

DZIŚ W NUMERZE:

Drzwi gościnnie otwarte **str. 3**

GŁOSIK - rubryka dla dzieci **str. 4**

Jakie buty do joggingu **str. 5**

Kadra Polski liczy 53... **str. 8**

CZWARTEK

23 SIERPNI 2007

NR 97

ROCZNIK LXII

CENA 6 Kč

tel.: 558 731 766

faks: 558 740 044

info@glosludu.cz

Z kamerą do ludzi

KOSZARZYSKA (dc) - Warsztaty teatralno-filmowe, trwające od ub. niedzieli do soboty w ośrodku wczasowym „Pasiczki”, są częścią składową długofalowego, zaplanowanego na okres półtora roku projektu realizowanego w ramach programu UE „Młodzież w działaniu”, który przebiega przy współpracy z Teatrem Cieszyńskim i Kongresem Polaków. Uczestniczą w nim młodzi ludzie z obu stron Olzy. Biorą oni udział w przedstawieniach TC, tworzą też własne prace. Prócz niniejszego zgrupowania przewidziane jest kolejne w przyszłym roku.

Zajęcia w ramach zgrupowania, w którym uczestniczy 13 młodych adeptów sztuki teatralnej i filmowej, przebiegają w dwóch, nawzajem przeplatających się, nurtach. **Bogdan Stupczyński** z Cieszyńskiego Studia Teatralnego zajęcia teatralne prowadzi w sposób nietradycyjny. Chodzi o tzw. etnoteatr. Uczestnicy zbierali najpierw przez dwa dni

materiał wśród miejscowych ludzi, odwiedzając ich w ich domach. - *Rozmawialiśmy z ludźmi, a zarazem obserwowaliśmy ich, zwracaliśmy uwagę na to, w jaki sposób się wyrażają, interesował nas ich stosunek do różnych spraw - do życia, historii, religii itp.* - tłumaczy Stupczyński.

Zzebranego materiału powstanie scenariusz, a gotowym „produktem” będzie etiuda teatralna. Rozmowy z miejscowymi ludźmi i wizyty w ich domach były jednocześnie okazją do uczenia się sztuki tworzenia reportażu filmowego. W ramach zajęć filmowych, prowadzonych przez kierownika artystycznego Sceny Polskiej TC, **Bogdana Kokotkę**, młodzież tworzy etiudy filmowe na różne tematy, poznaje podstawowe pojęcia filmowe, zasady pisania scenariuszy. Uczestnicy zapoznają się też z historią kina, oglądając i następnie omawiając najsłynniejsze dzieła kinematografii.



członkowie zgrupowania tworzą m.in. etiudy filmowe.

Przed nami dożynkowy weekend

WODNICE, GUTY (dc) - Pomimo coraz mniej ludzi uprawia zboże, dożynki dożynkowe organizowane w niektórych kołach PZKO cieszą się niesłabnącą popularnością. - *Witaj trzy wyznaczniki ważności tego święta - powiedział „GL” Daniel Kadubiec. - Po pierwsze to artystyczna apoteoza ostatniego etapu życia człowieka, jaśniejsze zakończenie zbiorów. Po drugie to kontynuacja tradycji kultura-*

rowej, przejaw ciągłości życia naszej społeczności na tej ziemi. Wreszcie to wspomnienie okazji to spotkania się, pogłębienia więzów, co dziś, gdy każdy żyje sam i dla siebie, jest niezmiernie ważne. Nie tworzymy przecież zbioru jednostek, ale społeczność.

W najbliższy weekend odbędą się dwie najbardziej znane na naszym terenie imprezy dożynkowe - w sobotę w Błędowicach (począ-

tek o godz. 14.30), a w niedzielę od godz. 13. jubileuszowe, 40. Dożynki Śląskie w Gutach.

- *Tegoroczne, 38. dożynki będą różniły się od lat ubiegłych w tym, że obrządek dożynkowy i program kulturalny przedstawią zespoły gościnnie „Zaolzie” i „Zaolzioczek”, a nie nasi „Błędowianie” - powiedział naszej redakcji prezes MK PZKO w Hawierzowie Błędowicach, **Piotr Chroboczek**. Na błędowickich dożynkach zagra ponadto orkiestra „Cierliczanka”.*

Dożynki w ośrodku PZKO w Gutach otworzy korowód na czele z gospodarzami dożynkowymi **Jerzym Cienciałą** i **Halną Kufą**. W programie wystąpią: Zespół Regionalny PZKO Ołdrzychowice, zespół śpiewaczy „Gróńie” z Wisty, orkiestra dęta „Jablunkowianka” oraz słowacki zespół taneczny „Jedlovina”.

Tablice wyczyszczone

OLBRACHCICE (dc) - Polskie napisy przystanków autobusowych, zamalowane w kilka dni po ich wyznaczeniu, zamalował farbą niebieską, apanwa, władze gminy zdecydowały się wyczyścić.

Władze gminy przekonały się, że nie chodziło o przemyślaną antypolską, lecz zwykłą wandalizm nastoletnich wyrostków. Wsparcie swego poglądu przytoczył w wywiadzie wędrowiec w gminie, który zniszczył inne obiekty, przewra-

cają pojemniki na śmieci, było też tak, że zrobili sobie ogniska na nowej sztucznej nawierzchni boiska.

- *Polskie tablice wiszą w gminie już od trzech lat, a żadna z nich nie została nigdy uszkodzona - dodaje Szpula.*

PRZED PÓJŚCIEM DO SZKOŁY TRZEBA KUPIĆ TO I OWO

Koniec sierpnia w rodzinach z dziećmi tradycyjnie przelęgła pod znakami zakupów przyborów szkolnych, a także jesiennej odzieży i obuwia, bowiem podczas wakacji dzieci z reguły wyrastają z rzeczy noszonych przed nadjeściem lata.

Największym obciążeniem dla budżetu rodzinnego są pierwszoklasisci, dzieci rozpoczynające naukę w wyższych klasach szkoły podstawowej oraz nowi uczniowie szkół średnich.

Podstawowym rekwizytem pierwszaka jest tornister lub - bardziej dziś popularny - specjalny plecak szkolny. Ceny tych bardziej jankesowskich, których kształt i sposób wykonania odpowiadają zasadom ergonomii, wahają się ok. 1,3 - 2 tys. Kč. Z pewnością roli tornistra nie może spełnić tam plecak z ciemnego materiału, o wąskich, wznoszących się w ramiona paskach, bez usztywnionych pleców.

Skoro mamy już tornister, warto zastanowić się, co dziecko będzie w nim nosić. Podręczni-

ki otrzymują uczniowie szkół podstawowych za darmo. Pozostałe rzeczy, łącznie z zeszytami, kupują rodzice. Jeżeli zsumujemy przeciętne ceny przyborów używanych zazwyczaj przez pierwszaków, otrzymamy kwotę ok. 400 Kč. Wydanie takiej sumy pozwolić powinno na zakup

Tornister i... co jeszcze?

piórnika wraz z przyborami do pisania, kredki, mazaków, linijki, pędzli i farb, nożyczek, kleju, zeszytów wraz z ołdakami oraz bloku rysunkowego.

Dalszy wydatek to strój do lekcji wychowawania fizycznego. Czeszy jednakowych koszulek (białych) i spodniek (czerwonych dla chłopców, granatowych dla dziewcząt), dawno minęły. Większość szkół akceptuje jankeski zwyczaj bawełniane koszulki i szorty. Z większym wydatkiem trzeba liczyć się w wypadku obuwia. Jedne tenisówki do sali gimnastycznej, drugie na boisko - to od razu do najmniej 500-

Reforma uchwalona

PRAGA (dc) - Izba Poselska Parlamentu RC uchwaliła we wtorek rządowy projekt reformy finansów publicznych, który zacznie obowiązywać od 1 stycznia 2008 r. Projekt zatwierdzić musi jeszcze Senat, z czym nie powinno być problemów, ponieważ większość w Senacie ma ODS, oraz podpisać prezydent. Głosowanie dotyczące reformy przebiegało dwukrotnie, ze względu na to, że po pierwszym głosowaniu poseł ČSSD **Pavol Kubuš** zakwestionował prawidłowość procedury głosowania. Za przyjęciem wniosku opowiedziało się 101 z 200 obecnych na sali posłów. Przeciwno głosowali posłowie z ČSSD, KSČM oraz 1 poseł z KDU-ČSL.

Projekt reformy przewiduje m.in. zmiany w systemie podatków, wprowadzenie opłat za wizyty u lekarzy i pobyt w szpitalu, znosi automatyczne waloryzowanie minimum życiowego i obliczanych na jego podstawie zasiłków socjalnych, wprowadza zmiany w systemie wypłacania zasiłków dla rodziców przebywających na urlopie wychowawczym.

Apelują o wymianę prawa jazdy

KARWINA (em) - Ok. 6500 kierowców z Karwiny, Dzieńmierowic, Piotrowic i Stonawy musi jeszcze wymienić swoje dokumenty prawa jazdy. Czasu mają mało - wypełniony formularz wraz z aktualnym zdjęciem muszą złożyć w karwińskim

Urzędzie Miasta do końca roku. Kierowcy, którzy tego nie zrobią, będą po Nowym Roku jeździć tak, jak bez prawa jazdy, ze wszystkimi tego konsekwencjami, włącznie z mandatem opiewającym na kilka tys. koron. *Ciąg dalszy na str. 2*

Wrócił do spółki

OLBRACHCICE (mz) - Jak dowiedzieliśmy z „GL” od **Piotra Czajka**, prezesa Zarządu Spółki Akcyjnej „Głos”, w poniedziałek 20 września przejął ołbrachcicki hotel „Dobry”. W chwili obecnej z pracownikami hotelu porozumiewamy się.

Prognoza

WZROSTAJĄCE zachmurzenie następnie deszcz. Temperatury w nocy od 16 do 12 st. C, w dzień od 22 do 27 st. C.

Zachmurzenie zmienne i deszcz. Temperatura w nocy od 15 do 12 st. C, w dzień od 20 do 27 st. C.

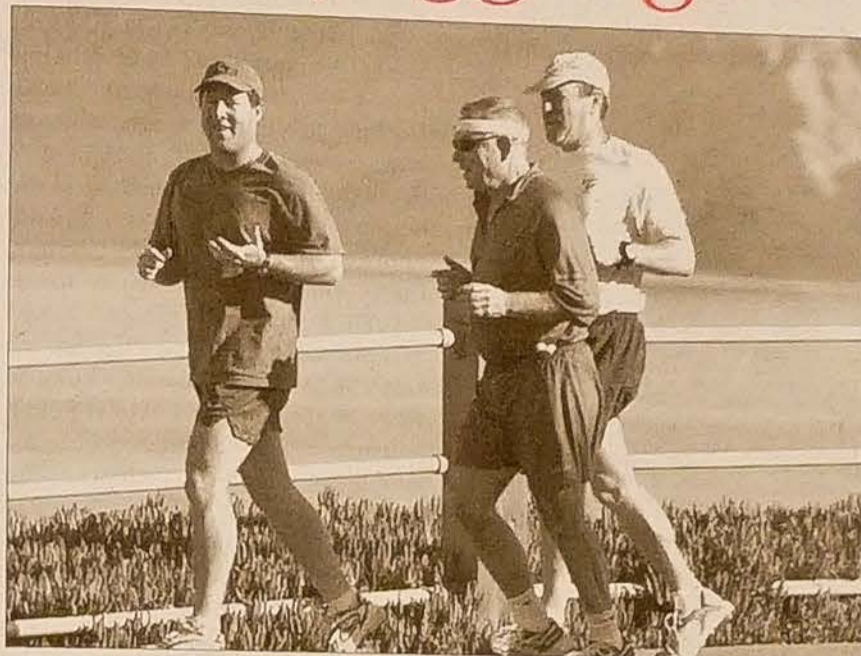
MK PZKO GUTY serdecznie zaprasza w niedzielę 25 sierpnia 2007 na 40. Tradycyjne Dożynki Śląskie do ośrodka PZKO w Gutach. O godz. 13.00 korowód dożynkowy wyrusza od końcowego przystanku autobusowego na czele z gospodarzami dożynkowymi **Halną Kufą** i **Jerzym Cienciałą**. Godz. 13.30 widowisko dożynkowe - ZR PZKO „Ołdrzychowice”, „Gróńie” z Wisty, Orkiestra Dęta „Jablunkowianka”, słowacki zespół taneczny „Jedlovina”.



Nowoczesny mężczyzna Jakie buty do joggingu?

Zdarza się, że „nowoczesny mężczyzna” biega po zakupy, aby ulżyć swojej ukochanej, ale częściej biega po to, aby być w dobrej kondycji fizycznej. Mężczyznom, którzy nie przepadają za piłką nożną i nigdy nie trzymali w ręku rakiety do tenisa, proponuję rozrywkę zwaną joggingiem. Wystarczy włożyć odpowiednie buty i ruszyć truchcikiem w świat. Najlepsze efekty daje bieg w parku, szczególnie gdy w pobliżu nie brakuje urokliwych knajpek i samotnych kobiet spacerujących z pieskami. Dla początkujących biegaczy najważniejsze jest jednak dobranie odpowiedniego obuwia. Biegów do joggingu warto poszukać w wyspecjalizowanych sklepach sportowych. Ostrzegam przed wietnamskimi straganami. Azjatyckie pseudo-marki za 300 Kc nadają się tylko do plewienia ogródka.

Nie zamierzam w tej rubryce promować konkretnych znaków firmowych, bo w zasadzie każda rzetelna marka sportowa posiada w swoim asortymencie lepsze i gorsze mode-



le. Rzecz w tym, aby wybrać buty odpowiednie do kształtu stopy. To najtrudniejsze zadanie dla biegacza – amatora. Jeżeli jesteś początkującym biegaczem, powinieneś sprawdzić, jaki masz typ stopy. Można skorzystać ze specjalnej bieżni w dobrych sklepach sportowych albo zwrócić się z prośbą o radę do ortopedy. Możesz zaprosić do wspólnego joggingu doświadzonego biegacza,

który sprawdzi, czy stopy nie odchylają się zbyt mocno do wewnątrz. W takim wypadku będziesz potrzebował butów dobrze trzymających stopę. To samo dotyczy też osób z nadmiarem kilogramów. Normalnie stąpa się najpierw piętą nieco na zewnątrz, a następnie stopa przekre-

ca się lekko tak, że kostkę zgina się trochę do środka. Ten efekt, zwany pronacją, to naturalny amortyzator stopy. Jednak zbyt duża pronacja jest szkodliwa. Jeśli kostka wyraźnie wygina się do środka, trzeba butów mocniej trzymających stopę. Jeśli jednak podczas biegu stawia się stopę bardziej na jej zewnętrznej krawędzi (supinacja), naturalna amortyzacja stopy to za mało. Wtedy potrzeba butów zapewniających większą amortyzację.

Uwaga na odpowiedni rozmiar! But powinien ściśle przylegać do pięty, ale nie uciskać. Z kolei z przodu powinno zostać trochę wolnego miejsca, ponieważ ta część stopy puchnie podczas wysiłku, zwłaszcza podczas biegu z górki. W przestrzeni między dużym palcem a czubkiem butów powinien zmieścić się kciuk. Zwróćmy też uwagę na to, żeby but dał się dobrze zasznurować. Na samym zaś końcu warto jeszcze trochę podkręcić atmosferę w sklepie i pozostawić przez chwilę sprzedawcę w stanie lekkiej niepewności. Zglądamy więc do środka buta, zwracamy uwagę na jakość szwów, sprawdzamy, czy w spoconych od emocji dłońach buty się nie rozkleiły. (jb)

Witamy...



MICHAŁEK przyszedł na świat 22 czerwca br. w szpitalu w Karwinie Raju. Jego waga urodzeniowa wynosiła 3,7 kg, a wzrost aż 54 cm. Michałek jest pierwszym dzieckiem Jolany Kondziołki i Michała Wójcika. Mieszka z rodzicami w Hawierzowie. Imię „odziedziczył” po ojcu.

Michał to imię używane we wszystkich językach europejskich. Michael, Michelo, Michel, Michail – to różnojęzyczne formy tego samego imienia. Jego sławnymi nosicielami byli m.in. Michał Anioł, Michail Lermontow, z żyjących – polityk Michail Gorbaczow czy pilot F1 Michael Schumacher. Nie sposób też nie wspomnieć o bohaterze Trylogii Sienkiewicza, „małym rycerzu” Michale Wołodyjowskim.

UWAGA, RODZICE! Każdy dziś jest uroczy i warto się nim pochwalić. Dlatego zachęcamy do nadsyłania zdjęć waszych pociech, które w ostatnich miesiącach przyszły na świat, byśmy mogli opublikować je w naszej rubryce. Prócz zdjęcia prosimy podać imiona i nazwiska rodziców, datę i miejsce urodzenia dziecka, jego wagę urodzeniową i wzrost, ewent. dane nt. rodzeństwa. Interesuje nas też, w jaki sposób wybierałicie imię dla dziecka. Zdjęcia prosimy przysyłać pod adresem chlupova@glosludu.cz lub pocztą pod adresem redakcji.

Mój Ogród

Pies kontra drzewka

Właściciele psów jest równocześnie właścicielami ogrodów domowych. Sprawa jak najbardziej logiczna – psu znacznie lepiej w domu z ogrodem niż w mieszkaniu w bloku. Współzycie psa z roślinami ogrodowymi nie bywa jednak bezkonfliktowe. Zdarzają się straty w kwiaty na grządkach, obdrapanie drzew i krzewów, a także rośliny usychające po „podlaniu” ich psim moczem. Co na to poradzić? Zaprojektuj ogród tak, aby nawet przy niewielkiej powierzchni był w stanie przyjąć i zniwelować skutki aktywności czworonoga, nie zabierając mu równocześnie możliwości korzystania z otwartej przestrzeni. Jeżeli pies lubi biegać i skakać, przygotuj utwardzony, nie obsadzony roślinami pas wzdłuż ogrodzenia. Ścieżkę o szerokości co najmniej 60 cm wysyp żwirkiem, piaskiem, korą lub wyłóż płytami chodnikowymi. Pamiętaj jednak, aby nie pozostawiać odstępów między płytami i nie wprowadzać różnorodnych nawierzchni, gdyż psu psu to kontuzja.

wzniesionych, opartych o murki oporowe lub palisady, które zniechęcą psa do penetracji wyżej położonych miejsc. Pamiętaj, aby w czasie sadzenia nowych roślin psa trzymać poza ogrodem, tak, aby nie widział, gdzie sadsisz rośliny. Unikniesz w ten sposób rozkopywania rabat przez czworonoga zaciekawionego „nowościami” w ogrodzie. Opr. (dc)



Moje Zdrowie

Mydło, woda...

Któżby nie znał przysłowia *Czystość to zdrowie?* Wpajano nam go od najmłodszych lat, kiedy to w przedszkolu śpiewaliśmy piosenkę o kotku, który *lapki myje, pyszczek, uszka, nosek, szyję...* Z pewnością nie można higieny osobistej lekceważyć, nie należy z nią jednak również przesadzać. Dermatolodzy zwracają uwagę na to, że skóra sama jest w stanie wytworzyć barierę ochronną przeciwko atakującym z zewnątrz wirusom, bakteriom czy roztoczom. Naskórek ma lekko kwaśny odczyn, wobec czego preparaty o wyższym pH są dla niego szkodliwe. Nie tylko zresztą kosmetyki, lecz i sama woda, gdy oddziałuje na naskórek zbyt często, narusza natu-

Smacznego

Ciasto z kokosem i śmietanką

Składniki: Ciasto: 1 szklanka cukru pudru, 2 szklanki mąki mieszanej, proszek do pieczenia, 1 szklanka mleka, ½ szklanki oliwy, 2 jajka.

Na wierzch: 1 szklanka wiórek kokosowych, ½ szklanki cukru pudru, 0,2 l słodkiej śmietanki

Przygotujemy ciasto z wszystkich podanych składników i wylejemy go na wysmarowaną i po-

sypaną mąką grysikową blachę. Wierzch posypiemy wiórkami kokosowymi pomieszanymi z cukrem. Pieczemy w średnio nagrzanym piekarniku, aż się ciasto zarumieni. Po wyjęciu z piekarnika ciasto polejemy śmietanką i wstawimy na kilka godzin do lodówki. Ciasto podajemy, gdy jest całe nasiąknięte śmietanką.

Moje Prawa

Do kogo z reklamacją?

Nie jest rzadkością, że chcemy oddać do reklamacji towar zakupiony w sklepie, który został zlikwidowany. Jak w takim wypadku postępować? Ustawa o ochronie konsumenta mówi, że za wyjątkiem sytuacji, gdy do przeprowadzenia napraw upoważniony jest inny podmiot (serwis), sprzedający ma obowiązek przyjąć reklamowany towar w którymkolwiek ze swych zakładów czy sklepów, ewentualnie nawet w siedzibie firmy. Siedzibę znajdziemy w rejestrze handlowym, np. na stronach internetowych www.justice.cz. Prawnicy radzą złożyć pisemną reklamację, z dopiskiem, że w wypadku, iż reklamacja nie zostanie przyjęta do rozpatrzenia, zwrócimy się do organu nadzorczego, którym jest Czeska Inspekcja Handlowa (ČOI). Ta może wymierzyć firmie grzywnę.

Jeżeli firma zakończy działalność gospodarczą, ma obowiązek przekazać odpowiedniemu urzędowi (životnostenský úřad) informację dotyczącą tego, gdzie można zgłosić roszczenia wobec niej: Dlatego w razie problemów z reklamacją towaru możemy spróbować zasięgnąć informacji w urzędzie, w obrębie którego znajduje się uzyskany przez nas adres firmy. Jeżeli nawet to nie pomoże, nie pozostaje nam nic innego, niż domagać się swych praw drogą sądową. Opr. (dc)

mikroorganizmów, nie nauczymy systemu obronnego walki z nimi.

Człowiek zdrowy nie powinien brać prysznic częściej niż 1-2 razy dziennie, osoby o skórze wrażliwej



ralną warstwę ochronną. Jednym z negatywnych skutków przesadnej higieny jest to, że pasyżycy, które dawniej „lubily” osoby brudne, nie dbające zasad higieny, dziś, przeciwnie – napadają tych najbardziej wymydlonych. Przykładem może być świerzb.

Badania wykazały, że przesadna dbałość o czystość jest odpowiedzialna za częstsze występowanie alergii i astmy. Wiadomo, że alergią to przesadna reakcja systemu obronnego organizmu, który nie umie odróżnić prawdziwego wroga, np. groźnej bakterii, od niewinnego pyłku. Przez to, że wszystko ciągle myjemy i dezynfekujemy, nie „wpuszczając do środka” żadnych

tylko 3 razy w tygodniu. Kąpiel w wannie zalecana jest najwyżej raz w tygodniu. Kobiety powinny zrezygnować z mycia mydłem czy zwykłym żelem pod prysznic intymnych części ciała. Myjemy je specjalnymi kosmetykami sprzedawanymi w aptekach, które mają podobny skład i odczyn pH jak naturalna mikroflora w pochwie.

Co innego mycie rąk. Te często trafiają do ust, dlatego tu częste mycie jest wskazane. Wszyscy zapewne myjemy ręce po użyciu toalety i przed jedzeniem. Równie ważne jest ich mycie po kontakcie z pieniędzmi, po pracy na komputerze, po wyciągnięciu kluczyka, po pracy z surowym mięsem, czy po powrocie do domu z miejsc publicznych. Nie zapomnijmy jednak, nawet po każdym umyciu, smarować ręce kremem ochronnym. Opr. (dc)

