzshola) - matura r. 1957. Spokalanie odbyje się w niedzielę 28. 9. o godz. 10.00 w Domu Przyjaciół (kawiarni) w Karwinie-Fryszcie...

OLZA Trading, spol. s r. o.

OLZA Trading, spol. s r. o., Alšova 3, 737 01 Český Tešín poszukuje kandydatów na stanowiska sekretarka - asystentka, wykształcenie średnie (szkoła handlowa)...

GŁOS LUDU
PO Box 29, Nowinářská 3, telefon: centrala 6607111, sekretariat 6607252, dział łączności z czytelnikami 6607244...

