



Wiadomości z kraju

Nie rzucim ziemi, skąd nasz ród.

Nie damy pogrześć mowy.

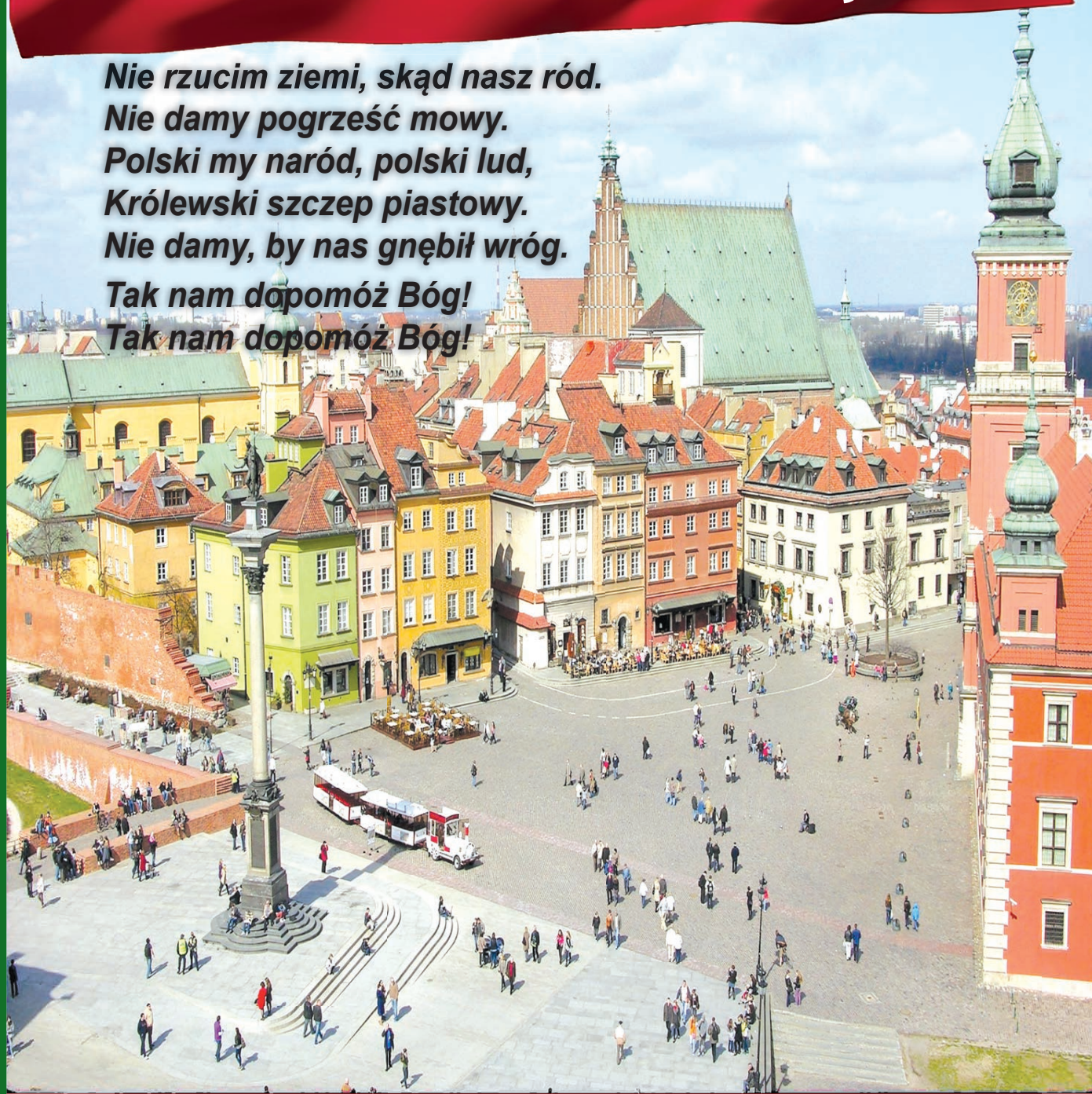
Polski my naród, polski lud,

Królewski szczep piastowy.

Nie damy, by nas gnębił wróg.

Tak nam dopomóż Bóg!

Tak nam dopomóż Bóg!



CZY MOŻNA OBNIŻYĆ CIŚNIENIE BEZ LEKÓW?

Jak obniżyć ciśnienie bez leków?
Okazuje się, że są na to sposoby. By obniżyć ciśnienie niekiedy wystarczą małe zmiany w trybie życia. Warto je wprowadzić, by uniknąć konieczności systematycznego brania leków na nadciśnienie. Jeśli nie zmienisz diety i przyzwyczajęń, grozi ci miażdżyca, zawał serca i udar mózgu.

O tym, że możliwe jest obniżenie ciśnienia bez leków, wie niewiele osób. Ciśnienie idealne wynosi 120/80 mmHg, bo gdy serce pompuje krew z taką siłą, najlepiej funkcjonują wszystkie narządy. Dopuszcza się jeszcze 139/89 mmHg. Jeśli któraś z tych wartości (choćby jedna) będzie stale wyższa – możesz podejrzewać u siebie nadciśnienie. Idź do lekarza, by sprawdził, co się dzieje. Jeśli nie znajdzie nic groźnego, zaleci zmianę trybu życia. Nie lekceważ tego, bo nadciśnienie przyspiesza rozwój miażdżycy, zwiększa ryzyko zawału serca, grozi udarem mózgu, prowadzi do niewydolności nerek, uszkadza wzrok.

Otyłość sprzyja wysokiemu ciśnieniu

Schudnij, bo otyłość sprzyja nadciśnieniu. Utrata 1 kg powoduje spadek ciśnienia o 2-3 mmHg, a 10 kg aż o 20-30 mmHg. Dorosłemu człowiekowi, który nie pracuje fizycznie, wystarczy 2000-2500 kcal dziennie. By schudnąć, ogranicz się do 1500 kcal. Jedz 4-5 razy dziennie, ale mało. Zrezygnuj ze słodczy oraz tłustego mięsa i wędlin.

Ważne

Objawy wysokiego ciśnienia:

częste bóle głowy, zwłaszcza po przebudzeniu
mroczyki przed oczami
bezsenna noc
wybuchowość
kołatanie serca
potliwość
szumy w uszach
duszność
zawroty głowy
ciągłe zmęczenie



Niedobór witamin podwyższa ciśnienie

Jedz dużo warzyw i owoców, które dostarczają witaminy C. Stały niedobór tej witaminy może być przyczyną utrzymującego się skurczu naczyń krwionośnych. Dlatego wprowadź do codziennej diety owoce cytrusowe, czarne porzeczki, aronię, żurawinę (także mrożoną). Na podwyższenie ciśnienia wpływa też niedobór witaminy D. Jej syntezę w organizmie pobudza słońce. Dlatego wykorzystaj każdą chwilę, by wyjść na świeże powietrze.

Zrób to koniecznie

Rzuć palenie - nikotyna obkurcza naczynia, krew z coraz większym trudem przeciska się przez tętnice, a więc podnosi się ciśnienie, przyspieszeniu ulega proces odkładania się blaszek miażdżycowych, a ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego wzrasta trzy razy.

Alkohol podnosi ciśnienie, ale picie małych ilości alkoholu (zwłaszcza czerwonego wina) spowalnia rozwój miażdżycy. Nadmiar alkoholu utrwala nadciśnienie, może prowadzić do zaniku mięśni i niedowładu kończyn. Bezskarnie możesz wypić 1-2 drinki, 2-3 lampki wina lub 0,5 l piwa.

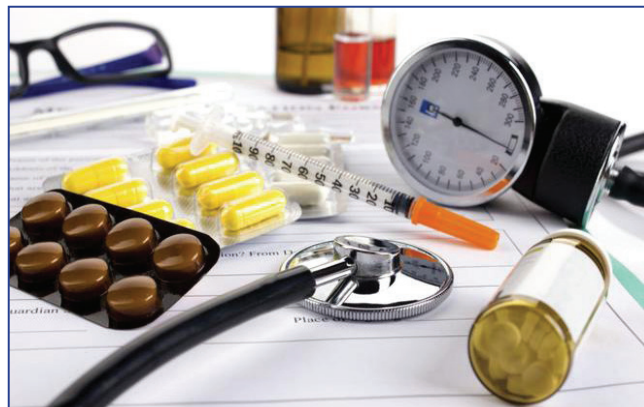
Kawa zwiększa nieco ciśnienie, ale z opublikowanych niedawno badań naukowych wynika, że regularne picie nawet trzech małych filiżanek kawy może zmniejszać ryzyko wystąpienia zawału serca.

Uważaj na leki - nawet te z pozoru niegroźne, np. na grype, mogą być niebezpieczne dla osób ze skłonnością do wysokiego ciśnienia. Zwróć uwagę na te, które zawierają efedrynę, bo mogą znacznie podwyższać ciśnienie.

Sól podnosi ciśnienie

Ogranicz spożycie soli do pół łyżeczki dziennie (ok. 4-5 g) – to pozwoli w ciągu kilku tygodni obniżyć ciśnienie o 10 mmHg. Człowiekowi wystarczy dziennie 1 g soli, by organizm sprawnie funkcjonował. Zamiast soli używaj kminku, majeranku, lubczyku, tymianku, oregano, bazylii lub innych ziół świeżych i suszonych.

Osoby, które nie wyobrażają sobie życia bez słonego smaku, mogą się ratować tzw. solą dietetyczną, czyli chlorkiem potasu. Jest równie słony jak chlorek sodu, ale nie podnosi ciśnienia. Ale to rada tylko dla tych, u których nadciśnienie jeszcze się nie utrwalilo, czyli nie stało się schorzeniem. Warto także pamiętać, że znaczne ilości soli zawiera większość przetworzonej żywności oraz pakowanych fabrycznie mięs i wędlin. Np. łyżka zielonego groszku z puszki ma tyle samo soli (1 g) co 5 g śledzia matias,



Pobyt nad morzem sprzyja chorym na serce

Przeciążenie codziennymi obowiązkami niekorzystnie wpływa na ciśnienie krwi. Jest ono tak samo niebezpieczne jak zła dieta czy palenie papierosów. Nie dziel urlopu: nie sprzyja to prawdziwemu relaksowi i regeneracji sił. By dobrze odpocząć, potrzeba minimum dwóch tygodni urlopu. Resztę zostaw w rezerwie, by móc wziąć kilka dni wolnego na załatwienie bez zdenerwowania ważnych spraw domowych lub przygotowanie się do świąt. Jeśli masz kłopoty sercowe, wyjeżdź nad morze, a nie w góry. W górach z powodu mniejszej ilości tlenu w atmosferze pogarsza się samopoczucie. Zwykle ciśnienie się podnosi, a serce, by dotlenić cały organizm, musi intensywniej pracować. Pobyt nad morzem sprzyja sercowcom. Zrezygnuj z wyjazdu powinny tylko osoby cierpiące na nadciśnienie wywołane nadczynnością tarczycy – nadmiar jodu może obudzić uspijone lekami tarczycę.

szklanka mleka czy jeden kęs hamburgera. **Gimnastyka i pływanie pomogą obniżyć ciśnienie**
Umiarowane ćwiczenia mogą zredukować górne ciśnienie nawet o 10 mmHg, a dolne o 5 mmHg. Ćwicz codziennie, najlepiej kwadrans rano przy otwartym oknie. Zaczynaj od skłonów, wymachów i kilku przysiadów. Na początku ćwicz tyle, ile dasz radę. Stopniowo zwiększaj wysiłek. Jeśli nie możesz zmusić się do systematycznej gimnastyki, spaceruj w szybszym tempie. Zbędne kalorie stracisz, gdy każdego dnia przejdiesz 3-4 kilometry. To zaledwie dwa miejskie przystanki autobusowe.

Pływaj i rób wycieczki rowerowe. To sporty bezpieczne dla osób, które mają umiarkowane nadciśnienie. Szczególnie polecana jest gimnastyka w wodzie. Łatwiej wtedy wykonywać ćwiczenia i zrzucać kilogramy.

Stres i nerwy przyczyniają się do wzrostu ciśnienia

Zwykle zapominamy, że stres jest nam potrzebny tak jak woda, pożywienie czy powietrze. Dzięki niemu organizm mobilizuje siły do walki z przeciwnościami. Ale długo utrzymujące się napięcie powoduje stałe podwyższenie poziomu hormonów, co jest przyczyną wzrostu ciśnienia. Zbędny stres jest czynnikiem wywołującym tzw. nadciśnienie samoistne, czyli takie, którego przyczynę trudno ustalić. Naucz się podejmować bez pośpiechu decyzje w ważnych sprawach. Jeśli nabierzesz dystansu do tego, czego nie możesz zmienić – będziesz zdrowszy. By kontrolować stres, naucz się technik relaksacji. Pomocne będzie proste ćwiczenie – zamknij oczy, zakryj dłońmi uszy, łokcie odchył na boki i zrób pięć głębokich wdechów. Opuść ręce i rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie dwa razy. Po kilku tygodniach treningu już w ciągu jednej minuty będziemy umieli osiągnąć głębokie rozluźnienie.

Pobyt nad morzem sprzyja chorym na serce

Zdrowy sen ma wpływ na obniżenie ciśnienia
Dobry, zdrowy sen jest jednym z elementów profilaktyki chorób serca. Nie lekceważ problemów z codziennym zasypianiem, bo mogą być sygnałem poważniejszych dolegliwości, np. depresji. Pamiętaj, że leki nasenne przyjmowane bez porozumienia z lekarzem, nawet te sprzedawane bez recepty, mogą mieć zły wpływ na ciśnienie. Jeśli musisz, wypij raczej szklankę naparu z melisy, ciepłego mleka lub połknij godzinę przed snem tabletkę z melatoniną. Wyłącz się: do sypialni nie zabieraj kłopotów z całego dnia. Nie oglądaj telewizji w łóżku, zadbaj o właściwą temperaturę (16-18°C), dobre zaciemnienie okien i wygodny materac oraz pościel z naturalnych włókien.

OGŁOSZENIA

OPUBLIKUJ REKLAMĘ W SEKCJI "OGŁOSZENIE":

✓ **ZADZWOŃ:** 267-288-5111; 267-684-6474
podaj tekst reklamy i użyj karty debetowej / kredytowej.

✓ **Wytnij FORMULARZ KLASYFIKACJI**

Załącz do niego czek lub Pieniądże w gazetkach firmowych i rynkowych i przesać do redakcji:
111 Buck Rd., Huntingdon Valley, PA 19006. Unit 300, Suite 3

KUPON REKLAMA OGŁOSZENIE FORM

Wypełnij kupon i wyślij na nasz adres:
111 Buck Rd., Huntingdon Valley, PA 19006.
Unit 300, Suite 3 przesyłając faksem: 267-684-6338
Opublikuj ogłoszenie w sekcji "Classified"

Twój tekst: _____

_____ Data _____

_____ 1 tydzień _____ 2 tygodnie _____ Miesiąc

Płatność: _____ Czek _____ Money Order _____ Karta Kredytowa

Card # _____ data ważności _____ Adres: _____

Imię, nazwisko na karcie _____

Miasto _____ Stan _____ Kod _____

Tel. # _____



MMB CONTRACTORS, INC.

FIRMA BUDOWLANA ISTNIEJĄCA OD 20 LAT W BIZNESIE
ZATRUDNI DOSWIADCZONYCH
ELEKTRYKOW, HYDRAULIKOW, STOLARZY ORAZ
PRACOWNIKA NA STANOWISKO SUPER INTENDENT
BARDZO DOBRE WARUNKI PLACY I PRACY



Po więcej informacji proszę dzwonić:

215-651-2183 Marek

215-906-7943 Monika

POSZUKIWANI PRACOWNICY DO PRACY PRZY
ODNAWIANIU ODZIEŻY ROBOCZEJ.
WYMAGANA ZNAJOMOSC OBSŁUGI MASZYN DO SZYCIA.
STALE ZATRUDNIENIE. DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.
Telefon: 215-500-1469

SPA POSZUKUJE PROFESJONALNEJ
MASAZYSTKI NA POL ETATU.
DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.

Dodatkowe informacje : Telefon 215-713-8001 Tatyana

MOBILE COMPANY POSZUKUJE PRACOWNICOW DO
PRACY NA WYSOKOŚCIACH .
Stala praca, wysokie wynagrodzenie
Telefon: 267-588-0332

COMPANY AT TOWERS PRZYJMIE DO PRACY TOWER
CLIMBERS W SERWISIE TELEKOMUNIKACYJNYM.
DOSWIADCZENIE NIE WYMAGANE. BEZPŁATNY TRENING.
DUZE WYNAGRODZENIE. PERSPEKTYWA ROZWOJU.
PRZYJACIELSKI KOLEKTYW PRACY.
Telefon: 267-309-0994

SPEDYCYJNA FIRMA POSZUKUJE KSIĘGOWEGO ZE
ZNAJOMOSCIA JEZYKA ANGIELSKIEGO.
DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.
PO WIECEJ INFORMACJI PROSZE DZWONIC
Telefon: 267-241-0794

POTRZEBNI KIEROWCY W CARGO VAN NA DLUGIE
TRASY W USA I KANADZIE.
Wymagany legalny status prawny i posiadanie
aktualnej licencji kierowcy.
Po więcej informacji proszę dzwonić:
267-707-7788

FIRMA NAPRAWY OKIEN POSZUKUJE
MŁODEGO, ENERGETYCZNEGO MEZCZYZNY
DO LAT 40.
KOMUNIKATYWNY JEZYK ANGIELSKI.
WYMAGANE POSIADANIE AKTUALNEJ LICENCJI
KIEROWCY.

Po więcej informacji proszę dzwonić:
773-747-2384

Potrzebni młodzi, energiczni
pracownicy do pracy na budowie
(SIDING, OKNA, DRZWI)
DORBRE WARUNKI PRACY I PLACY.
Po więcej informacji proszę dzwonić:
267-648-7988

ZNACZKI POCZTOWE!!!
SPRZEDAM ALBUMY POLSKICH ZNACZKOW
POCZTOWYCH! PO NISKIEJ CENIE!!!

Po więcej informacji proszę
dzwonić do Dawida 267-709-9922

ZATRUDNIE OD ZARAZ OSOBE DO
STALEJ PRACY PRZY REMONTACH
NA TERENIE PHILADELPHII I OKOLIC.
NAJCHETNIEJ Z DOSWIADCZENIEM
I WLASNYM TRANSPORTEM.
PROSZE O KONTAKT
POD NUMEREM 267-235-2845 PAWEŁ

FIRMA BUDOWLANA istniejąca od 20
lat w biznesie zatrudni doświadczonych
ELEKTRYKOW, HYDRAULIKOW,
STOLARZY ORAZ PRACOWNIKA NA
STANOWISKO SUPER INTENDENT
Bardzo dobre warunki pracy i pracy.
215-651-2183 Marek, 215-906-7943 Monika

DO WYNAJECIA STUDIO W DUPLEXIE
OD 15 WRZESNIA.
REJON TOMLISON, ZIP CODE 19116
CENA \$650.
WSZYSTKIE MEDIA WŁIČZONE
W KOSZT WYNIJMU.
Telefon: 215-821-7808

POSZUKIWANI PRACOWNICY DO
PRAC WEWNATRZ BUDYNKOW.
Dobre warunki pracy.
Wysokie wynagrodzenie.
Telefon: 267-918-6350

FIRMA BUDOWLANA POSZUKUJE
BRYGADY DO INSTALACJI
OKIEN I SIDING
Wymagane doświadczenie i ubezpieczenie.
Telefon: 267-237-7210; 609-374-1757

Przywoze i zawoze z lotnisk:
Nowy Jork, JFK, NEW ARK, FILADELFA.
Duze doświadczenie zawodowe w Ameryce.
Tel: 267-808-4226, Roman

PRZYGOTOWANIE DO
EGZAMINU NA PERMIT/
LICENCJE CDL (KOMERCYJNE
PRAWO JAZDY) W CIĄGU
3-6 DNI W JEZYKU ROSYJSKIM.
USTALANIE TERMINU EGZAMINU.
PLATNE SZKOLENIE.
PO ZDANIU EGZAMINU
ZAPEWNIENIE 100% MIEJSCA
PRACY CDL. Tel: 267-323-9437,
203-570-4915, 347-224-3893

POTRZEBNI PRACOWNICY DO
WYKONYWANIA PRAC PRZY SIDING.
Dobre warunki pracy i pracy
Telefon: 267-970-5510

FOOD DISTRIBUTOR COMPANY
POSZUKUJE PRACOWNIKOW DO
ROZWOZENIA PRODUKTOW
I PRACY W MAGAZYNIU.
FULL/PART TIME JOB
WYMAGANY NIENAGANNY
DRIVER RECORD,
MINIMUM JEZYKA ANGIELSKIEGO.
Telefon: 5267-666-7936

ZAKŁAD MIESNY W CENTRUM
FILADELPHII ZATRUDNI
PRACOWNIKOW DO
PRZYGOTOWYWANIA ZAMOWIEN.
Wymagany legalny status
i własny transport.
Dobre warunki pracy i pracy.
Wynagrodzenie w formie czekowej.
Telefon: 856-392-3109 Ilija

AUDIO VIDEO COMPANY
ZATRUDNI KIEROWCE.
ZAPEWNIAMY TRANSPORT.
WYNAGRODZENIE NA START \$14 NA
GODZINE + BENEFITS
Telefon: 267-228-3016 Evgeniy

AUDIO VIDEO COMPANY ZATRUDNI
TECHNIKA DO TESTOWANIA
AUDIO/VIDEO URZADZEN.
WYNAGRODZENIE NA START \$13 NA
GODZINE + BENEFITS, PELNY ETAT.
DOBRE WARUNKI PRACY
Telefon: 267-228-3016 Evgeniy

FIRMA TRANSPORTOWA
AUSCOR POSZUKUJE
KIEROWCOW Z KLASĄ CDL
NA LOKALNYCH
I DŁUGICH DYSTANSACH
(Wszystkie stany Ameryki)
Znajdujemy się w Somerville, NJ.
Mamy program dla studentów.
Trenujemy E-Log.
Telefon: 732-360-0612 wew. 204
Zostaw wiadomość

ZAKŁAD SAMOCHODOWY W OKOLICY
PHILADELPHIA - BENSALEM
ZATRUDNI OD ZARAZ MALARZA
SAMOCHODOWEGO.
Najchietniej z doświadczeniem i własnym
transportem. Stala praca.
Telefon: 267-784-9486 Alfred

HANDYMAN REMODEL, INC.
WYKONUJE WSZELKIEGO RODZAJU
WYSOKIEJ JAKOSCI PRACE WNĘTRZ,
REMONTOWE I BUDOWLANE.
PRZYSTĘPNE CENY
Telefon: 215-399-7248

POTRZEBNY SPECJALISTA DO
WYKONYWANIA WEWNETRZNYCH
I ZEWNETRZNYCH PRAC
REMONTOWYCH :
Szpachlowanie, malowanie wnetrz,
układanie kafelkow, instalacje elektryczne,
stucco, framing, EPDM roof,
malowanie na zewnątrz,
układanie kostki kamiennej i td)
Możliwe wyjazdy na delegacje
z bezpłatnym zakwaterowaniem.
Wynagrodzenie w zależności
od posiadanych kwalifikacji.
Telefon: 404-202-8149

FIRMA SPEDYCYJNA POSZUKUJE
SPECJALISTY W ZAKRESIE
DIAGNOSTYKI KOMPUTEROWEJ
CIEZAROWEK.
WYMAGANE POSIADANIE
CDL KLASA A.
DOBRE WARUNKI PLACY I PRACY
Po więcej informacji proszę Igora
Telefon: 215-391-0524

POTRZEBNI KIEROWCY
Z CDL KLASA A DO PRACY
W ZESPOLE SAMOCHODOWYM
FEDEX.

STALE REGULARNE TRASY
5 DNI PRACY / 2 DNI W DOMU.
GWARANTOWANE ZAROBKI
W WYSOKOŚCI \$1600-\$1900 USD
TYGODNIOWO PLUS
PLATNE WAKACJE LUB OPŁATA
ZA MILE WYNOŚI \$ 2000 USD
TYGODNIOWO.
Wymagane doświadczenie
zawodowe. Oras T-ENDORSEMENT
(PODWOJNY-TRIPLE).
Studenci mile wdziani!
Telefon:
917-340-5503,
718-404-7353

KOMPANIA MERCY FLEET
POSZUKUJE PRACOWNIKOW.
Wymagana komunikatywna znajomosc
jezyka angileskiego.
oraz dobra znajomosc programu Excel.
Telefon: 267-237-0442

POSZUKIWANI PRACOWNICY
DO PRODUKCJI I PAKOWANIA
ZYWNOSCI.
Full Time. Wymagana minimalna
znajomosc jezyka angielskiego.
Dobre warunki pracy i pracy.
Możliwość awansu.
Telefon: 267-342-0659

ANALIZA POLITYCZNA

JAK PRAWICA LEWICĘ OKRADŁA. Z HASEŁ, WYBORCÓW I WŁADZY

1 maja dawno przestał być świętem lewicy. Dziś to święto prawicy, bo to ona jest dziś obrońcą ludzi pracy. I dzięki ich poparciu wygrywa wybory za wyborami. Zmiękczenie doktryny, kształt integracji europejskiej, kryzys gospodarczy, zanik klasy robotniczej, utrata znaczenia związków zawodowych, a także kwestia uchodźców zepchnęły socjaldemokratów na margines.

W przepastnej sali Hôtel des Menus Plaisirs w Wersalu zgromadziło się ponad 500 osób. Przedstawiciele trzech stanów – szlachty, duchowieństwa i reszty społeczeństwa – zebrał się, gdy król Ludwik XVI zwołał ich, aby pomogli mu wypełnić jego puste szkatuły. Nie pomogli. Stany generalne stały się za to początkiem rewolucji francuskiej, a król i jego żona skończyli na gilotynie. Zanim jednak wybuchła rewolucyjna zawierucha, trzeba było sprawdzić listy uwierzytelniające przedstawicieli stanów. Tradycja nakazywała, aby każdy stan sprawdził papiery swoich. Niektórzy jednak domagali się, aby stanów nie rozdzielać. Trzeba było głosować. Ponieważ liczenie głosów zajęłoby długo, poproszono, aby zwolennicy tradycji zasiedli po prawej stronie prowadzącego obrady, a zwolennicy zmiany po stronie lewej. Wybór był całkiem przypadkowy i równie dobrze dziś komunistów moglibyśmy nazywać prawicą.

Tradycja podziału na prawo i lewo była kontynuowana nie tylko we Francji. Roziała się na cały świat i przetrwała aż do dnia dzisiejszego. Albo przynajmniej wczorajszego. Bo właśnie na naszych oczach ten podział upada. Blisko 230 lat od wybuchu rewolucji, w drugiej turze wyborów prezydenckich we Francji jest dwojka kandydatów, której de facto nie da się określić ani jako prawicowych, ani lewicowych.

Emmanuel Macron to centrysta. Marine Le Pen z Frontu Narodowego uważana jest za skrajną prawicę. Jednak czy tak wiele różni ją od Jeana-Luca Mélenchona – przedstawiciela skrajnej lewicy, który odpadł w pierwszej turze? Obiecywał on między innymi obniżenie wieku emerytalnego, zwiększenie wydatków fiskalnych, wyprowadzenie Francji z NATO, renegotjacje warunków uczestnictwa w Unii Europejskiej i ewentualnie referendum o wyjściu ze wspólnoty. To teraz Le Pen: obniżenie wieku emerytalnego, zwiększenie wydatków fiskalnych, wyprowadzenie Francji z NATO, renegotjacja warunków uczestnictwa w Unii Europejskiej i ewentualnie referendum o wyjściu ze wspólnoty.

Według marcowego badania instytutu Dalia Research „skrajnie lewicowi” wyborcy Mélenchona byłby bardziej skłonni oddać swój głos w drugiej turze na „skrajnie prawicową” Marine Le Pen niż na François



Fillona – „umiarkowanego prawicowca”. Hasła lewicy, które gwarantowałyby jej wyborczy sukces, przejęła twarda prawica. Skrajnym przykładem jest Polska. Wyborcy, którzy w tradycyjnym systemie zagłosowaliby na socjalną lewicę, oddali głos na zsocjalizowaną prawicę. Skończyło się tak, że na lewo od prawicy w Sejmie jest już tylko ściana.

Lewica, jeśli trzyma się starego podziału, jest dziś w defensywie. Najlepszym przykładem tej choroby jest kilkuprocentowe poparcie ustępującego prezydenta Francji – socjalisty François Hollande’a. W USA to robotnicy, tradycyjnie głosujący na lewicujących Demokratów, zdecydowali o wyborze Donalda Trumpa. Nawet w Szwecji, gdzie głosowanie na socjaldemokratów jest wieloletnią tradycją, wygraliby nacjonaliści, gdyby wybory odbyły się dziś, jak wynika z kwietniowego badania sondażowni YouGov. Spośród 28 państw unijnych, lewica rzadzi tylko w 10. Co się takiego stało? Gdzie lewica popełniła błąd? Od kiedy 1 maja jest świętem prawicy?

W teorii nauk politycznych prawica wywodzi swój światopogląd z deistycznej teorii pochodzenia człowieka. To Bóg stworzył świat i porządek społeczny. Ten porządek powinien być utrzymywany i chroniony. Każdy z nas ma swoje miejsce na drabinie społecznej. Jedni posiadają dużo, a inni niewiele. Własność prywatna to prawo, którego należy zawsze bronić. Nie należy nikomu niczego odbierać, ani nikomu niczego dawać. Ludziom po prostu należy pozwolić działać. Rynek sam wszystko wyreguluje swoją niewidzialną ręką. Państwo nie powinno się angażować w gospodarkę.

Lewica z kolei odrzuca te hasła, w centrum ma się znajdować człowiek. Patrzy na ludzi z niemalą dawką idealizmu. Jeśli ktoś sobie nie radzi i jest biedny, to nie jest to jego wina, a systemu. Systemu składającego się ze skonfliktowanych ze sobą klas. Tymczasem lewica chce, aby wszyscy byli równi. Równość to niezbędny składnik zdrowego społeczeństwa. Państwo ma nie tylko ingerować w gospodarkę, ale i nadzorować podział dóbr. Odbierać bogatym i dawać biednym. Celem jest egalitarne państwo dobrobytu.

Ten podział, jakkolwiek rażąco uproszczony, utrzymywał się mniej więcej przez cały XX wiek. Gdy upadł Związek Radziecki, coś zaczęło się zmieniać. Ogłoszono koniec historii. Kraje zaczęły się otwierać, ruszył międzynarodowy handel, rozkwitła globalizacja. Komunizm i socjalizm były skompromitowane, nie mogły uchodzić za alternatywę dla kapitalizmu. Kapitaliści wygrali. Przy tej okazji odrzucono także socjaldemokrację wraz z jej państwem dobrobytu. „Socjaldemokracja zawsze była powiązana z socjalizmem. Jaka powinna być jej orientacja w świecie, gdzie nie ma alternatyw dla kapitalizmu?” – pytał w „Trzeciej drodze” Anthony Giddens, guru socjologii i autor programu lewicowej Partii Pracy Tony’ego Blaira.

Brytyjski premier skierował partię na nową drogę, stawiając właśnie na coś pomiędzy dzikim kapitalizmem a ciepłą socjaldemokracją. W tym samym kierunku podążył kanclerz Gerhard Schröder w Niemczech i prezydent Bill Clinton w USA. To najbardziej znane twarze tej zmiany, przy czym również lewica w innych krajach otworzyła się na liberalizm. Uznano, że rynek działa dobrze, wystarczy go jedynie ogrzać lepszą redystrybucją bogactwa. Marks był pogrzebany. Niestety okazało się, że rynek wcale tak dobrze nie działa, a do tego lewica nie potrafiła przeprowadzić redystrybucji tak, aby dało jej to jakieś profity. Frustracja zaczęła przekładać się na poparcie dla radykałów na prawicy – francuskiego Frontu Narodowego Jean-Marie Le Pena, ojca Marine, czy Austriackiej Partii Wolnościowej Jorga Haidera.

Do tego dochodził jeszcze jeden problem – integracja europejska, a dokładnie traktat z Maastricht z 1992 roku. Narzucił on kryteria dla państw aspirujących do przyjęcia euro, w tym limit długu publicznego i deficytu budżetowego. To w wielu krajach oznaczało konieczność cięcia wydatków. Dodatkowo przewidziano powstanie niezależnego Europejskiego Banku Centralnego. Traktat uniemożliwiał lewicy prowadzenie swojej tradycyjnej polityki gospodarczej. Ale musiała ciąć. I cięła, od włoskiej Partii Socjalistycznej, przez hiszpańską PSOE,

po francuską Partię Socjalistyczną. Tym samym wchodząc w coraz większy konflikt ze związkami zawodowymi, które zawsze były jej wyborczym zapleczem. Skończyło się największymi manifestacjami od lat.

Według Josepha Stiglitz, laureata ekonomicznej nagrody Nobla, wspólna waluta nie dała nic, co obiecywano: ani dobrobytu, ani politycznej integracji. Jak pisze w niedawnej książce „Euro”, zamiast pokoju i harmonii między krajami pojawił się brak zaufania i złość. Fundamentalni rynkowi, choć w wielu krajach skompromitowali się po kryzysie roku 2008 roku, wciąż mają wiele do powiedzenia. Głównie w Niemczech. I kraje południa, które nie nadążają za Niemcami, skarżą się, że ci narzucają im swoją politykę cięć. Niemcy z kolei narzekają na leniwe południe.

Głównie chodzi o Grecję. Wejście do strefy euro tylko w dłuższej perspektywie pogłębiło tutejsze problemy z gospodarką. Ateny znalazły się na skraju bankructwa. Frustracja związana z zapaścią gospodarczą i polityką zaciskania pasa prowadzoną między innymi przez socjaldemokratyczną partię PASOK, znalazła swój upust w wyborach – ponad dwa lata temu wygrała w nich skrajnie lewicowa Syriza. Premier Aleksis Cipras obiecywał zerwanie z dotychczasową polityką. Szybko musiał się jednak pokajać. Skończyło się katastrofą. Podpisał z Unią porozumienie, nazywane „traktatem wersalskim”. Cięcia sięgnęły jeszcze głębiej, a do tego Grecy poczuli się upokorzeni.

Polityka Ciprasa nie tylko nie polepszyła notowań lewicy, ale pociągnęła ją na dno. Portugalska Partia Socjalistyczna w trakcie kampanii wyborczej dwa lata temu musiała się wręcz oddać od Grecji, aby nie stracić poparcia wyborców. Z kolei siostrzana partia Syriza w Hiszpanii, Podemos, która przez pewien czas prowadziła w sondażach, po greckim dramacie zajęła dopiero trzecie miejsce w zeszlorzocznych wyborach. Od czasu kryzysu lewica jest postrzegana jako nieporadna w rządzeniu.

Ale lewica słabła nie tylko tam, gdzie jest euro. Jak na przykład w Wielkiej Brytanii, gdzie laburzyści stracili kontakt ze swoim tradycyjnym elektoratem. Powoli zniknął przemysł, związki zawodowe nikły w oczach, rozmywało się poczucie wspólnoty klasowej. Zarówno tam, jak i w całej Europie, etat traci na znaczeniu. Coraz więcej pracowników staje się freelancerami i mikroprzedsiębiorcami. Już teraz jeden na siedmiu Brytyjczyków jest samozatrudniony.

Nie oznacza to oczywiście, że problem znika. Wprost przeciwnie – osób niepewnych swojej przyszłości będzie tylko przybywać. Jednak dla nich lewica nie ma już statusu przedstawicieli ludu.

CULTURE

AGNIESZKA OSIECKA

*A*gnieszka Osiecka znana jest przede wszystkim ze swych piosenek, uprawiała też poezję, dziennikarstwo, scenariusze spektakli teatralnych i telewizyjnych, reżyserie filmową i prozę. Wielu wybitnych polskich twórców wykonywało utwory właśnie autorstwa Osieckiej.

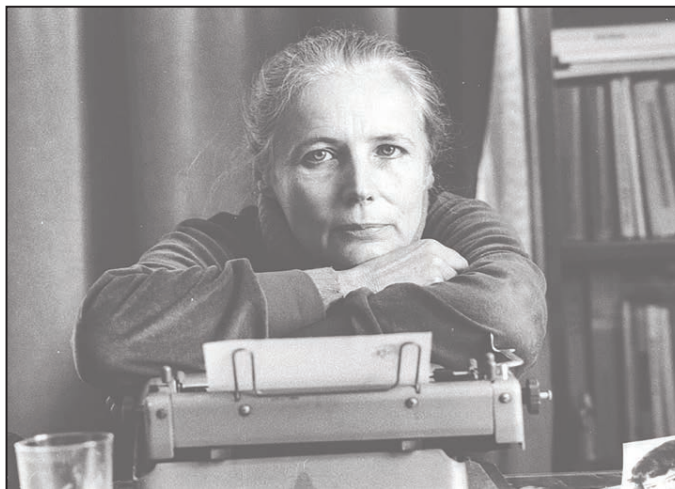
Agnieszka Osiecka przyszła na świat 9 października 1936. Pochodziła z rodziny o arystokratycznych i ziemiańskich korzeniach. Jej ojcem był pianista i kompozytor urodzony w Belgradzie, Wiktor Osiecki, matką zaś polonistka Maria Osiecka z domu Sztechman. Pobrali się w 1935 roku, by rok później mieć już córkę. Pierwsze lata dzieciństwa Osiecka spędziła w Zakopanem. Następnie dorastała w obozie pracy w dolnej Austrii, gdzie rodzice zostali zesłani przez władze okupacyjne niemieckie. Po wojnie w rodzinnym mieszkaniu w Warszawie. Tam też powstawały jej utwory najczęściej, ponieważ, jak stwierdziła, czuła się najlepiej właśnie tam. Była pod silnym wpływem ojca „bezaństwowca”, który skłaniał ją do myślenia samodzielnego.

Ukończyła Liceum Ogólnokształcące, później Wydział Dziennikarski UW oraz Wyższą Szkołę Teatralną i Filmową w Łodzi. Szybko zorientowała się, że najlepiej radzi sobie z pisaniem, jeszcze na studiach publikując eseje i reportaże. Pisała wprawdzie dla Studenckiego Teatru Satyryków, gdzie już wtedy przejawiały się akcenty społeczne, jak na przykład w utworze „Piosenka o okularnikach”,

czy też „Widzisz mała”. W jej założeniu piosenki oparte na jej tekstach miały być rymowanymi reportażami. Jeszcze w trakcie studiów nawiązała zażyłą znajomość z Markiem Hłaską, po czym zachowała się obszerna korespondencja z kilku lat.

Rok 1962 przyniósł jej debiut w Polskim Radio, debiutowała wtedy piosenką „Mój pierwszy bal”. W ślad za tym, rok później zadebiutowała na pierwszym Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, otrzymując wtedy nagrodę indywidualną za „Piosenkę o okularnikach” oraz sześć wyróżnień. W ten sposób rozpoczęła swą wielką karierę, ponieważ sukces opolski poskutkował angażem w Radiowym Studio Piosenki. Przyniosło to znajomość z wieloma wybitnymi muzykami i kompozytorami.

Równoległe do współpracy z Polskim Radiem Autorka tworzyła wówczas sztuki i spektakle z utworami dedykowanymi teatrom i telewizji. Rok 1963 przyniósł jej słynne „Listy śpiewające”. Na „tapecie” były zatem kwestie społeczne, których głębie starała się oddawać. „Listy śpiewające” szybko znalazły wyróżnienie, na przykład nagrodą prezesa RTV w 1967 roku. Wkrótce pojawił się także utwór „Niech no tylko zakwitną jabłonie” wystawiony w Teatrze Ateneum. Próbuje się zatem w widowiskach muzycznych, również powieściach, collage'ach, monodramach, ale i zwykłych wierszach i powiastkach dedykowanych dzieciom i młodzieży, są wśród nich słuchowiska radiowe, a nawet reklama. Do jej słów komponował Seweryn Krajewski, czy



też Adam Sławiński, Krzysztof Komeda, Andrzej Zieliński i wielu innych. O Jej teksty zabiegali wówczas liczący się w Polsce wykonawcy, w tym twórcy piosenek i aktorzy. Miała jednak swych ulubionych, jak Maryla Rodowicz, Seweryn Krajewski i Magda Umer, czy też zespół Skaldowie.

Należała do artystów poszukujących. Aby utrzymać inspirację dużo podróżowała i korespondowała, czy fotografowała. Tym nie mniej sprawy sercowe nie szły jej najlepiej, mimo że odnajdywała wielu adoratorów. Urodziła córkę ze związku z dziennikarzem Danielem Passentem, Agatę Passent, również dziennikarkę. Natomiast tak jak ulubionych ludzi, miała też swe ulubione miejsca, a wśród nich Mazury, Prań, czy Krzyże nad Jeziorem Nidzkim, odbywając ciekawe intelektualne dyskusje, niejednokrotnie awangardowe.

Małe teatryk Atelier na plaży w Sopocie pod koniec jej życia został tym, co te czasy zdawało się przywołać ponownie, to też bywała tam dość często pisząc dla niego piosenki i sztuki. Kiedy odeszła, teatryk na jej cześć przyjął Jej imię. Premiery niektórych z tych swych najukochańszych utworów nie doczekała, trawiona chorobą nowotworową. Zmarła 7 marca 1997 roku. Pochowano ją na Powązkach.

Ciekawostki o Agnieszce Osieckiej
Agnieszka Osiecka była autorką reklamowego powiedzenia firmy Coca – Cola, mianowicie „Coca – Cola to jest to”. Natomiast pieniądze za tą reklamę

przeznaczyła w całości na zakup maszyny do pisania.

Osiecka przyznała w swych listach, że kocha się w draniach zamiast adorujących ją osobach kulturalnych i szarmanckich.

Kochała się szczególnie w Marku Hłasce.

Na warszawskiej Saskiej Kępie możemy odnaleźć jej pomnik, który powstał w hołdzie Osieckiej, bowiem to tam, na Saskiej Kępie, jak sama przyznała, spędziła swe najpiękniejsze chwile.

Agnieszka Osiecka jest autorką przeszło 2000 piosenek.

Cytaty Agnieszki Osieckiej

„Młodość jest potwornie ciężkim przypadkiem i chyba nie ma nikogo, kto by z tego wyszedł bez powikłań.”

„Warszawa jest dla mnie jak taka stara, brzydka żona. Nie Kocham jej, nie lubię, nie podoba mi się i nigdy nie podobała, ale przecież zawsze do niej wracam. Wracam, choć mam na świecie rozsiane różne kochanki, z którymi właściwie mogłabym się ożenić. Ale nie żenię się.”

„Jestem rozdrażniona, mam chęć szorować kamieniem po szybie (...).”

„Życie pastwi się nade mną z niebывałym okrucieństwem. W słowach też nie znajduję żadnej pociechy ani przytulku. Suche słowa mi się sypią, sypkie, oddzielne.”

„Choć wiesz, ja w sumie ciągle się „pocieszam”, ja tak piszę, jakbym ludzi głaskała po głowie. Jakbym sama siebie głaskała po głowie...”



HISTORIA

OKUPACJA NIEMIECKA

5 października 1939 r., kiedy trwały jeszcze ostatnie walki kampanii 1939 r. pod Kockiem, Adolf Hitler po raz pierwszy i jak się później okazało - ostatni, przybył do Warszawy. Tam, w przystrojonych na tę okazję flagami ze swastykami Alejach Ujazdowskich, odebrał uroczystą defiladę Wehrmachtu, który wkroczył do polskiej stolicy przed kilkoma dniami. Niemiecki dyktator nie spodziewał się, że tego dnia polski ruch oporu planował pozbawić go życia.

"Halo, halo, czy nas słyszycie?... To nas ostatni komunikat. Dziś oddziały niemieckie wkroczyły do Warszawy. Braterskie pozdrowienie przesyłamy żołnierzom polskim walczącym na Helu i wszystkim walczącym, gdziekolwiek się jeszcze znajdują. Jeszcze Polska nie zginęła. Niech żyje Polska..." – brzmiał ostatni komunikat Polskiego Radia, odczytany 30 września przez spikera Józefa Małgorzewskiego, zakończony melodią polskiego hymnu. Tego samego dnia Niemcy zakazali działalności rozgłośni. Każdy Polak, korzystając z radiowego odbiornika, ryzykował odtąd życiem.

Choć pierwsze oddziały Wehrmachtu wkroczyły do Warszawy 30 września, dopiero nazajutrz - 1 października - odbyło się oficjalne wejście do miasta dziesięciu niemieckich dywizji 8 Armii gen. Johanna Blaskowitza. To właśnie on 28 września, wraz z gen. Tadeuszem Kutrzebą, podpisał akt kapitulacji obrony polskiej stolicy, która bohatercko broniła się przed agresorem przez trzy tygodnie.

Walki o Warszawę kosztowały miasto wiele ofiar - w wyniku działań zbrojnych poległo ok. 5-6 tys. żołnierzy Wojska Polskiego, 16 tys. zostało rannych, a przeszło 100 tys. pomaszzerowało do niemieckiej niewoli. Straty wśród cywilów wyniosły ok. 25 tys. zabitych, kilkadziesiąt tysięcy poniosło rany. Substancja mieszkalna stolicy została zniszczona co najmniej w 12 proc., wiele zabytków obróciło się w gruzy, a jeden z najcenniejszych - Zamek Królewski stanął w płomieniach już 17 września.

Aby upokorzyć warszawiaków, führer postanowił osobiście triumfować w zrujnowanym mieście. Jak się później okazało, to była jedyna wizyta nazistowskiego wodza w okupowanej Warszawie, stolicy kraju, który - jak rozgłaszała nazistowska propaganda - „od setek lat zagradzał Niemcom drogę na Wschód”.

5 października o godz. 11.30 führer wylądował wraz z wysokimi dygnitarzami III Rzeszy na warszawskim Okęciu. Na lotnisku powitanie zgotowali mu dowódcy Wehrmachtu, a wśród nich generałowie: Blaskowitz, Gerd von Runstedt, Walther von Brauchitsch, Albert Kesselring i Walther von Reichenau.

Po przylocie do Warszawy Hitler przesiadł się do limuzyny i po objechaniu niektórych dzielnic miasta i na własne oczy obejrzeniu jego zgłiszcz, udał się na Plac Piłsudskiego (w 1940 r. przemianowany przez władze okupacyjne na Plac Adolfa Hitlera). Tam był witany przez część oddziałów niemieckich.

Świadkiem przejazdu Hitlera na defiladę był Ksawery Świerkowski, który zobaczył przywódcę III Rzeszy z wysokości Krakowskiego Przedmieścia. "Od gmachu Komendy Miasta wyjechała liczna kolumna motocykli z przyczepami. Na siedłkach siedzieli w ogromnych hełmach niemieccy policjanci ubrani w granatowe płaszcze. W przyczepach policjanci półleżeli na lewym boku, odwrócieni do tyłu z karabinami w garści i palcem na spuście. Za tą kolumną jechał ogromny, staromodny wóz pancerny, z którego luku nad podkładem sterczał żołnierz obrocony też do tyłu i trzymający palec na spuście karabinu maszynowego. Następnie sunęło otwarte auto z kilkoma oficerami, do którego z tyłu doczepiono działko przeciwbotnicze. Za nim również otwarte auto z generałami. W trzecim zaś również otwartym aucie niespodziewanie ujrzałem Hitlera. Ubrany w płaszcz politischer leitera, miał po prawej młodego adiutanta. Hitler błądził, o mocno zagryzionych ustach, zrobił na mnie wrażenie historyka, zmęczonego i całkowicie zubożonego na wszystko, co się wokół niego dzieje" - zapamiętał Świerkowski.

Trybuna honorowa z Hitlerem oraz generalicją Wehrmachtu znajdowała się na wysokości wylotu ulicy Chopina (po stronie Parku Ujazdowskiego). Całe wydarzenie, odbywające się na specjalnie przystrojonych flagami ze swastyką warszawskich ulicach, przypomina radosne święto...

Na chodnikach panowała przeraźliwa cisza. W związku przyjazdem Hitlera Niemcy przedsięwzięli na całej trasie przemarszu specjalne środki bezpieczeństwa. Na kilka godzin całkowicie zamarł ruch w Śródmieściu - nie można było spacerować po chodnikach ani nawet wyglądać z okien. Mieszkańców spędzano do bram lub zamykano w mieszkaniach, niektórzy musieli je opuścić, inni - zostali prewencyjnie aresztowani. Za niepodporządkowanie się zarządzeniom groziła śmierć, co obwieszczano w języku polskim za pomocą megafonów.

"...wychodzę w stronę Śródmieścia i natykam się na patrole niemieckiej żandarmerii i granatowej policji. Wszystkie ulice z Powiśla w kierunku Al. Ujazdowskich i Nowego Świata zamknięte. Granatowy policjant namawia mnie półgłosem na powrót do domu. Lepiej się dziś nie szwendać po

mieście. Coś się dzieje w Śródmieściu, on sam dokładnie nie wie co. Zgromadzono dużo wojska, SS i gestapo" - wspominał nieświadomy wizyty Hitlera w Warszawie Jan Nowak-Jeziorański.

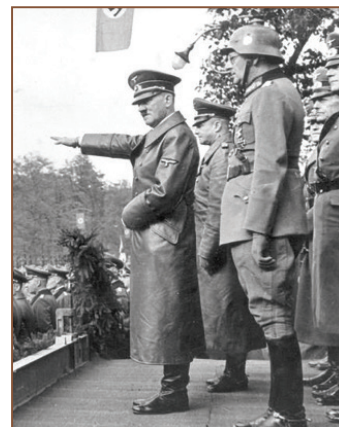
"Wczoraj przed południem odbyła się na tradycyjnym miejscu, na placu Na Rozdrożu, wielka rewia wojsk niemieckich. W związku z tym ruch na mieście, w szczególności na linii Nowy Świat - Aleje Ujazdowskie, w Al. Jerozolimskich, w ul. Marszałkowskiej jako też na przyległych odcinkach ulic poprzecznych był wstrzymany - częściowo już od godz. 8 rano, całkowicie zaś od pół do 10-ej. Ograniczenia te trwały do godz. 1-ej, a na niektórych ulicach do 3-ej po południu" - głosił komunikat (błędnie podawał lokalizację defilady), którego treść przedrukowały warszawskie gazety 6 października.

Działania władz niemieckich miały zapewnić wodzowi III Rzeszy bezpieczeństwo. Niewiele jednak brakowało, aby losy wojny potoczyłyby się inaczej - okupanci nie spodziewali się bowiem, że polski ruch oporu, zawiązany w stolicy jeszcze przed jej kapitulacją (27 września - konspiracyjna Służba Zwycięstwa Polski), zaplanował na Hitlera zamach. Jego wizyta w Warszawie stała się dogodną okazją do jego przeprowadzenia.

Plan opracowany przez zwierzchnika SZP gen. Michała Karaszewicza-Tokarzewskiego, przewidywał pozbawienie Hitlera życia w czasie jego przejazdu ulicami Warszawy. Nad jego realizacją czuwał mjr Franciszek Niepokólczycki, dowódca 60. Batalionu Saperów w czasie kampanii 1939r., szef sztabu dywersji SZP. W akcji wzięli udział współpracownicy mjr. Niepokólczyckiego m.in. por. Franciszek Unterberger, por. rez. Czesław Sawicki i kpt. Edward Brudnicki. Za dostarczenie materiałów ze składu amunicyjnego, łącznicę pół tony trotylu, odpowiadał por. Dominik Żelazko. Umieszczono je w dwóch skrzyniach (w każdej po 250 kg trotylu) i ukryto na skrzyżowaniu Alei Jerozolimskich i ulicy Nowy Świat - jeden w budynku Dyrekcji Kolei, drugi - przy gmachu Banku Gospodarstwa Krajowego, w prowizorycznym wykopie. Detonacja ładunków miała nastąpić z piwnicy Cafe Clubu, mieszczącego się przy ul. Nowy Świat 15.

Jeszcze 4 października realizator planu zameldował gen. Karaszewiczowi-Tokarzewskiemu o pomyślnym zakończeniu przygotowań. Teraz oczekiwano tylko przejazdu Hitlera. Mimo, że następnego dnia führer przejechał przez miejsce, w pobliżu którego podłożony ładunki wybuchowe, do eksplozji nie doszło.

"Dlaczego wybuch nie nastąpił? Tokarzewski tłumaczył mi po wojnie, że nie miał wte-



dy jeszcze żadnego wywiadu i że defilada zaskoczyła zamachowców. Niepokólczycki nie dostał się tego ranka (5 października) na miejsce, bo Niemcy zamknęli dostęp do ulic, którymi miał przejechać Hitler. Oficer obecny na miejscu otrzymał wprowadzić rozkaz działania na własną rękę, ale tylko w wypadku, jeśli nie będzie cienia wątpliwości, że widzi przed sobą samego Hitlera. Stawka była za wielka, by można było sobie pozwolić na pomyłkę" - wspominał Nowak-Jeziorański, późniejszy kurier Polskiego Państwa Podziemnego.

Stefan Korboński, ostatni Delegat Rządu RP na Kraj, wspominał, że zamach nie powiódł się wskutek oczyszczenia przez Niemców warszawskich ulic, "które zepchnęło obserwatorów z ich stanowisk, tak że osoba, która z sąsiednich ruin miała odpalić ładunek wybuchowy, nie otrzymała od nich odpowiedniego sygnału, a sama nie była w stanie spoznać przejeżdżającego Hitlera". Nie było pewności, że w kolumnie samochodów przejeżdżających przez skrzyżowanie, gdzie ukryto materiały wybuchowe, jedzie Hitler, czy też tylko jego najbliżsi współpracownicy.

"Trudno dziś zgadnąć, jak potoczyłaby się wojna, gdyby nie ta jedna sekunda wahania. Pewne jest tylko, że gdyby Hitler z całym otoczeniem zginął w tym momencie, Niemcy wylądowałyby całą furiją na bezbronnej ludności Warszawy i pokonanego kraju. Trudno sobie wyobrazić rozmiary masakry, od której dzielił jeden ruch ręki" - dywagował Nowak-Jeziorański.

Po defiladzie Hitler odwiedził Belweder, gdzie złożył wizytę w gabinecie zmarłego w 1935 r. marszałka Józefa Piłsudskiego. Następnie w pośpiechu wrócił drogą lotniczą do Berlina. Ładunki wybuchowe, które miały pozbawić życia nazistowskiego wodza, okupanci odkryli jeszcze 5 października, podczas prowadzenia prac porządkowych po defiladzie.

NIETYPOWE SWIETA

ŚWIATOWY DZIEŃ ZWIERZĄT



Światowy Dzień Zwierząt jest obchodzony corocznie **4 PAŹDZIERNIKA**, w dzień Świętego Franciszka z Asyżu, patrona zwierząt, ekologów i ekologii. Święto to zostało ustanowione w 1931 r. na konwencji ekologicznej we Florencji i rozpoczyna Światowy Tydzień Zwierząt trwający do 10 października.

Głównym celem obchodów Światowego Dnia Zwierząt jest zwrócenie uwagi na problemy zagrożonych wyginięciem gatunków zwierząt i zachęcenie do wspierania ich ochrony. W ciągu ostatnich 150 lat tempo wymierania ptaków i ssaków zwiększyło się aż czterokrotnie. Utrata naturalnych siedlisk, emisja zanieczyszczeń i nielegalny handel zagrożonymi gatunkami to podstawowe zagrożenia jakie napotykają na co dzień zwierzęta.

W Polsce po raz pierwszy Światowy Dzień Zwierząt został zorganizowany w 1993 r.

Podczas obchodów organizatorzy zwracają uwagę społeczeństwu na los bezdomnych zwierząt, znęcanie się nad zwierzętami, warunki bytowe w schroniskach, sterylizację bezdomnych zwierząt oraz nielegalne hodowle psów szkolonych do walk.

Rokrocznie podczas Światowego Tygodnia Zwierząt Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami zachęca do adoptowania zwierząt, organizując w schroniskach Dni Otwartych Drzwi.

ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU



W roku 2019 Światowy Dzień Uśmiechu przypada na **4 PAŹDZIERNIKA**.

Radosne święto obchodzone w pierwszy piątek października od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”, stworzonej w 1963 roku. Symbol ten reprezentować ma dokładnie to, co na co dzień chcemy widzieć jak najczęściej u innych ludzi – bezinteresowny uśmiech i radość życia. Bo jak się okazuje, znane od wieków powiedzenie „śmiech to zdrowie” to nie tylko metafora. W ciągu ostatnich kilku dekad rozwinęła się nawet nowa dziedzina badań nad tym zjawiskiem, zwana gelotologią. Dzięki niej potwierdzono naukowo, że śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Ponadto stymuluje wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Oznacza to, że nawet zmuszanie się do uśmiechu

może poprawić nastrój. Pod względem stopnia aktywacji mózgu uśmiech jest porównywalny z efektem zjedzenia kilkuset czekolad. Istnieje aż 19 rodzajów uśmiechu, które angażują od 5 do 53 mięśni twarzy. Częstotliwość uśmiechu zmienia się z wiekiem – podczas gdy dzieci szczerzą zęby (lub dziąsła – w przypadku tych najmłodszych) nawet kilkaset razy dziennie, u dorosłych liczba ta spada nawet 10-krotnie. Jeśli więc chcemy podnieść tę niezadowalającą średnią, wystarczy spojrzeć na swoje pociechy lub częściej przebywać w towarzystwie osób uśmiechniętych – szwedzcy naukowcy dowiedli, że śmiech jest po prostu zaraźliwy.

ŚWIATOWY DZIEŃ ONKOLOGII



4 PAŹDZIERNIKA. Nowotwory to wielka grupa chorób. Na świecie traktuje się je jako choroby przewlekłe i uleczalne, jednak w Polsce cały czas zabijają. W naszym kraju notuje się 155 tysięcy zachorowań na nowotwory i 93 tysiące zgonów rocznie z przyczyn onkologicznych. Najczęściej zmiany onkologiczne występują w płucach i oskrzelach (u mężczyzn) i w gruczołach piersiowych (u kobiet). Nowotwory są drugą, zaraz po schorzeniach sercowo-naczyniowych, najczęstszą przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych.

Gwarancją sukcesu w leczeniu choroby nowotworowej jest jak najwcześniejsze jej wykrycie. Zarówno w Polsce, jak i na całym świecie, funkcjonują specjalne programy przesiewowe, które pozwalają zdiagnozować chorobę w pierwszej fazie. Niestety, nawet w województwach z najwyższą zgłaszalnością, nie przekracza ona 40 procent w przypadku np. mammografii. Niezwykle ważne jest także obserwowanie własnego ciała.

Wszelkie niepokojące objawy ze strony naszego organizmu powinny być niezwłocznie konsultowane z lekarzem.

Przyczyn powstawania nowotworów jest wiele. Cały czas badany jest czynnik genetyczny, jednak najważniejszy jest czynnik środowiskowy, czyli nasz tryb życia. Należy pamiętać, że zdrowa dieta i aktywny tryb życia wspomaga układ immunologiczny, co zwiększa ochronę przed chorobami nowotworowymi. Ważne jest również unikanie dymu tytoniowego i spalin, co również wpływa na zmniejszenie ryzyka zachorowań.



ИЩЕМ РУССКОЯЗЫЧНЫХ СОТРУДНИКОВ!

АГЕНТСТВО ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМИ НА ДОМУ:

Мы позаботимся о вас!

Наши профессиональные и опытные специалисты обеспечат уход за больными.

Мы делаем самые сложные перевязки по лечению ран. У нас очень высокий процент по заживлению ран. С помощью квалифицированных терапевтов вы сможете быстро реабилитироваться после госпиталя. Помощники по дому помогут вам с трудностями в повседневной жизни.

У нас есть программа для желающих ухаживать за своими родными и близкими.

Срочно требуются работники по уходу за пациентами!

(Bucks County Area)

Английский язык необходим.

Jobs are available right now!

Office 215-710-0515

Fax 215-710-0258

www.FidelityHH.com

WISHING WELL ADULT DAY HEALTH CARE



office: (877) 553-5806
fax: (732) 242-9741
cell: (917) 992-8316

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ В РАЙОНЕ PRINCETON, ШТАТА NJ

В вашем распоряжении большое, светлое и просторное помещение, оснащенное современной системой климат контроля

WWW.WISHINGWELLCARE.US



Открыта программа для русскоговорящих пациентов: вы можете получить у нас не только квалифицированное медицинское обслуживание и помощь социального работника, а также:

- Поездки по магазинам: Netcost Market (25мин), ShopRite, Trader Joe's, Aldi, TJ Maxx, Farm Market
- Бильярдные столы
- Компьютерная комната
- Зал с Караоке
- Комната настольных игр
- Электронные игры
- Четыре просторные комнаты отдыха
- Красивые места для прогулок
- Уроки английского языка
- Вкусное, здоровое и разнообразное питание
- Фрукты и соки каждый день

**3450 PRINCETON PIKE, SUITE 120
LAWRENCEVILLE, NJ 08648**



SoCal Road to Recovery

Центр лечения от алкоголя и наркотической зависимости

"South California Road to Recovery"

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ
СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ ЗВОНИТЕ КРУГЛОСУТОЧНО!**

НАШ ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ - единственная русскоязычная клиника, лицензированная в Калифорнии, с самым высоким уровнем престижной аккредитации департамента "Joint Commission", которая:

- ПРЕДЛАГАЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ;
- ПРИНИМАЕТ ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ СТРАХОВОК ИЛИ НАЛИЧНЫЙ ПЛАТЕЖ;
- ИСПОЛЬЗУЕТ САМЫЕ ПРОГРЕССИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ;
- СОХРАНЯЕТ АНОНИМНОСТЬ ПАЦИЕНТА;

Программа включает следующие услуги:

- первичная диагностика пациента с подготовкой индивидуального плана лечения;
- медицинский осмотр и лабораторные анализы;
- детоксикация – выведение из организма токсинов, продуктов распада алкоголя или наркотика;
- госпитализация – лечение пациентов осуществляется стационарно;
- лечение психических и психологических отклонений, медикаментозное лечение;
- групповая и индивидуальная психотерапия;
- оформляем отпуск на лечение по медицинским показаниям для работодателя;
- психологическая и психиатрическая помощь по лечению депрессии, хронического болевого расстройства, стресса, биполярных психологических расстройств, пост-травматического стрессового расстройства, тревожных расстройств, от бессонницы, неудовлетворенности в личной жизни, тяги к алкоголю или наркотикам, проблем с детьми и родственниками;
- социальная адаптация и поддержка от срыва.

Мы проводим процедуры по очищению организма от токсинов, восстановлению обмена веществ в организме и нервной системы. Наши специалисты говорят на русском и на английском языке.

Бесплатная консультация

по телефонам: **714-798-3423** (для русскоязычных)

844-867-7326 (для англоязычных)

E-mail **scrr7057@gmail.com**

наш вэбсайт **socalroadtorecovery.com**