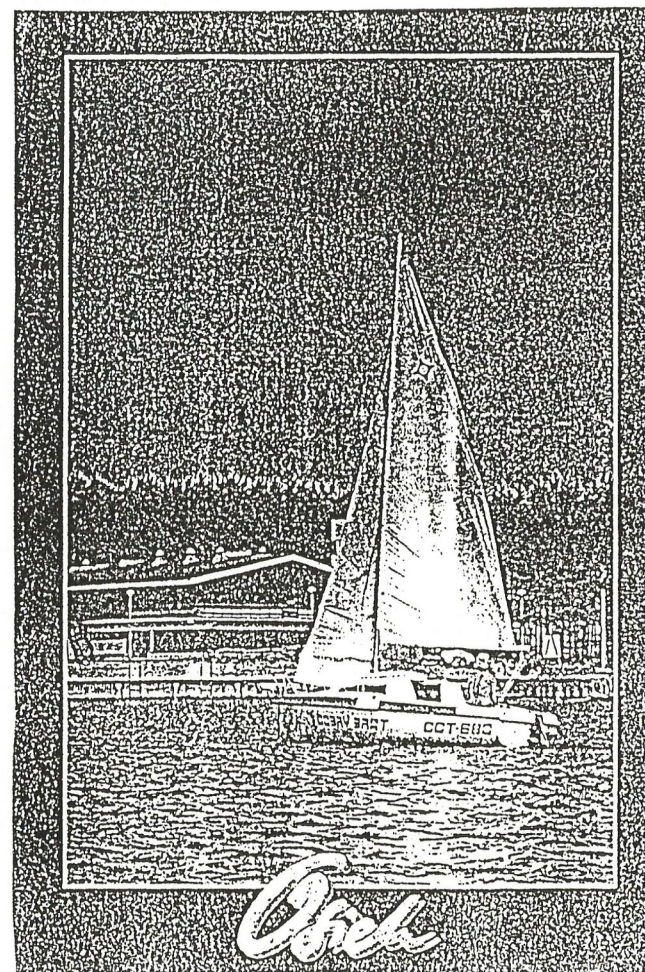


informato osiecki



25 S T Y C Z E Ń 1994 Nr 40



Panie i Panowie
Przewodniczący Obwodowych
Komisji Wyborczych

W związku z uchwałą Państwowej Komisji Wyborczej z dnia 11 stycznia 1994 r. w sprawie rozwiązania okręgowych komisji wyborczych, wojewódzkich komisji wyborczych i obwodowych komisji wyborczych powołanych do przeprowadzenia wyborów do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 19 września 1993 r. - Okręgowa Komisja Wyborcza i Wojewódzka Komisja Wyborcza w Gdańsku składają członkom obwodowych komisji wyborczych z terenu województwa gdańskiego serdeczne podziękowanie za współpracę i włożony wkład pracy w sprawnym przeprowadzeniu wyborów.

Przewodniczący
Okręgowej Komisji Wyborczej

Kazimierz Bonik

Przewodniczący
Wojewódzkiej Komisji Wyborczej

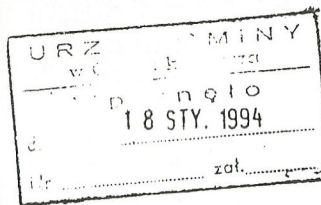
Zdzisław Pietrasik



WOJEWÓDZKI ZAKŁAD WETERYNARII

REJONOWY WETERYNARYJNY INSPEKTOR SANITARNY
83-200 Starogard Gdański, ul. Tczewska 25
Tel. 230-77
Konto: WPK Gdańsk Nr 351809-837

Starogard Gd. 17.01.1994 r.



Rej.W.I.S. 431/16/94

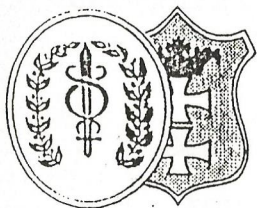
Rejonowy Weterynaryjny Inspektor Sanitarny w Starogardzie Gd informuje i prosi o przekazanie rolnikom indywidualnym, że w rzeźni P.S.S. w Starogardzie Gd uboje sanitarne i uboje z konieczności zwierząt gospodarskich dokonywane są całodobowo - jak również i w dni wolne od pracy. Wszystkie sztuki brakowane ze stada podstawowego lub te które uległy wypadkom należy ze skierowaniem lekarza weterynarii obsługującego dany teren kierować na adres - Rzeźnia Sanitarna PSS Starogard Gd ul. Kościuszki.

Otrzymują:

- 1) Urzędy Gmin - wszystkie
2. Urząd Rejonowy Starogard Gd.
3. Lecznice i lek.wet. - wszyscy
4. a/a

Rejonowy Weterynaryjny
Inspektor Sanitarny
w Starogardzie Gd.

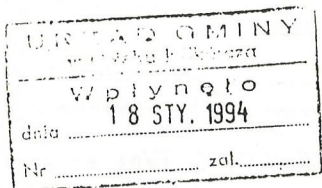
17.01.1994



WOJEWÓDZKI ZAKŁAD WETERYNARII

REJONOWY LEKARZ WETERYNARII
83-200 Starogard Gdański, ul. Tczewska 25
Tel. 230-77
Konto: WBK Gdańsk Nr 351809-837

Starogard Gd. 17.01.1994 r.



RGŻ Wet. 7110/2/94

Rejonowy Lekarz Weterynarii w Starogardzie Gd w ślad za swoim pismem Nr RGŻ Wet. Nr 7110/1/94 z dnia 05.01.1994 roku zawiadamia o stwierdzeniu pomoru świń na terenie woj. bydgoskiego. W związku z tym przypomina o obowiązku przestrzegania wymaganej w tym zakresie dokumentacji jak również i kontroli środków transportu w/g wytycznych zawartych w wyżej cytowanym piśmie.

Otrzymują:

- 1) Urzędy Gminy - wszystkie
2. Urząd Rejonowy Starogard Cd
3. Wojewódzki Lekarz Weterynarii Gdańsk
4. Lecznica i lek.wet. - wszyscy
5. a/a

Rejonowy Lekarz Weterynarii
w Starogardzie Gd
[Signature]
lek. wet. Lech Michałowski

UCZYĆ KORZYSTANIA ZE ŚMIETNIKA ?

Mając na uwadze zachowanie czystości i porządku na terenie naszej gminy, w 1992 roku zakupiliśmy za 150 mln zł. kosze, pojemniki i kontenery na śmieci. Ustawiliśmy je w miejscach publicznych, by służyły mieszkańcom miejscowym i przyjezdnym. Koszty opróżniania i wywozu śmieci także ponosi gmina. I nie są one niskie, bo np. za ubiegły rok wyniosły ponad 30 mln zł.

Ponieważ w nowo ustawiony kontener w Małych Wycinkach wrzuca się popiół węglowy /a papiery fruują w lesie/ twardniejący pod wpływem deszczu niczym ciężki beton, raz jeszcze PRZYPOMINAM :

- do śmietników wrzucać należy szkło, puszki blaszane, plastikowe;
- NIE WOLNO wrzucać do śmietników gruzu, betonu, popiołu, szlaki, złomu ;
- odpadki palne, jak papier, kartony, uschnięte resztki roślin z ogródka należy spalić ;
- w przypadku niewłaściwego użytkowania śmietników, z miejsc, gdzie stoją - zostaną zabrane.

O czystość w gminie musi dbać każdy. Na każdej posesji powinien stać pojemnik, jaki można kupić lub wdzierżawić od PGK i M w Skórczu, który sukcesywnie usuwa śmieci zgodnie z zawartą umową z użytkownikiem za niewielką odpłatnością. Pojemnik okrągły kosztuje - 300 tys.zł.

Do chwili obecnej śmieci wywożone są do Skórcza, a z chwilą oddania do użytku naszego wysypiska, śmieci z naszej gminy tam będą składowane.

W każdym razie na niszczenie śmietników nas nie stać !

Inspektor d/s ochrony środowiska
/Romuald Popławski/

SPRAWOZDANIE Z WYKONANIA PLANU ZAJĘĆ
W GMINNYM OŚRODKU KULTURY W OSIEKU
W 1993 roku.

1. Ferie zimowe:

zmiana czasu pracy GOK-u - zajęcia przed południem i po południu. Zabawy i konkursy nagradzane słodyczami.
Wizyta dzieci ze Skórcza.

2. Imprezy jednorazowe:

- eliminacje i mistrzostwa w I Turnieju Tenisa Stołowego (singiel i debel), ogółem startowało 28 zawodników i zawodniczek w dwóch grupach wiekowych. Nagrody książkowe.
- Dzień Matki - przygotowany bardzo starannie, niska frekwencja, około 30 osób.
- Dzień Dziecka - organizowany wspólnie ze szkołą. Udany.
- konkurs "Książka na wieczór" organizowany wspólnie z biblioteką w Osieku.
- koncert rockowy.
- wyjazdy: 5-dniowy spływ kajakowy rzeką Wdą (Osiek-Tleń),
5-dniowy biwak w Ostrzycach (młodzież),
3-dniowe biwaki w Radodzierzy (2-krotne, młodzież),
3-dniowy biwak w Ocyplu (młodzież),
3-dniowy biwak w Radogoszczu (dzieci ze starszych klas szkoły podstawowej),
Jesienny Rajd Turystyczny w Rytle, organizowany przez GOK, sfinansowany przez UG Osiek (ekipa z Osieka zajęła IV miejsce).
- mecze piłki nożnej.
- ogniska (kiełbasy i Baranina).
- zaplanowany kiermasz książek nie odbył się.

3. Zajęcia systematyczne:

- aerobik,
- gimnastyka korekcyjna,
- indywidualna nauka gry na pianinie,
- rozwijanie zdolności manualnych przez stosowanie różnorodnych technik plastycznych,
- regularne spotkania młodzieży,
- dyskoteki.

4. Odbyło się Walne Zgromadzenie Założycielskie Środowiskowego Klubu Żeglarskiego "Kałębie" w Osieku.

Kierownik
Gminnego Ośrodka Kultury

/ Lena Firyn /

O G Ł O S Z. E. N. I E

W okresie od 31.01.94 - 13.02.94 gabinet lekarski będzie czynny dwa razy w tygodniu tj. we wtorki i czwartki.

W zastępstwie przyjmował będzie dr Kwaśniewski z Kopytkowa.

Do końca lutego gabinet stomatologiczny w poniedziałki będzie nieczynny.

Kierownik
Gminnego Ośrodka Zdrowia
/Leszek Waliński/

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W CZASIE FERII ZIMOWYCH

W GOK OSIEK

- PONIEDZIAŁEK** 10.00-13.00 - Gry i zabawy dla dzieci
31.01. i młodzieży.
15.00-22.00 - Rzeźbienie w mydle
i quiz o sportach zimowych.
- WTOREK** 10.00- 13.00 - Konkurs plastyczny -
01.02 "Rysunek węglem".
15.00-22.00 - Gimnastyka korekcyjna
i konkursy sportowe.
- ŚRODA** 10.00-13.00 - Układanie krzyżówek
02.02 o Osieku, naszej gminie i Kociewiu.
15.00-22.00 - Konkurs dla młodzieży
na najśmieszniejsze i najoryginal-
niejsze hasła krzyżówkowe -
NAGRODY!!!
- CZWARTEK** 10.00-13.00 - Bajki video.
03.02 15.00-22.00 - Gimnastyka korekcyjna
i konkursy sportowe.
- PIĄTEK** 10.00-13.00 - Quiz tematyczny o języ-
04.02 kach obcych.
15.00-22.00 - Konkursy sportowe.
- SOBOTA** 10.00-13.00 - Colage - mieszanie
05.02 różnorodnych technik plastycznych.
Kulig (jeśli będzie śnieg).
15.00-22.00 - Dyskoteka dla dzieci
młodzieży.
- NIEDZIELA** 14.00-21.00 - Pierwsze rozgrywki w
06.02 I Turnieju Brydżowym.
- PONIEDZIAŁEK** 10.00-13.00 - "Malujemy Zimę" - kon-
07.02 kurs plastyczny dla dzieci.
15.00-22.00 - Różne konkursy.

- WTOREK** 10.00-13.00 - Przygotowujemy "małe
08.02 co nieco".
15.00-22.00 - Gimnastyka korekcyjna,
konkursy sprawnościowe.
- ŚRODA** 10.00-13.00 - Rzeźbienie w modelinie.
09.02 15.00-22.00 - Bal Przebierańców -
konkurs tańca disco, klasycznego,
konkurs na najładniejsze i najorygi-
nalniejsze przebranie.
- CZWARTEK** 10.00-13.00 - Konkurs wiedzy o Osieku
10.02 dla dzieci.
15.00-22.00 - Gimnastyka korekcyjna
i konkurs na najśmieszniejszy taniec.
- PIĄTEK** 10.00-13.00 - Konkurs na zwierzaka i
11.02 pluszaka.
15.00-22.00 - Bajki video.
- SOBOTA** 10.00-13.00 - Gry i zabawy.
12.02 15.00-22.00 - Dyskoteka dla dzieci i
młodzieży.

Kierownik

Gminnego Ośrodka Kultury
/ Lena Firyn /

Chciałabym podziękować wszystkim, którzy pomogli mi
w pracy w Gminnym Ośrodku Kultury, oraz wszystkim stałym
bywalcom GOK -u, którzy dali się bardzo polubić.

Kierownik

Gminnego Ośrodka Kultury
/Lena Firyn/

*W 1994 ROKU
GOK PROPONUJE:*

*GOK jest otwarty dla wszystkich
chętnych. Proponujemy następujące kursy:*

- *gotowania, szycia,*
- *komputerowy dla najmłodszych i dla dorosłych,*
- *nauki gry na pianinie.*

Proponujemy również systematyczne zajęcia:

- *plastyka, muzyka, taniec, rytmika dla dzieci,*
- aerobik dla młodzieży i callanetix dla*
- dorosłych, gimnastyka korekcyjna, tenis,*
- brydż, szachy.*

*Informujemy, że do 1 lutego oczekujemy zgłoszeń
par do I Turnieju Brydżowego.*

*W kwietniu odbędzie się II Turniej Tenisa Stołowego
w grze pojedynczej i podwójnej, zaś jesienią,
w listopadzie przewidujemy rozgrywki szachowe.*

Latem odbędzie się Koncert Rockowy.

*Również latem, w czasie wakacji przewidujemy
biwaki do: Radodzierzy, Ocypla, Szwajcarii Kaszubskiej,
Radogoszczy oraz spływy kajakowe (18-23 lipiec
i 15-20 sierpień).*

*Dokładne informacje GOK podawać będzie na bieżąco
w tablicy informacyjnej lub w Informatorze Osieckim.*

*Kierownik
Gminnego Ośrodka Kultury*

/Lena Firyn/

D E S I D E R A T A .

*Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki
pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wy-
rzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi
ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego
co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą
opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się
próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi
od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i pla-
nami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była
skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach
losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach -
świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie prze-
stania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych
ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą,
a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec mi-
łości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań
jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to co lata
niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Roz-
wijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą
dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele
obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dy-
scypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszech-
świata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być lu-
dź i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszech-
świat jest taki jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju
z Bogiem cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek*

się zajmujesz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia : w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowuj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem , znojem i rozwiłanymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Tekst znaleziony w starym kościele
w BALTIMORE datowany w roku 1602

G M I N N Y O Ś R O D E K K U L T U R Y w O s i e k u

C Z Y N N Y

- codziennie - 15⁰⁰ - 22⁰⁰
- w niedzielę - 14⁰⁰ - 21⁰⁰

w c z a s i e f e r i i

- codziennie - 10⁰⁰ - 13⁰⁰ i od 15⁰⁰ - 22⁰⁰
- w niedzielę - 14⁰⁰ - 21⁰⁰

Kierownik
Gminnego Ośrodka Kultury
/Lena Firyn/

Osiek dnia 1994-01-05

Z A R Z Ą D Z E N I E Nr 1/94.

Wójt Gminy w O s i e k u
z dnia 1994-01-05

w sprawie rozkładu czasu pracy w roku 1994.

W oparciu o art. 24 ust.1 ustawy z dnia 22.03.1990 r. o pracownikach samorządowych /Dz.U.Nr 21, poz. 124 ze zm./, w związku z § 2 załącznika Nr 1 Regulaminu Organizacyjnego Urzędu Gminy w Osieku z dnia 19.10.1990 r. zarządzam co następuje :

§ 1

Pracownicy samorządowi zatrudnieni w Urzędzie Gminy Osiek pracują w/g następującego rozkładu czasu pracy :

- poniedziałek	- 7 ¹⁵	- 15 ⁰⁰
- wtorek	- 7 ¹⁵	- 15 ⁰⁰
- środa	- 7 ¹⁵	- 15 ⁰⁰
- czwartek	- 7 ¹⁵	- 15 ⁰⁰
- piątek	- 7 ¹⁵	- 15 ⁰⁰

§ 2

Dniem pracy dla pracowników samorządowych jest również jedna sobota w miesiącu w/g następującego zestawienia :

8 styczeń,
5 luty,
5 marzec,
2 kwiecień,
14 maj,
11 czerwiec,
2 lipiec,
6 sierpień,
3 wrzesień,
1 październik,
19 listopad,
10 grudzień.

§ 3

Pracownicy obsługi pracują tak samo jak pracownicy samorządowi.

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia i obowiązuje od 3.01.1994 roku.

§ 5

Traci moc Zarządzenie Nr 1/93 Wójta Gminy w Osieku z dnia 1993-01-05 w sprawie rozkładu czasu pracy w roku 1993 .

W O S I E K U
Inż. Stanisława Kurowska

Dodatkowymi dniami wolnymi od pracy w 1994 roku dla Gminnego Ośrodka Zdrowia w Osieku są :

8, 15, 29 stycznia,	11, 18, 25 czerwca,
5, 12, 26 lutego,	2, 9, 23, 30 lipca,
5, 12, 19 marca,	6, 13, 27 sierpnia,
2, 16, 23 kwietnia,	3, 10, 24 września,
2, 14, 28 maja,	1, 8, 22, 31 października,
	12, 19, 26 listopada,
	10, 24, 31 grudnia.

K O N K U R S K R Z Y Ż Ó W K O W Y
" Z P R Z Y M R U Ż E N I E M O K A "
" Z N A M S W O J Ą G M I N Ę "

Poziomo :

1/Kałębie jego rezerwatem; 7/ciężki problem gminy i jej mieszkańców; 11/struś australijski; 13/miały tam miejsce najostrzejsze strajki szkolne w okresie zaboru; 14/ część sołectwa Wycinki; 15/dyrektor znanego ośrodka; 16/kiedyś nocował w Osieku podczas podróży misyjnej do Prus; 19/rośnie także w naszych lasach; 22/dawne "Kozie"; 23/potrzebny na spływie; 25/ czyste "oczko" w lesie; 27/pasożyty człowieka; 28/w jego okolicy jedna z najstarszych bitew partyzanckich z hitlerowcami (1944); 29/kiedyś był tam młyn; 32/leśne zwierzę; 33/"Tu Mi Daj"; 35/sołtys o najdłuższym stażu na tym stanowisku; 38/nagość; 40/jedno z leśnictw; 41/jedna z największych rzek Rosji; 43/czuwanie; 45/nazwisko dwóch radnych w radzie gminy; 46/graniczą z gminą Smętowo; 49/ w XIV w. zawiądnęli Osiekiem; 51/... Północ i ... Południe ; 53/liczba radnych w radzie gminy; 54/drzewo-chwast; 55/szlak kajakarski; 59/śną nad Kałębiem,choć nie ma w nich pszczoły; 60/projektowany rezerwat ptactwa wodnego; 64/... wody; 65/jeden z rezerwatów; 68/na jej końcu mieści się urząd gminy; 69/"Dzielnica" Osieka; 72/tam rosną wiekowe Cisy; 73/dziecko rodz.męskiego; 75/miejscowość i jezioro o tej samej nazwie; 76/dlaczego "Sucho ... " nie wiadomo.

Pionowo :

2/w poł.XVI w był starostą osieckim; 3/Indianin, członek znanego plemienia; 4/przeciwstawiaj się mu; 5/okres, z którego pochodzą pierwsze ślady osadnictwa na naszym terenie; 6/złoto; 7/chyba rosną tam buki; 8/nieodczony na jachcie; 9/szyje; 10/porasta brzegi naszych jezior; 12/wędlna-żadne cudo; 14/z wycinankami nie mają nic wspólnego ; 17/nie paka lecz miejscowość; 18/w największej ilości rośnie na naszym terenie; 20/wchodzą w skład sołectwa Karszanek; 21/śmiał się Mr Ed. ("koń, który mówi"); 24/imię przewodniczącego rady gminy; 26/zarządza leśnictwem; 30/Morze Kociwskie; 31/patron letnich jarmarków, jakie miały miejsce w II poł.XVIII w. w Osieku; 34/ towot; 36/znana działaczka społeczna, radna, sołtys; 37/zwierzę chronione występujące w naszych lasach; 39/tam nowo pobudowany "Dom Strażaka"; 41/zaimkę osobowy; 42 może być żywy; 44/ksiądz, proboszcz osiecki, który zasłynął jako działacz społeczny (1894-1910) 47/niesmaczne jezioro;

48/cehuje 36; 50/do szyi też pasuje; 52/"Zdrójno"; 53/ nadze...cew
budowę szosy betonowej przeprowadzonej przez Osiek (1937)-inżynier
włoski; 56/ miara powierzchni gruntu; 57/ napewno rosną tam dęby;
58/odludzie; 61/półowa Zulu Guli; 62/jest prawie w każdym domu;
63/czyżby nazwa od ... komory?; 66/czasami bywa, że mniej, niż ono;
67/nie intruz; 70/przełożony juhasów; 71/mały Aleksander; 72/drze-
wo iglaste rosnące na naszym terenie; 74/ zwierzę żyjące w naszych
lasach.

Rozwiązaniem jest hasło /1 - 28/, które należy przesłać na
adres : Urząd Gminy, 83-221 Osiek, ul. Kwiatowa 30, pokój nr 4,
z dopiskiem na kopercie " KONKURS KRZYŻÓWKOWY".

Za prawidłowe rozwiązania rozlosowane zostaną nagrody w wysokości:
I nagroda - 100 tys.zł; II nagroda - 60 tys.zł; III - nagroda -
40 tys.zł; IV nagroda - 30 tys.zł; V nagroda - 20 tys.zł.

Konkurs krzyżówkowy prowadzi GOK, tam też będą z udziałem dzieci
i młodzieży losowane nagrody.

Termin nadsyłania rozwiązań - 10 LUTY br.

Materiałami pomocniczymi w rozwiązywaniu krzyżówki jest folder
gminy do wglądu w gminnej bibliotece w Osieku.

A F O R Y Z M Y - P O L S K I E .

* Świat podobny jest do amatorskiego teatru ; więc nieprzy-
zwolicie jest pchać się w nim do ról pierwszych, a odrzucać
podrzędne.

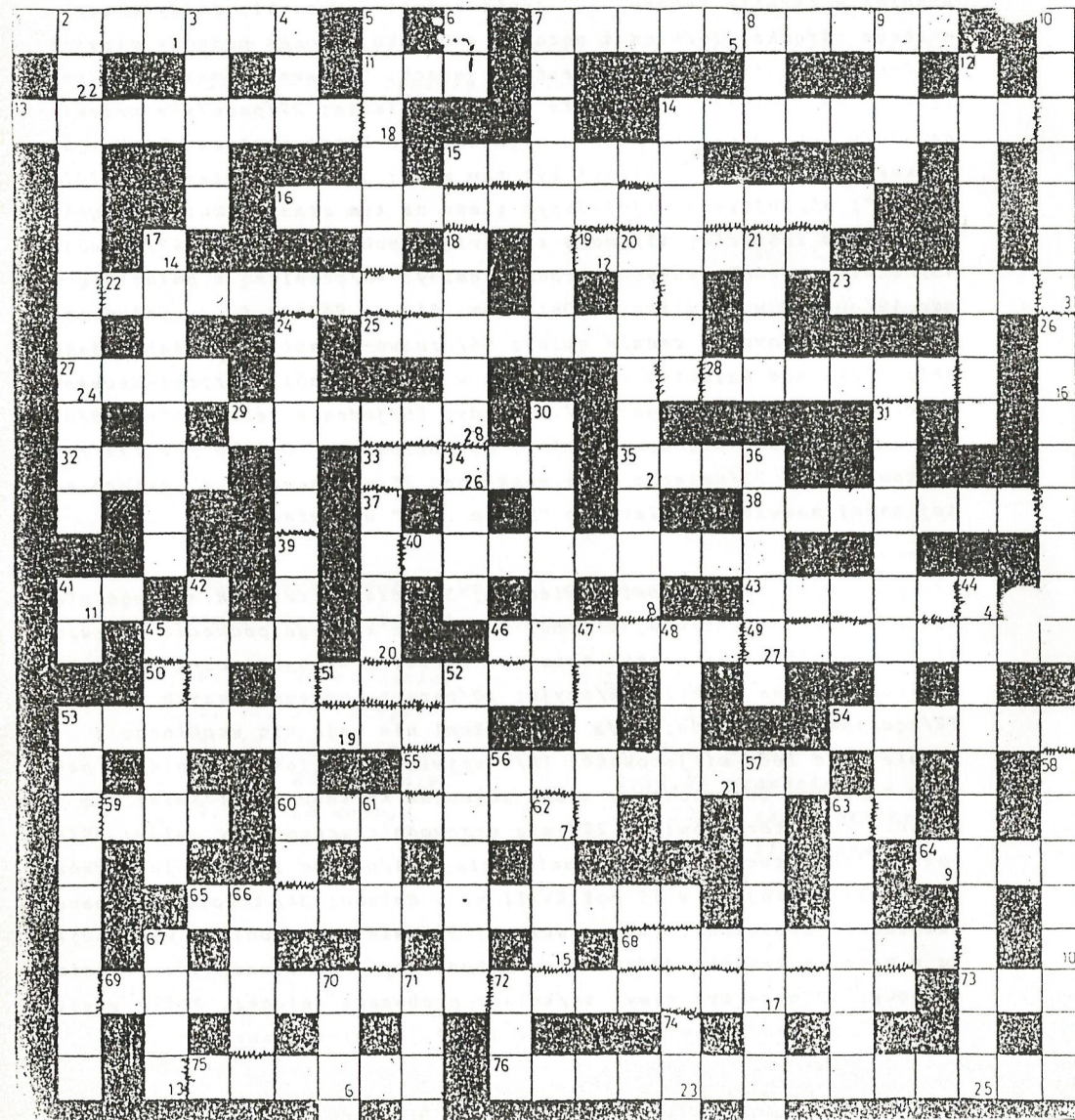
* Wino robi człowieka przezroczystym.

* Nie myśl o szczęściu. Nie przyjdzie - nie zrobi zawodu;
przyjdzie - zrobi niespodziankę. /Bolesław Prus/

* Niejeden marnuje czas dany mu do przeżycia, ponieważ
martwi się, że ma tego czasu tak mało.

* Łatwo jest mówić, gdy ma się coś do powiedzenia, ale tru-
dno jest mieć coś do powiedzenia, gdy trzeba mówić.

* Dobrze mieć autostrady, ale smak nadają życiu dopiero
ścieżki, którymi można sobie od nich odbiegać. /Tadeusz
Kotarbiński/.



U D A N A

Z A B A W A S Y L W E S T R O W A

W O S I E K U

Rada Sołecka z Osieka wspólnie z Radą Sołecką z Jeżewnicy zorganizowały Zabawę Sylwestrową w Domu Strażaka w Osieku

Dochód z zabawy w wys. 4 mln zł. został przeznaczony na potrzeby obydwu sołectw.

W imprezie udział wzięli mieszkańcy gminy, starsi i młodszy. Bawiła się z nami również Pani Wójt, która o północy złożyła wszystkim życzenia noworoczne.

Dziękujemy wszystkim tym, którzy pomogli nam w organizacji tej imprezy. Jest to praca społeczna. Poświęciliśmy swój czas i starania naszym mieszkańcom, by choć na chwilę oderwali się od codziennych swych trosk, by mogli przywitać Nowy 1994 Rok wspólnie z innymi w miłym i wesołym nastroju.

Tą drogą raz jeszcze składamy wszystkim mieszkańcom naszej gminy życzenia zdrowia i nadziei na Nowy Rok.

Przewodnicząca Rady Sołeckiej w Osieku

Elżbieta Mańkowska

Przewodnicząca Rady Sołeckiej w Jeżewnicy

Małgorzata Agacka

S A M O T N Y S T R I P - T E A S E .

S P A Ć - S P A Ć - S P A Ć ...

Picasso w czasie spaceru zabawiał się rzucaniem "kaczek" na wodzie, a gdy nie miał takich możliwości, wyladowywał napięcie nerwowe przez rąbanie drzewa lub darcie wielokrotnie złożonych gazet. Einstein spisywał na karteczce wszystkie swoje aktualne sprawy, badania i osobiste kłopoty i podkreślał je wyraźną kreską. Podsumowywał w ten sposób dzień mijający i odcinał się od niego, jak przy zamkniętym bilansie. "Mając czyste sumienie, dobrze się sypia" - twierdził.

Specjaliści mówią, że każdy sposób jest dobry na sen. Byle okazał się skuteczny. I zalecają: wszystkie czynności przed snem należy wykonywać nie tylko bez pośpiechu, ale umyślnie w zwolnionym tempie. Chodzi też o przygotowanie psychiczne do snu.

Aktorki z Hollywood stosują np. metodę rozbierania się do snu w tempie pięć razy wolniejszym, niż czyni się to normalnie. Nazywają to "samoloty strip - tease". Angolicy zalecają przed położeniem się do łóżka zjeść w bardzo wolnym tempie jabłko. Francuzi z kolei - "ziewanie na zapas". Ziewanie i głębokie oddechy powodują nadmierną wentylację płuc i lekką senność. Jest to również chwyt psychologiczny, gdyż opiera się na odruchu warunkowym.

Osoby bardziej pobudliwe nie powinny oglądać wieczornych, sensacyjnych filmów w telewizji.

Bezsenna noc staje się dziś jedną z głównych naszych dolegliwości. Angolicy wyliczyli, że codziennie zostaje połkniętych ok. 2 milionów tabletek nasennych. W Ameryce wymyślono "maszyny usypiające" - czyli wirujące tarcze, w których środek należy

się wpatrywać, albo lampy pulsujące niebieskawym światłem.

ILE GODZIN NALEŻY SPAĆ

Oto podstawowe pytanie. W starożytnej Grecji twierdzono, że młodzi ludzie nie powinni spać dłużej niż 7 godzin, gdyż inaczej staje się to niepotrzebnym, szkodliwym wylegiwaniem się w łóżku. Zmieniło się jednak życie przez te 2500 lat. Dzisiejsze tempo, stresy powodują, że przeciętny sen dorosłego człowieka powinien trwać ok. 8 godzin. Oczywiście osoby osłabione, chore czy dzieci powinny spać więcej. Niemowlę np. prześpi i 20 godzin na dobę, przedszkolak 12, a dzieci w wieku szkolnym 10 godzin. Natomiast ludziom starszym nie potrzeba już dużej ilości snu. Wystarcza często 5 - 6 godzin. Jeżeli jeszcze do tego ludzie starsi lubią sobie podrzemać w ciągu dnia - naprawdę po tabletki nasenne nie muszą już sięgać.

A najlepiej nie przejmować się swoją bezsennością. Większość lekarzy uważa, że właśnie niepokój o to, czy dziś zasnę, jeszcze bardziej potęguje stres i prowadzi do rzeczywistej bezsenności.

O KTÓREJ GODZINIE POWINNO KŁAŚĆ SIĘ SPAĆ ?

Niezbyt późno. Kto wcześniej się kładzie - ten zasypia głębokim snem, a im dłużej śpi, tym jego sen staje się płytszy. Dlatego obudzenie się o godzinę wcześniej nie stanowi uszczerbku dla zdrowia. Jeżeli natomiast ktoś zasypia po północy, zapada w sen początkowo płytki, który najgłębszy staje się nad ranem. Obudzenie takiego osobnika o 10 minut wcześniej odbiera mu rzeczywiście jego nocny odpoczynek.

JAKICH WARUNKÓW WYMAGA SEN ?

Już 300 lat temu minęła moda na "rycerzy sypiących na grochowinach". Za poduszkę miało im służyć siodło, a za kołdrę - opończa. Nawet w czasie pokoju unikano wszelkiej miękkości czy wytworności w odpoczynku, aby "mdłe ciało" na zapas do obywatelskich i wojennych trudów zahartować. Z czasem jednak słomę i grochowiny "zapakowano" w siennik, a siodło zastąpiono poduszką, która nazywała się "nasypką". Do niej bowiem nasypywano pióra lub pakuły dla pań, panowie zaś musieli zadowolić się sieczką, suchym mchem, liśćmi. Potem w epoce Sasów, wpadliśmy w drugą skrajność. Łóżko miało być tak miękkie, że nawet "księżniczka na grochu" dobrze by się na nim wyspała, a liczba poduszek puchowych świadcząca o zamożności gospodyni powodowała, że ludzie spali prawie na ... siedząco.

JAK WIĘC SPAĆ ?

Na twardym, miękkim? Być "rycerzem na grochowinach" czy Sasem na piernatach? Żadna przesada nie jest wskazana. Nie może być ani za międko, ani za twardo. Bliskie ideału nasze łożo to równy, dość twardy tapaczan, wersalka, łóżko. Poduszki pod głowę powinny być stosunkowo małe i dość twarde. Duża liczba poduszek może u młodych powodować zmiany postawy, a u starszych trudności w trawieniu / z wyjątkiem tych, którzy cierpią na niewydolność krążenia i muszą spać w pozycji półsiedzącej /. Przy krycie powinno być w miarę ciepłe, przewiewne. Pierzyny są niezdrowe i niemodne. Nowoczesne gospodynie robią z nich poduszki, a przykrywają się lekkimi kołdrami z wełny, anilany lub kocami.

R A Z E M C Z Y O S O B N O ?

Medycyna twierdzi, że osobno. Szczególnie chodzi o matki śpiące z dziećmi, rodzeństwo kładzione do jednego łóżka. Ale dotyczy to i łoża małżeńskiego. Wspólne spanie jest bowiem niehigieniczne. Człowiek się poci, a przykryty wspólną kołdrą nie ma możliwości właściwego oddychania przez skórę. Obliczono, że w czasie snu przewracamy się kilkadziesiąt razy na noc. Jeżeli więc śpią dwie osoby i w czasie nocy sto razy potracają się nawzajem, rozpychają, ściągają nakrycie - nie może to wpłynąć na dobry sen. Udowodniono też, że osobne spanie stoi na straży ... wierności małżeńskiej! Małżonkowie będący stale obok siebie, tracą dla partnera na atrakcyjności. Na małżeńskich tapczanach - jeżeli już - poleca się spać pod osobnymi przykryciami. I sypiać obowiązkowo w przewietrzonym pokoju, a jeszcze lepiej przy otwartym oknie.

C Z E G O N I E R O B I Ć P R Z E D S N E M ?

Nie palić tytoniu : podnosi ciśnienie krwi, pobudza akcję serca, utrudnia odprężenie. Kawa i mocna herbata z reguły u ludzi nerwowych wywołują bezsenność. Nie powinno się ich pić przynajmniej na 3 godziny przed udaniem się na spoczynek.

J A K Z D R O W O Z A S N A Ć ?

Zjeść przed snem jabłko, pójść na krótki spacer, unikać obfitych późnych kolacji. Po przechadzce kąpiel. Niektórzy zalecają metodę ks. Kneippa, aby po kąpielii zastosować zmiennocieplne natryski na dolną część ciała, co spowoduje zmniejszenie dopływu krwi do głowy i naturalną senność. Nocna bielizna powinna być obowiązkowo przewiewna i luźna.

Kto zastosuje się do powyższych rad - na pewno bezsenność nie stanie się jego udręką.

D Z I E Ń S E N I O R A

C H O I N K A N O W O R O C Z N A

W J E Ź E W N I C Y

20-go stycznia w Szkole w Jeżewnicy miało miejsce spotkanie Seniorów uświetniony występami dzieci tej szkoły. W spotkaniu udział wzięli Pani Wójt oraz Pani Dyrektor Szkoły. Obie Panie złożyły życzenia zdrowia i wszelkiej pomyślności Seniorom oraz dzieciom, które pięknie śpiewały i mówiły wierszyki. Ponieważ wszystkie dzieci były grzeczne - Mikołaj wręczył im paczki pełne słodocy. Były kolędy, tańce i ogólna zabawa.

Za przygotowanie programu artystycznego dziękujemy nauczycielom, a także dzieciom. Babciom i dziadkom dziękujemy za przybycie i piękne śpiewy.

Rada Sołectwa
oraz
Komitet Rodzicielski
z Jeżewnicy.

Nakład : 250 egzemplarzy.
Zredagował Wójt Gminy Osiek.

Na ksero odbito w Urzędzie Gminy Osiek.

*Jeżeli nie rozumiesz - dlaczego
jesteś samotny i nie chcesz się
z tym pogodzić
spróbuj szczęścia na*

KARNAWAŁOWYM BALU SAMOTNYCH SERC

*który w piątek 4.02. 1994 roku
(początek o godzinie 18.00)
organizujemy specjalnie dla Ciebie*

*w Ośrodku Doradztwa Rolniczego
w Gdańsku-Lipcach
ul. Jedności Robotniczej 293
tel. 39-04-82, 39-04-83, 39-04-65*



W PROGRAMIE:

*- konkursy, atrakcje,
dobra muzyka,
zastawiony stół*

WARUNKIEM UCZESTNICTWA JEST:

*zgłoszenie pisemne lub telefoniczne
do 20.01.94 w ODR u Specjalistki wgd
i późniejsza wpłata 200.000,- zł od osoby.*