



# ECHO JAWORZA

GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA  
w JAWORZU  
43-384 JAWORZE  
ul. Żurkowska 82 - Tel 817 26 96  
NIP 937-223-86-71 KONTAKT: 071012485

## GAZETA LOKALNA GMINY JAWORZE

MIESIĘCZNIK ★ Rok V ★ Nr 56 ★ WRZESIEŃ 1996 ★ 0,50 gr (5000 zł) ★ Nakład 500 egz. ISSN 1234-6853

### Deszczowa zabawa

#### czyli historia X Jaworzańskiego Września '96

Jaworze. Młodszy jaworzanie nie pamiętają chyba takiego lata. Zachmurzone ciągle niebo, deszcze, ulewy i przenikliwy chłód to główne cechy tegorocznej aury. Pogoda pokrzyżowała szyki rolnikom, budowlancom, spragnionym słońca wczasowiczom, no i oczywiście organizatorom imprez plenerowych. Nie inaczej było w Jaworzu. W trakcie wakacji udało się zorganizować zaledwie połowę z zaplanowanych, w ramach cyklu „Jaworzańskie Lato”, festynów i pikników. Wszyscy liczyliśmy na to, że może wrześnień aura będzie bardziej sprzyjająca. Niestety było i jest inaczej.

Przygotowania do jubileuszowego X Jaworzańskiego Września rozpoczęły się już w ubiegłym roku, a od kilku miesięcy pracował nad jego organizacją liczny sztab organizacyjny. Wszyscy chcieliśmy pokazać się z jak najlepszej strony, zwłaszcza że w program tegorocznej imprezy wpisano Dożynki Wojewódzkie.

#### Piątek - dzień pierwszy

Wszystko zaczęło się w pierwszy wrześnień piątek. W obawie o najmłodszych, już kilka dni wcześniej odwołano korowody przebierańców oraz mini-listę przebojów i wszystkie zabawy i quizy dla dzieci. Tak więc dopiero po godz. 16.00 w jaworzańskim amfiteatrze koncertem grupy „Ex Arte” zainaugurowano tegoroczną, największą chyba w Jaworzu plenerową imprezę. Ciągające niebem chmury nie zapowiadały nic dobrego. Gdy koncert dobiegł końca, na scenie przygotowania do swojego występu rozpoczęli członkowie zespołu „Sound Good” - gwiazdy piątkowego programu. W końcu muzycy rozpoczęli „mocnym uderzeniem” i po pierwszej piosence przerwali - zaczęło lać. Po kwadransie jednak



c.d. na stronie 5

### Przerzutki zamiast skalpela

Jaworze. Lekarze wszystkich niemal specjalności zjechali do Jaworza z najdalszych regionów kraju, by stanąć na starcie II Ogólnopolskiego Górskiego Rajdu Rowerowego Dla Lekarzy o Puchar Firmy Bayer. Pierwsza z tego cyklu impreza odbyła się w ubiegłym roku w Kazimierzu nad Wisłą. Tegoroczny rajd organizatorzy postanowili rozegrać w Beskidach, a po rozpoznaniu walorów krajobrazowych i technicznych, wybrali Jaworze. Tutaj też w drugą sobotę wrześnień, prawie 140 startujących stłędo do rywalizacji o miejsca na podium. Trasa wiodła Doliną Jasionki i, biorąc pod uwagę panujący chłód i ciągle opady deszczu, była technicznie dość trudna. Oficjalnego otwarcia imprezy dokonał dyrektor Działu Parafarmaceutyków polskiego oddziału firmy Bayer



Jobst Schulte-Brader. Kobiety miały do pokonania pętlę o długości 7400 metrów, zaś mężczyźni walczyli na dwa razy dłuższej trasie. Kolejnym etapem sportowej części był efektowny pokaz walki wręcz w wykonaniu żołnierzy z oddziału stacjonujących w Bielsku komandosów. Potem wszyscy udali się do hotelu JAWOR, gdzie o godz. 17.00 odbyło się uroczyste wręczenie nagród, w którym uczestniczyli, prócz Jobsta Schulte-Bradera, dyrektor gabinetu Wojewody Bielskiego dr inż. Tadeusz Kuś, z-ca prezesa Beskidzkiej Izby Lekarskiej dr Mieczysław Bagiński oraz Halina Kocoń - menager regionalny firmy Bayer. Występ kabaretu DŁUGI rozpoczął uroczysty bankiet. Cenne nagrody i gorąca, serdeczna atmosfera sprawiają zapewne, że wszyscy dobrze będą wspominać tegoroczną imprezę, a za rok znowu spotkają się gdzieś w Polsce i staną do walki o puchar Bayera

Tekst i foto - TZ



## XXIV sesja Rady Gminy w Jaworzu

W dniu 30 sierpnia 1996 roku w sali obrad Rady Gminy w Jaworzu odbyła się XXIV sesja Rady Gminy II kadencji.

Oprócz radnych i przedstawicieli Urzędu Gminy, w obradach sesji udział wzięli Małgorzata i Leszek Guznowie - właściciele firmy przewozowej SANBUS, Jacek Rybarkiewicz - przewodniczący Komisji Współpracy Zagranicznej i Krajowej, Marian Rapacz - prezes Towarzystwa Miłośników Ziemi Jaworzańskiej.

Po wprowadzeniu kilku zmian w programie sesji oraz przyjęciu, przy jednym sprzeciwie, protokołu poprzedniej sesji, przewodniczący rady Jan Pysz otworzył dyskusję w sprawie zgłaszanych uwag przez mieszkańców Jaworza korzystających z usług firmy SANBUS.

### Uwagi dotyczyły:

- arogancji kierowców wobec pasażerów,
- palenia papierosów przez kierowców w czasie jazdy,
- podjeżdżania na końcowym przystanku w Bielsku-Białej (bez względu na pogodę) dopiero w chwili odjazdu autobusu,
- brudnych autobusów,
- braku rozkładów jazdy na przystankach,
- pobierania przez kierowców pełnych opłat za bilety od inwalidów I i II grupy.

Były również bardzo dobre opinie o niektórych kierowcach i autobusach obsługujących wycieczki turystyczne, jak i linie kursowe na trasie Jaworze - Bielsko - Jaworze.

Odpowiadając na zgłoszone zarzuty, Leszek Guznowie przyznał, że w gronie pracowników firmy są kierowcy lepsi i gorsi, inteligentni i niezdyscyplinowani. Będzie prowadził rozmowy, kontrole i starania, żeby uniknąć zdrażnień na płaszczyźnie pasażer - kierowca.

Leszek Guznowie z dużym ubolewaniem stwierdził, że wśród pasażerów znajdują się wandy, którzy niszczą siedzenia, wyrzucają popielniczki i zanieczyszczają autobusy, narażając firmę przewozową na olbrzymie koszty. Oświadczył, że od 1 września będą unormowane sprawy biletów ulgowych dla inwalidów i młodzieży szkolnej, jak również biletów miesięcznych.

Zapytany, czy krążące informacje o rzekomej rezygnacji z czynienia przez firmę dalszych usług przewozowych na liniach Jaworze - Bielsko jest prawdą, Leszek Guznowie odpowiedział, że nosi się z takim zamiarem z dwóch powodów:

- nieopłacalności i ponoszonych strat z powodu napraw taboru autobusowego,
- nierozwiązania do chwili obecnej zawarcia stosownej umowy najmu z Urzędem Gminy w Jaworzu dotyczącej użytkowanych przez SANBUS pomieszczeń. Rada zobowiązała Zarząd Gminy w Jaworzu do niezwłocznego załatwienia dokumentacji formalno-prawnej dot. najmu pomieszczeń po byłym SKR Jasienica firmie przewozowej SANBUS. Dodać należy, że sprawa będzie mogła być sfinalizowana po zakończeniu sporu sądowego pomiędzy Gminą a SKR.

**W kolejnym punkcie obrad wójt Gminy Czesław Wierzbicki złożył obszernie informacje z czterech posiedzeń zarządu,** które odbyły się w miesiącach wakacyjnych, a dotyczyły:

- podjęcia działań przez Fabrykę Mebli Giętych w Jasienicy SA w sprawie odzyskania budynku po byłym przedszkolu nr 3, a obecnie siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Jaworzu,
- przygotowania pełnej dokumentacji na rozpoczęcie budowy ogrodzenia przy Szkole Podstawowej nr 3 w Jaworzu Średnim. Termin realizacji - do końca października br.,
- przygotowań do Dożynek Wojewódzkich w Jaworzu,
- spotkania przedstawiciela Telekomunikacji Polskiej SA w Bielsku-Białej Mariana Filara z członkiem zarządu gminy Rudolfem Galoczem i sekretarzem gminy Irmgardą Gryczką w sprawie

- przekazania ogólnego harmonogramu prac przyłączeniowych. Marian Filar zapewnił, że prace te będą zakończone do końca br.,
- przyznania kolejnej dotacji w wysokości 290 tys zł z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Warszawie na budowę kanalizacji,
- uwag mieszkańców w sprawie kiosku Piotra Tarki, w wyniku czego, na wnioski Komisji Zdrowia, Pomocy Społecznej i Przeciwdziałania Alkoholizmowi, podjęto decyzję o ograniczeniu sprzedaży napojów alkoholowych. W święta mogą one być podawane dopiero po godzinie 14.00,
- przygotowań do przeprowadzenia wyborów do Izb Rolniczych,
- bieżącego utrzymania czystości w Parku Piłsudskiego,
- pisma AQUA SA w sprawie ustalonych przez Radę Gminy w Jaworzu niskich stawek opłat za wodę i urządzenia wodociągowe, co jest powodem strat powstałych w spółce,
- rozstrzygnięcia konkursu na projekt **CENTRUM HANDLOWE-GO** w Jaworzu,
- rozmów odbytych z Zarządem Związku Komunalnego Ziemi Cieszyńskiej i podjętych wniosków. Zapadła uchwała w sprawie wystąpienia do tego związku o zmianę Statutu poprzez uzupełnienie go punktem dotyczącym wprowadzenia niepełnego uczestnictwa lub obserwatora z odpowiednio niższymi składkami,
- przeciwdziałania policji szerzącemu się wandalizmowi (niszczenie obiektów w amfiteatrze, dewastacje przystanków, znaków drogowych, łamanie drzew i krzewów). Zapobieganie temu wiąże się m.in. ze wzmocnioną obserwacją młodzieży wracającej z dyskotek (z AGI i z JAWORA),
- interwencji mieszkańców Jaworza w sprawie złego wykonania remontów częściowych dróg. Szczególne zastrzeżenie budzi wykonanie tych robót u wylotu ulicy Wrzosowej na ul. Cisową.

### W toku dalszych obrad rada podjęła uchwały w sprawach:

1. wykonania budżetu gminy na I półrocze 1996 r.
2. ustalenia procedury uchwalenia budżetu gminy na 1997 rok i szczegółowości materiałów składających się na projekt budżetu
3. zmian w budżecie na 1996 rok
4. przyznanie medalu ZASŁUŻONY DLA ROZWOJU JAWORZA:
  - **Marianowi Rapaczowi - prezesowi TMZJ**
  - **Andre van Westenbrugge z Holandii**
5. uchylenia uchwały dotyczącej zorganizowania parkingu i pobierania opłat za parkowanie samochodów
6. wyborów członków rad nadzorczych drugiej kadencji zakładów opieki zdrowotnej ~~zakładów opieki zdrowotnej~~.

### Decyzją Rady Gminy Jaworze:

- członkiem rady nadzorczej w Beskidzkim Zespole Lecznico-Rehabilitacyjnym w Jaworzu został radny **Władysław Nikiel**. Podjęto także postanowienie o wystąpieniu do Wojewody Bielskiego z wnioskiem o rozszerzenie składu osobowego rady nadzorczej BZLR o 2-3 osoby dodatkowo ze strony gminy Jaworze,
- członkiem rady nadzorczej Specjalistycznego Szpitala Miejskiego STALOWNIK został radny **Marian Zygmunt**,
- członkiem rady nadzorczej Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego w Andrychowie został radny **Jerzy Kukła**,
- członkiem rady nadzorczej Psychiatrycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Bielsku-Białej został radny **Jan Wawrzyczek**.

W punkcie dotyczącym spraw organizacyjnych rady Jerzy Pysz odczytał dwa pisma złożone na jego ręce przez członków komisji spoza rady, którzy na własną prośbę rezygnują z pracy - i tak Jan Krzyszpień z Komisji d/s Współpracy Zagranicznej i Krajowej, Józef Wąsowicz z Komisji Rolnictwa i Ochrony Środowiska.

Omawiano również przygotowania do obchodów **X Jaworzańskiego Września** i pierwszych w Jaworzu **Dożynek Wojewódzkich**. Przyjazd zgłosiła około 90-osobowa grupa Holendrów, wśród których zapowiedziało się siedmiu radnych z Klundert oraz Komisja do Współpracy i Przyjaźni Klundert - Jaworze. W okresie ich pobytu przewiduje się odbycie przy ich udziale nadzwyczajnej uroczystej sesji.



# Bojki starego bacy na wrzesień

## Dziennikarz na Hali Marszałkowej

Na Hale Marszałkowom, do bacówki, przyjechali taki pon z gazety - pewnikiem z „Dziennika Zachodniego” - i gado:

- Słuchajcie baco, kciołek napisać o vos. Jak to jes z tym spaniem z łowieckami?

Najmłodszy z juhasów łodzywo sie:

- Panocku! Tego sie nie da łopowiedzieć. Najlepi bydzie jak łostaniecie na noc i sami sprobujecie jak to jes...

Rano sie juhasi, a i baco, strasnie śmiejom, jak zobacyli tego redachtora. Rozgniywany dziennikarz pyto sie, z czego sie tak chichocom?

- A no z vos, boście z najbrzydszymi łowieckami spali!

## Łodpocynek

Bury Jantek z hali wracół pod Prasywkom i wstompil bardzo zmyncony do Jontka Ficka z Holi Bułkowej. Posiedziół doś dlugo i juz miół iś, a Jontek mu godo:

- Posiedzćies, zjycie co...

Po prowdzie Jantek był głodny, ale mu do jedzynia nic nie dawali i godo:

- Eee, pudym juz...

- Ady siedzcie, zjycie co.

Tak siedziół jaz sie rozwidniół nad rankym.

- Wycie, juz pudym...

- No, teraz to se możecie iś, bo juz widno i nik vos juz nie zeźre!

## Dobre rady i ciekawostki

# Witaminy dobre na wszystko

Od wielu lat abonujemy i czytamy, a przede wszystkim wykorzystujemy w praktyce życiowej, różne czasopisma, jak np. „Dobre Rady”, czy „Poradnik Działkowca”, a także różne kalendarze, chociażby „Kalendarz Biodynamiczny”. W niniejszej rubryce pragniemy podzielić się z Czytelnikami „Echa Jaworza” niezwykle interesującymi, naszym zdaniem, poradami i ciekawostkami zawartymi we wspomnianych wydawnictwach. Na pierwszy rzut oka idą witaminy, które są źródłem zdrowia i urody. Zapewniają one ludziom dobre samopoczucie i aktywność życiową. Chronią przed różnymi dolegliwościami. Biorą udział we wszystkich ważnych procesach życiowych. Gdy brakuje nam apetytu, jesteśmy zbyt nerwowi, nie możemy spać w nocy, czy też mamy kłopoty ze skórą - to z pewnością brakuje nam odpowiednich witamin. A zatem musimy je koniecznie uzupełnić, aby zapewnić sobie zdrowie i wigor.

Nasze organizmy zdolne są wytworzyć w sobie jedynie trzy witaminy - D, H i K, pozostałe musimy im dostarczyć. Najprościej można to uczynić poprzez tabletki, najlepiej wszakże i najwłaściwiej za pośrednictwem odpowiedniego pożywienia. Najwięcej witamin zawierają owoce, warzywa, nabiał, razowe pieczywo, mięso i ryby. **Gdzie zatem szukać witamin, gdzie się one ukrywają?**

**Witamina A** masło, śmietana, mleko, jaja, marchew, tłuste ryby, szpinak, dynia, kukurydza, arbuz, morele, brzoskwinie, aronia, sałata...

**Witamina B<sub>1</sub>** pieczywo z pełnego ziarna i ciemne, wieprzowina, kasze, wątroba, drożdże, płatki owsiane, mięso chude, krowie mleko...

**Witamina B<sub>2</sub>** mleko, przetwory mleczne, mięso, ryby, produkty zbożowe, drożdże, kielki...

**Witamina B<sub>3</sub>** orzechy, nasiona słonecznika, ryż, chude mięso, ryby, drób, drożdże, kielki, produkty pszenne, fasola, sliwki, daktyle, figi, awokado...

**Witamina B<sub>5</sub>** drożdże, podroby, otręby, groch, żółtka jajek, ziarna słonecznika, ziemniaki...

**Witamina B<sub>6</sub>** pieczywo razowe, produkty zbożowe, ziemniaki, mięso, ryby, banany, fasola, groch, soja...

**Witamina B<sub>9</sub>** kielki zbóż, otręby, podroby, drożdże, jarmuż, sałata, pomarańcze, szpinak, jaja, mleko...

**Witamina C** natka pietruszki, kapusta, owoce róży, czarnej porzeczki, kiwi, aronii, brokuły, rzeżucha...

## Zgubiony bycek

Wojtek z Maskierowki pasonc bydło na Holi Byndoskiej stracił bycka. Łokropnie dlugo go sukoł i nie znalazł. Bardzo zmyncony polozył sie spać do kopki siana. Letnicy, co to byli na wczasach, posli na spacer i skozytali z tej samej kopki, by sie troche pomilować. Wczasowic godo:

- Marysiu, tak cie kochom, ze widzym w tobie cały świat...

Wojtek podsłuchiwoł i sie nagle łodzywo:

- Panie, a nie widzieliście tam kany mojigo bycka?

## Chytry gazda

Siedzi se gazda nad potockym i łowi ryby. Przechodzm wczasowice i pytajom:

- A coz to gazdo robicie?

- Ady łowiyw ryby.

- Jak to łapiecie, przeca ni możecie wyndki!

- No bo łapiem na kose i żrzadelko...

- A możecie nom pokazać, jak to robicie?

- Mogym, co byk ni mog, ale musiecie postawić flaske łokowity.

Wczasowice sie poskłodali i gorolowi flaske pastawili.

- No to pokoźcie, jak to robicie? Ileście juz do tej pory nacytali?

- Tym sposobym to juz pionto flaska.

## Wybrały - Basia i Ania Szpok

**Witamina D** tran, ryby, masło, wątroba, drożdże, żółtka jajek, grzyby...

**Witamina E** oleje roślinne, ziarna zbóż, sałata, groszek, kukurydza, natka pietruszki, migdały, orzechy, ciemne pieczywo, ziemniaki, cytrusy...

Koniec lata i początek jesieni to najsposobniejsze pory roku do zaopatrzenia własnych organizmów oraz spiżarni we wszelkie możliwe i niezbędne do życia witaminy. Pełno ich w naszych warzywniakach i sadach. Trzeba tylko chcieć, a chcieć to móc. Nie zwlekajmy, chyba że nie zależy nam na dobrym zdrowiu nas i naszych rodzin! Dorodne plony zaprezentowane w tegorocznych dożynkach przypominają również o witaminach.

## Opracowały - Ania i Basia Szpok

**Bank Spółdzielczy w Jasienicy, ul. Strumieńska 894a, 43-385 JASIENICA, tel. (033) 152221, fax (033) 152121 oferuje jednoroczną lokatę „KOMFORT” w dwóch wariantach:**

- 1) z miesięczną wypłatą odsetek
- 2) z kwartalną wypłatą odsetek

Nie zrywając umowy **można korzystać z odsetek przez cały rok.**

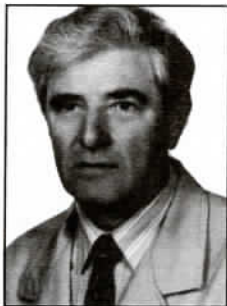
**Depozyty gwarantowane przez Bankowy Fundusz Gwarancyjny !**

Wpłata dokonywać można:

- w Banku Spółdzielczym w Jasienicy, ul. Strumieńska 894a
- w Oddziale BS w Strumieniu, ul. Rynek 20
- w Punkcie Kasowym w Jaworzu, ul. Zdrojowa 164.

PREZES ZARZĄDU  
mgr Jolanta Polak





dr Kazimierz  
Żółtański

# Jak „zgubić zbędne kilogramy” ?

**OTYŁOŚĆ** - jest nazwą wskazującą na patologiczne zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.

**Postaci (przyczyny) otyłości są różne:**

1. Otyłość wynikająca z braku umiejętności „radzenia sobie” ze stresem cywilizacyjno-społecznym. Jest to otyłość psychoreaktywna, często nerwicowa.
2. Otyłość podwzgórzowa : guzy mózgu, stany zapalne, urazy mózgu itp.
3. Otyłość jako objaw zaburzeń endokrynologicznych.
4. Otyłość bezpośrednio uwarunkowana genetycznie.
5. Otyłość polekowa (zwłaszcza po lekach hormonalnych).
6. Otyłość z braku wysiłku fizycznego.
7. Otyłość z wadliwej alimentacji (wadliwego żywienia).

## Ile powinniśmy ważyć?

Teoretycznie można mieć nadwagę bez nadmiaru tkanki tłuszczowej. Przykładem są tu ciężarowcy, zapaśnicy, kulturzyści, kobiety w ciąży. W tych wypadkach zazwyczaj nie ma wątpliwości co do przyczyny nadwagi. Przy ocenie prawidłowości masy (ciężaru) ciała posługujemy się tzw. Wskaźnikiem Masy Ciała (Body Mass Index - BMI) nie zaś bezwzględny ciężarem w kilogramach. Wskaźnik ten oblicza się przez podzielenie wagi (w kg) przez wzrost ( w m) podniesiony do kwadratu. Jednostką BMI jest zatem

kg/m<sup>2</sup>

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga ciała w kilogramach}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

Wartości wskaźnika mieszczące się pomiędzy 20 -25 kg/m<sup>2</sup> uważa się za prawidłowe. Nadwagę (otyłość) możemy praktycznie podzielić na trzy kategorie:

- I stopnia: BMI= 25 - 30 kg/m<sup>2</sup>
- II stopnia: BMI= 30 - 40 kg/m<sup>2</sup>
- III stopnia: BMI= > 40 kg/m<sup>2</sup>

Nadwaga III stopnia nie jest zjawiskiem powszechnym, chodzi to bowiem o ludzi o masie ciała 120 -130 kg. Tego typu otyłość olbrzymia traktowana jest jako ciężka choroba i stanowi duże ryzyko skrócenia długości życia (obciążenie stawów, układu kostnego, układu krążenia, zaburzenia przemiany materii). Leczenie dietetyczne u ludzi z nadwagą III stopnia bardzo rzadko przynosi trwałe rezultaty i winno być łączone z leczeniem operacyjnym.

Osoby z nadwagą (otyłością) II stopnia są narażone na duże ryzyko zachorowania na cukrzycę, nadciśnienie, niektóre formy raka, zawały serca, udary mózgu, kamice żółciową, dnę moczanową. Ryzyko rozwoju tych chorób jest jednak w dużym stopniu uzależnione od typu rozmieszczenia tkanki tłuszczowej.

Osoby z nadwagą II stopnia powinny więc być bez wątpienia poddane terapii dietetycznej. Kontrowersje mogą dotyczyć dużej grupy osób z nadwagą I stopnia. Leczyć czy nie leczyć.

## Typy otyłości:

Praktycznie typ otyłości zależy od oceny rozmieszczenia tkanki tłuszczowej poprzez pomiary obwodu talii (T) i bioder (B). Tkanka tłuszczowa zlokalizowana w okolicy nadbrzusza i górnej połowie ciała to typ otyłości męskiej (otyłość jabłkowa). Tkanka tłuszczowa zlokalizowana w okolicy pośladkowo-biodrowej to typ otyłości kobiecej (otyłość gruszkowa). Wykonując pomiary obwodu talii i bioder możemy obliczyć współczynnik taliowo-biodrowy T/B. Współczynnik T/B większy niż 0,9 (u kobiet) lub większy niż 1,0 (u mężczyzn) wskazuje na bezpośrednie zagrożenie zdrowia i wymaga konsultacji lekarskiej. Wysoki współczynnik talia/biodra sygnalizuje nagromadzenie tłuszczu w jamie brzusznej (otyłość jabłkowa). Tłuszcz ten uwalniany jest w okolicach wątroby, a „wchodzi” do tego narządu poprzez tzw. krążenia wrotne. Funkcja wątroby ulega upośledzeniu - wątroba przestaje między innymi usuwać nadmiar insuliny z surowicy krwi. Znaczne nagromadzenie insuliny prowadzi do niewrażliwości na insulinę. Niewrażliwość na insulinę uważa się za główną przyczynę rozwoju cukrzycy, miażdżycy i nadciśnienia.

Leczenie otyłości (nadwagi) poza leczeniem przyczyn powo-

dujących otyłość, polega na stosowaniu niskokalorycznej diety oraz zwiększonej aktywności ruchowej. Mówiąc prościej: więcej błonnika, mniej tłuszczu zwierzęcego, więcej jarzyn, owoców, ryb, jeżeli zupy to jarzynowe, jeśli chleb to żytni, jeśli mięso to chude i gotowane, jeśli sery to najlepiej nietłusty twarożek, jeśli sosy to wcale - proste?

A więc wszystko po trochu, oczywiście licząc kalorie, oraz przez pięć dni w tygodniu jednogodzinny marsz.

Tak, jak w przypadku każdego programu odchudzania, konsultacja z lekarzem jest obowiązkowa. Każda forma ścisłej diety może być niewskazana dla osób cierpiących na niektóre choroby lub przyjmujących leki.

Dlatego też zainteresowanych tym problemem odsyłam do książki prof. Marcina Krotkiewskiego pt. „Jak schudnąć” W-wa 1994 r., lub lekarza zajmującego się leczeniem otyłości i chorób przemiany materii.

Lek. med. Kazimierz Żółtański

Dr Kazimierz Żółtański ukończył Śląską Akademię Medyczną w roku 1953, jako absolwent jej pierwszego rocznika lekarskiego. Pracę podjął w bytomskim Szpitalu Chorób Płuc i tam też specjalizował się w zakresie schorzeń pulmonologicznych. Później ukończył specjalizację w dziedzinie rehabilitacji. W latach 1975 - 1984 piastował funkcję dyrektora Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Bielsku-Białej. Następnie w latach 1985 - 1994 kierował Wojewódzką Przychodnią Rehabilitacyjną. Obecnie prowadzi Poradnię Rehabilitacyjną w Przychodni Lekarskiej „Welux” przy ul. Kraśnickiej w Bielsku-Białej.

**Spółdzielnia „SAMOPOMOC” Jasionica-Jaworze z siedzibą w Jasionicy przy ul. Cieszyńskiej 493 oferuje wolne pomieszczenia do wydzierżawienia:**

- sklep w Wieszczałach,
- magazyn w Rudzicy (były skup żywca),
- pomieszczenia na piętrze i parterze w lokalu „Pod Goruszką” w Jaworzu.

Ponadto Spółdzielnia oferuje do sprzedaży n/w nowy i używany sprzęt wg cen uzgodnionych z kupującym:

- zamrażarki (bez agregatów),
- wagi dziesiętne,
- trzon elektryczny 4-palnikowy (dla żywienia zbiorowego),
- zlewozmywaki aluminiowe,
- obieraczki do ziemniaków (dla żywienia zbiorowego),
- magazynki przyściennie osiatkowane,
- magazynki metalowe - do straganów typu „szczęki”,
- kopcarka do ziemniaków - cena 970.00 zł.

**Kontakt telefoniczny pod numerami:**

15 21 38, 15 21 37

Prezes Zarządu  
Bronisław Moczala

## ROLNIKU !

**Jeśli kochasz związek z rolnictwem, kochasz posiadaną ziemię i chcesz mieć właściwe miejsce w swojej gminie - przyjdź i zgłoś się.**

**29 września 1996 r. (niedziela) w Urzędzie Gminy w Jaworzu**

Komisja Rolnictwa  
i Ochrony Środowiska



c.d. ze strony 1

deszcz zelżał i ku ucieście zgromadzonej publiczności zespół wrócił na scenę. Następną godziną stała pod znakiem dobrego rocka. Co profesjonalizm to profesjonalizm. Gdy muzycy skończyli występ na widowni została całkiem liczna, rozgrzana już, publiczność.

Z pełną premedytacją wykorzystał to discjockey i na deskach amfiteatru rozpoczęła się dyskoteka. Zabawa trwałaby zapewne do późnych godzin nocnych, gdyby nie to, że z nieba znowu zaczęły kapać krople deszczu, a i zostały jeszcze przed nami dwa dni imprezy.

#### Sobota - dzień drugi

Na sobotę zaplanowano kilka koncertów. Wystąpić mieli Paweł Bączkowski - poznańska gwiazda muzyki country, bielska kapela rockowa „Panta Rhei”, znany chyba wszystkim „Krywań”, oraz nasi holenderscy goście tworzący zespół „d'Opelozé”. Aura postanowiła jednak nas nie rozpieszczać i w sobotę lało jak z cebra. Do koncertów z oczywistych przyczyn nie doszło, zresztą gdyby nawet ktoś wyszedł na scenę, stanąłby twarzą w twarz ze świecącą pustkami widownią. Na wysokości zadania stanął jedynie Bączkowski, który dla kilku osób, chroniących się przed deszczem w baraku, dał godzinny chyba koncert w popularnej ostatnio wersji bez prądu. Podczas, gdy poziom wody w płynącym przez amfiteatr potoku rósł w niepokojący sposób z godziny na godzinę, my z niepokojem patrzyliśmy w niebo i słuchaliśmy radiowych prognoz - następnego dnia miały się przecież odbyć wojewódzkie obchody dożynkowe. Już wtedy z eteru płynęły informacje o wzbierających rzekach i szerzących się powodziach.

#### Niedziela - dzień trzeci

W niedzielny poranek odbyło się specjalne spotkanie sztabu organizacyjnego, który podjął decyzję o przeniesieniu oficjalnego ceremoniału dożynkowego z amfiteatru do świetlicy, leżącej w centrum Jaworza, szkoły podstawowej nr 1. Plenerowa część dożynkowego festynu stała pod wielkim znakiem zapytania

## Wojewódzkie Dożynki w Jaworzu

- ekumeniczne nabożeństwo -

Motto:

„Panie, oczy wszystkich w Tobie nadzieję mają, a Ty im dajesz pokarm ich właściwym czasie”

Ps. 145, 15

Każda istota, by żyć, musi mieć pokarm. Człowiek, jako najdoskonalsza z nich, dla prawidłowego

rozwoju winien mieć pokarm nie tylko dla swego ciała, ale też dla swej duszy. Chrześcijanie wierzą, że dawcą wszelkiego pokarmu jest Bóg, nasz Stwórca, który w bezgranicznym umiłowaniu człowieka, dba o jego codzienne potrzeby. Kierowani wdzięcznością względem Niego, i tegoroczne obchody dożynek w o j e w ó d z k i c h, których zaszczytną organizację powierzono naszej gminie, rozpoczęto uroczystym ekumenicznym nabożeństwem dziękczynnym w kościele ewangelickim w Jaworzu. Mimo długotrwałych deszczy, mimo wzbieranych rzek, powodzi, mimo pogłębiają-



cych się strat materialnych, które były otoczką tego Święta Płonów, zawsze i w każdej chwili Bogu winniśmy naszą wdzięczność.

W niedzielę

ósmego września, o godzinie 10.00, dzwony kościoła w Jaworzu wezwały nas do jego wnętrza, by tam, razem zespoleni, w pokorze uroczystie chwalić i wielbić Pana za tegoroczne plony. Procesjonalne wejście do kościoła przy dźwiękach preludium organowego rozpoczął Chór parafii ewangelickiej w Jaworzu w strojach regionalnych. Radni Gminy nieśli duży wieniec dożynkowy, za którym kroczyli państwo Helena i Eryk Holeksowie - gospodarze dożynek. Gospodynie, też w strojach regionalnych,



nieśli chleby, nasze powszednie dary Boże.

Pośród duchowieństwa parafii kroczyli jej goście: ks. proboszcz Adam Gramatyka z sąsiedniej parafii rzymsko-katolickiej, ks. radca Roman Dorda, zastępca biskupa diecezjalnego i gospodarze gminy i województwa, poseł Antoni Kobieliński oraz przedstawiciele z zaprzyjaźnionego w Jaworzem miasta Klundert z Holandii. Orszak zamykały dwa zespoły orkiestr dętych z Holandii.

Po zajęciu miejsc przez duchowieństwo i zebrane społeczeństwo, od ołtarza rozległa się melodia instrumentów dętych jednego z zespołów holenderskich. Słowo wstępne i powitanie wygłosił ks. proboszcz Władysław Wantulok.

Po liturgii, w której udział brali ks. radca Ryszard Janik, ks. Wł. Wantulok i ks. Dariusz Dawid, Chór zaśpiewał pieśń „Czego chcesz od nas, Panie?” - Jana Kochanowskiego, w opracowaniu muzycznym Józefa Świdra.

Kazanie oparte na słowach STAROKOŚCIELNEJ MODLITWY PREFACYJNEJ - „Zaprawdę godne to i sprawiedliwe, a dla nas zbawienne, abyśmy Tobie składali dziękczynienie...” wygłosił ks. proboszcz Adam Gramatyka, akcentując w nim dziękczynienie za dobra... i dla Dawcy; dziękczynienie za CHLEB, który pracą zdobywamy; pracę, nie jako utrudnienie, lecz jako uszlachetnienie naszego życia.

Utwór na skrzypce i organy wykonali państwo Krystyna i Wojciech Musiałowie z Norymbergi. Pozdrowienie od biskupa diecezjalnego, ks. Pawła Anweilera odczytał ks. radca Roman Dorda, a będąc przy głosie nawiązał do dawnych zwyczajów obchodzenia się z największym z darów Bożych, jakim jest nasz chleb powszedni. Trzymając jeden z bochenków w ręce, dawnym zwyczajem go ucałował i błogosławił znakiem krzyża, wyrażając przy tym nadzieję, że ten piękny zwyczaj nie zaginie. Życzył wszystkim, by



chleba nie zabrakło na żadnym stole i by był on równo dzielony dla wszystkich.

Kolejną pieśnią Chóru była modlitwa z opery „Flis” - Stanisława Moniuszki. Po podziękowaniach proboszcza ks. Wl. Wantuloka skierowanych do ks. proboszcza A. Gramatyki, Orkiestr, Chóru i społeczeństwa, Chór zaśpiewał „Gloria” - Steina.

W liturgii końcowej udział wzięli ks. Gramatyka, ks. radca Dorda i ks. Wantulok. Występ od ołtarza drugiego zespołu holenderskiego poprzedził postludium organowe i procesjonalne wyjście z kościoła, a wszystkich żegnała potężna melodia dzwonów z wieży kościelnej.

Fot. Józef Czader

Roman Rucki

## Dożynkowa uroczystość

Wszyscy uczestniczący w nabożeństwie dożynkowym, włącznie z duchowieństwem, udali się z kościoła do pobliskiej szkoły, aby wziąć udział w dalszych uroczystościach.

Można rzec, że sala „pękała w szwach”. Program uroczystości został skrócony. Ograniczono się do występów Chóru Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w Jaworzu, Dziecięcego Regionalnego Zespołu Pieśni i Tańca „Jaworze” oraz orkiestr holenderskich „d'Opelozze” i „Hollands Diep Klanken”.



Urząd Wojewódzki w Bielsku-Białej reprezentowali m.in. wicewojewoda Stanisław Wysogład, dyrektor Urzędu Wojewódzkiego Stanisław Frosztega, dyrektor Wydziału Finansowego Józef Stec i dyrektor Wydziału Rolnictwa Stanisław Słaboń. Uroczystość zaszczylił również swoją obecnością poseł Ziemi Bielskiej Antoni Kobielski.

Obecne były Władze miejscowe, Goście z Holandii z wiceburmistrzem Lambertusem Lansem na czele oraz licznie zebrane społeczeństwo.

Zgodnie z tradycją, gospodarze dożynek

Helena i Eryk Holeksowie, w asyście chóru występującego w imieniu rolników - po wygłoszonym orędziu dożynkowym i recytacji (przez gospodynię) wiersza „Skibeczka chleba”, otrzymali od rolników trzy chleby, z których dwa przekazali do „sprawiedliwego dzielenia”: wicewojewodzie Janowi Wysogładowi i przewodniczą-

cemu Rady Gminy w Jaworzu Jerzemu Pyszowi.

Wicewojewoda Jan Wysogład złożył serdeczne podziękowanie, wyrażając uznanie dla ciężkiej pracy rolników, którzy w tym roku, w szczególnie ciężkim trudzie zbierają plony. Przepraszył równocześnie, że w związku z ogłoszonym w nocy alarmem przeciwpowodziowym w województwie bielskim, które jest wyjątkowo zagrożone, nie może zatrzymać się dłużej na tej uroczystości.

Wójt Czesław Wierzbicki podziękował również wszystkim rolnikom za ich starania i przyrzekł dzielić sprawiedliwie, wspólnie z Radą Gminy Jaworze, otrzymany bochen chleba.

Podczas uroczystości miało miejsce wyróżnienie zasłużonych we współpracy Holendrów, którzy otrzymali:



- Joop van Westenbrugge z rąk wicewojewody Jana Wysogłada medal *Zasłużony Dla Rozwoju Województwa Bielskiego*,
- Andre van Westenbrugge z rąk przewodniczącego gminy Jerzego Pysza medal *Zasłużony Dla Rozwoju Jaworza*.

Udekorowani wyrazili swoje podziękowanie, zapewniając o dalszym zaangażowaniu się w utrwalanie przyjaźni pomiędzy miejscowościami Klundert i Jaworze.

Joop van Westenbrugge przypomniał pionierkę tej przyjaźni, obecną na sali Nienke Nootebom, której zasługą jest powstanie i rozwój coraz bardziej umacniającej się współpracy. Nie można o tym zapomnieć.



Gospodarze dożynek zdążyli wszystkich obecnych na sali, począwszy od Gości, poczęstować dobrym, słańskim kołaczem i miodonką, wprowadzając tym miły, swojski nastrój.

Na sali obecna była także Telewizja Regionalna Katowice, Radio „Delta” Bielsko-Biała, które emitowało na żywo przebieg uroczystości, oraz przedstawiciele prasy.

Fot. Józef Czader  
J.R.

## Niedzielny festyn

Podczas, gdy w szkole dobiegała końca część oficjalna, w amfiteatrze gromadziła się już publiczność. Punktualnie o godzinie 15.00 przy lekkiej mżawce występ rozpoczęła zapowiadana wcześniej Bielska Kapela Podwórkowa. Muzyka chodnikowa podoba się prawie wszystkim, więc i pod parasolami ludzie zaczęli się





dobrze bawić. Kolejnym punktem programu był koncert holenderskiej orkiestry fanfaronowej „Diep Klanken”. Zespół pokazał swoją klasę, a widzowie nagrodzili muzyków rześzystymi oklaskami. Gdy goście z Klundert kończyli swój koncert, w amfiteatrze zebrała się już dość pokaźna, wzięta pod uwagę pogodę, publiczność. Z tym większą radością wszyscy powitali na scenie znany z radia i telewizji „Gang Marcela”. Zabawa rozpoczęła się na dobre i pod sce-



na nie brakowało tańczących par. Wielkimi krokami zbliżał się wieczór i oczekiwane przez wszystkich losowanie głównych nagród, a wśród nich ufundowanego przez Bank Śląski antracytowego Fiata Cinquecento. W tym samym czasie sztab organizacyjny podejmo-



wał decyzję o przeniesieniu losowania i dokończeniu X Jaworzńskiego Września w najbliższą sobotę i niedzielę. Tak też się stało. Przez cały tydzień oczekiwaliśmy na zmianę pogody. Ta jednak była nieubłagana. W efekcie na planowane zakończenie trzeba było czekać aż dwa tygodnie. W dniach 21 i 22 września odbył się festyn, który jeszcze kilka miesięcy temu zaplanowano jako „Pożegnanie Lata”. Impreza szczegółowo opisana zostanie w kolejnym numerze naszego miesięcznika. Znajdzie się tam również relacja z przebiegu imprezy towarzyszącej, jaka odbyła się w skansenie Zygmunta Podkówkki. Teraz wspomnieć pragnę jedynie, że w niedzielny wie-

czór w amfiteatrze zgromadziły się prawdziwe tłumy, jakich Jaworze nie widziało od ubiegłorocznych dożynek. W czasie losowania atmosfera była naprawdę gorąca. Szkoda, że gdy wylosowano numer biletu, którego posiadacz miał odjechać z amfiteatru Fiatem Cinquecento, nikt się nie zgłosił. Szkoda z dwóch powodów. Po pierwsze nie doszło do wręczenia kluczyków, zabrakło więc momentu kulminacji, na który wszyscy czekali, po drugie zaś w ciągu kilku następných dni padały pod adresem organizatorów gorzkie słowa pomówień. Wszystko skończyło się jednak pomyślnie. We wtorek o godzinie 13.00, czyli przed upływem przewidzianego regulaminem terminu, zgłosiła się do Urzędu Gminy posiadaczka biletu wstępu oznaczonego numerem 004675, Pani Lucyna Lewandowska i okazało się, że ufundowane przez Bank Śląski auto, znalazło swoją właścicielkę.



GRATULUJEMY

Fot. Jadwiga Roik  
TZ

## Czyste Jaworze o każdej porze

Przed władzami gminnymi, a także przed mieszkańcami gmin, staje ogromne zadanie. Wymaga ono dalekosiężnej perspektywy oraz zrozumienia znaczenia, jakie dla przyszłych pokoleń stanowi racjonalne i zgodne z nowymi normami i wymogami ochrony środowiska gospodarowanie wytwarzanymi przez nas odpadami.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami zbliża się okres, w którym powołana przez Wójta Gminy Jaworze komisja odwiedzi niektóre, leżące na terenie gminy, posesje. Celem prac komisji jest stwierdzenie stanu sanitarnego naszej miejscowości. Zadanie to jest ściśle powiązane z czynionymi przez nas staraniami o uzyskanie statusu gminy uzdrowiskowej.

Plany te są też jedną z przyczyn, dla których usiłujemy jak najszybciej ukończyć budowę systemu kanalizacji sanitarnej dla Jaworza. Jest to jednak ogromna, jak na nasze możliwości, inwestycja, a my - zgodnie z teorią pracy u podstaw - chcemy zacząć od rzeczy podstawowych. Dlatego też pragniemy przypomnieć o obowiązku posiadania pojemnika na odpady. Obowiązek ten wynika z paragrafu 10 pkt 2 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30.08.1980 r. w sprawie ochrony środowiska przed odpadami i innymi zanieczyszczeniami (Dz. Ust. nr 24, poz. 91).

Porządkując swoje obejścia, nie podrzucajmy śmieci na puste posesje naszych sąsiadów, ani nie starajmy się upychać worów z odpadami w małe kubły na przystankach autobusowych. To nie są kontenery bez dna i nie do tego celu służą.

Chcemy przypomnieć, że za wywóz pozostawionych na przystankach śmieci tak czy tak płacą mieszkańcy gminy jako podatnicy. Czy na procederze podrzucania pod osłonę zmroku swoich śmieci naprawdę tak dużo zarobimy? Apelujemy więc do wszystkich „kukulek” - pomyślcie o przyszłości naszej planety. Powinno nam na tym zależeć, bo cóż w końcu może być ważniejszego.



**X Jaworzański Wrzesień' 96****- Lista sponsorów -****Bank Śląski - sponsor główny**

Elektrobudowa Katowice  
 Bank Przemysłowo-Handlowy w Krakowie II Oddz. w B-B  
 Husqvarna  
 Propagator - Radiotelekomunikacja Elektronika Samochodowa  
 Pool-Tech Meprozet  
 Zakład Rzeźniczo-Przetwórczy Żywiec  
 Omega Dystrybutor sprzętu AGD Bielsko-Biała  
 Kazimierz Jezierski Jaworze  
 I & K Wiśniewscy Meble Jaworze  
 Star Peck Bielsko-Biała  
 Procter & Gamble Warszawa  
 Przedsiębiorstwo Rex Bielsko-Biała  
 Piekarnia Danuty Greń Jaworze  
 Hurtownia nasion Bratek Kozy  
 Przedsiębiorstwo Prosper - Sued Bielsko-Biała  
 Delta Conta Jaworze  
 Fabryka Pił i Narzędzi Bielsko-Biała  
 Firma handlowa Tar + Hit Jaworze

Firma Mężyk Skoczów  
 Dep Baum Bielsko-Biała  
 Tarotex Bielsko-Biała  
 SC Artur Jaworze  
 Drukarnia Times Bielsko-Biała  
 Pawlus, Moczala Pawilon Klos Jaworze  
 Hurtownia Farb i Lakierów Alicji Hamerlak Bielsko-Biała  
 Marian Nikolarz - Stolarstwo  
 Sklep Ogólno-Rolniczy, Katarzyna i Lucjan Socha Jaworze  
 Hurtownia Książek Góra Bielsko-Biała  
 Rudolf Brudny Rudzica  
 Prywatne Przedsiębiorstwo Du + Du + Rex Bielsko-Biała  
 KWK Wieczorek Katowice  
 Firma Rzeźniczo-Wedliniarska Prozmin SC Jaworze

**Imprezie patronowali:**

Telewizja Polska SA Oddział w Katowicach  
 Kronika Beskidzka  
 Radio Delta

## Konkurs literacki

### Stowarzyszenia Promocji Kultury

### Podbeskidzie

**Regulamin**

celem konkursu jest:

- uaktywnienie zainteresowanych twórczością literacką emerytów i rencistów; - zebranie najlepszych utworów ludzi „Trzeciego Wieku”;
- ukazanie dorobku ludzi doświadczonych życiowo, piszących „dla siebie” ale o sprawach ważnych, dotyczących szerszego ogółu; uchronienie od niepamięci i zatruty tekstów literackich dokumentujących przywiązanie twórców do swojego miejsca urodzenia, zamieszkania, regionu, kraju.

**Temat:**

**dowolny, oparty na własnych doświadczeniach i przeżyciach, związanych z naszą „Małą Ojczyzną” - Podbeskidziem.**

**Działy:**

- poezja - maksymalnie 5 utworów,
- proza - do 15 stron maszynopisu,
- pamiętnikarstwo tematyczne - do 20 stron maszynopisu (może być to fragment większej całości).

**Warunki:**

- teksty dotychczas nie publikowane,
- maszynopisy w trzech egzemplarzach.

Maszynopisy należy opatrzyć godłem. Do tego dołączyć zaklejoną kopertę z godłem - w kopercie: imię i nazwisko, dokładny adres Autora.

**Terminy:**

- składanie prac: do 15 października 1996 r.
- rozstrzygnięcie Konkursu: do 15 stycznia 1997 r.
- wydanie plonu Konkursu: październik 1997 r.

Wszystkie prace należy przysyłać na adres:

**Fundacja NASZE GNIAZDO**  
**43-300 Bielsko-Biała**

**skr. poczt. 515 (konkurs literacki)**

Między 16 października 1996 r a 14 stycznia 1997 r. będzie pracować nad selekcją i oceną tekstów JURY powołane przez Stowarzyszenie Promocji Kultury POBESKIDZIE i współpracujące z nami instytucje kulturalne.

JURY oceni teksty i przyzna miejsce w Konkursie. Przewiduje się uhonorowanie najlepszych twórców dyplomami i uczestnictwem w wydaniu książkowym, które ukaże się w 1997 r. na rozpoczęcie **FESTIWALU TWÓRCZOŚCI EMERYTÓW I RENCISTÓW.**

**Gminny Ośrodek Kultury**  
**i Rekreacji w Jaworzu,**  
**ul. Cieszyńska 363, tel. 17 25 34**

**Dom Kultury w Wapienicy,**  
**ul. Cieszyńska 398, tel. 18 41 48**

## Ogłaszają konkurs literacki

### pt.

# „Pęknę ze śmiechu”

Każdemu z nas przytrafiła się niejedna śmieszna historyjka...  
**Opiszcie więc zabawne sytuacje, w których braliście udział, bądź byliście ich świadkami.**

Najzabawniejsze historyjki będziemy nagradzać i posyłać do druku w gazetach oraz Informatorze Kulturalnym.

**Regulamin konkursu:**

1. Konkurs jest organizowany przez Dom Kultury w Wapienicy i Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Jaworzu przy współudziale Redakcji Informatora Kulturalnego oraz „Echa Jaworza”.
2. Konkurs ma charakter otwarty. Mogą w nim wziąć udział wszyscy uczniowie szkół podstawowych.
3. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest nadesłanie lub dostarczenie czytelnie napisanych tekstów w terminie do 18 października 1996 r. na adres: Dom Kultury w Wapienicy, ul. Cieszyńska 398 lub Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Jaworzu, ul. Cieszyńska 363 z dopiskiem „Konkurs literacki”.

Oceny prac dokona profesjonalne jury, a wyniki zostaną ogłoszone w terminie do dnia 31 października 1996 r.

Laureaci konkursu będą zaproszeni na specjalne spotkanie, w czasie którego zostaną wręczone atrakcyjne nagrody ufundowane przez organizatorów i sponsorów.

**A więc - złap za pióro...**



## Międzynarodowe obrady

Na zaproszenie Rady Gminy przybyła do Jaworza na uroczystości dożynkowe 68-osobowa grupa mieszkańców Klundert i Moerdijk z Holandii.

W tej licznej grupie były dwie orkiestry dęte, już dobrze znane jaworzanom: „d'OPELOZE” oraz „HOLLANDS DIEP KLAN-KEN”.

Władze samorządowe miasta Klundert reprezentowane były przez pięciu radnych, wśród których był wiceburmistrz Lambertus Lansen

W pełnym składzie, na czele z Kessem Hendriksem i Joopem van Westenbrugge przybyła Komisja d/s Współpracy Klundert - Jaworze. Już w dniu przyjazdu odbyło się posiedzenie obu komisji współpracy w DW „Jawor”. Ze strony Jaworza komisji przewodniczył Jacek Rybarkiewicz, ze strony Klundert Kees Hendriks.

Strona holenderska przedstawiła projekt programu współpracy na 1997 rok, który przewiduje m.in. organizację Dnia Polskiego w Klundert oraz konkursu wiedzy wśród młodzieży holenderskiej o Polskę i Jaworz. Miejskowa komisja nie wniosła uwag do propozycji programowych - z wyjątkiem małych korekt odnośnie terminów, natomiast uszczegółowienie niektórych propozycji prześle Jaworze do Klundert w terminie do 31 października 1996r.

Zgodnie z propozycją radnych z Klundert w dniu 9 września 1996 r. odbyła się w Urzędzie Gminy w Jaworzu wspólna sesja z udziałem przedstawicieli Rady Gminy Klundert oraz Komisji Współpracy z Klundert. Ze strony Jaworza Radzie Gminy przewodniczył Jerzy Pysz, zaś Burmistrza i Radę Klundert reprezentował Lambertus Lansen - wiceburmistrz gminy Klundert. W swoim wystąpieniu poinformował, że od dnia 1 stycznia 1997 roku, decyzją Rządu Królestwa Holandii, Klundert przestanie być gminą samorządową i wejdzie w skład zarządu obszarowo większej jednostki administracyjnej o nieznanym dotychczas nazwie.

Mimo takiej decyzji władz zwierzchnich, miasto Klundert nadal pozostanie miastem i nadal będzie utrzymywać współpracę i przyjaźń z gminą Jaworze i jej mieszkańcami. Kontakt będzie utrzymywany poprzez Komisję do Współpracy z Jaworzem oraz rodzinne przyjaźnie.

Dowodem kontynuacji współpracy jest program przekazany na ręce Jacka Rybarkiewicza - przewodniczącego jaworzańskiej komisji.

Na zakończenie uroczystej sesji Lambertus Lansen przekazał pamiątkowy upominek miasta Klundert (wygrawerowane na lustrze herby Jaworza i Klundert z datami kontynuowania współpracy między naszymi gminami).

Wójt gminy Czesław Wierzbicki wręczył Lambertusowi Lansenowi obraz olejny przedstawiający jaworzański krajobraz.

Wieczorem o godzinie 19.00 radni, przedstawiciele gminy oraz rodziny mieszkańców Jaworza pożegnali miłych i bardzo wesołych gości z Holandii.

MZ

## Kasy fiskalne

Drugi Urząd Skarbowy w Bielsku-Białej informuje, że Podatnicy, którzy osiągnęli obroty określone w art 29 ust. 1 z dnia 8 stycznia 1993 roku w podatku od towarów i usług (Dz. U. Nr 11 z 1993 roku z ostatnią zmianą Dz. U. Nr 142 poz 703 z 1995 roku) za pierwsze trzy kwartały 1996 roku w wysokości przekraczającej **200.000, - zł**

- od dnia 1 stycznia 1997 roku mają obowiązek rozpoczęcia ewidencji obrotu i podatku należnego przy zastosowaniu kas fiskalnych.

§ 3 ust. 1 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 27 maja 1994 roku w sprawie kas rejestrujących (Dz. U. Nr 65, poz. 278 i Nr 119, poz 573).

## Obwieszczenie Komisji Okręgowej w Jaworzu

okręg wyborczy nr 17  
z dnia 10.09.1996 r.

Na podstawie § 10 ust. 3 zarządzenia Ministra Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej z dnia 25 kwietnia 1996 r. w sprawie trybu przeprowadzania pierwszych wyborów do walnych zgromadzeń izb rolniczych (MP. nr 27, poz. 291) Komisja Okręgowa w Jaworzu podaje do wiadomości, że kandydatem na członka do Walnego Zgromadzenia Izby Rolniczej w województwie bielskim w okręgu wyborczym nr 17 w Jaworzu jest

### ANDRZEJ PILCH



wiek - 33 lata  
wykształcenie - wyższe  
zawód - nauczyciel  
miejsce pracy - własne gospodarstwo rolne w gminie Jaworze, szkoła podstawowa w Bielsku-Białej  
zamieszkały - Jaworze Dolne 179, ul. Zdrojowa

Pełnione funkcje:

1) radny w Gminie Jaworze - Przew. Komisji Rolnictwa i Ochrony Środowiska

2) członek Zarządu Kółka Rolniczego w

Jaworzu (trzecia kadencja)

Urodził się 31 marca 1963 roku w Bielsku-Białej. Żonaty, jedno dziecko. Jest synem Jana Pilcha i Heleny z domu Stekla. Pochodzi z rodziny chłopskiej. Ukończył Technikum Ogrodnicze w Bielsku-Białej, następnie Uniwersytet Śląski w Katowicach. Od dziecka pracował w rodzinnym gospodarstwie rolnym. W 1989 roku przejął gospodarstwo rolne po matce. Pracuje wraz z rodziną w odziedziczonym gospodarstwie oraz jako nauczyciel w Bielsku-Białej. Z rolnictwem związany jest od pokoleń. Andrzej Pilch jest radnym w gminie Jaworze, pełni funkcję przewodniczącego Komisji Rolnictwa i Ochrony Środowiska. Pracuje społecznie w Zarządzie Kółka Rolniczego w Jaworzu - trzecią kadencję.

W Gminie Jaworze, jako radny, zainicjował:

- akcję wapnowania gleb rolnych,
- badanie gleb rolnych gminy Jaworze (NPK, metale ciężkie),
- częściowy zwrot kosztów zakupu środków ochrony do oprysku zbóż jarych i ozimych,
- szkolenia rolnicze oraz zebrania rolników gminy Jaworze z instytucjami wokółrolnymi,
- bieżącą informację rolniczą (tablice ogłoszeń, „Echo Jaworza”).

Utrzymuje bieżący kontakt z rolnikami gminy Jaworze. Zna problematykę rolną.

Podejmuje działania na rzecz tworzenia podstaw prawnych w celu ochrony rolników posiadających gospodarstwa małoobszarowe.

Swoim działaniem będzie również wspierał dalszy rozwój dużych gospodarstw rolnych - maklerskich.

Pani

**BARBARZE PIECZARZE**

serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

**OJCA**

składają

Pracownicy Urzędu Gminy w Jaworzu

Panu

**ALEKSANDROWI GOGLEROWI**

łącznie się w bólu po stracie

**MATKI**

składamy serdeczne wyrazy współczucia

Pracownicy Urzędu Gminy w Jaworzu



**Dzieje „siedlonych” rodów**

Z Bogym, z Bogym - każdo sprawa, jak rzóndzili starzy

**Moi starzykowie Dudkowie** Część III

Katarzyna i Paweł Dudkowie doczekali się siedmiorga dzieci, z których tylko jedno - Franciszek urodzony 6 stycznia 1899 roku - dożyło późnej starości. Pierworodny Jan urodzony 17 czerw-



**Żyjąca rodzina Dudków w komplecie - początek XX wieku**

ca 1891 roku zginął na froncie I wojny światowej, urodzone w latach 1893 i 1896 córki Marianna i Katarzyna zmarły w wieku dziewięciu i dziesięciu lat, moja mama Anna, urodzona 28 marca roku 1901, zameżna za gajowego z sąsiedztwa Karola Szpoka, zmarła w roku 1957, syn Karol urodzony 12 października 1903 roku, student szkoły muzycznej, zmarł w młodzieńczym wieku i wreszcie Agnieszka, urodzona 5 kwietnia 1907 roku, żona przodownika Policji Państwowej, który zginął w Katyniu, zmarła w roku 1950. Dane powyższe, jako też inne, udostępniła mi p. Elżbieta Szrom z jaworzańskiego Urzędu Stanu Cywilnego, za co jestem jej bardzo wdzięczny.

Gdy myślę i piszę o nadzwyczajnej wprost pracowitości i rzetelności moich starzyków, to muszę obiektywnie stwierdzić, że te ich życiowe, twardo i zawsze przestrzegane zasady, nie były li tylko ich własną domeną, były one uniwersalne, odnosiły się do znamienitej większości chłopów. W tym ważkim aspekcie przypomina mi się opinia chyba dobrego znawcy przedmiotu, znanego wszystkim trybuna ludowego i trzykrotnego premiera rządu RP **Wincentego Witosa**, który w „Moich wspomnieniach” pisał m.in.: „...chłop ówczesny był człowiekiem rzetelnym. Rzadko się też zdarzało, ażeby nie dotrzymał przyrzeczenia, lub danego słowa. Jeżeli nie mógł, to się wcześniej usprawiedliwiał i tłumaczył... Chłopi do wszystkich zobowiązań i terminów przywiązywali taką wagę, że choćby mieli ponieść jak największe ofiary i straty, to ich musieli dotrzymać...”

Wróćę teraz do mojego starzyka, który był człowiekiem wszechstronnym, wszystko co było w gospodarstwie do zrobienia potrafił własnoręcznie wykonać. Był samoukiem - majsterkowiczem, istną „złotą rączką”, który czego dotknął potrafił wykonać lub zreperować. Takich jak on było w owych czasach - z przymusu ekonomicznego i technicznego - wielu, gdyż chłopci żyli wtedy niczym we wspólnocie rodowej, zdani na siebie samych lub samopomoc sąsiedzka, gdyż wykwalifikowani rzemieślnicy należeli do rzadkości. On wszakże uważany był powszechnie, przynajmniej w Jaworzu Górnym, za najlepszego „majsterklepkę”. A było tak dlatego, że wykonywał względnie reperował wiele rzeczy nie tylko dla siebie, ale również dla ludzi z sąsiedztwa. Czasami była to zwykła pomoc dla znajomych, a od czasu do czasu wpadał do kiesy jakowyś grosz za usługę. Uciulanie pieniądze składano w kasie, ale o tym za chwilę. Starzykowie znani byli z niezwyklej oszczędności,

stanowiąc wzorzec do naśladowania dla innych w tym względzie, choć wydaje mi się, że czasami przesadzali, i to kosztem zdrowia, a konkretnie wzroku.

Oto przykład. W dawnych czasach świecono małymi lampami naftowymi oraz czym tylko się dało. U starzyków wisiała takowa w kuchni na ścianie pod rzędem świętych obrazków i oświetlała lichutko duży stół kuchenny, ławy wokół niego i „honorowy” starzykowy stółek, wszystko jego własnej roboty i z własnej dębiny, która gęsto porastała graniczne „grómadnice” ka-

mieni i perzu z pola, a już kuchnia cała tonęła w półmroku. Od wielkich świąt używano dużą lampę o największym rozmiarze „cylindra”. W chlewie i obejściu posługiwano się „janicznym” - blaszanym pudełkiem wypełnionym parafiną lub woskiem z włożonym knotem - a także powszechnie stosowanymi „szczypami” - rodzaj lucywa, a raczej cienkich listew wystruganych z sosnowego albo smrekowego, suchego drewna - które po zapaleniu w olbrzymim piecu kuchennym, a nie zapalkami, bo te dzielone na pół bardzo oszczędzono, wciskano pochyło w szpary belkowe i zmieniano po wypaleniu, bacząc by nie wybuchł pożar, bowiem było to dosłownie i granie z ogniem.

Aż tu nagle i niespodziewanie, początkiem lat 30, zaistniała realna możliwość diametralnej zmiany w tym oświetleniowym „dziadostwie”. Oto bowiem premier Jędrzejewicz, zakupiwszy spłachetek

gruntu przehandlowany swego czasu przez gajowego Dudka, rozpoczął budowę swej willi i musiał pociągnąć do niej prąd elektryczny. Pasowało, aby stupy postawić na starzykowym polu, z czego i on by skorzystał. Niestety, starzyk zezwolenia nie udzielił, na swoją o dziwo - niekorzyść, a przeciw był znany z tego, że z wszystkiego starał się zyskać profity. I również postąpił tak człowiek, co jest dla mnie do dziś niezrozumiałe, światły i postępowy w dziedzinie rolniczej, który stosował zgodnie z lekturą różnych poradników, kalendarzy i czasopisma „Plon” nowe odmiany zbóż i ziemniaków, posiadał zarodkowe buhaje i knury, zbudował dużą, wręcz pokazową stodołę z kuźnią, posiadał „gepel” - kierat - napędzający krowim zaprzęgiem najnowocześniejszą młocarnię-wialnię, siewnik i koparkę ziemniaków oraz inną maszynię rolniczą, rzadko wtedy spotykaną w naszej dziedzinie. No cóż, różne działy, w tym również ludzkie, przytrafiały i przytrafiają się na tym Bożym świecie.

Spróbuję teraz wyliczyć, choć z trudem mi to przyjdzie i pewnie coś pominię, pozarolnicze „fachy” patriarchy rodu. Był zawołanym masarzem, dokonywał uboju wszystkiego co się ruszało o, od owiec po krowy, ale przede wszystkim był specem od „zbijania” świń, do którego spraszano go z całej okolicy. A trzeba wiedzieć, że „zbijaczkii” w tamtych czasach stanowiły wydarzenie niezwykłe, niemal uroczyste rodziną, zwłaszcza u biedoty, która z wielkim trudem wykarmiała pokrzywami, lebiodą, chwastami i zbieranymi po wykopkach na polach zamożnych chłopów nadgniętymi i uszkodzonymi kopaczkami ziemniakami. Trudnił się też jednocześnie garbarstwem różnych skór z przeznaczeniem na buty, kozuchy, „baranice” - czapy zimowe z owczych skór - i rękawice, które własnoręcznie szył; był więc zarazem garbarzem, szewcem i kuśnierzem. Nie stronił od ciesielki, stolarki, murarstwa. Sam, z pomocą syna Franciszka, po osobistym różdżkarskim rozpoznaniu leszczynowym „instrumentem”, wykopał i ocembrował jedną studnię koło domu, a później, po długich rozmyśleniach i wyliczeniach, drugą w pobliżu lasu z naszym gajówkowym gruntem. Wydumał, że wykorzystując dość duży spadek terenu, może doprowadzić „samoczynny” wodociąg do kuchni i chlewa, aby ulżyć swej polowicy, która zimową porą musiała dla wszelkiej chudoby czerpać ze studni po kilkadziesiąt wiader wody, co przy ówczesnych siarczystych mrozach nie należało do zajęć łatwych i przyjemnych.

W długie zimowe wieczory, gdy starka z sąsiadkami, przy śpiewie nabożnych lub ludowych pieśnierek, „szkubała” pierze gęsie do pierzyn, „zagłówek” i „jašków”, a i na sprzedaż, sta-

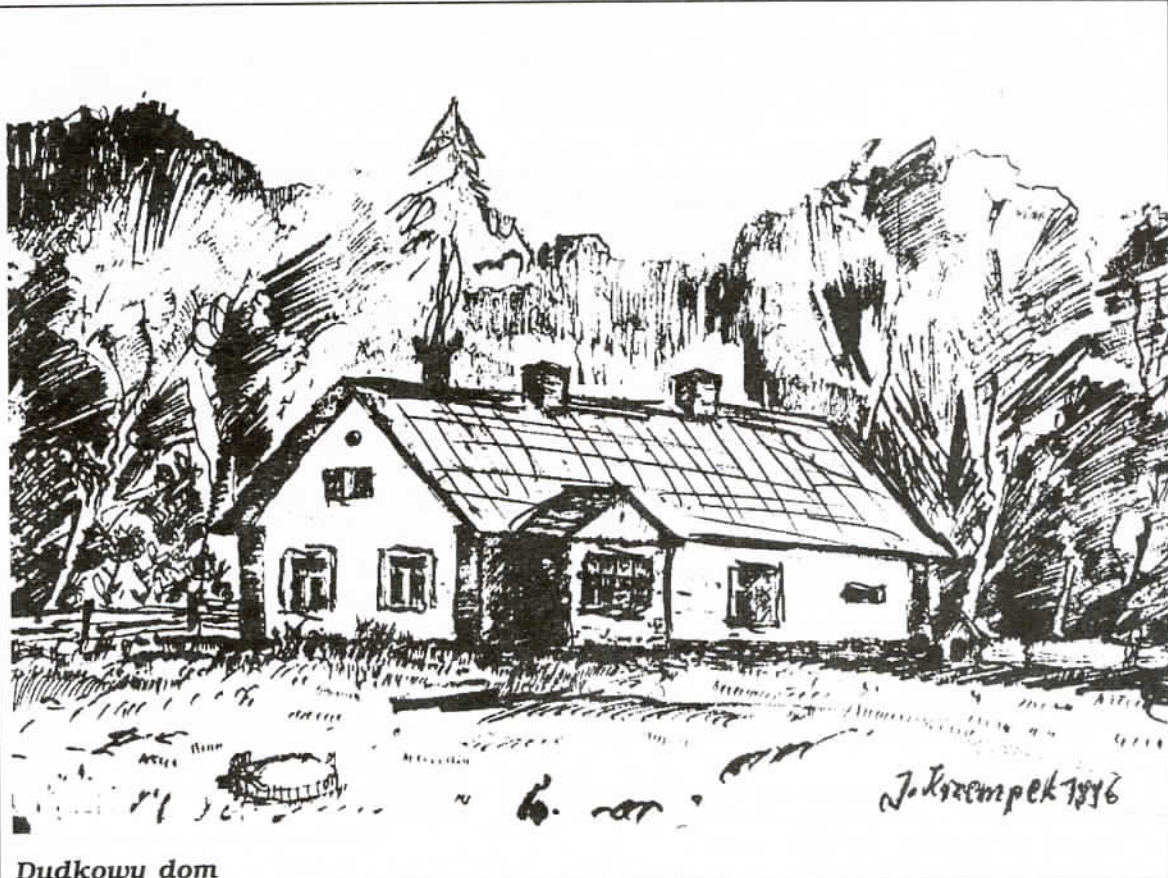


rzyk rozsiadał się na „trójnogu” wystruganym z dębowego drewna i z giętkiej, wymoczonej w wodzie wikliny rosnącej nad brzegami własnego potoka, wypłatał różnej wielkości i różnych kształtów kosze, koszyki i koszyczki, kołbaki, tudzież inne „naczynia”. Ze słomy natomiast wykonywał zmyślnie różnego rodzaju „słomianki” oraz inne cudeńka. Mówiąc o agrotechnicznej postępowości „tacinika”, bo tak nazywali go domownicy, nie powiedziałem, że nabył on nawet niespotykane u nas winne latorośle, które zasadził przy południowej ścianie domu, aby miały największe nasłonecznienie i uzyskiwał, ku własnemu zdziwieniu, dorodne grona. Jak mi przypomniał onegdaj Karol Jaworski, częstował tymi rzadkimi smakołykami sąsiedzką działwę.

Z konieczności zamienił się nawet w myśliwego. Otóż, aby odstraszyć całe stado dzikich i domowych gołębi, wron i wróbli oraz innego ptactwa od „zagónów” obsianych pszenicą i gryką, koniczyną i wyką, postarał się o pozwolenie na broń, a mój tata, gajowy, mając kilka strzelb, odstąpił mu śrutową dubeltówkę, która skutecznie broniła zasiewów. Zresztą, taka „flinta” stanowiła dobry „straszak” przeciw grasującym złodziejaszkom, którzy nawet nie czuli respektu przed gojnym i dwukrotnie go okradli.

Moi starzykowie byli głęboko religijni, ich wiara nie była werbalna, ani też na pokaz, zresztą pod tym względem nie różnili się chyba od ówczesnych jaworzan. Uczęszczanie na rozliczne nabożeństwa i głośnie odmawianie modlitw w domu było mocno zakorzenione. Posiłki i wszelkie roboty zaczynało się i kończyło znakiem krzyża świętego, a w szczególnych przypadkach również krótkimi okazjonalnymi modlitwami. Te praktyki napawały otuchą i dodawały siły. W długie zimowe wieczory, przy skubaniu pierza i luskaniu fasoli dość często śpiewano nabożne pieśni, względnie starzyk czytał głośnie fragmenty Pisma Świętego lub „Żywotów Świętych”, czy artykuły z „Gościa Niedzielnego”, „Rycerza Niepokalanej”, które były przechowywane na werandzie, stanowiącej starzykowy „gabinet” i „samotnię” do rozmyślań zarazem.

Czas wreszcie opowiedzieć o społecznych pasjach i poczynaniach starzyka, oczywiście skrótowo, bo jak zmieścić na jednej stronie różne jego działania ciągnące się na przestrzeni kilkudziesięciu



Dudkowy dom

sięciu długich lat. Przecież o każdym, z osobna wziętym, jego dniu roboczym można by napisać co najmniej broszurkę.

Działalność społecznikowską na szeroką skalę prowadził w znanej placówce polskości, jaką była „Czytelnia Katolicka”, założona w 1905 roku przez wielkiego działacza patriotycznego aptekarza Jana Boziewicza, której był współtwórcą i aktywnym członkiem. Nieocenione są jej zasługi w dziele podtrzymania i ratowania wszystkiego co polskie wśród jaworzan.

Zaszczytem dla starzyka było występowanie wobec Rady gminy z różnymi problemami w imieniu zarządcy hrabiowskich włości Kordona. Stąd znajomość z rodem „panów na Jaworzu”, która wynikała także z uczestnictwa u boku proboszcza na niektórych rodzinnych uroczystościach w pałacu, że wymienię dla przykładu chrzciny. Od czasu do czasu zdarzały się pogawędki „przez płot” z premierem Jędrzejewiczem i wojewodą Józefem.

Przez swego brata Jerzego - „gospodźkiego” „Na Rotuzie” i masażystę pani Marii Dąbrowskiej, poznał osobiście wielką naszą pisarkę oraz innych znamienitych kuracjuszy doktora Czopa. Zażyłe stosunki łączyły go m.in. z jaworzańskimi nauczycielami i kolejnymi wójtami, zwłaszcza z księdzem pastorem Janem Lasotą, z Józefem Kobiela, będącym synem starzykowej siostry Mariany. Szczególna przyjaźń łączyła go z mgr. Janem Boziewiczem, rówieśnikiem z jednego roku urodzenia.

Franciszek Karol Szpok



Arcydzięgiel lekarski

## Wróćmy do ziół

Ażeby móc skutecznie leczyć się ziołami, trzeba je posiadać. Niestety z każdym rokiem zastraszająco maleje ich asortyment w składach zielarskich. Skoro zioła są coraz trudniej osiągalne w aptekach, trzeba przynajmniej te podstawowe zbierać samemu. Należą do nich tysięcznik (Centaurion), jaskółcze ziele czyli glistnik (Chelidonium), liście

orzecha włoskiego (Fol. Juglandis), kwiat nagietka (Flos Calendulae) i kwiat słonecznika (Flos Helianthi). Trzeba dobrze poznać zioła lecznicze, by móc je zbierać. Nie wszystkie też części roślin są potrzebne w lecznictwie. Większość ziół używa się w całości, określając je fachowo jako herba czyli ziele, praktycznie z innych do celów leczniczych używa się kwiatów, liści, owoców, korzeni, kory. Zbieranie ziół - liści i kwiatów, muszą poprzedzać trzy dni słoneczne. Zbierać je należy około godz. 15.00, bo wtedy posiadają największą ilość olejów eterycznych oraz substancji leczniczych. Zioła trzeba suszyć w cieniu, najlepiej na strychu, rozłożone na czystym papierze. Ziele zbiera się w czasie kwitnienia lub przed zakwitaniem.

Nazwy ziół i roślin podajemy jak we wszystkich podręcznikach, polskich i zagranicznych, czyli w języku łacińskim. W nazwach ludowych, choć podajemy je również, nawet geniusz łatwiej by się zgubił, niżeli w mitycznym greckim labiryncie. Należy jeszcze





Bobrek trójlistny

przypomnieć, że przy zbieraniu kwiatów zrywa się u niektórych roślin cały kwiat, jak głóg, róży, rumianku, malwy, u innych zaś tylko płatki - nagietka, słonecznika, kupalnika itd.

#### Racjonalne stosowanie ziół

Mimo szacunku dla pionierów ziołolecznictwa i ich ogromnej wiedzy teoretycznej, nie potrafię zrozumieć, dlaczego na każdą chorobę przepisują po dwa lub trzy zioła. Jest to zabawa w leczenie, a nie prawdziwe leczenie chorób. Trzeba podkreślić z całym naciskiem, że taka praktyka

jest nie tylko bezcelowa, lecz może być nawet wręcz szkodliwa. Niech ktoś przez cały miesiąc codziennie pija szklankę piolunu (nawet z dodatkiem innego zioła), uszkodzi sobie poważnie wątrobę. Każde zioło ma inne działanie: jedno na śluzówkę żołądka oddziałuje drażniąco, inne powlekająco, jedno rozwalniająco, drugie zatrzymująco, jedno pobudza wydzielanie soków i kwasów żołądkowych i żółciowych, inne obniża, jedno działa szybko, inne powoli. Dopiero zioła zespołowo zastosowane w pełnej harmonii współzależności, mogą przywrócić równowagę biologiczną w chorym ustroju. Bezwzględny warunkiem uzyskania dobrych efektów leczenia ziołami jest umiejętność ich doboru i połączenie w odpowiedni zestaw.

Wdzięczność winni jesteśmy tym, którzy wypuścili na rynek gotowe mieszanki ziołowe. Są to kompozycje prawidłowo złożone i można je używać bez żadnych wahań.

Natomiast karygodnym stał się fakt sprzedaży w aptekach tzw. „herbatek” z jednego tylko zioła, np. mięty, lipy itp. Jest to praktyka szkodliwa dla zdrowia, np. picie naparu mięty przez dłuższy czas prowadzi do uszkodzenia śluzówki żołądka i wątroby. Kwiat lipowy jest dobrym środkiem napotnym i może być stosowany przy przeziębieniach, grypie, ale nie wolno go pić przez

dłuższy czas i stale. Natomiast stosowanie mieszanek ziołowych przez dłuższy czas należy przerwać na kilka dni (10 - 14). Może też kogoś zadziwić fakt, że w zestawach na różne choroby wiele razy występują te same zioła. Odpowiedź na to jest bardzo prosta. Przecież jest wiele gatunków ziół, które nie jedną lecz wiele chorób leczą skutecznie. Weźmy np. liście brzozy. Są one skuteczne na nerki, na reumatyzm, na puchlinę wodną, na zapalenie pęcherza itd. Jeszcze szersze zastosowanie ma pokrzywa, dziurawiec, skrzyp...

#### Przygotowanie odwaru ziół

Na każde jednorazowe użycie należy brać kopiata łyżkę stołową odpowiedniej mieszanki ziołowej, zalać ją szklanką wrzącej wody, przykryć na trzy godziny. Następnie przecedzić, lekko podgrzać i pić trzy razy dziennie po szklance przed posiłkiem. Jedynie zioła na przeczyszczenie pić raz dziennie i to po lekkim posiłku. Ziół, poza korą i korzeniami, nie wolno gotować, bo przez gotowanie zmniejszają swą siłę leczenia, tracą bowiem witaminę C, olejki eteryczne oraz inne potrzebne substancje. Zioła za każdym razem zaparzyć świeże, nie wolno ich słodzić ani duszkiem wypijać, lecz powoli, spokojnie, z wiarą w ich skuteczność.

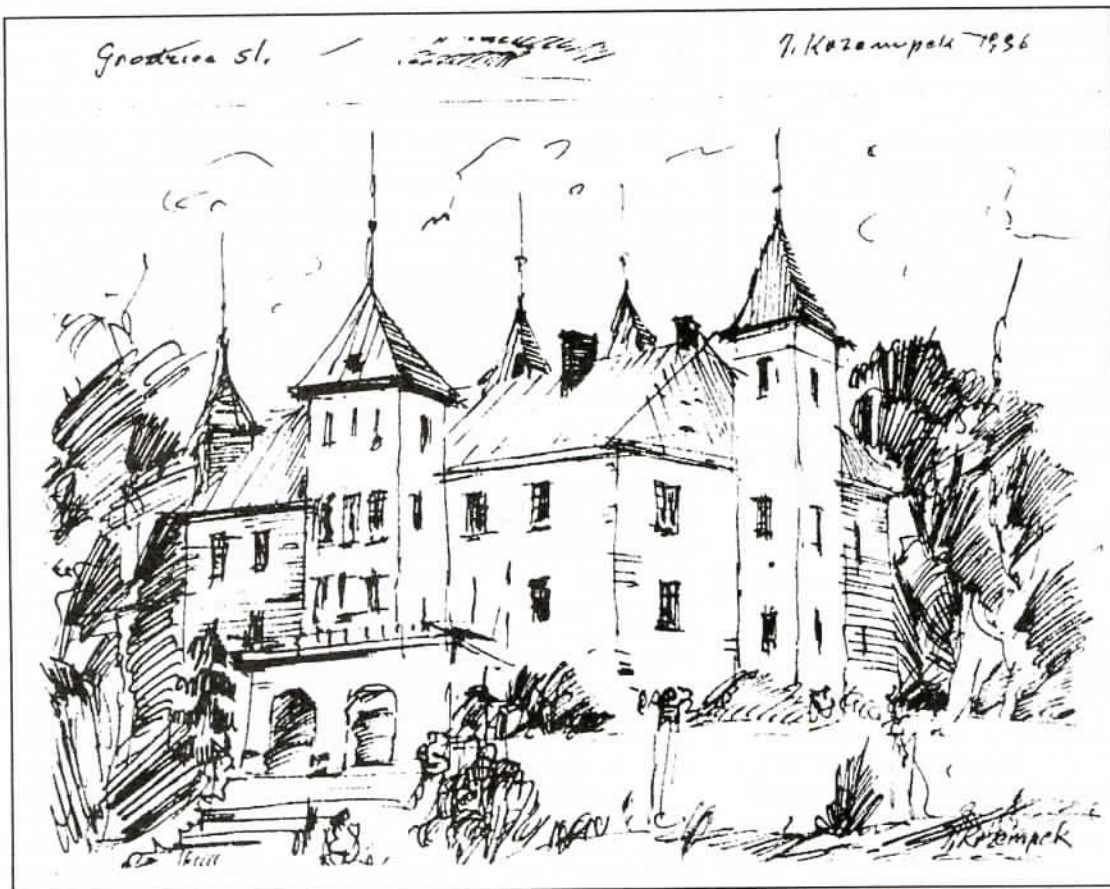
W czasie leczenia ziołami, często w czwartym lub piątym dniu może nastąpić pogorszenie, a nawet ból. Nie trzeba się tego bać i nie przerywać kuracji, gdyż jest to reakcja świadcząca, iż coś się w naszym organizmie dzieje, kuracja postępuje prawidłowo, a za parę dni ból minie bezpowrotnie.

W leczeniu kamicy nerkowej ból może wystąpić po dwóch tygodniach. Będzie to znak, że kamień nie rozsypał się na piasek, lecz podziurawiony zsuwa się w dół w przewodzie ku pęcherzowi. Wówczas ograniczyć picie ziół do pół szklanki tylko do dwóch razy dziennie.

Na koniec trzeba przypomnieć, jak długo można pić zioła. Otóż po wypiciu całego zestawu ziół trzeba zrobić przerwę na siedem dni i zacząć pić taki sam zestaw, po skończeniu drugiego zestawu przerwać na 12 dni i wypić trzeci jako porcję profilaktyczną.

Z herbarium Ojca Klimuszki wybrał MZ

## Z teki grafika



Grodziec

J. Krzempek

Redaguje Kolegium w składzie: Jadwiga Rolik, Franciszek Karol Szpok, Tadeusz Zender, Marian Zygmunt.

Adres redakcji: Urząd Gminy w Jaworzcu, ul. Zdrojowa 82, 43-384 Jaworze Dolne, tel. 172-195 lub 172-813, fax 172-871, telex 35-405.

Skład i druk: Times, Bieleńsko-Biała, ul. Krakusa 17, tel. 18-32-87.

Poprzednie numery „Echa Jaworza” można zakupić w redakcji.

Redakcja nie zwraca nadsyłanych tekstów oraz zastrzeżeniu sobie prawo skracania i opracowania redakcyjnego.