



NA SCENIE NOWOMIEJSKA SZKOŁA Akademia talentów

Rzadko nadarza się okazja, by przeżyć tak wzruszającą i podnoszącą na duchu chwilę, jakich doznała publiczność uczestnicząca w akademii jubileuszowej z okazji 45-lecia PSP w Karwinie-Nowym Mieście.

W karwinkim Domu Kultury we wtorek 7 maja na sali siedział komplet widzów - goście oficjalni, nauczyciele, wychowankowie, rodzice uczniów. Ze sceny, gdzie stała cała szkoła, ponad 150 uczniów oraz pedagogi, popłynęło "Gaudemus". Za zdumieniem słuchalam, jak gładko i naturalnie płynęły ten hymn akademicki z ust stojących na przedzie paruwłazów.

Już część pierwsza była zwalaniem, że cały spektakl odbiegać będzie od kanonu klasycznych akademii szkolnych. Zaprezentowano to szkołę i osiągnięcia uczniów, przepięknie zgrabną konferansjerka, Celość, opracowana starannie, wykonana z wielką precyzją i naturalnością, jest doskonałym dyrektorem szkoły Jadwigą Palowską.

To, co pokazano nam później w przedstawieniu pn. "Kapyriusne królestwo", było prawdziwym fajerwerkem. Bez przesady można powiedzieć, że czegoś takiego Zaulcie nie pamięta.

Ta bajka muzyczna, której reżyserem i autorem scenariusza jest Adriana Rigel, umożliwiła pokazać się wszystkim w pełni się wypowiedzieć i wykazać się talentem. Jakże szkoła od lat troskliwe pielęgnuje. Dzięki intuicji reżyserki, której pomagały Jadwiga Firut i dyrektorka szkoły, mali aktorzy i wokaliści odnaleźli się w tej bardzo przeżywanym przez nich sztuce. Radość było patrzeć i słuchać, a dojrzałości artystów młodocianych wykonawców czyste przyzwolenie o zwrotów głowy.

Wiele było scen, potęgę i sytuację, które prawdziwie oczarowały i rozśmieszyły do łez. Wspomnę tylko duet Gąsek, piosenkę damy

Kwoki, wejście królowej i scenę z kartoflami, czułość i miłość Wróbelka i final. Szczegółowo opisów wokalno-aktorskich był jednak duet na grzędzie Kwoki i Koguta (świetna ruchowo i wokalnie Alicja Herman z prędszymi i wspianymi Marianem Polokiem), pieśń Czarownicy (Weronika Kondzółka pokazała tu niezwykłą dynamizm i talent dramatyczny). Znakomicie w swojej roli była także Dorotka (Helenka Lugsch - wspianiały głos i aparycja skrojona z naturalnym dzweczącym wdziękiem). Bardzo podobał się Król (Paweł Strouhal).

Nowomiejskiej szkole pozostajeż można nie tylko uzdolnionych uczniów, ale i nauczycieli, którzy talenty te odkryli i podjęli trud ich wychowania. Nieprzypadkowo szkoła stała się placówką, w której doręczała tak zdolne jednostki. Z wdziękiem to swemu klimatowi - szkoły otwarły na wszystko, co może pomóc dzieciom.

Bajkę muzycznie i wokalnie przygotowali państwo Danuta i Wiesław Faranowci, o choreografii zabiegała Dorota Rzyman. Spektakl wart jest powtórzenia! Karwiniejskie dzieci i nauczyciele czekają więc na zaproszenie i możliwość wystąpienia "Kapyriusnego królestwa" także na innej scenie.

MARIA GRZEGORZ

POGODA

SOBOTA - Pochmurno z przelotnymi opadami deszczu lub burzami. Temperatura w dzień 17-21 st., nocą 11-7 st. C. Wiatr pn. 3-6 m na sek.
NIEDZIELA - PONIĘDZIAŁEK - Nadal pochmurno, przelotne opady deszczu lub burz, rano możliwe lokalne mgły i zamglenia. Temperatura w dzień 18-20 st., nocą 12-8 st. C.

MK PZKO w Nieborach
zaprasza na
"Dzień Oszeldy"
W PROGRAMIE:
występy dzieci z przedszkola i szkoły, chorow "Złoda",
"Ropica" i "Godulan",
ZF "Śliska" z Opola,
ZPIT "Bystrzyca" i Klubu
"Pod Świecznikiem"
wystawa obrazów Rudolfa
Kobieli
Sobota 18 maja 1996 roku
od godz. 15.00
Dom PZKO w Nieborach
8-073

▲ Z obchodów 45-lecia Polskiej Szkoły Podstawowej w Karwinie-Nowym Mieście. Fot. FRANCISZEK BALON

W WIĘKSZOŚCI SZPITALI: "Oświatowy" strajk

Przedstawiciele Lekarskiego Klubu Związkowego postanowili, że kolejnym strajk zaplanowany na najbliższą środę, będzie miał charakter przede wszystkim oświatowy. Nie będzie też w Brnie ogólnokrajowej demonstracji, którą miał zamarać urządzone Związek Czeskich Lekarzy. Lekarze obawiają się bowiem, że strajki u progu kampanii przedwyborczej poszereżany byłby przez obywateli jako akcja polityczna.

Nastroje w poszczególnych szpitalach są jednak znacznie różnicowane. Są placówki, które zamierzają strajkować, większość szpitali i przychodni jednak pracować będzie normalnie. Jak stwierdził np. dyrektor Szpitala z Pólkinkiem w Karwinie-Raju, MUDr. Jaroslav Hudec, w zakładzie nie o żadnej akcji protestacyjnej się nie mówi, nie podjęty też żadnej inicjatywy związku zawodowe. (H)

"BENZINA SA" MODERNIZUJE SIĘ SWOICH STACJI W pogoni za Europą

HAWIERZÓW (H) - W trzy podwójne, dwustronne dystrybutory paliwa, czyli sześć stanowisk do tankowania oleju napędowego i czterech rodzajów benzyny, z bezolejową włącznie, kompresor powietrza i odkurzacze wyposażona jest poddana gruntownej rekonstrukcji i modernizacji stacja benzynowa spółki akcyjnej BENZINA przy hawierzowskim rondzie w pobliżu dworca kolejowego.

Na reprezentacyjny solidny standard zachodnioeuropejskiej stacji znajduje się też bar kawowy i sklep oraz zaplecze sanitarno-higieniczne. Bezbarierowe wejście pozwalają korzystać z obiektu również osobom niepełnosprawnym, poruszającym się na wózkach inwalidzkich. Walory stacji podnosi stojąca po sąsiedzku minialna samochołowa firma IMO. Uroczysto otwarcia stacji dokonał w czwartek przed południem wiceprezydent Hawierzowa František Chobot wraz z dyrektorem Przedstawicielstwa Handlowego Morawa-Północ BENZINY SA, inż. Tomášem Slovákem. Udział spółki - często uciążliwym myślnie z przedsiębiorstwem państwowym o tej samej nazwie, tyle że pisanej "Benzina" - w krajowej dystrybucji paliw napędowych wynosi, według informacji dyrektora Slovák, 25 proc., na terenie Moraw Północnych i Śląska jest jej własnością 38 stacji benzynowych. Z chwilą wydzielenia się w

WYJAZDOWE POSIEDZENIE RADY POLAKÓW Nad aktualnymi zadaniami

Otórdek ZG PZKO w Kozarżyskach był 8 maja miejscem pierwszego w tej kadencji wyjazdowego posiedzenia Rady Polaków w RC. Obradowano tym razem tylko w sześcioposobowym składzie (usprawiedliwili się W. Adamiec, M. Chrzęstowski i J. Czaj).

Posiedzenie poświęcono w całości szczegółowemu omówieniu zadań, do realizacji których Rada została zobowiązana przez Zgromadzenie Ogólne Kongresu Polaków w RC. Na początku obrad poinformowano członków o rezygnacji z członkostwa w Radzie Marii Grzegorz. Na jej miejsce w myśl statutu i kongresu i wyników wyborów do Rady wszedł jako drugi rezerwowo - prezes Rady Przedstawiciele, Stanisław Kondzółka.

W związku z zmianami personalnymi i zadaniami, które czekały Radę w drugim roku kadencji, określono na nowo tematy, które będą pilotowały poszczególni członkowie Rady. Prezes W. Fojtek, oprócz obowiązków wynikających z państwowej funkcji i reprezentacji interesów polskiej grupy narodowej w Radzie ds. Narodowości przy Rządzie RC, nadaje obecnie odpowiedzialny za całość merytorycznych przygotowań przyszłorocznego Zgromadzenia Ogólnego. Druga przedstawicielka Polaków w Radzie ds. Narodowości, D. Branna, będzie nadal koordynowała pracę komisji RP i współpracowała z organizacjami zrzeszonymi w Radzie. Przedstawiciele, które korzystają z różnorodnych sposobów z pomocy instytucji, 8. Kondzółka ma za zadanie czuwać z ramienia RP nad działalnością Rady Przedstawiciele, z czym wiąże się również rozwinięcie współpracy z pełnomocnikami RP w poszczególnych gminach. F. Chocholák pozostanie przedstawicielem RP w FIEN (Federacyjnej)

Uni Europejskich Mniejszości Narodowych), oprócz tego podjęła się przygotowania na podstawie dostępnych źródeł aktualnych informacji o możliwościach korzystania przez siołwiarzy z dotacji państwowych oraz z dofinansowania przez organizację pozarządową (fundacja itp.). Ukonstytuowała się i rozpoczęła działalność Komisja ds. Śraw Szkolniczych (w myśl decyzji podjętej wspólnie na spotkaniu RP z przedstawicielami TNP i Macerzy Szkolnej) będzie pilotowała W. Fripek. Nad systemem pracy kancelarii oraz zapewnianiem środków na działalność, a także nad funkcjonowaniem Wydawnictwa "Diz" będzie sprawował pieczę Z. Wautala.

Podczas obrad podjęto decyzję o niektórych krokach wiążących się z oceną realizacji uchwały Zgromadzenia Ogólnego. Jednym z nich jest uchwała o organizowaniu kolejnych posiedzeń wyjazdowych w większych miejscowościach naszego regionu. Na posiedzeniu zapraszano będą pełnomocnicy RP z poszczególnych gmin, a także działacze miejscowych organizacji. Celem tych wyjazdów ma być zapewnienie lepszych relacji i wzajemnego informowania zarówno o pracy Rady jak i o problemach nurtujących lokalne skupiska Polaków. Równoległe kontynuowane będzie seria spotkań z organizacjami. RP pragnie na nich omówić między innymi swój

ciąg dalszy na str. 2

się na wózkach inwalidzkich. Walory stacji podnosi stojąca po sąsiedzku minialna samochołowa firma IMO. Uroczysto otwarcia stacji dokonał w czwartek przed południem wiceprezydent Hawierzowa František Chobot wraz z dyrektorem Przedstawicielstwa Handlowego Morawa-Północ BENZINY SA, inż. Tomášem Slovákem. Udział spółki - często uciążliwym myślnie z przedsiębiorstwem państwowym o tej samej nazwie, tyle że pisanej "Benzina" - w krajowej dystrybucji paliw napędowych wynosi, według informacji dyrektora Slovák, 25 proc., na terenie Moraw Północnych i Śląska jest jej własnością 38 stacji benzynowych. Z chwilą wydzielenia się w

1994 roku z Benziny przystąpiono do spółki do sukcesywnego ich dostosowywania do wyższych wymogów ekologicznych i norm bezpieczeństwa, nie zapominając zarazem o ich estetycznym wyglądzie i podnoszeniu kultury sprzedaży. W trakcie przebudowy liczącej dobre paręnaście lat hawierzowskiej stacji benzynowej przy rondzie zastosowano dwuosłonowe zbiorniki i przemysłowe systemy zabezpieczające całość przed wyciekami paliw i ulatnianiem się par benzynowych.

● Z KRAJU I ZE ŚWIATA

- W ciągu pierwszych czterech miesięcy br. deficyt budżetowy RC wyniósł 1,7 mld koron - poinformowała rzeczniczka prasowa ministerstwa finansów, Ludmila Nutilova.
- Ranking liderów wyborczych na Morawach pn. i Śląsku wg agencji Factum: Miloš Zeman (ČSSD, 29,8 proc.), Václav Klaus (ODS, 27,8), Jan Vlk (SPR-ŘKS, 9,8), Miroslav Ransdorf (KSCM, 8,4), Daniel Kroupa (ODA, 5,3) i Václav Holák (KDU-CRSL, 4,8) (mld).
- Parlament Europejski przyjął sprawozdanie mówiące o konieczności "usunięcia ze sceny politycznej partii rasistowskich i" izolowania ich przywódców politycznych".
- W bazie amerykańskiej policji morskiej Camp Layne w Karolinie Północnej, došlo do zderzenia dwóch wojoskowskich śmigłowców Sea Knight. Cobra 16 tożsamy zginęło, dwóch jest w stanie krytycznym.

DZIS PREMIERA SCENY POLSKIEJ TEATRU CIESZYŃSKIEGO

Ákos Kertész: WDOVY

"Maternstwo to instytucja, dla której bardzo istotna jest stabilizacja, tolerancja, wzajemne zrozumienie, tylko te komponenty mogą tworzyć jej mocną podstawę. Natomiast miłość - jak wazyć kiedy - jest namiennością. Pasją i tak jak wada - namiennością miłość jest skrapia i nie-tolerancyjna, zmienna, gwałtownie płonie i szybko gaśnie, w sumie miłość nie jest uczuciem, na którym można by budować stabilny układ społeczny. Tyle że człowiek dwu-

dziestego wieku traktuje się uczucie bardzo serio. Próbuje wciąż od nowa i coraz bardziej historycznie powtarza sobie o ile nie może realizować się publicznie, kiedy nie ma żadnego wpływu na bieg wydarzeń - ale wciąż przeciwie, to one wierzący wpływ na mnie i moje życie - niech więc mam przynajmniej harmonijne życie prywatne, niech będę panem zyciowym na własnych śmieciach. Jesteśmy dumni z tego, że nie jesteśmy meszczakami bun-

tujemy się przeciwko konwencjiom, rozpaleni do białoci chcemy wszystkiego załatwić szybko i dobrać się rezultatów, biemy, gdzie popadnie, burzymy to, co do tej pory pieczołowicie budowaliśmy i w większości wypadków zapominamy, że mamy dzieci, które przez to niewymownie krzywdzimy. O ile jednak wydaje nam się, że znam rozwiązanie, jak tego wszystkiego uniknąć, muszę

ciąg dalszy na str. 2

DYREKTORA, GRONO NAUCZYCIELSKIE, UCZNIOWIE I MACIERZ SZKOLNA PSP W BŁĘDOWICACH ZAPRASZAJĄ Z OKAZJI 85-LECIA SZKOŁY NA REWIĘ SZKOLNĄ PN.

Przyjazd 17 maja 1996 roku o godz. 17.00
Dom Kultury im. Petra Bezruča w Hawierzowie-Mieście
Bilety do nabycia na miejscu.

"BAW SIĘ RAZEM Z NAMI" W WYKONANIU WSZYSTKICH DZIECI SZKOŁY

GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK GŁOSIK

MIĘDZYNARODOWY ZJAZD DUCHÓW W SŁOWACKICH BOJNICACH Ze strachami bez strachu

Koniec kwietnia to pora szczególna i tak trzęsaczkę straszną. Wiedomo - na Łysą Górę sletują na miastach czarownicy. W wielu miejscach odbywają się wielkie sabyty widzim. Ostatnio wszelkie straszysła, duchy i postacie bajkowe upadobaly siebie Bojnice, gdzie co roku urządzają swe międzynarodowe zjazdy. Na Słowacji podejmują gości oseszałe duchy bojnickiego zamku. Jedni straszą tu za to, że byli zlymi panami i gnębili poddażni, inni, nieszczęśliwie zakochani, snują się po komnatach w poszukiwaniu swej lubej... A że historię ma zamek długachna, jest ich spora liczba.

Spotkanie straszysiel, już trzecie z kolei, odbyło się w Bojnicach także w tym roku. A było na co patrzyć. Najdalej miała na przykład grupa straszysielich ludodajów aż z Nowej Zelandii. Z nadbaltyckiej Litwy przylaziel smok z małą królową. Z najbliższej zaś zagranicy, z Czech, przylaziel prawdziwy zielony Wodnik z Rusalką i świta syrenek.

Rzecz jasna, nie mogło na takiej imprezie zabraknąć ani Głosiaka. Siedział bezpiecznie w mej kieszce, obejrzał pochod mas-



kar, swiedził bojnicki zamek i po cichutku podpowiadał, co trzeba fotografować. Chociażby tę najprawdziwszą Babę Jagę czy olbrzymiego i niesamowicie dzikiego małpolda, których motecie ogładają na naszych zdjęciach. Straszni, nieprawdzą?

Chociaż, tak z ręką na sercu, okazało się, że niektóre strachy były niepoiszoszone. Otóż - nikt ich się nie bał!

LITERKA

JUŻ NIEDŁUGO ŚWIĘTO MATEK Utajona robótka

Ani się spozatrzymy, jak w kalendarzu pojawi się data 26 maja. Nie musimy Wam chyba przypominać, co to za dzień, chcemy jednak zaznaczyć, że już teraz trzeba koniecznie rozpocząć przygotowania do jego uczczenia. Dla wszystkich, którzy umieją trzymać igłę z nitką mamy propozycję wyhaftowania serwetki śniadaniowej z serduskiem. Haft krzyżykami jest najłatwiejszą techniką zdobienia tkanin. Bierzemy w tym celu kawałek materiału o regularnym splocie, najlepiej nadaje się dla początkujących kanawa. Rozmiary 40x50 cm. Czerwoną nitką do haftowania (gatunek "perłovka") haftujemy w prawym dolnym rogu serduszek wg podanego poniżej wzoru. Uwaga - wzor umieszczamy 6-7 cm od dołu i prawej krawędzi materiału, aby po obrębieniu serwetki wzor nie był zupełnie w rożku. Na serwetce haftujemy krzyżki przez 3 nitki. Przygotujemy sobie także kwadracik tego samego materiału 8x8 cm i haftujemy na nim takie samo serduszek omijając

krzyżykami tylko 2 nitki. Serduszek będzie mniejsze, a posłuszy nam do wyrobu karty gratulacyjnej. Po wyhaftowaniu i obrębieniu serwetki obie robótki pierzemy i prasujemy. Pracujemy, naturalnie, w tajemnicy przed mamą. Co dalej z naszą robótką, dowiecie się później.

Powodzenia LITERKA

GŁOSIKOWE ZOO GŁOSIKOWE ZOO



Flamingi

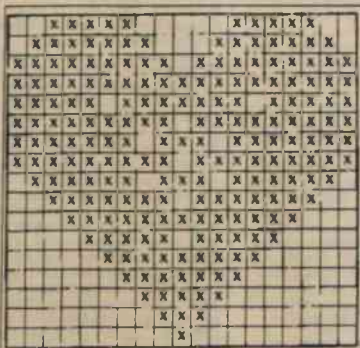
Flamingi, zwane też czerwonakami, są prawdziwymi klejnotami wśród ptaków. Duże, o wysokiach nogach i długiej szyi, białe z czerwonym lub różowym odcieniem, poruszają się z niezwykłą gracją, ich ruchy podczas odczadzania pokarmu z wody przypominają balet. Stąd też są często hodowane w ogrodach zoologicznych całego świata. Na wolności żyją dużymi koloniami w gorącej strefie Eurazji, Afryki i Ameryki Południowej.

Flamingi są zagniazdownikami, to znaczy, że ich piskielta wykluwają się pokryte puchem, z otwartymi oczami i są zdolne do natychmiastowego opuszczenia gniazda. Są po prostu samodzielnie od pierwszych chwil swego życia.

LITERKA

Fot. FRANCISZEK BALON

RUBRYKĘ PRZYGOTOWAŁ:
IRENA STOMAWKA, BOGUSŁAW KRZYŻANEK,
WŁADYSŁAW OWCZARZY



NAD OTWARTĄ KSIĄŻKĄ

Szkolnictwo polskie na Zaolziu

W marcu 1992 roku w ramach Sekcji Historii Regionu odbyła się seminarium historyczne poświęcone polskiemu szkolnictwu na Zaolziu od czasów austriackich po lata współczesne.

Materialy występujących wówczas prelegentów zostały przygotowane do druku i wydane niedawno w publikacji nazwanej "Szkolnictwo polskie na Zaolziu". Jej wydawcą jest Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego oraz ZG PZKO (druk Opolska Oficyna Wydawnicza, nakład 250 egzemplarzy, redaktor publikacji Kazimierz Jaworski, projekt okładki Kazimierz Gajdzica).

Poza krótkim wstępem w publikacji znalazły miejsce trzy zasadnicze materiały seminarium. W pierwszym, zatytułowanym "Polskie szkolnictwo w międzywojennej Czechosłowacji" dr Edward Buława w sposób wyczerpujący przedstawia sytuację w naszym szkolnictwie w okresie międzywojennym z pewnymi reminiscencjami z czasów austriackich. "Szkolnictwo polskie po II wojnie światowej" to tytuł referatu dr. Józefa Macury, który przedstawia główne problemy polskiego szkolnictwa w okresie powojennym i jego dalszy rozwój. Najobezbarniejszy i

solidnie naukowo opracowany referat "Problemy organizacyjno-metodyczne szkolnictwa polskiego na Zaolziu w latach 1952 - 1990" przygotował polski naukowiec, prof. Zdzisław Jasinski, który opracował także końcowy "Wybor prac i opracowań poświęcony szkolnictwu polskiemu na Zaolziu". Jego praca podzielona na dwa rozdziały - a) Szkolnictwo podstawowe oraz b) Szkolnictwo ponadpodstawowe - dosyć szczegółowo przedstawia i analizuje temat, ponadto zilustrowana jest licznymi tabelami i rycinami.

Publikacja może zainteresować każdego, komu nieobca są sprawy naszego szkolnictwa w świetle czasów minionych. Jest też cennym przybliżeniem do ewentualnego kompleksowego opracowania tego ważkiego tematu.

Pewnym mankamentem jest fakt, że została ona wydrukowana bez korekty redaktorskiej, stąd pewne błędy drukarskie, które są szczególnie rażące w nazwach i nazwiskach czeskich. (kaps)

Budo nasza kochana...

Dokończenie ze str. 3

"Sukcesy odnoszą nie tylko nasi uczniowie, ale również nauczyciele - dla przykładu - nasza polonistka Lidia Pawlas jest autorką zeszytu ćwiczeń z języka polskiego dla klasy 9, wybranego przez komisję działającą w ramach całoparostwowego programu EXTRA" - mówi W. Halierowa. "Wogóle muszę stwierdzić, że mam szczęście do dobrych nauczycieli... No i dobrze układa nam się również współpraca z Urzędem Miejskim. Przecież za mojej kadencji udało nam się odnowić fasadę budynku, dach, szkoła została w pełni zgażyfikowana, odnowiliśmy sale gimnastyczne, pokój nauczycielski i dydaktyczny, a po wianianiu do szkoły udało nam się też zaistalować urządzenie alarmowe... Po prostu hawierowski ratusz o nas nie zapomina. Mijamy więc nadzieję, że ogłowne miasta skorzystają z naszego zaproszenia i wezmą

udział w naszych uroczystościach...

Lubię przyznać do Biedowic... Już wysiedając z autobusu na hawierzowskim dworcu widzę szkołę i wiesz kościół z 1781 roku, a idąc spacerkiem przez lasy widzę chęć zapachy z dawnych lat... Półtem zatrzymuję się przy "Zborowce" by po chwili ruszyć w teren... Dalsze przystanki to kościół katolicki obok ogrodu dawnego PGA-u, w którym do woli biegną dwa polnokrwiste konie, kościół, most na Łucynie, droga do Dąbrki, kościół ewangelicki... Przeszedłem kawał wsi, by powspominać, wrzecz podchodzić do szkoły. Z polną, a nawet strachem, jak uczeń, który nie nauczył się lekcji, nie odrobił zadania... Za piórem chyba grają i piłkę... Czas się dwoje zatrzymać!

JACEK SKORA

WARTO PRZECZYTAĆ, WARTO MIEĆ...

■ "Okresy literackie" - pod red. Jana Majdy (Oficyna Wydawnicza IMPULS) - Jest to nowe, zmienne i poszerzone wydanie popularnego wśród uczniów i nauczycieli podręcznika do historii literatury polskiej. Autorzy uwolnieni od dawnych ograniczeń praktycznie napisali książkę od nowa, uwzględniając aktualny stan badań oraz wymogi programowe. Podręcznik wprowadza ucznia w problematykę epoki literackiej, pomaga w utrwaleniu i systematyzowaniu wiedzy.

■ Marian Stepien - "Pięćdziesiąt lat literatury polskiej 1939-1989. Wprowadzenie" (Oficyna Wydawnicza IMPULS) - Pięćdziesięciolecie objęte tą książką jest okresem nie tylko bardzo skomplikowanym, lecz ponadto cagle przełanianym ocenami podkitywanym aktualnym interesem politycznym. W tej książce próbuje się traktować synchronicznie literaturę krajową i emigracyjną. Przywoływane fakty literackie służą pokazaniu, jak rozwijał się z dala od siebie dwa ważne nurty polskiej literatury współczesnej - krajowej i emigracyjnej - oddziaływały na siebie i jak się uzupełniały.

■ Jolanta Dudek - "Poeci polscy XX wieku. Szkice o Wierzyńskim, Miłoszu, Jastruniu, Przybyszku, Gajcym, Grochowisku i Herbercie" (Oficyna Wydawnicza IMPULS) - Unikalny na rynku księgarskim podręcznik dla uczniów starszych szkół średnich i studentów polonistyki. Ujmujący XX-wieczną polską poezję w nurcie rozwoju i przemian reprezentatywnej literatury europejskiej. Zawiera noty o autorach, słownik ważniejszych kierunków w literaturze i sztuce XX w. oraz informacje o głównych polskich ugrupowaniach poetyckich.

■ Thomas Merton - "Nowy człowiek" (Wydawnictwo ZNAK) -

Wnikliwy interpretator Słowa Boga i wrażliwy obserwator mowy w książce o podstawowych prawach wiary, nawiązując do św. Tomasa św. Jana od Krzyża i św. Bernarda. W sposób przystępny, a zarazem precyzyjny i byskowity przybliża skomplikowaną teologiczną problematykę "nowego człowieka", którym winien stać się chrześcijanin. Wychoząc od analizy mitu Prometeusza, ukazuje niezbezdziwiałnie tkwiące w okresie humanizmu i oświecenia.

■ Jamie James - "Muzyka słów" (Wydawnictwo ZNAK) - Przez ponad dwa tysiące lat uczeni i filozofowie postrzegali kosmos jako uporządkowany mechanizm, wytworzący niebiańską harmonię - muzykę sfer. Kwantowy wszechświat Einsteina, freudowski nieswiadome popędy, a także muzyka Schoenberga, Strawińskiego i Cage'a zdają się odzwierciedlać starożytny podlegające jego kontroli. Encyklopedyczne, świetnie napisane studium na temat dziejów nauki i muzyki przeznaczone jest zarówno dla melomanów, jak i miłośników nauki oraz dla wszystkich lubiących podróże intelektualne.

■ Ed Wiener - "Twoje serce. Jak uniknąć zawetu serca" (Wydawnictwo VIDEOGRAF) - Napisany w formie rozmowy pacjent z lekarzem poradnik dla ludzi cierpiących na choroby układu krążenia. Książka zawiera szereg informacji na temat budowy anatomicznej serca, zapobiegania i leczenia jego chorób, a także praktyczne rady dla osób np. po przebytym zawał.

Wszystkie wymienione tytuły pozycje można nabyć w księgarni Biblioteki Miejskiej "Exlibris" w Cieszynej przy ul. Głębokiej 15.

GŁOSIK I LUDMIŁA GŁOSIK I LUDMIŁA



NAJZ ADRES: Redakcja "Głosu Ludu", P.O. Box 29, Novinářská 3, 709 29 OSTRAVA 1.
UWAGA: Pisząc do nas nie zapomnij podać swego adresu i napisać, ile masz lat!

TRYBUNA NASZYCH LEKARZY-SPECJALISTÓW (13)

Prawie każdy z nas jest neurotykiem

Początek rozmowy z neurologiem, MUDR. Józefem Śliwką (44) w jego gabinecie w byłym ośrodku zdrowia Kovony w Karwieniu nie był typowy. Gospodarz spotkania dął wyraz swojemu niezadowolaniu ze stanu zdrowia. "Od tysięcy lat kierowano się zasadą, że dobro pacjenta jest dobrem najwyższym, podczas gdy wiarę górę widzą niehumanitarne zasady, że najwyższym dobrem jest dobro ubezpieczalni. Do gabinetów lekarskich wdręła się biurokracja, okradająca pacjenta o czas, który mógłbym mu poświęcić, gdybym nie musiał wypełniać całych stert papierków - dla A, dla B. Komu to potrzebne? Zwaną można z tych nonsensów... Otarzę się, że neurolog też człowiek. Stręsy i jego nie mają. Na gazetce scenicznej wśmieszny rysunek z czołowym tekstem, który jak gdyby potwierdza słowa dr. Śliwki: "Lekarz i pacjent znajdują się na jednym statku - obaj są dla siebie zdrową kulą u nogi."



... Istnieje kilka teorii powstania stwardnienia rozsianego. Jedną z nich mówi, że dojdzie do uaktywnienia się wirusa ody, który uruchomi agresywną reakcję autoimmunizacji organizmu. W wyniku tego organizm naczyni swoje własne nerwy.

Proszę teraz opowiedzieć o chorobie Parkinsona.

... Są dwie grupy parkinsoników. Pierwszy typ tej choroby występuje u młodych ludzi. Przy czym przyczyną są miazma. Skutkiem zaś jest uszkodzenie istoty czarnej w mózgu. Jest to mała grupa komórek, które znikając przestają produkować substancję zwaną dopaminą. W dzisiejszych dochoch do regulowania funkcji odpowiedzialnych za dokładne przeprowadzenie jakiejś czynności. Równoległa z tym uwydatnia się dzialanie wielkiego mózgu i dochodzi do typowego drżenia kończyn górnych i innych objawów. Jak bli na twarzy i uszytymieniu mięśni. Drugi typ tej choroby powstaje już w wieku starszym w wyniku zmian naczyniowych w mózgu na te procesom międzychorych. Dalszy ciąg reakcji jest mniej wspany ten sam, co w poprzednim przypadku: drżenie ręki i sztywność mięśni. W dzisiejszych czasach pojawia się coraz więcej preparatów, które substatywnie nadobór dopaminy i coraz lepiej są tolerowane przez chorych. Niestety są bardzo drogie.

Znane są wypadki parkinsonizmu u bokserów jako następstwa ciosów w głowę.

... Urazy bokserów rzeczywiście mogą prowadzić do parkinsonizmu. Jeżeli jednak osoba wstrząs mózgu, odniesione na przykład w wypadkach samochodowych, nie prowadzą do tego kalekta, to u bokserów ryzyko to jest duże. Bokserzy podczas walki przeżywają po kilka małych i większych wstrząsów w głowę.

Co pan może powiedzieć o chorobie Alzheimera, która zaleca coraz to większe kręgi?

... To nic innego, jak zanik zdolności myślenia i degradacja osobowości. Badania nad "Alzheimerem" są z różnym stadium zaawansowania. Na razie jednak nikt nie przedstawił jeszcze przyczyn tej choroby. Istnieje na ten temat cała masa teorii roboczych. Jedno jest tylko pewne, że w niektórych fragmentach mózgu występuje nadobór substancji zwanej acetylocholiną, w skutek czego dochodzi do zaburzeń pracy mózgu. Acetylocholiną jest substancja, która drogą chemiczną przenosi impuls z jednej komórki do drugiej. Jeżeli jej zabraknie, powstaje luka w przepływie informacji pomiędzy poszczególnymi komórkami.

Zatem skutecznego sposobu leczenia choroby Alzheimera również jeszcze nie ma.

... W stadium badań eksperymentalnych są różne preparaty, które prowadzą do podniesienia poziomu acetylocholin w mózgu. Problemem jest tylko, w jaki sposób jak niefektywnie przesłać acetylocholinę z zółdka do tkanki mózgowej. Trzeba bowiem wiedzieć, że cząsteczki tego preparatu ulegają szybkiemu rozpadowi.

Jak sądzę, że przypadki chorobowe, o których teraz rozmawialiśmy, nie są najczęstszymi powodem wizyty chorych w pana gabinecie.

... Siedemdziesiąt procent mojej klienteli to osoby skarżące się na bóle głowy i kręgotłupa z tzw. "heksensuzami" wżcznie.

Co by pan doradził w profilaktyce "heksensuzowej"?

... Tak samo, jak człowiek może przyzwyczaić się do porannego i wieczornego mycia zębów, może też wypracować u siebie nawyk wykonywania - przynajmniej co drugi dzień - ćwiczeń na wzmacnienie i zrelaksowanie mięśni kręgotłupa. To jest podstawa zachowania pełnej giętkości i sprawności kręgotłupa.

Ciekawe, co pan zaleca na stresy?

... Trudno o jakąś radę uniwersalną. Ogólnie można powiedzieć, że najlepiej się przestrzegać zasad zdrowego trybu życia. Chodzi tutaj głównie o odpowiednią ilość snu i stosowanie właściwej diety. Dobrze jest też korzystać przynajmniej w rocznych interwałach z dobrodziejstwa urlopu. Niedawno odwiedził mnie przedsiębiorca prywatny. Powiedziałem mu, że najlepszym lekarstwem na jego problem będzie urlop, tym bardziej, że nie korzystał z niego od trzech lat. Wie pan, co mi na to odpowiedział? Że chętnie wyrene się od codziennych problemów. Wzmaże trzy dni wolnego i wypędzi w góry. Śmiechne. Aby uciec od straszących sytuacji w pracy i dobrze wypocząć, należy wyszukać daleko od domu i co najmniej na trzy tygodnie. Gdyby jeszcze udało się znaleźć miejsce bez telefonu, co utrudni kierowanie firmą na odległość, to szansa na odzyskanie równowagi psychicznej na takim urlopie jeszcze bardziej wzrosnie.

Rozmawiał KAZIMIERZ SANTARIUS

Liga Gimnastyki Językowej

● drugi mecz rundy wiosennej ●

KATEGORIA I - Młodzicy

Popraw tekst:

1. Osem uczestników kursu otrzymało nagrody. 2. Jego hobby to kolekcjonowanie znaczek pocztowych. 3.W każdym domu jest telewizor. 4. Nie utrzymaleś równowagi i spadłem na ziem. 5. Mama przyniosła wczoraj do domu dzbanek z ceramiką. Naładniesz na dzbanku są uszy. Brązowe ozdobione białąw ornamentą. Prawdziwy skarb. Nie wiem jaką mamą wzięła pianizna na takie cudo. Tato podeszywała. że ktoś dał go mamie na podarunek. Mama nie chce być podeszywana. Powiedziała, że zrobi z dzbanku podarunek swojej koleżance z bura. (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Albo - albo (która z podanych wersji jest poprawna?)

O talow czy o tacie? Do Częstochowy czy do Częstochowej? Do albumu czy do albuma? O państwu Morawców czy o państwu Morawów? Na pewno czy napewno? Pozatym czy poza tym? Opowada o siebie czy o sobie? Roślina zwiedza czy zwiedziła? Chłopczyk się ziękt się zięknął? Z dwoma dziećmi czy z dwójgim dzieć? (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Połącz imiona bohaterów literackich z nazwiskami autorów utworów, podaj nazwy utworów:

Gopłana, Rejent, Marta, Kubok, Teimena, Antek Cwaniak, Zbyszko z Bogdanca
A. Kamiński, A. Mickiewicz, J. Słowacki, H. Sienkiewicz, G. Morcinek, E. Orzeszkowa, A. Fredro (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)
Donosiła o tym prasa żoizłazińska: Z kim przeprowadzono wywiad w rubryce "Mój sukces" w numerze 7 Ognia? Podaj nazwę stacji radiu Ognia dotyczącej poprawności językowej? (zawodnik uzyskuje 2 punkty za każdą poprawną odpowiedź)

KATEGORIA II - Juniorzy - uczniowie szkół średnich

Popraw tekst:

1. Musiał wybudować zamek z ziarenek orzechu. 2. Po chwili dwaj nurcy wyszli na brzeg. 3. Postanowiliśmy pójść ku rzecze. 4. Przyszeli za mną brat i zaproponował mi pójście do kina. 5. Matura. Ostatnie przygotowania. Jęka ani jego przyjacieli nie można było ostatnio spotkać. Hania poszła węc do niego na odwiedziny. W pokoju stały uszy podrepczników. Meble pokrywała gruba warstwa prochu. Hania przęknęła się, że zabrudzi sukienkę. Jaśiek zaglądał właśnie do słownika. Przy okazji strącił hiżankę z herbatą o smaku mango. Hania odskoczyła z piskotem, niestety słoiku napoj zmienił nową sukienkę nie do poznania. Matura. (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Albo - albo (która z podanych wersji jest poprawna?)

Stara pokraka czy stary pokrak? Ta goien czy ten goien? W dzungla żyją szympansy czy szympanzy? Sądowe akta czy sądowe akty? Bez przysięg czy bez przysięg? Wiedziałem tę kobietę czy tę kobietę? Pracka pluka pranie czy plucze pranie? Za pewne czy zapewne? Słuchać konosist czy słuchać koncertu? On nie jest ideal czy on nie jest idealem? (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Połącz imiona bohaterów literackich z nazwiskami autorów utworów, podaj nazwy utworów:

Karol Borowiecki, Mienewski Tadeusz, Ligia, Justyna Bogutówna, Jan Strzełuski, Cezary Baryka, Waldemar Michorowski, H. Sienkiewicz S Zerotmski Z. Kłakowska, H. Misztowicz, H. Sienkiewicz, W. S. Reymont, J. Kaden-Bandrowski (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Donosiła o tym prasa żoizłazińska: Dnia 23.3. zespół SP TC przedstawił się w nowej premierze, wystawiając sztukę zmarłego w roku 1991 w Warszawie polskiego poety i prozaka. Podaj tytuł i autora sztuki?

Kto jest autorem tekstu opublikowanego w jednym z tegorocznych numerów miesięcznika Zwrot? "Cy ludność mordercą swoich proroków i mesjaszy będzie zawsze witać kłosem na czoło piętno Judasza? Po to tylko, żeby przyszłym pokoleniom nie trzeba się było tłumaczyć z własnego ichżostwa? Przekażcie mnie historii takim, jakim ukształtowała mnie legenda." (zawodnik uzyskuje 2 punkty za każdą poprawną odpowiedź)

KATEGORIA III - Seniorzy - dorośli

Popraw tekst:

1. Wyjeżdżamy na obóz do Tatr. 2. Ku wieczorowi pobiegłem ku jezioru. 3. Przez wakacje odwiedziałm ocoę Hanę. 4. Na pokoiu mieszkałem ze wspaniałymi dziełczyniami. 5. Dwaj Ukraińczykowie weszli do przychodni. Jeden miał spuchły kciuk w prawej ręki. Wykrzywał twarz i domagał się pomocy. Młoda lekarka nie mogła znaleźć bandaży. Nie mogła też oponować drżenie ręk. Okazało się, że zbolaty Ukraińczyk był jej pierwszym pacjentem. Na szczęście z pomocą przybyli dwaj inni lekarze. (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Albo - albo (która z podanych wersji jest poprawna?)

Pani premier czy pani premierka? Z gościami czy z gośćmi? Widzieć żurawia czy widzieć żuraw? Wiaraz o amiole czy o amiole? Nie przyszedł żaden uczeń czy żaden uczeń? Pół darmo czy półdarmo? Kręć czy kreg? O Szkendrow czy o Szkendrze? Przed dziesięćmi laty czy przed dziesięcioma laty? Strzyżę żywiopot czy strzyżę żywiopot? (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Połącz imiona bohaterów literackich z nazwiskami autorów utworów, podaj nazwy utworów:

Boryna, Izabela Łęcka, Aniela, Tomasz Judym, Józef Rimak, Stanisław Korczyński, Bogumił Niechc S Żeromski, M. Dąbrowska, B. Prus, A. Fredro, E. Orzeszkowa, W. S. Reymont, B. Prus (zawodnik uzyskuje 1 punkt za każdą poprawną odpowiedź, traci 1 punkt za każdą błędną odpowiedź)

Donosiła o tym prasa żoizłazińska:

Gdzie znajdziesz tablicę upamiętniającą pobyt komendanta I Brygady Legionów Polskich i marszałka Polski Józefa Piłsudskiego na Zaolziu? Podaj imię i nazwisko osoby, o której pisano w jednym z tegorocznych numerów Zwrotu " dwukrotnie sprawował godność poselską w praskim Zgromadzeniu Narodowym, w 1938 po przyłączeniu Zaolzia do Polski został mianowany senatorem RP " (zawodnik uzyskuje 2 punkty za każdą poprawną odpowiedź)

Przypominamy warunki rozgrywek:

Zawodnicy mogą startować w trzech kategoriach: 1. Młodzicy (uczniowie klas VIII i VIII akc podstawowych), 2. Juniorzy (uczniowie szkół średnich), 3. Seniorzy (dorośli). Z udziału wykluczeni są absolwenci studiów wyższych na kierunkach polonistycznych. Zawodnicy przesyłają pismem rozwiązania pod adresem Rady Polaków do tygodnia na opublikowanie zadań. Zwycięzcy poszczególnych meczów wygrywają nagrody książkowe, przy równej ilości zdobytych punktów decyduje losowanie. Zwycięzcy rundy wiosennej przechodzą do rundy jesiennej. W rundzie jesiennej zawodnicy polską są bezpołrednio w meczu półfinałowym i finałowym, gdzie będą walczyli o wartościowe nagrody rzeczowe. UWAGA! Do rozgrywek można się włączyć przez cały czas trwania rundy wiosennej! Wyniki pierwszego meczu opublikowane zostaną w najbliższy czwartek.

Panie doktorze, dla laika od neurologii do psychiatrów jest bardzo blisko. Co pan o tym sądzi, jako lekarz?

... Obe te dziedziny medycyny wyszły ze wspólnego pnia. Różniły się gdzieś na początku tego wneku. Ale granica pomiędzy nimi jest dość umiarkowana, ponieważ trzoscia się o to samo, o układ nerwowy człowieka.

Co zatem leczy neurolog?

... Neurolog leczy schorzenia układu nerwowego w najszerszym znaczeniu tego słowa. Specjalizuje się w naprawianiu mechanicznych uszkodzeń układu nerwowego, czyli jakby hardware'u w komputerze. Psychiatra zaś trzoscia się o psychiczne, czego odpowiednikiem jest komputerowy software. W opinium zainteresowanych neurologia jest centralny układ nerwowy, czyli mózg i rdzeń pancerzowy (inaczej - kręgowy) oraz tzw. nerwy periferyjne.

A co o nerwicę? Czyżby były poza sferą zainteresowań neurologii?

... Nerwica, czyli neurozy, znajdują się na pograniczu między neurologią a psychiatrią. Zwróćmy psychiatrów, jak i neurologów zajmują się leczeniem tych stanów. Ale z pewnością to jest tak. Można powiedzieć, że każdy człowiek, który od dłuższego czasu choruje, staje się w pewnym sensie neurotykiem. Każdy z nas może zaobserwować u siebie jakieś objawy nerwicy. Wiele zależy od tego, na ile ta neuroza poszczególnym ludzdom przeszkadza w normalnym życiu prywatnym i zawodowym.

Nie będę pytał o objawy nerwic, aby nie "wyprodukować" znerwiczenia hipochondryków. Proszę jednak powiedzieć, jak pan może pomóc człowiekowi, u którego takie objawy wystąpiły?

... W pierwszym rzędzie muszę z tym człowiekiem porozmawiać i stwierdzić przyczynę jego choroby. W zależności od stopnia znerwiczenia zaspikując mu stosowny lek uspokajający albo - jeżeli chodzi o przypadku bardziej skłompiowany - o konsultację poproszę psychiatrę. Istnieją metody terapeutyczne, które prowadzą do całkowitego wyłączenia stanów nerwowych.

Jak należy rozumieć uszkodzenia mechaniczne nerwów? Czy to chodzi jedynie o skutki urazów, wypadków?

... Nie tylko. Dodac do tego należy objawy wtórne chorób nowotworowych, a także choroby, o których ostatnio sporo się mówi, jak np. choroba Alzheimera, choroba Creutzfeldta-Jakoba. Są to choroby, które rozwijają się kilka lat, niemniej jednak są bardzo groźne, gdyż - jak na razie - ma ma skutecznego sposobu ich wyłączenia.

Co czego sprawozda się więc rola neurologa, skoro wiadomo, że choroby te są nieuleczalne?

... Do diagnozy. Zadaniem neurologa jest ustalenie, dlaczego dany człowiek niegry traci pamięć. Bo może to być za sprawą mechanicznego uszkodzenia mózgu w następstwie wylewu krwi, albo jakiegos nowotworu lub tzw. chorób degeneracyjnych, które prowadzą do zaniku komórek nerwowych w mózgu.

Proszę wymienić choroby, które kwalifikują się do leczenia przez neurologa.

... W pierwszym rzędzie to wszelkiego rodzaju bóle kręgotłupa i następstwa uszkodzenia dysku międzykręgotłowego. W leczeniu tych przypadków współpracujemy z ortopedami i specjalistami od rehabilitacji ruchowej. Drugą grupę stanowią takie choroby, jak padaczka, stwardnienie rozsiane i pozostałe choroby degeneracyjne. Trzecia grupa, to cały rejestr chorób naczyniowych, jak udary mózgu, wylewy krwi do mózgu i wszystkie zmiany nowotworowe na tkance mózgowej. Terapia tych przypadków chorobowych odbywa się we współpracy z internistami i neurochirurgami.

Czy istnieją sposoby na zwolnienie rozwoju chorób degeneracyjnych mózgu?

... Na razie choroby te są nieuleczalne. Terapia sprwadza się tylko do opóźnienia ich rozwoju.

W jakim tempie mogą się one rozwijać? W optymalnych warunkach i bez interwencji lekarza?

... To jest sprawa bardzo indywidualna. W wypadku stwardnienia rozsianego, które jest z reguły chorobą młodych ludzi, dzięk odpowiedniemu leczeniu można osiągnąć na nie młodego człowieka doprowadzić do podwyższenia wneku, zachowując u niego nieograniczoną zdolność poruszania się, chodzenia. Jeżeli stwardnienie rozsiane jest leczone, to choroby może w niedługim czasie zostać całkowicie uneruchomiony i skazany na wózek inwalidzki.

Jaka jest geniza tej choroby?

DLACZEGO KOBIETA W CIĄŻY NIE MOŻE LEKCEWAŻYĆ NADCIŚNIENIA?

Pacjentki pod specjalnym nadzorem

Pierwszym lekarzem, który wykrywa nadciśnienie tętnicze u kobiety, jest bardzo często ginekolog położnik. Rozpoznane już w pierwszym miesiącu ciąży świadczy o tym, że choroba wystąpiła wcześniej, ale nie była wykryta. Nadciśnienie tętnicze ma około 10 proc. kobiet w ciąży. Wymagają one szczególnej opieki nie tylko w tym okresie, ale również podczas porodu i pokoju.

Coraz więcej kobiet decyduje się na urodzenie dziecka tuż przed czterdziestką, a nawet później. Wiele z nich jeszcze przed zajściem w ciążę wie, że ma nadciśnienie. Powinny powiedzieć o tym położnikowi i od początku ciąży stosować jego zalecenia. Czasem choroba pojawia się dopiero w drugiej połowie ciąży. Jest to tzw. nadciśnienie wywołane przez ciążę. Taką diagnozę można postawić tylko wtedy, gdy

kobieta jest pod opieką położnika od pierwszego badania ciąży. Jeśli na pierwsze badanie zgłasza się dopiero



po koniec ciąży, trudno ustalić, od kiedy choruje. Nadciśnienie tętnicze nie wolno bagatelizować. Lekarz zawsze uprzedza pacjentkę, że w jej przypadku cięża jest ryzykiem, czyli może zagrażać życiu matki i dziecka.

Są kobiety, u których ciśnienie, zwykle podwyższone, w okresie ciąży obniża się. Nie znaczy to, że choroba ustąpiła. To tylko tzw. remisja nadciśnienia, które już pod koniec ciąży, w czasie porodu albo tuż po urodzeniu dziecka się podnosi. Nie-

wielkie nadciśnienie (do 150/95-100 mm/Hg) nie zawsze wymaga leczenia farmakologicznego. Często wystarczą unikanie soli i tłuszczu zwierzęcego. Zdarza się, że przyszłą matkę trzeba położyć na oddziale położniczym do szpitala, bo może jej zagrażać zatorcie ciążowe. Główne jego objawy to nagły przyrost wagi, obrzęki, białko w moczu i wysokie ciśnienie tętnicze krwi.

Kobiety z nadciśnieniem nie mogą rodzić w domu. Szpital powinien być na takim poziomie, by zapewniał

pełne bezpieczeństwo i matce, i noworodkowi. Do drmatyzujących sytuacji, w porównaniu z inną szeregą szpitalnie zakończonych porodów, dochodzi rzadko, ale się zdarza. Szczególnych matek jest oczywiście więcej. Te nawet po porodzie muszą być pod stałą opieką lekarza i dalej kontrolować ciśnienie.

(Wg "Twojego Stylu")

DOBRE RADY

● JAK DBAĆ O TOREBKĘ I ZŁADKICH SKÓR?

Na grzeczku (lub gorącym naczyń) nagrzewamy flanelową ściereczkę i (dobrze ciepła) nacieramy powierzchnię torebki. Posypujemy talkiem, otterpujemy i czystym mieszanką rozżarzonego wosku pszczeliego (1 łyżeczka) i terpentyny (2 łyżeczki), rozpuszczając ją miękką szmatką. Po wysuszeniu torebki z kolorowej skóry polewujemy do połysku.

● JAK CZYścić MARYNARKE Z AKSAMITU?

Czarny czy granatowy aksamit odświeżamy za pomocą szcziobłocznej w oczyszczonej nałoc. Po wyschnięciu należy tkaninę starannie, trzykrotnie wyszczylić z wosem, pod wos i powtórnie z wosem. Potem wieszamy ją w przewiewnym miejscu, aby ulotnił się przykry zapach nałoc.

PRIMADONNA I DEBIUTANKA

Duet serc i głosów



oe Caballé uważa, że kariera córki jest nieuchronna i przesądzona. Z dumą podkreśla, że dziennikarze zauważyli fizyczne podobieństwo Montserrat Mari do młodej Mari Callas. Nie pomyliły: że Mari bez matki nie osiągnęłyby tak wiele w tak młodym wieku, przytacza anegdotę ze swej młodości. Ołó po jednym z jej pierwszych przesłuchań rzymski impresario powiedział, że zrobi większą karierę, gdy pójdzie do domu i wyjdzie za mąż. I kłólił: rzymski dodaje: Teraz, kiedy mam taką córkę, mogę już zostać w domu. (T.S.)

IDZIE LATO, A Z NIM UPALY

Uff, jak gorąco!

Latęm pocimy się obficie niż w chłodne dni. Wytwarzamy w czasie upatu pot jest na ogół bezwonny, a niemiłego zapachu nabiera dopiero wtedy, gdy zaczynały go rozkładać bakterie.

Wydzielanie potu jest niezależne od naszej woli. Wytwarzają go gruczoły rozmieszczone na całej skórze, ale szczególnie mocno pocią się stopy, miejsca pod pachami oraz okolice narządów płciowych. Tam też są idealne warunki do rozwoju bakterii, ponieważ temperatura ciała jest wyższa, a powietrze ma utrudniony dostęp. Bakterie rozkładają pot, który nie tylko nabiera ostrej woni, ale sprzyja także wielu chorobom, np. grzybicom skóry czy ropnym zakażeniom.

Przykrej woni potu nie usuwają ani dezodoranti, ani woda kolońska. W lecie całe ciało powinniśmy myć dwa razy dziennie, najlepiej pod prysznicem, a dopiero później stosować dezodorant.

W sklepach można kupić dwa rodzaje dezodorantów. Zwykłe, które hamują rozkład potu przez bakterie, oraz tzw. antiperspiranty ograniczające wydzielanie potu. Szczególnie tych ostatnich nie należy nadużywać, ponieważ - zdaniem specjalistów - mogą utrudnić rozwój chorobotwórczych grzybów.

Warto wiedzieć, że wydzielanie potu hamują zieleni, np. szalwia, tymianek i rozmaryn. Naparem z tych ziół przemywamy po umyciu skórę w miejscach, w których poci się ona najbardziej. Można również pić napar z szalwii i tymianku (po szczyptce każdego na szklankę wrzątku).

Przy niemiłej woni potu zieleń radzą pić sok ze świeżej pokrzywy.

Zimą można go zastąpić pokrzywą ususzoną.

Niektórzy usiłują walczyć z nadmierną potliwością, ograniczając picie. Trudno o gorzy pomyśl! Należąca odwodnienia organizm mogą być bardzo groźne, a poza tym pot jest niezbędny. Parując chłodzi skórę, chroni więc organizm przed przegrzaniem. W upalne dni trzeba zatem dużo pić, najlepiej wodę mineralną lub soki owocowe i warzywne. (P.D.)

PRZYRODA LECZY

Kasztanowiec

Duże, ozdobne drzewo chętnie sadzone w parkach, nazywamy pospolicie kasztanem. Jest to jednak nazwa błędna, bo kasztan jadalny wygląda zupełnie inaczej. Podobne są tylko ich owoce. Kwiaty tego drzewa kojarzą nam się z maturami, owoce zbieramy czasem na karmę dla zwierzęcy. A tymczasem kasztanowiec zwyczajny, zwany też białym, jest rośliną leczniczą. Ciekawe, skąd wzięły się nazwy tego lego piękno drzewa. Po łacinie zwie się Aesculus hippocastanum, gdzie "aescus" znaczy jodełnie, i tu podobieństwo z kasztanem jadalnym (Vasiana sativa), "hippos" zaś - koń, bo kiedyś zmieszonymi nasionami leczono astmatyczne konie. Po

słowacku "pagaštan konsky" jest więc nazwą najbliższą łacinie, ale skąd się wziął w języku czeskim "jiróvec maďal"?

Kwiaty i nasiona kasztanowca działają przeciwzapalnie, łagodzą bóle w zapaleniu żył, wrzodzeniach pozajajnych, hemoroidach (złota żyła).

Lek przygotowujemy biorąc 100 g obranych i na drobno startych nasion i zalewając je litrem 40-80 proc. alkoholu. Pozostawiamy butelkę na 20 dni w temperaturze pokojowej, codziennie przysączając, po czym odcedzamy do przysączki butelki.

Wyciąg alkoholowy dobry jest także do płukania jamy ustnej w stanach zapalnych, dla wzmocnienia działania można kombinować go z szalwii. Uwaga! Stosować tylko zewnętrznie! Spożycie wyciągu alkoholowego z nasion kasztanowca może spowodować zatrucie.

Herbata z kwiatów kasztanowca jest natomiast piła jako lek pomocniczy w wyżej wymienionych doległościach. (St.)

NIEMOŻLIWE JEST MOŻLIWE

Piersi w górę!

Która kobieta nie marzy o bliździe Rity Hayworth? To, dia której natura nie okazała się hojna pod tym względem, ani muszą popadać w depresję ani szukać ratunku w silikonie. Niemożliwe jest możliwe z nową generacją biustonoszy tzw. push up (dosłownie popychaczy). Push up to specjalny stanik uszyty z 40 elementów (normalny biustonosz ma ich 20). Ma także maleńkie, sprężyste ukryte poduszeczki, które można zostawić lub wyjąć. Z push upem pierś w górę!



SMACZNEGO!

Dziś - chłodniki

Pomidorowy

80 dag pomidorów, duże jabłko, duży por, cebula, 2-3 dymki, ząbek czosnku, po 3/4 szklanki kefiru i śmietanki, 1-2 łyżki oliwy, po szczyptce startej gęstej muskatowej, imbiru i chilli, natka pietruszki, pieprz, sól.

Oczyszczony i pokrojony w pół plasterki por, obrane i starte jabłko, posiekana cebula i drobno pokrojony czosnek zeszklić na oliwie. Dodać umyte i obrane pomidory, zaleczyć mieszanką osolonego wrzątku i krótko gotować. Gdy warzywa będą miękkie, zdjąć zupę z ognia, osuszyć i zmiksować z kefirem i śmietanką, przyprawić Chłodnik oziębić rozlać na talerze, posypać posiekaną dymką i natką pietruszki.

Bananowo

-ananosowy

8 dużych bananów, pusztka ananasa, 3 szklanki kefiru, 3/4 szklanki śmietanki, 2 łyżki utartej czekolady łyżeczka soku z cytryny.

Cztery banany zmiksować z kefirem i śmietanką, dodać zalewę z ananasa. Resztę bananów pokroić w półplasterki, skropić sokiem cytrynowym i rozłożyć na talerzach razem z kostkami ananasa. Zalać zmiksowanym chłodnikiem, posypać czekoladą. Przygotować z biszkoptami.

KOLUMNIE PRZYGOTOWAŁA HENRYKA BITTMAR

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z NUMERU WIELKANOCNEGO:

"TYLKO JEDNA NOCKA BĘDZIE WIELKANOCKA"

Nagrodę - książkę wylosowała pani Maria Trombik z Orłowej-Lutyń.

Gratulujemy! Nagrodę przesyłamy pocztą.

Redakcja

NATURALNĄ POTRZEBĄ CZŁOWIEKA JEST OTACZANIE SIĘ ZIELENIA

Kwiaty w mieszkaniu inaczej

Rzadko zdarza się spotkać dom czy mieszkanie, w którym nie byłoby żadnych roślin. Naturalną potrzebą człowieka jest bowiem otoczenie się zielenią, obcowanie z naturą, przynajmniej w naszym okiennym parapecie. Kwiaty, rośliny, oprócz spełniania funkcji "terapeutycznych", są także ważnym elementem dekoracyjnym, który nie zawsze właściwie doceniamy. Tymczasem z rozmysłem dobrana i wyposażona zieleni potrafi ciekawie odmienić nawet banalne wnętrza, wzbogacić wystrój, zadziwić. Każdy zakup rośliny warto więc najpierw starannie rozważyć, tak, by harmonizowała ona z charakterem pomieszczenia, dodawała mu urody, nadawała indywidualny wyraz.

Hobbicy i szaleni młocnicy, którzy nie potrafili się oprzeć pokusie nabycia nowego, ciekawego egzemplarza i których zbiory są na ogół nieco chaotyczne, powinni przynajmniej zadbać o umieszczenie

nie swich roślin w ciekawych, niebanalnych pojemnikach, donicach, koszach, oryginalnej ceramice. Właściwie dobrane naczynia podkreślają urodę kwiatów, ich kształt, kolor. Możliwość są tu ogromne. Szczególnie udane jest połączenie



zieleni z naturalnymi tworzywami, mogą to być przeróżne ceramiczne donice, różnego rodzaju kosze, makramy ze sznurka, pojemniki z drewna, metalu. Do eksponowania kwiatów można wykorzystać również naczynia mające inne przeznaczenie, np. stare wazy, moździerze, żelazka na dusze, prymusy, stare porcelanowe czy fajansowe kubierki, wazy, dzbanki, duże lizjanki. W porcelanie wyjątkowo uroczą wyglądają kwiatnice cyklamenu, pelargonie, fiołki afrykańskie, miniaturowe róże czy chryzantemy. Kaktusy i inne sukulenty szczególnie korzystnie prezentują się w doniczkach z gliny, egzygotycznych koszach, drewnianych baryłkach. Powierzchnię ziemi można dodatkowo ozdobić kamyczkami, muszleczkami, zwierzmi imitującymi naturalne środowisko. Pflamy, juki, fikusy, draceny najlepiej umieszczać w kwadratowych lub okrągłych metalowych naczyniach. Rośliny pnące i zwisające świetnie się czują w zawieszonych wysoko koszach - ma-



kramach. Przy komponowaniu zieleni warto też wziąć pod uwagę kolor naczyni i barwę umieszczonych w nich roślin. Jest to niewyczerpane pole do najróżniejszych poszukiwań i pomysłów. (M. I. P.)

● CZESKI PROGRAM TELEWIZYJNY

SOBOTA 11 MAJA

- NOVA:
7.30 "Przygody pana Jaga" (serial anim.)
8.00 Cudowny świat Walta Disneya (film anim.)
8.55 "Tarzan II" (serial)
9.20 "Słoneczny patrol IV" (serial)
16.10 "Alon Nelson" (serial)
11.00 "Hercule Poirot" (serial)
12.00 Dwójka do dyrektora
12.30 "Z mego życia" (film czeski)
14.20 Sportmagazyn
15.10 Tętna Boyard
16.10 "To morderstwo napisała" (serial)
17.00 "Dynaasty" (serial)
17.55 "Słoneczny patrol IV" (serial)
18.45 "Rodzina Nowaków II" (serial)
19.30 Prognoza pogody
19.30 DTV
19.50 Wiedomości sportowe
20.00 "Był sobie jeden glina" (film czeski)
21.30 Wiadomości
21.35 "Rambo" (film USA)
21.50 "Zwierzęta wspaniałe" (film erot.)
● TC 1:
7.30 "21"
8.00 "Kromosomy" (serial anim.)
9.00 TV Edukacyjna
8.40 "Krobia Bug" (serial)
9.00 "Panna chata" (serial)
9.25 Hap, hap, hap
10.00 Wiedomości
10.05 Powrót do domu (serial podziemny)
10.15 "Budy, budy, cztery" (serial)
11.50 Poradnik obywatela
12.10 Polakini (pr. public.)
13.00 Auto-moto news
13.30 "Słynna maśla Lota" (film szwedzki)
14.40 Animate
14.55 "Serce o zmerchu" (film czeski)
16.50 Znowu "Na Vlachovca"
17.30 Magazyn rolnicy
17.50 Wiedomości
18.00 Wiedomości
18.05 Nad listami i wiewiórkami
19.10 Poszukiwanie zagubionego czasu
19.30 Humor w czeskim filmie Rudolf Hrabáły
18.15 Wiedomości
18.55 Wyzdarszenie, pogoda
19.50 Bramki, punkty, setki
20.00 "Telewizja" (pr. rozryw.)
21.20 W życie (magazyn z wyścigami)
21.35 Wiedomości
21.40 "Bob Roberts" (film USA)
22.25 "Highlander" (serial)
8.15 Kinaob 96
8.45 "Wc" (spektakl teatru brytyjskiego)
● NOVA:
7.00 EuroNews, 8.15 Report, 8.45 TV Edukacyjna, 9.50 Tacy byśmy, dobry rodacy, 10.10 A. Dvořák: Symfonia nr 8 G-dur, 10.50 Marcel Camille (reżyser francuski), 12.10 Latający cyrkonij Monchy Pythona, 12.40 TV Klub Nieszyjących,

- 13.10 Numer 10 Płani (portret franc. pilsa-), 14.10 Country probo, 14.50 Wskazów głośny czeskiego hokeja na lodzie (zakończony sezon 1995/1996), 15.35 Europa dzień, 16.00 Co odżyło życie (serial przyrod.)
16.30 "Początek" (film USA), 18.00 Sport (magazyn nauki), 18.10 Tygodnia kulturalna, 18.30 Wyścigi Pokoje (3 etap) - Franczyzn - Lyska Gór, 20.00 Classic 95 (wzruszające nagrody muzyki poważnej), 21.10 "Losuści" i "Wydarszenie historyczne" (film czeski), 22.25 Za szkiełkami (kalendarz budowlany dla osób kalendarzy w Kolonie nad Renem), 22.30 Trochę polsku z lat młodości, 23.40 "Porzuca kobieta" (film franc.).
● PREMIERA TV:
7.00 Program regionalne, 8.00 Telezakupy, 8.10 Utopione wojownicy, 8.00 "Florence 13 30" (komedia czeska), 10.30 Przed masłą, za masłą (magazyn motor), 10.50 "Sneak '96, 11.10 "Detektyw Remington Steele" (serial), 12.00 Bravo Super Show, 12.20 Gala World Sport Special, 12.50 Męczy nam zwierzęta, 13.10 Baby studio, 13.20 Hanna - Barbara Hour (film anim.), 14.20 "Daktari" (serial), 16.15 "Droga na południowy zachód" (film czeski), 18.45 Top 40 (prezenty), 17.30 "Armed" (serial), 18.25 Rewia gwiazd telewizyjnych TV, 18.00 Dzień, 18.00, 18.15 Wiedomości z towarzyszenia, 18.30 Królestwo życia (cykl przyrodniczy), 20.00 "Komisarz Moulin Blanc" (cykl franc. kryminalny), 21.30 "Borsalino i spółka" (film francuski), 22.10 Aktualności dnia, 22.20 "Przygodzki" (serial), 23.00 "Krobia Bug" (serial), 0.55 "Niewiana" (wideoklub grupy muz.), 1.30 Telezakupy.
● PREMIERA TV:
7.00 "Papałk marynarski i jego syn" (serial anim.), 8.00 "Cudowny świat Walta Disneya" (film anim.), 8.50 "Funtowny" (serial anim.), 9.15 "Bary Kief" (serial)
9.40 "Zoro II" (serial)
10.05 As (ista przyrodniczy)
11.05 "Z tropików" (serial)
12.00 "Doktor z gór" (serial)
13.00 "7 cieli Siemom" (serial)
14.00 "Nawajo Joe" (western wesoło-hiszp.)
15.30 Wielki Nagroda Wiosenna (portret w Pradze-Chuchie)
16.20 "W śniegu kagocza" (serial)
17.15 "Dynaasty" (serial)
18.05 "Bystry Hilla 90210" (serial)
18.50 "Rodzina Nowaków II" (serial)
19.30 Prognoza pogody
19.30 DTV
19.50 Wiedomości sportowe
20.00 "Youngblood" (film USA)
21.35 Wiadomości
21.40 Matki i taty
21.55 Znadzie atrakcyjna kobieta (film wokal)
23.50 "Wewnętrzne piękno" (z serialu "Przygodzki z zaskiwaniem")
0.10 Piłkarski (wydanie specjalne).

NIEDZIELA 12 MAJA

- NOVA:
7.30 "Papałk marynarski i jego syn" (serial anim.), 8.00 "Cudowny świat Walta Disneya" (film anim.), 8.50 "Funtowny" (serial anim.), 9.15 "Bary Kief" (serial)
9.40 "Zoro II" (serial)
10.05 As (ista przyrodniczy)
11.05 "Z tropików" (serial)
12.00 "Doktor z gór" (serial)
13.00 "7 cieli Siemom" (serial)
14.00 "Nawajo Joe" (western wesoło-hiszp.)
15.30 Wielki Nagroda Wiosenna (portret w Pradze-Chuchie)
16.20 "W śniegu kagocza" (serial)
17.15 "Dynaasty" (serial)
18.05 "Bystry Hilla 90210" (serial)
18.50 "Rodzina Nowaków II" (serial)
19.30 Prognoza pogody
19.30 DTV
19.50 Wiedomości sportowe
20.00 "Youngblood" (film USA)
21.35 Wiadomości
21.40 Matki i taty
21.55 Znadzie atrakcyjna kobieta (film wokal)
23.50 "Wewnętrzne piękno" (z serialu "Przygodzki z zaskiwaniem")
0.10 Piłkarski (wydanie specjalne).

- TC 1:
7.40 "Krobia Bug" (serial przyrodniczy) (film anim.)
8.00 "Jubilej" (współpraca z filmem)
10.00 Wiedomości
10.05 Obywatel
10.35 "Kalendrium" (serial)
11.20 "Kalendarz" (serial)
11.30 "Kosja" (film o filmie)
12.00 "Kalendarz" (magazyn tygodniowy)
12.00 Debiata
13.00 Wyszukiwanie i dziale: ogrodzie
13.35 Sporty
13.50 "Najlepsze i Niemiecy: królowa Tereska"
14.45 Tożsamość z klasyki
15.05 Magazyn chrześcijański
15.45 Primedia
16.15 TV kura tańca - walc
16.30 "Sida walc"
17.25 Dni (magazyn dla panów)
17.45 Słowo święte
17.50 Wiedomości
18.00 Wiedomości
18.05 Aniena
18.20 "Simpsony" (serial anim.)
18.45 "Panna chata" (serial)
19.10 Wczorom na ekranie
19.15 Wiedomości
19.30 Wyzdarszenie, pogoda
19.45 Bramki, punkty, setki
20.00 Wzrostki (teleturniej)
20.50 "Począg pod specjalnym nadzorem" (film czeski)
22.25 Genus
22.40 Wiedomości
22.45 "Krobia Bug" (serial)
23.40 "Kto morduje najeżdźających europejskich sztejkowików" (komedia USA)
1.35 Debiata
● TC 2:
7.00 EuroNews, 8.00 TV Edukacyjna, 9.00 Poranne nadzieje z Martą Skarładową, 9.55 O zdrowiu, 10.15 Gość do domu (o kulturze), 10.45 Zmiana pokoiu biżmami, 11.10 Pade snieg (p. public.), 12.10 Pałac - kolombia - zamki (dokument o drodze żywcowej historyka Jilego Hermacha), 12.35 Co zachowaliśmy (morskie i śląskie zespoły na Czesko-wańskie wystawie etnograficznej), 13.15 Rola (magazyn), 13.35 "Nowelka z dobykom" (film TV), 14.30 Odrzućcie, 15.00 Studio raportowe, 15.25 Przygoda w przyrodzie (wielka amerykańska dzika), 17.00 Wielka Nagroda Hiszpania (4. wyścig motocyklowych MS na szosie), 18.00 "Pozbawimy dzieci" (z franc. cyklu poświęconego zagrożeniom), 19.30 Wycieczka, 19.50 Wycieczka (4. i 5. etap), 20.00 "Międzynarodowy Festiwal Muzyki" "Praska wiosna 1996", 22.00 Wiedomości sportowe, 22.45 Nowelki sportowe, 23.55 Portret Mirosława Białowoskiego, 23.00 Hale i Pacy (para anim. komedów), 23.25 "Via Mala" (film niemiecki) (23).

- PREMIERA TV:
7.00 "Tatuzi" (serial anim.), 7.30 Hanna - Barbara Hour (film anim.), 8.20 Telezakupy, 8.30 Męczy nam zwierzęta, 8.50 "Star Trek: Głęboki wszechświat dziesięć" (serial sci-fi), 9.40 "Obywatel Kane" (film USA), 11.30 Młazi polonistami (dokument przyrodniczy), 13.00 "Inżynierski odyseja" (serial), 13.55 OP - Program na Profalshon '96 - wiosna - lato, 14.25 Koryśka (dokument podziemny), 14.40 Echo Przemysłu, 15.00 Czeski Puchar w piłce nożnej, 15.35 Olimpiada (serial z historii), 17.00 Atlanta '96 (teleturniej), 17.05 "Kopciuszko" (serial), 18.00 "I znowu ten Wilam" (serial), 18.30 Ozwierzęta z K. Cernochem, 18.00 Dzień, pogoda, 18.15 Jasan (pr. public.), 20.00 "Mazani" (serial), 21.00 "Grek Zeb" (film USA), 22.40 Aktualności dnia, 23.40 Dr Alban (koncert), 0.05 Telezakupy.

PONIEDZIAŁEK 13 MAJA

- NOVA:
7.00 Śniadanie z Nową
8.30 "Doktor z gór" (serial)
9.20 "W śniegu kagocza" (serial)
10.10 "Wszystkim powodzi się dobrze" (film wokal)
12.15 "Nad jeziorem" (film kanadyjski)
12.40 Zarysk (teleturniej)
13.05 Karuzela (teleturniej)
13.35 "Beverly Hills 90210" (serial)
14.15 "Modzi i niespokojni" (serial)
15.00 "Tak płynie czas" (serial)
15.45 "Serce o zmerchu" (film czeski)
16.15 As (ista przyrodniczy)
17.15 Rzut kłosa (magazyn sportowy)
18.05 Zarysk (teleturniej)
18.35 Karuzela (teleturniej)
19.00 Gumone
19.25 Prognoza pogody
19.30 DTV
19.50 Wiedomości sportowe
20.00 "Dallas" (serial)
20.55 "Szpital Chicago Hope II" (serial)
21.45 "M.A.S.H." (serial)
22.20 Obywatelstwo
22.40 "Dokonał mój" (film hiszp.-bryt.-czeski)
0.15 Dzwonko do dyrektora
0.40 "Dolina taek" (serial)
● TC 1:
8.00 Studio 6
8.30 Obiekty
9.00 Wiedomości
9.05 Oaza
9.25 "Serce o zmerchu" (film czeski)
11.50 Kalendarz
12.00 Wiedomości
12.05 Tygodnia kulturalna
12.25 Aniena
12.40 Tacy byśmy, dobry rodacy

- 13.00 Poszukiwanie zagubionego czasu
13.20 "Pan Mulo" (serial anim.)
13.25 Hap, hap, hap
13.30 "Dynaasty" (serial)
14.50 Humor w czeskim filmie Rudolf Hrabáły
15.30 "Arabela powraca..." (serial)
16.00 Wiedomości
16.05 "Simpsony" (serial anim.)
16.30 "Głiny" (serial)
17.00 Polska (film dla dzieci)
17.50 Wiedomości
17.55 Spiegła domowy
18.00 Prognoza pogody
18.05 Report
18.20 Trzymaj się (pr. oek.)
18.40 Wczorom na ekranie
18.45 "Arabela powraca..." (serial)
19.15 Wiedomości
19.30 Wyzdarszenie, pogoda
19.55 Bramki, punkty, setki
20.00 "Zycie i zamku" (serial)
21.00 Nie zastanawiaj się i kręć! (artykuł)
21.25 Do oporu (pr. public.)
22.00 Wiedomości
22.15 Wywiad z prezydentem
23.15 Auto-moto news
23.45 Trzymaj się! (pr. oek.)
0.05 "Morderstwo" (film USA)
1.40 "21"

- TC 2:
8.00 EuroNews, 8.30 Studio 6, 12.30 EuroNews, 12.30 Co znaczy "w domu" (cykl filmowy), 12.55 "Piękno na Pacyku" (film USA), 12.40 TV Edukacyjna, 14.45 Aport, 16.15 10 do-mo-logic, 15.20 "Serce o zmerchu" (film czeski), 16.15 Nowa Barbara, 16.35 Tajemnica pramidi (film), 17.00 Uniwersytet, 17.15 Aliegra (serial), 18.20 Echo sportowe, 19.20 Zmierz, 19.30 Wycieczka Pokoju (6. etap Kultura - Opatow), 20.00 Laurence Olivier (portret aktora), 19.20, 20.50 Olanowa wyobraźnia - Białony Akos, 21.00 "21", 21.30 "Ożenek się rozpoczyna" (film franc.), 22.55 "Mendelssohn-Bartholdy" (serial), 23.00 Aktualności TV, 23.50 Muliński (szty).

- PREMIERA TV:
7.00 Świat '96, 7.15 Echo Premier, 7.18 Dobra sągaid wiadomości (dokument przyrodniczy), 8.00 Ciemny z Olga, 8.10 Telezakupy, 8.30 "Candy" (serial anim.), 8.45 "Rajską plażą" (serial), 8.10 "Odkrycie serca" (serial), 8.30 "Jan Baran" (serial), 10.20 Telezakupy, 8.30 "Florence 13 30" (komedia czeska), 12.40 Jasan, 12.45 Wiedomości z towarzyszenia, 13.00 Prena (dok. przyrodniczy), 13.30 S.O.S. "Rajską plażą" (serial), 17.00 Programy regionalne, 18.00 Ciemny z Olga, 18.10 "Naga Barbara" (serial), 19.00 Czarna, 19.10, 19.15, 19.20, 19.25, 19.30, 19.35, 19.40, 19.45, 19.50, 20.00, 20.05, 20.10, 20.15, 20.20, 20.25, 20.30, 20.35, 20.40, 20.45, 20.50, 20.55, 21.00, 21.05, 21.10, 21.15, 21.20, 21.25, 21.30, 21.35, 21.40, 21.45, 21.50, 21.55, 22.00, 22.05, 22.10, 22.15, 22.20, 22.25, 22.30, 22.35, 22.40, 22.45, 22.50, 22.55, 23.00, 23.05, 23.10, 23.15, 23.20, 23.25, 23.30, 23.35, 23.40, 23.45, 23.50, 23.55, 24.00, 24.05, 24.10, 24.15, 24.20, 24.25, 24.30, 24.35, 24.40, 24.45, 24.50, 24.55, 25.00, 25.05, 25.10, 25.15, 25.20, 25.25, 25.30, 25.35, 25.40, 25.45, 25.50, 25.55, 26.00, 26.05, 26.10, 26.15, 26.20, 26.25, 26.30, 26.35, 26.40, 26.45, 26.50, 26.55, 27.00, 27.05, 27.10, 27.15, 27.20, 27.25, 27.30, 27.35, 27.40, 27.45, 27.50, 27.55, 28.00, 28.05, 28.10, 28.15, 28.20, 28.25, 28.30, 28.35, 28.40, 28.45, 28.50, 28.55, 29.00, 29.05, 29.10, 29.15, 29.20, 29.25, 29.30, 29.35, 29.40, 29.45, 29.50, 29.55, 30.00, 30.05, 30.10, 30.15, 30.20, 30.25, 30.30, 30.35, 30.40, 30.45, 30.50, 30.55, 31.00, 31.05, 31.10, 31.15, 31.20, 31.25, 31.30, 31.35, 31.40, 31.45, 31.50, 31.55, 32.00, 32.05, 32.10, 32.15, 32.20, 32.25, 32.30, 32.35, 32.40, 32.45, 32.50, 32.55, 33.00, 33.05, 33.10, 33.15, 33.20, 33.25, 33.30, 33.35, 33.40, 33.45, 33.50, 33.55, 34.00, 34.05, 34.10, 34.15, 34.20, 34.25, 34.30, 34.35, 34.40, 34.45, 34.50, 34.55, 35.00, 35.05, 35.10, 35.15, 35.20, 35.25, 35.30, 35.35, 35.40, 35.45, 35.50, 35.55, 36.00, 36.05, 36.10, 36.15, 36.20, 36.25, 36.30, 36.35, 36.40, 36.45, 36.50, 36.55, 37.00, 37.05, 37.10, 37.15, 37.20, 37.25, 37.30, 37.35, 37.40, 37.45, 37.50, 37.55, 38.00, 38.05, 38.10, 38.15, 38.20, 38.25, 38.30, 38.35, 38.40, 38.45, 38.50, 38.55, 39.00, 39.05, 39.10, 39.15, 39.20, 39.25, 39.30, 39.35, 39.40, 39.45, 39.50, 39.55, 40.00, 40.05, 40.10, 40.15, 40.20, 40.25, 40.30, 40.35, 40.40, 40.45, 40.50, 40.55, 41.00, 41.05, 41.10, 41.15, 41.20, 41.25, 41.30, 41.35, 41.40, 41.45, 41.50, 41.55, 42.00, 42.05, 42.10, 42.15, 42.20, 42.25, 42.30, 42.35, 42.40, 42.45, 42.50, 42.55, 43.00, 43.05, 43.10, 43.15, 43.20, 43.25, 43.30, 43.35, 43.40, 43.45, 43.50, 43.55, 44.00, 44.05, 44.10, 44.15, 44.20, 44.25, 44.30, 44.35, 44.40, 44.45, 44.50, 44.55, 45.00, 45.05, 45.10, 45.15, 45.20, 45.25, 45.30, 45.35, 45.40, 45.45, 45.50, 45.55, 46.00, 46.05, 46.10, 46.15, 46.20, 46.25, 46.30, 46.35, 46.40, 46.45, 46.50, 46.55, 47.00, 47.05, 47.10, 47.15, 47.20, 47.25, 47.30, 47.35, 47.40, 47.45, 47.50, 47.55, 48.00, 48.05, 48.10, 48.15, 48.20, 48.25, 48.30, 48.35, 48.40, 48.45, 48.50, 48.55, 49.00, 49.05, 49.10, 49.15, 49.20, 49.25, 49.30, 49.35, 49.40, 49.45, 49.50, 49.55, 50.00, 50.05, 50.10, 50.15, 50.20, 50.25, 50.30, 50.35, 50.40, 50.45, 50.50, 50.55, 51.00, 51.05, 51.10, 51.15, 51.20, 51.25, 51.30, 51.35, 51.40, 51.45, 51.50, 51.55, 52.00, 52.05, 52.10, 52.15, 52.20, 52.25, 52.30, 52.35, 52.40, 52.45, 52.50, 52.55, 53.00, 53.05, 53.10, 53.15, 53.20, 53.25, 53.30, 53.35, 53.40, 53.45, 53.50, 53.55, 54.00, 54.05, 54.10, 54.15, 54.20, 54.25, 54.30, 54.35, 54.40, 54.45, 54.50, 54.55, 55.00, 55.05, 55.10, 55.15, 55.20, 55.25, 55.30, 55.35, 55.40, 55.45, 55.50, 55.55, 56.00, 56.05, 56.10, 56.15, 56.20, 56.25, 56.30, 56.35, 56.40, 56.45, 56.50, 56.55, 57.00, 57.05, 57.10, 57.15, 57.20, 57.25, 57.30, 57.35, 57.40, 57.45, 57.50, 57.55, 58.00, 58.05, 58.10, 58.15, 58.20, 58.25, 58.30, 58.35, 58.40, 58.45, 58.50, 58.55, 59.00, 59.05, 59.10, 59.15, 59.20, 59.25, 59.30, 59.35, 59.40, 59.45, 59.50, 59.55, 60.00, 60.05, 60.10, 60.15, 60.20, 60.25, 60.30, 60.35, 60.40, 60.45, 60.50, 60.55, 61.00, 61.05, 61.10, 61.15, 61.20, 61.25, 61.30, 61.35, 61.40, 61.45, 61.50, 61.55, 62.00, 62.05, 62.10, 62.15, 62.20, 62.25, 62.30, 62.35, 62.40, 62.45, 62.50, 62.55, 63.00, 63.05, 63.10, 63.15, 63.20, 63.25, 63.30, 63.35, 63.40, 63.45, 63.50, 63.55, 64.00, 64.05, 64.10, 64.15, 64.20, 64.25, 64.30, 64.35, 64.40, 64.45, 64.50, 64.55, 65.00, 65.05, 65.10, 65.15, 65.20, 65.25, 65.30, 65.35, 65.40, 65.45, 65.50, 65.55, 66.00, 66.05, 66.10, 66.15, 66.20, 66.25, 66.30, 66.35, 66.40, 66.45, 66.50, 66.55, 67.00, 67.05, 67.10, 67.15, 67.20, 67.25, 67.30, 67.35, 67.40, 67.45, 67.50, 67.55, 68.00, 68.05, 68.10, 68.15, 68.20, 68.25, 68.30, 68.35, 68.40, 68.45, 68.50, 68.55, 69.00, 69.05, 69.10, 69.15, 69.20, 69.25, 69.30, 69.35, 69.40, 69.45, 69.50, 69.55, 70.00, 70.05, 70.10, 70.15, 70.20, 70.25, 70.30, 70.35, 70.40, 70.45, 70.50, 70.55, 71.00, 71.05, 71.10, 71.15, 71.20, 71.25, 71.30, 71.35, 71.40, 71.45, 71.50, 71.55, 72.00, 72.05, 72.10, 72.15, 72.20, 72.25, 72.30, 72.35, 72.40, 72.45, 72.50, 72.55, 73.00, 73.05, 73.10, 73.15, 73.20, 73.25, 73.30, 73.35, 73.40, 73.45, 73.50, 73.55, 74.00, 74.05, 74.10, 74.15, 74.20, 74.25, 74.30, 74.35, 74.40, 74.45, 74.50, 74.55, 75.00, 75.05, 75.10, 75.15, 75.20, 75.25, 75.30, 75.35, 75.40, 75.45, 75.50, 75.55, 76.00, 76.05, 76.10, 76.15, 76.20, 76.25, 76.30, 76.35, 76.40, 76.45, 76.50, 76.55, 77.00, 77.05, 77.10, 77.15, 77.20, 77.25, 77.30, 77.35, 77.40, 77.45, 77.50, 77.55, 78.00, 78.05, 78.10, 78.15, 78.20, 78.25, 78.30, 78.35, 78.40, 78.45, 78.50, 78.55, 79.00, 79.05, 79.10, 79.15, 79.20, 79.25, 79.30, 79.35, 79.40, 79.45, 79.50, 79.55, 80.00, 80.05, 80.10, 80.15, 80.20, 80.25, 80.30, 80.35, 80.40, 80.45, 80.50, 80.55, 81.00, 81.05, 81.10, 81.15, 81.20, 81.25, 81.30, 81.35, 81.40, 81.45, 81.50, 81.55, 82.00, 82.05, 82.10, 82.15, 82.20, 82.25, 82.30, 82.35, 82.40, 82.45, 82.50, 82.55, 83.00, 83.05, 83.10, 83.15, 83.20, 83.25, 83.30, 83.35, 83.40, 83.45, 83.50, 83.55, 84.00, 84.05, 84.10, 84.15, 84.20, 84.25, 84.30, 84.35, 84.40, 84.45, 84.50, 84.55, 85.00, 85.05, 85.10, 85.15, 85.20, 85.25, 85.30, 85.35, 85.40, 85.45, 85.50, 85.55, 86.00, 86.05, 86.10, 86.15, 86.20, 86.25, 86.30, 86.35, 86.40, 86.45, 86.50, 86.55, 87.00, 87.05, 87.10, 87.15, 87.20, 87.25, 87.30, 87.35, 87.40, 87.45, 87.50, 87.55, 88.00, 88.05, 88.10, 88.15, 88.20, 88.25, 88.30, 88.35, 88.40, 88.45, 88.50, 88.55, 89.00, 89.05, 89.10, 89.15, 89.20, 89.25, 89.30, 89.35, 89.40, 89.45, 89.50, 89.55, 90.00, 90.05, 90.10, 90.15, 90.20, 90.25, 90.30, 90.35, 90.40, 90.45, 90.50, 90.55, 91.00, 91.05, 91.10, 91.15, 91.20, 91.25, 91.30, 91.35, 91.40, 91.45, 91.50, 91.55, 92.00, 92.05, 92.10, 92.15, 92.20, 92.25, 92.30, 92.35, 92.40, 92.45, 92.50, 92.55, 93.00, 93.05, 93.10, 93.15, 93.20, 93.25, 93.30, 93.35, 93.40, 93.45, 93.50, 93.55, 94.00, 94.05, 94.10, 94.15, 94.20, 94.25, 94.30, 94.35, 94.40, 94.45, 94.50, 94.55, 95.00, 95.05, 95.10, 95.15, 95.20, 95.25, 95.30, 95.35, 95.40, 95.45, 95.50, 95.55, 96.00, 96.05, 96.10, 96.15, 96.20, 96.25, 96.30, 96.35, 96.40, 96.45, 96.50, 96.55, 97.00, 97.05, 97.10, 97.15, 97.20, 97.25, 97.30, 97.35, 97.40, 97.45, 97.50, 97.55, 98.00, 98.05, 98.10, 98.15, 98.20, 98.25, 98.30, 98.35, 98.40, 98.45, 98.50, 98.55, 99.00, 99.05, 99.10, 99.15,