

GAZETA POLAKÓW W REPUBLICE CZEŚKIEJ

GŁOS LUDU

SOBOTA 27 KWIETNIA 1996 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 50 ♦ CENA 4,- Kč



ALTERNATYWA DLA NIEZDECYDOWANYCH "Niezafełni" do wyborów

Rok temu zarejestrowano ruch polityczny "Niezafełni". Na dwa tygodnie przed zamknięciem list wyborczych "Niezafełni" zdecydowali się na wystawienie do wyborów parlamentarnych swoich kandydatów.

Na hłcie północnomorawskiej zaraz po liderze Richardzie Bartáku, teoretyku rolnictwa ekologicznego, figuruje nazwisko Stanisława Gawlika, dyrektora hotelu "Dom Polski" w Ostrawie, trzeciomejsce przypadło przedsiębiorcy prywatnemu Dozidowowi Bałogowi, kolejne - starostce miejscowości Sobiechlebu Františkovie Klesniłowi, kierowcy Vesliowi Vanilowowi itd.

Na czwartkowej konferencji prasowej "Niezafełni" zadeklarowali,

PIYANIE DO...

Tomasz Skwary, uczeń klasy drugiej czeskojęzycznego Polskiego Gimnazjum, klasa elokowanych w Karwinie.

Tydzień temu zakończył się w Warszawie eliminacje centralne Olimpiady Literatury i Języka Polskiego. Wasza szkoła od czterech lat bierze w niej udział. Tym razem wraz ze Sławomirem Wykrętem reprezentowaliście zaoziarnskie szkolnictwo. Jak się powiodło?

- Zostałem laureatem, Sławek zaś finalistą. Na początku z 11 okręgow startowało nas ok. 5 tysięcy. W rundzie finałowej zostało ponad 300. Pokutkowo miałem wrażenie, że traktowani jesteśmy może bardziej przychylnie, choć w olimpiadzie brał udział także Polacy z Ławy, Łowcy, Białorusi i Ukraińcy. Finały były jednak twardą konkurencją. 27 maja jadę znowu do Warszawy, gdzie na Zamku Królewskim będę odbierał dyplom.

ZPIT "Olza" i ZG PKZO zapraszają na

KONCERT WIOSENNY "OLZY"

w niedzielę 28. 4. 1996 o godz. 16.00 w Teatrze Cieszyńskim
Bilety w cenie 50 koron do nabycia na miejscu
0-066

PKZO ORAZ UZDROWISKO PAŃSTWOWE DARKÓW ZAPRASZAJĄ DO PARKU ZDROJOWEGO W KARWINIE-DARKOWIE NA

MAJ NAD OLZĄ

NA WSZYSTKIE IMPREZY WSTĘP WOLNY!

Imprezy towarzyszące: 9. 5. - 16. 5. Wystawa ludowej rzeźby i malarstwa w Bibliotece Regionalnej w Karwinie-Fryszacie • 26. 5. Wystawa fotografii starej Karwiny w hotelu PIAST w Cz. Cieszyńskie •

ZJAZD PRZEDSTAWICIELI POLONII EUROPEJSKIEJ Nasi w Pułtusk

Dzisiaj rozpoczyna się w Domu Polonii w Pułtusk zjazd Europejskiej Rady Współnot Polonijnych. Środowisko Polaków w Republice Czeskiej reprezentować będą na spotkaniu Jerzy Czap, członek Rady Polaków i prezes największej polskiej organizacji w RC, Polskiego Związku Kulturalno-Oświatowego, Michał Chrzastowski, wiceprezes Rady Polaków i od niedawna prezes Praskiego Centrum Polonijnego, a także przedstawiciele Coexistencji-Wspólnoty z prezesem Stanisławem Gawlikiem na czele.

Prezes Rady Polaków, Wawrzyniec Fojtek, wystosował do uczestników obrad w Pułtusk list w imieniu RP oraz wszystkich 27 organizacji polskich działających w Czechach a zrzeszonych w Kongresie Polaków, w którym stwierdza m. in.: "Żukuję, że nie mogę być obecny, ale ze względu na zbliżające się wybory parlamentarne w RC zdecydowałem się zostać w kraju, aby brać udział w kampanii wyborczej. Chcę bowiem jak najlepiej wykorzystać szansę na uzyskanie mandatu poselskiego. Jestem kandydatem rzędzącej Obywatelskiej Partii Demokratycznej, partii premiera Vaclava Klausy, na wysokiej i najprawdopodobniej wybieralnej pozycji. Będę z dużym zainteresowaniem czekał na wyniki spotkania Rady Wspólnot

Polonijnych, aby móc je w przyszłości jak najlepiej wykorzystać w Parlamencie Czeskim".

Prezes Rady Polaków stwierdza też w liście, że atmosfera polityczna, która w ostatnich miesiącach panuje dzięki w historii bodajże najlepszym i najżywszym czesko-polskim kontaktom między państwami, jest dla Polaków w Czechach bardzo sprzyjająca.

Jak poinformował nas wiceprezes RP, Michał Chrzastowski, obrady toczyć się będą w Pułtusk w pięciu komisjach tematycznych. Przedmianowane jest też spotkanie przedstawicieli Polonii z sejmową komisją ds. łączności z Polakami za granicą oraz spotkanie w Ministerstwie Spraw Zagranicznych. (H)

• Z KRAJU I ZE ŚWIATA

• Na Ukrainie rozpoczęły się w piątek w nocy uroczystości ku czci ofiar katastrofy w Czernobylskiej Elektrowni Atomowej. O godz. 1.24 czasu miejscowego - dokładnie w 10 lat po eksplozji 4. reaktora - pracownicy słowni zapalili świecę i zmusili uczcić pamięć ofiar katastrofy nuklearnej. Przeciw energii atomowej manifestowano tego dnia w wielu krajach Europy.

• Podpisanie komunikatu o współpracy między Republiką Czeską, Polską, Węgry, Słowacją, Słowenią, Austrią i RFN zakończyła się w piątek w Bernie Konferencja Gospodarcza '96 z udziałem państw Środkowoeuropejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (CEFTA) oraz Bawarii, Saksonii i Austrii.

• Wpływaciu wokół śmierci przywódcy czesko-słowackich separatystów, gen. Dobrocha Dudajewa, spowodują prawdopodobnie, iż jego ciało zostanie ekshumowane dla celów identyfikacyjnych. Zdaniem władz duchownych muzułmańskich, zgodnie z zasadami islamu każdy zmarły powinien być pochowany przed zachodem słońca tego dnia, w którym zmarł. Dudajew miał być pochowany w dwa dni później.

Wiosna nadeszła w tym roku późno, nie pozostawiając już wiele czasu na tradycyjne o tej porze porządki. A jest co sprzątać, po długiej i śnieżnej zimie ulice, parki i zakręty prezentują się niezbyt ponętnie. Cóż, pora zakasać rękawy, skrzyknąć sąsiadów, złapać za motły i orabie i zabrać się do roboty. Tym bardziej, że nikt tego za nas nie zrobi. Fot. "GL" - T. ZWYRTEK

TRZYDZISTKA NA STUDIA DO POLSKI Start po indeks

W Polskim Gimnazjum w Czeskim Cieszynie zakończył się przedwzrostowy egzamin o przyznanie stypendium na studia wyższe w Polsce. Na czele komisji egzaminacyjnej stał prof. dr hab. Eugeniusz Czapliewicz.

Do egzaminów złożyło swoje dokumenty 70 chętnych i tyleż samo do nich przystąpiło. W wyniku eliminacji na podstawie testu i rozmowy na studia wyższe do Polski zakwalifikowano 29 uczniów. W tej liczbie

jest jedna osoba skierowana na studia, ale bez przyznanego stypendium.

Komisja mogła rozdyktować 40 stypendiów, stał 11 zostało nieobsadzonych. Ogólna ocena, jaką podzieliła się komisja z konsulem Piotrem Szwarcem, od którego czerpiemy te informacje, brzmiała: "Szkoda, że nie można było przyjąć więcej".

Wszystkich zainteresowanych odwołaniem, konsul Szwarz zachęca do skierowania wniosku tak do Konsulatu Generalnego RP w Ostrawie, jak i pod adresem: "Biuro Kształcenia Zagranicznego MEN, 00-920 Warszawa, ul. Smolna 40 na ręce dyrektora Bogusława Szymańskiego. (mro)

W KONKURSIE STARTOWAŁO 7 KANDYDATÓW Dyrektorem Libor Cieślár

JABLONKÓW (kor) - Libor Cieślár, mieszkający w Jablonkowie przedsiębiorca prywatny, zwyciężył w czwartek w konkursie na dyrektora wykonawczego przedsiębiorstwa w spółkę akcyjną Jablonkowski Usług Technicznych.

Członkami komisji konkursowej byli przedstawiciele zarządu nowej spółki, przewodniczący Petr Gemroth, wiceprzewodniczący Tomáš Hanzlík oraz burmistrz Leo Legier. Konkurs odbył się w jablonkowskim ratuszu, a wzięło w nim udział siedmiu z trzynastu zgłoszonych kandydatów.

Jak powiedział nam wczoraj burmistrz Legier, nowy dyrektor powinien objąć funkcję w jak najkrótszym czasie, by transformacja Usług

Technicznych mogła się zakończyć najpóźniej 30 czerwca br.

Transformacja "Usług" będzie też głównym tematem poniedziałkowego nadzwyczajnego posiedzenia przedstawicielstwa gminnego, na którym radni powinni przede wszystkim zatwierdzić projekt statutu nowej spółki.

W najbliższy wtorek powinien zostać przez Ministerstwo Transportu RC ogłoszony konkurs na głównego dostawcę i realizatora budowy obwodnicy z Mostow koło Jablonkowa do Groduku. Ponieważ chodzi o szosę o znaczeniu międzynarodowym, a budowa będzie finansowana częściowo z programu PHARE, w konkursie wezmą udział również firmy zagraniczne.

Jak się dowiedzieliśmy, projekt przewiduje, że w pierwszym etapie budownictwo zostanie odroczony między przejściem granicznym ze Słowacją a centrum wsi, w drugim zaś

budowniaki mieliby dotrzeć na obrotową Jablonkowa. W centrum Mostow szosa miałaby prowadzić stokiem nad budynkami obu szkół.

"Wiemy oczywiście, że na stoku mają szkoły swój tor zjazdowy, ale nic w tej sprawie nie da się zrobić" - powiedział "GL" mostek starosta, Augustyn Martinek. "Tor zjazdowy będzie wprowadzić krótszy i młodsi narciarze nie będą z tego powodu zadowoleni, ale w samej wsi będzie bezpiecznie, gdyż ciężkie TIR-y i większość jadących na Słowację turystów korzystać będzie właśnie z obwodnicy. Pomysłom również o

SAMOCHOODY TURYSTÓW I TIR-Y OMIJĄĆ BĘDĄ CENTRUM WSI

Z obwodnicą bezpiecznie

tym, aby bezpiecznie było także nad szkołami - przecież podczas ostrego zjazdu Gwiazdźstwy przechodziły tędy tysiące ludzi, by dotrzeć na stok, a teraz będzie tu ruchliwa droga i o wypadek nie trudno. Dlatego też postanowiliśmy zbudować tu przejście podziemne i myślę, że jest to niezłe rozwiązanie". (kor)

PChM

"Collegium Canticorum"

zaprasza na

KONCERT WIELKANOCNY

(repryza)

• sobota 27. 4. 1996 o godz. 16.00
• kościół katolicki w Trzynie
• 0-066

• POGODA

SOBOTA - Pogodnie, rano możliwe lokalne mgły i zamglenia. Temperatura w dzień 18-22 st., nocą 8-14 st. C. Wiatr słaby, z kierunku wschodniego.

NIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Zachmurzenie umiarkowane, wzrastające do dużego, możliwe przełotne opady deszczu lub burze. Temperatura w dzień 18-22 st., nocą 13-9 st. C.

ZG PKZO ZAPRASZA NA

aukcję prac członków SLA

• poniedziałek 29. 4. 1996 • godz. 17.00 • aula Polskiego Gimnazjum w Czeskim Cieszynie •

Prace ofiarowali: Alicja Barutec, Roman Chmielec, Józef Dropp, Edward Kam, Rudolf Kobiela, Barbara Kowalczyk, Zbigniew Kubeczka, Władysław Kubień, Monika Milewska, Oskar Pawlis, Bronisław Proch, Halina Szopka, Paweł Walach, Tadeusz Wraży

• Dochód przeznaczony zostanie na sfinansowanie katalogu wystawy Gustawa Fierli z okazji 100. rocznicy jego urodzin •

STANISŁAW KRAUS 70-LETNI

Prawdziwa sztuka jest jedna

Kilka dni temu, w niedzielę 21 bm., obchodził 70-lecie urodzin Stanisław Kraus, malarz, którego twórczość, chociaż wyrosła z założeń regionu, reprezentuje dziś wartości uniwersalne i cieszy się uznaniem oraz zainteresowaniem miłośników malarstwa daleko poza granicami Śląska.

Stanisław Kraus pochodzi z rodziny hutniczej. Wybuch wojny zastał go na obozie harcerskim, z którego uciekł się na łódzką dolinę i Trembowię. Po wielu peleniach wrócił do rodzinnego Trzyczyna, skąd Niemcy wyrzuli go na roboty do Niemiec. Udało mu się uciec i wrócić do domu. Ojciec był już w tym czasie więziony przez hitlerowców, brat przebywał na robotach czernostoiłm Stanisław zmuszone był więc utrzymywać matkę. Po wojnie wolność został do cze-

łuchowackiego wojska. Wtedy też wziął udział w malarstwie konkursie garnczonojowy i wygrał. Po powrocie do domu zaczyna wspierać swój walek talent studentami plastycznymi. W roku 1958 konczy kurs rysunku i estetyki w Przemyśle i sztuce. Odwiedzał też pracownie czołowych polskich malarzy - Kubę, Nowaka, Baucha. Uczył się, rozpoczynając poszukiwania własnej artystycznej drogi. Chociaż otrzymał propozycję zapisania się na studia w praskiej Akademii Sztuki Plastycznej, trudne warunki rodzinne nie pozwalały mu na podjęcie tego kroku.

Przez ponad 40 lat prowadzi kółko plastyków przy Domu Kultury w Trzyczynie. Od roku 1950 należy do Sekcji Literacko-Artystycznej, był nawet przewodniczącym jej pionu plastycznego.

Na początku załaczany był rolą malarza-dokumentalisty. Próbował, z dużym powodzeniem



zresztą, ocalić od zapomnienia reliki przeszłości Śląska Cieszyńskiego, mając dawne kurioły, wnętrza chat góralskich, portretując gór- rali. Potem zainteresował się pejza- żem i aktem. Pejzaże prezentuje zresztą także na zbiorowych wystawach "Polscy artyści na Zaozlu 1945-1995", która spotkała się z ogrom- nym zainteresowaniem zarówno na Zaozlu, jak w Bielsku-Białej, Krako- wie, Przemyśle i Bratysławie. Pomimo nie najlepszej już zdrowia S. Kraus nie rozstaje się ze sztalugą i pedzieli po dach dach, malując m. in. kwiaty i pejzaże.

Stanisław Kraus prezentował swoje obrazy zarówno na wysta- wach indywidualnych (pierwsza miała miejsce w Trzyczynie i w Cz. Cieszyźnie w roku 1955), jak i zbioro- wych (ich cykl zapoczątkowała pras- ka ekspozycja w roku 1954). Brał udział w wielu plenierskich malar- skich, przede wszystkim w Polsce. Zrobił bardzo wiele dla popularzacji malarstwa w środowiskach młodzie- ży. Kiedy prowadził jeszcze trzy-

▲ Stanisław Kraus przy sztalugach.
▼ "Tuchola" - obraz powstały na plenerze w Polcu - ok. 1950.
Zdjęcie OTTO SZLAUER

nielnie kółko malarzów, twierdził, że zawsze, kiedy maluje, znajduje się kółko niego paru młodych, którym chciałby przekazać wszystko to, co sam umie i czego nauczył się od swoich mistrzów. Uważał też zawsze, że podstawą sukcesu, także w sztuce, jest praca, cierpli- wość, a przede wszystkim dobre chęci, bo jeżeli ich zabraknie, to niczego się nie osiągnie.

Powiedział też kiedyś, że prawdziwa sztuka jest tylko jedna. Dobra i ta nieważne jest, co kto robi - realizm, impresjonizm, abstrakcjo- nizm, ekspresjonizm, ale ważne jest, aby to, co robi, było dobre. O sobie twierdzi, że ma dość niesko- ordynowane machnięcie pedzieli czy szpachli, w każdym razie chce siebie wypowiadając jak naplemnia. Nigdy nie chciał i nie robił rzeczy pięknych, pod publiczność, ale rzeczy takie, o których był przekonany, że są dobre. Ostatnie - mawiał - każdy ma swoją prawdę.

Opr. HENRYKA BITTMAR



▲ Stanisław Kraus wśród młodych adeptów sztuki w kółku plastycznym, które prowadził kilkadziesiąt lat



KIEDY I JAK ZAKOŃCZA SIĘ SPORY W NAWIEJSKIM MK PKZO?

Tu się żyje "ze starościami"...

Przed paroma tygodniami doszły do mnie głosy o konflikcie w nawiejskim MK PKZO, dokładniej mówiąc - o konflikcie między gospodarzami tutejszego Domu PKZO, panstwem Zofią i Władysławem Kozuchow, a zarządem Kola... O co chodzi? Zarząd MK wystosował list do państwa Kozuchow, w którym informuje, że zwalnia ich z dnem 31 marca br. z funkcji gospodarzy, a do 31 maja br. powinni oni zwołać zjazd mieszkaninów przez nich mieszkające służbowe. Postanowiłem więc zwrócić się zarówno do państwa Kozuchow, jak i do prezesa MK PKZO w Nawęsle, Tadeusza Filipczyka, by wysłuchać argumentów obu stron sporu, którego początki sięgają roku 1993...

Przedstawimy na początku punkt widzenia gospodarzy

"Rodzice wprowadzili się do mieszkania służbowego w Domu PKZO 6 września 1982 roku" - mówi syn państwa Kozuchow, Marian. "Przedtem mieszkali w Grodku u babci, ta jednak podarowała dom rodzicom. Dlatego rodzice szukali nowego mieszkania. Ojciec długo pracował na kopalni, mógł więc otrzymać mieszkanie gdzieś w Katowicach czy Hawierzowie. Mama jednak spędziła całe życie na wsi i nie chciała zmienić swoich nawyków. Wtedy zwrócił się do nich dyrektor nawiejskiej szkoły, Antoni Worek, który był w tym czasie również prezesem Kola. Dom PKZO dopiero w tym czasie budowano, już wtedy jednak brakowało gospodarzy. Rodzice się zgodzili. Ponieważ jednak rodzice, tak samo jak ja i reszta rodzin, są obywatelami polskimi, musieli się zameldować w biurze Polityki dla Cudzoziemców we Frydku-Miastu. Wtedy prezes Worek wydzalił nam 1 września 1982 r. potwierdzenie o tym, że mieszkamy w Do- mu PKZO - możemy go każdemu pokazać. Jest to dokument, który potwierdza, że nie zająłmy miesz- kania nielegalnie."

Jako gospodarze p. Kozuchowie pracowali na budowie Domu PKZO, i to bardzo aktywnie. Najlepiej świadczy o tym fakt, że podczas uroczystości otwarcia Domu w 1985 roku otrzymali z rąk przedstawicieli ZG PKZO MK dyplomy i odznaczenia. Pani Władysława otrzymała srebrną odznakę matriki. Zresztą jak powiedział mi pani Zofia, w PKZO państwo Kozuchowie angażowali się od daw- na. Wielokrotnie byli odznaczani, obaj m. in. złotą odznaką PKZO - p.

Zofia w 1972 roku, jej mąż w 1992, pani Zofia zaś w 1987 odznaczona została srebrną odznaką II stopnia "Zasłużony dla Związku".

"Potem rozpoczęło się normalne życie gospodarzy, oczywiście nie obyło się bez konfliktów - jeszcze się taki nie urodził, co by wszystkim dogodził, były to jednak problemy niewielkie, jak to bywa czasami w kontaktach między ludźmi" - stwierdza Marian Kozuch. "Kiedy jednak prezesem Kola wybrany został pan Tadeusz Filipczyk, między dobre czasy. Przedtem wszystkim trzeba powiedzieć, że przed rokiem 1993 rokiem nie podpisano umowy między gospodarzami a Kolem. Do- piero 5 kwietnia 1993 roku zarząd przygotował projekt umowy, który zawierał 13 punktów. Jednak nie z wszystkimi rodzicami się zgodził, cho- dziło dokładnie o kilka nieścisłości. Rodzice udali się na zebranie zarzą- dowe i powiedzieli o tym władzom Kola. Niestety, nie wpłynęło to na zmianę decyzji zarządu i jego pre- zesa i rodzice umowy nie podpisa- li."

Z czym nie zgodził się państwo Kozuchowie? Chociażby z za- daniem "Zarząd MK PKZO w Nawęsle zastrzegł sobie prawo do wypowe- dzenia mieszkania służbowego jego użytkownikom w terminie 5 plus 1 miesiąc". Były też inne punkty.

Na przykład ten, w którym jest mowa o tym, że w myśl regulaminu wewnątrzsiłowego ZG PKZO kółko Domów PKZO nie może mieć grządek uprawnych i hodować zwi- rzząt domowych" - poinformowała mnie pani Zofia. "A przecież zcho- wieł na wsi, choć nie ten kawałek ogrodu z jarzyną... Sama zbro- dziłam grządki na ławie, posadziłam różę przed domem, a hodujemy też

10 kur i krowki, bo jest trawa i siano... Mówią, że chodzi tu o czynność za- robotkową. Proszę pana, 10 kur... Albo dajemy punkt - obić o czystość ołten i firanek. Okna są wysoko, około 4 metrów, a ja jestem już na emeryturze i jak mi tu biegać po drabinie? Czy ten o kupowaniu środków higieny, gdy nie otrzymuję na ten cel żadnych pieniędzy."

Umowy więc nie podpisano - ro- dzić się opierał. Państwo Kozucho- wie postanowili się wyprowadzić z mieszkania służbowego, ale by opuścić mieszkanie, trzeba mieć się gdzie podzić. Zwróceno się w tej sprawie do Urzędu Miejskiego w Ja- blonkowie (Nawęsle odzyskało sa- modzielność dopiero 1 stycznia 1994 r.). Odpowiedziano im, że umieszczono ich na 128. miejscu listy osób ubiegających się o miesz- kanie i że będą czekać prawdopodobnie ok. 10 lat.

"Rodzice są schorowani - już w r. 1993 ojciec odczekał lekar- sko o tym, iż z powodów zro- botowych nie może pełnić obowią- zków gospodarzy" - mówi M. Kozuch. "To też było powodem ich decyzji o rezygnacji z funkcji i mieszkania. Szukaliśmy pomocy w ZG PKZO - 5 listopada 1993 r. odbył się w Cz. Cieszyźnie sąd rozjemczy, któremu przewodniczył dr Tadeusz Sienek. Po wysłuchaniu obydwu stron sporu sąd stwierdził, że najlepszym roz- wianiem konfliktu byłoby zwolnie- nie mieszkania przez rodziców, przy- czym prezes Filipczyk zobowiązał się w imieniu zarządu Kola do- pomóc rodzicom w znalezieniu odpo- wiedniego mieszkania."

Gdy Nawęsle się usamodzieliło, zwróceno się z prośbą o przydziele- nie mieszkania do nowego Urzędu Gminy. I tu jednak jest z miesz- kaniem kłopot. "Nam nie chodzi już o nic innego, niż o to, by móc się wyprowadzić i mieć własne mieszkanie" - mówi pa- ni Zofia, a jej syn dodaje: "To to ja robić, zwłaszcza teraz, gdy 12 kuto- br br. przyszedł nowy list zarządu, który na podstawie decyzji Dorocz- nego Zebrania Sprawozdawczego domaga się, by zwołać mieszkanie do 31 maja... W dodatku pan Fi- lipczyk mówi, że Kółko PKZO to nie

jest żaden wydział socjalny. Oczy- wiście, rozumiemy ich, ale bez mieszkania niczego nie zrobimy. Nie wiem, co w tej sytuacji czynić. Chyba zwrócimy się do sądu".

A jakie są argumenty zarządu Kola? O to zapytałśmy prezesa MK PKZO, Tadeusza Filipczyka.

"Przed wszystkim trzeba po- wiedzieć, że list wysłaliśmy na pod- stawie decyzji Zebrania Sprawoz- dawczego, które jest przecież naj- wyższym decydującym w sprawach naszego Kola" - powiedział mi T. Filipczyk. "I jest też prawdą to, że wypowiedziałem to słowa o tym, iż nie jesteśmy wydziałem ds. socjal- nych. Po prostu nie jesteśmy orga- nizacją dochodową. Oczywiście - uznajemy zasługi państwa Ko- zuchow dla Kola i dla PKZO w ogóle, ale dłuższego już jednak czasu nie pełnią swoich obowiązków, co stwarza mnóstwo problemów."

Dalsza sprawa to fakt, iż pań- stwo Kozuchowie nie muszą płać czynszu, opłat za wodę, ciepłą tylko za prąd elektryczny i węgiel, gdyż mają tam jakieś klasyczne piecyki... W dodatku mają tam kółko Domu PKZO grządek, kurki do dyspozycji, gdzie trzymają kury i krowki - to są przecież też liczby. Z drugiej strony, przykro mi o tym mówić, ale czasami gdy człowiek idzie do świadczy i musi deptać po "kurzych"..."

Członkowie Kola mają jednak w gminie niezłą pozycję, w tym rów- nież we władzach gminnych. Nie można by jakoś wpłynąć na Urząd Gminy i załatwić dla państwa Ko- zuchow chociażby kawalerki?

"Czyniliśmy wszelkie starania... Był przecież nawet sąd polubowny w ZG PKZO, gdzie zobowiązaliśmy się pomóc Kozuchom przy zdobyciu nowego mieszkania. Zwracaliśmy się w tej sprawie do byłego dyrekto- ra Huty Trzynieckiej, pana Hojdy- sza, do Józka Cienięty z Jabłon- kowskiego Kola - naszymi czasami się zmieniają i mieszkańcy po prostu nie ma... Tu w Nawęsle też jest wielki deficyt mieszkaniowy i chociaż z Urzędem Gminnym żyjemy w wiel- kiej zgodzie, mieszkanie nie udało nam się załatwić."

A co dalej z Domem PKZO? Jest

że, Państwo Kozuchowie to starzy schorowani ludzie i nie potrafią się zająć o obiekt. Gdy ich za- angażowaliśmy, byli młodzi i mo- gli namalować rymę, przybić deski, zrobić coś w kuchni. Dziś się po- starzeł i nie potrafi pełnić swoich obowiązków, a przecież mają mieszkanie za darmo, to znaczy za robotę. A nie jest to praca ciężka. Wystarczyłoby podjąć się Domowi PKZO dwa razy w tygodniu, a musieliby "śwycić". Trzeba tylko czasami usunąć jakieś niewielkie usterki - naprawić kłamek, wymienić żarówkę, naprawić ustę - czy na- palić w piecach, zrobić porządek, bo przecież większość rzeczy robi się w ramach brygad."

Można by oczywiście pomyśleć o czynszu, ale my przecież, jako organizacja, jesteśmy zwolnieni od podatku i nie możemy sobie na to pozwolić - takie są przepisy. Z drugiej strony - nie ma mowy o tym, by państwo Kozuchowie mogli być nadawcami gospodarzami. Przecież nie potrafią już nawet węgla sprzątnąć, umyć okien, ani się nawet umyć z kimś, by zrobić to wszystko w ra- mach "brygady". Oprócz tego nie chodzą też dawno na zebrania za- rządu, a co to za gospodarze, który nie wie, co robi Kółko."

Tu trzeba by było młodych ludzi - niestety, mamy wprowadzić kilku kandydatów do tej funkcji, ale nie mają mieszkania. Czyli kółko się za- myka."

Od 31 marca br. nawiejski Dom PKZO nie ma już gospodarza, a zbi- żać się termin, do którego p. Ko- zuchowie powinni zwołać mieszkanie służbowe. Mają swoją rację człon- kowie MK PKZO, którzy potrzebują kogos, kto potrafiłby być w pełni za- troszczony o jeden z najbardziej re- prezentacyjnych Domów PKZO na Zaozlu. Mają z pewnością swoją rację i Kozuchowie, którzy nie mają się gdzie podzić, grożą więc sąda- mi."

A mi pozostaje tylko jedno - za- dać pytanie. Kiedy i jak zakończy się ten konflikt?

JACEK SIKORA

■ GŁOSIK ■ GŁOSIK ■ GŁOSIK ■ GŁOSIK ■

NIEZMORDOWANA ERNESTYNKA OGŁASZA KOLEJNY KONKURS!

Czy znasz swoją bibliotekę?

- Cześć Ernestynko!
- Cześć! - zawołała myśka, pociągła Bibliotekę Regionalną w Karwinie-Prystacie, i umieściła się do Ludmili i Glosika, wchodzących do lokalnego Oddziału Literatury Polskiej.
- Przyjrzeliście się edwardiści, bo pewnie ci czasami smutno - przywitała się Ludmila, lecz myśka żywo zaprzeczyła:
- Ależ skąd! Mam mnóstwo ciekawych zajęć. Najbardziej na przykład lubię obserwować dzieci, kiedy wybierają książki. Czasem się wstydzi, że książka przynosi im dzieciom radość i pomaga im przyjemnie spędzić wolny czas.
- A jak myślisz, Ernestynko - spytał Glosik - czy także dziecko może modlić się odwiedzania biblioteki?
- Tak, oczywiście. Myślę, że biblioteka znajduje się w każdej miejscowości. Ostatnio nasza pani kierowniczka wyjechała na teren i zabierała mnie z sobą. Odwiedziłam kilka mniejszych bibliotek - byłam między innymi w Łomnej, Bukowcu, Plesku - ale nikt tam nie spotkałaby tam dzieci. Chciałabym więc stwierdzić, czy dzieci wiedzą, że w ich miejscowości zamieszkałe są biblioteki, posiadające w swych zbiorach polskie książki.
- W jaki sposób to stwierdzić, Ernestynko? - spytała Ludmila.

- Zastanawiałam się nad tym długo i doszłam do wniosku, że poproszę o pomoc dzieci.
- Z pewnością warto - stwierdził Glosik. - Dzieci się ucieszą. Czy już przygotowałaś coś konkretnego?
- Tak. Razem z paniami bibliotekarkami urządzamy wielką konkurs z nagrodami pod nazwą "Czy znasz swoją bibliotekę?", przeznaczony zarówno dla dzieci, które już są czytelnikami biblioteki, jak i dla tych, które dopiero się do biblioteki zapisują.
- A jakie są warunki tego konkursu?
- To bardzo proste. Dzieci muszą odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Czy w miejscowości, w której mieszkasz (lub chodzisz do szkoły), jest polska biblioteka? Podaj jej nazwę i adres.
2. Czy jesteś już czytelnikiem? Podaj numer swojej legitymacji.
3. Jak nazywa się pani bibliotekarka? Poproś ją o pieczątkę i podpis na kartce wysłanej na konkurs.
Odpowiedzi na te pytania należy przelać pod adresem: Oddział Literatury Polskiej, Biblioteka Regionalna, ul. Sv. Cecha 9, 733 01 Karwina-Prystat.
UWAGA! Na odpowiedzi czekamy do 31 maja 1996.

MYŚKA ERNESTYNKA



Bażant

Ciekawe, czy od razu zauważyliście na naszym zdjęciu ptaszka na gnieździe. Jeśli nie, smaczcie się, że szarobłowa bażantka dobrze zamaskowała swoje gniazdko, w którym jednorazowo wysiaduje od 8 do 12 jaj. Bażanty są wielkie tak, jak nasza kura domowa, z tym że same mają dodatkowo aż 50 cm długie barwne, o metalicznym połysku, ogony. Bażanty należą do kuraków i są ptakami łownymi. Coraz bardziej jednak znikają z wolnej przyrody, ale że mieszą ich należy do nie lada przyróżaków, bódaje się je w bażantniach. Ludnie, kochający ptaki, hodują także często osobne gatunki bażantów: z nich najładniejszy jest chyba bażant złoty, którego ojczyzną jest wschodnia Mongolia i południowa Chiny. Nasz bażant jest wynikiem krzyżówek szeregu form sprowadzanych do Europy w różnych okresach od czasu starożytnych Rzymian.

LITERKA
Prof. FRANCISZEK BALON

RUBRYKĘ PRZYGOTOWALI
PEPE STOMASZKA BOGUSŁAW KRZYŻANIEC
WŁADYSŁAW CHYŻAŁY

Do miłośników przyrody słów kilka

Wiosna spotniła się w tym roku nie na żarty. Sarkają rehinicy, ogrodnicy, wyprawiali jej wszyscy teściuszy do słoneczka. A zwierzęta? Opiekunowie lasów starali się jak mogli pomóc im w najtrudniejszym okresie, gdy nie pojawili się jeszcze nigdzie ani pączki zieleni, ale i tak biedne zwierzęta podchodziły bardzo blisko domostw, ogryzając kory drzew. Obecnie już sobie chyba poradzą same. A ptaszki? Mam nadzieję, że ci z Was, którzy dokarmiali ptaki zimą, nie przestali spysać im także na przedwiośniu i początki kalendarzowej wiosny. Dobrze jest czasami nadal podać

ptakom jakiegoś ziarna, bo przytulić coraz więcej ptaków wędrownych, a owoadów pojawiło się niewiele. Ale ptaszki mają obecnie jeszcze inne problemy. Gdyby mogli, dałby sobie do gazet takie małe miny więcej ogłoszeń:
Prosimy lady, zając, wiewiórkę i samy o puzki, kluczyki, sierci, każdy ukość mamy! Niech szybko linieją asaki - siewac nam potrzebna linieja gniazda!
Pomoc ptakom w poszukiwaniu budulca na gniazda możecie także i Wy. Trudno o siewac zwie-

rzat zwłaszcza w mieście, gdzie przeciętne ptaszki się gniezdzą - i to coraz częściej. Ale i na wsi przyda się skrzydlatym przyjaciółom klacek wełny, piórka ptaków domowych, suche sżdzia traw i słomki, liniana przedza - wszystko to rozewieszane na płotach, gałazkach krzewów itp.
A co należałoby zapamiętać na zawiesz? Otóż - są prawdziwy przyjaciele przyrody nie płoszy ptaków budujących gniazda i wysiadujących jaja! Nie używa form, ani wiatrowisk - przeciwnie, zwalcza je, wiedząc, że nie tylko płoszą, ale i kałeczą ptaki i zwierzęta.

LITERKA

Liga Gimnastyki Językowej

● pierwszy mecz rundy wiosennej ●

KATEGORIA I - Młodzicy (uczniowie klas VII i VIII szkół podstawowych)

Popraw błędy w poniższych tekstach:
1. W literze słyszamy najdłuższe przeboi. 2. Zbiczamy się do półmisku. 3. W amperze możemy udzielić trzydziestu pięć dziecia w wieku od trzynastu lat. 4. Po zwiedzeniu muzeum wypakiami się do kroniki. 5. Możę podczas studiów w gimnazjum nauczyć się obcego języka.
6. Poszedłam wtęzór do polubiskiego sklepu. Okazało się, że nie mają tu towary, które były mi potrzebne. Na stojanach zobaczyłam jednak kilka gatunków kaka. Mi podobalo się najbardziej opakowanie z holendrad. Wzięłam go i radośnie pobiegłam do domu.
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Albo - albo (która z podanych wersji jest poprawna?):
Do Besud czy do Beskidów? Kawalek strudła czy strudli? Z przyjadeli czy z przyjaciół? Obrali pomaranż czy pomarańczę? Ola Ani Michalikowcy czy Michalikowcy? W Krakowskim czy w Krakowskim? Baż szalili czy też szalili? Ten por czy ta pora? Dwóch drzew czy dworga drzew? O bratach czy o braciach? W Niemczech czy w Niemcach?
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Wyszukaj nazwy utworów literackich i podaj ich autorów:
Pan Wołodyjowski znalazł wreszcie swoją katarinę. Grał na niej cypelo i myślał o Janku Wędrówiczku. Pewnej nocy przyniósł mu się kłamczuch, ale na szczęście zbiegł się obudzi. Mały rycearz wyrzucił przez okno. Co to? Na horyzoncie majaczył obłok Magellana. To znówu sen. Usiadł za stołem i napisał dwa listy do matki. Nagle rozległa się pieśń porania. To chyba piosenka rado. Pan Michał wyszedł do ogrodu, zasadził rzepkę, a potem odia zanurzył pieśń o domu.
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Donosila o tym prasa zaołniańska:
1. W jakim terminie i gdzie odbędzie się tegoroczny Rajd Beskidów? 2. Podaj autorstwo i tytuł hymnu XXV Zjazdu Gwiazdźstwiego pt. "Targus".
(Zawodnik uzyskuje 2 punkty za każdą poprawną odpowiedź)

KATEGORIA II - Juniorzy (uczniowie szkół średnich i innych ponadpodstawowych)

Popraw błędy w poniższych tekstach:
1. Opatrzył książkę czterdziestoma jednym wizerunkiem. 2. Siemę linane możemy z powodzeniem zmieścić w mylnku na kawę. 3. Kierowcy, na jeżdżące zbyt wielką szybkością. 4. Szewcu dał do nosu trzy rufki i z nosa cękała do bęzdzi czysta wódka. 5. Podstawową częścią (owera) jest ramiona. 6. Dora sodnie rozmawiali na środku drogi. Nawet nie zdążyli zdjąć topów. Na koniec jeden zakrzyknął, że nie może już dłużej słuchać takich bzdurów. Rozesz się bez pożegnania, każdy ruszył na inną stronę. Już nie będą przyjaciółmi.
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Albo - albo (która z podanych wersji jest poprawna?):
Ogdał to łos czy łosz boś? Brak kaselek czy kaseleków? Ten genfer czy to genfer? Amerykanizm czy Amerykan? Cztery oklady czy czoro oklady? Przypadał się Baśi Chmielowski czy Baśi Chmielowej? Do kosa czy do kosom? Rozmawiał z hrabą czy z hrabią? Torekka rodynek czy rodyneków? Obronił się przed lupieżcą czy przed lupieżcą? Wszedł do szalek czy do szelenu? O panie Łukowskim czy o panu Łukowskim?
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Wyszukaj nazwy utworów literackich i podaj ich autorów:
Lutarnik nie mógł się pogodzić ze śmiercią pułkownika. Odwiedził Se-wialowego w okopach Woł, potem przeczytał nową napaj na karnymy tablicach. Okazało się, że to już przedmowa. W dołnie iśi zawłoży pierwsze kwiatki. Koroban społiał Martę, razem poszli do chado ielnie. Jedną zapieką rozpalili ogień, jego blask odbi się na ścianach, Maros przypomniało to czerwone tarcze. W blasku płomieni zstąpiłszy łango.
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Donosila o tym prasa zaołniańska:
1. Jak nazywa się nowa czeskojęzyczna kawiarnia poetycka i gdzie została ochroniona, kto był posposiadarzem pierwszych dwu społkarów i komu były one poświęcone? 2. Co mówi o tytule "Tangobolek" - iśo jest wykonawcą i reżyserem tego przedsięwzięcia?
(Zawodnik uzyskuje 2 punkty za każdą poprawną odpowiedź)

KATEGORIA III - Seniorzy (dorosli)

Popraw błędy w poniższych tekstach:
1. Do czterdziestu przedsioborów budujących owe centrum dołączyli dwie nowe oklady. 2. Ogłoszono podwyżkę o 12,8 procenta. 3. Nie zapamiętał wnie przyzwoły. 4. Po ukończeniu dziewiętej klasy chęć pójść na szkołę zdrowotną. 5. W Karwinie wsiędliśmy na pociąg.
6. Do drożdże do granicy przypomniał sobie, że nie zabrał paszport. Będzie musiał się wrócić. Przystanął koło przystanku autobusu. Co robić? Zawędował głęboko, pomyślał o sobie i o swoim rozstrągnięciu. Innym razem nie obędzie się bez supelki na chusteczce!
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Albo - albo (która z podanych wersji jest poprawna?):
Tędo podkoszuł czy tej podkoszuł? Obfity zbiór pieczarków czy pieczarek? Wycechka do Monako czy Monaka? Pięć widel czy pięgów widel? Do Sudetów czy Sudei? Dożnyk czy dożnyków? Nie widział tego domu czy tego domka? Dwaj bohaterzy czy bohaterowie? Z ludźmi czy z ludziami? Zaglądał do akwana czy akwarium? Z konmi czy z konami? Siedziób dawnych Słowian czy Słowianów? Bystrzyczanie czy bystrzyczanie? Synna sopranka czy sopranistka? Tańczący fokstrakt czy fokstrakt! Do Bielska-Białej czy do Bielsko-Białej? Sędziów czy sędziuch? Do Wioch czy do Wiochow?
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Wyszukaj nazwy utworów literackich i podaj ich autorów:
Spitowa brama zamykała wejście do domu nad łakami. Benowiele spacerował koło chaty za wsą i dużą słopą rozgarniał szare popioły. Jasna rękawiczka wypadła mu z kieszeni kamizelki. Postanowił wrócić raz jeszcze do przyjaciół Moskali i opowiedzieć im o Balladynie. Noce i dnie ciągły się w nieskończoność, nie pomogła nawet odprawa postów grackich. Wędznie skazy na dotychczasowe myślo o potocznych karkach kalendarza i na skalnym Podhulu wiał halny, w Morskim Oku pozostała już tylko jedna rybnia. Zakopanczyrzy szykują kolejne wesele.
(Zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Donosila o tym prasa zaołniańska:
1. W dnach od 7 do 10 września 1995 odbyła się po raz trzeci impreza kulturalna mająca na celu prezentację polskich i czeskich filmów fabularnych. Jak brzmi nazwa tej imprezy? 2. W maju 1995 otwarto w polskiej szkole w Bukowcu muzeum. Podaj jego pełną nazwę?
(Zawodnik uzyskuje 2 punkty za każdą poprawną odpowiedź)

GŁOSIK I LUDMILA

Chodź, Ludmilo, uwijemy sobie gniazdko i będziemy się bawić w ptaszki!

GŁOSIK I LUDMILA

A teraz, Ludmilo, będziesz ptaszkiem-mamą i będziesz mi nosić pokrzywnie! Najlepiej cukierki!

O nie, Glosiku! Będę lepiej zią macochą i cukierki jem sobie sama!

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

WSZYSTKO JEST MOŻLIWE. MUSIMY JEDNAK W TO UWIERZYĆ.

Wyjść z zaklętego kręgu

Jeśli chcemy coś zmienić w swoim życiu, osiągnąć ważne dla nas cele, poczuć się lepiej i pełniej, to przede wszystkim musimy w to uwierzyć! Wszystko jest w naszym życiu możliwe, jeżeli zdamy wytworzyć w naszej psychice stan niezachwianej wary, pozytywnego przekonania i nierzeczywistego optymizmu. Wiele czytelników może się to wydawać "pustym gadaniem", no bo jakże tu tryskać optymizmem i niezachwianą warą, gdy każdy dzień miesza z sobą kłopoty i rozterki, gdy nie się nam nie udaje, a los stała żaskłuje nas przykrymi niespodziankami!

Przez lata nagromadziły się w nas złe nawyki, negatywne reakcje, nazbierało się mnóstwo pesymistycznych skożeń utrwalia się skłonność do negatywnego prognozowania rozwoju wydarzeń. Staje myślenie, że przewidując czarne scenariusze, popełniamy błędy w postępowaniu i prowokujemy niepożądane dla nas rozwój sytuacji. Najwyższa pora wyrwać się z tego zaklętego kręgu!

Na początek spróbujmy oczyścić swój umysł i zmienić psychiczne nastawienie. Posprzątajmy swoje wnętrza, tak jak robi się porządek w domu. Wyrzucmy z siebie złe myśli, pesymizm, smutek i agresję. Jak to zrobić? Za pomocą treningu.

Oto ćwiczenie pierwsze. Przez najbliższe 24 godziny postaraj się mówić i myśleć o wszystkim z nadzieją. Szukaj tej nadziei w rozmyśleniu i uporem. Pozytywnie myślij o swojej rodzinie, pracy, o przyszłości. Ani na moment nie dopuszczaj do siebie złego myślenia.

A teraz ćwiczenie drugie. Po 24

godzinach pozytywnego treningu kontynuuj te praktyki jeszcze przez tydzień. Nawet w złych zdarzeniach staraj się znaleźć powód do optymistycznego myślenia. Rob wszystko, aby wykręcić z siebie radość i pogodę ducha. Nawet wbrew zdrowemu rozsądkowi.

Unikaj w tym pierwszym tygodniu ludzi o negatywnym nastawieniu do świata. Nie daj się wciągać w narzekania i czaromówstwo. Szukaj ludzi wesołych, uśmiejących się, pogodnych. Unikaj oglądania w telewizji agresywnych i przegrywających programów. Słuchaj pogodnej

muzyki i zapamiętaj tylko dobre wiadomości. Wszystko, co pesymistyczne i złe, niech się w tym tygodniu z całą premedytacją nie dotyczy. Stworz sobie własny, zamknięty świat, w którym królują tylko i wyłącznie pogoda ducha.

Po tygodniu możesz wejść na jeden dzień do realnego świata. Przekonasz się, że to, co tydzień temu wydawało ci się "realistyczne", było w gruncie rzeczy pesymistyczne. Po tygodniowym treningu twoje poczucie realizmu będzie już musiało zacząć być pozytywnym myśleniem. ("Zwierciadło")

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED ZATRUCIEM?

Groźny ołów

Środowisko, w którym żyjemy, nam życie, przepięknie jest zdobym dla naszego zdrowia. Pierwotnie ten pochodzący z zanieczyszczonego przemysłowego oraz ze spalania samochodowych

Od dawna wiadomo, że obecność nim organizmu może prowadzić do poważnego w skutkach zatrucia. Mamy jednak możliwość chronienia się przed tym. Należy spożywać jak najwięcej jabłek (głównie zielonych), pomarańczy, cytryn, grejpfratów oraz innych owoców. Zawarły w nich pektyny odgrywają istotną rolę w zapobieganiu zatruciu ołowiu. Uodowadniają to przeprowadzone ukłowe obserwacje. A więc jedzmy dużo jabłek i innych owoców - to nam tylko poprawia trawienie!

A ponadto - interesujemy się tym, skąd pochodzi spożywane przez nas i nasze rodziny warzywa. Powinno stać się naszym obowiązkiem wyrywkowe badania gleby pod kątem zawartości toksycznych substancji, można też zlecić przeprowadzenie odpowiednich (odpisanych) analiz próbek pochodzących z własnego ogródka lub działki.



NA RATUNEK METEOROPATOM

Nie daj się pogodzie

Meteoropatami, czyli osobami szczególnie wrażliwymi na zmiany pogody, są najczęściej kobiety, mieszkanki miast. Spośród wrażliwych jest także wśród dzieci, młodzieży i osób starszych.

Brak odporności organizmu na kaprysy aury może spowodować albo wzmocnienie serca i krążenia, senność i osłabienie, rozdrażnienie, nerwowość, migreny i bóle reumatyczne. A także wewnątrzny niepokój aż po depresję.

Jeżeli jesteś meteoropata, zrezygnuj z alkoholu, nikotyny i ostrych przypraw. Codziennie rano na przeżucie zimny i ciepły przysmak. Masuj obojętną rękawicą lub szczotką. Ruszaj się! Każdego dnia idź na spacer. Zapomnij o windzie. Cwicz. Graj w piłkę, jeźdź na

rowerze, skacz na skakance. Zmień też dietę. Jedz dużo świeżych owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych. Unikaj strosów. Nie zarywaj nocy. Nagła zmiana ciśnienia przy niewyspaniu może być dla Ciebie katastrofą.

Gdy jest duszno - pij dużo niegazowanej wody mineralnej. W czasie upałów unikaj prac wymagających sporego wysiłku.

Gdy jesteś rozdrażniona, napij się ziołowej herbatki uspokajającej, np. z melisy i żaluzji preparat magnetyzacji. ("Dobre Rady")

PRZYRODA LECZY: MNISZEK

Salátka z chwastów

Mniszek lekarski (Taraxacum officinale, smętanka obecną), zwany u nas mniszkiem czy dżdżownicą, uważany jest za jeden z najczystszych chwastów - z długiego korzenia odrasta stale na nowo. Jest to przy tym roślina ciekawa, pomagająca leczyć dolegliwości wątroby, woreczka żółciowego, cukrzycę, anemia itp. Młode koszyki kwiatowe używane bywają jako kaperki, z rozgniecionych robić można wino i "miod", z liści są smaczne sałatki. Np. tak: Garkić śródkowych liści mniszka dokładnie płuczemy (można je przed zбором zalewać na dzień - dwa stożkiem, wtedy są b. dekatne), kroimy w paśki, zetrzemy 2 kalarepek i 2 marchewki na grubszą tartę i zmieszamy razem, polewając sosem z pół cytryny, zmieszanym z

cukrem i solą do smaku. Na koniec dodamy trochę oleju szałwiowego z rozmarynem, zapijemy i uwarimy na 10 minut w zamkniętym. Można też po trochu liści mniszka dodawać do prawie wszystkich sałatek i surówek - jeśli kłó się starze, trzeba je trochę moczyć w zimnej wodzie, by zabrać jej charakterystyczny gorzki. (Ś)

WYROŚNIĘTE, LEKKIE I PUSZYSTE

Ciasta drożdżowe

Należą do wypieków tanich i bardzo zdrowych. Podstawowymi składnikami ciast drożdżowych są: mąka pszenna, woda lub mleko, drożdże, trochę soli i cukru. Z tych produktów robi się ciasto na pieczenie. Jeżeli dodamy do nich jaj i tłuszcz - otrzymamy lekkie ciasto np. na pączki. Jeśli opróżyć jaj i tłuszczu dodamy jeszcze cukier, kakao, aromaty spożywcze - otrzymamy słodkie ciasto drożdżowe.

Tuż przed użyciem do wypieku ciasto drożdżowe powinno być miękkie lub stopiony i wystudzone. Do wypieków słodkich dodajemy masło, margarynę lub olej, a do słonych można wykorzystać też smalec.

Czynnikami, który zapewnia ciastu pulchność, są drożdże. Na kilogram mąki bierze się zwykle 20 dag masła, 20 dag cukru i 5 dag drożdży. Jeżeli ciasto zawiera dużo jaj i tłuszcz, należy zwiększyć ilość drożdży, np. do 10 dag, aby dobrze wrosło. Drożdże można się nabyć w temperaturze 27-35 st. C po rozłożeniu z cukrem, rozpuszczeniu ciepłym mlekiem i wymieszaniu z niewielką ilością ogrzanej i przesianej mąki (tzw. rozczyn).

Ciasto drożdżowe można przygotować na trzy sposoby. Najprostszy polega na wyrobieniu wszystkich składników razem składników.

W metodzie dwuetapowej osob-



no przygotowujemy rozczyn z drożdży, cukru i mleka, który następnie łączymy z pozostałymi składnikami ciasta.

W metodzie trzyetapowej część mąki zaparujemy gorącym mlekiem po przestudzeniu dodajemy drożdże i cukier. Wyrośnięty rozczyn łączymy z pozostałymi składnikami, słaniem wyrabiamy ciasto i odstawiamy do wyróżnienia. Ciasto drożdżowe w czasie rośnięcia "przebiega" (miesiamy raz lub dwa razy), aby ułagodzić z niego nadmiar dwutlenku węgla, który hamuje aktywność drożdży.

Gdy ciasto podwoi swoją objętość, formujemy je, czekamy znowu, aż podrośnie, i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C (przy wypieku pączków - 200 st. C) (przy wypieku ciast drożdżowych).

Surówkę ciasto po wyróżnieniu można posmarować stopionym masłem lub jajem rozkloczonym z makiem.

Pod koniec przewidzianego czasu pieczenia sprawdzamy, czy ciasto jest gotowe, wkluwając w niego cienki patyczek. Jeżeli patyczek zostanie suchy, ostrożnie wyjmujemy wypiek z piekarnika. (P.D.)

KOLUMNIE PRZYGOTOWAŁA
HENRYKA BITTMAR

FANTAZYJNE, LEKKIE...

Nowe bluzki

Takie laseczki są prawdziwym hitem. Skromna bluzeczka w kropki znakomita do koszmowidła retro i szerokiej, długiej spódnicy.

Kwintes, delikatne nadruki są w tym sezonie przebojem. Bluzka o koszułowym kroju, z głębokimi rozcięciami po bokach świetnie wygląda z prostymi dżinsami (2).

PAPIEROSY I ALKOHOL NIE POMOGĄ

Wiosenne zmęczenie

Wiosną zmienia się ciśnienie, wilgotność powietrza, nasłonecznienie. Dociera do nas coraz więcej promieni ultrafioletowych, przed którymi organizm nie jest w stanie się bronić. Wiosną nie mamy najlepszego samopoczucia psychicznego, odczuwamy zdecydowany niedobór słońca. Musimy jednak się bronić. Co robić?

Przed wszystkim należy sobie uświadomić, że papierosy i alkohol na pewno nie pomogą nam zregenerować się. Choć raz w tygodniu warto wyrobić sobie czas na dłuższe spanie i relaks z ćwiczeniami fizycznymi.

Starajmy się kłaść spać o stałej, niezbyt późnej porze. Podczas snu nasz organizm regeneruje się, odpiera, nasza skóra chłonie napaw-

nej substancji odżywczych. Stosujmy sprawdzone kremy regenerujące. Przed snem wypijmy szklankę ciepłego odzyszczonego mleka. Na noc nie jedzmy ciężkich posiłków, bardzo obciążających żołądek. Jak najwięcej ruszamy się na świeżym powietrzu. Uzupełnijmy niedobór mikroelementów i witamin. Stosujmy dietę bogatą w różne owoce, warzywa i białe mięso. (P)



WYSTARCZY WYGOSPODAROWAĆ KILKA MINUT DZIENNIE

Noszą nas przez całe życie, dlatego wymagają również starannej troski jak reszta ciała, a nawet większej. Wystarczy wygospodarować kilka minut dziennie, a stopy będą zawsze zdrowe, ładne i wypoczęte.

Kapiele stóp działają relaksująco i zmęczająco, przygotowuje naskórek do łatwiejszego złuszczenia, w drożdżach można kupić balsamy i żele do kąpieli stóp - dolewamy do wody odrobinę łagodnego preparatu i moczymy nogi. Kosmetyki te mają właściwości kojące, odświeżające, regenerujące.

Peeling - czyli złuszczenie zrogowaciałego naskórka powinniśmy

przeprowadzać co najmniej raz na dwa tygodnie. Służą do tego specjalne preparaty - kremy złuszczące, które noszą nazwę "peeling" lub "scrub". Kremy szorujące usuwają

namdram zrogowaciałego naskórka, zapewniają skórze stóp miękkość i zabezpieczają je przed bolesnymi pęknięciami naskórka. Efekt szorujący w tych kremach zapewniają zżyzwicz rozdrobnione kupy orzecha włoskiego, lupuliny migdałowej, pestki oliwek itp.

Nawilżanie - to bardzo ważny etap w pielęgnacji stóp - służą do tego specjalne kremy do codziennej

pielęgnacji. Kremy do stóp nie tylko nawilżają skórę, ale również zapobiegają nawarstwianiu się zrogowaciałego naskórka, zmniejszają, łagodzą stany zapalne. Kremy pielęgnują

o pedicure przypominamy sobie często dopiero latem, gdy zdecydowanie ciepłe obuwie, tymczasem piękne stopy są tak samo ważne jak dłoń.

Abypedure wykonany był prawidłowo, należy:

- wymoczyć stopy przez 5 minut w ciepłej, mydlanej wodzie;
- spryskać stopy płynem antyseptycznym i wytrzeć ręcznikiem;
- obciąć opłowiak paznokcie;
- nałożyć oliwkę do stóp, wmasować, usunąć skórki;
- nałożyć krem lub emulsję złuszczącą i masować stopy;
- opłukać stopy i usunąć resztki masek stopy;
- pozostawić zgrubienia delikatnie zetrzeć pumeksem;
- nałożyć krem nawilżający na całe stopy, upodobać takiem;
- nałożyć na paznokcie emalie koloryzujące, powinna być w takim samym kolorze jak paznokcie dłoń lub o ton ciemniejsza.

("Gospodyn")

- [illegible]