

GAZETA POLAKÓW W REPUBLICE CZEŚKIEJ

GŁOS LUDU

SOBOTA 27 WRZEŚNIA 1997 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 112 ♦ CENA 4,- Kč

TEMATEM ROZMÓW - POLSKIE SZKOLNICTWO MNIEJSZOŚCIOWE

W kręgu zainteresowań ČSSD

Sprawom polskiego szkolnictwa mniejszościowego było poświęcone spotkanie, jakie w miniony wtorek odbył przedstawiciel ČSSD - wiceprzewodniczący Okręgowej Organizacji Jaromír Kuča i senator Alfred Michalik z prezydentem PZKO Jerzym Czapem, dyrektorem biura Bogdanem Suchankiem, członkiem ZG Stanisławem Gawlikiem, inspektorem szkolnym Kazimierzem Workiem oraz prezesem Towarzystwa Nauczycieli Polskich w RC Stanisławem Folwarczym.

Przedstawiciele polskiej mniejszości przekazali socjaldemokratom dane dotyczące naszego szkolnictwa wraz z sugestiami zmian, jakich należałoby dokonać w Ustawie Szkolnej nr 258/96. Uwagi te były przedstawiane, jak zapewnił Jaromír Kuča, ministrowi szkolnictwa RC Jiřemu Grulovi podczas najbliższego poświęconego właśnie szkolnictwu mniejszościowemu spotkania ČSSD już 2 października. W rozmowach z ministrem wezmą po uwagę udział ze strony ČSSD senator Alfred Michalik i poseł Radim Turek.

„Uważamy, że szkolnictwo mniejszościowe miałoby cieszyć się pewnymi preferencjami” - powiedział J. Kuča. „To przecież wizytówka naszego kraju w stosunku do Unii Europejskiej. Powinniśmy zrobić wszystko, by utrzymać polskie szkoły i nie dopuszczać do ich likwidacji. Miałoby również dojść do zmian w ustawie szkolnej właśnie pod kątem zagwarantowania praw szkolnictwu mniejszościowemu. Sprawa dotyczy, jak wiadomo, nie tylko szkół podstawowych, ale także 48 przedszkoli”.

O tym, że socjaldemokraci nie tracą czasu, niech świadczy fakt, że w ub. czwartek spotkali się już z dyrektorem Urzędu Szkolnego w Karwinie Pavlem Kulhánkiem, któremu przedstawili swoje propozycje i otrzymali zapewnienie współpracy.

Przedstawiciel Towarzystwa Nauczycieli Polskich proszony o skomentowanie rezultatów wczorajszego spotkania, przekazał naszej redakcji, iż nie czuje się kompetentny wypowiadać się w tej sprawie. (mro)

„SPECTACULO INTERESSE“ OD PONIEDZIAŁKU

Wielkie granie

„Teatr lalek jak rzadko która forma sztuki oddziałuje na fantazję dziecięcą, wychowanie estetyczne, wzbogaca język polski, pośrednio zaś uczy kulturalnego obycia” - powiedziała nam Alicja Berki, dyrektorka polskiej szkoły podstawowej w Lutyni Dolnej. „Dziecko powinno poznać różnorodność języki teatru. Dlatego z uczniami mojej szkoły wybieramy się na II Międzynarodowy Festiwal Teatrów Lalkowych „Spectaculo Interesse” do Ostawy, by obejrzeć spektakl Opolskiego Teatru Lalki i Aktora im. A. Smolki pt. „Pastorałki”.

Oprócz wyżej wspomnianego zespołu na Festiwal przyjadą z Polski Unia „Teatr Niemożliwy” z Warszawy oraz z Ośrodka Teatralnego Białka z Bielska-Białej teatry „3/4 Złusno” i „Silnia”. Hermína Motylowa, dramaturg festiwalu, zapewnia, że przedstawienia reprezentują najwyższy poziom europejski i nie tylko, bowiem zarówno scena warszawska, jak i bielska-Bialska zaprezentowała się z sukcesem w Nowym Jorku.

„Polskie teatry lalkowe uczestniczyły

we wszystkich edycjach naszego Festiwalu - od rocznika zerowego w 1990 r., przez pierwszy w 1995 (wtedy jeszcze z udziałem Teatru „Ateneum” z Katowic), po obecną edycję. Z kolei zespół ostrowskiego Teatru Lalkowego regularnie uczestniczy w Międzynarodowym Festiwalu Teatralnym w Bielsku-Białej” - powiedziała Hermína Motylowa.

Festiwal potrwa od poniedziałku do soboty, pierwsze spektakle rozpoczynają się o godz. 10.00, a ostatnie po 20.00. (mro)

POGODA

SOBOTA - Zachmurzenie małe do umiarkowanego, nad ranem mgły i zamglenia. Temperatura w dzień 15-19 st., nocą 8-4 st. C. Wiatr słaby z kierunków północnych.

NIEDZIELA I PONIEDZIAŁEK - Zachmurzenie umiarkowane. Temperatura w dzień 17-21 st., nocą 7-3 st. C., miejscami przygruntnowe przymrozki.



Rys. BRONISŁAW LIBERDA

O LOSACH PRZEDSIĘBIORSTWA MIESZKANIOWEGO

Transformacja konieczna

CZ. CIESZYN (kor) - Jednym z głównych tematów środowowego posiedzenia czesko-cieszyńskiego przedstawicielstwa miejskiego były dalsze losy przedsiębiorstwa „Bytový podnik”, czyli głównego administratora dawnych mieszkań państwowych.

Przedsiębiorstwo to jest w tej chwili nadal instytucją państwową, chociaż zarządza już prawie że wyłącznie majątkiem miasta lub też majątkiem, który stał się własnością miasta najpóźniej do końca br. - chodzi np. o niektóre kotłownię. Dlatego nie pozostaje nam nic innego, jak pomyśleć o transformacji tej instytucji - powiedział red. „GL” po posiedzeniu przedstawicielstwa wieburmistrza Zdeněk Budínský.

KONFERENCJA MATEMATYKÓW

Jak uczyć?

FRYDEK-MISTEK (kor) - Dzisiaj o południu zakończy się we Frydku-Mistku trzydniowa konferencja nauczycieli matematyków. Jak nas poinformowano w Urzędzie Szkolnym we Frydku, w konferencji pn. „Jak nauczać matematyki uczniów w wieku 10-15 lat” uczestniczą pedagogowie z całej RC, w tym również nauczyciele z polskich szkół na Zachodzie.

Podczas konferencji nauczyciele wykładali wielu wykładów wybitnych fachowców z czeskich uczelni wyższych nt. najnowszych metod nauczania matematyki w szkołach podstawowych i uczestniczyli w pracach grup tematycznych. Wczoraj przed południem wzięli udział w pokazowych lekcjach matematyki w szkołach podstawowych we Frydku-Mistku, w Dobrej i Bystrzycy oraz w czeskim gimnazjum w Trzyńcu.

Płk Kukliński na ekranie TVP II

Do dzisiaj nie jest wiadomo na temat polityki militarnej PRL, planów wojny, które mogły skończyć się największą katastrofą w 1000-letniej historii Polski” - mówi skazany w maju 1984 r. na karę śmierci i oskarżony o szpiegostwo na rzecz USA oraz zdradę państwa, a we wrześniu 1997 r. oczyszczony z zarzutów płk Ryszard Kukliński w pierwszym filmie poświęconym jego osobie. Film zostanie pokazany w najbliższą niedzielę w II programie TVP o godz. 19.30. Kukliński dostarczył Amerykanom ponad 30 tys. stron - w języku rosyjskim - najtajniejszych dokumentów armii ZSRR i UW. Zdaniem prof. Zbigniewa Bożenińskiego, to w większości dzięki codziennym informacjom Kuklińskiego USA wywarty w 1980 r. presję na ZSRR, aby nie interweniował wtedy w Polsce.

Od poniedziałku do czwartku przebywała w Rumunii trzyosobowa delegacja posłów - członków Komisji Petycyjnej Parlamentu RC (Jiř Novák, Radim Turek, Wawrzyniec Fojčík). Dwa dni spędzone w Bukareszcie wypełniły spotkania z posłami parlamentu rumuńskiego, którzy zajmują się problematyką mniejszości narodowych, a także z członkami komisji zagranicznej i komisji ds. praw obywatelskich.

Klub posłów reprezentujących poszczególne narodowości liczy 15 deputowanych, a w jego skład wchodzi również Polak Jan Babiasz i przedstawiciel Związku Czechów i Słowaków w Rumunii Josef Paněl. Oprócz nich w spotkaniu udział wzięli przedstawiciele mniejszości niemieckiej, armenijskiej, rosyjskiej, greckiej, ukraińskiej, tatarskiej, żydowskiej, tureckiej, romskiej i albańskiej.

Najliczniejszą mniejszością są w Rumunii Węgrzy. Ich Związek Demokratyczny uzyskał w wyborach 25 mandatów

i wchodzi w skład koalicji rządowej. Spotkania i rozmowy były niezwykle ciekawe tym bardziej, że obecnie Węgry rozważają możliwość odejścia z koalicji rządowej, jeżeli parlament nie ratyfikuje rozporządzeń w zakresie szkolnictwa mniejszościowego i dwujęzyczności w

urzędach. Węgry mają dwu ministrów. Minister Georgy Tokaj kierujący rządowym Urzędem ds. Ochrony Mniejszości Narodowych w czasie rozmów stwierdził, że jego głównym zadaniem jest przygotowanie ustawy o mniejszościach narodowych.

Dalsze dwa dni spędziliśmy w Timiszoarze i w kilku wioskach w górach Banatu, gdzie od 170 lat mieszka duża grupa Czechów. Program przewidywał spotkania z władzami lokalnymi, rozmowy z przedstawicielami pięcioletniej grupy dzielnie trzymających się Cze-

chów, ale także zapoznanie się z tym, jak zostały wykorzystane pieniądze (w myśl uchwały rządowej z roku 1995 otrzymali 30 mln koron) przekazane przez rząd czeski na budowę szkoły, remont drogi i opiekę lekarską w czeskich gminach.

Dla mnie osobiste są to kolejne bar-

dzo wartościowe doświadczenia polityczne w zakresie polityki narodowościowej. Za jeszcze cenniejsze uważam doświadczenia, że i inni posłowie Parlamentu RC mogą z innej perspektywy ocenić problematykę mniejszości narodowych. Wrażenia odniesione ze spotkania z mniejszością czeską, która pomimo dużych trudności potrafi i chce zachować swój język, kulturę i obyczaje, na pewno ułatwią im zrozumienie potrzeb i problemów mniejszości narodowych żyjących w RC. Jestem bardzo zadowolony z tego, że udało mi się zrealizować ten wyjazd. W rozmowach z Rumunami przewodniczącą komisji petycyjnej, były minister sprawiedliwości J. Novák przypuszcili, że w związku z ratyfikacją Ramowej Umowy Rady Europy o Ochronie Mniejszości Narodowych trzeba się zająć przygotowaniami ustawy o mniejszościach narodowych.

Proces przekonywania o naszych racjach jest niełatwy i długotrwały, ale chyba w końcu przyniesie oczekiwane rezultaty. „Dobre umowy robia dobrych przyjaciół” - bo co może być lepszą umową między mniejszością a większością niż dobre przepisy prawne. To są słowa, którymi często kończyliśmy rumuńskie rozmowy.

Jeszcze w tym roku komisja petycyjna planuje drugi wyjazd o podobnym charakterze, tym razem do Budapesztu. Na Węgrzech ustawa o mniejszościach narodowych obowiązuje już od kilku lat, tam można będzie się zatem przekonać, jak wygląda jej realizacja.

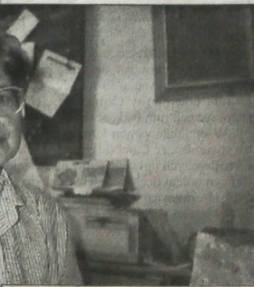
WAWRZYNIEC FOJČÍK poseł do Parlamentu RC

■ Z KRAJU ■ ZE ŚWIATA

■ Na północy Sumatry rozbił się w płatek Airbus A-300 indonezyjskich linii lotniczych Garuda z 234 pasażerami i członkami załogi na pokładzie. Wg TV państwowej nikt nie przeżył katastrofy.

■ Dwa silne wstrząsy sejsmiczne, które w nocy z czwartku na piątek i w piątek w południe nawiedziły środkowe Włochy, spowodowały co najmniej 10 ofiar śmiertelnych. Właśnie się sklepienie w górnym kościele bazyliki św. Franciszka w Asyżu uśmierciło 3 osoby. Jedną z ofiar jest 25-letni Polak.

■ Od dyskusji nad materiałem wiceprzewodniczącego ODS M. Macka krytycznie oceniającym funkcjonowanie ODS rozpoczęły się wczoraj w Znojmie obrady Rady Wykonawczej tej partii. (lit)



▲ Polskie lalkarce od początku uczestniczą w ostrowskim festiwalu „Spectaculo Interesse” - mówi Hermína Motylowa, dramaturg imprezy. ♦ „Divadlo loutek” na rynku Muşaryki w Ostrowie.

Fot. M. RADŁOWSKA-OBRSNİK

Powściągliwość Miloša Zemana

PRAGA - Polska socjaldemokracja, która doznała porażki w wyborach parlamentarnych, prowadziła pomyślną politykę gospodarczą - uważa Miloš Zeman, przewodniczący ČSSD i Izby Poselskiej Parlamentu RC.

Produkt krajowy brutto rośnie w Polsce regularnie o 6 proc. rocznie, podczas gdy w RC ten wzrost jest 6-krotnie wolniejszy - powiedział Zeman na piątkowej konferencji prasowej. Jego zdaniem, nikt nie podaje w wątpliwość sukcesu polityki gospodarczej lewicowych rządów w RP.

Zeman nie chciał dokonać oceny zwycięskiego bloku AW-Ś, który - jak zauważył - składa się z 40 różnych partii politycznych i „innych organizacji, z których niektóre zajmują stanowiska lewicowe, a inne - wyraźnie prawicowe”.

KOŁO POLSKICH KOMBATANTÓW W RC DZIAŁA JUŻ SZEŚĆ LAT

Budzą uczucia patriotyczne

Zmiany ustrojowe w Republice Czeskiej umożliwiły przypomnieć o sobie, o swoich zasługach w porażce hitleryzmu kombatanom zaolziańskim. Fakt, że bili Niemców akurat nie na froncie wschodnim, dyskwalifikował ich w ryłkaczy. Mało tego, ich bohaterstwo, którym wykazywali się na polach bitewnych na Zachodzie i Południu, było ukrywane, młodemu pokoleniu ich rodzin zaś wprawiano historyczne nieprawdy. Nastal jednak czas prostowania tych kłamstw, a także oddawania czci i szacunku ludziom, którzy w mundurze żołnierza polskiego walczyli „o wolność naszą i waszą”.

W tym roku mija sześć lat od założenia Koła Polskich Kombatanów w Republice Czeskiej, które będąc kierowane przez zarząd z prezesem Bronisławem Firłą oraz wiceprezesem Leonem Hermanem na czele zdążyło rozwinąć się w stosunkowo dużą i niezwykle prężną organizację. Jej baza członkowska wynosi obecnie 130 osób. I jak na razie, ciągle wykazuje tendencję wzrostową. W zeszłym roku zwiększyła się o sześciu byłych żołnierzach armii generała Andersa i Maczka, w tym roku już o następnych dwu. Trzeba bowiem wiedzieć, że członkostwo w Kole daje szansę uzyskania z Warszawy dodatku do emerytury oraz świadczeń kombatanckich. Nie bez znaczenia jest również fakt, że na wniosek zarządu Koła Polskich Kombatanów w RC poszczególni jego członkowie za zasługi w batalii antyhitlerowskiej są przedstawiani do polskich odznaczeń państwowych, co dla dekorowanych jest niewątpliwą satysfakcją. Przynajmniej w jesieni życia Ojczyzna, dla której się narazili, przypomina sobie o nich.

Nasi Kombatanzi w ciągu swego sześćdziesięciu uroczysto zapracowali na to, aby dobrze zapisać się w świadomości społeczeństwa i zdobyć jego sympatię. Nie ma bowiem na Zaolziu imprezy o wymiarze patriotycznym, na której nie pokazaliby się delegacja starszych panów - w galowym stroju, składający się z granatowej marynarki i beretu z orzełkiem oraz biegnące skłónie od ramienia do pasa biało-czerwonej szarfy - paradujących pod wyhaftowanym (w oparciu o projekt prezesa) sztandarem z dominującym na nim białym orłem. Sprężysty krok i dumnie podniesione czoła świadczą o dużym poczuciu własnej wartości tych żołnierzów w stanie spoczynku. Parada w ich wykonaniu wyciska i wzruszenia u niejednego obserwatora, przywołuje wspomnienia, ewokuje tendencje do jednoczenia się zaolziańskich Polaków, budzi uczucia patriotyczne. I o to chodzi - w pięć dziesięcioleci po wojnie to bodaj cel najważniejszy tej grupy wspaniałych ludzi.

Miniony miesiąc stał pod znakiem

szczególnie dużej aktywności Koła Polskich Kombatanów w RC. Jego delegacja wystąpiła na uroczystości wspomnieniowej w Olkusz, zorganizowanej przez tamtejsze Towarzystwo Przyjaźni Polsko-Włoskiej, na uroczystości z okazji odsłonięcia pomnika na terenie obozu jenieckiego w Łambinowicach (filii tego obozu był Stalag w Cieszyńcu). Koło zorganizowało podniosłą ceremonię wmurowania w cokół pomnika na czeskojęzykimi Konteszyńcu um z ziemią zroszoną krwią zaolziańskiego żołnierza spod Monte Cassino, Bredy, Loretto, a także z Katynia (niestety, jak się dowiedziałem w ostatniej chwili, nie obszło się bez poważnego zgryzoty: niezyczliwie naszym Kombatanom kregi wyraziły sprzeciw wobec przeprowadzenia tego aktu; do sprawy tej „Głos Ludu” wróci). Było ponadto współorganizatorem obchodów 65. rocznicy tragedii Żwirki i Wigury w Cierlicku-Kościele.

Skąd Koło bierze pieniądze na swoją działalność?

Otóż, jak mi powiedział jego wiceprezes (i skarbnik zarazem) Leon Herman, żyje ono jedynie ze składek swoich członków, które wynoszą 50 koron na rok, i z darów osób i instytucji z nim sympatyzujących, gdyż na dotacje państwowe nie może liczyć. Pewną niedużą kwotę otrzymują tylko na pokrycie kosztów związanych z wydawaniem kwartalnika „Wiarus”, który społecznie redaguje i składa na komputerze sam prezes. „Wiarus” w ciągu swej pięcioletniej historii stał się nie tylko organem i trybuną naszych kombatanów, ale także cennym źródłem informacji o wojennej przeszłości, oraz teraźniejszości zaolziańskiego środowiska kombatanckiego dla kombatanów w Polsce i w środowiskach polonijnych na świecie, bo przedruki tekstów w nim zamieszczanych ukazują się w warszawskim „Kombatanie” i podobnych czasopiśmie na Zachodzie.

Koło Polskich Kombatanów w Republice Czeskiej jest cennym partnerem dla polskich organizacji kombatanckich na Zachodzie, a także dla władz brytyjskich. Jego członkowie zapraszani są na zjazdy koleżeńskie poszczególnych jed-

nostek wojennych, które odbywają się w krajach Europy zachodniej. Niedawno na takim zjeździe był komandos Józef Marosz z Węgry. Do tradycji należy też zapraszanie przez ambasadę brytyjską w Pradze na bankiety wydawane w dniu urodzin królowej angielskiej zaolziańskich kombatanów, którzy w danym roku otrzymali brytyjskie odznaczenia państwowe za udział w II wojnie światowej w szeregach wojska alianckiego.

Żelaznym punktem działalności Koła są wycieczki. Dotychczas odbyło się już siedem wycieczek zagranicznych oraz dwie krajowe. Jak podkreśla prezes Firła, nie mają one wyłącznie charakteru turystycznego. Pojmowane są przede wszyst-



kim jako pielgrzymki w miejsca pamięci narodowej, głównie zaś na cmentarze wojenne z grobami polskich żołnierzów, wśród których wiele jest przecież towarzyszy broni i serdecznych przyjaciół naszych Kombatanów. Potwierdza to kierunek wycieczek: Włochy, Belgia i Holandia, wschodnia Polska, Słowacja i Węgry. Ostatnia, w połowie września zrealizowana wycieczka do austriackiego Salzburga i Linzu, poprowadzona została przez hitlerowski obóz koncentracyjny Mauthausen, w którego niedalekiej filii, Gusen, wiozłonych było 204 zaolziańskich Polaków. Te atrakcyjne wyjazdy dochodzą do

► Jest dzień 16 września 1997 roku. Pielgrzymka kombatanów polskich z Zaolzia dotarła do Mauthausen. Prezes KPK w Republice Czeskiej, Bronisław Firła, składa wianek kwiatów u stóp pomnika, wzniesionego przez Polskę zakonowaną tutaj Polakom.



▲ Brama hitlerowskiego obozu koncentracyjnego Mauthausen. W „lagrze” tym i jego filii, Gusen, życie straciło 32 180 obywateli ZSRR, 30 203 Polaków, 12 923 Węgrów, 4473 Czechów i Słowaków.

◀ Delegacja kombatanów polskich z Zaolzia salutuje przed pomnikiem ku czci obywateli Czechosłowacji, którzy stracili życie w Mauthausen. Fot. autor

skutku dzięki ofiarności, zapobiegliwości i zdolnościom organizacyjnym wiceprezesa Hermana. Omijając pośredników, czyli drogę biura podróży, sprawia, że ich koszty są nieduże, w sam raz na kieszeń przeciętnego członka Koła. Teraz wiceprezes stoi przed kolejnym wyzwaniem: zawieźć swoich koleżków do Narviku lub na pola bitewne w południowej Francji. Chciałby tę ekskursję uroczystość wstąpić 60. rocznicą wybuchu II wojny światowej.

Natomiast prezes Firła nosi w głowie inny pomysł. Marzy mu się mianowicie wydanie z okazji tej rocznicy publikacji o nas kombatanach. Ma to być album, zbiór najbardziej dramatycznych wspomnień wszystkich członków Koła, dotyczących tułaczki wojennej. Z kompletowaniem materiałów fotograficznych i dokumentacji zdjęciowej nie powinno być kłopotów, jako że liczy na pomoc kronikarza Pawła Badury (prowadzona przez ten kronika jest podobno istnym majstersztykiem), natomiast pewne problemy - jak sądzi - mogą nastać podczas gromadzenia pieniędzy na druk publikacji. Wierzy jednak, że ostatecznie nie zabraknie instytucji i przedsiębiorców z gestem, dla których pojawienie się tej książki będzie tak samo ważne, jak i dla jej inicjatora oraz jego koleżków z Koła Polskich Kombatanów w Republice Czeskiej.

KAZIMIERZ SANTARIUS

„ROK LUDOWY 1997”, CZYLI FOLKLOR W WIELKIEJ BYSTRZYCY

„Bystrzyca” na Morawach

Wielka Bystrzyca to uroczyste małe miasteczko w bezpośredniej bliskości Otmuńca. Tam właśnie w dniach 20 i 21 września br. miał miejsce VIII Krajowy Przegląd Wiejskich Zespołów i Grup Folklorystycznych pn. „Rok Ludowy 1997” (Lidový rok 1997), którego organizatorami były miejscowy Urząd Gminy i Ośrodek Kultury oraz Stowarzyszenie Folklorystyczne RC.

W przeglądzie wzięło udział 8 zespołów dziecięcych i 8 „dorosłych” reprezentujących wszystkie regiony Republiki Czeskiej, a jednym z uczestników imprezy był również zespół „Bystrzyca” MK PZKO w Bystrzycy nad Olzą. Warto dodać, że w ramach przeglądu odbyło się też w Wielkiej Bystrzycy spotkanie przedstawicieli dziesięciu miejscowości w RC o nazwie Bystrzyca.

Zespół „Bystrzyca” wyjechał na Morawy dzięki staroście Bystrzycy Annie Konderlowej, która nie tylko żywo interesuje się działalnością tego zespołu, ale można nawet powiedzieć, że jest jego wielką entuzjastką. Dowodem tego była nie tylko obecność starosty na widowisku podczas wszystkich występów bystrzyczan, ale towarzyszyła ona zespołowi również w czasie przerwy między koncertami.

W sobotę, która poświęcona była folklorowi dziecięcemu, „Bystrzyca” zaprezentowała się, razem z innymi „dorosłymi” zespołami, na „Zabawie Ludowej” w miejscowym domu kultury. Kapela zespołu grała też do późnej nocy w mieszkającej się w tym samym budynku gospo-

dzie i można powiedzieć jedno - przyjmowana była entuzjastycznie nie tylko przez członków zespołów, ale także przez bywalców restauracji. Trzeba podkreślić, że to właśnie kapela „Bystrzyca” pod kierownictwem Józefa Kalety przyciągała wszystkich. Gdziekolwiek bowiem ruszył zespół, czy to w strojach, czy w ubraniach cywilnych, towarzyszyła mu grająca i śpiewająca kapela. Zespół z Zaolzia był więc jedynym wśród uczestników przeglądu, który koncertował nie tylko na scenie, ale praktycznie wszędzie - przy autobusie, w czasie marszu przez miasto...

Słoneczna niedziela przyciągnęła publiczność i scenę pod zamkiem znajdującym się w centrum miasta otaczał ogrom-

ny tłum. Sporo ciekawskich zwabił też niedaleki jarmark, ale jego „atrakcję” to już osobny rozdział... W każdym razie nie mogąc się ubrać przed porównaniami - chciałbym powiedzieć jedno: możemy być dumni z zachowania tradycji i ludowości na naszym „Gorolskim Świecie” i podobnych zaolziańskich imprezach.

„Bystrzyca” występowała w niedzielę kilkakrotnie - w bloku programowym trwającym od godz. 8.00 do 16.00. Zespół zaprezentował cały swój repertuar pieśni i tańców ludowych z regionu Podbeskidzia. Poranne prezentacje przeznaczone były dla fachowców, czyli jury składającego się ze znawców folkloru i lektorów działalności folklorystycznej, którego



▲ „Bystrzyca” ze starostą Bystrzycy Anną Konderlową w Wielkiej Bystrzycy.

▲ Kapela zespołu koncertuje... w gospodzie.

Fot. autor

głównym zadaniem było opracowanie wskazówek dla kierowników zespołów.

Zespół z Zaolzia stał się prawdziwym ulubieńcem wielkobystrzyckiej publiczności. Świadczyła o tym reakcja widzów, a nie zabrakło ciepłych słów pod adresem „Bystrzycy” w zapowiedziach konferansjerów. Również jeden z członków jury, etnolog prof. Alois Dohnal, który od lat bada folklor regionów podgórskich, powiedział o „Bystrzycy”: „Zespół ogromnie mi się podobał - bezbłędna muzyka, piękna obsada. Miałem możliwość porównania na miejscu zespołów z tego samego obszaru. Jeżeli chodzi o autentyczność wykonania, to mogę powiedzieć, że prezentacja gwary w wypadku „Bystrzycy” była bezbłędna i perfekcyjna. Byłem ciekaw, jak porozumiewają się członko-

wie „Bystrzycy” między sobą. Kiedy do nich podszedłem, stwierdziłem ku mojemu zdumieniu, że używają takiej samej autentycznej gwary...”

Kolejną więc udaną prezentacją „Bystrzycy” i naszego regionu, naszych działań, jak również sama opisywana tu impreza zaskakują z pewnością na szerszą publikację. Zespół „Bystrzyca” - grupa pełnych poświęcenia zapaleńców pracujących pod kierownictwem Marii i Leonarda Podzemnych - dzięki swej pracy staje się coraz głębiej znana zarówno w Polsce, jak i w Czechach. Przy tym musi borykać się z wieloma problemami i trudnościami. Może zastanowi to tych, których zastanowić powinno?

FRANCISZEK BALON

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK

Nagrody dla uczestników dwu konkursów

Tak się złożyło, że rozwiązania dwu konkursów Szaradki trzeba było przesłać do 20 września br., to jest do minionej soboty. Dziś więc podamy podwójną listę nagród. Nietrudziły się też podamy rozwiązania - aby dowiedzieć się, jak powinno one brzmieć, trzeba przeczytać następujący list:

Kochana Szaradko! Na początku chciałabym przesłać pozdrowienia tym redaktorom, którzy byli i opisywali dożynki w Gutach. Ja także tam byłam, ale pisać głównie dlatego, aby podać rozwiązania logografu i wykreślanki. W logografie wyszedł mi smutny dla każdego uczeń „**KONIEC WAKACJI**”, a wykreślanka przypominała, że „**SZKOŁA DO NAUKI WOLA**”. Cieszę się na dalsze zagadki. Mam 12 lat i pójść do 7. klasy. **Sarka Heczko, Guty dnia 1 września 1997**

Wyjaśnić jeszcze trzeba, że listu o sierpniowych dożynkach nie mogłams wydrukować wcześniej, bo zdradziłbyśmy rozwiązania. Dodajmy też, że rozwiązań zawierających mile



▲ Rys. Janina Rusnok, Bystrzyca, lat 11

słowa dla Szaradki było więcej, nie było natomiast rozwiązań ilustrowanych (poza jednym wyjątkiem), chociaż arytmograf rysunkowy aż się o to prosił! Rozwiązanie bowiem brzmiało: „**O krasnoludkach i sierotce Marysi**” Marii Konopnickiej.

A oto lista tych, do których los się tym razem uśmiechnął i którzy otrzymali książki ufundowane przez agencję turystyczną VLADA z Ostrawy oraz przez nasze Wydawnictwo OLZA z Cz. Cieszyńska:

Za logograf i wykreślankę - 1. **Staś Chrobok**, Piotrowice; 2. **Sarka Heczko**, Guty; 3. **Barbara Boszczyk**, Koszarzyska.
Za arytmograf rysunkowy - 1. **Malgosia Onderek**, Cierlicko; 2. **Janka Mrózek**, Trzciniec VI; 3. **Irena Macura**, Orlowa-Lutyń.

GŁOSIKOWA KORESPONDENCJA

Dziękujemy Przyjaciółom

Miły Głosiku! Wycieczki szkolne odbywają się pod koniec roku szkolnego. My byliśmy na wycieczce na początku roku, ponieważ nasza szkoła ma bardzo dobrych przyjaciół w Bielsku-Białej, w Urzędzie Miejskim. Zaprosili nas do Wesołego Miasteczka w Katowicach. Pojechaliśmy autobusem, w Bielsku dołączył do nas pan magister Piotr Gibiec, który opiekował się nami przez cały czas. Byliśmy na różnych karuzelach: samolotach, siodelkach, kole... Pojechaliśmy na przejażdżkę lodziami. Nie lada zabawa była w autoklubie i smoczej jamie. Obiad zjedliśmy w ładnej restauracji, a po

obiedzie, chociaż brzuszki były pełne, lody jeszcze smakowały. Potem ruszyliśmy do ogrodu zoologicznego. Tytuł zwierząt jeszcze nie widzieliśmy! Były: małpy, słonie, zebry, nosorożce, żyrafy, lwy, węże i wiele innych. Bardzo nas zainteresowała dolina dinozaurów. Wycieczka udała się „na 102” - nawet pogoda dopisała. Najważniejsze jednak było dla nas zaproszenie, przygotowanie i zafundowanie wycieczki przez Urząd Miejski w Bielsku-Białej, za co z całego serca, gorąco dziękujemy!

Ela Łabaj i Renata Krzyżanek
w imieniu wszystkich uczniów
kl. 4 PSP w Bukowcu

ŻARCÍKI

Ilonka stoi z wujkiem przed klatką z lwem w ZOO.

- Wujku - pyta - a gdyby ten lw wy dostał się nagle z klatki i cie zjadł, to którym autobusem mam wrócić do domu?

Stonoga skarży się koleżance:
- Wiesz, zwichnęłam sobie nogę!
- Która? - pyta zaskoczona koleżanka.
- Nie wiem. Umieć liczyć tylko do dziesięciu.

Rubrykę przygotowała:
IRENA STONAWSKA

Park, jakich mało

W ubiegłym tygodniu postawiłam Wam pytanie, w którym mieście znajduje się sfotografowana kamienica. Dziś pragnę Wam przedstawić piękny park, ale pytania konkursowego nie będzie. Mało kto z Was bowiem do tego parku trafił, chociaż znajduje się w obrębie Jabłonkowa. Park ten okala budynki sanatorium, w którym od-

zyskują zdrowie ludzie po przebytych chorobach płuc. Na obszarze około 37 hektarów założono i tworzone park w latach 1924 - 1938. Zadomowili się tu drzewa i krzewy z całego niemal świata i rosną zgodnie przybyły z Chin, Kanady, Skandynawii... W parku znajdują się również rzeźby artysty czeskiego, Vincenca Makov-



skiego. Całość jest wyjątkowa, nie doignego, że podlega ścisłej ochronie. Zerwanie czy uszkodzenie jakiegokolwiek rośliny może kosztować od 500 do 50 000 koron. **Tekst i zdjęcia LITERKA**

Na zdjęciach: Gałęzie jednego ze świerków przypominają ludziom z wyobraźnią anielskie skrzydła i ten sam świerk w otoczeniu „kolegów” w całej swej okazałości.

GŁOSIK I LUDMIŁA GŁOSIK I LUDMIŁA GŁOSIK I LUDMIŁA

Chodź, Ludmiło, pokażę ci smoka w jego jamie.



Oj, Głosiku, Głosiku. Myślałeś, że pan redaktor będzie zadowolony z tego bałaganu na jego biurku.



Przyznaj jednak, Ludmiło, że Smok Dziurkacz jest wspaniały.

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

ROCK NIE JEST JUŻ „MUZYKĄ SZATANĄ”

Czasy się zmieniają...

„Watykan nie traktuje już rocka jako muzyki szatana” - pisze agencja EFE, komentując zaproszenie Boba Dylana do występu dziś, w sobotę podczas XIII Światowego Kongresu Eucharystycznego w Bolonii.

Dylan, z pochodzenia Żyd, który przyjął religię rzymskokatolicką w 1979 r., zaśpiewa w obecności papieża Jana Pawła II, wraz z takimi gwiazdami włoskimi, jak Adriano Celentano i Gianni Morandi. Jak głosi komunikat biura prasowego Watykanu w tej sprawie: „Czasy się zmieniają”, nawiązując do tytułu jednej z piosenek Dylana „The times, they are changing”. Już miesiąc temu, zapowiadając wymieniony koncert, konferencja episkopatu włoskiego przyznała, iż kościół katolicki długo zwlekał z uznaniem muzyki rockowej. Organizator kongresu eucharystycznego Ernesto Vecchi powiedział: „Istnieje obłędna forma rocka, ale jest też wysokiej jakości rock inteligentny”.

Bob Dylan w 1979 r. wydał album „Slow Train Coming”, pierwszy z serii utworów, w których wyznaje głębokie uczucia religijne. Niektórzy fanowie uważają, że jego występ przed papieżem wiąże się z jego niedawną ciężką chorobą. Inni mówią, że potwierdza to tylko, iż Dylan „jest nieprzewidywalny”. Vecchi powiedział, że Dylan nie jest już tym samym młodym gniewnym człowiekiem, który w latach 70. śpiewał protest-sangi, zmieniając swe poglądy na antykonieczność i aborcję. Vecchi uważa, iż Dylan jest obecnie „jednym z głównych przedstawicieli rocka poetyckiego i duchownego”.

Przed czterema laty biskup Corrado Baldacci, ekspert w sprawach satanizmu, stwierdził, iż po analizie 3000 piosenek znalazł elementy wychwalające szatana w 10-15 proc. utworów. Opinię tę wyraził w swojej książce „Devil Worshipers and Satan Rock”.

KIEDY SŁOWIANIE PRZYBYLI NA TERENY POLSKI?

Tajemnice dawnych wieków

Naukowcy z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie ustalają wiek kawałków drewna, które znajdowały się w dwóch chałupach odkrytych w br. na terenie osady wczesnosłowiańskiej w Grodzisku Dolnym (woj. rzeszowski). Doładne określenie wieku drewna być może potwierdzi przypuszczenia naukowców, że Słowianie przybyli na tereny Polski już w V w., a nie jak dotąd sądzono w VI w., o czym informował Sylwester Czopek z Muzeum Okręgowego w Rzeszowie.

Osada wczesnosłowiańska w Grodzisku Dolnym należy do największych tego typu stanowisk na terenie Polski. Składa się z 9 chałup. Pierwsze cztery z nich odkryto jeszcze w latach 50., następne trzy - w ub. Wtedy znaleziono w nich zabawy ceramiki późnorzymskiej, co świadczyło o przenikaniu się dwóch kultur: osadnic-

stwa starszego, miejscowego oraz napływającej kultury słowiańskiej.

Zaprzeczano to wcześniej szerszymi naukowców, jakoby wczesniejsza kultura trwająca na ziemiach polskich od I w. skończyła się w I poł. V w. i Słowianie, którzy mieli przybyć na ziemie polskie w VI w., natrafili na pustkę osadniczą. Zauważenie wczesnosłowiańskich chałup zabitych rzymskimi młotami świadczy, że Słowianie pojawili się na terenach Polski już w V w. Przeczytanie określenia wieku drewna pochodzącego ze spalonej konstrukcji ścian odkrytych w chałupach, pozwoliło potwierdzić prawdziwość tych przypuszczeń. Podczas tegorocznej sezonu archeologicznego na stanowisku w Grodzisku Dolnym odkryto też pierwsze w południowo-wschodniej Polsce ślady kultury trzcinieckiej z epoki brązu.

INTERNETOWE „ŻYCIE PRYWATNE BEZ GRANIC”

Czy pomogą zakazy?

Ochrona prawności w cyberprzestrzeni była tematem trzynastodniowej konferencji na temat „Życie prywatne bez granic”, która odbyła się w Montreux z udziałem specjalistów amerykańskich i europejskich.

Ekspert z różnych krajów przyznają, że dotychczas nie ma efektywnego sposobu zabezpieczenia łączności internetowej przed pirackimi intruzami. Np. Marie Georges z francuskiej Krajowej Komisji Informatyki i Swobód (CNIL) twierdzi, że każdego dnia wychodzą na jaw nowe przypadki takiego piractwa, fałszowania danych, defektów systemów mających zabezpieczać zbiory informacyjne przed niepożądanymi osobami.

Georges jest współautorką europejskich zaleceń w sprawie ochrony danych osobistych, które mają wejść w życie w 1998 r. Przyznaje, że nie są one wystarczające i postuluje wypracowanie surowych międzynarodowych reguł ochrony danych znajdujących się w sieciach elektronicznych.

Paula Bruening z Departamentu Handlu USA przyznając, że niedostateczna ochrona prywatności w Internecie niepokoi także Amerykanów, dodała, iż zachowują oni ostrożność wobec koncepcji kodeksów etycznych i polityki autoregulacji w informatyce.

Kanadyjski ekspert prawa publicznego Pierre Trudel uważa, iż zamiast opracowywać kodeksy etyki i wprowadzać ja-

kies międzynarodowe zakazy, należałoby lepiej wykorzystywać samą technikę informatyczną do zabezpieczenia praw użytkowników Internetu do anonimowości. Pewną gwarancją mogłyby być certyfikaty przyznawane poszczególnym bazom i serwerom sieciowym.

Lekarstwo przeciw grypie

Jeśli pominąć profilaktyczne szczepienia, nie było dotąd skutecznego środka przeciw grypie. Amerykańskie czasopismo „The New England Journal of Medicine” z 25 bm. podaje, że brytyjski koncern farmaceutyczny Glaxo-Wellcome wytworzył lekarstwo przeciw grypie w postaci sprayu do nosa lub środka do inhalacji. Przy wcześniejszym zastosowaniu hamuje rozmnażanie się wirusów w organizmie i skraca tym samym okres choroby.

Lekarstwo o nazwie Zanamivir przeszło testy kliniczne w 60 placówkach medycznych w USA i Europie. Lekarstwo doszło do wniosku, że łagodzi ono przebieg grypy typu A i B. Działanie było szczególnie dobre u osób, które przyjęły środek po wystąpieniu grypy. Przeciwnie objawy choroby ustępowały u nich po 4 dniach, zaś u osób przyjmujących w porównywalnych warunkach placebo - po 7 dniach.

ZANIM ZDECYDUJESZ SIĘ NA OŻENEK...

Recepta na syna

Kobiety, które wychodzą za mąż za dużo starszych mężczyzn, mają o wiele większe szanse na urodzenie, jako pierwsze, dziecka, syna niż córki - twierdzą brytyjscy naukowcy z Wydziału nauk biologicznych na uniwersytecie w Liverpoolu.

John Manning i jego koledzy przebadali 301 rodzin i wykryli, że istnieje zależność między wiekiem matek i ojców oraz płcią ich dzieci.

W liście do naukowego czasopisma „Nature”, Manning stwierdził, że mężczyźni starsi od swoich żon o 5 lat lub więcej przeważnie mają najpierw synów, ale jeśli są w tym samym wieku co ich partnerki lub są od nich młodszy, to pierwszym

dzieckiem jest zazwyczaj dziewczynka. Zależność tę wykryto tylko w odniesieniu do pierwszego dziecka.

Ustalenia Manninga zdają się potwierdzać wcześniej znane zależności, jak np. że w czasie wojny lub krótko po niej na świat przychodzi przeważnie chłopcy. Wówczas bowiem różnica wieku między małżonkami jest zazwyczaj duża. Brytyjski naukowiec twierdzi też, że podobnie jak w świecie zwierzęcym - elity ludzkie mają o wiele więcej synów niż robotnicy. Wykrył on to prawidłowość w danych prezydentów USA, brytyjskich rodzin królewskiej i wśród czołowych biznesmenów.

(mro)

Ze zbiorów autora

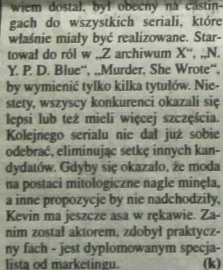
PLOTKI



Heros z dyplomem

Herkules w interpretacji Kevina Sorbo to całkiem nietypowy heros. Nie dość, że mówi slangiem, to wygląda i porusza się jak zawodnik ligi futbolowej.

Mimo boskiego wyglądu i doskonałego samopoczucia w skórze Herkulesa, greckiego bohatera, pochodzenie Kevina Sorbo jest jak najbardziej ziemskie. Urodził się w wielodzietnej protestanckiej rodzinie o surowych zasadach, nie więc dziwnego, że czym prędzej postanowił wyrwać się z domu. Zanim zaczął przygodę z aktorstwem, używał swego przystojnego oblicza i wysportowanego ciała dla celów reklamowych. Wystąpił w ponad 150 reklamówkach, zapewniając sobie w ten sposób w miarę dostatnie życie, nie zaspakajając jednak rozbudowanych ambicji aktorskich. Na rolę Herkulesa, jak dotąd jedyną w jego artystycznej karierze, aktor zasłużył sobie... cierpliwością. Nim ją bowiem dostał, był obecny na castingach do wszystkich seriali, które właśnie miały być realizowane. Startował do ról w "Z archiwum X", "N.Y.P.D. Blue", "Murder, She Wrote", by wymienić tylko kilka tytułów. Niestety, wszyscy konkurenci okazali się lepsi lub też mieli większą szanse. Kolejnego serialu nie dał już sobie odebrać, eliminując setkę innych kandydatów. Gdyby się okazało, że moda na postaci mitologiczne nagle minęła, a inne propozycje by nie nadchodziły, Kevin ma jeszcze asa w rękawie. Zanim został aktorem, zdobył praktyczny fach - jest dyplomowanym specjalistą od marketingu. (k)



- Nie odpowiem na to pytanie. Proszę się zwrócić do klasowego rzeczniczkę prasowego!

NIE MOŻNA ICH DOBIERAĆ „NA OKO” CZY MIERZYĆ PATYKIEM

Wygodne kaptcie

Bambosze - i te dla dzieci, jak i te dla dorosłych - powinny być nie tylko ładne, ale przede wszystkim - wygodne. Dlatego nie można zwracać uwagi jedynie na ich kolor i modny fason.

Jakie więc powinny być kaptcie?

- Szerokie, bez zwężanych czubków, które uciskają i deformują palce. Wykluczone są wszelkie twarde, czyniwalne elementy, np. szwy czy zapiekania.

- Z elastyczną miękką podszewką, poddającą się ruchom stawów. Wyjątkiem są tutaj drewniaki o wyprofilowanej i ciężkiej podszewce zmuszające stopę do gimnastyki.

- Z umiarkowanie wysokim obcasem (2-3 cm). Zbyt wysokie sprawiają, że ciężar ciała nadmiernie obciąża palce i śródstopie. Płaskie zaś - zwłaszcza na sztywnej podszewce - mogą być przyczyną

plaskostopia.

- Wykonane ze skóry lub materiałów naturalnych. W kaptkach z tworzyw sztucznych noga się szybko poci, skóra nie oddycha i łatwo się odparza. W efekcie można się nabawić grzybicy stóp.

- Kaptki przeznaczone dla osób chorych na cukrzycę i zmiany reumatyczne muszą mieć szeroki i głęboki przód. Ci, którzy powinni chodzić w obuwiu ortopedycznym, mogą w zwykłe kaptki włożyć odpowiednie wkładki korygujące ustawienie stopy.

Kupując bambosze dla dziecka nie można ich dobiierać „na oko” czy mierzyć patykami. Stopa malucha jest bowiem bardzo plastyczna, podczas poruszania się jej kształt ulega zmianom. Kaptki dziecięce powinny się oznaczać podobnymi cechami jak domowe obuwy dla dorosłych. Kupując je trzeba wziąć pod uwagę, że stopy małych dzieci (do 4 lat) są niestabilne, mają tendencję do wykręcania się na boki, zwłaszcza do wewnątrz. Prawidłową pozycję pozwalają utrzymać kaptki ze sztywną, wysoką piętą. Nie powinny one mieć obcasów. Tylko część kaptka może być jedynie ok. pół centymetra wyższa do przedniej, lecz szerokość obcasa musi być identyczna z szerokością całej stopy. (ZW)

TWOJA SZAFKA, CZYLI KOMPLETUJEMY GARDEROBĘ Pani Lato

Nordycki typ urody. Cera jasna, blada lub różowa, oczy szaroniebieskie lub szarzielone, włosy blond z popielatym połyskiem, a także mysi brąz. Bywają również Lata o śniadej cerze i piwnych oczach.

Najładniej ci w odcieniach pastelowych. Twoja tonacja można określić jako błękitnawo-różową.

Kolory ubrań

Najlepsze dla ciebie będą: miętka biel, różowy beż, szary błękit, chłodna zieleń, pastelowy róż, chłodna czerwień, bordo, pastelowa żółć, cytrynowa, śliwka.

Makijaż

Kredki do czu i eyelinera używaj bardzo oszczędnie. Lato źle wygląda o mocnym makijażu o ostro zarysowanych konturach.

Podkład: różowy beż, chłodny beż.

Cienie do powiek: chłodny róż, chłodny błękit, stalowa zieleń, szary, kakaowaty, szary fiolet.

Szminka: szary róż, śliwka, malina, czerwone wino.

Róż: w odcieniu pomadki.

Dodatki

Pani Lato lubi eleganckie dodatki do bryli jakosi z lekkim połyskiem, który podkreśla chłodny kolorysty. Dodatki

ki - bardzo kobiece w stylu, delikatne i stonowane. Do Lata pasują torebki z zamasku lub miękko wyprawionej skóry. Szale i apaszkę powinny być z lekkich, lekko błyszczących tkanin. Biżuteria raczej niewielka, w stylu klasycznej elegancji. Urodę pięknie podkreślą perły o chłodnym, srebrnym lub szarobłękitnym połysku. Z metali szlachetnych najodpowiedniejsze jest srebro, a także platyna i białe złoto. (Z)

RADY • RADY • RADY • RADY • RADY • RADY

■ Zmora wielu mieszkań, zwłaszcza zawiągujących, nadal jest robactwo. Można się go pozbyć bez większych wydatków. Należy co parę miesięcy, na wysprzątanych półkach i regałach, rozkładać świeże liście laurowe. Dobrze jest też włożyć je do szafy.

■ Nie sobie nie robią z nowoczesnych preparatów zwykłe mole w szafach, ale okazuje się, że nie znoszą one gazet.

Dlatego wełniane ubrania i wyroby farzarskie można ochronić przed molemi zawijając każdą rzecz osobno w papier gazetowy.

■ Wykorzystanie folii aluminiowej w kuchni to żadna sztuka, a jednak nie każdy wie, jak ją stosować. Jeśli jest po stronach bluszczących, służy wyłuszczeniu z zatrzymaniu ciepła. Inaczej, jeśli jedną stroną jest lśniąca, a druga matowa. Lśniąca tworzy ciepło: Jeśli chcemy utrzymać wysoką temperaturę, np. pieczone, owijamy ją stroną błyszczącą na zewnątrz i wkładamy do piekarnika. Jeśli jednak chcemy, by coś szybko upiec np. ziemniaki, to na zewnątrz musi być strona matowa folia, która przepuszcza ciepło.

■ Niektóre rośliny, które chcemy przetrzymać, albo do niedługo będziemy nimi otoczeni, warto wyłuszczyć. Przemyślimy do ciepłych pomieszczeń. Po niegdyś czasom mogą pojawić się na nas mszyce trudne do zniszczenia także dlatego, że nie powinniśmy używać w mieszkaniu chemicznych preparatów do zwalczania owadów. Na szczęście łatwo jest czosnek - zapach czosnku wkładamy do ziemi w doniczkach lub skrzynkach i powtarzamy ten zabieg do momentu, aż mszyce nie znikną zupełnie. (k)

DZIECKO GŁODNE STAJE SIĘ NADPOBUDLIWE I DRAŻLIWE

Śniadanie, sposób na jedynekę

Prrowadzone w wielu krajach badania wykazały, że uczniowie nie odżywiający się w szkole mają gorsze wyniki w nauce, stwarzają więcej problemów wychowawczych, częściej zapadają na choroby infekcyjne.

Lekarze biją więc na alarm, dowodząc, że młodzi, rozwijający się organizm właściwie stale potrzebuje „paliwa” czyli posiłków spożywanych regularnie co cztery godziny, gdyż tylko taka częstotliwość gwarantuje prawidłowy rozwój dziecka, jego dobre samopoczucie, umiejętność koncentrowania się, szybkość, prawidłowe kojarzenie. Dziecko głodne staje się nadpobudliwe i drażliwe, bądz ospale i powolne. Wiąże się to z obniżeniem poziomu glukozy we krwi, co ma negatywny wpływ na wydolność organizmu, a zwłaszcza na funkcjonowanie komórek nerwowych.

W książce pt. „Twój zegar biologiczny” autorstwa trójki brytyjskich uczonych, fizjologów Jamesa Waterhouse'a, Dawida Minorsy oraz Maureen Waterhouse czytamy m. in.: „Szwedzono istniejące jeszcze inne różnice pomiędzy skutkami porannego i wieczornego postępu o tej samej objętości i kaloryczności. Osoby, które jadły tylko śniadanie, wykazywały skłonność do ubytku wagi; nie obserwowano tego u osób, które jadły wyłącznie białko (...). Wspomniana różnica może być spowodowana większym wydatkowaniem energii przez osoby, które jadły tylko śniadanie. Pozytywne śniadanie dawało im siłę na cały dzień i mogły być aktywniejsze od tych, którzy głodowali przez większą część dnia. Innymi słowy powstrzymywanie się od jedzenia przez cały dzień może stać się przyczyną naszej ospałości i ociężałości”.

Angielscy fizjologowie tłumaczą to przede wszystkim większą zdolnością organizmu do przyswajania glukozy i zużyciu jej przez komórki we wczesnych porach dnia. W miarę upływu czasu ta zdolność maleje, stąd nadmierne tycie ludzi nadabających wieczorem całonocne niezaległości z żywieniem.

Zasada nieurzynania się z domu bez śniadania powinna stać się żelazną regułą w każdej rodzinie i nie dotyczyć wyłącznie dzieci. Dobre, pozytywne śniadanie (takie np. jakie zjadają amerykańskie rodziny, co łatwo zauważyć w filmach z Oceanu) to podstawa dobrej pracy, dobrej nauki i... znakomitej sylwetki. (N. G.)

STOKROTKA: „TO KONIEC, ZAPOMNIJ O MNIE...”

Mowa kwiatów

Rozterki, gorycz niespełnienia, tajona miłość, niechęć do partnera... Często nie umiemy, nie chcemy lub nie możemy tego wyrazić słowami. Pomocne wówczas mogą być tylko kwiaty - wyręcza nas w trudnej sytuacji.

Azalia - umiarkowanie, „Bądź rozważny w swoich działaniach”.

Barwinek - pierwsza miłość. „Do chwili, gdy ci ujrzę, moje serce nie było dla nikogo”.

Bez - biały: niewinność. „Szczere ujęło mnie two piękno”. Purpury: pierwsza miłość. „Jesteś moim objawieniem”.

Bratek - biały: miłosne myśli. „Jesteś wciąż ze mną”. Purpury: pamięć. „Wciąż wspominałam chwilę spędzoną z tobą”. Żółty: pamięć. „Nawet gdy cię nie ma przy mnie, myślę o tobie”.

Cyklamen - obojętność. „Twoja miłość mnie nie wzrusza”.

Fiołek - skromność. „Jesteś niewinna i słodka”.

Hiacynt - biały: podziw. „Jestem tobą zachwycony”. Niebieski: oddanie. „Poświęć dla ciebie wszystko”. Dzikie: rezygnacja. „Będzie, jak zechcesz, jednak nadal mam nadzieję”.

Jabłoń - piękno i dobroć. „Jestem pod urokiem twojego ciała i duszy”.

Jasmin - nadzieja. „Czyż nie nadchodzi dla nas lepsze dni?”

Jeżyna - wyrzuty sumienia. „Byłem tak okrutny. Proszę, wybac mi”.

Koniczyna - biała: obietnica. „Będę wierny”. Czerwona: prośba. „Czy będziesz zawsze ze mną?”. Różowa: uraza. „Nie żartuj sobie ze mnie”.

Konwalia - dziewczęca niewinność. „Słodka jest przyjaźń, więc nie mów mi wciąż o miłości”.

Krokus - radość miłości. „Moje serce wciąż bije dla ciebie”.

Magnolia - odwaga. „Nie trać nadziei, nadejdzie lepsza czas”.

Mak - umiar. „Mojego serca nie zabierała się szturmem. Zdobądź się na dłuższe obalenie”.

Narcyz - egoizm. „Kochałam tylko siebie”.

Orchidea - luksus. „Tylko ja zapomniałam cię, czego pragniesz”.

Pierwiosnek - jutrzennia miłości. „Mógłbym nauczyć cię kochać”.

Róża - biała: przyjaźń. „Lubię cię”.

Czerwona: miłość. „Jesteś dla mnie wszystkim”. Żółta: odmowa. „Kochałam cię, ale nie”.

Rumianek - hart ducha. „Nie ma nadziei, bądź silna, razem to przezwyciężymy”.

Sitowiec - popędliwość. „Proszę cię, bądź rozważna”.

Storczyk - nieporozumienie. „Zrozumiałam moje zamiary”.

Tulipan - wyznanie. „To symbol mojej namiętności”.

Zonkili - prośba o odpowiedź. „Czy mogę mieć nadzieję?”.

Kolumnę przygotowała: WANDA KULA

NIE MA, JAK NA RAZIE, RADYKALNYCH ŚRODKÓW NA WYPADANIE WŁOSÓW

Najważniejszą jest dieta

Nie ludzmy się, że piękne i bujne włosy z okresu wczesnej młodości uda nam się zachować do końca życia. U wszystkich ludzi powyżej 25 roku życia zaczyna się przerzedzanie włosów. Zwalczająca u mężczyzn jest to jeden z najbardziej typowych objawów naturalnego procesu starzenia się organizmu. Także kobiety w okresie przekwitania zaczynają mieć kłopoty z wypadaniem włosów.

Zarówno panowie, jak i panie zaczynają więc szukać „cudownych” środków, które zahamowałyby ów naturalny proces. Czy takie środki istnieją? Radykalnych na razie nie odkryto, ale poprzez odpowiednie postępowanie można zahamować proces starzenia się ustroju, a tym samym wydłużyć go do swego wosm.

Sprawą najważniejszą jest dieta. W okresie zbliżający się jesieni należy przede wszystkim ograniczyć ilość spożywanego mięsa. Dzienna porcja chudego mięsa lub ryb nie powinna przekraczać 100-150 g.

Bardziej rygorystycznie powinniśmy natomiast podejść do cukru. Zalecenia takie formułują zarówno lekarze chińscy, jak i amerykańscy, uważając, że zwłaszcza fruktoza nie służy włosom i dość często wyeliminowanie z diety słodczy nie tylko poprawi wypadanie włosów, ale powoduje ich odrastanie.

A co na naszym talerzu sprzyja bujnemu odrosnięciu? Zwalczająca produkty zawierające witaminę z grupy B, w tym przede wszystkim cholinę, inozytol (zmniejszają nadwyżki

cholesterolu we krwi) i PABA. Tych właśnie „antynawrożeń” witamin najbardziej brakuje współczesnemu człowiekowi.

Witamin z grupy B szukać należy w podrobach, drożdżach piwnych, jajkach, kiełkach pszenicy, roślinach strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica), płatkach owsianych oraz brązowym ryżu. PABA, nazywana „przyjacielem naszej skóry”, znajduje się w grzybach, kapuście, pestkach słonecznika, w płatkach owsianych i szpinaku.

Jeśli na naszym talerzach będą często obecne: kapusta, sałata, brukiew, pietruszka, papryka, brokuły, marchewka, szparagi, wspomniany już szpinak i rośliny strączkowe, przy jednoczesnym wyeliminowaniu cukru, ograniczeniu mięsa, potraw mącznych i białego pieczywa - poprawia się nam zarówno humor jak i włosy. (N. G.)

