

W Moskwie poniżej -27 st. C

## MRÓZ ZABIJAŁ

Strona 2

## Sportowo i szkoleniowo

O centralnych imprezach planowanych przez Radę Naczelną HPC na rok 2002 informuje przewodniczący Rady, Bohdan Prymus

Strona 3

Propozycja (nie tylko) dla pań:

## Co zamiast słońca?

Również zimą nasza skóra mieć może kolor ciepłego złota...

Strona 5



## Czescy żołnierze pojadą do Kuwejtu

PRAGA - Czescy żołnierze nie pojadą do Afganistanu, mają natomiast w marcu pojawić się w Kuwejcie jako wsparcie amerykańskiej operacji antyterrorystycznej - wynika ze wczorajszych doniesień agencji CTK. Na początku marca kontyngent ok. 350 żołnierzy, głównie z jednostki obrony przeciwcemniczej w Liberu, powinien zostać rozmieszczony w Kuwejcie w ramach

walki z terroryzmem - powiedział wczoraj czeski minister obrony Jaroslav Tvrdík. O udział jednostki z Libera w akcji antyterrorystycznej zwrócił się do władz czeskich i Hiszpanii amerykański ambasador w Pradze. Wyślelnie żołnierzy do Kuwejtu zaprobowały 19 grudnia obie izby Parlamentu RC.

Czescy żołnierze nie wezmą natomiast udziału w dowodzonych przez W Brytanię i mających mandat ONZ Międzynarodowych Siłach Wspierania Bezpieczeństwa (ISAF) w Afganistanie - poinformowało we wtorek czeskiego ministra obrony dowództwo tych sił w Londynie.

### ■ PYTANIE DO...

**STANISŁAWA GAWLKA**,  
wiceprzewodniczącego  
Ruchu Politycznego  
„Coexistentia-Wspólnota”:

■ Czym wytłumaczyć medialną ciszę, jaka otoczyła Ruch w drugiej połowie 2001 roku? Czyżby działalność Ruchu uległa zawieszaniu?

— Rzeczywiście, działalność Ruchu została zawieszona, ponieważ nie byliśmy w stanie wywiązać się z obowiązku przedstawienia audytu z minionych lat naszej działalności.

— Nasze odwołanie od obowiązku przedstawienia audytu odrzucił nawet sąd. Uważamy jednak, że nasza sytuacja jest symptomatyczna, wobec czego zwróciliśmy się do Kancelarii Prezydenta RC. Stałamtąd dostaliśmy zapewnienie o zainteresowaniu się problemem takich małych partii jak nasz ruch, które nie otrzymują dotacji państwowych ani darów przysługujących 100 tys. koron, a pomimo to są zmuszane do opłacania kosztownych audytów, tj. podlegają tym samym rygorom, co wielkie ugrupowania polityczne.

— Ze swej strony przedłożyliśmy już materiały audytowe i teraz czekamy na jego decyzję. (mro)

▲ Dawkowskie sanatorium jest w rozbudowie. W nowym budynku znajdują się m.in. sale do balneoterapii, basen jodobromowy, a także pokoje dla kuracjuszy. W rozbudowie sanatorium partycypuje ministerstwo ds. rozwoju regionalnego dotując w wysokości 3,375 mln koron; ogółem inwestycja pochłonie ok. 30 mln koron. Fot. BORYS SŁIWKA

## BUDŻET ZDOMINOWAŁY CZTERY POZYCJE

## Jest w co inwestować

ORŁOWA (s) - Samorząd miasta zatwierdził budżet na rok 2002, który zdominowały cztery pozycje. Pod względem wielkości kosztów na plan pierwszy wybija się rozłożona na lata nowarowacja i docieplenie bloków mieszkalnych wykonanych z wielkiej płyty. Szacuje się, że około stu milionów koron pochłonie zmiana wyposażenia kuchni i stołówek szkolnych. Zabieg ten jest jednak konieczny, gdyż nowa ustawa wymaga, aby stołówki szkolne wyposażone były m.in. w bezdotykowe

baterie wodociągowe, zlewy ze stali nierdzewnej i inne instalacje o nowoczesnych parametrach. Kosztem 22 mln koron zrekonstruowany zostanie budynek polikliniki w Orłowej-Mieście, do którego przeprowadzone zostaną niektóre gabinety lekarskie z przychodni w Łazach.

Spore środki ratusz wyda również na dofinansowanie komunikacji miejskiej oraz akcji i imprez o charakterze sportowo-rekreacyjnym, a także projektu „Zdrowe miasto”.

## ZSS KSZTAŁCI NIE TYLKO KUCHARZY I MECHANIKÓW SAMOCHODOWYCH

## Certyfikat menedżera z Jabłonkowa

Nowego kierunku nauki „administracja państwowa i zarządzanie” w Jabłonkowskiej Zintegrowanej Szkole Średniej (ZSS) w przyszłym roku szkolnym nie będzie. Niedawną zgodę na jego otwarcie, wydaną przez Ministerstwo Szkolnictwa, cofnął Urząd Okręgowy w Ostrawie, który z dniem 1 października ub. r. został administratorem szkoły.

Okręgowi decydenci nie widzą przed takim właśnie kierunkiem w Jabłonkowie świetlanej przyszłości. Zwłaszcza, że zainteresowani mogą się w nim kształcić w innych tego typu szkołach na terenie powiatu. W zamian zaproponowali dyrekcji kilka rozwiązań alternatywnych. Dyrektor ZSS, Antoni Lipowski, zdecydował się na kierunek

„biznes i usługi”. Nauka na nim potrwa cztery lata i kończyć się będzie maturą.

Jak się dowiadujemy, program nauki w pierwszych dwu latach będzie identyczny, po czym uczniowie będą mogli wybrać jedną z dwu wymienionych specjalizacji. Po egzaminie matury naturalnym absolwentem specjalności „biznes” będą mogli ubiegać się o etaty w zespołach menedżerskich firm, a osoby wykształcone w zakresie „usług” będą fachowcami przygotowanymi do pracy w bankowości, w ubezpieczalniach, urzędach katastralnych itp. Ponadto zakładła się, że osoby legitymujące się certyfikatem ukończenia tego nowego kierunku nadawać się będą do podjęcia pracy w administracji

państwowej, w instytucjach kontrolnych, statystyce i in. Będą też mogli pójść na wyższe studia.

Informując nas o zmianie kierunków nauki w ZSS, dyrektor Lipowski podkreślił, że absolwenci szkół podstawowych, których średnia ocen na świadectwie nie przekroczy 1,5, będą mieli prawo zapisania się na „biznes i usługi” bez konieczności zdawania egzaminu wstępnego. Natomiast ci młodzi ludzie, których średnia ocena nie będzie gorsza od 2, mogą liczyć przy egzaminie wstępnym na pewną bonifikatę punktową. Liczba uczniów pierwszej klasy na nowo otwartym kierunku „biznes i usługi” w roku szkolnym 2002/2003 została ograniczona do 30 osób.

## OSTRAWSKA NOWA HUTA PROTESTUJE PRZECIWKO MONOPOLOWI OKD

## Hutnicy chcą polskiego węgla

OSTRAWA (s) - Fakt, że rząd RC uległ naciskowi górniczego lobby i wycofał się ze wcześniejszego pomysłu zwiększenia tegorocznego limitu importu polskiego węgla o 800 ton, mocno podenerwował związkowców ostrowskiego kombinatu metalurgicznego Nowa Huta.

Stanowczo oprotowali oni system ochrony czeskiego rynku, który ma polegać na ograniczeniu zakupu tańszego polskiego węgla. Praga w ten sposób rzekomo przenosi ciężar finansowego wspierania czeskiego górnictwa na przedsiębiorstwa hutnicze, które w ten sposób przestają być konkurencyjne, przez co grozi im zanik. Monopolistyczna pozycja spółki Karbon Invest i jej firm wydobywczych OKD i CMD, które kontrolują 90 proc. czeskiego rynku węglowego, prowadzi do bezwzględnej dyktatury cenowej.

## Raj dla azylantów?

PRAGA - Ponad 18 tysięcy osób zwróciło się w ubiegłym roku do czeskich władz o udzielenie azylu, najwięcej od 1990 r., dwa razy więcej niż w r. 2000. Wg danych Ministerstwa Spraw Wewnętrznych RC, od 1990 roku azyl w Czechach uzyskało łącznie 2114 osób. W roku ubiegłym - 83 osoby, a w 2000 r. - 133 osoby.

Najwięcej osób ubiegających się w ubiegłym roku o azyl w Republice Czeskiej pochodziło z Ukrainy - 464, z Moldawii - 192, z Gruzji - 189 i Wietnamu - 125.

W ostatnich latach spadła liczba Azjotów zwracających się o azyl, a zwiększyła liczba osób pochodzących z krajów europejskich.

Związki zawodowe w NH uważają to za zjawisko bardzo niekorzystne dla przemysłu hutniczego i rozpatrują możliwość zorganizowania strajku i innych akcji protestacyjnych.

## UMOWĘ PODPISANO W GRUDNIU

## Pensje wzrosną

TRZYNIEC (db) - Przeciętą pensją pracownika Huty Trzynieckiej S.A. ma w 2002 r. wzrosnąć o 4,6 proc. Wynika to z uzgodnień pomiędzy związkami zawodowymi a kierownictwem firmy, będących częścią składową układu zbiorowego, który został podpisany przed końcem ubiegłego roku.

Jak poinformował rzecznik prasowy Huty Ivo Pullman, wzrost pensji może być w rzeczywistości jeszcze wyższy, układ bowiem zakłada, że w wypadku osiągnięcia przez spółkę zaplanowanego zysku place wzrosną o kolejnych 0,8 proc. Dojdą, że w 2000 r. średnia pensja wynosiła tu 17 287 koron, zaś w ciągu 11 miesięcy 2001 r. wzrosła o 1270 koron. Trzydniem kombinat zatrudniał w tym czasie przeciętnie 6608 osób, co daje mu pierwszeństwo wśród pracodawców w regionie.

MIASTO ROZDZIAŁA GRANTY NA KULTURĘ Liczy się rozmach

KARWINA(mro) - Fundusz Kultury Miasta Karwiny ogłosił przetarg na projekty wspierające rozwój działalności kulturalnej i hobbystycznej na terenie miasta...



▲ Na wtorkowej próbie sztuki „Kaisermanewry, czyli - Uplywa szybko życie” towarzyszył aktorom nie tylko reżyser Rudolf Molínski oraz autor opracowania muzycznego Zbigniew Siwek...

TRANSGRANICZNA WSPÓŁPRACA SZKOŁ Do Cieszyna na jasełka...

KARWINA-NOWE MIASTO (mro) - Zainaugurowana we wrześniu ub. roku współpraca transgraniczna między PSP w Karwinie...

KOLEJNA PRÓBA SZUKANIA ROZWIĄZANIA Szansa na przejście?

TRZYNIEC (db) - Po raz kolejny wraca pod obrady trzynieckiego Urzędu Miejskiego sprawa przejścia dla pieszych przez tor kolejowy...

Ze wspomniany ul. Złiki (kolo starotrzynieckiej apłeki) prowadził przez tor przejazd, który został zlikwidowany w 1969 roku.

Realizujemy ją w formie edukacji przygranicznej, współpracy sportowej i kulturalnej...

Kampania już się zaczęła

PRAGA - Choć do wyborów parlamentarnych zostało jeszcze pół roku, zaczęła się kampania wyborcza. Pojawili się już nawet wyborcze billboardy.

Przedstawicielką partii w wyborach parlamentarnych i własny hymn.

Do skrzynek pocztowych w całej republice trafiły noworoczne życzenia od liderów rządzącej Czechy Partii Socjaldemokratycznej (ČSSD).

W DOMU NARODOWYM W CIESZYNIE

Koncert kołed

W zeszły piątek w Domu Narodowym w Cieszynie przy przelazonych świecami stołach pełna sala zachwycała się kołedami.

Mról zabijał

Juz 300 osób zmarło od początku jesieni w rosyjskiej stolicy na skutek wychłodzenia organizmu.

Tylko w nocy z wtorku na środę, według informacji moskiewskich służb medycznych, trzy osoby zmarły, zaś 29 potrzebowało pomocy lekarskiej z powodu wychłodzenia organizmu.

Obecna zima w europejskiej części Rosji jest najchłodniejsza od dwudziestu pięciu lat.

W grudniu w Moskwie nie zanotowano ani jednego dnia odwilży, a dzienna temperatura utrzymywała się często poniżej 15 stopni mrozu.

GOŚCIEM WTORKOWEJ PRÓBY SCENY POLSKIEJ TC BYŁ LESZEK MAZAN Jak manewry, to cesarskie

CZ. CIESZYŃ (kor) - Aktoży Sceny Polskiej Teatru Cieszyńskiego na swoich próbach w nowym roku nieomalże bez przerwy... śpiewają. Od środę 2 stycznia trwają bowiem przygotowania do premiery sztuki Leszka Mazana i Rudolfa Molínskiego „Kaisermanewry, czyli - Uplywa szybko życie”...

Reakcją na to było samowolne wybudowanie na początku grudnia 2000 przez mieszkających domków za torami prowiktorowczanego „dzkiego” przejścia.

„Reżyser Rudolf Molínski przyznał mi rolę narratora, który śpi na kłamek słowny spektakl oparty na starych piosenkach” - powiedział „GL” L. Mazan.

Gdzie w sprawie reklamacji?

Dotarli do redakcji w ostatnich dniach sygnały o tym, że zdarzają się wypadki niedoreczenia „Głosu Ludu” stałym prenumeratorem.

Zdarzyło się to m.in. bezpośrednio przed świętami Bożego Narodzenia - 16-storonicowego magazynu „Głosu Ludu” nie otrzymał w sobotę 22 grudnia kilku odbiorców w dzielnicy Orlowa-Zbzyki.

Apelujemy zatem do naszych prenumeratorków - domagając się od doręczycieli „Głosu Ludu” rzetelnego wywiązywania się z ich obowiązków. Do starych odbiorców nasza gazeta trafia za pośrednictwem spółki „Przedpłatę tisku”.

Redakcja

STOP DLA PSÓW BEZ KAGAŃCÓW Będzie bezpieczniej

CZ. CIESZYŃ (s) - Nadolziański gród dołączył do miast, które wydały rozporządzenie zabraniające właścicielom psów wyprawianie na spacerach czworonogich pupiliów bez uwięzi i kagańca.

Talibowie, którzy rządzą w Heracie przez sześć lat, zabronili nuczania dziewcząt twierdząc, że Koran jest jedyną księga, jaką powinny one poznać.

Redakcja

Wątek prowadzący śledztwo ujawnili, że Bishop miał przepisać lekarstwo na tradyk. Ewentualny związek tego medykamentu z samobójstwem i depresją chłopca badany jest przez federalne władze śledcze.

Talibowie, którzy rządzą w Heracie przez sześć lat, zabronili nuczania dziewcząt twierdząc, że Koran jest jedyną księga, jaką powinny one poznać.

Wobecni talibowie zabronili nuczania dziewcząt twierdząc, że Koran jest jedyną księga, jaką powinny one poznać.

Specjalne klasy dla dziewcząt, które za rządów talibów były pozbawione możliwości edukacji, otwarto w Heracie w zachodnim Afganistanie.

„Przez sześć lat byłam więźniem we własnym domu” - powiedziała Sediqueh Hossaini, która przez 23 lata była nauczycielką, zanim talibowie zakazali jej pracy.

PO PROTESTACH SZKOŁ I RODZICÓW ZJAZD GWIAZDZISTY BEZ ZMIAN Po trzech zawodników

MOSTY k. JABLONKOWA (kor) - Organizatorzy tegorocznego 31. Zjazdu Gwiazdzisty - mosteckiej PSP i działająca przy miejscowym kole Macierzy Szkolnej komisja sportowa (zjazd miałby się odbyć w sobotę 2 lutego br. w Mostach) - postanowili po dłuższej dyskusji wycofać się ze swojej propozycji ograniczenia liczby zawodników.

„Po tym, jak informacja o zjeździe i mniejszej liczbie zawodników pojawiła się w »GL«, od razu zaproszono zarówno nauczycieli, jak i rodzice młodych zawodników z całego Zaozlia” - powiedziała „GL” dyrektor mosteckiej podstawówki, Aurelia Śliż.

„Po tym, jak informacja o zjeździe i mniejszej liczbie zawodników pojawiła się w »GL«, od razu zaproszono zarówno nauczycieli, jak i rodzice młodych zawodników z całego Zaozlia” - powiedziała „GL” dyrektor mosteckiej podstawówki, Aurelia Śliż.

CIESZYŃ (db) - Na swoje spotkanie noworoczne zaprosila Macierz Ziemi Cieszyńskiej do Cieszyna nie tylko przedstawiciele władz miejskich i regionalnych, ale też polskich stowarzyszeń z Zaozlia - Kongresu Polaków i PZKO.

Szef Kancelarii KP Marek Słowiaczek poinformował „GL”, że poniedziałkowe spotkanie miało dwie części - oficjalną, w której zabrał m.in. sprawozdanie z działalności w ubiegłym roku, i kulturalno-towarzystwa z programem w wykonaniu uczennicy szkoły im. Macierzy oraz wspólnie śpiewaniem koled. „Prezes Macierzy Mariusz Mawowski podkreślił chęć rozwijania współpracy z naszymi organizacjami” - stwierdził M. Słowiaczek.

W „GALERII HELGA” WYSTAWIA KAREL DEMEL Metafizyka w grafice

TRZYNIEC (o) - W niewielkiej trzynieckiej „Galerii Helga” od wtorku gości twórczość najwyższego lotu. Swe grafiki prezentuje tu jeden z czołowych czeskich artystów, uprawiający przede wszystkim grafikę - Karel Demel z Pragi.

Charakterystycznym rysem jego twórczości jest inspiracja muzyką (studiował na praskim konserwatorium, jest członkiem grupy muzycznej artystów plastyków „Graficanka”) i poezją. Wielką rolę w twórczości K. Demla odegrała zmiana wewnętrznego świata, kiedy to pierwotne poszukiwanie jednoznaczności porządku zastąpiło przyjmowanie świat z jego niejasnością i chaosem.

HARCERSTWO POLSKIE W RC W 2002 ROKU AKCJI WYMIENNYCH NA SZCZEBLU CENTRALNYM NIE PLANUJE

Sportowy i szkoleniowy charakter będą centralne akcje zaplanowane przez Radę Naczelną Harcerstwa Polskiego w Republice Czeskiej.

Jak powiedział „GL” Bohdan Prymus, przewodniczący Rady, rok 2002 otworzą turnieje sportowe organizowane przez wodniaka drużynę harcerską „Opty” w sali Polskiego Gimnazjum Cieszyński Cieszynie.

Redakcja

testowali zarówno nauczyciele, jak i rodzice młodych zawodników z całego Zaozlia” - powiedziała „GL” dyrektor mosteckiej podstawówki, Aurelia Śliż.

„Cześć niezadowolonych nie podoba się też, że organizatorzy zaprosili na Zjazd nie tylko zaozliańskie polskie szkoły, ale również dwie ze słowackiej Żyliny, czeską szkołę z Mostów oraz dwie szkoły z Polski - z Isebną i Szczyrką.

W ramach kulturalno-towarzystwa z programem w wykonaniu uczennicy szkoły im. Macierzy oraz wspólnie śpiewaniem koled. „Prezes Macierzy Mariusz Mawowski podkreślił chęć rozwijania współpracy z naszymi organizacjami” - stwierdził M. Słowiaczek.



▲ Zimową porą w Beskidach. Śniegu w tym roku nie brakuje. Fot. DANUTA BRANNA

„Przez sześć lat byłam więźniem we własnym domu” - powiedziała Sediqueh Hossaini, która przez 23 lata była nauczycielką, zanim talibowie zakazali jej pracy.

„Przez sześć lat byłam więźniem we własnym domu” - powiedziała Sediqueh Hossaini, która przez 23 lata była nauczycielką, zanim talibowie zakazali jej pracy.

„Przez sześć lat byłam więźniem we własnym domu” - powiedziała Sediqueh Hossaini, która przez 23 lata była nauczycielką, zanim talibowie zakazali jej pracy.

„Przez sześć lat byłam więźniem we własnym domu” - powiedziała Sediqueh Hossaini, która przez 23 lata była nauczycielką, zanim talibowie zakazali jej pracy.

DACH NAD GŁOWĄ MOŻNA ZDOBYĆ DROGĄ PRZETARGU Mieszkania do remontu

BOGUMIN (h) - Miejscowi radni postanowili wszelkie środki zgromadzone w tym roku tytułem czynszu przeznaczyć na remonty i modernizację mieszkań komunalnych, także tych z wielkiej płyty.

Miasto jest właścicielem ponad 4300 mieszkań. W ciągu minionych trzech lat sprzedało 20 domów mieszkalnych.

„Ustaliśmy już dawniej, że nie będziemy sprzedawać mieszkań tzw. osobom trzecim - kupić lokale mogli wyłącznie lokatorzy, którzy utworzyli spółdzielnię lub stowarzyszenie właścicieli mieszkań.

Redakcja

DOTACJE NA PROJEKTY POLSKICH STOWARZYSZEŃ Wspieranie kultury

CZ. CIESZYŃ (kor) - Działająca przy czesko-cieszyńskiej radzie miejskiej komisja ds. kultury zajęła się w międzyczasie, na pierwszym w tym roku posiedzeniu sprawą podziału dotacji, które władze miasta przyznają co roku miejscowym stowarzyszeniom obywatelskim zajmującym się działalnością kulturalną oraz propagacją kultury.

Jak poinformował „GL” członek komisji Rudolf Molínski, miasto przeznaczyło w tym roku do podziału 500 tys. koron, czyli tyle samo, co w roku ubiegłym.

OSTRAWA (s) - Kierownictwo spółki akcyjnej OKD oraz przedstawiciele górniczych związków zawodowych podpisał we wtorek 8 bm. układ zbiorowy na rok 2002.

SPÓŁKA OKD PODPISAŁA UKŁAD ZBIOROWY Będzie podwyżka

Jak na poinformował rzecznik prasowy OKD, układ zbiorowy, którego ważność ograniczono na okres jednego roku, gwarantuje podwyżkę płac pracowniczych o 6 procent. Ponadto układ ten zakłada podobny zakres świadczeń socjalnych, co w roku 2001.

Filarem polityki społecznej s.a. OKD pozostaje ubezpieczenie emerytalne. W tym roku kwota, którą pracodawca przelewał będzie miesięcznie na konto każdego z pracowników w Górniczym Funduszu Emerytalnym Ostrawa, podniesiona została do 450 koron.

Redakcja

„Bardzo się cieszę, że wśród zwycięskich projektów znalazły również trzy opracowane przez polskie stowarzyszenia” - stwierdził z zadowoleniem R. Molínski.

„Chodzi o projekt Kancelarii Kongresu Polaków w RC związany z działalnością wydawniczą, Polskiego Towarzystwa Artystycznego »Ars Musica« oraz MK PZKO Cz. Cieszyń - Centrum (tu chodzi o działalność chóru »Harfa«).

„Chcę więc podziękować dotacji mi jeszcze zaakceptować na swoim styczniowym posiedzeniu przedstawicielstwo.

Wyjątkowo zimny

Grudzień ub. roku był w Polsce najzimniejszy od 32 lat; wśród najzimniejszych grudnia od 1900 roku zajmuje zaś piąte miejsce - poinformował klimatolog dr Eugeniusz Filipuk.

„Ostatnie zimy przyczyniły nas do informacji o postępującym ociepleniu. Wielokrotnie notowano rekordowo wysokie miesięczne i roczne średnie temperatury powietrza. Ogólna tendencja wzrostowa temperatury nie wyklucza jednak występowania chłodnych miesięcy”.

Redakcja

Sportowo i szkoleniowo



▲ Z życia zaozliańskich harcerzy. Fot. M. RADŁOWSKA-OBRUSNIK

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

TYGODNIOWY PROGRAM POLSKICH TELEWIZJI SATELITARNYCH

TV POLONIA:

CZWARTEK 10 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości, 8:15 Krakowskie Przedmieście...

PIĄTEK 11 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości, 8:15 Krakowskie Przedmieście...

SOBOTA 12 STYCZNIA

6:00 Na dobre i na złe (s.), 6:50 Gość Jedyńki, 7:00 Echa tygodnia, 7:30 Tradycje...

NIEDZIELA 13 STYCZNIA

6:25 Miś jak miłośnik (s.), 7:10 Słowo na niedzielę, 7:15 Pegaz (mag.), 7:45 Od przedziwności...

PONIEDZIAŁEK 14 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Dzień jak za dzień: Zima stulecia, 7:45 Kawa czy herbata...

PIĄTEK 11 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

SOBOTA 12 STYCZNIA

7:00 Teleshopping, 8:00 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

ŚRODA 16 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PIĄTEK 11 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

SOBOTA 12 STYCZNIA

7:00 Teleshopping, 8:00 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PONIEDZIAŁEK 14 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PIĄTEK 11 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

SOBOTA 12 STYCZNIA

7:00 Teleshopping, 8:00 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

NIEDZIELA 13 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

PONIEDZIAŁEK 14 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PIĄTEK 11 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

SOBOTA 12 STYCZNIA

7:00 Teleshopping, 8:00 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PONIEDZIAŁEK 14 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PIĄTEK 11 STYCZNIA

6:00 Kawa czy herbata, 7:30 Gość Jedyńki, 7:45 Kawa czy herbata, 8:00 Wiadomości...

SOBOTA 12 STYCZNIA

7:00 Teleshopping, 8:00 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PLOTKI



Zycia Lizy Minelli z pewnością nie da się nazwać ani spokojnym, ani uporządkowanym...

WTÓREK 15 STYCZNIA

6:40 Teledyski, 7:40 Ojdzajdowe kreskówki: Dragon Ball, Dragon Ball, Dr Slump...

PONIEDZIAŁEK 14 STYCZNIA

7:00 Wypawy (s. dok.), 8:00 Britiś Rock Symphony (koncert), 9:30 Bryan Adams...

WTÓREK 15 STYCZNIA

7:00 Wypawy (s. dok.), 8:00 Cristina Aguilera (koncert), 9:05 Graffiti, 9:30 Informator...

WTÓREK 15 STYCZNIA

7:00 Wypawy (s. dok.), 8:00 Macy's (koncert), 9:00 King Crimson (koncert), 9:40...

WTÓREK 15 STYCZNIA

7:00 Wypawy (s. dok.), 8:00 Steve Winwood (koncert), 9:05 Graffiti, 9:30 Informator...

WTÓREK 15 STYCZNIA

7:00 Wypawy (s. dok.), 8:00 Steve Winwood (koncert), 9:05 Graffiti, 9:30 Informator...

WTÓREK 15 STYCZNIA

7:00 Wypawy (s. dok.), 8:00 Macy's (koncert), 9:00 King Crimson (koncert), 9:40...

BALSAMY ZAWIERAJĄCE WYCIĄG Z ORZECHA WŁOSKIEGO NADAJĄ SKÓRZE BARWĘ CIEPŁEGO ZŁOTA

Co zamiast słońca?

W okresie zimy też chciałaby mieć złocistą albo oliwkową skórę. Opalenizna nadaje ciaką piękną i zdrowy wygląd...

Samopalające kremy, mleczka i zele zawierają związek DHA (dwyhutydroksyaceton), który powoduje zmianę zabarwienia naskórki...

Smugi na ciele. Zapobiegiesz im, wykonując peeling skóry preparatem złuszczącym. Potem wysusz w ciepłym powietrzu...

Ciemne plamy na karkach, kolanach i łokciach. Tu skóra jest pogrubiona i wchłania więcej preparatu...

Złote brwi, włoski, nasada włosów oraz linia. Uniknie ich, jeśli owłosione miejsca na twarzy od razu przetrzesz wacikiem...

Drobne ciemniejsze plamki. Spróbuj się ich pozbyć, smarując wybielającą pastą do zębów...

Białe plamy wokół ust. Umyłaj zęby po użyciu samoopalacza...

SMACZNY

Zawijające z pieczarkami

Kłódniki. Na ciasto: 25 dag mąki, 2 dag drożdży, 1 jajko, 1 200-ka, 1 łyżeczka cukru, 1/2 szklanki ciepłego mleka...

KILKA RAD, JAK W ZDROWIU PRZETRWAC TEN TRUDNY SEZON

Nie dajmy się zimie

Zimowa aura nie jest zbyt przyjazna człowiekowi. Niskie temperatury, krótkie dni i brak słońca...

Wprawdzie w zimie jesteśmy mniej aktywni, więcej czasu spędzamy w domu, a zatem mniej energii wydajemy...

Nie wychodźmy na mroźbę bez śniadania, bo człowiek głodny szybko czuje zimno. Wszystkie posiłki w ciągu dnia, a więc i śniadania...



Przeciwskazania do korzystania z solarium. Sucha, starzejąca się skóra - zabieg wysuszy ją jeszcze bardziej...

Beta-karoten: najlepszy, bo naturalny. Nadaje skórze ładny, złotawy kolor...

OWOCOWE SUSHKI

Suszony owoc są na pewno zdrowsze od ciasteczek i cukierków. Mają dużo witamin z grupy B...

OWOCOWE SUSHKI

Suszony owoc są na pewno zdrowsze od ciasteczek i cukierków. Mają dużo witamin z grupy B...

WARTO WIEDZIEĆ

Piękny podbródek

Nienaganny ował twarzy zapewni nam chodzenie z wyciągniętą szyją i uniesioną wysoko głową. Prócz tego pamiętajmy o codziennej gimnastyce...

Kolumnę przygotowała: WANDA KULA

KILKA RAD, JAK W ZDROWIU PRZETRWAC TEN TRUDNY SEZON

Nie dajmy się zimie

Zimowa aura nie jest zbyt przyjazna człowiekowi. Niskie temperatury, krótkie dni i brak słońca...

Wprawdzie w zimie jesteśmy mniej aktywni, więcej czasu spędzamy w domu, a zatem mniej energii wydajemy...

Nie wychodźmy na mroźbę bez śniadania, bo człowiek głodny szybko czuje zimno. Wszystkie posiłki w ciągu dnia, a więc i śniadania...





