



Konkurs w fazie finałowej

Konkurs ogłoszony przez Radę Kongresu Polaków w RC na stanowisko redaktora naczelnego „Głosu Ludu” wszedł do fazy finałowej. Do pierwszego – anonimowego – etapu rywalizacji zgłosiło się siedmioro kandydatów. Spośród tego grona osób wyłoniono czwórkę „półfinałistów” (Danuta Branna, Dorota Havlík, Beata Schönwald, Marian Siedlaczek), którzy w ub. wtorek stanęli przed obliczem komisji.

Do fazy finałowej zakwalifikowali się Danuta Branna i Marian Siedlaczek. Nowy redaktor naczelny naszej gazety powinien być znany po najbliższym posiedzeniu Rady Kongresu Polaków w RC (s)

PYTANIE DO...

PETRA MAREŠA

- wicepremiera rządu RC:

■ ■ Panie premierze, kiedy uda się panu zrealizować obietnicę dotyczącą obniżenia limitu liczby uczniów w klasach szkół polskich na czeskim Śląsku Cieszyńskim?

- Przypuszczam, że sprawa ta zostanie załatwiona w nowej ustawie o szkolnictwie, która we wrześniu skierowana zostanie do Parlamentu. Bardzo bym chciał, aby przed końcem roku ustawa ta weszła w życie. Jeżeli natomiast chodzi o niektóre moje konkretne pociągnięcia, to zdrażę, że zwróciłem się do ministra finansów o nadzwyczajne wsparcie kilku szkół w tym regionie. Ufam, że pan minister spełni moją prośbę. Przynajmniej częściowo... (s)

OPÓŹNI SIĘ BUDOWA CZTEROPASMÓWKI

Runął wiadukt

OGRODZONA - Kilkanaście osób zostało rannych, w tym 5 ciężko, gdy w ub. poniedziałek w godzinach wieczornych w miejscowości Ogrodzona k. Cieszyńska zawalił się wiadukt, który był w budowie. Runęły rusztowania i zbrojenie.

Ze wstępnych informacji straży pożarnej wynika, że poszkodowanych jest 13 lub 14 osób, w tym pięć ciężko.

Kapitan Piotr Karolak z Powiatowej Straży Pożarnej w Ustroniu powiedział, że prawdopodobnie podczas wylewania betonu konstrukcja wiaduktu nie wytrzymała ciężaru i runęła wraz z rusztowaniem.

Po tym wadukcie w przyszłości ma poprowadzić czteropasmowa ekspresowa droga dojazdowa do przejścia granicznego Cieszyń - Kocobędz. Katastrofa ta więc spowoduje opóźnienie w realizacji tej inwestycji.

POGODA

CZWARTEK - Zachmurzenie małe, temperatura w nocy od 16 do 12 st. C, w dzień od 28 do 30 st. C. Wiatr zmienny od 1 do 4 m na sek.

PIĄTEK - Nadal słonecznie i gorąco. Temperatura w nocy od 16 do 12 st. C, w ciągu dnia dochodzić będzie do 29 st. C. Wiatr zmienny od 1 do 4 m na sek.

ISSN 1212-4222

03 90 9



9771212422041

Ściana już stoi

Z zadowoleniem kwintujemy fakt, że czesko-cieszyński ratusz nie zlekceważył petycji mieszkańców dzielnicy sąsiadującej z Kocobędzem, którzy domagali się wypełnienia luki w ścianie odgradzającej domki rodzinne od hałasu wydwanego przez silniki TIR-ów dojeżdżających do przejścia granicznego do Polski. Póno po póno, ale jednak gospodarze miasta naklonili odpowiednią instytucję, by załatwiła lukę, przez którą do kilku domów docierał do kuczliwy hałas. Dziś już więc, co wynika z załączonych zdjęć, drewniana ściana stanowi trudny do pokonania przez fale dźwiękowe monolit. (s)

Fot. MAREK SANTARIUS

NA ULICY KARWIŃSKIEJ WZDŁUŻ GRANICY

Rośnie szpunt

OSTRAWA/KOCOBĘDZ (mro) - Jakiś prawie miesiąc od chwili, gdy ulica Karwińska, jak za minionych czasów, jest blokowana przez kolejki TIR-ów wyjeżdżających z RC do Polski. - Na porządku dziennym jest 24-godzinny czas oczekiwania - powiedział redakcji „Głosu” Karel Moškoř, rzecznik prasowy Dyrekcji Celnej w Ostrawie.

- Dzięki skomputeryzowaniu odpraw na wjeździe i wjeździe ze strony granicy wiemy o przypadkach TIR-ów, które stoją na parkingu po polskiej stronie i trzy dni. Często bywa to pod koniec tygodnia. Według naszych obliczeń, w okresie od 18-19 lipca ponad 300 wielkich

ciężarówek oczekiwało tam ponad 9 godzin - dodaje rzecznik.

Przyrzeczny zakorkowania ważniejszej z arterii prowadzącej do granicy państwa K. Moškoř widzi w przepiętności parkingu na polskiej stronie i przeciagających się tam w nieskończoność odprawie, prowadzonej przez firmy spedycyjne, kontrolę fitosanitarną, weterynaryjną aż po celną. - Jest jasne, że nawet po natychmiastowej odprawie TIR-ów przez czeskie organy kontroli granicznej, ciężarówki nie mogą kontynuować przekraczania granicy. Inaczej ograniczyłyby płynność ruchu po granicznym moście - twierdzi rzecznik Dyrekcji Celnej w Ostrawie.

Energetycy z nadwyżką

TRZYNIEC (db) - Pomyślnie zakończyła się dla spółki akcyjnej Energetyka Trzyniec pierwszych sześć miesięcy tego roku. Osiągnęła ona dochody w wysokości 95,4 miliona koron, a więc o 25 milionów wyżej niż w tym samym okresie roku ubiegłego.

Energetyka produkuje, dystrybuje i sprzedaje energię elektryczną i ciepłą, a także sprężone powietrze i wodę oraz inne produkty wykorzystywane przede wszystkim w technologiach hutniczych. Oprócz tego zapewnia dostawy ciepła dla miasta. W 1. półroczu wyprodukowano tu 308 578 MWh elektryczności.

Firma, która zatrudnia 430 osób, jest spółką-córką Huty Trzynieckiej.

Mniej ludzi - większy zysk

OSTRAWA (s) - Spółka węglowa OKD ukończyła pierwsze półrocze 2003 zyskiem 145,2 koron - poinformował nas rzecznik prasowy firmy. Wynik ten jest o 59 mln koron lepszy niż w analogicznym okresie roku miniego.

OKD kontynuuje szeroko zakrojoną działalność inwestycyjną. Większość pieniędzy przeznaczona na dofinansowanie robot budowlanych w kopalnianych podziemiach i zakup sprzętu wydobywczego - głównie zaś dla Kopalni „Darków” i „Lazy”.

W pierwszym półroczu OKD s.a. zatrudniała 17 789 pracowników, a więc o 1148 mniej niż w I półroczu 2002. Natomiast ich przeciętne wynagrodzenie wzrosło niemal o 700 koron i wynosi 20 931 koron.

WSPÓLPRACA Z POLSKIM CHYBIEM NABIERA RUMIEŃCÓW

Wykorzystają wszystko, co ich łączy

CIERLICKO (sch) - Wójt polskiego Chybia, gminy położonej 20 km od polsko-czeskiej granicy, Edward Dudkowski, gościł we wtorek w miejscowym ratuszu na zaproszenie cierlickich władz samorządowych.

Rezultatem wtorkowego spotkania, jak poinformowała „GL” starostka Cierlicka, Lýdie Vařková, będzie umowa o współpracy obydwu gmin. - Z tym zamiarem nosimy się już od kilku lat i wreszcie nasza współpraca przyjmie konkretne kształty. Zamierzamy przystąpić do opracowania wspólnych projektów PHARE, organizować wspólne imprezy kulturalne, sportowe... Nie chodzi nam o rozwijanie współpracy wyłącznie na szczeblu władz gminnych, ale o współpracę naszych mieszkańców - powiedziała Vařková.

Do wspólnych przedsięwzięć miałyby zatem włączyć się szkoły (w spotkaniu z wójtem Chybia wzięła również udział przewodnicząca gminnej komisji ds. mniejszości narodowych oraz dyrektor miejscowej polskiej szkoły Barbara Dawidowa), harcerze, sportowcy. - Okazuje się bowiem, że łączy nas nie tylko położenie naszych gmin nad akwe-

nem - w przypadku Chybia chodzi o zbiornik pitnej wody - ale m.in. również zamilowanie do piłki nożnej - stwierdziła starostka.

L. Vařková uważa ponadto, że współpraca z polskim partnerem może wnieść ożywienie w miejscowy ruch turystyczny. Wójt Dudkowski obiecał bowiem zaprezentować Cierlicko polskiemu turystyce.

Pierwszą imprezą, na którą mieliby zjechać goście z zaprzyjaźnionego Chybia, będzie Cierlickie Lato Filmowe.

VI ROCZNIK FOLKLORU BEZ GRANIC

Krakowskie »Słowianki« w Ostrawie

Po raz szósty sale koncertowe, ulice i place Ostrawy roztańczy i rozśpiewa festiwal miejskich zespołów folklorystycznych „Folklor bez granic”. Imprezę, na której od 11 do 15 sierpnia wystąpią zespoły z Polski, Austrii, Estonii i Nowej Zelandii, przygotowało Stowarzyszenie Kultury i Sztuki w Ostrawie, ZPIT „Hlubina” przy współpracy Stowarzyszenia Folklorystycznego RC. Finansowo zabezpieczył ją magistrat miasta i jego rady dzielnicowe.

ciąg dalszy na str. 2

RATOWNICY GÓRSKY POTRZEBNI ZIMĄ I LATEM

Idziesz w góry? Zabierz komórkę!

BESKIDY (wak) - Ludzie wychodzą ze schronisk, nie informując o trasie wyprawki, rozdziela ją się w górach, zmieniają cel marszu. Nie wiedzą, dokąd idą, skąd wyszli, jakie punkty orientacyjne powinni mijać. Dochodzą do miejsca, w którym szlak się rozgałęzia i gubią się. Odpowiednie ubranie i pogoda mają nie mniejsze znaczenie w wysokich partiach Beskidów.

- Co roku ratownicy ściągają ze szlaków tych, którzy sądzą, że w Beskidach zbroczą się łatwie i nie będą

strachu. Wielu turystów przecenia swoje możliwości. O katastrofę wręcz proszą się ci, którzy wędrują zakazanymi szlakami lub wchodzą na strome skałki. Tymczasem okazuje się, że łatwiej na nie wejść, trudniej zejść - mówi Jaroslav Kozák, naczelnik Górskiego Pogotowia Ratunkowego z siedzibą we Frydlance, obejmującego swoim zasięgiem całe pasmo Beskidów od ich części cieszyńskiej przez centralną aż po walaską.

Złamane nogi, ręce, nadgarstki,

zwichnięcia i stłuczenia, nacignięcia i nadwężone mięśnie, to najczęstsze rodzaje obrażeń, których w - okresie od maja do połowy sierpnia - doznają turyści odwiedzający Beskidy. Podczas gdy w maju i czerwcu zanotowano tu 15 wypadków, w lipcu ratownicy Beskidzkiego Górskiego Pogotowia Ratunkowego pomagali 18 rannym. A to jeszcze nie koniec. Letni sezon trwa oficjalnie do 30 listopada.

Polowa spośród tych, którym udzielano pierwszej pomocy, to

ofiary wypadków na rowerach górskich, a także na lotniach i spadochronach. Spora część, zwłaszcza w upalne dni, tworzyli ludzie starsi, którzy zasłabli podczas zbierania grzybów czy innych owoców leśnych. Wyprawy te są niebezpieczne już z tego powodu, że zbieracze, często w pojedynkę, udają się w głąb lasów, w których nie trudno zabłądzić.

- O tym, jak powinni zachowywać się turyści wyruszający na szlak, mówimy przy każdej okazji, bo te informacje są najważniejsze.

ciąg dalszy na str. 2



Robotnicy budujący zatokę na przystanku autobusowym Cegielnia w Ropicy mają już połonione rury kanalizacyjne. Fot. DANUTA BRANNA

BEZPIECZNIEJSZY PRZYSTANEK AUTOBUSOWY Dla pasażerów, a także kierowców

ROPICA (db) - Nowy pas jezdni budowany jest na przystanku autobusowym Cegielnia przy głównej drodze z Cz. Cieszyńska do Trzynieca-Nieborów. Po dokończeniu na przystanku nie tamujące ruchu, a pasażerowie będą mogli bardziej bezpiecznie wsiadać i wysiadać.

Utrzymanie i konserwacji gminnych dróg dotyczyła większość naszych tegorocznych inwestycji - mówi Jarosław Szemek, sekretarz ropickiego urzędu gminnego. - Przystanek Cegielnia znajduje się przy szosie międzynarodowej, której utrzymanie nie należy do naszych kompetencji, ale musimy zadbać o potrzeby naszych mieszkańców korzystających z komunikacji autobusowej. Poza tym w miejscu przystanku wzniesiony był drugi mur oporowy, który był już w złym stanie i trzeba było zbudować nowy.

W miejsce starego muru powstała więc nowa, na którym umocowana została bariera dla ochrony pobliskiego domu przed hałasem i spalinami. Oprócz tego w przylotowym rowie umieszczono rury kanalizacyjne, by móc poszerzyć drogę w miejscu przystanku o dodatkowy pas. Urząd gminy wyłoży na zapła-

Idziesz w góry?

Dokończenie ze str. 1

A już szczególnie ważne, gdy w góry wychodzą grupy dzieci i młodzieży, które nie do końca zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa, na jakie są narazone - twierdzi J. Kozak. - Przede wszystkim pamiętajmy, by korzystać z wiedzy doświadczonych przewodników górskich. To naprawdę fachowcy, którzy mogą uchronić nas przed popełnieniem tragicznych błędów. Gdy zostawiamy w schronisku informacje, gdzie dokładnie idziemy, ile osób liczy grupa, o której zamierzamy wrócić. Nie wahajmy się też zadzwonić do dyżurnego GOPR-u i zapytać, jakie są warunki. To pozwoliła na późniejsze monitorowanie wędrowców takiej grupy. No i trzeba rzecz bardzo ważną - w górach należy przy sobie telefon komórkowy. Przy jakikolwiek wypadku, ale także podczas błądzenia, są bardzo pomocne. I jeszcze jedna bardzo ważna rzecz. Jeżeli już zgubimy się w górach, opamiętajmy panie! Jest ona bowiem najgorszym doradcą w chwili, kiedy trzeba spojrzeć w przemyślenie zaistniałą sytuację.

Zdaniem ratowników górskich niemniej ważne w górach jest także ubranie. Trzeba zabrać ze sobą sweter, lub ciepłą kurtkę. Jeśli nastąpi załamanie pogody, wychyćca może się bowiem przedrzeć.

Nie sygnowane materiały publicystyczne i informacyjne pochodzą z satelitalnego serwisu informacyjnego Polskiej Agencji Prasowej.

KOLEJNI OSZUŚCI ZATRZYMANI PRZEZ OSTRAWSKICH KRYMINOLOGÓW Potrzebne mi pieniądze, babciu!

OSTRAWA (wak) - Ostrawscy kryminolodzy zatrzymali trzech oszustów - mężczyznę oraz dwie kobiety z Ostrawy i Hawierzowa, którzy w dotąd nie spotykany sposób wyłudziili od osiemnastu emerytek 300 tys. koron.

Swoje przyszłe ofiary szukali według imion w spisie telefonicznym. Spodziewali się bowiem, że np. imiona Franciszka, Elżbieta czy Aniela »pasują« do osób wcześniej urodzonych. Z takim rodzajem oszustwa spotkaliśmy się po raz pierwszy w naszej policyjnej karierze - mówią ostrawscy kryminolodzy Radovan Vojta i Luděk Naivert.

Scenariusz przebiegał następująco. Jeden z naciągaczy dzwonił do wytypowanej wcześniej kobiety, podszywając się pod jej wnuka lub wnućkę. Po krótkiej rozmowie prosił ją o pożyczkę na samochód. A że właśnie jest w bazare i nie może wyjść, po pieniądze przyjdzie więc jego koleżanka (lub kolega).

Wśród dowodów, jakie zdobyli PAREK WODNY PELEN NIESPODZIANEK Z myślą o mieszkańcach HAWIERZÓW (wak) - Ponad 66 mln koron przeznaczyło miasto na rekonstrukcję hawierzowskiego Parku Wodnego.

Największy basen w mieście, który oddany ma być do użytku w przyszłym roku, wyposażony będzie m.in. w bardzo szybkie zjeżdżalnie, wysypki z fontannami, rzeczek ze sztucznym nurtem, brodziki dla dzieci. Największą jednak atrakcją miałyby być »dzika« rzeka, gdzie na kąpiących będzie czekać wiele przygód. Różnica między rzeką w Parku Wodnym, a prawdziwym potokiem górskim jest tylko jedna - temperatura stumienia wynosi 28-30 st. C.

Obecnie hawierzowianie korzystają z jedynego w mieście kąpieliska letniego. W latach 2001 i 2002 na jego rekonstrukcję, modernizację i wyposażenie w nową zjeżdżalnię wydano 9,3 mln koron. Wokół basenu wybudowano m.in. nowe chodniki z kostki kamkowej, przeprowadzono remont budynku oraz rekonstrukcję zaplecza socjalnego.

Na piechotę i rowerem TRZYNEC (db) - Na wrotkowym posiedzeniu rada miasta uchwała, że wykonawcą deptaka i ścieżki rowerowej na starej drodze w Eyzbicach (między ulicą Jablonkowską a torami kolejowymi) będzie trzyniecka firma Nehlsen. Na tej podstawie powinna ona wybudować wzdłuż ścieżki zadane miejsce odpoczynku dla rowerzystów, gdzie oprócz ławeczek znajdują się również pompy regionu z wyznaczonymi trasami rowerowymi. Inwestycja ta będzie kosztowała miasto ponad 370 tys. koron.

trzon stanowili emigranci z Rosji. W Harbinie wzniesiono wówczas synagogę. Budynec istnieje do dziś i w nim planuje się utworzyć muzeum.

Wielbłądy na Krupówkach Po zakopiachskich Krupówkach spacerują dwubarbne wielbłądy. Gdy pojawiły się na deptaku myślało, że to jeszcze jeden sposób zakopiów na zarobienie na turystach. Okazało się jednak, że to żywa reklama cyrku, który zjechał do miasta pod Giewontem.

W szczyt sezonu turystycznego wśród tłumu spacerowiczów na Krupówkach można zobaczyć jeszcze kilka owczarków podhalanek i mimów wędrujących się w różne postacie - od złotego tatematka, w pumpach, z czeżanem i zwojem lin na ramieniu oraz srebrnego Merlina i postaci Tatarzyna, po dwóch króli, zbierających pieniądze na trzeciego. Tego roku na Krupówkach nie

„obrodziły” białe niedźwiedzie, spaceruje za to nadmuchiwany bacia nadnaturalnych rozmiarów, który proponuje zrobienie pamiątkowego zdjęcia w swoim twarzystwie.

Na raka zielona Przeciwnowotworowe działanie zielonej herbaty jest silniejsze, niż by to wynikało z dotychczasowych badań - informuje pismo „Chemical Research in Toxicology”.

Badania przeprowadzili naukowcy University of Rochester Environmental Health Science Center. Christine Palermo i Thomas Gaisiewicz zajmowali się wpływem związków zawartych w zielonej herbatie na receptor AH, który ma związek z aktywacją szkodliwie działających genów.

Jak wcześniej wykazał Gasiewicz, receptor ten jest pobudzany przez dym tytoniowy oraz znane z toksyczności dioksyny. W nowo-

tworowych komórkach myszy pod wpływem związków zawartych w herbatie dochodziło do zablokowania receptora AH.

Udało się wyizolować z zielonej herbaty dwa związki blokujące receptor AH - epigalokatechinolignane (EGCG) i epigalokatechin (EGC). Podobne związki występują w znanych z przeciwnowotworowych właściwościach brokułach, kapuście, winogronach i czernych winie.

Nie wiadomo jeszcze, w jakim stopniu wyniki badań laboratoryjnych przekładają się na rzeczywiste picie herbaty, a także jak działają poszczególne jej gatunki.

Oprócz właściwości przeciwnowotworowych, zielonej herbaty przypisuje się także zapobieganie reumatoidalnemu zapaleniu stawów oraz obniżanie poziomu cholesterolu. Jednak dokładny mechanizm działania zawartych w niej składników nadal czeka na wyjaśnienie.

GOŚCIE 56. GOROLSKIGO ŚWIĘTA POWIEDZIELI »GŁOSOWI LUDU«



„Trójca” ma w swym repertuarze tańce ludowe z całej Słowacji.

PETR MAREŚ, wicepremier rządu RC

Trochę mi wstyd się przyznać, ale jestem na Gorolskim Święcie po raz pierwszy. Po tym jednak, co tu zobaczyłem (a także skośtowałem) mogę powiedzieć, że nie jest to po raz ostatni.

Folklor, z jakim tu się spotykamy, ma moim zdaniem dwie funkcje. Jest on nie tylko pokazem scenicznym, ale też częścią składową życia regionu. Świadczy o tym choćby ogromny udział publiczności na tej imprezie. Na pierwszy rzut oka widać, że jest to spontaniczna akcja, a nie „Święto” zorganizowane odgórnie. A do tego jest ono imprezą mniejszości i to jeszcze jej znaczenie w moich oczach zwielokrotnia.

Moja babcia - Słowaczka - zawsze w domu śpiewała. Może dzięki niej mam ciele życie bardzo pozytywny stosunek do kultury ludowej. Na festiwalach folklorystycznych zacząłem regularnie jeździć dopiero kilka lat temu jako szef Komisji ds. Kultury, Młodzieży i Kultury Fizycznej Izby Poselskiej. Zauważyłem jednak, że wiele osób kojarzy folklor z okresem przed listopadem 1989 r. Trzeba przyznać, że jeśli chodzi o finanse, to system komunistyczny dbał o folklor niezłe. Później ta fala opadła. Myślę, że obecnie jesteśmy na początku czegoś, co nazwałbym renesansem folkloru w Europie Środkowej.

ANDREJ SULITKA, dyrektor Sekretariatu Rady ds. Narodowości Rządu RC

Gorolski Święto wyołuje we mnie wspomnienia z mojej pracy etnografa. Właśnie dzięki niej brałem w „Gorolu” udział wielokrotnie przed listopadem 1989. Później oczywiście - choć, niestety, nie każdego roku - również bywałem w Łasku Miejskim.

Jest to niewątpliwie impreza bardzo ważna dla polskiego społeczeństwa na Zaolziu, ale równocześnie ważna dla społeczeństwa wielkosciołowego. Maszę zresztą świadczcie, że określenie społeczeństwo wielkosciołowe nie jest chyba najtrafniejsze. Na Zaolziu chodzi, moim zdaniem, o jedno społeczeństwo, które z różnych powodów dzieli się, ale jego kultura ludowa, prezentowana właśnie na tym festiwalu, jest kulturą wspólną. Na widowni nie siedzą sami Polacy lub sami Czechi - są tu obywateli, którzy odczuwają potrzebę obcowania z kulturą. Widzę duże perspektywy przed tego typu imprezami. Myślę, że Jablonkowskie Gorolskie Święto mogłoby się stać modelem przedsięwzięciem mniejszości narodowych. Program mógłby być poszerzony o prezentację innych mniejszości i innych gatunków kultury mniejszości np. z zakresu literatury czy teatru. Uwzględnić, że to, co dzieje się w Łasku Miejskim poza sceną, jest autentycznym współżyciem.

Witamy Gorolski Święto, hej, w paradzie lipkowej, Hej, w paradzie lipkowej, Z Bukowca, hej, do Europy nowej, hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej.



Jedno z wielu towarzyskich spotkań - przy budach”. Zdjęcia DANUTA BRANNA

O »Gorolu« i folklorze



„Gaz, elektryka drozi, gorol z lasa drzewo wozi” - głosiło hasło nawiewskich przetkaowców, którzy wybrali się całą rodziną do chrusci i drewno na opał.

Gorole szukują się do Unii

Nie zabrakło na „Gorolu” akcentów europejskich - Boconowicze wiozły do UE kożę, a gorole malowali na płachtach niezbędne w nowoczesnym handlu kody kreskowe, a zespół „Lipka” przygotował nawet specjalną piosenkę (do melodii „Wszystkie ludzie powiadają”) tekst napisał Władysław Ranosz, solo brawurowo odpiewał Chrystian Hezcko:

Witamy Gorolski Święto, hej, w paradzie lipkowej, Hej, w paradzie lipkowej, Z Bukowca, hej, do Europy nowej, hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej. Hej, do Europy nowej.

A oto, co na to wicepremier RC Petr Mareš:

Staram się poznać opinie obywateli o przystąpieniu naszego państwa do UE. Ośmielałem się twierdzić, że w większości wypadków nadzieje gorują nad obawami. Śląsk jest typowym regionem, który może na przystąpieniu naszych państw do UE zyskać. Jest to miejsce, gdzie przez wieki walczyły ze sobą Polskie i Czeskie Królestwo, Niemieckie i Austriackie Cesarstwo i wreszcie Polska i Czechosłowacja, a mieszkańcy przeważnie z tego powodu tylko cierpieli. Obecnie nastaje czas, kiedy ziemię tę będą mogły rozwijać się jako jeden region. To, że ze sceny Gorolskiego Święta zabrałoby tę rolę wypowiedzi na temat Wspólnej Europy, świadczy, że tutajśca ludność zdaje sobie lepiej sprawę z naszego przystąpienia do Unii niż mieszkańcy centrum kraju.

wszelkich barier z granicą włącznie - być razem.

Gorolski Święto odbywa się po raz 56. TKB po raz 40. Za te lata nasza impreza bardzo się rozrosła. Jest wiele miast, które chciałyby wejść w ten obieg TKB, ale uważam, że i finansowo i technicznie jest to już po prostu niemożliwe. Po prostu trudno by było tak ogromną imprezę ogarnąć organizacyjnie. Trzeba pamiętać, że jest to pięć dni i dziesiąt miejscowości. Przecięcie kolejnej byłoby już raczej ze szkodą dla imprezy. Ale współpracując z „Gorolem” jest jak najbardziej na miejscu i przynosi obopólne korzyści.

MAKSYMILIAN CELDA, p.o. dyrektora Departamentu Edukacji Kulturalnej Ministerstwa Kultury RP

Miałem zaszczyt w imieniu pana ministra Waldemara Dąbrowskiego odznaczyć zespół „Gorol” i chcę podkreślić, że był to bardzo miły obowiązek, jestem bowiem peten uznania dla zespołu i jego dokonań. Przejechałem na Gorolski Święto i na Zaolzie po raz pierwszy, ale parokrotnie już współpracowałem w naszym ministerstwie z najlepszymi Polakami i uważam, że ich działalność zasługuje na poparcie.

Obecnie minister kultury oprócz wpływów przewidzianych w budżecie państwa otrzymuje środki specjalne z gier liczbowych. Z całej puli dochodów państwowych z tych gier 80 proc. przekazywane jest na sport a 20 na kulturę. Uzyskana w ten sposób suma zostanie w naszym ministerstwie wykorzystana z jednej połowy na dotowanie imprez kulturalnych, a z drugiej na inwestycje w zakresie zaplecza materialnego kultury. Widać więc pewne szanse na polepszenie sytuacji. A mówiąc o wspieraniu kultury w tzw. terenie, mam na myśli również ofrodki Polaków i Polonii za granicami kraju.

W ramach TKB - imprezy, nad którą ministerstwo obejmuje patronat i która też finansuje - znajdziemy będziemy nadal możliwości wspierania jednego z jej ogniw - Gorolskiego Święta.

GRAŻYNA KOSTRUSIAK, konsul ds. Polonii Konsulatu Generalnego RP w Ostrawie

Jestem zachwycona tą piękną imprezą. Jest to po moim przjeździe do Ostrawy pierwsze zebranie z tym przedsięwzięciem folklorystycznym, ale już teraz wiem, że na pewno nie będzie ostatnim.

ZYGMUNT STOPA, prezes PZKO

Przed wszystkim powinniśmy zachować tradycję tego święta jako swego rodzaju festynu, bo pierwotnie nawiązywało ono właśnie do tradycji -

tradycji festynowej. Dobrze, że wokół poszczególnych „bud” koncentrują się stoly i lawy dla gości, przy których rozwija się życie towarzyskie na „Gorolu”. Przyszłość naszego święta jest, moim zdaniem, oprócz samego programu m.in. w takich właśnie spotkaniach integracyjnych.

Zebrała: (db)

W ŁASKU MIEJSKIM KULINARNIE czyli

Co smakowało dziennikarzom?

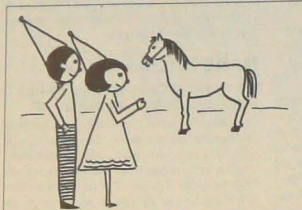
Organizatorzy „Gorola” poprosili nas o ocenę regionalnych potraw i napojów. W tym celu zrobiliśmy, co było w naszych siłach. Skosztowaliśmy placzków ziemniaczanych z Łomnej Dolnej, Piosku i Mostów, a kolaczy z Piosku, Gródka, Bukowca i Milikowa-Pasiek. Do tej ostatniej „budy” zaprosili nas też na gatunki ze szprykami, do Boconowic na kapuśnice, jelito, a nawet „loko boćona”. Kapuśnica była również w Gródce, czy Jablonkowie, gdzie niektórzy z nas dali się skusić na kotlet z ruszty. Inni z kolei zasmakowali w zbójcekiej pieczeni z Osówek. Swoje stoisko mieli w dawnej „budzie” pszczerzary „Lipka” z „Nowiną”, a były w nim m.in. kiełbaski z ruszty, smaczne sery i sliwówka z Moraw. Mleczne produkty można było kupić też w Mostach-Szafach, „bachora” na Piosiecznej a modułę... wszędzie. Więcej zjeść nie daliśmy rady!

Oświadczamy, że wszystko bardzo nam smakowało i przepraszamy stoiska, których oferty nie udało nam się skosztować!
Dziennikarze Radia Ostrawskiego i „Głosu Ludu”

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK

Byliśmy na Gorolu

Ucieszyłem się bardzo, gdy Literka w zeszłym tygodniu powiedziała, że w niedzielę zabierze nas do Jabłonkowa na „Gorolski Święto”...



Popatrz, Głosiku! Z daleka ten konik wydaje się naprawdę mały...

du, bo Literka bała się, że podusimy się w jej torebce; sama też nie była pewna, czy nie zemdleje w południowym zarze, ale za to:

Zaraz na wstępie zobaczyliśmy karuzele i konie, na których jechali sobie dzieci.

- Patrzcie, jakie miłe małe koniki - zaważala Literka.

Dla nas jednak były one ogromne. Z karuzeli teżśmy zrzęgnęliśmy, więc po kładce przeszliśmy do Łasku Miejskiego. Zamiast biletów otrzymaliśmy pieczątki na ręce. Ja to nawet wzię - na przeprosiny - bo trochę obraziłem się na tego pana, gdy powiedział, że za takiego malucha nie trzeba płacić.

!y! Zespoły zmieniały się jak w kalejdoskopie, ale prawdziwa „bomba” wybuchła po godzinie 18: ze spół z Gruzji! Dzieci w waszym, naszych czytelników, wieku tańczyły tak, że wszystkich aż bolały ręce od klaskania. Trzydziestka tancerzy w wieku od lat 8 do 14 podróżowała do nas cztery godziny samolotem (do Pragi), a potem równie tyle godzin autokarem. Niech żałuje każdy, kto nie widział całego tego programu.

Po dniu tak pełnym wrażeń długo nie mogliśmy zasnąć i już teraz cieszymy się, że pojedziemy do Jabłonkowa znowu za rok!

Pozdrawiam was wszystkich

PS. Za tydzień Literka opowie wam o „święto-gorolskiej” Kawiarence pod Pęzajem.



Autor: Antoni Szpyrc

Poradnik Głosika - samoobrona (1)

Zwyczajaj otaczają cię wspaniali, uczciwi ludzie. Czasem jednak pojawiają się tacy, którzy krzywdzą słabszych, stoją przy drzwiach, nie stając przy nich...

czaj nikogo nieznanego do domu. Nie zawsze ten, co puka do drzwi, jest tym, za kogo się podaje.

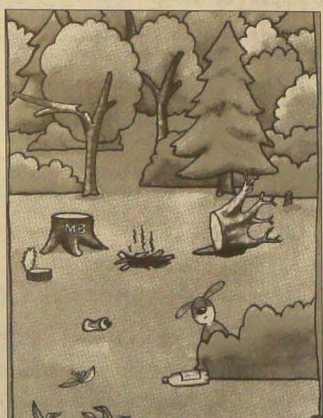
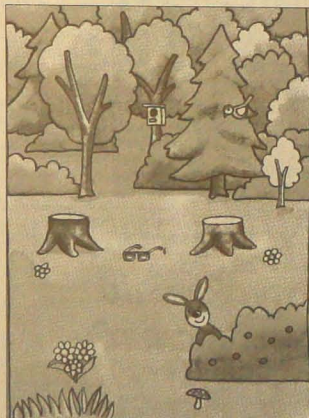
Aby zdobyć twoje zaufanie przedstawia się jako:

- * daleki krewny
* osoba urzędowa (policjant, inkasent)
* znajomy rodziców przysłany w jakiejś pilnej sprawie itp.

Musisz przewidzieć i to, że złodziejem może okazać się także twój przypadkiem poznany kolega, którego mało jeszcze znasz.

- * Jeśli po wakacjach pójdziesz do nowej szkoły, także tam możesz natrafić na złodziejaska, a więc:
* nie przynosź do szkoły rzeczy wartościowych
* nie zostawiaj pieniędzy w szatni
* nie zapraszaj do domu stałych znajomych kolegów.

Kolumnę przygotowała: IRENA STONAWSKA



▲ Pobaw się z »Głosikiem« Na polanie byli trzej bezmyślni turyści. Pozostawili wiele smutnych śladów po swoim »odpoczynku«.

UWAGA! Zmiana adresu: NASZ NOWY ADRES: Redakcja „Głosu Ludu”, Komenského 4, 737 01 Czeski Cieszyn. Nr tel.: 558 740 228

JAN RUSNOK

pod Czantorią gawędy o ziemi rodzinnej

46

Na przykład w Pokładzie Joanny, którego akcja toczy się na Górnym Śląsku, znajduje się ta sama Frau Kozubek z pięciu zawodzającymi iętnie dziewczynami-szwaczkami.

Opis Zabkowa, łącznie ze wszystkim szczegółami jest w książkach Morcinka prawie całkowicie zgodny ze stanem faktycznym, łącznie z nazwiskami, co należy do rzadkości. Potwierdza to jeden z mieszkańców tego samego domu, w którym pisarz przyszedł na świat, Jan Waloszek, wnuk starej Waloszkuli, która sprzątała u zarządcy Płud...

Mieszkał więc na Zabkowie: dorozca z pobliskiego „grafowskiego” tartaku Sembol, gnębiony przez tasieśma, smutny Liszok, którego syn Ruda zmarł na suchoty i potem straszny Gustlik na ciemnym strychu, maszynista Krupa z wielce pstrąką żoną oraz córką Gretą, która przędała że nici z kancelista Otipka nie gardząc również i innymi chłopami, jednooki koksiarz Cmok, pobożna Chroniczka oraz Przybyla, który jednak nie był szwecem jak konsekwentnie utrzymywał Morcinek...

Trzech inne też było rozmieszczenie lokatorów w owych czterech domkach, obejmujących każdy po cztery maleńkie mieszkanie i po dwie izdebki na poddaszu. Opisując dom, w którym mieszkał wraz z matką w takiej właśnie izdebce na poddaszu, zgromadził w nim Morcinek tych mieszkańców czterech familioków, których najlepiej zapamiętał i który stanowił najwzajemniejsze typy do opisu.

Na marginesie omawiania Morcinkowego dzieciństwa należy jeszcze sprawozdać rozpowszechnione nieprawdziwe dane o jego ojcu. Nie był on bowiem górnikiem i nie zginął w wielkiej katastrofie górniczej w roku 1894. Zginął wiosną 1892 roku. Gustlik miał 8 miesięcy, kiedy dogorywającego ojca przywieziono do ich izdebki. Znalezione go wczesnym rankiem w Rychwaldzie pod kołami powożonego przez siebie wozu załodowanego beczkami z piwem.

W ogromnej stajni stojącej obok zabkowskich budeli znajdowało się 20 par koni, z których dwie trzecie woziły węgiel i drzewo, pozostałe piwo. Najczęściej pracowali woźnicy przy wożeniu węgla. Piwo przewożono głównie nocą i owi dzienni „pacholcy” musieli często jeździć jeszcze z piwem.

Prawdziwie o śmierci ojca pisze Gustaw Morcinek w książce Po kamienistej drodze, poświęconej ukończonej matce. Zmienił w niej prawdziwe nazwisko na Karlika Otrembę, ale wszystkie pozostałe realia zachował nie zmienione. Zawód Józefa Morcinka figuruje w dokumentach, znajdujących się w szkockim muzeum pisarza pod nazwą „apcholek”, co jest równoznaczne z parobkiem. W późniejszych utworach pisarz zmienił treść swych wspomnień o ojcu, podając, że był górnikiem i zginął w kopalni. Nie można mu brać za złe, że starał się ulepszyć swe bardzo biedne dzieciństwo przynajmniej bardziej honorową pamięć ojca, który za bardzo i za często zaglądał do kieliszka, jeszcze częściej do kufła i nie dbał o rodzinę.

Oto, jak wyglądało życie w takiej kolonii. Familioki, zwane w Karwinie budelami, najczęściej długie, parterowe, murowane baraki, stały długimi rzędami. Te na Granicach posiadały po 8 mieszkań. Mieszkania składały się najczęściej z dwu małych izb, kuchni i pokoiku, albo były jednoizbowe. Bardzo często w takim dwu czy nawet jednoizbowym mieszkaniu gnieździło się więcej rodzin.

Choć górnicy pracowali ciężko po 10-12 godzin dziennie, przeznaczając jeszcze część czasu na pracę wokół skromnego objęcia, to jeszcze cięższy był los ich żon, traktowanych źle przez upijających się małżonków. One najbardziej odczuwały biedę. Zarobki górników były bardzo niskie. Dopiero od początku naszego stulecia, po słynnym struku generalnym górników Austrii zimą 1900 roku, nastąpił ich systematyczny wzrost. Poza tym rodziny górników były zmuszone nabywać większość towarów w należących do pracodawcy przykopalnianych sklepach, w których zdierano z nich to, czego nie zdołano zredzić przy obliczaniu zarobków górnicy. Zmarły już towarzyszy z dzieciństwa zabaw Gustawa Morcinka, mieszkający z nim we wspólnym domu w kolonii na Granicach Adolf Smoliarz, tak opisuje („Zwrot” 1969, nr 3) te zwyczaje:



Robert Makłowicz popularny telewizyjny kucharz, znany z autorskiego cyklu „Podróże kulinarne Roberta Makłowicza”

▲ Robert Makłowicz popularny telewizyjny kucharz, znany z autorskiego cyklu „Podróże kulinarne Roberta Makłowicza” zdradził ostatnio, że najbardziej odpowiada mu kuchnia północnonołoska oraz bułgarska.

W każdej z nich jest to najmniejsi kilkanaście potraw, które bardzo mu smakują. Nie ma jednak dania, które lubi najbardziej. „Świat jest pełen tak wspaniałych smaków, że trudno człowiekowi, który interesuje się kuchnią, powiedzieć, że lubi tylko jedno danie i nic ponadto. Często mi się zdarza, że będąc np. w Belgii ięknę na potrawami francuskimi i odwrótnie - mówi.

Jesienią pan Robert kolekcje swoje programy zamierza nakręcić w Portugalii, na Sardynii i we Francji.

♦ Sarah Jessica Parker jest bardzo szczęśliwą mamusią 8-miesięcznego synka Jamesa. Ale - jak mówi gwiazda serialu „Seas w mieście” - ta nowa życiowa rola bardzo ją zaskoczyła i okazała się dużo trudniejszą niż jej się wydawało.

◆ Nie mam w ogóle czasu dla siebie, a widać to nie w ogóle nie mam żadnego wolnego czasu. Cieszę się, jak mi się uda wrócić przynajmniej na kilka dni.

A co jeszcze oprócz braku czasu tak drastycznie zmieniło się w jej życiu? Z pewnością jej styl ubierania się. Dotąd zaliczana do grupy najmodniej ubierających się kobiet na świecie, chwilośnie jest zmuszona zrezygnować z superelegancji na rzecz praktycznych i zapewniających wygodę strojów.

◆ Nie mam w ogóle czasu dla siebie, a widać to nie w ogóle nie mam żadnego wolnego czasu. Cieszę się, jak mi się uda wrócić przynajmniej na kilka dni.

A co jeszcze oprócz braku czasu tak drastycznie zmieniło się w jej życiu? Z pewnością jej styl ubierania się. Dotąd zaliczana do grupy najmodniej ubierających się kobiet na świecie, chwilośnie jest zmuszona zrezygnować z superelegancji na rzecz praktycznych i zapewniających wygodę strojów.

SMACZNEGO Pieczeń z grzybami

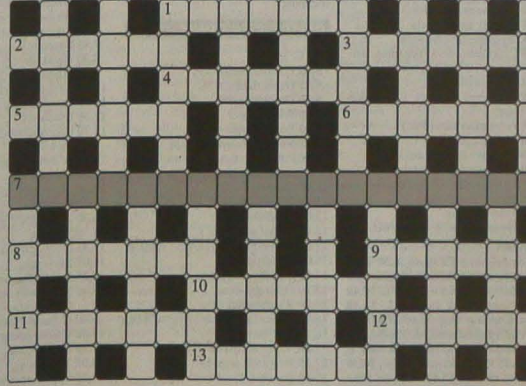
Składniki: 1 kg mielonego mięsa wołowo-wieprzowego; 2 duże cebule; 1 bulka kajzerka; 2 jajka; sól; pieprz; gałka muszkatołowa; 3 prawdziwki (mogą być mrożone); 20 dag boczku wędzonego; 1 łyżka żelatyny; 1/2 szklanki bulionu.

Przygotowanie: Buktę namoczyć w wodzie lub mleku, dokładnie odcisnąć, połączyć z mięsem mielonym; cebulę obrać z łupin, drobno posiekać; dodać do mięsa wraz z jajkami, wyrobić jak na kotlety; przyprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową, dokładnie wymieszać; połączyć z pokrojonymi na plasterki prawdziwkami, podługą wazką formę włożyć plasterki boczku, wypełnić mielonym mięsem, lekko ugniatając; piec 40-50 minut w temperaturze 180 st. C; żelatynę rozpuścić w 1/2 szklanki bulionu, zastudzić, pokroić, obłożyć pieczeń.

10 porcji. 1 porcja - ok. 460 kcal.

KRZYŻÓWKA KOMBINOWANA

Miłość ma dwie córki... (rozwiązanie dodatkowe) - przysłowie niemieckie. POZIOMO: 1. Obiekt mający wartość historyczną. 2. Zasób wiadomości z jakiejś dziedziny. 3. Znak jednej albo kilku głosek na końcu wyrazu. 4. Była waluta portugalska i brazylijska. 5. Asyż po włosku. 6. Roślina zielna z rodziny jaskrowatych. 7. ROZWIĄZANIE DODATKOWE. 8. ...-klepka. 9. Kolor jaskrawoczerwony. 10. Ryba z rzędu płastug. 11. Młododajna roślina lecznicza. 12. Prowadzi drużynę podczas meczu. 13. Utrzymuje statek w jednym miejscu.



Kolumnę przygotowała: WANDA KULA

PLOTKI



Robert Makłowicz popularny telewizyjny kucharz, znany z autorskiego cyklu „Podróże kulinarne Roberta Makłowicza”

▲ Robert Makłowicz popularny telewizyjny kucharz, znany z autorskiego cyklu „Podróże kulinarne Roberta Makłowicza” zdradził ostatnio, że najbardziej odpowiada mu kuchnia północnonołoska oraz bułgarska.

W każdej z nich jest to najmniejsi kilkanaście potraw, które bardzo mu smakują. Nie ma jednak dania, które lubi najbardziej. „Świat jest pełen tak wspaniałych smaków, że trudno człowiekowi, który interesuje się kuchnią, powiedzieć, że lubi tylko jedno danie i nic ponadto. Często mi się zdarza, że będąc np. w Belgii ięknę na potrawami francuskimi i odwrótnie - mówi.

Jesienią pan Robert kolekcje swoje programy zamierza nakręcić w Portugalii, na Sardynii i we Francji.

♦ Sarah Jessica Parker jest bardzo szczęśliwą mamusią 8-miesięcznego synka Jamesa. Ale - jak mówi gwiazda serialu „Seas w mieście” - ta nowa życiowa rola bardzo ją zaskoczyła i okazała się dużo trudniejszą niż jej się wydawało.

◆ Nie mam w ogóle czasu dla siebie, a widać to nie w ogóle nie mam żadnego wolnego czasu. Cieszę się, jak mi się uda wrócić przynajmniej na kilka dni.

A co jeszcze oprócz braku czasu tak drastycznie zmieniło się w jej życiu? Z pewnością jej styl ubierania się. Dotąd zaliczana do grupy najmodniej ubierających się kobiet na świecie, chwilośnie jest zmuszona zrezygnować z superelegancji na rzecz praktycznych i zapewniających wygodę strojów.

◆ Nie mam w ogóle czasu dla siebie, a widać to nie w ogóle nie mam żadnego wolnego czasu. Cieszę się, jak mi się uda wrócić przynajmniej na kilka dni.

A co jeszcze oprócz braku czasu tak drastycznie zmieniło się w jej życiu? Z pewnością jej styl ubierania się. Dotąd zaliczana do grupy najmodniej ubierających się kobiet na świecie, chwilośnie jest zmuszona zrezygnować z superelegancji na rzecz praktycznych i zapewniających wygodę strojów.

ZDROWA, PIĘKNA OPALENIZNA NADAL MODNA

Słońce w kremie

Samoopalacz i kosmetyki brązujące rozwiązują dylemat, jak otrzymać naturalną opaleniznę rezygnując z długich kąpieli słonecznych.

Modne ciało to ciało opalone, a przecież naukowcy alarmują, że słońce jest najważniejszą przyczyną starzenia się skóry. Samoopalacz to reakcja, w której pod wpływem zawartego w kosmetykach czynnika chemicznego DHA następuje utlenienie aminokwasów w warstwie rogowej skóry. W wyniku tej reakcji naszkórek zabarwia się na brązowo. DHA działa na powierzchni skóry, nie niszczy jej tak jak słońce. Jednak samoopalacz nie zawsze chroni przed promieniami UVA i UVB. Jeśli na opakowaniu nie zaznaczono, że kosmetyk ma filtry przeciwsłoneczne, należy ciało dodatkowo smarować preparatami ochronnymi.

Nowe samoopalacze stwarzają taką opaleniznę, że nie sposób odróżnić jej od naturalnej. Samoopalacz to reakcja, w której pod wpływem zawartego w kosmetykach czynnika chemicznego DHA następuje utlenienie aminokwasów w warstwie rogowej skóry. W wyniku tej reakcji naszkórek zabarwia się na brązowo. DHA działa na powierzchni skóry, nie niszczy jej tak jak słońce. Jednak samoopalacz nie zawsze chroni przed promieniami UVA i UVB. Jeśli na opakowaniu nie zaznaczono, że kosmetyk ma filtry przeciwsłoneczne, należy ciało dodatkowo smarować preparatami ochronnymi.

Na oczyszczoną skórę warto nałożyć warstwę balsamu. Jeśli jest przesuszona, naszkórek złuszcza się szybciej, a razem z nim sztuczna opalenizna. Samoopalacz nakładamy długimi, energicznymi ruchami. Nie warto tworzyć zbyt grubej warstwy, kolor można zawsze pogłębić stosując samoopalacz po kilku godzinach jeszcze raz.

Smaruujemy się od stóp ku górze. Wewnętrzna część ramion i przedramion możemy posmarować delikatnie, naturalna opalenizna jest tutaj trwałej szabsza. Na kolana, łokcie, kostki używamy mniej preparatu, ponieważ zgrzewała skórę na pokryje się intensywniejszą opalenizną.

Jeśli pojawią się ciemniejsze plamy tam, gdzie opalacza było więcej, można delikatnie przetrzeć to miejsce watką zmożoną w wodzie utlenionej lub w soku cytryny.

Szczególne dokładnie należy preparat wtrząsnąć przed użyciem i u nasady włosów, tak, by nie zostało nienaturalnie białego paska skóry w tych miejscach lub nie nasmarować włosów (mogą się zażółcić).

Po zakończeniu trzeba umyć ręce, bo dłonie i skóra wokół paznokci mogą się zabarwić. Należy odczekać co najmniej pół godziny, by preparat wchłonął się przez skórę i nie pobudził ubrania.

Zabieg powtarzamy co drugi dzień aż do uzyskania pożądanego efektu.



TYLKO SUROWICA RATUJE PRZED JADEM Uwaga na żmije

Turyści odwiedzający Beskidy czy Jesioniki powinni uważać na jadłowicie żmije zygawkowe. Wcześniej latały i uspały sprawy, że w górskich lasach pojawiło się ich w tym roku znacznie więcej.

Przyrodnicy przestrzegają turystów, by wychodząc w góry ubierali solidne, wysokie buty i spodnie. Ostrożną zbieraczy grzybów i borówek przed zapuszczaniem się w zarosła, zwłaszcza w nasłonecznionych miejscach, gdyż w tych miejscach najczęściej można spotkać żmije. Turyści powinni także uważać na dzieci.

Gdy zobaczymy żmije, zjeżdżmy jej z drogi. Węże są dość płochliwe i bojliwie. Jednak gdy poczują zagrożenie mogą zaatakować. Gdyby ktokolwiek wszedł przez przypadek w zmiwiochę i zobaczył małe żmijki, lepiej, by bez namysłu uciekał. Matka-żmija może bronić młodych zaatakować bez ostrzeżenia - twierdzi Stanisław Derlich z ostrowskiego zoo.

W przypadku ukąszenia (dwa niewielkie nakłucia) trzeba natychmiast wezwać lekarza i założyć ostrożnie opaskę uciskową, którą należy stopniowo rozluźniać. Nie wolno natomiast próbować żadnych indiańskich metod nacinania miejsca ukąszenia i wysysania jadu! Najniebezpieczniejsze jest ukąszenie dla alergika, który może np. udusić się, jeśli zostanie ukąszony w okolicach krtani.

Zmija zygawkowa jest wężem jadowitym, występującym w Europie i na Syberii. W RC zamieszkuje głównie tereny leśne, zwłaszcza polany, poręby, skraje lasów. Spotykana jest często w pobliżu wody. Osiąga długość do 90 cm. Ma brunatną barwę z charakterystycznymi jasnymi zygawkami na grzbiecie. Gad ten podlega całkowitej ochronie.

(wak)

WARTO WIEDZIEĆ Sposoby na szybki relaks

Nie udaje ci się zdystansować od problemu, który cię dotknął. Myślisz wciąż o jednym. Jestes zdenierowana. Uwierz nam, tym razem dasz radę opanować się i uniknąć awantury.

Kiedy atmosfera w domu jest napięta do granic, imitowanie poważnych rozmów nie ma sensu. Najpierw trzeba się uspokoić, spojrzeć na problem z dystansu i choć trochę poprawić sobie humor. To wcale nie jest takie trudne! Wystarczy sięgnąć po prostą technikę relaksacyjną.

Kontroluj oddech. Gdy czujesz, że robi ci się gorąco i zaczynają cię denerwować drobiazgi, zrób mocny wdech. W myślach powtarzaj sobie: jestem spokojna. Nabierz głęboko powietrza i powoli wypuść je z płuc. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

Spróbuj masażu. To ćwiczenie zajmie ci tylko chwilę. Zatrzymaj mocno ręce - pozbędziesz się negatywnej energii i nadmiar ciepła skumulowanego w wyniku stresu. Następnie obejmij palcami głowę, nadgarstki przykładając do zamkniętych oczu. Po tym ćwiczeniu opuść ramiona i chwilę poczuj bez ruchu, odychając spokojnie. Po chwili zniknie zmęczenie oczu, karku, ożywią się myśli.

Pomaga ruch. Stres sprawia, że organizm wytwarza zbyt duzo energii. Zwiększa się wydzielanie kortyzolu - hormonu stresu. Pół godziny wysiłku fizycznego pomaga pozbyć się tej negatywnej energii. Dłatego aerobik, jazda na rowerze czy pływanie wyciszają nasze nerwy.

Kiedy czekasz na autobus... Aby uniknąć zmęczania, stojąc rozstaw w miarę szeroko stopy, tak by palce były skierowane do przodu, a nie na boki. Nie napinaj zbyt mocno kolana i ud, rozluźnij mięśnie nóg. Lekko wciągnij brzuch - ulżyz kręgosłupowi.

(M. W.)

Kolumnę przygotowała: WANDA KULA

POLSKI PROGRAM TELEWIZYJNY

CZWARTEK 7 SIERPNI
TVP 1:
7.10 Moda na sukces (s.)
7.35 Jak wychować tatę (s.)
8.00 Wiadomości
8.10 Prognoza pogody
8.15 Malowniaki Franka Firanki (dla dzieci)
8.40 Eckhart - mysz o wielkim sercu (serial anim.)
9.05 Wyspy piratów (s.)
9.35 Raj (dla młodzieży)
10.00 Słodkie zamknięcia (s.)
10.25 Zielony karmaluk (pr. muz.)
10.45 Poznański Teatr Mody (mag.)
11.05 Santiago de Cuba Podróżnik (magazyn)
11.30 Wielkie przemiany (s. dok.)
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.20 Nieustraszonej (s.)
13.10 Przecież cios (s. dok.)
14.05 Plebiana (s.)
15.00 Wiadomości
15.10 Rewizja nadzwyczajna (pr. hist.)
15.40 Klan (s.)
16.30 Moda na sukces (s.)
17.00 Telexpress
17.20 Sportowy Express
17.30 Gość Jedyński
17.40 Lokatorzy (s.)
18.10 Bezpieczna Jedyńska (mag.)
18.35 Motopress TV (mag.)
18.50 Książki do lato (mag.)
19.00 Wycieczynka. Doktor Melchior Wyderko (s. anim.)
19.30 Wiadomości
20.00 Sport i Prognoza pogody
20.20 Sfora (s.)
21.20 Sprawa dla reportera (pr. public.)
21.55 Wesole jest życie starszaka (recital)
22.25 Szerokie tory (cykl rep.)
22.55 Powtórka z Malysza (mag.)
23.15 Monitor Wiadomości, sport
23.35 Piękną dwudziestolętni (film pol.)
TVP 2:
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. anim.)
7.40 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Piękno i niebo (film pol.)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Agenci (film dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Bielskiada pod zagłami (pr. rozrywkowy)
15.00 Sokole Oko (s.)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.55 Tablice pamięci (s. dok.)
17.20 Dziennik z Pielgrzymki (s. dok.)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Na dobre i na złe (s.)
20.00 Pół serio komedia Polska 2000
21.30 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
21.45 Karaoke - śpiewać każdy może
22.20 Panorama
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Zakrety losu (film USA)
0.15 Za wszelką cenę (film kanad.)
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Blizniak natury (mag.), 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Zwierzęta z rodziny, 9.30 Kurier, 9.45 Spółka za słońcem (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Hajnoski Dni Muzyki Cerkiewnej, 12.15 To jest temat, 12.30 Kurier, 12.35 Katarzyna (dok.), 13.30 Kurier, 13.40 Teleszkapy (mag.), 14.00 Zaproszenie, 14.30 Kurier, 14.45 Eurotel (mag.), 15.00 Dwa światy (ser.), 15.30 Kurier, 15.45 Gramy dla Was, 16.00 Zaalznie (mag.), 16.15 Aktualności, 16.30 Kurier, 16.45 Rozmowa dnia (pr. public.), 17.00 Senat - studio senackie (mag.), 17.30 Kurier, 17.50 Wizytówki, 18.00 Aktualności, 18.20 Wiadomości sportowe, 18.30 Kurier kulturalny, 18.45 Kronika miejska: Gliwice, 18.50 Telewizja Katowice na lato, 19.30 Teleszkapy, 19.45 Rozmowa dnia (pr. public.), 20.00 Telekurier (mag.), 20.30 Kurier, 20.50 Echa dnia (pr. public.), 21.15 Eurotel (mag.), 21.30 Kurier gospodarczy, 21.45 Aktualności, 21.55 Wiadomości sportowe, 22.00 Porozmawiamy (pr. public.), 22.15 Patrol Trójki (mag.), 22.30 Kurier, 22.45 Kurier sportowy, 22.55 Studio pogoda, 23.05 W czym mamy problem? (kom. pol.).
18.10 Kinobox
18.35 Nie zastanawiaj się i kreć!
19.30 Wiadomości, sport, pogoda, 20.00 Nowości (pr. rozryw.), 21.15 Mgly Avalon (film), 22.55 Oceanarium morderca (film), 23.05 Szczerzak w 1.25 Seksonne dziewczyny dla Playboy magazynu, 1.50 Nowakowski, 2.20 Polityczny harassment, 3.25 Wyroczenia, 4.35 Doktor z gór (s.), 5.25 Nowakowski.
PRIMA:
6.30 Teleshopping, 8.00 Dinozaur (s.), 8.30 Sheena (s.), 9.20 Wspaniali i bogaci (s.), 10.10 Prima jazda, 11.10 Najdroższy skarb (s.), 12.00 Sabrina - młoda czarodziejka (s.), 12.30 Beverly Hills 90210 (s.), 13.25 Doktor ze wsi VIII (s.), 14.20 Renegat V (s.), 15.10 Magnum (s.), 16.05 Hotel zamkowy Orth VI (s.), 17.00 Kojak II (s.), 17.55 Sauna (talk show), 18.45 Prima TV, 18.50 Minuty regionu, 18.55 Pogoda, 19.00 Dziennik, 19.15 Mniama, czyli...
19.45 Pies Filipa (s.), 19.55 Komisarz Rex III (s.), 20.55 Recepturzyste doświadczenia, 21.55 Ciermie (talk show), 22.45 Spece od mordster (s.), 23.35 Trafienie (s.), 0.30 Autosalon, 1.05 Sauna (talk show), 1.45 Teleshopping.
PIĄTEK 8 SIERPNI
TC 1:
5.00 Poranek niedzieli
5.59 Dzień dobry z TC
8.30 Drzewo bajek
9.00 Wiadomości
9.05 Bez ogródek
9.35 Moda z ekstrawagancją
10.00 Powieści z sąsiedztwa (film amerykański)
11.40 Diagnosta
11.45 Teleshopping
12.00 Wiadomości, komentarze
12.10 Wiole strzały (s.)
12.10 Wiole strzały (s.)
13.05 "Cerdanówka królowa" (bajka)
14.05 Teleshopping
14.15 "Hifiy pro patera Knoxe" (s.)
15.20 Orkiestra dta
16.00 Wiadomości
16.05 Parker Lewis musi wygrać II (s.)
16.30 Star Trek III (s.)
17.20 AZ-quiz (teleturizm)
17.50 Prognoza pogody
17.50 Report (aktualności rep.)
18.25 Sporezszczenia
18.50 Wiadomości, komentarze
19.15 Wydarzenia, komentarze
19.35 Wydarzenia w kulturze
19.40 Prognoza pogody
19.50 Bramki, punkty, sekundy
20.00 Detektyw Martin Tomsa
21.25 Bananowe felietony H. Pawłowskiej
21.35 Bez ogródek
22.05 Spowiedź wnuka założyciela CKD
22.20 Wydarzenia, komentarze
22.50 Prognoza pogody
22.53 Bramki, punkty, sekundy
22.55 Niespodziewane spotkania
19.40 Prognoza pogody
19.50 Bramki, punkty, sekundy
20.00 Detektyw Martin Tomsa
21.25 Bananowe felietony H. Pawłowskiej
21.35 Bez ogródek
22.05 Spowiedź wnuka założyciela CKD
22.20 Wydarzenia, komentarze
22.50 Prognoza pogody
22.53 Bramki, punkty, sekundy
22.55 Niespodziewane spotkania
23.30 Ładzi burmistrz V (s.)
23.50 Szalazje za tobą VII (s.)
0.15 Losowanie "10" szczęśliwych
0.20 Obiektyw
0.50 Diagnosta
1.10 Wysła studio Types
2.50 Wspaniały przywinku
2.50 Wspaniały przywinku
3.25 "Klekanie"
3.50 Pop art
4.25 Czarne owce (pr. public.).

TV POLSAT:
7.25 Smoczki opowieści (s. anim.), 7.55 W kręgu tajemnic (s.), 8.40 13. posterunek (s.), 9.10 Szpital na perypetiach (s.), 9.35 Różowa lata siedemdziesiąta 2 (s.), 10.00 IDOL (pr. rozryw.), 11.10 Różowa Pantera (s. anim.), 11.45 V.I.P. 2 (s.), 12.35 Amor latino (s.), 13.20 TV Market (mag.), 13.40 Czuloś i kłamstwa (s.), 14.10 Atomówki (s. anim.), 14.40 Różowa Pantera (s. anim.), 14.45 Informacje, 15.10 (s.), 15.10 (s.), Dzielne żołnierze (s. anim.), 16.10 Samo życie (s.), 17.15 Zyciowa szansa (teleturizm), 18.10 Drogówka (mag.), 18.45 Informacje, Sport, 19.10 Prognoza pogody, 19.15 Awantura o kasę (teleturizm), 20.10 Świat według Kiepskich (s.), 20.40 Misja w czasie 3 (s.), 21.45 Z archiwum X (s.), 22.45 Reportaż, 23.00 Biznes Informacji, 23.20 Willa (pr. rozryw.), 0.20 Pamiętnik Czerwonego Panofelka (s.), 1.20 Aquaz Superchat.
PIĄTEK 8 SIERPNI
TVP 1:
7.05 Moda na sukces (s.)
7.30 Jak wychować tatę (s.)
7.50 Bociany z Pentowa (mag.)
8.00 Wiadomości
8.10 Prognoza pogody
8.15 Wirul/dnia (dla dzieci)
8.40 Syrenka (film ros.)
10.00 Trylogia marsylska (film belg.-francuski)
11.35 Czy pamiętasz? (mag.)
12.00 Wiadomości
12.10 Agrobiznes
12.20 Nowe przygody Flippera (s.)
13.05 Rodziny puchar (pr. sport.)
13.25 Zielony karmaluk (pr. muz.)
14.00 Plebiana (s.)
14.50 Bociany z Pentowa (mag.)
15.00 Wiadomości
15.10 Babinec (mag.)
15.40 Klan (s.)
16.30 Moda na sukces (s.)
17.00 Telexpress
17.20 Sportowy Express
17.30 Gość Jedyński
17.40 Lokatorzy (s.)
18.05 Ranka w ciemno (zabawa quizowa)
18.45 Jaka to melodia? (quiz muz.)
19.15 Wycieczynka. Edi i Miś (s. animowany)
19.30 Wiadomości
20.00 Sport i Prognoza pogody
20.20 Sport i Prognoza pogody
20.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18.30 Panorama
18.55 Prognoza pogody
19.00 Rozdroże Wiedźmin (s.)
21.00 Pas de deux (s.)
21.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (relacja)
22.20 Sport - telegram
22.25 Prognoza pogody
22.35 Jak upolować mężczyznę, czyli Seks w wielkim mieście (s.)
23.10 Zmiana poru roku (film USA)
0.50 Pod mostem Hellgate (film USA).
TV KATOWICE:
6.50 Echa dnia, 7.15 Teleszkapy, 7.30 Kurier, 7.45 Aktualności, 8.00 Raport z akcji, 8.30 Kurier, 8.45 Gość dnia (wywiad), 9.00 Woiny - Śladami wspólnej historii (s. dok.), 9.30 Kurier, 9.45 Barbara i Jan (s.), 10.15 Dzieje Warszawy w latach 1945-1956 (s. dok.), 10.30 Kurier, 10.45 Teleszkapy (mag.), 11.15 Gość dnia (wywiad), 11.30 Kurier, 11.45 Gala piosenek (film USA)
0.25 Kansas (film USA)
2.15 Po tamtej stronie (s.)
3.00 Sprawiedliwość na osiemnastu kółkach (s.)
3.40 Twarda gra (s.)
7.05 Studio urody (mag.)
7.15 Opowieści z księgi cnót (s. animowany)
7.35 Mały pingwin Pik-Pok (s. anim.)
7.45 Przygodki kilka wróbla Cwirka (s. animowany)
8.00 M jak miłość (s.)
8.45 Cztery pancerni i pies (s.)
10.05 Powiedz mi wszystko (film USA)
11.40 Zrozumieć świat (s.)
12.05 Historia Ziemi (s. dok.)
13.00 Panorama
13.15 Złotopolscy (s.)
14.05 Śpiewające fortepiany (teleturizm)
15.00 Sokole Oko (s.)
15.40 IX Festiwal Filmowy i Artystyczny (studio festiwalowe)
16.00 Panorama
16.20 Prognoza pogody
16.25 Podróż kulinarne Roberta Malowicza (mag.)
16.50 Cztery lewe rec'e (s.)
17.20 Dzieńki z Pielgrzymki (s. dok.)
17.40 Alano! (wakacyjny serial komediowy)
17.50 Program lokalny
18

