

**z Tadeuszem Ramikiem,**  
plastykiem, entuzjastą wspinaczki  
wysokogórskiej, działaczem SMP  
w latach 1968-69, o jego drodze z  
PZKO-wskiej Sekcji Literacko-Arty-  
stycznej do czołowych polskich gra-  
fików. Napisany o naszych kore-  
spondentach w muzyce i śpiewie, a także  
o publikacji pt. „Cieszyńska ojczyzna  
polszczyzna” Daniela Kałubca  
i Władysława Milerkiego, „Głowski  
Ludu” recenzję tej jakże pozytywnej  
pracy udośćpnił prof. Jan Miodek  
z Instytutu Filologii Polskiej Uni-  
wersytetu Wrocławskiego. (P)

CZWARTEK 26 LIPCA 2001 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 85 ♦ CENA 6 Kč



Używanym w pobliżu szkoły i Domu PZKO budynek Urzędu Gminnego w Mi-  
likowiu po przebudowie pomieści nie tylko biura, ale także punkt usług dla obywateli.  
Fot. DANUTA BRANNA

## BEZ DOTACJI NIE BĘDZIE INWESTYCJI Dom po kolaudacji

MILIKÓW (db) - Realizacja planów inwestycyjnych milikowskiego samo-  
rządu gminnego musiała zostać w br. wstrzymana, wioska spłaca bowiem  
kredyt zaciągnięty na gazyfikację.

W ramach naszych możliwości sku-  
pliliśmy się w br. na bieżącej konserwacji  
w budynku szkoły i przedszkola, na  
przygotowaniu gminnych drog itp. - mo-  
starstwa wióski Zdeněk Škardera.  
Najwcześniej tego już dziś przygotowujemy  
naszemu inwestycje. Za sprawę prioryte-  
sowej analizy dokonaliśmy remontu  
wodociągu. Chodzi o odcinek długości  
170 m, bowiem reszta wybudowana w  
roku 1970 sieci została zrekonstruowa-  
na już w latach ubiegłych.

Nadokreślenie czeka też wspomina-  
na gazyfikacja w częściach gminy Jar-  
nec, Jančički i Podsolowice. Starosta Mi-  
likowa uważa, że uda się rozpocząć prace  
w marcu 2002. Planowana jest również  
kanalizacja części wioski Kopetina. „Spo-  
żożamy się, że po przystąpieniu RC do  
Unii Europejskiej większy nacisk będzie  
kładziono na sprawy ekologii, więc już  
dzisiaj przygotowujemy działania w tym

kierunku. Po opracowaniu dokumentacji  
będziemy zabiegać o pomoc finansową  
z Ministerstwa Ochrony Środowiska Na-  
turalnego, budowę kanalizacji z oczysz-  
czalnią ścieków chemy za rozpocząć  
w 2003 r. Z moich informacji wynika, że  
na podobne cele ministerstwo daje pi-  
eniądze przede wszystkim miejscow-  
ościom z liczną ludnością przewyższającą  
3 tys., my mamy 1300 mieszkańców,  
więc nie wiem, czy się uda, ale chcemy  
próbować...” - wyjaśnia Z. Škardera

W br. wybudowano oświetlenie pu-  
bliczne za 40 tys. koron w Milikowie-  
Banacie. Pora tym w ub. tygodniu przebie-  
ła kolaudacja budynku Urzędu Gminnego,  
który od jesieni 1999 r. był rozbudowy-  
wany. „Dzięki poszerzeniu budynku  
biura przenieśliśmy na piętro, gdzie po-  
stała też salka posiedzeń. Oprócz niego  
lokale na parterze mogą służyć innym ce-  
lom - w jednym lokalu mamy fryzjera, w  
drugim chcielibyśmy otworzyć przy-  
chodnię lekarską. Dziś mieszkańcy Mi-  
likowa jeżdżą do lekarza do Jablonkowa  
lub Bystrzyca, co przy małej liczbie po-  
łączeń autobusowych może zabrać pół  
dnia. Na razie ciężej staramy się pozys-  
kać lekarzy - chcielibyśmy, żeby w pra-  
cował u nas dwa razy w tygodniu lekarz  
ogólnej i dwa razy w tygodniu pediatra” -  
poinformował starosta.

### POGODA

**CZWARTEK** - Zachmurzenie u-  
miarkowane, przejściowe opady deszczu.  
Temperatura nocą od 17 do 14 st.,  
w dzień od 21 do 24 st. C.

**PIĄTEK** - Bez zmian. Temperatura  
nocą od 15 do 11 st., w dzień od 23-27 st.  
C. Wiatr północny 3-7 m na sek.

## DESZCZ? BĘDZIE ŁAMAĆ W KOŚCIACH!

Rozmowa z doc. dr nauk przyrodni-  
czych, Marią Baranowską, biometeo-  
rologiem w Instytucie Meteorologii  
i Gospodarki Wodnej w Warszawie

■ Zajmuje się Pani problemami  
związanymi z wpływem pogody na  
organizm człowieka, nawet przeprowadza  
badania ankietowe na ten te-  
mat. Czy faktycznie chorujemy na  
pogodę, czy też coraz powszechniej-  
sze narzekanie na złe aurę weszło  
nam po prostu w nawyk?

- Prawie 65% respondentów okre-  
śliło się jako osoby wrażliwe na wpływ  
pogody. To duża grupa. Zwiększa, gdyż  
wielmożnie pod uwagę, że nieważni  
stanowili zdecydowanie mniejszość

## ZA DZIEWIĘĆ DNI SPOTYKAMY SIĘ NA 54. GOROLSKIM ŚWIĘCIE Weekend nie tylko z folklorem

JABLONKÓW (kor) - 21 zespołów - nie tylko z naszego regionu, ale i z Moraw,  
Słowacji, Polski, Węgier, Kanaryjskich, ba, nawet z USA - i łączących łącznie ok.  
500 osób przezwie się w dniach 4 i 5 sierpnia przez scenę jablonkowskiego  
Lasku Miejskiego podczas 54. Jul „Gorolskiego Święta”.

W sumie w trakcie odbywającego  
się po obu stronach granicy XXXVIII  
Tygodnia Kultury Beskidzkiej „Gorol”  
tradycyjnie zakończy to rozpoczynając  
w sobotę jedną z największych imprez  
folklorystycznych w Europie) zapre-  
zentuje się publiczności 3800 tance-  
rzy, muzykantów i śpiewaków z 96 ze-  
spółów, w tym 27 zagranicznych.

Z organizatorami TKB współpra-  
cujemy od 10 już lat i mogę powiedzieć,  
że współpracą ta przynosi obustronne  
korzyści” - powiedział wczoraj dziennikar-  
karnom na konferencji prasowej w ja-  
blonkowskim Domu PZKO rzecznik Ko-  
mitetu Organizacyjnego „GS” (KOGS),  
Stanisław Gawlik. „W naszym regionie  
chodzi o to, że możemy tanio prezento-  
wać zagranicznym uczestnikom TKB,  
a ponadto wyjeżdżają do Polski również  
nasze zespoły. W tym roku na scenach

TKB koncertować będą „Bystrzyca”,  
„Górole”, „Gorol”, „Odrzychowiec”,  
„Olza” z chłopcami z jablonkowskiej  
„Nowiny” oraz „Suszaniec...”.

Prezes KOGS Bogusław Słowiczek  
przygotowania do „Gorola” już w stycz-  
niu. Dzięki temu udało się uzyskać zgode-  
ną na występ wielu ciekawych zespo-  
łów, no i umówiło się z ważnymi sponso-  
rami. Nie zabrakło wśród nich np. Huty  
Trynieckiej, browaru „Radeagst”, fun-  
duszu Phare CBC, firmy „Walmark”,  
trzyńskiego CSAD, resortów kultury,  
RP i RC czy Stowarzyszenia „Wspólno-  
ta Polska”. Podkreślił też, że od trzech lat  
bardzo wspomaga organizatorów  
również jablonkowski ratusz.

O programie i pochodzie mówił  
w Jablonkowie „główny programowy”  
Tadeusz Filipczyk. Poiniósł na ten temat  
pisałismy raczej o imprezach, które to-

warzyć będą „Gorolowi” głównie  
w sobotę. Nie zabraknie zatem ponow-  
nie Rajdu o Kyrpce Maciejce (organizo-  
wanego wspólnie z „Beskidem Ślą-  
skim”), Biegu o Dzbanek Mleka czy  
spokojna w Kawiarce „Pod Pęgarem”  
Ostatnia z imprez nosi nazwę  
„Od Hadama do Hanka” i poświęcona  
będzie poezji ludowej.

Wystawy natomiast będą dwie -  
pierwszą, w jablonkowskim ratuszu,  
przygotuje Stowarzyszenie Artystów  
Plastyków ZG PZKO (wernisaż w pią-  
tek o 17.00), drugą, w starym klasztorze  
- Izba Regionalna pod kierownictwem  
Leszka Richtera (wernisaż w sobotę  
o godz. 13.00). Poświęcona będzie ja-  
blonkowskiemu taktur, a przede  
wszystkim poświęca Adamowi Sikorze,  
którego 130 rocznica śmierci mają  
właśnie w tym roku. W niedzielę przed  
południem dojdzie też do uroczystego  
odsłonięcia na Domu PZKO tablicy po-  
święconej jednemu z inicjatorów „Go-  
rolskiego Święta”, Karolowi Plegiez.

Ciąg dalszy na str. 2

## DLA SZCZĘŚLIWYCH DARMOWE BILETY Złot już w sobotę

TRZYNIEC (db) - Już po raz ko-  
lejną edycją Złota - imprezy muzyczno-  
warszawskiej, na której spotyka się nie  
tylko młodzież, ale fani dobrej muzyki  
i zabawy różnych generacji. Na boisku  
w Wędryni wystąpią tym razem zespo-  
ły P-metoda, Arzia, Flegma, Beskid  
Folk Band, Krystof oraz gwiazda pro-  
gramu - polsko-grecko-amerykańska  
formacja SBB.

Przedstawiciel organizatorów, Tade-  
usz Waniuta z trzyńskiego Klubu Kul-  
tury, podkreśla, że w br. maja 25 lat od  
pierwszego występu SBB na Zaolziu.

Ciąg dalszy na str. 2

## OLZA GROZNA TYLKO W JABLONKOWIE I WIERZNIOWICACH Zapory wypuszczają wodę

CIERLICKO (s) - Ostrawska telewizja poinformowała we wtorek w lokal-  
nych wiadomościach, że firma „Dorzecze Odra” przystąpiła do intensy-  
wniejszego wypuszczenia wody ze zbiorników retencyjnych w miejscow-  
ościach Szańce, Zermanice i Cierlicko.

Decyzję tę pracownik „Dorzecza  
Odry” umotywował koniecznością ob-  
niżenia poziomu wody w tych zbiorni-  
kach celem przygotowania ich do przy-  
jęcia ewentualnej nowej nawałnicy.

W związku z tą informacją „Głos  
Ludu” zwrócił się do dyspozytora fi-  
my o szczegóły dotyczące Zalewu Cier-  
lickiego. Osoba sterująca tym procesem  
uspokoila nas. Jej zdaniem, wypływa-  
jące z Cierlicka do doliny ilości wody  
nie stanowią zagrożenia dla niżej po-  
łożonych wsi i miast.

## W MIESIĄCACH LETNICH WZRASTA LICZBA WYPADKÓW

### Potrzebna krew

OSTRAWA/KARWINA (wak) -  
W okręgowym banku krwi działającym  
przy Szpitalu Uniwersyteckim w Ostra-  
wie-Porubie zaczyna brakować krwi.  
„Mamy jeszcze wprawdzie pewne za-  
pasy, ale czujemy się pewnie, kiedy  
mamy rezerwę. Musimy też liczyć się  
z tym, że w czasie wakacji wzrasta licz-  
ba wypadków” - mówi Štěpán Neu-  
wirth, rzecznik prasowy szpitala. Do-  
daj, iż w porubskim szpitalu, w lipcu  
i sierpniu, liczba osób potrzebujących  
tego zyciodajnego płynu wzrasta, w po-  
równaniu z innymi miesiącami, o 20  
proc. Wśród pierwszych wakacyjnych  
pacjentów znalazło się m.in. kilka osób,

które doznały ciężkich obrażeń ciała  
w wypadku drogowym na początku lata  
koło Nowego Jiczyna.  
Powiatowa Stacja Krwiodawstwa  
w Karwinie, jak na razie, nie narzeka na  
brak krwi. W razie potrzeby jest w sta-  
nie pozyskać ją także innym powiatom.  
„Nie znaczy to jednak, że nie przyjmu-  
jemy nowych dawców, zwłaszcza przed-  
czas wakacji” - mówi siostra przełożo-  
na, Jarmila Winklerowa. „Nigdy bo-  
wiem nie wiadomo, co może się stać.  
Gdyby wydarzyła się jakaś wielka, ma-  
sowa tragedia, co jest całkiem prawdo-  
podobne podczas letnich miesięcy,  
mogłoby krwi zabraknąć”.

Krew oddać może każdy zdrowy  
człowiek w wieku od 18 do 60 lat. Każ-  
de pobranie krwi poprzedzone jest  
szczegółowym badaniem internistycz-  
nym i specjalistycznym. „Badania te  
mają na celu wykluczenie ewentualnej  
obecności w krwi dawcy precyzyjnie  
złotczyki typu C i B, wirusa HIV oraz  
precyzyjnie wskaźnikami na zakażenie  
kiłą. Dawcami nie mogą być też ludzie  
cierpiący na gruźlicę, choroby serca  
i naczyn krwionośnych oraz alkoholi-  
cy” - wyjaśnia J. Winklerowa.

Nowi dawcy mogą się zgłaszać  
w karwinińskiej Stacji Krwiodawstwa od  
poniedziałku do piątku w godz. od 7.00  
do 14.00, pobieranie krwi odbywa się  
w soboty, czwartki i piątki od godz. 6.00  
do 9.00.

(17%), a pozostali to w większości kandy-  
danci na meteoropatów.  
■ **Meteoropatia, czyli kto?**  
- Ktos, u kogo bodźce pogodowe  
wywołują patologiczne wręcz reakcje

ciach, komuś nagle zaczyna skakać ciś-  
nienie krwi. Są to typowe objawy meteo-  
ropatii, czyli wrażliwości na pogodę.  
■ **Typowe dla kogo?**  
- Mechanizm reakcji patologicznych

- Takie postępowanie to w gruncie  
rzeczy ślepa uliczka. Środki farmakolo-  
giczne, stosowane zwłaszcza na dłuższą  
metę, mogą wywołać uzależnienie lub  
niepożądane objawy uboczne.

## Chorzy na... pogodę

organizmu: bóle, skoki ciśnienia tętni-  
czego, nerwowość, depresje...  
■ **A więc chorujemy na pogodę...**  
- To określenie obrazowe, ale nie-  
właściwe. Nasze choroby nie są spowo-  
dowane wpływem pogody. To że tylko  
zaobrazła lub sygnalizuje. Astmatyków  
dopada zwiększona duszność, reumaty-  
ków bardziej niż zwykle „lamie” w ko-

nie został jeszcze do końca poznany.  
Wiadomo, że w tym procesie biorą udział  
narządy zmysłów, układ nerwowy, hor-  
monalny, termoregulacyjny, a więc cały  
system odpowiedzialny za przystosowa-  
nie organizmu do środowiska zewnętr-  
znego. Meteoropatia bierze się ze słabości.  
■ **Łatwo sięga się wtedy po tab-  
letkę lub kolejną kawę.**

■ **Co więc robić?**  
- Leczyć podstawową chorobę.  
W konsultacji z lekarzem ustalić podaw-  
anie leków. Uważnie się od niekontrolo-  
wanego polykania tabletek. Ubrzdzić  
się w ciepłotę. Pogoda przeciwie-  
wnie zmieni się. Przede wszystkim  
recepty i kandydaci na takowych -  
a więc właściwie każdy - powinni har-  
tować organizm na działanie bodźców  
zewnętrznych.

Ciąg dalszy na str. 3





Złot już w sobotę

W związku z tym podjęliśmy decyzję, że wszystkie osoby, które w dniu Złota...

Komu bilety na Złot? Po dwa bilety na wędryński Złot 2001...

Dejcie pozór na dziecko

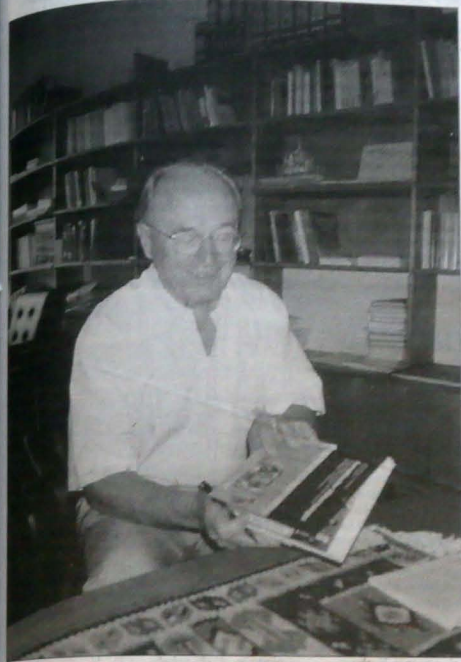
Według ostatniego spisu ludności jest nas - osób deklarujących narodowość polską - w Republice Czeskiej 50 971. Z tego 38 249 mieszka w naszym kraju...

I to by było na tyle. Wyniki naszego spisu ludności mówią, że w ciągu dziesięciu lat u było na przykład w Nydku 4 proc. Polaków...

Ubywa nas. Jeszcze wyraźniej i dotkliwiej, niż suche liczby z wykazów statystycznych, przemawiają do wyobraźni codzienne objawy...

HENRYKA BITTMAR

Wątpię w powstanie europejskiego charakteru



Profesor Franz K. Stanzel wykłada w Gruzji i Heidelbergu od ponad 30 lat...

związka. Uzasadnione jest wobec tego pytanie: Jestem Austriakiem? Może Niemcem? A może w mnie przeważa...

Wydaje się, że niezbędne jest uświadomienie sobie samego tego specyficznego toru ludzkiego myślenia...

To rzeczywiście niezbędne. W procesie kształcenia i wychowania należy to zawsze podkreślać. Cechy...

W połowie XVIII wieku w wielu krajach niemieckojęzycznych można było spotkać malowane tablice z postaciami w strojach narodowych...

Jeżeli już korzystamy z tego instrumentu skłórzeń i w właściwie, dlaczego to robimy? Czy ma to związek z podbudowywaniem świadomości grupowej?

Nie potępiłabym, że to poprawa nasze samopoczucie. Tak jest po prostu łatwiej. To jest ludzki sposób odbioru świata.

Czy jednak informacja o tym, że ktoś jest Grekiem lub Finem, cokolwiek takiego, jak charakter narodowy?

To bardzo trudne pytanie. Można na nie odpowiedzieć dwójako. Raz, że to są czyste wyrazy i nie takiego nie.

Moim zdaniem charakter narodowy, przyklądając do niego taką wagę, jestem o tym przekonany. Spójrzmy na dzisiejszych Europejczyków.

Table with columns for names and dates, likely a historical record or index.

Treść XVIII-wiecznych tablic określających charakter poszczególnych narodów...

ROZMAWIAŁA: MARTYNA RADŁOWSKA-OBRSNIK

Polacy w powiatach Karwina i Frydek-Mistek. Ilu nas jest?

HAWIERZÓW: ogółem 86 966 mieszkańców. Narodowość czeska - 73 459 osób (84,17 proc.), polska - 2823 (3,23), słowacka - 4378 (5,02)...

Główną przyczyną otyłości zła dieta i brak ruchu. Czesi - naród grubasów

PRAGA - Lekarze w Republice Czeskiej biją na alarm: na nadwagę w naszym 10-milionowym kraju cierpi ponad 70 proc. obywateli...

Weekend nie tylko z folklorem

O złądkach uczestników „Gorol” zadba ponad 30 stoisk, w tym 19 przetkawkowych. Ponadto organizatorom zależy na tym, by stoiska oferowały główne...

Z PAP-em DOOKOŁA ŚWIATA

Postrelili się... Pewien turecki policjant trafił w stację krytycznym do szpitala po tym, jak postrelili się przypadkowo w głowę bronią...

Nie sygnowane materiały publicystyczne i informacyjne pochodzą z serwisu informacyjnego Polskiej Agencji Prasowej.

Deszcz? Będzie łamać w kościach

Wrażliwość na bodźce pogodowe zauważalna jest już u niemowląt. Wyraźnie pogłębia się u ludzi starszych.

Chorzy na... pogodę

I to bardzo ważne! Kobiety - prawie 70 proc. - stają się meteoropatkami już w młodym wieku.

Wrażliwość na bodźce pogodowe zauważalna jest już u niemowląt. Wyraźnie pogłębia się u ludzi starszych.

Wrażliwość na bodźce pogodowe zauważalna jest już u niemowląt. Wyraźnie pogłębia się u ludzi starszych.

Z REDAKCYJNEJ POCZTY Z REDAKCYJNEJ POCZTY Z REDAKCYJNEJ POCZTY

### Do Władysława Sikory na Zaolziu

Przeczytałem z wzruszeniem feliton w formie listu Do Wiesława Adama w Niebieszech („Głos Ludu” 2001, nr 68 z dnia 14 czerwca, s. 4). Ma Pan całkowitą rację, pisząc, że twórczości Bergra i jego świata nie sposób oddać ani przekazać. Miałem szczęście krótkiego obcowania z Nim samym, gdy Słina Grupa pod wodzą pani Helenki Legowicz przyjechała do Lyonu w październiku 1997 r. i zaprezentowała się tamtejszym Polakom w sali Kinowej Konsulatu Generalnego RP - na ile specjalnie przywiezionej wspaniałej wystawy dorobku Przewodniczącego Zaolzia i PZKO. Oczywiście taka kumulacja wrażeń oszłamta Lyonskich Polonistów. Jeszcze długo potem przychodziło do mnie, zasympawali pytania, roztrząsał wpatliwosci pytaniem: „Jak to możliwe? i „Czy to możliwe?!” Tłumaczyłem, wyjaśniałem, a wreszcie - oddysłałem do księżki Wiesława Adama pozostawionych w Bibliotece Konsulatu, przede wszystkim do Idę. Concorde (1984) i O'key (1988).

Była też druga strona medalu. Miałem świadomość, że ta wizyta znaczyła dla niego samego. Uczyniwszy z Pana księżki o Pisarzach Zaolzia wyczytują zobiektywizowaną informację, iż „Wiesław Adam Berger rozpoczął studia gimnazjalne w alpejskim Villard-de-Lans” i że „tamtejsze liceum polskie prowadził jego własny stryj Ernest Berger”. My też słuchając faktografię wzmocniliśmy odwadną wyprawą w przeszłość, odnajdując wyszko na swoim miejscu: budynek dawnego liceum „Hôtel du Parc”, aureole łancuchów alpejskich, serpentynę drogi, misteczko, zda się, od tamtych lat niekniejęte, pograżone we mroźnym prądzie archiwalnym. Oto przede mną „Sztandar”, gazeta polska wydawana nieregularnie pod koniec 1944 r. na wyzwoleonej już Północy Francji, w Lens. Biorę do ręki nr 24, opublikowany w grudniu (bez daty dziennej). Na kolumnie 4, szpaltą Poszukiwania; tekst następujący:

„A. BERGER, ur. 21(1) I (!!) 1926 r. w Piotrowicach(!) na Śląsku, który prawdopodobnie znajduje się we Francji. Poszukuje go brat Józef, który przebywa w Tulie (Correze) i prosi o wiadomość [do Redakcji]”.  
Czy ogłoszenie poszukiwawcze? Niech odpowiedzą biegli biografowie...  
**WOJCIECH J. PODGORSKI**  
Warszawa  
(Autor jest profesorem Wydziału Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego)

### LEKTURA Z PRZYMRUŻENIEM OKA (436)

## Graj, Cyganie... czyli Dziewczyna znad Olzy

Pięć dni, podczas których Marco Engara zamknięty w tym ruchymym otoczeniu, pięć dni, które będzie musiał przepędzić bez żywności, bez kropli wody, otoczeniu nieprzekraczalnymi ciemnościami, pięć dni, których prawdziwość nie przeżyje.

Z głuchym okrzykiem Marco Engara upadł na podłogę wagonu. W tej chwili rozległy się gwizdki konduktorów i pociąg ruszył z miejsca. Z niezwykłą szybkością, znaną tylko na amerykańskich dworcach, pociąg opuścił dworzec New York.

### ROZDZIAŁ 189 Chusteczka z literami J.W.

Hubia Edward Porajski nie brał udziału w sejmiku Marco Engara. Wprawy najgorzejszym życzeniem było schwytanie niedźwiedzia, lecz jednocześnie pamiętał o swych obowiązkach względem lady Jeanne, skomunikował się z nią telefonicznie z Russellem i po kilku dłuższych pertraktacjach dokonano kupna wspaniałej willy.

Przypadek chciał, że Edward dowiedział się, iż Mr. Russel pragnie sprzedać swoją piękną wille, znajdującą się w pobliżu Chicago, a ponieważ młody Hubia pragnął stworzyć jakąś znaczną przysia dla lady Jeanne, skomunikował się z tymczasem z Russellem i po kilku dłuższych pertraktacjach dokonano kupna wspaniałej willy.

### PLOTKI



▲ „Nie znam sposobu na chandrę, to nigdy jej nie miałam” - mówi aktorka **Hanka Bielicka**. „Jak to możliwe? Po prostu zawsze byłam bardzo zajęta. Jako młoda dziewczynka wieczorami opowiadałam sobie bajki, a potem, gdy dorosłam, to już ciągle uczyłam się ról. Uwazam, że chandra, to po prostu niezdrowo. Ktoś czynny nie może jej mieć. Pytania na chandrę to nie do mnie. Na wszystkie depresje jest jeden sposób: zająć się czymś. Rozczucie się dookoła, czy ktoś nie potrzebuje pomocy, opuszczony pies, dziecko, które płacze. Nie, ja nie uznaję słów chandra...”

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Otyłe dziecko

Jeżeli w diecie kobiety w okresie ciąży jest zbyt mało białka i żelaza oraz obfitych ołów w nadmiar kwasów tłuszczowych trans (obecnych głównie w margarynach twardych), dziecko może mieć w przyszłości duże problemy z nadwagą.

Organizm matki oraz rozwijającego się płodu nieustannie konkurują o składniki odżywcze. Przy niewłaściwej diecie dochodzi do przesytu tłuszczu i obniżenia aktywności enzymu dehydrogenazy glikokortykoidowej - odpowiedzialnego za rozkładanie nadmiaru krążącego we krwi kortyzolu. Hormon ten przyczynia się m.in. do tworzenia ociężałej tkanki tłuszczowej, głównie w okolicy jamy brzusznej. Jednocześnie trwałemu zakłóceniu ulega praca na osi: przysadka-nadnercza. W konsekwencji tych zaburzeń, dostarczający człowiek może mieć nie tylko kłopoty z nadmiarem kilogramów. Grozi mu w przyszłości: nadciśnienie, miażdżyca i cukrzyca. (34)

#### DZI SZWARTEK? A WIĘC PRZEPIS!...

#### Faszerowane cykorie

**Składniki:** 4 średnie cykorie, 8 cienkich plasterków wędzonego boczku, 15 dag ryżu, 40 dag pomidorów, 15 dag twarogu żółtego, 10 dag cebuli, 1 łyżka, pół łyżeczki czosnku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki. Sol i pieprz do smaku.

Ryż ugotować na sypko, ostudzić. Zielenie opłukać i posiekać. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w drobne kawałki i włożyć do zardostopionego masła. Dodać cebulę,

WANDA KULA

#### NIE ZMUSZAJ PSĄ DO KAPIELI, BO MOŻE SIĘ TO DLA NIEGO ZAKOŃCZYĆ SZOKIEM TERMICZNYM

Uwielbiamy leżeć na słońcu, ale tylko pod warunkiem, że w każdej chwili mają szansę ukryć się w cieniu i napić świeżej, chłodnej wody...

Uwaga na krótkie nosy!  
Dla psów ras krótkonosych i o podwyższonych pyszczakach (mopsy, bokserzy, pikićczyki, shar-pei) oraz dla psów gruboszyjnych (buldogi) mogą być wyjątkowo niebezpieczne. Zwierzęta o szczytłej budowie oraz kundelki lepiej znoszą słońce. Gdy jest gorąco, na wszelki wypadek nie zabieraj pupila na długie spacerki, nie kładź go przy słońcu i nie pozwalaj mu przynosić patyków itp. Latem w niektórych psach dochodzi do niedociętych z oddychaniem, wtedy niebezpieczna jest szybka pomoc weterynaryjna. Pamiętaj, że przy owężeniu na łaciuchu nie nadaje się zimny wybieg, przyzwyczajony w przesyłonym słońcu przed sklepem czy postawionym w nagrzanym aucie ciepła kurtki. Psy nie mogą być w słońcu nawet w cieńskim cieniu, jeśli nie są osłonięte od słońca.

#### Ważna na krótkie nosy!

Ważna na krótkie nosy!  
Dla psów ras krótkonosych i o podwyższonych pyszczakach (mopsy, bokserzy, pikićczyki, shar-pei) oraz dla psów gruboszyjnych (buldogi) mogą być wyjątkowo niebezpieczne. Zwierzęta o szczytłej budowie oraz kundelki lepiej znoszą słońce. Gdy jest gorąco, na wszelki wypadek nie zabieraj pupila na długie spacerki, nie kładź go przy słońcu i nie pozwalaj mu przynosić patyków itp. Latem w niektórych psach dochodzi do niedociętych z oddychaniem, wtedy niebezpieczna jest szybka pomoc weterynaryjna. Pamiętaj, że przy owężeniu na łaciuchu nie nadaje się zimny wybieg, przyzwyczajony w przesyłonym słońcu przed sklepem czy postawionym w nagrzanym aucie ciepła kurtki. Psy nie mogą być w słońcu nawet w cieńskim cieniu, jeśli nie są osłonięte od słońca.

#### W zaciemnionej klatce

Mimo że nasi skrzydlatci domownicy pochodzą z ciepłych krajów, też potrzebują ochrony przed słońcem. Podczas upałów lubią się przed nim kryć, np. pod zadaszoną półką w klatce. Na różniaki klatki możemy dodatkowo osłonić.

### POMOGĄ BALSAMY RELAKSUJĄCE I NAWILŻAJĄCE, KREMY OCHRONNE, PŁYNY DO KAPIELI

## Piękna w każdym zawodzie

Praca często niekorzystnie wpływa na nasz wygląd. Podczas wykonywania służbowych obowiązków niszczą się nam dłonie, wysusza cera, nam szarzą włosy. Problemy z urodą, których przyczyną są nam szarżące włosy, można jednak rozwiązać.

#### Gdy często się myjesz

Instruktorzy aerobiki, sportowcy i nauczyciele wędrowcy często się myją. To nie jest złe, ale mycie skóry i włosów. Gdy cały dzień jesteś na nogach

Przyręki, ekspedientki, sprzedawczki i listonoszki podczas pracy widać widać cały czas stoją lub chodzą. Efekt to ciagle zmęczone, szkiełki, spuchnięte nogi i obolałe stopy.

Radzimy: Najważniejsze jest wygodne obuwie (wykluczono są wysokie obcasy i wąskie czubki). Nie zawsze możemy takie znaleźć, np. strażniczki miejskie muszą chodzić w służbowych, ciężkich butach. Dlatego tak ważna jest pielęgnacja stóp. Codziennie należy wmasowywać kremy, które działają złuszczeniowo, relaksują i likwidują uczucie ciężkości. Rano najlepiej użyć kosmetyczek odżywiających (Schell), wieczorem kojących (Kolastyna). Ulge przyniesie też chłodna kąpiel z dodatkiem soli.

#### WARTO WIEDZIEĆ

#### Otyłe dziecko

Jeżeli w diecie kobiety w okresie ciąży jest zbyt mało białka i żelaza oraz obfitych ołów w nadmiar kwasów tłuszczowych trans (obecnych głównie w margarynach twardych), dziecko może mieć w przyszłości duże problemy z nadwagą.

#### DZI SZWARTEK? A WIĘC PRZEPIS!...

#### Faszerowane cykorie

**Składniki:** 4 średnie cykorie, 8 cienkich plasterków wędzonego boczku, 15 dag ryżu, 40 dag pomidorów, 15 dag twarogu żółtego, 10 dag cebuli, 1 łyżka, pół łyżeczki czosnku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki. Sol i pieprz do smaku.

#### Ważna na krótkie nosy!

Ważna na krótkie nosy!  
Dla psów ras krótkonosych i o podwyższonych pyszczakach (mopsy, bokserzy, pikićczyki, shar-pei) oraz dla psów gruboszyjnych (buldogi) mogą być wyjątkowo niebezpieczne. Zwierzęta o szczytłej budowie oraz kundelki lepiej znoszą słońce. Gdy jest gorąco, na wszelki wypadek nie zabieraj pupila na długie spacerki, nie kładź go przy słońcu i nie pozwalaj mu przynosić patyków itp. Latem w niektórych psach dochodzi do niedociętych z oddychaniem, wtedy niebezpieczna jest szybka pomoc weterynaryjna. Pamiętaj, że przy owężeniu na łaciuchu nie nadaje się zimny wybieg, przyzwyczajony w przesyłonym słońcu przed sklepem czy postawionym w nagrzanym aucie ciepła kurtki. Psy nie mogą być w słońcu nawet w cieńskim cieniu, jeśli nie są osłonięte od słońca.

#### W zaciemnionej klatce

Mimo że nasi skrzydlatci domownicy pochodzą z ciepłych krajów, też potrzebują ochrony przed słońcem. Podczas upałów lubią się przed nim kryć, np. pod zadaszoną półką w klatce. Na różniaki klatki możemy dodatkowo osłonić.

#### Gdy pracujesz na świeżym powietrzu

Największym zagrożeniem dla ogrodników i rolników jest wiatr - w żaden sposób nie można się przed nim ochronić. Sprawa, że skóra jest spierzchnięta i zacerwieśniała (pekąją delikatne naczynka krwionośne).

Radzimy: Wieczorem należy wklepać w skórę półlitrowy krem odżywczy z witaminą K. Włosy spryskać nawilżającą mgiełką.

#### Jeśli pracujesz w klimatyzowanym pomieszczeniu

Klimatyzatory są instalowane nie tylko w biurach, ale też np. w sklepach, salonach urzędów. Prawie wszystkie pracujące w nich panie znajdują się na suchą cerę.

Radzimy: Do pielęgnacji cery używać kosmetyków, które nawilżają cerę i na dłużej zatrzymują wilgoć w skórze. Rano wklepać nawilżająco-dociętniający krem pod makijaż (NanDi). Po zejściu z pracy nałożyć preparat do przesuszonej skóry, wieczorem zaś odżywczy krem natłuszczający (np. Yves Rocher).

#### Gdy pracujesz w nocy

Piekące, podrażnione oczy, szara, zmęczona cera - to rezultat nieprzespanych nocy przez konduktorów, pielęgniarzy, stewardes i pozostałe panie pracujące w kilkunastogodzinnym systemie.

Radzimy: Po powrocie do domu z nocnej zmiany bezwzględnie trzeba się wyspać - warto pokorzyć się chociaż na dwie godziny. Wcześniej można nałożyć na twarz (dokładnie umyta) odżywczy krem relaksujący (Mincor, Feng-Shui), a pod oczy wklepać preparat likwidujący cienie (Yves Rocher). Raz w tygodniu polecamy nałożenie maski liftingującej (np. Avon), która wygładzi skórę i poprawi jej koloryt. (T)

#### OGRODNIK RADZI

### Surfinie nie lubią deszczu

Kwitną przez całe lato w skrzynkach, doniczkach i ampelach na balkonach oraz tarasach. W ciągu ostatnich trzech lat stały się prawdziwym kwiatowym przebojem.

Są „niepozostawiają” wersją petunii. Kwitną długo, obficie, różną barwą i szybko. Choć zdecydowanie lepiej niż petunia znoszą trudne warunki, to

Systematycznie podlewaj surfinie - w pełni kwitnienia, przy upalnej pogodzie, nawet dwa razy dziennie. Na początku sezonu zasil rośliny dawką granulak długo działającego nawozu lub raz w tygodniu stosuj specjalny nawóz dla surfinii.

Aby surfinie długo i obficie kwitły, należy systematycznie (najlepiej codziennie) usuwać przekwitłe kwiaty. Gdy mimo obfitego podlewania i częstego nawożenia rośliny słabo kwitną, można ją pobudzić przez przycięcie pędów o 1/3, a nawet o 1/2. (O)

#### RYBKOM SZKODZI NADMIAR TLENU

Tropikalny podwodny świat urządzony w domowym zaciszu potrzebuje złota. Akwarystom rybki najczęściej

#### Zółw na letnisku

Chociaż ciepło jest im niezbędne do życia, muszą mieć kryjówkę przed nadmiernym upałem. Jeśli dysponujesz słonecznym balkonem, urządź na nim letnisko dla żółwia: wymieść tam jego basenik do kąpiel, domek i pożywienie. Chłodniejszego dnia żółw chętniej spędzi w terrarium, korzystając nawet z grzejnych lamp. Nigdy jednak nie stawiaj terrarium na nasłonecznionym parapiecie okiennym czy na podłodze. Żółw nie znosi przegrzania. Żarówno wychłodzenie jak i przegrzanie może się skończyć dla zwierzęcia zapaleniem górnych dróg oddechowych. Szkodzą mu także owadobójcze środki chemiczne, np. na komary lub muchy. Dawaj mu dużo świeżej sałaty, jabłka, a nawet biały ser. (P)

### Niedziela pełna niepowtarzalnych wrażeń

W niedzielę 10 czerwca spotkali się na Jasnej Górze członkowie Podwórkowych Kół Rolniczych (PKRDZ) - 30 tysięcy dzieci z Polski, Niemiec, Białorusi, a wśród nich 75 z Trzyńca i Jabłonkowa.

Wyruszyły one z rodzinnych miejscowości wraz z młodzieżą i opiekunami z franciszkaninem O. Cherubinem na czcze już o 5.30, by o śróg Pani Jasnogórskiej uczestniczyć w mszy św. specjalnie się z innymi dziećmi i odmówić wspólnie dziesiątek różańca, który obowiązuje członków PKRDZ. Szczęśliwie cieszył fakt, że sześcioro dzieci z Zaolzia miało specjalne zadania - przy mszy św. młodzi trzydziesiąt podchodzili do darami, a pod koniec uroczystości dziewczęta z Jabłonkowa w strojach góralskich dzikowały biskupowi Edwardowi Janiakowi z Wrocławia, który był głównym koncelebrawcą, w imieniu wszystkich zebranych oraz dzieci, które nie mogły osobście przyjechać do Częstochowy. Na pamiętkę spotkania wyczyli one biskupowi rzeźbę górala autorstwa Pawła Kufy z Mostów koło Jabłonkowa.

W Częstochowie spotkanie rozpoczęła zespół „Zemia Litmanowska” z Beskidu Wyspowego pieśnią „Cześć Maryi, cześć i chwala” przy akompaniamencie drzewoczek, podczas mszy śpiewał natomiast zespół „Promyki” z Białorusi.

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa Przystawka Czwartkowa

### Świat na jednej nodze

Drzewa są jak energetyczne anteny ziemi. Czując z sił przyrody, przekazują nam vitalne energie, to z wzniosłości i oliniawości. Niemiec Alfred D. zaryzykował omśnienie się przed mieszkańcami wsi, obejmując przez w swoim sadzie, przykładając do nich czoło, opierając się o nie - od 20 do 30 minut. Dowodem na skuteczność podobnego czerpania energii jest fakt, że jego fotokomórka zapalająca światło przed domem, jeśli ktoś przybliży się do jego wejścia, nie reagowała na samego gospodarza, zapewne w związku z jego „podrzewnym” potencjałem energetycznym. Niemiec sugeruje, iż dąb może służyć energią po wyczerpaniu energii wywołanej chorobą, soseną zaś sapać, jeśli bądź pozytywnie zmieni w nich dotychczas. Drzewa ka-

zobawia niepokoją, umacnia dobre samopoczucie, lipa uspokaja serce, różnawość, pomaga też w rozwiązywaniu miłosnych zawiłości... Alfred D. odrzuca zdanie o jakoby negatywnym także oddziaływaniu drzew, w umiędno oka np. nie bądź leków, a wzniesia zdolności jawnowidzenia. „Odkład” dobijam więc baterie wirów drzew”, czuje się doskonale i wcale nie choruję” - twierdzi.

Świat roślin nie pozostaje na uboższu wyższych pszczyzna ludzkich. Niby to wydaje się mikrowy, skłony w sobie. Ieć „zna się na rzeczy” niegorzej od wielu wykwestnych znawców np. muzyki. Stwierdzono eksperymentalnie, że np. kukurydza z soją najbardziej odpowiada w ich planowaniu „Błękitna ropucha” Gershwina, dym - kompozycje Haydna i Brahmsa, melony wybrały Schuberta, róża zaś Bacha i Beethovena (zwłaszcza jego koncert skrzypcowy D-dur, op. 61), kantaty Strawińskiego. Jeśli zaś idzie o muzykę rockową, zwłaszcza typu heavy metal, petunie np. przy jej reprodukcji wcale prezentawo się rozwija. Naukowcy brytyjski dr John Longstaff nie pozostawił na uboższu ani ogródka warzywnego: jego marchew, buraczki i ziemniaki kochają Verdiego z Wagnerem, kapusta, groszek i salata zaś wola Mozarta i Rossiniego.

Szłaś odstępstwa od muzycznych umiłow roślinnych: burak cukrowy okazuje się całkiem „amuzyczny”.

Z drugiej strony ciekawością nas, co też rośliny sądzą o nas, ludziach. Pewnie nie pochlebne.

WŁADYSŁAW SIKORA

WŁADYSŁAW SIKORA



