

GAZETA USTRONSKA

Nr 40(269)/96

3—9 października

70 gr (7000 zł)

ISSN 1231-9651

POŚREDNICY WYKLUCZENI

Rozmowa z Renatą Lisowską-Demel, właścicielką Biura Organizacji Imprez Turystycznych „Gazela”

„Gazela” nie jest typowym biurem podróży, czym się zajmuje? Nasza działalność pokrywa się z tym, co kiedyś robili „kaowcy” w domach wczasowych. Jest to organizacja wycieczek, imprez rekreacyjno-turystycznych, kuligów, ognisk, spacerów, wędrówek pieszych. Staramy się ułożyć ciekawy program dla gości przyjeżdżających do Ustronia na czas całego pobytu. Poza tym organizujemy wycieczki szkolne, zakładowe.

A jak się zaczęła współpraca z domami wczasowymi?

Rozpoczęliśmy działalność w 1990 roku i od tego czasu ściśle z nimi współpracujemy. Razem z mężem pracowaliśmy w DW „Maciejka” i wtedy nawiązaliśmy kontakty właściwie z wszystkimi ośrodkami na Zawodziu i w Jaszowcu. Odbywało się wtedy dużo wspólnych imprez. Potem poinformowałam kierowników ośrodków wczasowych, że prowadzę działalność już na własną rękę. Kontakty się utrzymały, a to co teraz robimy, to niejako kontynuacja mojej pracy organizatora imprez turystycznych, z tą różnicą, że sama się zatrudniam. Właściwie to kierownicy domów wczasowych zwracają się z zamówieniami do biura, ale też od czasu do czasu muszę się przypomnieć, przedstawić swoje oferty.

Co oferuje pani wczasowiczom?

Zależy nam, żeby goście, którzy do nas przyjeżdżają w pierwszej kolejności poznali Beskid Śląski, Ustroń i okolice. Są to zazwyczaj krótkie wycieczki. Zawsze muszę poinformować ewentualnych uczestników, jakiego rodzaju to będzie wycieczka. Czy mają się nastawić na jeżdżenie czy na chodzenie, czy będą to długie dystanse lub trudne podejścia do pokonania. Goście są różni, różna jest ich wytrzymałość na trud, kondycja. Jednak wczasowicze oprócz poznania okolicy, chcą się też zabawić. Proponujemy więc ogniska, zielone lub zimowe kuligi.

Czy istnieje jakaś płaszczyzna współpracy z miastem?

Nie współpracuję z miastem. Charakter mojej działalności nie wymaga ścisłych kontaktów, chociaż wszystkie imprezy organizowane przez Urząd Miejski są przeze mnie ogłaszane w ośrodkach i zawsze zachęcam gości do wzięcia udziału. Mimo iż afisze znajdują się właściwie wszędzie okazuje się, że wczasowicze nie zawsze je czytają. Informuję o wszystkim co się dzieje w mieście. O imprezach w Muzeum Hutnictwa i Kuźnictwa, w Amfiteatrze.

Czy czerpie pani z tego jakieś materialne korzyści?

Nie, ale ludzie się cieszą, bo są na bieżąco poinformowani. Zauważyłam, że każdy kto przyjeżdża na wczasy, przebywa w jakimś mieście po raz pierwszy, jest trochę zdezorientowany. Dlatego postanowiłam przybliżyć Ustroń zaraz na początku pobytu. Organizuję bezpłatne spacery po mieście pokazując, gdzie znajduje się Urząd Miejski, poczta, muzea, bank, sklepy i innego rodzaju placówki, z których korzystają wczasowicze. Chcę, żeby goście nie czuli się obco. Od przyszłego sezonu mamy zamiar wyjść z propozycją organizowania raz w tygodniu

(cd. na str. 2)



Uroki naszego miasta.

Fot. W. Suchta

USTROŃ NA FIPIE

Niewątpliwym wydarzeniem ubiegłego weekendu (21-22.09) był w Polsce FIP czyli Forum Inicjatyw Pozarządowych. Ten prawdziwy festiwal niezależnych organizacji czyli najprzeróżniejszych stowarzyszeń i fundacji działających w naszym kraju skupił ponad 3 tysiące ludzi, którzy przyjechali do Warszawy, aby pokazać co robią i podyskutować o przyszłości swojej pracy. Wszystko to odbywało się na słynnym z dobrej, twórczej atmosfery Uniwersytecie Warszawskim. I tym razem atmosfera dopisała. Nie tylko nie padało, ale i świeciło słońce co miało istotny wpływ na przebieg imprezy. Ustawione wzdłuż uniwersyteckich uliczek kolorowe namioty przyciągały rzesze zaintereso-

wanych działalnością społeczną, którzy chcieli się dowiedzieć co kto gdzie robi i co oferuje. Obładowani licznymi, chętnie rozdawanymi materiałami zawzięcie dyskutowali i wymieniali kontakty. Ja sam przywiozłem tonę papierów, niektóre bardzo cenne i wartościowe jak choćby 2 tomy szczegółowy informator o działających w Polsce organizacjach pozarządowych. Jak kto ciekawy, służy.

Miło mi przy tym stwierdzić, że wśród wystawiających były również organizacje z Ustronia: Estrada Ludowa „Czantoria”, Chrześcijańska Fundacja „Życie i Misja”, Stowarzyszenie Twórcze „Brzimy”. Obrazy, ceramikę, rzeźby i biżuterię oglądali

(cd. na str. 4)

EVEREST NA CZANTORII

W niedzielę 22 września odbył się 3 Międzynarodowy Marszobiegnie na Czantorię zaliczany do cyklu zawodów „Zdobycie Mount Everest 8.848 m n.p.m.”. Trasa wiodła spod dolnej stacji kolei linowej na szczyt Czantorii i liczyła 3.700 m długości przy różnicy poziomów 635 m. Wystartowało 63 zawodników i 7 zawodniczek.

Biegaczom zdobywającym swój Mount Everest towarzyszy-

(cd. na str. 7)

POŚREDNICY WYKLUCZENI

(cd. ze str. 1)

pieszych wycieczek, za które pobierana będzie symboliczna opłata przeznaczona na pomoc dzieciom niepełnosprawnym.

Czy współpracuje pani z innymi firmami zajmującymi się turystyką w naszym mieście?

Dobrze układają się kontakty z Centralną Informacją Turystyczną. Jeśli tam zgłasza się turysta, wczasowicz, kierownik ośrodka wczasowego zainteresowany organizacją wycieczek, imprez rekreacyjnych zostaje skierowany do „Gazeli”. Natomiast gdy mój klient chce zamówić noclegi lub uzyskać jakieś informacje polecam Centralną Informację Turystyczną. Ponieważ nie zajmujemy się wczasami za granicą kieruję też zainteresowane osoby do biur podróży prowadzących taką działalność w naszym mieście.

Parę miesięcy temu rozwiązało się Towarzystwo Rozwoju Turystyki. Niestety tak. Byłam członkiem towarzystwa, wprowadziłam w ostatnim okresie działalność, ale bardzo żałuję, że przestało działać.

Czy tego rodzaju towarzystwo jest potrzebne w Ustroniu?

Organizacja, instytucja czy towarzystwo, które byłoby koordynatorem działań turystycznych na Zawodziu i w Jaszowcu jest bardzo potrzebne. Niejako na jego miejscu powstała Beskidzka Izba Turystyczna, której także jesteśmy członkami, ale brakuje czegoś na skalę lokalną, miejską. Nie chcę mówić, że ma to być dozorca, ale zapewnienie określonej jakości usług jest konieczne. My staramy się, by wszystkie imprezy odbyły się w zapowiedzianym czasie, na odpowiednim poziomie. Niestety od czasu do czasu pojawiają się, szczególnie w sezonie, okresowi organizatorzy, których nikt nie jest w stanie kontrolować. Zdarza się, że zapowiadane przez nich imprezy się nie odbywają, bo nie zamówiono autokaru, przewodnika lub zgłosiła się za małą liczbą uczestników i impreza jest nieopłacalna. Robimy wszystko, aby wyeliminować takich pseudo-organizatorów.

Czy spotkała się pani z takimi przypadkami?

W tym sezonie nie było to tak nasilone zjawisko, ale wcześniej owszem. Wczasowicze zwracali się do mnie z pytaniami, dlaczego

jakaś wycieczka nie doszła do skutku. Wtedy muszę tłumaczyć, że to nie ja jestem organizatorem i nie ponoszę żadnej odpowiedzialności. Kiedy jednak chcemy sprawdzić kto odpowiada za niedoszlą imprezę okazuje się, że organizator nie raczył się nawet podpisać na afiszach czy plakatach. Są przypadki koncertów, zapowiedzianych, ogłoszonych, bilety leżą, ale nikt się nie zgłasza. W sejmie ma być rozpatrywana ustawa dotycząca turystyki. Jej autorzy chcą, by turystyką zajmowali się ludzie z odpowiednim wykształceniem, przeszkoleniem, a nie przypadkowe osoby, które brzydko mówiąc, chcą tylko zbić kasę w ciągu jednego sezonu. My zawsze korzystamy z usług fachowców-przewodników, pilotów. Ja sama mam uprawnienia pilota wycieczek, przewodnika, tak, że często osobiście prowadzę grupy. Jeśli obsługujemy gości zagranicznych zawsze jako przewodników zapewniamy osoby ze znajomością języka. Chciałabym, żeby biura podróży, turystyczne mogły się ubiegać o pewnego rodzaju licencję gwarantującą odpowiedzialność i odpowiedni poziom usług firmy. Weryfikacja osób zajmujących się działalnością turystyczną jest konieczna.

A co pani oferuje ustroniakom?

Zwracają się do mnie zakłady pracy, organizacje, stowarzyszenia, parafie, szkoły, które chcą wyjechać na wycieczki. Uczniowie odwiedzają typowe, najbardziej popularne miejsca w kraju — Góry Stołowe, Bieszczady, Warszawa, Gdańsk. Wykonuję kalkulację, zamawiam noclegi, bilety wstępu do muzeów, na wystawy. Można powiedzieć, że doczekaliśmy się już stałej klienteli, która regularnie korzysta z usług „Gazeli” i mam nadzieję, że są zadowoleni z obsługi.

Organizując takie wycieczki korzysta pani z usług biur turystycznych w innych miastach, czy zamawia pani wszystko bezpośrednio?

Staram się maksymalnie obniżyć koszty, a to wyklucza pośredników. Wiadomo, im jest ich więcej tym droższa wycieczka. Czasem muszę spędzić całe popołudnie przy telefonie, ale to się opłaca, choć dostaję potem duże rachunki za telefon. Niektóre biura turystyczne naliczają sobie marżę 5%, inne 10%, ale niektóre to już przesadzają dochodząc do 30 i 40% narzutu.

Jakie opinie słyszy pani o Ustroniu, czego według wczasowiczów nam brakuje?

Goście są różni i różne są opinie. Niektórzy są bardzo wymagający, i narzekają, że drzwi skrzypią lub recepcjonista za mało się uśmiecha. Generalnie przeważają dobre opinie. Na pewno goście nie są zadowoleni z położenia poczty. Jest to instytucja, z której często korzystają, a żeby tam dotrzeć trzeba przejść przez całe miasto. Nie są też za bardzo zadowoleni z komunikacji pomiędzy Zawodziem a centrum Ustronia, szczególnie goście z domów wczasowych na Górnym Zawodziu. Spacer na dół jest jeszcze przyjemny, ale żeby wrócić trzeba się trochę namęczyć.

Jak pani ocenia ostatni sezon?

Nie narzekam, choć gości było mniej. Jak zwykle organizowaliśmy wycieczki, ale czasem autokar był zapelniony tylko do połowy. Dzięki temu, że mamy własny autobus i mikrobus i najczęściej sami obsługujemy wycieczki, nawet jeżeli zdarza się mała liczba uczestników, staramy się, by wszystkie imprezy dochodziły do skutku. Jeśli nie ma kompletu uczestników to wycieczka nie przynosi zysków, ale na paliwo i olej zarobimy. Nie dopłacamy do interesu. **Dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiała: Monika Niemiec



Opadają liście z drzew...

Fot. W. Suchta

TO I OWO Z OKOLICY

Polifarb Cieszyn od dwóch lat sponsoruje załogę rajdową w klasie cinquecento abarth. Kierowcą jest Mariusz Ficoń — doświadczony zawodnik z Bielska-Białej. Wygrał on rozegrany ostatnio Rajd Wisły i dzięki temu zapewnił sobie tytuł rajdowego mi-

strza Polski. W nagrodę otrzymał w grudniu nowiutkiego fiata Punto.

★ ★ ★

Małe obroty zrobiły podczas wakacji kąpieliska miejskie w Cieszynie, Wiśle i Strumieniu. Okres dobrej pogody był zbyt krótki.

★ ★ ★

Na targu miejskim w Wiśle nie brakuje koralików i różnych świecidełek dla pań. Duży jest wybór odzieży i obuwia oraz różnych drobiazgów zza wschodniej granicy. Handluje się w zasadzie cały tydzień z niedzielą włącznie.

Klientelę stanowią przede wszystkim turyści i wczasowicze.

★ ★ ★

Ponad 4000 absolwentów ukończyło dotąd Liceum Ogólnokształcące im. Kopernika w Cieszynie. Pierwsza matura odbyła się w 1930 r.

★ ★ ★

Pod koniec grudnia 1988 r. zostało utworzone przy cieszyńskiej Filii UŚ Koło Towarzystwa Polsko-Austriackiego. Jego przewodniczącym od początku jest prof. Edmund Rosner. Liczy kilkudziesięciu członków, zajmując się

krzewieniem wiedzy o tym kraju.

★ ★ ★

W górnym biegu potoku Leśnica w Brennej występują bryły gruboziarnistego piaskowca. Onegdaj wyrabiano kamienie młyńskie i żarna. Nad Wilczym Potokiem można spotkać tzw. zlepieniec.

★ ★ ★

Kiedyś fundusze na remonty i konserwację dróg czerpano z myta. W Skoczowie pobierano 6 halerzy od furmanki, 2 halerze od wozu biednego wieśniaka i za pędzenie bydła. Może by tak teraz...

(nik)

KRONIKA MIEJSKA

Gośćmi zebrania Zarządu Towarzystwa Kontaktów Zagranicznych, które odbyło się 20 września, byli przedstawiciele Stowarzyszenia Miast Partnerskich z Neukirchen Vluyn w osobach Hildegard Sieberski — zastępczyni przewodniczącego oraz Leo Sieberski — członek zarządu do spraw Ustronia.

Tematem obrad było podsumowanie tegorocznej współpracy, realizacja planu do końca 1996 roku oraz przygotowania do corocznego spotkania roboczego obu zarządów. Państwo Sieberscy przebywali w Szpitalu Sanatoryjnym na leczeniu. To między innymi dzięki ich promocji każdego roku odwiedza nas kilkudziesięciu mieszkańców z niemieckiego miasta partnerskiego.

☆ ☆ ☆

Na ślubnym kobiercu stanęli:

14 września 1996 r.

Agata Leśniak, Ustron i Sebastian Jodłowiec, Katowice
Joanna Lorek, Ustron i Janusz Cieniak, Warszawa

21 września 1996 r.

Lucyna Mitrega, Ustron i Adam Staniek, Ustron
Magdalena Hudzieczek, Ustron i Jan Cieślak, Ustron
Maria Kubiś, Ustron i Stanisław Kozak, Wisła

☆ ☆ ☆

Najlepsze życzenia dla jubilatów:

Janina Lorek, lat 80, ul. Cieszyńska 72
Zuzanna Sztwierzka, lat 85, ul. Źródłana 123
Jadwiga Klóska, lat 95, ul. Krzywianiec 60

☆ ☆ ☆



Uczestnicy zawodów „Zdobyc Mount Everest” po biegu zajęli się m.in. sprzątaniem stoku Czanorii.

Fot. W. Suchta

☆ ☆ ☆

23 września 1996 roku zawarta została umowa pomiędzy Polskim Związkiem Snowboardu a Krzysztofem Cimkiem z Ustronia. Reguluje ona ich wzajemne prawa i obowiązki wynikające z uczestnictwa w procesie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich Nagano'98. Krzysztof zobowiązał się między innymi do systematycznego, zdyscyplinowanego i aktywnego uczestnictwa w treningach i prowadzenia sportowego trybu życia oraz uczestnictwa w zawodach sportowych zgodnie z ustaleniami związku i Resortowego Sztabu Przygotowań Olimpijskich. Związek ma natomiast zapewnić ustronickiemu snowboardziście niezbędne warunki umożliwiające prawidłową realizację planu szkoleniowego, w tym stypendium sportowego na zasadach określonych przez prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki. W imieniu związku pod umowę podpisał się Dariusz Rosiak. Ze względu na to, że Krzysztof nie jest pełnoletni pisemną zgodę musieli wyrazić także rodzice.

Ci, którzy od nas odeszli:

Anna Karas, lat 92, ul. Szeroka 6/5
Dariusz Herman, lat 25, ul. Strażacka 2
Aniela Krysta, lat 88, ul. Lipowski Groń 7
Maria Szczotka, lat 87, ul. Źródłana 87

KRONIKA POLICYJNA

16.9.96 r.

O godz. 10.00 otrzymano zgłoszenie o kradzieży mercedesa 210 D należącego do mieszkańca Niemiec. Kradzieży dokonano z parkingu przed Schroniskiem Młodzieżowym „Wiecha” w Ustroniu Jaszowcu. Wartość samochodu około 40.000 zł.

16.9.96 r.

O godz. 17.00 mieszkaniec ul. Polańskiej, po dłuższej nieobecności w domu, stwierdził włamanie do swej posesji. Skradziono mu tuner satelitarny, magnetowid, aparat fotograficzny, wiertarkę i kosiarkę. Straty oszacowano na około 5.000 zł. Wszystkie osoby mogące udzielić jakichkolwiek informacji Komisariat Policji prosi o kontakt osobisty lub telefoniczny. Zapewniona dyskrecja i anonimowość.

18.9.96 r.

W godzinach popołudniowych zatrzymano na gorącym uczynku sprawcę włamania do kościoła św. Klemensa. Włamywacz po wybiściu szyby w drzwiach wejściowych wszedł do środka. Jednak nie zdążył nic ukraść. Ponadto znajdował się w stanie nietrzeźwym — 2,37 prom. Postępowanie wyjaśniające trwa.

19.9.96 r.

O godz. 10.30 na ul. 3 Maja kierujący VW passatem mieszkaniec Ustronia nie zachował należytej ostrożności i najechał na tył VW tawosa. Sprawcę kolizji ukarano mandatem w wysokości 50 zł.

20.9.96 r.

O godz. 22.20 funkcjonariusze Komisariatu Policji w Ustroniu zauważyli wybitą szybę w pawilonie należącym do Spółdzielni Mieszkaniowej „Zacisze”. Straty oszacowano na około 100 złotych.

21.9.96 r.

O godz. 3.20 na ul. Daszyńskiego podczas kontroli drogowej za-

trzymano mieszkańca Gliwic, kierującego audi. Kierowca znajdował się w stanie nietrzeźwym, odmówił jednak poddania się badaniu alkometrem. Pobrano krew do analizy.

22.9.96 r.

Pięć minut po północy otrzymano zgłoszenie o kradzieży fordka fiesty, będącego własnością mieszkańca Cieszyńska.

22.09.96 r.

O godz. 10.50 na ul. Skoczowskiej n/n sprawcy dokonali włamania do kiosku warzywno-owocowego. Skradli kawę, papierosy i słodycze. Straty oszacowano na około 2000 zł.

22.9.96 r.

O godz. 21.00 na ul. Myśliwskiej zatrzymano znajdującego się w stanie nietrzeźwym mieszkańca Ustronia kierującego fiattem 126p. Wynik badania alkometrem — 1,77 prom.

24.9.96 r.

Na ul. Cieszyńskiej kierujący VW passatem mieszkaniec Kisielowa doprowadził do kolizji z mieszkańcem Czech. Sprawcę ukarano mandatem.

25.9.96 r.

Około godz. 11.00 otrzymano zgłoszenie o włamaniu do samochodu zaparkowanego przy lokalu „Czarcim kopycie” na Równicy. Skradziono panel główny radioodtwarzacza marki Sound, wartości około 900 zł. Dzięki szybkiej informacji policja mogła zorganizować pościg. Kilka minut później w Ustroniu Hermanicach zatrzymano samochód którym poruszało się dwóch 18-latków z Dąbrowy Górniczej. Sprawcy włamania wyrzucili panel z samochodu. Odzyskano jednak skradziony przedmiot i przekazano właścicielowi. Młodych złodziejaszków osadzono w Komendzie Rejonowej Policji w Cieszylinie. Niebawem staną przed sądem.

(M.P.)

STRAŻ MIEJSKA

20.9. — W trakcie kontroli nakazano zaprzestanie działalności handlowej i opuszczenie targowiska dwóm młodocianym obywatelom Ukrainy, którzy nie posiadali paszportów i zezwoleń na handel.

24.9. — Nakazano w określonym terminie usunięcie budki handlowej z okolic dworca PKP Ustron Zdrój. Zezwolenie na prowadzenie działalności handlowej wygasło 15 września.

— Przeprowadzono rozmowę z zarządem Spółdzielni Mieszkaniowej „Zacisze” w sprawie utrzymania porządku na terenie osiedli.

25.9. — Po raz kolejny interweniowano w sprawie prowadzenia działalności handlowej w okolicach Domu Handlowego „Savia” przez mieszkańca Ustronia nie posiadającego żadnych zezwoleń. Nakazano zaprzestania sprzedaży i opuszczenie miejsca.

(mn)

Ustrońska sekcja rowerów górskich TRS „Siła” odnosi coraz więcej sukcesów. Kilkunastu zawodników trenuje pod okiem **Henryka Cieślara**. Trenera opłaca miasto, zaś o sprzęt zadbać muszą sami zawodnicy. Ostatnio ustrońscy rowerzyści uczestniczyli w zawodach w Goleszowie, które 21 września zorganizowali Urząd Gminy w Goleszowie oraz KS „Olimpia”. Specjalnie przygotowano nowe trasy, na których rozegrano zawody w crossie i podjeździe pod górę. Ogółem wystartowało

CROSS I PODJAZD

ponad 80 zawodników. Szczególnie w crossie nasi rowerzyści zajmowali czołowe pozycje we wszystkich kategoriach wiekowych.

Wyniki crossu: młodzicy — dystans 4.200 m, chłopcy: 1. **Grzegorz Czyż**, 2. **Paweł Łagosz**, dziewczęta: 1. **Patrycja Niemiec**, 2. **Iwona Bojda** (wszyscy TRS „Siła” Ustron), juniorzy — dystans 8400 m, chłopcy: 1. **Lesław Steffek** (TRS „Siła” Ustron), 2. **Wacław Godycki** (KS Wisła), dziewczęta: 1. **Anna Cieślak** (KS Wisła), 2. **Sylwia Kluz** (TRS „Siła” Ustron), seniorzy: 1. **Michał Wacławek** (KS Wisła), 2. **Marek Badura** (Goleszów), 3. **Daniel Popień** (TRS „Siła” Ustron), weterani: 1. **Janusz Lewandowski** (KS Wisła), 2. **Mirosław Krzempek** (TRS „Siła” Ustron).

Nieco słabiej nasi zawodnicy zaprezentowali się w podjeździe nazwanej „Czasówką na Błotny”. Najlepsze miejsca spośród ustrońiaków zajęli wśród juniorów: 2. **Adam Ozaist**, 3. **W. Spilok**. Juniorka **Sylwia Kluz** była druga. W kategorii seniorów trzeci był **D. Popień**, zaś najlepszym weteranem okazał się trener ustrońiaków **Henryk Cieślak**.

Ustrońscy rowerzyści serdecznie dziękują Krzysztofowi Paule i Grzegorzowi Zawadzie z firmy K&A za zakup części do rowerów, serwis podczas zawodów oraz bezpłatny przewóz.



Fot. W. Suchta



Hurtownia **RSP „JELENICA”**

Ustron-Hermanice
ul. Skoczowska 76, tel./fax 543201

oferuje:

wody mineralne i napoje Ustronianka 0,33, 1 l, PET w cenach producenta, piwa, wina, szampany, soki 100%, Pepsi Cola, Coca Cola, napoje żywiołowe, papierosy, kawę, herbatę, słodycze oraz szeroką gamę innych artykułów spożywczych.

Zapewniamy dogodny dojazd, szybką i miłą obsługę oraz

SUPER NISKIE CENY!!!

Na życzenie klienta towar dowozimy własnym transportem.

Zapraszamy od poniedziałku do soboty
w godzinach 7.00—19.00

USTROŃ NA FIPIE

(cd. ze str. 1)



Fot. W. Suchta

zwiedzający na osobnym stoisku „Brzimów”. Artyści z Ustronia zawarli wiele ciekawych znajomości, zapraszano ich na plenery i ciekawe imprezy, jak choćby „Przystanek Olecko”. Pozostałe ustrońskie stowarzyszenia prezentowały się w kwadracie namiotów województwa bielskiego.

Nie dało się nie zauważyć kaset i galanterii Estrady Ludowej „Czantoria”, którą aktywnie reklamowała rodzina Szczesnińskich. Prawdziwym wydarzeniem był jednak sam występ chóru, który odbył się w niedzielę przed południem na głównej scenie FIPu. Barwne stroje chórzystów, bardzo dobrze nagłośniony dźwięk, oraz naprawdę wysokie poziom śpiewania stworzyły razem pierwszorzędną wy-

stęp. Dowodem były nie tylko brawa ale i bardzo pozytywne komentarze, całkiem przypadkowo podsłyszane. Naprawdę z przyjemnością wyjaśniałem, że to „Czantoria” z Ustronia. Jak tak dalej pójdzie to już niedługo nikomu niczego nie trzeba będzie wyjaśniać. Coraz więcej ofert z telewizji i różnych sal koncertowych spowoduje, że wkrótce „Czantoria” będzie tak popularna jak Michael Jackson. Kończąc żarty, należy życzyć im dalej tak pięknego pokazywania Ustronia jak to teraz robią. I to dobrze, że tak jak inni pojechali na FIP. To bowiem ważne jest dla nas wszystkich, że są koło nas ludzie, którym się coś chce. I nie zawsze dlatego, że to daje pieniądze.

Lesław Werpachowski

BANK SPÓŁDZIELCZY W USTRONIU

uprzejmie zawiadamia, że z dniem 20.09.1996 r. rozpoczął udzielanie kredytów konsumpcyjnych, na potrzeby bieżące

- do wysokości 1.000,— złotych,
- bez poręczeń,
- o stałej stopie procentowej wynoszącej: 8,5% od kapitału — dla kredytów ze spłatą do 6 miesięcy, 15% od kapitału — dla kredytów ze spłatą do 1 roku.
- odsetki płatne w momencie wypłaty kredytu.

Zapraszamy do korzystania z naszych usług

codziennie w godzinach od 7.30 do 16.30
w soboty w godzinach od 7.30 do 11.30

Niech żałują ekologowie, nauczyciele biologii, lekarze, sportowcy, zwolennicy medycyny naturalnej oraz wszyscy dbający o swoje zdrowie, którzy nie przyszli w czwartek, 19 września na spotkanie z profesorem **Arturem Stojko** ze Śląskiej Akademii Medycznej. Wykład pod tytułem „Apiterapia, stan badań i nadzieje na przyszłość” był prawdziwą perełką wśród imprez organizowanych przez Muzeum Hutnictwa i Kuźnictwa.

Profesor Stojko, największy autorytet w Europie, zajmuje się apiterapią od 30 lat. Opublikował ponad 200 prac. Jest założycielem i prezesem Polskiego Związku Apiterapii, przewodniczącym stałej komisji „Apisławia” w Zrzeszeniu Słowiańskich i Naddunajskich Związków Pszczelarzy oraz członkiem stałej komisji apiterapii „Apimondium” działającej z ramienia ONZ, a także organizatorem międzynarodowych kongresów lekarskich.

— **Tę dziedzinę wiedzy mam przede wszystkim w sercu, a dopiero potem w głowie** — powiedział na początku profesor Stojko i rozpoczął niezwykle interesujący, wygłoszony z dużą dozą humoru wykład.

Przed 30, 40 laty apiterapia była traktowana trochę z przymrużeniem oka. Od 1834 roku, kiedy odkryto związek chemiczny stosowany w leczeniu bardzo poważnych chorób, wszyscy byli zafascynowani lekiem syntetycznym. Wydawało się, że jesteśmy całkowicie niezależni od natury. Jednak już pod koniec pierwszej połowy naszego wieku zaczęto zastanawiać się czy rzeczywiście jesteśmy tak dobrze przygotowani do stosowania chemii w leczeniu. Pojawiły się pierwsze prace opisujące uboczne skutki stosowanych leków, szczególnie przy przewlekłych chorobach. Profesor przypomniał często stosowane, dziś już wycofane z produkcji, leki takie jak profen, mecindol, które powodowały najpierw stany zapalne błony śluzowej żołądka, potem wrzody, a następnie nowotworowe. Z pozoru niewinna aspiryna też nie jest obojętna dla organizmu. Podawana ciężarnym szczerzycom powoduje

MIÓD NA RÓŻNE OKAZJE

tak poważne zmiany genetyczne, że młode rodzą się bez kończyn lub z rozszczepem podniebienia. Teraz każdy lekarz ostrzega już pacjentki w ciąży, by nie zażywały salicylanów. Profesor Stojko przypomniał także fascynację pestycydem DDT — „cudownym” środkiem owadobójczym, który dodawano nawet do wapna przy bieleniu ścian. Jego odkrywca otrzymał w 1934 roku Nagrodę Nobla. Ale już w 1974 roku złowrogo zabrzmiał apel Światowej Organizacji Zdrowia, żeby nie tylko nie stosować tego środka, ale całkowicie wycofać go z produkcji. Jego szczególna szkodliwość polega na tym, że nie ulegał detoksykacji, a jedynie przemieszczaniu, również w naszych organizmach. Każdy kto przeżył lata 1950—1975 posiada w tkance tłuszczowej związek DDT i dopiero około 2000 roku jego stężenie w ludzkich organizmach wyniesie 0%.

— **Stosując silny lek chemiczny jesteśmy usprawiedliwieni tylko wówczas, gdy służy on ratowaniu życia** — przestrzegał wykładowca. — **Nigdy wtedy, gdy leczymy jedną część organizmu niszcząc drugą. Jest to podstawowa zasada Hipokratesa, ojca medycyny** — „Najważniejsze nie szkodzić”.

Druga niezwykle mądra maksyma, wypowiedziana już 2400 lat temu brzmi: „Dobrze jest jeżeli lek jest pokarmem, jest lekiem”. W tym miejscu gość doszedł do głównej zasady medycyny, która sprowadza się do tego, że nawet najlepsze leczenie z punktu widzenia organizmu znajduje się na drugim miejscu w stosunku do profilaktyki.

— **To może znacznie osłabić mój autorytet naukowca** — mówił profesor — **ale muszę państwu przyznać, że gdy zaczynałem moją karierę zajmowałem się różnymi metodami leczenia i wydawało mi się, że naprawdę znam strukturę komórki i procesy, które w niej zachodzą. Teraz, gdy czerpiemy informacje bezpośrednio z jądra, wychodzi na jaw przeżenie badacza. Potrafimy oznaczyć tylko 20 substancji czyli maleńkie 10% tego co się**

znajduje w komórce. W tej niewiedzy ośmielamy się ingerować w mechanizmy zachodzące w naszych organizmach. Współczesna wiedza sprowadza się do słynnego powiedzenia Sokratesa „Wiem, że nic nie wiem”. Człowiek jest wspaniałą istotą, ale tak skomplikowaną, że naprawdę należy do niego podchodzić z dużą ostrożnością.

Dalej profesor tłumaczył, że często nie wiemy czym spowodowane są poszczególne procesy chorobowe — nowotwory, miażdżycowe itp. Nie wiemy czy brak pewnego czynnika X, czy też jego pojawienie się inicjuje chorobę. I jak postępujemy? Wprowadzamy zespół czynników mając nadzieję, że któryś zadziała. Następnie wyjaśnił co stanowi istotę leku naturalnego. Przy jego stosowaniu także wprowadzamy grupę związków do organizmu, z których część ma za zadanie zwalczyć chorobę. Różnica polega na tym, że powstały one naturalnie w wyniku biosyntezy, przeszły weryfikację w roślinie lub zwierzęciu, ich producentem jest tkanka, komórka albo enzym. W apiterapii tym makroproducentem biotech-

nicz z zakresu medycyny naturalnej i pszczelarstwa, profesor Stojko przystąpił do właściwego wykładu na temat apiterapii czyli leków pochodzenia pszczelego. Ścisłe naukowe, aczkolwiek przystępnie przekazywane informacje, przeplatane były receptami na zdrowie i dobre samopoczucie.

— **Trzeba umieć żyć** — mówił profesor. — **Człowiek jest tak długo młody jak długo młody się czuje i kiedy jest sprawny fizycznie.**

Właściwie wszystkie tak zwane choroby cywilizacyjne zostały omówione, a także genetyka i sposób zwalczania codziennych dolegliwości. Dzięki wykładowi można było bliżej poznać reakcje własnego organizmu i jak mówił profesor uczyć się żyć. Trudno wymienić wszystkie dziedziny medycyny, w których stosuje się apiterapeutyki. Korzysta z nich niemalże każda ze specjalizacji od stomatologii, dermatologii, urologii, laryngologii, chirurgii, ortopedii aż po ginekologię i położnictwo. Słuchacze zostali zaznajomieni z najnowszymi lekami opracowanymi przez zespół profesora Stojko, a które w najbliż-



Fot. W. Suchta

nologicznym jest rodzina pszczoła. Rój jest fascynujący nie tylko z punktu widzenia biomedycznego, ale także społecznego. Gdy dostrzeżemy i docenimy układy demokratyczne w nim panujące możemy czerpać wzorce dla układu stosunków międzyludzkich społeczeństwa XXI wieku. Pszczoła jest zdyscyplinowana, oszczędna, pracowita, czysta i kulturalna.

Po dużej dawce ogólnej wie-

szym czasie znajdują się w aptekach.

Oczywiście na koniec posypały się pytania i mimo, że spotkanie trwało ponad 2 godziny nikomu nie chciało się wychodzić. Przy okazji pytania o profilaktyczne stosowanie miodu profesor zacytował swojego dowcipnego japońskiego kolegę naukowca: „Miód należy stosować jak sex — kiedy ma się ochotę”.

Monika Niemiec

HISTORIA JEDNOSTKI

(Skrót przemówienia Józefa Pindóra podczas jubileuszu 70-lecia jednostki OSP w Nierodzimiu)

W okresie międzywojennym klęski żywiołowe były na porządku dziennym. W Nierodzimiu powodzie zdarzały się corocznie, a pożarów notowano kilkanaście na rok. Do walki z żywiołami stawali mieszkańcy słabo przygotowani, ze sprzętem, którym dysponowali w swych gospodarstwach. Z podziwem patrzono na strażaków ze Skoczowa i Ustronia. Wreszcie zebrała się grupa inicjatywna, która zwołała zebranie mieszkańców w szkole podstawowej w Bładnicach Dolnych w dniu 15 czerwca 1926 r. Na zebraniu powołano do życia Ochotniczą Straż Pożarną w Nierodzimiu i wybrano pierwszy zarząd OSP z przewodniczącym Józefem Pindórem i naczelnikiem Józefem Gajdzą. Jeszcze w lipcu tego roku ze składek członkowskich zakupiono sikawkę u gospodarza Rymorza w Rodziszowie za 600 zł. Pozostały sprzęt i umundurowanie zakupiono za pieniądze zarobione podczas I Festynu Pod Lipami. Tak przygotowana jednostka od początku brała udział w ratowaniu dobytku. Początkiem 1927 r. wybuchł groźny pożar u Jerzego Janika w Lipowcu. Podpalacze podłożyli tam ogień pod stodołę pełną zboża i siana. W ogóle w 1927 r. gaszono 15 wielkich pożarów. W tamtych czasach sprzęt przechowywano w gospodarstwie Kowali. W 1928 r. zakupiono za 3000 zł motopompę produkcji szwajcarskiej, która do dziś jest sprawna o czym możemy przekonać się co roku podczas korowodu dożynkowego. Sikawkę uroczystie poświęcono 30 września 1928 r. i z tej okazji wykonano pamiątkową tablicę do dziś znajdującą się w sali pamięci jednostki. Pierwszym motorniczym został Rudolf Rymorz. Kolejne lata to praca przy budowie remizy. Na działce ofiarowanej przez rodzinę Kowalów wybudowano strażnicę z wieżą i salę posiedzeń. Podczas otwarcia wbijano pamiątkowe gwoździe. Do dziś zachował się na tablicy gwoździ wojewody Michała Grażyńskiego. W 1932 r. założono orkiestrę dętą.

W pierwszych latach po II wojnie odnowiono strażnicę, a chcąc przyciągnąć młodzież założono amatorski zespół teatralny. 23 aktorów amatorów wystawiło m.in. przedstawienia: „Dwa sądy”, „Sąd nad pijakiem”, „Los nr 3”. Przedstawienia prezentowano w okolicznych gminach. Pieniądze za bilety wstęp zasilają kasę jednostki. Uczestniczą w zawodach pożarniczych, a przede wszystkim w akcjach gaśniczych i przeciwpowodziowych.



Fot. W. Suchta

Nadszedł znamienny dla działalności jednostki rok 1958. Po przetargu w Rafinerii w Czechowicach Dziedzicach, 25 września kupiono samochód ciężarowy Bedford za 10.700 zł, który następnie przystosowano do działań strażackich. 12 lipca 1959 samochód oddano do użytku i z tej okazji zorganizowano festyn, z którego dochód wyniósł 10.000 zł. Bedford służył jednostce do 1968 r. kiedy to kupiono Star 25.

W 1972 r. na polecenie władz wojewódzkich odebrano strażakom z Nierodzimia strażnicę wybudowaną w czynie społecznym. Powód — budowa dwupasmówki. Strażacy nie poddali się. Trochę wbrew obowiązującym przepisom przenieśli sprzęt do Józefa Sajana. Do władz miejskich, powiatowych i wojewódzkich występowano o przydzielenie nowej siedziby. W 1973 r. podjęto decyzję o budowie remizy, przy czym gwarantowano 50% kosztów, resztę miano wykonać w czynie społecznym. 19.12.1973 zawiązał się komitet budowy remizy i przedszkola. Przewodniczącym został Kazimierz Duster. Wystąpiono do mieszkańców Nierodzimia i Hermanic z odezwą o pomoc w budowie. Przez 6 lat z różnym natężeniem trwały prace budowlane. W 1979 r. nową strażnicę oddano do użytku. Przy budowie zaoszczędzono część funduszy i przekazano je na budowę przedszkola. W okresie budowy nierodzimscy strażacy dalej pełnili swe powinności, startowali w zawodach strażackich, w których przez 6 lat zwyciężali w rywalizacji ustronińskich jednostek, zajęli też trzecie miejsce w skali województwa i uzyskali tytuł najlepszej jednostki Śląska Cieszyńskiego. Za zaangażowanie w pracę dla swej społeczności mieszkańcy Nierodzimia ufundowali swym strażakom sztandar, który uroczystie wręczono 11 lipca 1981 r. W 1983 r. odznaczono jednostkę złotym medalem. Udostępniono też w tym czasie remizę dzieciom podczas remontu szkoły. Osiągnięciem było zakupienie profesjonalnego wozu bojowego. Wtedy też uaktywniają się drużyny młodzieżowe dziewcząt i chłopców zajmujące dobre miejsce na zawodach miejskich i wojewódzkich. W 1984 r. na ogólnopolskim turnieju wiedzy pożarniczej druha Robert Rymorz zajmuje 5 miejsce. Intensywnie pracowano przy zagospodarowaniu parku rekreacyjnego „Olszynka”. Najtrudniejszą akcją jest gaszenie płonącego schroniska na Soszowie, gdzie przez dwa dni zmagano się z pożarem.

Najnowsza historia to starania o zakup sprzętu. Znaczącym wydarzeniem jest tu zakup przez miasto dla strażaków z Nierodzimia samochodu strażackiego Star 244 za 575 mln.

Najdłuższy, siedemdziesięcioletni staż w jednostce ma Paweł Cholewa, jeden z założycieli. Szczególnie zasłużyli się strażacy: Jan Cholewa, Emil Mrowiec, Jan Wróblewski, Jakub Wilczek, Władysław Husar, Franciszek Brudny, Bonifacy Górniok, Franciszek Kiecoń, Karol Błanik, Wincenty Kędziński, Stanisław Rańda, Kazimierz Duster. Od 35 lat prezesem jest Juliusz Pindór, a ponad 30 lat dla OSP w Nierodzimiu pracowali: Józef Pindór, Antoni Balcerek, Józef Jaworski, Karol Wantulok, Adam Husar, Jan Rymorz, Ludwik Kudła i Jan Bajtek. To dzięki nim, a także wielu innym strażakom OSP w Nierodzimiu może godnie świętować swój jubileusz.

KOMPUTERY
Harvard
COMPUTER

Pentium 75 - 1954 zł
Pentium 120 - 2350 zł
Pentium 133 - 2663 zł

drukarki
akcesoria
multimedia
oprogramowanie
telefony i faxy
sieci
papier

Polex - 13 zł/ryzo
Pellux - 16 zł/ryzo
Drescher 1+0/45 zł op.
Drescher 1+1/68 zł op.

CENY Z VAT 8%

SYSTEM

CIESZYN
UL. SZEROKA 3
TEL/FAX 522565

USTROŃ
UL. 9 LISTOPADA 3
TEL. 544530

EVEREST NA CZANTORII

(cd. ze str. 1)

my od początku czyli 1. Marszobiegu na Czantorię we wrześniu 1994 r. Idea zawodów polega na tym, że zdobywa się kolejne szczyty dodając pokonaną różnicę wzniesień, aż do osiągnięcia 8848 m. Przez dwa lata odbyło się 16 marszobiegów, a zawodnicy kolejno zdobywali: Czantorię, Skrzyczne, Babią Górę, Kozią Górę, Równicę, Błatnią, Baranią Górę, Czantorię, Skrzyczne, Ochodzitą, Babią Górę, Kozią Górę, Równicę, Błatnią, Baranią Górę i Czantorię. Dla tych, którzy w którymś z marszobiegów nie mogli uczestniczyć, wyznaczano dodatkowe terminy zdobywania poszczególnych szczytów. Poza naszą gazetą zawodnikom w zdobywaniu kolejnych gór towarzyszyła poseł **Grażyna Staniszevska** występująca początkowo w roli startera. (Z tej okazji zaopatrzyła się zresztą w autentyczny pistolet startowy). Później stała się jednym z organizatorów.

Pierwszą edycję zawodów kończył marszobieg na Czantorię. 17 zawodników zdobyło Mount Everest. Najlepszy łączny czas osiągnął **Stanisław Orlicki**, któremu pokonanie 8.848 m przewyższenia zajęło 8 godz. 12 min. 6 sek. Następnie miejsca zajęli: 2. **Edward Dudek** — Radziechowy (8.32,51), 3. **Kazimierz Grycman** — Babice (8.36,46), 4. **Władysław Górecki** — Oświęcim (8.46,01), 5. **Andrzej Pilch** — Ustroń (9.05,10), 6. **Mirosław Stec** — Ustroń (9.06,44), 7. **Leonard Kopijasz** — Brzeszcze (9.12,31), 8. **Maciej Pońc** — Cieszyn



(9.43,03), 9. **Alicja Banasiak** — Bielsko-Biała (11.29,59), 10. **Edward Kędzior** — Skoczów (11.41,24), 11. **Józef Cwikla** — Słotwina (11.48,45), 12. **Rudolf Garncarz** — Ustroń (12.21,25), 13. **Włodzisław Dudek** — Radziechowy (12.26,06), 14. **Franciszek Pasterny** — Ustroń (12.39,39), 15. **Jan Marek** — Pogórze (12.47,19), 16. **Andrzej Georg** — Ustroń (15.16,03), 17. **Danuta Kądziołka** — Ustroń (15.17,35). Najstarszy w gronie zdobywców Jan Marek ma 65 lat.

Najszybszy tego dnia na Czantorię był **Piotr Uniechowski** z Opola, który czasem 21.50,12 pobił rekord trasy. Zwycięzca to czołowy biegacz górski w Polsce, uczestnik Pucharu Świata. Drugi był **Kazimierz Skowroński** z Dąbrowy Górniczej — 22,44, trzeci **Tomasz Brzozowski** z Tych — 23,01. Wystartowało pięciu ustroniaków, którzy zajęli miejsca: 13. M. Stec (27,47) 15. Józef Pilch (28,02), 20. Andrzej Pilch (29,08), 47. Adolf Garncarz (35,30), 66. A. Georg (42,33). Wśród kobiet zwyciężyła **Pawlina Kantorova** z Nydka w Czechach (29,27), a ustronianka D. Kądziołka była siódma (49,16). Na Czantorię wbiegł również rektor Uniwersytetu Śląskiego prof. **Tadeusz Sławek**, który kończąc bieg na 63 miejscu w czasie 39,35 rozpoczął swój bieg na Mount Everest.

Zawody z cyklu „Zdobyc Mount Everest” mają charakter ciągły. Każdy może rozpocząć swój bieg na najbliższym marszobiegu na Skrzyczne w dniu 20 października o godz. 11 (start przy dolnej stacji wyciągu krzesełkowego).

Zwycięzcę całego cyklu „Zdobyc Mount Everest” **Stanisława Orlickiego** zapytaliśmy, co skłoniło go do wystartowania w tej imprezie.

— Przeczytałem o tym w „Sporcie” w artykule o biegach w górach — mówi S. Orlicki. — Akurat był bieg na Skrzyczne, gdzie udało mi się zająć trzecie miejsce, ale wtedy powiedziałem sobie: Nigdy więcej gór! Jednak tam rozdawano ulotki, że następny bieg jest na Babią Górę. Tak się złożyło, że był to bieg dla upamiętnienia tragicznej bielskiej wyprawy w Himalaje, a jeden z jej uczestników był blisko spokrewniony z moją sąsiadką. Dlatego zdecydowałem



się jeszcze wybiec na Babią Górę. Potem znalazłem się już w czołówce całego cyklu, udało mi się nadrobić zaległy bieg na Czantorię i siłą rozpędu startowałem w biegach na inne szczyty. Jest to impreza dla tych, którzy nie biegają dla nagród. Tu nagrodą są piękne widoki. Czasami nawet trzeba było inne biegi opuszczać, by przyjechać na ten właśnie cykl.

— Co panu daje bieganie po górach?

— Poznałem nowych przyjaciół, znajomych. Jest tu bardzo dobra atmosfera i tacy jak ja amatorzy mają się gdzie spotkać, a nie tylko siedzieć przed telewizorem. Dzięki bieganiu mam znajomych w Ustroniu i innych miejscowościach.

— Na którą górę biegnie się najciężiej?

— Skrzyczne. Tak mi utkwiał w pamięci ten pierwszy bieg.

— A najprzyjemniejsze wspomnienia?

— Z Babiej Góry. Tam z kolei niedokładnie przeczytałem, że przewyższenie wynosi 350 m, a rzeczywistość było 1150 m. Może gdybym wiedział jaka różnica poziomów jest do pokonania, nie wziąłbym udziału.

— Czy mógłby pan się nam bliżej przedstawić?

— Jestem mieszkańcem wsi Rudze, pracuję w KWK Szczygłowice. W swej wiosce też staram się organizować biegi.

— Czy dużo pan trenuje?

— Trochę. Jednak wygrywać z najlepszymi się nie da, bo już lata nie te. Mam 37 lat i biegam dla zdrowia. Oczywiście można się przyłożyć i wygrać jakiś dobrze obsadzony bieg, ale potem więcej niż zebrane nagrody kosztuje lekarz. Dlatego staram się biegać ostrożnie.

— W którym momencie uwierzył pan w zwycięstwo w całym cyklu imprez?

— Pod koniec ubiegłego roku. Postanowiłem „odpuścić” inne biegi i skupić się na zdobywaniu Mount Everestu.

— Od kiedy pan biega?

— Od pierwszego Maratonu Warszawskiego. W tym roku jest 18 maraton i mam tę satysfakcję, że uczestniczyłem we wszystkich do tej pory. Przed tym pierwszym maratonem trenowałem tydzień, a namówił mnie kolega. Wcześniej trenowałem zapasy.

— Marszobiegiem na Czantorię rozpoczął się nowy cykl „Zdobyc Mount Everest”. Czy dalej będzie pan startował?

— Ależ jak mógłbym odpuścić. Dalej będziemy się spotykać, parę osób już na bieganie po górach naciągnąłem, może uda się ściągnąć dalszych. Dobra jest nazwa „marszobieg”. Gdy ludzie słyszą, że jest bieg na górę, nie są pewni swych sił i się wycofują. Marszobieg, to brzmi przyjemnie.

(ws)



Zwycięska trójka.

Fot. W. Suchta

W hotelu Muflon na Zawodziu Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie i Śląski Oddział Towarzystwa Onkologicznego zorganizowali polsko-niemiecką konferencję „Wczesne i późne powikłania po skojarzonym leczeniu chorych na nowotwory”. Od 18—21 września 120 onkologów uczestniczyło w czterech sesjach, na których prezentowano najnowsze osiągnięcia tej dziedziny medycyny. Fakt, iż jest to konferencja polsko-niemiecka wynika z bardzo ścisłej współpracy Instytutu

ONKOŁODZY W MUFLONIE

w Gliwicach z ośrodkami w RFN w zakresie badań nad chorobami nowotworowymi. Następuje też stała wymiana lekarzy, prowadzone są wspólne badania. Na Zawodziu jednak zjawili się lekarze i naukowcy nie tylko z Polski i Niemiec, ale również z Holandii, Danii, Stanów Zjednoczonych. Reprezentowane były krajowe instytuty w Warszawie, Gdańsku, Krakowie, Lublinie, Poznaniu, Gliwicach. Referaty wygłosili m.in.: S. Madajewicz z State University w Nowym Jorku, S. Bentezen z Aarhus w Danii, M. Bamberg z Tübingen w Niemczech, A.J. Van der Kogel z Nijmegen w Holandii, K. Roszkowski z Warszawy. Honorowym przewodniczącym konferencji był dyrektor Centrum Onkologii w Warszawie prof. A. Kułakowski, zaś przewodniczącymi prof. B. Maciejewski z Gliwic i prof. M. Bramberg.

Konferencja zgrupowała kilka czołowych nazwisk europejskich w zakresie powikłań po leczeniu chorób nowotworowych — poinformował nas prof. B. Maciejewski. — Przez cały wczorajszy dzień trwały wykłady, na których zaproszeni goście przedstawili najnowsze osiągnięcia i kontrowersje badawcze dotyczące leczenia klinicznego. Po południu prezentowali się młodzi polscy onkolodzy, którzy mieli okazję przedstawienia własnych osiągnięć pod ocenę ekspertów o renomie światowej. Ta prezentacja młodych lekarzy miała charakter konkursowy. Dwie najlepsze prace zostaną nagrodzone przez Polskie Towarzystwo Onkologiczne. Jest to pewna tradycja Instytutu Onkologii w Gliwicach, że we wrześniu organizowane są konferencje i sympozja szkoleniowo-naukowe, na które zaprasza się znanych onkologów, by młodym lekarzom polskim zajmujących się tą specjalnością, przybliżyć zagadnienia istotne i ważne z punktu widzenia leczenia chorób nowotworowych. Z drugiej strony, te sławy onkologiczne mogą zobaczyć co się w tej dziedzinie w Polsce dzieje. Planujemy w przyszłym roku taką konferencję również zorganizować w Ustroniu, gdyż wszyscy są zadowoleni z pobytu, zagraniczni goście komplementują ośrodek, w którym przebywamy.

Równocześnie z konferencją, w Muflonie odbywała się wystawa producentów leków oraz urządzeń i wyposażenia medycznego. 22 firmy zdecydowały się zorganizować własne stoiska.



Fot. W. Suchta

PRACA O USTRONIU

„Życie kulturalne Ustronia wczoraj i dziś na tle przeobrażeń społecznych. Szkic monograficzny” to praca magisterska, która na filii Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie napisała mieszkanka naszego miasta **Bożena Kubiś**. Jest to kolejna praca magisterska o naszym mieście i warto pomyśleć o tym, by tego rodzaju opracowania dostępne były w naszej bibliotece. B. Kubiś prezentuje wiele ciekawych zestawień oraz omawia podstawowe formy życia kulturalnego w Ustroniu. Początkowe rozdziały to rys historyczny, w którym opisane są dzieje

Ustronia, następnie zaś pierwsze formy polskiej działalności kulturalnej. We wstępie możemy przeczytać:

„Szkoda, że miasto, które za niespełna 10 lat będzie obchodzić jubileusz 700-lecia swego istnienia, nie doczekało się jeszcze zwartej monografii.

Stąd zrodził się pomysł, aby moja praca stanowiła próbę takiej monografii dotyczącej historycznych, społecznych i kulturowych aspektów funkcjonowania miasta na przestrzeni siedmiu wieków swego istnienia, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju życia kulturalnego w Ustroniu.”

CZEKAMY NA REWIZYTĘ

Na zaproszenie partnerskiego miasta Neukirchen Vluyn grupa akrobatyczna z Ogniska Pracy Pozaszkolnej wystąpiła na Wielkim Festynie Wiejskim „Dorffest”.

Atrakcję stanowiły różne grupy taneczne regionalne i wspólczesne, zespoły instrumentalne. Były też pokazy mody i ciekawe popisy sportowe. Festyn urozmaicały liczne stoiska gastronomiczne, pamiątkarskie, loterie i prawdziwe jarmarczne cuda i cudeńka.

Przyjęto nas bardzo serdecznie i gościnnie. Przez 4 dni zwiedzaliśmy najciekawsze miejsca regionu, między innymi Zamek w Moers i Muzeum Oceanograficzne w Düsseldorfie. Bariera językowa nie stanowiła wielkiego problemu, dialog odbywał się często na migi, ale w atmosferze radości i przyjaźni.

Dziękujemy władzom Neukirchen Vluyn za niezapomniane wrażenia. Wyjazd nasz był możliwy dzięki zaangażowaniu władz Ustronia oraz członków Towarzystwa Kontaktów Zagranicznych i pokryciu znacznej części kosztów przejazdu, za co jesteśmy niezmiernie wdzięczni.

Dziękujemy również sponsorom P.R. Kubali, dyrekcji Tartaku w Ustroniu, przedsiębiorstwu PSS „Społem” oraz panu Leszkowi Waleczkowi za cenną pomoc w organizacji wyjazdu.

Reprezentowaliśmy nasze miasto godnie, występ nasz przyjęto owacyjnie. Zostaliśmy obdarowani prezentami, między innymi kwotą 100 DM.

Zawarte przyjaźnie z pewnością trwać będą długo i prawdopodobnie zmobilizują nas do nauki języka niemieckiego.

Czekamy na rewizytę.

Zespół Akrobatyczny i opiekunowie

Opony Kormoran Winter Przejdź bezpiecznie przez zimę

Zapraszamy wszystkich kierowców do kupna zimowych opon Kormoran Winter ze Stomilu Olsztyn S.A. w Autoryzowanym Serwisie Ogumienia:

AUTO-GUM

Janusz Kubala

Ustron, ul. Lipowczana 12
tel. 54-28-13

 **STOMIL-OLSZTYN**





Fot. W. Suchta

NIEJEDNA RZECZ NOWA

W Kalendarzu Ewangelickim sporo możemy przeczytać o życiu i historii kościołów ewangelickich na naszym terenie. Tekst pt.: „Ze spraw kościelnych w obrębie Senjoratu cieszyńskiego w r. 1926—27.” jest sprawozdaniem z wędrowki po zborach pokazującym najważniejsze wydarzenia tamtych lat.

Dowiadujemy się, że w Cieszynie najdonioślejszym wydarzeniem było powołanie na trzeciego pastora dotychczasowego wikariusza ks. Józefa Nierostka. Instalacji dokonał ks. biskup Bursche. „Kościół był przepełniony; uroczysta chwila wyciskała łzę wzruszenia z niejednego oka; nawet z Krakowa, Częstochowy i Górnego Śląska przybyły delegacje w ten uroczysty dzień. [...] Mieliśmy wrażenie, że nasz kościół wysocebramski, staje się obecnie znów ośrodkiem ewangelizmu, dla sąsiednich ziem, dla całej południowo-zachodniej Polski”. Bardzo ważnym wydarzeniem był również Zjazd Związku Polskich Towarzystw i Zborów Ewangelickich w Rzeczypospolitej Polskiej, który odbył się w sierpniu 1927 roku w Cieszynie i Dziegiełowie.

Wspomniano też o spotkaniu w Wilnie, w listopadzie 1926 roku, ponad 150 delegatów ewangelickich z całej Polski. Jego celem było stworzenie Rady Kościołów Ewangelickich ponad podziałami językowymi, dzielnicowymi i wyznaniowymi. Obecność swą zaznaczył także Ustroń w osobach ks. Molina i p. Szczepańskiego.

Dla Puńcowa rok 1926 nie był pomyślny. W pożarze spłonęło kilka gospodarstw, kaplica cmentarna i szkoła.

W Bielsku odbył się zjazd Bratniej Pomocy im. Gustawa Adolfa i zbiórka pieniędzy na cele charytatywne. Zebrano wówczas 11.600 zł. Zbór międzyrzecki w 1926 roku opłakiwał swego długoletniego pastora ks. Pawła Pustówkę. Zastąpił go wybrany jednogłośnie zięć zmarłego — ks. Jan Gajdzica.

Największym dziełem w obrębie senioratu było zbudowanie kościoła ewangelickiego w Istebnej. Poświęcenia dokonał ks. biskup Bursche 27 sierpnia 1927 roku. „Kościół w Istebnej ma być domem Bożym dla około 450 dusz, zamieszkujących Istebną, Koniaków i Jaworzynkę. Do roku 1928 mają jeszcze ewangelicy tych gmin pozostać w łonie macierzystego zboru w Nawsiu, od którego ich dzieli granica czesko-polska.”

Nie zabrakło oczywiście informacji o naszym mieście. „W Ustroniu spotykamy niejedną rzecz nową.” Wprowadzono osobne spotkania dla młodzieży konfirmacyjnej, które mają się stać zaczątkiem nauki pokonfirmacyjnej i przystosowane dla uczniów nabożeństw wyrażając tym pokutny nastrój serc nabożnych. „Lecz jeszcze inna nowość w Ustroniu. Wybudowano tam ewangelicki dom ludowy, mający służyć głównie celom młodzieży; w przyszłości ma być dobudowana doń sala zborowa. Dotąd kosztą samej tylko robocizny wynosiły 48 362 zł.

Monika Niemiec

**KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
W LIPOWCU
SERDECZNIE ZAPRASZA NA WYSTAWĘ
ROLNICZO-OGRODNICZĄ**
w dniu 13.X.96 R. w OSP Lipowiec w godz. od 8—18
PODCZAS WYSTAWY CZYNNY BĘDZIE BUFET Z:
— REGIONALNYMI POTRAWAMI: JELITA Z KAPUSTĄ,
KOŁACZE, SWACZYNA Z DOMOWEGO CHLEBA,
— SŁODYCZAMI: PĄCZKI, PTYSIE, TORTY,
— KAWA I HERBATA

ZA PRACĘ PRZYMUSOWĄ

Zgodnie z ustawą o świadczeniach pieniężnych przysługujących osobom deportowanym do pracy przymusowej w III Rzeszy i w ZSRR wnioski poszkodowani muszą składać osobiście. Najprościej uczynić to w placówkach Stowarzyszenia Poszkodowanych przez III Rzeszę oraz w Związku Sybiraków. Tam też można otrzymać druki wniosków. Świadczenia przyznawane będą po 24 października br. przez kierownika Urzędu do spraw Kombatantów. W naszym województwie najprościej załatwić to w oddziale wojewódzkim Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę, 32-600 Oświęcim, ul. Wyspińskiego 9, tel. 42-49-71, skrytka pocztowa 64. Wnioski rozpatrywane będą w kolejności napływania, pierwszeństwo będą mieć osoby powyżej 80 roku życia z I grupą inwalidzką. Wnioski można kierować osobiście do Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, 00-921 Warszawa, ul. Krucza 36 lub poprzez stowarzyszenia osób represjonowanych, z którymi Urząd zawarł stosowne umowy. Do wniosku należy dołączyć dokumenty potwierdzające pracę przymusową. Zgodnie z zarządzeniem kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów są to:

Dokumenty wystawione przez powołane do tego, w zakresie ich działania, krajowe i zagraniczne organy państwowe lub inne państwowe i niepaństwowe jednostki organizacyjne, potwierdzające rodzaj, miejsce i czas trwania represji, a w szczególności przez:

- 1.) Międzynarodowy Czerwony Krzyż — Biuro Poszukiwań w Arolsen (RFN),
 - 2) Polski Czerwony Krzyż,
 - 3) Główną Komisję Badania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu — Instytut Pamięci Narodowej,
 - 4) archiwa państwowe — krajowe i zagraniczne,
 - 5) państwowe muzea pamięci narodowej,
 - 6) archiwa państwowe b. republik Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich,
 - 7) Archiwum Wschodnie.
2. Dowodami potwierdzającymi fakty podlegania represjom (rodzaj i okres) są:
- 1) oryginały dokumentów wystawionych w czasie II wojny światowej przez władze niemieckie lub radzieckie, świadczące o wykonywaniu pracy przymusowej na deportacji i w obozach pracy (w szczególności karty pracy, legitymacje ubezpieczeniowe, książki pracy),
 - 2) zaświadczenia wystawione wspólnie przez pracodawców z okresu II wojny światowej i potwierdzone w organach administracji państwowej danego kraju,
 - 3) zaświadczenia wydane przez władze alianckie w czasie wojny i po jej zakończeniu.
3. Dowodami mogą być również:
- 1) korespondencja z czasów II wojny światowej, zawierająca pieczętki poczty niemieckiej lub radzieckiej z okresu i miejsca represji, a także fotografie z tego okresu mające wartość dowodową,
 - 2) potwierdzone przez Fundację „Polsko-Niemieckie Pojednanie” kopie dokumentów stwierdzających rodzaj i okres represji, stanowiące podstawę przyznania jednorazowej pomocy finansowej,
 - 3) zaświadczenia z organu emerytalno-rentowego o zaliczeniu pracy przymusowej wykonywanej w czasie deportacji lub w obozie pracy na rzecz III Rzeszy i Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich, wraz z potwierdzonymi kopiami dokumentów.
4. Dokumenty lub inne dowody przedkładane w opisie lub kserokopii powinny być potwierdzone jako zgodne z oryginałem, przez organ administracji państwowej, notariusza lub upoważnionego przedstawiciela stowarzyszenia.
5. Dokumenty sporządzone w języku obcym powinny być przetłumaczone urzędowo.
6. W miarę potrzeby Kierownik Urzędu może przesłuchiwać świadków oraz dopuścić inne dowody, w tym dowód z przesłuchania strony (wnioskodawcy).
- § 3. 1. W razie braku dokumentów lub innych dowodów, dowodem w sprawie mogą być, złożone pod rygorem odpowiedzialności za fałszywe zeznania, oświadczenia przynajmniej dwóch świadków, których osobisty udział w zdarzeniach będących przedmiotem oświadczenia jest udokumentowany.
2. Oświadczenia świadków powinny być złożone na piśmie przed organem administracji państwowej, notariuszem lub upoważnionym przedstawicielem stowarzyszenia osób poszkodowanych.

Ogłoszenia drobne

HALO-TAXI Ustroń, konkurencyjne ceny, karta stałego klienta, Tel. 54-21-98.

Podciśnieniowe czyszczenie dywanów, tapicerki meblowej i samochodowej. Ustroń, Ul. Chałupnicza 29. Tel. 54-38-39.

Montaż płyt kartonowo-gipsowych, sufitów podwieszanych, ścianek działowych. Tadeusz Macura, Ustroń Lipowiec ul. Górna 7.

Sprzedam żuka A-13, 1989, pojemność 2,1, izoterma, gaz, przebieg 90000, cena 8500 zł. Ustroń, tel. 54-11-41 po godz. 16.

Prace remontowo-budowlane, boazeria, kafelkowanie, VAT. Tel. 54-44-98.

Kupię krzesioko, stolik i kojec dla dziecka. Tel. 54-22-31.

Duży pokój, telefon, WC, parter w centrum Ustronia wynajmę firmie. Tel. 54-22-31.

Sprzedam fiat 126p; 1994; przebieg 14 tys. Tel. 54-10-94.

Przedsiębiorstwo Wytwórczo-Usługowo-Handlowe



Spółka cywilna

Bielsko-Biała, ul. Katowicka 80 (Komorowice)

tel./fax 123-033 do 6 w. 38

Cieszyn Mnisztwo, ul. Spółdzielcza

tel./fax 520-928

**SKŁADY
WYROBÓW
HUTNICZYCH**

Oferujemy również usługi transportowe

PODZIĘKOWANIE

Muzeum Hutnictwa i Kuźnictwa dziękuje pani Gertrudzie Fiedor i pani Annie Gluza, które bezpłatnie opracowały bibliografię Józefa Pilcha, poświęcając wiele dni na żmudne poszukiwanie wiadomości o publikacjach zmarłego w ubiegłym roku bibliofila i historyka oraz wiadomości zawarte w prasie o nim i jego działalności.

Bibliografia Józefa Pilcha zostanie opublikowana przez nasze Muzeum na 1 rocznicę jego śmierci.

DYŻURY APTEK

Do 5 października — apteka Pod Najadą przy ul. 3 Maja.

5—12 października — apteka w Ustroniu-Nierodzimiu.

Przejęcie dyżuru następuje o godz. 8.00



Dziś prezentujemy fragment wspaniałego, pełnego ciekawych roślin ogrodu, którego właścicielką jest pani Adela Bukowczan mieszkająca przy ul. Nadrzecznej.

Fot. W. Suchta

10 Gazeta Ustrońska



Jesienny spacer.

Fot. W. Suchta

CO NAS CZEKA

Wystawy:

Muzeum Hutnictwa i Kuźnictwa
ul. Hutnicza 3, tel. 54-29-96

Wystawy stałe:

- Hutnictwo i Kuźnictwo Ustronia.
- Ustrońska Galeria Sztuki Współczesnej B. i K. Heczkowie.

Wystawy czasowe:

- „Suknia cieszyńska”.
- Stroje Indian Meksykańskich.
- Malarstwo Stefani Bojdy z Cieszyna.
- Wystawa rysunków A. Mleczki.

Muzeum czynne we wtorki 9—16, od środy do piątku w godz. 9.00—14.00, soboty i niedziele 9.00—13.00.

Oddział Muzeum „Zbiory Marii Skalickiej”

3 Maja 68, tel. 54-29-96

czynny we wtorki i czwartki od 9—18, środy i piątki od 9—13.

- Wystawa ekslibrisów, medali, grafik i druków bibliofilskich.
- Uroki Ziemi Cieszyńskiej — dzieje, ludzie, obyczaje (ze zbiorów Marii Skalickiej).

Galeria Sztuki Współczesnej na „Gojach” B&K Heczkowie,
ul. Błaszczyka 19, tel. 541100, czynna cały dzień.

Ognisko Pracy Pozaszkolnej (tel. 54-32-44)

Zajęcia stałe w kołach zainteresowań i zespołach artystycznych.

Imprezy kulturalne

- | | |
|---|---|
| 2.10.96
środa
godz. 17.00 | Wernisaż wystawy: Stroje Indian Meksykańskich z Warszawskiego Muzeum Etnograficznego. |
| 12.10.96
sobota
godz. 12.00 | Muzeum Hutnictwa i Kuźnictwa |
| 12.10.96
sobota
godz. 12.00 | Rocznica Bitwy pod Lenino. Złożenie kwiatów pod pomnikiem w Rynku. |
| 14.10.96
poniedziałek
godz. 17.00 | Klub Propozycji: spotkanie ze Zbigniewem Koldrem na temat: Ustroń w architekturze wczoraj, dziś i jutro |
| | Oddział Muzeum, Zbiory Marii Skalickiej. |

Sport

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 19.10.96 r.
sobota
godz. 14.00 | Mecz piłkarski
Kuźnia Ustroń — Beskid Andrychów |
|--------------------------------------|--|

Kino „Zdrój” — ul. Sanatoryjna 7 (baseny)

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 02—03.10. | godz. 16.00 WYSPA PIRATÓW |
| | godz. 19.00 KRYTYCZNA DECYZJA |
| 04—10.10. | godz. 16.00 GOOFY NA WAKACJACH |
| | godz. 19.00 QUEST |
| 11—17.10. | godz. 18.45 SZKOŁA CZAROWNIC |
| | godz. 21.00 LĘK PIERWOTNY |

KINO NOCNE 03.10.96 — 22.00 DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI
17.10.96 — 23.00 DZIEWCZYNA NR 6

UWAGA: Domy czasowe, hotele itp. — afisze z programami imprez odebrać można bezpłatnie w Centralnej Informacji Turystycznej, Rynek 2, tel. 542653.

STRACH PRZED WSZCZEPEM

Implantologia jest ukoronowaniem leczenia stomatologicznego. Gdy klasyczna medycyna nie radzi sobie z problemem jedynym wyjściem jest implantologia. Dziedzina tą zajmował się doc. Rajmund Orlicki na Śląskiej Akademii Medycznej i dlatego zaproponowano mu znalezienie ośrodka naukowego w kraju, który stałby się filią światowego Towarzystwa Implantologii Stomatologicznej z siedzibą w Modenie. Wybór padł na Studium Technik Dentystycznych w Ustroniu. Polskie Towarzystwo brało udział w kongresach światowych, także w Palermo na Sycylii, na którym przedstawiono program rozwoju implantologii w kraju. Tego typu leczenie jest bardzo kosztowne i nie da się go realizować w ramach społecznej służby zdrowia. Wszczep stomatologiczny kosztuje w granicach 13 mln. Wszystkie elementy sprowadza się z Zachodu, gdzie dyscyplina ta jest bardzo dobrze rozwinięta. Mimo, że w Polsce mamy już kilkudziesięciu specjalistów, społeczeństwo nie zdaje sobie sprawy z korzyści, jakie daje implantologia. Zauważalny jest strach przed wszczepem i najczęściej stosuje się go u ludzi w podeszłym wieku, gdy schorzenia ogólnorozwojowe ograniczają możliwości leczenia.

SCHUDNIJ

Jednym z najważniejszych czynników ryzyka niedokrwiennej choroby serca jest otyłość. Przy nadwadze należy przestrzegać diety ubogokalorycznej, tak aby zbliżyć się do wagi należnej. Jest to trudne ale należy wiedzieć, że każdy utracony kilogram daje podwójną korzyść w utrzymaniu zdrowia. Np. 10% utraty wagi ciała to 20% w normalizowaniu innych czynników ryzyka np. nadciśnienia, hiperlipidemii czy hiperglikemii. Podstawowe znaczenie ma wyeliminowanie z diety wszelkich cukrów prostych i maksymalne ograniczenie spożycia tłuszczów.

— **Tłuszcze** to substancje spożywcze najbardziej kaloryczne ponieważ 1 ich gram dostarcza 9 kcal. W tym celu trzeba najpierw ograniczyć spożycie olejów, masła, smalcu, margaryny. Potem należy pomyśleć o zmniejszaniu spożycia tłustych wędlin, mięs oraz serów żółtych i topionych. Są to tak zwane tłuszcze ukryte. W diecie zaleca się mięso białe i ryby. Pokarmy należy przygotowywać z mniejszą ilością tłuszczu. Surówki i sałatki z małą ilością oleju lub z dodatkiem kefiru. Z diety należy również wyeliminować cukry proste, spożywać więcej warzyw w dużej ilości, według Instytutu Żywności i Żywności od 1/2 — 1 kg warzyw dziennie. Potrawy z warzyw strączkowych z pełnego przemiału zboża, kasz, jednym słowem pokarmy bogate w błonnik to ważny składnik odżywiania.

— **Węglowodany** czyli cukry proste i złożone stanowią około 58% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Dzielimy je na dwie duże grupy:

Cukry proste, które są wchłaniane najszybciej, ponieważ mają prostą cząsteczkę i są dobrze rozpuszczalne. Znajdujemy je w cukrze rafinowanym, konfiturach, dżemach, orzechach, ciastkach, słodyczach i owocach — należy je bezwzględnie z diety wyłączyć jeżeli chcemy schudnąć. Cukry złożone zawarte w potrawach zbożowych i warzywach. Przed wchłonięciem ulegają powolnemu rozkładowi do cukrów prostych i są bezpieczniejsze. Schudnięcie oznacza zmniejszenie tłuszczu ustrojowego. Nie oznacza to w żadnym wypadku utraty wody.

— **Białko** w diecie jest niezbędne dla odżywiania „zrównoważonego” tj. zawierającego odpowiednie proporcje białek, węglowodanów i tłuszczów. Niektórych białek sam ustrój nie potrafi zsyntezować. Są to białka pochodzenia zwierzęcego, zawierające tzw. niezbędne aminokwasy. Muszą być one dostarczane organizmowi w pożywieniu. Chcąc zapewnić sobie dostateczną porcję białka przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia tłuszczów, należy rozpocząć od wybierania potraw białkowych z małą ilością tłuszczu.

— wybieraj mleko odtłuszczone, twarogi i jogurty z mleka chudego.
— ogranicz spożycie pełnotłustych serów żółtych i białych.
— kupuj młode i chude mięso wołowe, drób, cielęciny ryby.
— śmietanę do zup zastąp chudym mlekiem lub kefirem.

Nie jedz frytek i chipsów, mielonki i kielbas, hot-dogów, hamburgerów i wszystkiego co zawiera mnóstwo ukrytego tłuszczu.

Nie należy smażyć i przysmażać żywności gdyż spożywamy właśnie dużo tłuszczu. Potrawy należy przyrządzać w opiekaczu, na parze lub piec w folii i gotować a nie smażyć.

Należy unikać źródeł ukrytego tłuszczu jak ciastka, herbatniki, lody, bita śmietana, czekolada, pizza.

Obliczanie wskaźnika masy ciała to: $\text{iloraz wagi w kg przez wzrost w m}^2$. Wskaźnik prawidłowy dla mężczyzn wynosi 25 dla kobiet 24.

BMI — wskaźnika masy ciała $\frac{\text{waga ciała w kg}}{\text{wzrost w m}^2}$

W tej chwili prowadzone są prace nad stworzeniem polskiego wszczepu, a także elementów zespalających i instrumentarium chirurgicznego. Wyższa Szkoła Inżynierii Protetycznej, która ma powstać w Ustroniu, będzie kształciła wysoce wyspecjalizowanych inżynierów wykonujących i projektujących wszczepy oraz odpowiadających za ich konstrukcję laboratoryjną.

Towarzystwo Implantologii Stomatologicznej z siedzibą w Ustroniu zajmuje się stroną dydaktyczną i nauczającą. Organizuje seminaria i sesje naukowe, podczas których informuje się lekarzy stomatologów i absolwentów studiów technik dentystycznych o osiągnięciach implantologii, rozwiązaniach i zastosowaniu tej dziedziny w leczeniu. Wszystkie działania mają na celu scalenie, koordynację, przekazywanie wiadomości na temat światowych trendów, przedstawienie zalet, wad, ewentualnie problemów związanych z wszczepami.

Na rozwój implantologii potrzebne są olbrzymie nakłady finansowe. Doc. Orlicki ma jednak nadzieję, że w ciągu 2 lat powstanie już w naszym mieście Wyższa Szkoła Inżynierska i stworzone zostaną własne wszczepy. W Klinice na Zawodzie są w tej chwili przeprowadzane zabiegi implantologiczne, ale ze względu na koszty są to sporadyczne przypadki. (mn)

Kategoria Wskaźnik masy ciała

Norma 20—24,9

Nadwaga 25—29,9 Ryzyko choroby serca — schudnij.

Otyłość 30—29,9 Bardzo duże ryzyko choroby serca, stawów, układu kostnego i gorszego życia. Koniecznie obniż wagę, poradź się lekarza

Olbrzymia otyłość

powyżej 40. Zagrożenie zdrowia i życia, konieczna specjalna kuracja pod nadzorem lekarza.

Surówka z kapusty pekińskiej. (przepis na 5 osób)

1 mała kapusta pekińska, 1 marchewka, 1 mały seler, 1 cebula koperek, sól, cukier, kwasek cytrynowy, pieprz, olej — do smaku, przyprawa ziołowa „oregano”.

Wykonanie: Kapustę umyć, poszatkować, marchew, seler — umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Cebulę pokroić, sparzyć. Wszystkie składniki połączyć i przyprawić do smaku.

Salatka wiosenna (przepis na 5 osób)

1 salata zielona, 1 pomidor, 1 mały ogórek zielony, 1 pęczek rzodkiewek, 1 puszka kukurydzy, 1 pęczek szczypiorku kefir, sól, pieprz, kwasek cytrynowy, cukier.

Wykonanie: Warzywa umyć, obrać. Pomidor, ogórek, rzodkiewkę — pokroić w kostkę. Salatę porozrywać palcami. Wszystkie składniki połączyć, połączyć kefirem, doprawić do smaku, posypać szczypiorkiem.

Salatka witaminowa

1 salata zielona, 1 papryka świeża, 3 pomidory (średnie) kefir, sól, pieprz, cukier, ocet winny

Wykonanie: Salatę umyć, porozrywać palcami na drobne kawałki. Paprykę umyć, usunąć nasiona pokrajać w paski. Pomidor pokrajać w kostkę. Doprawić do smaku.

(Opracowali dietetycy GCR Repty)



Po marszobiegu na Czantorię stroje sportowe prezentowały ustronjskie dziewczęta.
Fot. W. Suchta



Jedynym zawodnikiem w ekipie był Leszek Dorda, który startował w pchnięciu kulą. Fot. W. Suchta

SUKCESY SPORTOWCÓW SPRAWNYCH INACZEJ

21 września na stadionie KS Piast w Cieszynie odbyła się V Spartakiada Lekkoatletyczna Osób Niepełnosprawnych. W jubileuszowych zawodach wystartowało blisko 200 osób z naszego regionu, Bielska-Białej oraz Hawierzowa i Karwiny. Nie zabrakło sportowców sprawnych inaczej z Ustronia. Startowały mieszkanki DPS w Poniwcu, osiągając dobre rezultaty.

Krystyna Witos wygrała rzut piłeczką palantową i bieg na torze przeszkód oraz była druga w biegu na 100 m dzieci. Jej rówieśnica Marysia Blachut wygrała „setkę” i zajęła pierwsze miejsce także w skoku w dal. Grażyna Wierzbicka wygrała pchnięcie kulą, natomiast Ewa Cempiel była czwarta w rzucie oszczepem. W rywalizacji na torze przeszkód (grupa IV) Grażyna Wierzbicka była II, Ewa Cempiel — IV, Barbara Petryja — V i Lucyna Front VI. W rzucie piłeczką palantową (grupa II) Barbara Petryja zajęła II lokatę, a L. Front była VII.

Rywalizację obserwowali m.in. wojewoda Marek Trombski, posłanka Grażyna Staniszevska i senator Marcin Tyma. Jeden z pucharów ufundował burmistrz Kazimierz Hanus, który także dopingował naszych reprezentantów. (nik)

Taki se bajani

Tak nóm sie s tóm pogodóm pokopyrtało leje i leje. Ani to nie było wiosny, bo było zima, nie było lata bo zima i deszcz, a jesień sie też nie lepszó zapowiało. Spómniało mi sie, jak jeszcze pasła krowy, też jakisi czos loło i loło. Krowy jednak trzeja było paść. Pod brzygym na łákach było tele wody, że krowy co spuścily pyski, to zamiast trowe ugryźć, wode piły. Gaździno kozala mi zagnać krowy na Kympe. Nie rada zech tam pasła, bo było trzeja fest iść do kopca. Że to tak dólgo już padało, trowa była ślisko, pod trowóm celina, kielzalach jak po lodzie. Krowy też co chwila na raciach ukielzowały. Na roz Lewela (tak sie jedna krowa nazywała) zaczęła mi zjyżdżać na raciach na dól, aż przysiadala na zadku. Dobrze zech pasła na rozpuszczke (mialach ich sztyry i cieloka) bo bych isto razym z wszystkimi krowami zjechała na dól. Jeszcze przy mojim gupim szczyńsiu, mógló by mie sponiewiyrac. Możecie se przedstawić jakoch była wypłoszóno. I chociaż w kolo żodnego w polu nie było, toh wrzeszczała wiele sie dało. Szczyńsiwie Lewela jakosi sie zaprzyyla i wylazła. Wszystko dobrze sie skóńczyło.

Już zech była całkym płasko, zaczynały mi już rosnyć jak to prawóm drażniatka. Doś na tym, że na piersiach zaczęch puchnyć i gańba mie było sewlykać sie przed kimsi.

Cosich krzipala, mialach gorónczke i mama kozala mi leżeć w lóžku. Mazala mie kurzim sadłym, dowala pić jakisi zieliny, ale cosi malo mi to pumogalo. Zawolala znómóm, co stawiala bańki. Kozala mi sie sewlyc. Nie chcym sie sewlykać bo mie je gańba. Jeszczech uwidziała, że ta paniczka rożygo świyczke i nad tóm świyczkóm zapolo wate na jakimisi drócie. Zaczłach wrzeszczeć, zaczęch sie szkubać, boch sie bola, że mie takim żywym logniym hydzie przypolać. Bańki sie rozsypały po delinach po pierzinie, cale szczyńsi, że sie nie potrzaskały. Zaczła mi przemowiać że to przeca nie boli, ale jo se nie uniala dać przemówić. Zdało sie, że mi mama wpoli. Spómnialach se, (minyło bez mala s pińdziesiát roków), nie tak downo, jak jo sama bańki stawiala moji wnuczce. Też tela było wrzasku. Bo też sie to niebożatko nacyrpalo, tela zastrzików co dostala, to wszystkiego sie bola.

A tu leje i leje. Tego lata już isto w żodnej studni wody nie brakowało. Slyszałach, że malo co, a staw by przebroł. Jeszcze kapke, a zapómnymy jak wyglóndó slóneczko. Żeby chociaż ta woda wytópiła mrowce w moji zegródce, bo sie ich tela naplóngło, że hruza.

Hanka łód Sliwków

POZIOMO: 1) konkurentka Tiny 4) rewelacyjny wynalazek 6) karciane wino 8) polityk rzymski, wróg Cezara 9) roślina lecznicza 10) lubi pouczać 11) śpiewak operowy 12) słynny dąb 13) stan w Brazylii 14) karciany dzwonek 15) okres próby w zakonie 16) wczasowa miejscowość nadmorska 17) w repertuarze narciarza 18) wąż z „Księgi Dżungli” 19) statek Noego 20) mocna karta

PIKOWO: 1) broń sportowa 2) łódź z napędem 3) siedziba króla 4) kołnierzyk w stroju duchownych 5) litera grecka 6) autor „Września” 7) brazylijskie szaleństwo 11) część meczu hokejowego 13) chuć 14) na głowie motocyklisty

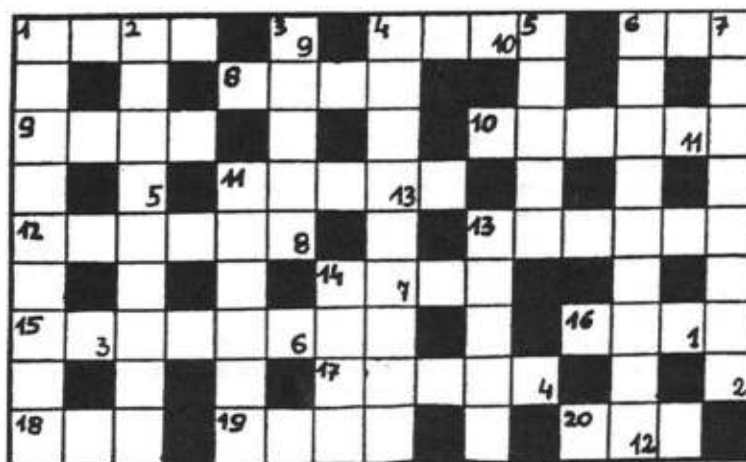
Rozwiązaniem jest hasło, które powstanie po odczytaniu liter z pól oznaczonych liczbami w dolnym rogu. Termin nadsyłania odpowiedzi mija 25.X.

Rozwiązanie Krzyżówki nr 36
KONIEC LATA

Nagrodę 20 zł. otrzymuje HERMINA TROCHA z Ustronia, ul. Orzechowa 10. Zapraszamy do redakcji.

KRZYŻÓWKA ☆ KRZYŻÓWKA ☆ KRZYŻÓWKA

20 zł • 20 zł • 20 zł • 20 zł • 20 zł • 20 zł • 20 zł • 20 zł



GAZETA USTROŃSKA

Tygodnik Rady Miejskiej. Redaguje Zespół. Redaktor Naczelny Wojław Suchta. Rada Programowa: Włodzimierz Chmielewski, Stanisław Niemczyk, Jan Szware, Józef Twardzik. Adres redakcji: 43-450 Ustrón, Rynek 1 (Ratusz), pok. nr 5, parter. Tel. 54-34-67. Zastrzegamy sobie prawo przeredagowywania, dokonywania skrótów i zmiany tytułów w nadsyłanych materiałach. Tekstów nie zamówionych redakcja nie zwraca. Ogłoszenia przyjmujemy w siedzibie redakcji, w dni powszednie, w godz. 14.00—16.00. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń i reklam. Skład: Fotoskład E. Dziadek, Cieszyn ul. Węgielna 3/32 tel. 523-687. Druk: „INTERFON” Sp. z o.o. Cieszyn, ul. Olśzaka 5 tel. 510543, fax 511643. Indeks nr 359912. Numer zamknięto 26.9.1996 r. Termin zamknięcia kolejnego numeru 3.10.1996 r.