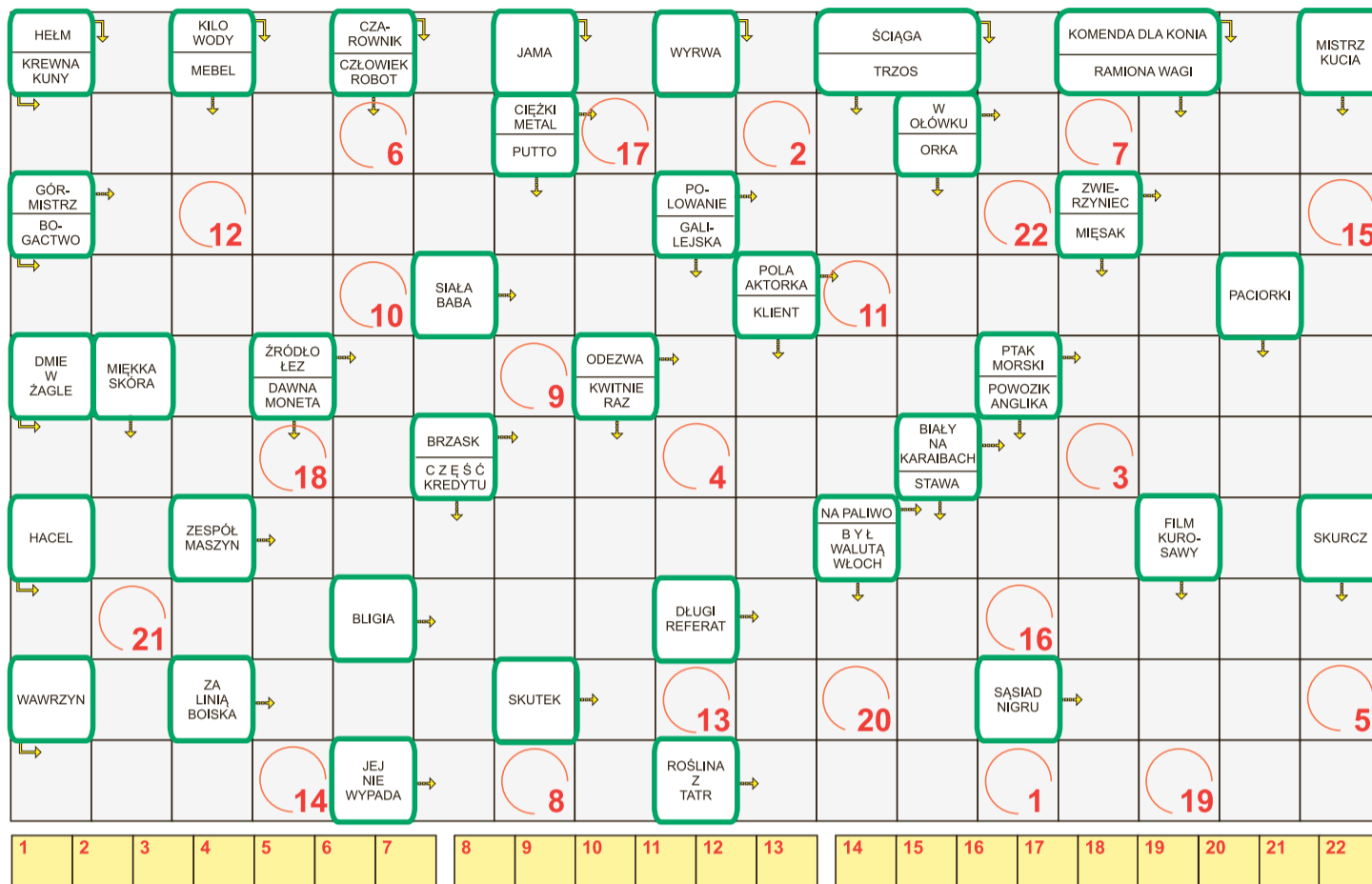


# Krzyżówka panoramiczna nr 20

KALEJDOSKOP WYDARZEŃ

To i owo



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 dadzą rozwiązanie krzyżówki, które prosimy nadsyłać na adres naszej redakcji. Wśród autorów poprawnych rozwiązań rozlosujemy nagrodę.

Rozwiązanie poprzedniej krzyżówki brzmi: „**WĘGIEL DAJE PRACĘ!**”. Nagrodę wylosował: **MARCIN ZABAWSKI** z JASTRZĘBIA-ZDROJU.

## PIWO PRZEZ WIEKI

### Na zdrowie (?)

Najpopularniejszym polskim hasłem reklamowym przed drugą wojną światową było „cukier krzepił”, wymyślone przez znanego reportera Melchiora Wańkowicza. Wiele browarów w tym samym czasie promowało nie tylko smakowe i rozrywkowe walory piwa, ale też jego lecznicze właściwości. Badania naukowe już kilkadziesiąt lat temu obaliły mit o zdrowym cukrze – teraz częściej nazywanym białą śmiercią. Przetrawała za to jako mądrość ludowa, przekazywana z pokolenia na pokolenie, opinia o piwie jako ratunku na przeziębienie i osłabienie organizmu. Szczególnie często powtarza się ją o tej porze roku. Czy słusznie?

Należy podkreślić, że w żadnych badaniach jednoznacznie nie udowodniono, że alkohol, w tym piwo, ma lecznicze działanie na ludzki organizm. Wiele medialnych nowinek, ogłaszanych jako przełomowe odkrycia, bierze się z nieumiejętności czytania tekstów naukowych, błędów w tłumaczeniu, sponsorowanych przez koncerny pseudobadań czy pomieszania myślenia życzeniowego z wyrwanymi z kontekstu danymi. Trzeba pamiętać, że piwo, oprócz zagrożeń związanych z jego nadużywaniem, ma szereg przeciwwskazań i wiąże się z wieloma mitami. Pierwszym z brzegu jest uczucie alkoholowego rozgrzania, które odbierane jest tylko subiektywnie, podczas gdy w rzeczywistości organizm się wtedy wychładza. Nie poleca się też piwa osobom chorującym na cukrzycę i odchudzającym się – jest kaloryczne i pobudza apetyt.

Co innego profilaktyka. Coraz więcej badań naukowych wskazuje na to, że piwo spożywane z umiarem, w połączeniu ze zdrowym trybem życia (nie zamiast niego), chroni przed przeziębieniem, działa odżywczo i wzmacnia wiele układów w organizmie. Zawiera wartościowe składniki, jak sole mineralne, czyli potas, fosfor, magnez i wapń. Jest źródłem witamin z grupy B (B1, B2, PP oraz B12) pochodzących ze słoju i drożdży. Chmiel, czyli główny składnik piwa, ma właściwości przeciwutleniające, które zapobiegają zmianom nowotworowym, zawiera też polifenole obniżające poziom cholesterolu.

Piwo wpływa korzystnie np. na układ pokarmowy – zawarta w nim witamina B1 przyspiesza proces trawienia, zwłaszcza tłuszczów i węglowodanów. Chmielowi zawdzięcza własności izotoniczne, czyli wyrównuje ciśnienie międzykomórkowe, ułatwiając organizmowi przyswajanie substancji odżywczych. Znajdujące się w piwach niepasteryzowanych kultury bakterii pomagają w dolegliwościach trawiennych i wzdęciach.

Złoty trunek działa też dobrze na układ immunologiczny – jest źródłem tetracykliny, naturalnego antybiotyku, która zapobiega infekcjom i wzmacnia odporność organizmu. Dzięki żywicom z szyszek chmielu redukuje stres, odpręża psychicznie i pomaga w bezsenności. Spożywane w niewielkich ilościach słabe piwo zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych, zmniejsza również o połowę ryzyko zapadnięcia na choroby serca, jak zawał czy nadciśnienie.

Krzem występujący w piwie w postaci łątwo przyswajalnego kwasu ortokrzemowego

jest niezbędny dla wzrostu i rozwoju tkanki łącznej i kostnej oraz gęstości kości. Najbogatsze w ten minerał są piwa z dużą zawartością słoju jęczmiennego i ekstraktu chmielowego. Umiarkowane spożycie piwa może być więc sposobem na zapobieganie osteoporozie.

Zainteresowanie odżywczo, profilaktycznymi i leczniczymi właściwościami piwa idzie w parze z trwającą w Polsce od ok. 10 lat „piwną rewolucją” – większą wiedzą piwoszy o gatunkach i wzrostem ich zainteresowania browarami rzemieślniczymi, regionalnymi i kontraktowymi. Są najczęściej warzone z lepszych składników i z większą dbałością o proces produkcyjny niż tzw. koncernowe lagery – tanie jasne piwa nieróżniące się w smaku. Najzdrowsze są browary niepasteryzowane i niefiltrowane, o okresie ważności nie dłuższym niż trzy tygodnie. Ich osad drożdżowy zawiera witaminy, minerały i kultury bakterii. Podczas pasteryzacji giną wszystkie bakterie – zarówno szkodliwe dla zdrowia, jak i dobre.

Wiele browarów wypuszcza jesienią na rynek piwa sezonowe – same nazwy mają wskazywać na ich wzmacniający charakter. Niektóre z nich to Tatra Grzaniec, Piwo Świąteczne, Piwo Orkiszowe z Czosnkiem czy Jagiełło Grzaniec. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by sięgnąć do starych rodzinnych przepisów i samodzielnie przyrządzić pachnący grzaniec z miodem albo sokiem malinowym, przyprawy kardamonem, cynamonem, wanilią czy goździkami. Na ukojenie i dobry sen.



MAREK KOWALIK

**TYLKO DWÓCH NA STU POLAKÓW DEKLARUJE ZDECYDOWANE NIEZADOWOLENIE Z PRACY, A ŁĄCZNY ODSETEK OSÓB NEGATYWNIE OCENIAJĄCYCH OBECNE MIEJSCE ZATRUDNIENIA WYNOŚY NIESPEŁNĄ 9 PROC.** Natomiast dziewięciu na dziesięciu pracowników pozytywnie ocenia swoją pracę. Najbardziej lubią atmosferę panującą w firmie – wynika z ankiety przeprowadzonej na zlecenie agencji Work Service. Jako główny powód negatywnej oceny miejsca zatrudnienia Polacy wskazują brak możliwości realizacji ambicji zawodowych, łamanie Kodeksu pracy i brak elastycznego czasu wykonywania obowiązków. Niskie zarobki nie są czynnikiem, który znacząco wpływa na niezadowolenie z pracy. Wśród mocnych stron swojego miejsca zatrudnienia badani wskazywali na atmosferę w zespole, organizację pracy i troskę o pracowników.

**OBECNIE 83 PROC. WSZYSTKICH REZERWACJI W BIURACH PODRÓŻY NA ZIMOWY ODPOCZYNEK STANOWIĄ PROPOZYCJE WYJAZDÓW W POLSKIE GÓRY – WSKAZUJĄ DANE BIURA TURYSTYKI AKTYWNEJ KOMPAS.** Najpopularniejszymi ośrodkami zimowymi w Polsce od lat pozostają Zakopane oraz Wisła. Do najmłodniejszych zagranicznych kierunków na narty i deskę należą Włochy (regiony Val di Sole i Val di Fassa) oraz Austria (dolina Zillertal i Europa Sportregion). Najtańszymi kierunkami zimowych wypraw (oferty z dojazdem własnym) należą Czechy i Słowacja – stoki w czeskim Szpindlerowym Młynie czy słowackim zimowym kurorcie Jasna Tatra Niżne. Wyjazdy z transferem samolotem i pełnym wyżywieniem w dobrej ofercie cenowej znaleźć można, wybierając tureckie Erzurum (góry Palandoken). Natomiast stosunkowo najwięcej zapłacimy za wyjazd narciarski do Szwajcarii, Francji czy Andory.

**BLISKO 31,8 MLD SZTUK PAPIEROSÓW SPRZEDAŁY KONCERNY TYTONIOWE DO POLSKICH HURTOWNI W PIERWSZYCH TRZECH KWARTAŁACH TEGO ROKU – WYNIKA Z DANYCH FIRMY CYBER SERVICE.** To o niespełna 3 proc. mniej niż w tym samym czasie przed rokiem. W porównaniu z poprzednimi latami tempo, w jakim maleje popyt na legalne papierosy, wyraźnie zwolniło. Jeszcze w 2014 roku firmy tytoniowe sprzedały ich o prawie jedną dziesiątą mniej niż rok wcześniej. Legalne papierosy tracą także z powodu rosnącej popularności e-papierosów oraz wysokiej akcyzy, która w tym roku wynosi prawie 98 euro na 1 tys. sztuk. W latach 2006–2014 konsumpcja legalnych papierosów zmalała z 72 mld do 42 mld sztuk. Daje to średnio ponad 6 proc. spadku rok do roku. Na znaczeniu zyskała natomiast szara strefa.

D W U T Y G O D N I K

## Górnika

PISMO SPOŁECZNO-ZAWODOWE ŚRODOWISKA GÓRNICZEGO

REDAKTOR NACZELNY: Sławomir Starzyński  
Redaguje zespół

WYDAWCA: Hanna Krzyżowska  
Oficyna Wydawnicza „Górnika”,  
40-749 Katowice, ul. Bł. ks. St. Kubisty 47,  
tel. 32 352 03 09; tel. 500 27 88 66.

E-MAIL: [redakcja@nowygornik.pl](mailto:redakcja@nowygornik.pl);  
strona internetowa [www.nowygornik.pl](http://www.nowygornik.pl)

DRUK: POLSKA PRESS Sp. z o.o., Oddział Poligrafia,  
Drukarnia Sosnowiec

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Nie zwracamy niezamówionych materiałów. Zastęgamy sobie prawo redagowania publikowanych tekstów. Dalsze rozpowszechnianie całości czy części materiałów opublikowanych na łamach „Nowego Górnika” bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.