





## Znad Wisły

■ Pięciosobowy zespół w IPN bada okoliczności, w jakich publicysta „Rzeczpospolitej” Bronisław Wildstein uzyskał listę 240 tys. nazwisk osób, których akta przechowuje IPN. Zastępca Prokuratura Generalnego Kazimierz Olejnik zapowiedział, że prokuratura zajmie się tą sprawą, kiedy otrzyma doniesienie o popełnieniu przestępstwa. Powołanie zespołu do zbadania tej sprawy zapowiedział jeszcze w sobotę prezes IPN Leon Kieres po tym, gdy okazało się, że Wildstein przekazał listę z nazwiskami innym dziennikarzom. W opinii członka kolegium IPN prof. Andrzeja Paczkowskiego, Wildstein działał w złej wierze, kopiując listę i przekazując ją dziennikarzom. Postępowania Wildsteina nie chciała oceniać szefowa Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich Krystyna Mokrosińska. Szef Stowarzyszenia Dziennikarzy RP Jerzy Domański uważa zachowanie publicysty za niegodne dziennikarza. W obronie Wildsteina kilkunastu publicystów wystosowało list otwartą. W sobotę „Gazeta Wyborcza” podała, że z IPN wyjechała lista ok. 240 tysięcy nazwisk tajnych współpracowników i kandydatów na tajnych współpracowników SB. Wildstein oświadczył, że to on ją uzyskał z IPN.

■ Osoby, które znalazły się na tak zwanej „liście Wildsteina”, mogą zgłaszać się do IPN o udostępnienie swojej teczek. Do Instytutu dzwoni wiele osób zaniepokojonych informacjami, że znalazły się na liście wyniesionej przez redaktora Wildsteina z archiwum IPN.

■ Gdyby wybory prezydenckie odbyły się w ostatni weekend stycznia, wygrałby je Marek Borowski. Na lidera SdPi chce głosować 14 proc. ankietyowanych (o 2 proc. mniej niż w grudniu) – wynika z najnowszego sondażu Polskiej Grupy Badawczej (PGB). Kolejne miejsca w sondażu, z identycznym poparciem 13 proc., zajmują Donald Tusk i Zbigniew Religa.

■ Apel do parlamentarzystów o wsparcie inicjatywy utworzenia w Polsce Centrum Wysiedleń oraz powołanie komisji, która oszacuje straty materialne Polski w roku 1939, wystosowali uczestnicy Ogólnopolskiej Konferencji Związków i Stowarzyszeń reprezentujących Polaków poszkodowanych przez III Rzeszę, zorganizowanej w Gdyni przez Powiernictwo Polskie. W apelu napisano m.in., że centrum takie „dokumentowałoby masowe wysiedlenia Polaków przeprowadzone w XX w. przez dwa zbrodnicze systemy - hitlerowskie Niemcy i sowiecką Rosję”. Wezwano też do pracy nad programem edukacyjnym oraz do stworzenia zespołu, który zająłby się oszacowaniem strat materialnych w wyniku agresji na Polskę Niemiec i Związku Radzieckiego we wrześniu 1939 roku. Wezwano też w apelu do aktywnego włączenia się posłów w proces legislacyjny, który zastopowałby bezpodstawne roszczenia tzw. późnych wysiedleńców z lat 80., czyli tych, którzy „z własnej woli opuszczali ojczyznę - w pogoni za lepszym życiem”, i którzy rzekli się polskiego obywatelstwa, przypominali sobie teraz o majątkach pozostawionych w Polsce i domagają się ich zwrotu lub odszkodowań.

■ Waldemar Pawlak został wybrany nowym szefem PSL podczas obrad Rady Naczelnej Stronnictwa. Za kandydaturę Pawlaka opowiedziało się 60 delegatów, przeciwko było 11. „Razem spróbowaliśmy wyzwać, przed którymi stoi PSL” – powiedział Pawlak delegatom po wyborze. Oświadczył, że PSL samodzielnie będzie startować w wyborach.

Opt. arno

Niesygnowane materiały publicystyczne i informacyjne pochodzą z internetowych serwisów informacyjnych.



Actors of the Educational Theater „Bear” from Prague not only teach, but also shine brilliantly. Fot. ROMAN BASELIDES

## Z Milówki z nagrodą

MILIKOW (kor) – Trzecią nagrodą oceniono w niedzielę zespół folklorystyczny milikowskiej PSP w Milówce na międzynarodowym przeglądzie zespołów kończącym trzygodniową imprezę pn. Gody Żywieckie.

Jak poinformowała nas dyrektor szkoły, Wanda Suszka, gmina Milików podpisała z Milówką umowę o współpracy pod koniec ub. roku. Jej pierwszym owocem było właśnie zaproszenie młodych milikowian na Gody Żywieckie. Po raz pierwszy 15-osobowy zespół, któremu towarzyszyła jabłonkowska kapela młodzieżowa „Torka” (w niej grają także absolwenci milikowskiej małoklasówki), wyjechał na Żywiecczynę 22 stycznia, na przegląd polskich zespołów.

Program milikowian pt. „Kolyndowani” tak się milowczanom podobał,

że zaprosili Zaolziaków także na przegląd międzynarodowy, w niedzielę 30 stycznia. Zaprezentowały się na nim zespoły ze Słowacji, Węgier i Polski, a zespół z Zaolzia był jedynym zespołem dziecięcym. Pomimo to w tej mocnej konkurencji milikowianie sięgnęli po laury. Jury pracujące pod przewodnictwem etnograf Małgorzaty Kieres przyznało im trzecią nagrodę.

## Pora na pączek

Dzisiaj czwartek, czyli ostatni czwartek karnawału, a zarazem dzień, w którym w Polsce dozwolone jest obżarstwo. Kolejny czwartek przypada już bowiem na okres Wielkiego Postu, kiedy to zalecana będzie wstrzeźliwość zarówno w jedzeniu, jak w korzystaniu z uciech tego świata.

Nawiązując do tustoczwartkowych tradycji, zafundujmy więc dziś sobie pysznego (najlepiej domowej roboty) pączka, w najbliższy weekend zaś wybiermy się na bal. Wszak to już ostatki i prawie że ostatnia w tym karnawale balowa okazja!

(sch)

## STAROBOGUMIŃSKI RYNEK NIE OBEJDZIE SIĘ BEZ GRUNTOWNEJ ODNOWY

### Na razie jest nieciekawie

BOGUMIN (h) – Od dłuższego czasu planowana i z niecierpliwością przez miejscowych oczekiwana rekonstrukcja zabytkowego rynku w Starym Boguminie znajduje się obecnie w centrum uwagi bogumińskich radnych. Że na razie przebudowa na dobre jeszcze się nie rozpoczęła, spowodowały opóźnienia w pracach projektowych. Każdy krok trzeba bowiem konsultować z konserwatorami zabytków. Cała inwestycja będzie bardzo kosztowna, z czym jednak – jak się dowiedzieliśmy – ojcowie miasta liczą się jak najbardziej.

Na razie jednak starobogumiński rynek ze swoją senną atmosferą, niezbyt ciekawą ofertą handlowo-gastronomiczną i odrapanymi fasadami zabytkowych domów przedstawia dla miejscowej ludności przedmiot nieustają-

cej frustracji, dla zagranicznych turystów zaś – wątpliwą atrakcję. Stary Bogumin może naprawdę niewiele zaoferować chociażby przybywającym z Polski, którzy chcieliby tu wydać swoje pieniądze. A przecież dziennie przekracza granicę w Starym Boguminie i Chałupkach w obie strony nawet 10 tys. osób, wśród nich pielgrzymi, którzy pragną na własne oczy zobaczyć cudowny rzekomo obraz w starobogumińskim kościele parafialnym. Warto dodać, że właśnie Stary Bogumin, historyczna dzielnica, której początki sięgają połowy XIII wieku, stanowi jak gdyby bramę wjazdową do miasta i regionu. Póki co, brama to raczej nieciekawka i mało okazała. Jedyne zaś, co w tych dniach szczerze ucieszyło turystów i pielgrzymów, to otwarcie na starobogumińskim rynku publicznych toalet.

## Ciekawostki

### Ostra kanapka

Nowojorski policjant potarcił sobie usta, gdy z apetytem wgrzył się w kanapkę Big Mac, przygotowaną dla niego przez pracownika baru McDonald's, który „doprawił” kanapkę kawałkami szkła – poinformowały źródła policyjne. 18-letni pracownik baru, Albert Garcia, został oskarżony o agresję i narażenie osoby na niebezpieczeństwo.

Do incydentu doszło w sobotę w nowojorskiej dzielnicy Bronx. Według policjanta w cywilu, który w ramach śledztwa przyszedł do baru w niedzielę, Garcia został ujęty na gorącym uczynku, kiedy dosypywał kawałki szkła do kanapki, przygotowywanej dla policjanta w mundurze.

### Prezent się liczył

Ciezkim chińskim zegarem ściennym rzucił w panią burmistrz radny drugiego co do wielkości miasta Danii, Aarhus – doniosła duńska agencja prasowa Ritzau.

Socjaldemokratyczny radny Torben Brandt Nielsen wpadł we wście-

łość, gdy pani burmistrz zakończyła posiedzenie rady miejskiej, chociaż chciał na jeszcze zabrać głos. Pod ręką miał skrzynkę z chińskim zegarem ściennym, który przywiózł z podróży do partnerskiego miasta chińskiego Harbinu jako prezent od gospodarzy. Niewiele myśląc, rzucił skrzynką z zegarem w panią burmistrz. Szczęśliwie nie trafił w kobietę. Skrzynka rozbiła się o ścianę.

Kiedy nieco ochłonął, przeprosił za swe zachowanie, uznając, że „nie było w porządku takie potraktowanie prezentu”.

### Autograf Chopina

Czterostronicowy autograf Etiudy cis-moll op. 10 nr 4 F. Chopina sygnowany w języku polskim został przekazany przez resort kultury do zbiorów Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie. Za 300 tys. funtów zakupił go PKN Orlen, PKO BP oraz resort kultury.

### Chytry nie był...

Oficer szwedzkiej policji obrabował

## Po angielsku z »Misiem

JABŁONKOW (man) – W niezwyklej lekcji języka angielskiego wczoraj wzięli udział uczniowie podbeskidzkich polskich podstawówek. Ich

## Burza w ratuszu

CZ. CIESZYN (kor) – Członkowie samorządu zeszli się wczoraj niespodziewanie na roboczym spotkaniu, którego tematem był ponownie trzeci etap sprzedaży miejskich mieszkań. Tym razem nie chodziło o regularne posiedzenie, czyli zabrakło na nim tych, których sprawa ta w pierwszym rzędzie dotyczy – lokatorów mieszkających w kamienicach, w których mieszczą się także lokale komercyjne.

Jak poinformował naszą redakcję w trakcie obrad członek samorządu, Rudolf Moliński, rozważano i analizowano różne warianty zasad sprzedaży domów. Chociaż jednak dyskusja była długa i burzliwa, nie ustalono definitywnie formy sprzedaży. Ostateczna decyzja powinna podobno zapadnąć na nadzwyczajnym posiedzeniu samorządu w przyszłym tygodniu.

– Wszystko na razie wskazuje na to, że pod dyskusję poddane zostaną tylko dwie możliwości: albo przy sprzedaży zastosowana zostanie tzw. metoda kopertowa, albo też mieszkań w kamienicach z lokalami komercyjnymi miasto w ogóle nie będzie sprzedawać – dodał Moliński.

nauczycielami byli aktorzy Teatru Edukacyjnego „Bear” (miś) z Pragi. W sali kinowej jabłonkowskiego ratusza zebrali się uczniowie szkół podstawowych z Jabłonkowa, Trzyńca, strzycy, Mostów k. Jabłonkowa i miejscowego Zespołu Szkół Przemysłowości i Usług. Aktorzy wystąpili dla nich dwa godzinne spektakle miłości „Do it yourself” (Zrób to sam) podczas których młodzi widownicy powtórzyli sobie czas przeszły.

– Obecnie bez języka angielskiego ani rusz, a ponieważ nie wszyscy dzieci mają okazję rozwijać swoje zdolności podczas wakacyjnych wyjazdów w kraje anglojęzyczne, przyda im się dodatkowa, nieco inna forma nauki – powiedziała nauczycielka Urszula Czudek. W torka tej imprezy. Na zaproszenie rekcji jabłonkowskiej podstarosta Teatr Edukacyjny gościł u nas w zeszłym roku.

„Bear” przemierza terytorium (bywa też za granicą) występując dla uczniów przedstawienia w języku angielskim. Prezentowane przez historyki ugruntowują znajomość angielskiego wśród widzów.

## W sukurs rowerzystom

HAWIERZÓW (wak) – Do planowanego na cel zapobiegania stopniowości ogłoszonego przez starostwo Spraw Wewnętrznych Hawierzów włączyl się przelawiciu laty.

Uwagę poświęcono głównie edukacji młodzieży. Podczas tkań młodych ludzi z psychologami i policjantami mówiono o zagrożeniach, jakie z sobą nazywanie narkotyków, picie alkoholu czy palenie papierosów. Wstawano szereg boisk osiedlowych placów zabaw dla najmłodszych. Wspierano świetlice środowiskowe z myślą o dzieciach w punktach neuralgicznych miasta instalowano kamery, założono chwy bezpieczeństwa do drogi 300 mieszkań seniorów.

W tym roku zrealizowany program nazwany „bezpieczna na rowery”. Rozstawiono tam w 34 punktach, zarówno w mieście jak i na obrzeżach miasta. W tam, gdzie rowery najczęściej. Przedsięwzięcie to kosztowało ogółem 225 tys. koron (miałoby znaczenie na nie 79 tys. Kč).

## Cimrman osobistością

W zorganizowanym przez samowładzie publiczną plebiscytem większego Czecha w historii Czej głosów otrzymał Jára Cimrman – postać czeskiego geniusza wymyślono i upowszechniono chowiskach radiowych, spektaklach teatralnych i filmie dwóch aktorów i autorów: Zdeněk i Ladislav Smoljak.

Telewizja zapowiedziała plebiscytu, którego ostateczny ki opublikowane zostaną do usunięte, bowiem – jak pój jej rzecznik prasowy Marek – jest to postać fikcyjna.



# ORŁOWSKI OŚRODEK PIELĘGNACYJNY PRZYJMIE KOLEJNYCH PODOPIECZNYCH Chorzy na starość

ych dniach w byłym budynku Poniżki Górniczej w Orłowej Łazach przebudowa jego drugiej części. W poraniu się z remontem pomieszczeń, w których jeszcze przed kilku przyjmowali pacjentów lekarze nowi, zamieszkają tam kolejni opiekunowie Towarzystwa Humanitaro Świadczącego Usługi Socjalne i owoitne "Śląska Humanita". Pierwienenci do Ośrodka Pielęgnacyjnego i Długoterminowej wprowadzili już przed dwoma laty.

Do naszych trzech placówek typu - w Karwinie, Cz. Cieszyńskie Orłowej, przyjmowane są głównie by wymagające stałej profesyjnej opieki, kontynuacji leczenia makologicznego i dietetycznego ówi dyrektorka **Gerta Remešowa**. Świadczymy całodobową opiekę n. dla ludzi ze schorzeniami neurocznymi, z chorobami otepienia, w z chorobą Alzheimera, z licznymi rikiłaniami cukrzycowymi, po przeu udarze mózgu z towarzyszącą niedowładem lub porażeniem, amputacji kończyn, zaburzeniami iakającymi z procesu starzenia się granicznymi możliwościami saopieki.

ak na razie, ośrodek dysponuje 30 kami. Po rekonstrukcji placówki, ra ma być zakończona w kwietniu, gdzie tu dach nad głową kolejnych dziesiętu emerytów lub rencistów rłowej i najbliższej okolicy. - Już s mamy pełny stan. Nasi przyszli opiekunowie, 9 mężczyzn i 21 kobiet, n.in. mieszkańcy Hawierzowa, Piedu, a także Ostrawy i Jabłonkowa. ich dyspozycji są jasne i widne 1-i obowe pokoje, jadalnia, świetlica, rehabilitacyjna oraz sanitariaty ystosowane dla osób na wózkach alidzkich - informuje Remešowa.

Spotkaliśmy się z dużym zrozunieniem, tak kierownictwa Kopalni zy", jak i karwińskiego Urzędu Prakty który zainwestował w przebudowę ad 400 tys. koron. Musimy jednak tnić jeden warunek - zatrudnić noh pracowników. Dotychczas przyimy sześć opiekunek, po otwarciu

zatrudnimy kolejne. Ogółem pracować tu będzie 14 osób. Naszym marzeniem jest, by w przyszłości w orłowskim ośrodku mogło zamieszkać 110 schorowanych staruszków.

◆ ◆ ◆  
Kiedy lekarze orzekają, że nic więcej nie da się zrobić, i wypisują niedołączną 70-80-letnią osobę ze szpitala, rodzina staje przed wielkim problemem: co dalej?

- Rodziny oddające chorego ojca lub matkę do naszej placówki robią to, bo po prostu sobie nie radzą. Żyjemy coraz bardziej intensywnie. Pracujemy całymi dniami. Niedołężnymi staruszkami, którzy wymagają najczęściej całodobowej opieki, nie ma się kto zająć. To są ogromne dramaty... - mówi kierowniczką orłowskiego ośrodka, **Simona Temowa**.

Większość osób leży w łózkach. Po udarach, wylewach. Niektórzy poruszają się za pomocą specjalnych balkoników. Z innymi trudno nawiązać kontakt, nawet nie poznają bliskich. Zamknięci w swoim świecie nie zwraca

cają uwagi na to, co się wokół nich dzieje.

Sprawniejsi spacerują po korytarzach. Odwiedzają inne pokoje. Chcą się bliżej poznać. Wiedzieć, co komu dolega i jak się dziś czuje. Plotkują, kłóca się. Personel wysłuchuje ich narzekań i skarg.

- Czasem zastępujemy im ich własne dzieci. Staruszkowie lubią, żeby ich wziąć za rękę, porozmawiać. Zwykle pytanie: jak się dziś czujemy, sprawia im wielką przyjemność - mówi Simona.

Wszyscy wspólnie, jak w rodzinie, obchodzą urodziny i święta. Gdy ktoś umiera, przyjmują to bardzo spokojnie. Pomodlą się, wspomną. Bliscy odwiedzają ich najczęściej w weekendy. Do niektórych przyjeżdżają w trakcie tygodnia. Ale takich rodzin jest niewiele...

- Starsi ludzie potrzebują dużo miłości, ciepła i opieki. Dzieci często zagonione pracą i obowiązkami, nie zawsze są w stanie to zapewnić - tłumaczy opiekunki orłowskiego Domu.



Jest też kilku podopiecznych, którzy z powodu przebytej choroby są przykuci do łóżka i trzeba im pomagać podczas podstawowych czynności. Fot. WANDA KULA



Pani Alojzja, pogodna staruszka, chwali się pięknym bukietem, który otrzymała od swoich najbliższych z okazji urodzin.

- Taki już los starego człowieka - wzdychają 85-letnia pani Alojzja z Jabłonkowa oraz o rok od niej starsza pani Gertruda z Piotrowic. Obie staruszki mają rodziny, ale po przebytej chorobie nie wstają z łóżka i potrzebna jest im całodobowa opieka. - Tutaj jest mi wygodniej. Wszystko mi podadzą, przyniosą. Dzieci i wnuki, jak tylko mogą, odwiedzają mnie - mówi pani Alojzja. - Po śmierci męża zostałam sama - wspomina druga z pań. Ciężko jej było sobie radzić samej. Z początku przychodziły na kilka godzin pielęgniarki środowiskowe. Teraz jednak wymaga ustawicznej opieki, a tę zapewnia jej placówka. Nie narzeka, ma wszystko, co trzeba. Jest wśród rówieśników...

◆ ◆ ◆  
Oprócz zarządzania trzema Ośrodkami Pielęgnacyjnymi, Towarzystwo „Śląska Humanita” oferuje kolejne usługi. Najbardziej rozpowszechnio-

ny jest system opieki domowej. Pielęgniarki, a także przeszkolone opiekunki, które skończyły specjalistyczne kursy, zapewniają fachową pomoc medyczną - podają leki, robią zastrzyki, zmieniają opatrunki. - Można także skorzystać z pomocy osobistego asystenta. W tym przypadku chodzi m.in. o opiekę nad chorą osobą podczas nieobecności rodziny lub towarzyszenie choremu do lekarza. Działalność asystentów ukierunkowana jest na profilaktykę i promocję zdrowia w całej rodzinie - mówi pani Gerta.

Oprócz tego „Śląska Humanita” organizuje pobyty zdrowotne i rekondycyjne, kursy szkoleniowe, m.in. dla pracowników socjalnych, rehabilitantek i opiekunek (przeszkolono już w tym zakresie ok. 70 osób). Prowadzi poradnie - prawną, socjalną i zdrowotną, a także wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego. WANDA KULA

## Oj, żeby tak nam chciało się chcieć...

„Coś niby chciało się zacząć, lecz nie potrafiło”. To piękne zdanie Andrzeja Stasiuka z jego bodajże ostatniej książki „Jadąc do Babadag” od razu w trakcie lektury skojarzyło mi się z naszym zaolziańskim światkiem, chociaż w książce dotyczyło ono sytuacji we współczesnej postsowieckiej Mołdawii. A jest to książka o podróży autora przez zapomnianą Europę - Polskę, Słowację, Węgry, Rumunię, Słowenię, Albanie i Mołdawię. W swej wymowie raczej niewesoła.

Pod pewnymi względami czeski rząd stawia nas na marginesie cywilizowanej Europy. Politycy uprawiają partyjny szowinizm, troszczą się o swoją tylko kieszę, dożywotnią bezkarność i gdzieś mają europejską normalność.

Chodzi naturalnie o polskie napisy na naszym terenie. Normalniej byłoby uprawomocnić pewne zasady pod tym względem, podkreślając przez to historyczny aspekt Śląska Cieszyńskiego i polskie napisy bez jakichś tam petycyjnych akcji zaprowadzić wszędzie tam, gdzie jest to uzasadnione historycznie, a nie liczebnie. Tu pewną rolę mogłyby odegrać także nasz nadolziański euroregion, np. HRAT, ale tam, zdaje się, pokutuje jeszcze postkomunistyczny nacjonalizm biurokratyczny. Żeby nie być gołosłownym, przytoczę kilka przykładów. Stale jeszcze w niektórych drukach w tekstach polskich stosowane są czeskie nazwy naszych miejscowości, polskie teksty nawet w oficjalnych nazwach są błędnie napisane i podejrzewam, iż na przykład w placówkach HRAT-u programowo nie zatrudnia się miejscowych Polaków. Jest to więc euroregion nie bardzo w duchu unijnym. Przecież niektórzy przedstawiciele naszego lokalnego euroregionalizmu jak diabeł święconej wody boją się właśnie polskich napisów w ich regionie europejskim. To jedna strona medalu.

Jest jednak jeszcze strona druga, nasza własna. Strona sprzeciwiająca się polskim napisom wie, co chce. My natomiast, tak mi się wydaje, albo tak samo nie chcemy tych napisów, albo nie bardzo wiemy, czy chcemy, albo po prostu boimy się lub nie potrafimy chcieć.

Ostatnio w Trzyńcu coś drgnęło nieśmiało i ślamazarnie z efektem 108 chcących (razem z poprzednimi to ponad 600 podpisów), a gdzie potrzebnych 2500. W tym wypadku zawiedli petenci w tej sprawie, wkrótce potem organizatorzy, którzy zjawili się na walnym MK PZKO w Trzyńcu Osiedlu, lecz zapomnieli listy do podpisania. Chociaż, z ręką na sercu, niewiele by się obłowili, bo niespełna 40 podpisów mogliby zaliczyć, to dziesięć procent obecnych członków Koła.

Ale jeżeli tych cośkolwiek chcących to tylko „dziesiątkowana” liczba naszej populacji, chyba niewiele mamy tutaj i gdzie indziej szans.

Zazdroszczę tym regionom nadgranicznym Europy Zachodniej, gdzie dwujęzyczne nazwy stosowane są nie tylko w miejscowościach dwuetnicznych, ale także na mapach. Takich regionów jest sporo. To demokratyczna normalność. Gdyby nasi rządowcy i politycy wyjeżdżali służbowo na przykład na pogranicze włosko-austriackie lub włosko-słoweńskie, niewiele by ich to kosztowało, a wiele mogliby zrozumieć. My zresztą tak samo.

Opowiadając się za dwujęzycznymi napisami w Trzyńcu, chciałem tylko tego, co w cywilizowanym świecie jest normalnością...

KAZIMIERZ JAWORSKI

## Marynetki

FELIETON HALINY SIKORY

Śnieżek wesoło prosił, samochody stały w korkach lub leżały na poboczach jezdnii, najbardziej nieprzekonalne buty i tak przepuszczały wodę pod wpływem soli rozrzuconej w imię dobrej sprawy. Marynka gną przed siebie. Już była w Polsce, więc oblatowana zapami biegła jeszcze szybko kupić skrzydełka na obiad zżowi. Aż tu nagle natknęła się na Starą Szkanderkę.

„Tóż kaj idziecie Marynko? Na targu ście była?”  
„A tóż wycie, trzeba coś kupić”. Marynka chciała się szybko ewakuować.

„A to nie wycie eszcze, że u Wietnamców to je wszystkim łatwiejsze jako w Polsce?” Stara Szkanderka nie dawała wygrań.

„To wiem, ale jo nie pudym kupować od nich. Wziyli im Piasta a zamiast pięknej sali tam zrobili kiermasz. Ście to je ostuda. Jo nie wiem, ale wy, małżonka rejonowego Szkandery, byście miała mieć jakisi to narodowe tienie”

„A to mocie prowde. Wszyndzi pełno tych Wietnamców. tisi ludzie u nich normalnie robióm, jako niewolnicy. A i se chodźóm a yny kómandyrujóm. Przez nich už nima normalnych sklepów w Cieszyńie”.

Ulicę przecięł w zawrotnym tempie dostawczy samochód, więc obie kobiety szybko musiały się schować. Stoją raz po drugiej stronie ulicy czyszcząc swoje kurtki.

„A Marynko dziwałaście sie wczora na telewizie? Jak tam o tym Oświinciniu mówili...”

„Jo ni móm czasu Szkanderko na oglóndani telewizora”.

„Szkoda. Mówiyóm wóm, borocy ci Żydzi. Tela jich umrzyło. A yny tymu, że byli Żydami”.

„To mocie prowde. Nejwiyncyj tam ucierpieli Polocy a Żydzi”.

„A jak tam opowiadali o tej nienawiści, że Żydzi mieli sklepy a pinióndze a tymu ich likwidowali. Człowiek by nie uwierzył, kiela tej nietolerancji we świecie. Mi by to wubec nie wadzilo, gdyby tu jakisi żyd miał sklep”.

„Ja, ja. Żydzi umieli sprzedawać”.

Na chwilę uwagę wszystkich przechodniów przyciągnęła kłótnia przypadkowych miłośników.

„Zaś ci cygóni. Jakby ni mógli sie w chałupie wadzic. Jako normalni cywilizowani ludzie. No przedstowcie se Marynko, że se tak wadzicie z tym swoim chłopym a robicie krawal na pół Cieszyńa”.

„A słyszałaście o tym, że ta od Ciyńciały przikładziła do chałupy cygóna i że pono wiesieli bedzie”.

„Jak by mi to moja wnuczka Angelika zrobiła, to bych to gnała z chałupy. Jo ji fórt mówiyóm - Polok a Katolik”.

„Dobrze mówicie Szkanderko. Trzeba brónić ty ostatki polskosci u nas. Tóż myjcie se”.

„A pozdróvície mi chłopca, Marynko”.

I poszły obie kobiety w swoją stronę poprzez wielokulturowy Cieszyń.

## Wielokulturowość z tolerancją







**PRZED POŁUDNIEM ORGANIZM PRODUKUJE HORMONY POCHODNE OD ADRENALINY, DLATEGO TÓ NAJLEPSZY CZAS NA PRACĘ**

# Twój idealny dzień

**Poznaj naturalny rytm organizmu. To pomoże ci zrozumieć i spełniać jego potrzeby. I zagwarantuje zdrowie.**

## Przed południem

**7.00** Twoje nadnercza wydzielają kortyzol, hormon, który przygotowuje ciało do aktywności: podnosi temperaturę, przyspiesza przemianę materii. Gdy tylko wstaniesz, wypij szklankę wody z sokiem z cytryny. Przyspieszysz proces oczyszczania organizmu z toksyn.

**7.30** Ciało zostało już przygotowane do wysiłku fizycznego: pomaszeruj w miejscu, zrób 10 przysiadów i 10 skłonów. To spowoduje, że mózg wyprodukuje tzw. hormony dobrego humoru – endorfiny, które poprawią ci nastrój i pomogą spalić w ciągu dnia więcej kalorii.

**8.00** Potrzeba ci energii na cały dzień! Zjedz śniadanie, które dostarczy mózgowi glukozy. Pierwszy posiłek powinien zawierać produkty bogate w białko: jajko na miękko, ciemny chleb z szynką, płatki owsiane na mleku. Osoby, które jedzą śniadania, znacznie łatwiej się koncentrują.

**9.00** Teraz po posiłku poziom cukru we krwi utrzymuje się na właściwym poziomie, a ty możesz stawiać czoło obowiązkowi i iść do pracy.

**11.00** Zjedz przekąskę zawierającą naturalny cukier, np. owoc czy garść orzechów. To podtrzyma pracę mózgu na wysokich obrotach przez resztę ranka.

## Po południu

**13.00** Poziom cukru we krwi gwałtownie spada. Jeśli chcesz uniknąć senności, przerwij zajęcia i zjedz obiad. Najlepiej, gdy jest lekki i bogaty w witaminy. Chude mięso, ryba lub drób skutecznie podniosą poziom serotoniny w mózgu, która znów pobudzi cię do działania.

**14.00** Pora na sjęstę (20–30 min.), bo organizm zaczął trawić posiłek. Wybierz się na krótki spacer lub na chwilę przerwij pracę.

**15.00** Organizm wchłania witaminy i minerały z obiadu.

Aby to ułatwić, wypij dwie szklanki niegazowanej wody mineralnej.

**17.00** Temperatura ciała osiąga najwyższy poziom i mięśnie są ciepłe. Właśnie teraz powinnaś intensywnie ćwiczyć: tańczyć, biegać, pływać – aż poczujesz silne zmęczenie.

## Wieczorem

**18.00** Lekką kolację (np. sałatkę z mozzarelli i pomidorów), zjedz przed 20.00, wtedy organizm strawi ją do godziny 22.00.

Dzięki temu układ trawienny nie będzie musiał pracować na najwyższych obrotach w czasie snu. Organizm poświęci całą energię na regenerację komórek.

**19.00** Od teraz do godziny 21.00

jest najlepszy czas na seks. Jeśli chcesz zajść w ciążę, masz szansę – w czasie cyklu o tej właśnie porze masz owulację.

**20.30** Staraj się nie oglądać już telewizji – zbyt pobudzisz mózg. Weź kąpiel, odpręż się. To spowoduje zwiększone wydzielanie melatoniny i pozwoli na zdrowy sen.

**22.00** Im wcześniej zaśniesz, tym szybciej zapadniesz w głęboki sen i ciało zacznie się regenerować. Faza głębokiego snu (tzw. faza delta) trwa ok. 1/4 nocnego wypoczynku. Przed snem wypij herbatę z melisy.

**1.0** Ciało regeneruje się podczas pierwszych godzin snu. Dzięki temu obudzisz się w dobrym humorze.



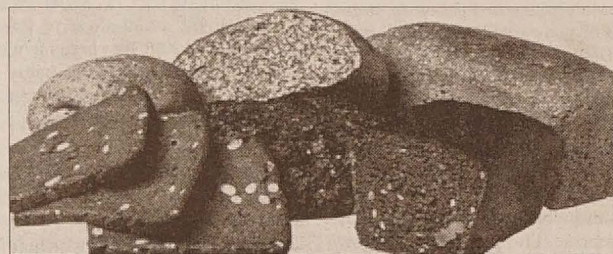
Skóra w czasie snu się odnawia – wieczorem nałóż na nią nawilżająco-odżywczy krem, to wspomogą regenerację.

**2.00** Spada temperatura twojego ciała. Ok. 4.00 będzie najniższa. Śpij! (Przyjaciółka)

## Warto Wiedzieć

### DO PONOWNEGO WYKORZYSTANIA

# Czerstwe pieczywo



Każdy woli sięgnąć po świeże, często jeszcze ciepłe pieczywo.

Co jednak robić z czerstwym chlebem czy bułkami, które pozostają? Można je wykorzystać do różnych dań.

**Chrupiące grzanki.** Pokrój pszeniczny chleb oraz bułki w drobną kosteczkę. Na patelni rozgrzej odrobinę masła z dodatkiem łyżeczki oleju (masło się wówczas nie przypali) i zrumień grzanki. Schłodzone przesyp do papierowej torby lub odkrytego metalowego pudełka. Wykorzystasz je do zupy grochowej, szczawiowej, cebulowej lub z porów.

**Smażone z jajkiem.** Roztrzep 1–2 jajka z 2 łyżkami mleka i dopraw szczyptą soli. Pokrój czerstwy chleb

lub bułkę na cienkie kromki. Zanurz pieczywo w roztrzepanym jajku i smaż na rozgrzanym tłuszczu (margarynie lub oleju). Podawaj gorące z plasterkiem kiszzonego ogórka lub na słodko – z łyżeczką dżemu.

**Buraczany zakwas.** Obierz i pokrój 2 kg buraków. Przelóż je do kamiennego garnka i zalej przegotowaną, letnią, lekko osoloną wodą, tak by buraki były całkowicie zakryte. Włóż 2 kromki suchego razowego chleba i 2 ząbki czosnku. Nakryj naczynie i odstaw w ciepłe miejsce. Po 2 tygodniach zakwas przecedź przez sito, potem gęstą gazę i wlej do butelek. Przechowuj w chłodnym miejscu. Później wystarczy go tylko podgrzać i doprawić, by otrzymać szybki barszcz. (k)

## Smacznego!

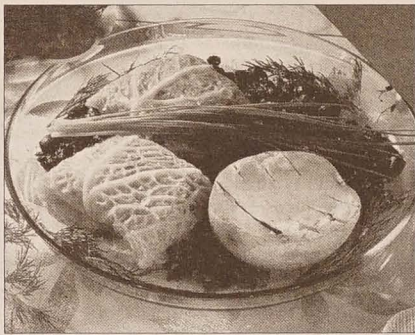
# Gołąbki na słodko

(na 10 porcji)

**Składniki:** 1 główka kapusty włoskiej; po 1 szklance ryżu i kaszy; 5 dag suszonych grzybów; 1 cebula; sól, olej. **Na sos:** 10 dag rodzynek; po 5 dag orzechów laskowych i migdałów; 1/2 szklanki suszonych śliwek; cynamon.

**Przygotowanie:** 1. Kaszę i ryż oddzielnie ugotować, grzyby namoczyć, ugotować, posiekać, cebulę posiekać, zeszklić na oleju. 2. Kapustę krótko obgotować, podzielić na liście, farsz wymieszać, przyprawić, nałożyć na liście, zawinąć, ugotować. 3. Rodzynki, orzechy, migdały i śliwki namoczyć, osączyć, zalać wodą, podduśić z do-

datkiem mielonego cynamonu. 4. Gołąbki podawać z połówkami ziemniaków ugotowanych w mundurkach i z sosem bakaliowo-owocowym. 1 porcja – ok. 320 kcal. (k)



## Ma w nosie plotki

Aktorka Krystyna Feldman („Nifon”, „Świat według Kiepskich”) przyznała, że nigdy nie zaprzętała sobie głowy plotkami. – Szkoda by mi było życia – mówi. – Czasem ktoś mi mówi: Ty nie wiesz, co o tobie mówią koledy. A ja odpowiadałam: Nie chcę wiedzieć, bo mnie to nie obchodzi. Raz mi jedna z koleżanek powiedziała, że druga koleżanka powiedziała, że jestem brzydka. A jej na to: – I ma rację, ja jestem brzydka. Zbaraniała i rozmowa się skończyła. (k)

## Wielką przysmak przygotowała:

WANDA KULA

# CALENDARZ, KTÓRY POMOŻE ZACHOWAĆ ZDROWIE

Gdy za oknem mróz, rzadziej bywamy na powietrzu. Jesteśmy senni, osłabieni, mamy trudności z koncentracją. Może to być znak zimowej depresji. Jej leczenie jest bardzo trudne, ale często zapominamy, że możemy być naszym lekarzem dla samego siebie.

Osłabienie i zły nastrój najlepiej zwalcza odpowiednia dieta. Na lepsze samopoczucie mogą wpłynąć pokarmy zawierające magnez, np. czekolada, soja, groch, fasola oraz kakao i płatki zbożowe. Magnez działa antydepresyjnie i relaksująco. Jego niedobór wywołuje stany niepokoju, lęki i nadpobudliwość nerwową, a także bóle głowy. Niestety często sami nie zdajemy sobie sprawy z tego ważnego składnika.

Nadmierne ilości codziennie wypijanej kawy, herbaty i alkoholu „wypłukują” magnez z organizmu. A jego brak nasila choroby układu krążenia.

Objawy depresji sezonowej związane są z niedoborem witaminy B12 i kwasu foliowego. Witamina B12 jest niezbędna do wzrostu i dzielenia komórek, bierze udział w procesie tworzenia czerwonych krwinek, w syntezie RNA i DNA oraz przy tworzeniu mieliny – otoczki nerwowej. Jej niedobór wywołuje zmęczenie, prowadzi m.in. do niedowidzenia i zwyrodnienia układu nerwowego.

Zapotrzebowanie naszego organizmu na tę witaminę powinny pokrywać produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego. Np. porcja białej ryby lub jedno jajko zasilają organizm ilością witaminy B12 odpowiadającą potrzebom osoby dorosłej. Szklanka mleka lub duża porcja wzbogacanych płatków zbożowych dostarczą połowę zalecanej normy. Na niedobór witaminy B12 narażeni są ściśle vegetarianie, którzy nie jedzą żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego.

## Zieloniny pełne zdrowia

Kwas foliowy (witamina B9) i jego pochodne są niezbędne w procesach podziału komórkowych oraz syntezy białek i nośnika zapisu cech genetycznych – DNA. Jak sama nazwa wskazuje (folium to po łacinie liść), najlepszym źródłem kwasu foliowego są zieloniny, np. natka pietruszki, koperek, rzeżucha, szczypiorek, kapusta, brukselka, szpinak, zielony groszek, ale także drożdże, orzechy, soja, papryka, chleb razowy oraz wątróbka. Jeżeli często popadamy w apatię, przygnębienie, nie możemy spać, mamy bladą cerę – mogą to być objawy niedoboru tej witaminy.

## Mocne kości

Zimą, gdy brakuje światła słonecznego, skóra wytwarza mniej witaminy D, która jest niezbędna do utrzymania zdrowej struktury kości i zę-

łów oraz spełnia ważną rolę w systemie obrony immunologicznej organizmu. Aby dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę witaminy D, powinniśmy codziennie spędzać 10 minut na słońcu. Niestety w naszej szerokości geograficznej nie zawsze jest to możliwe. Jej zapas w ustroju jest zaś niewielki.

W wielu krajach witaminą D wzbogaca się niektóre produkty – np. margaryny i płatki zbożowe. Jej naturalnym źródłem są ryby, wątróbka, żółtka jaj. Niedobór witaminy u dzieci powoduje krzywicę, a u dorosłych demineralizację kości. Jej braki objawiają się początkowo osłabieniem, większą podatnością na infekcje, potem zaś dochodzi do odwapnienia kości. Preparaty zawierające witaminę D trzeba przyjmować zawsze zgodnie z instrukcją dawkowania, ponieważ różnica między dawką bezpieczną, a toksyczną jest bardzo niewielka. Przedawkowanie grozi nawet uszkodzeniem nerek.

Witamina D sprzyja przyswajaniu wapnia, niezbędnemu składnikowi naszych kości i zębów. Jego niedobór powoduje, że kości stają się kruche i łamliwe. U dzieci wpływa na powstawanie

krzywicy, a u kobiet w okresie przekwitania – osteoporozy. Największe dawki zalecane są kobietom w ciąży i karmiącym oraz dzieciom.

Niezbędna dzienna dawka wapnia to dwie i pół szklanki mleka, kefiru lub jogurtu i dodatkowo 50 g białego sera plus plasterki żółtego. (DR)









**ronika Rodzinna**

*Kto kocha, nie zapomni.*

Dnia 5 lutego 2005 obchodziliby 71. urodziny naszego kochanego Mąż, Ojciec, Ojczym, Dziadek

śp. PAWEŁ KANTOR

Trzyńca. Zaś 18. 3. 2005 minie 2. rocznica Jego śmierci. O chwilę wspomnień i pamięć prosi najbliższa rodzina.

AD-014

*Ciężko się z Wami żegnało, jeszcze trudniej bez Was być, lecz miłość śmiercią się nie kończy, w naszych sercach ciągle będziecie żyć.*



Dnia 6. 2. 2005 mija 2. bolesna rocznica śmierci

śp. AGNIESZKI BUBOWEJ

z Nieborów. Równocześnie 2. 3. wspominamy 24. rocznicę bolesnej śmierci Jej Męża

śp. PAWŁA BUBY

Z żalem, miłością i wdzięcznością wspomina najbliższa rodzina.

AL-005

**o w kinach**

**KARWINA - Centrum:** Aleksander (4, godz. 17.00, 20.00); **Reflex:** Brid-Jones: W pogoni za rozumem (3, godz. 17.00, 20.00); **Ex:** Czekać (3, 4, godz. 19.00); **TRZYNIEC** **mosmos:** Snowboardziści (3, 4, godz. 20.00); „Kamehańka” (3, 4, godz. 20.00); **CIESZYN - Central:** Kochankowie i zabójcy (4, godz. 17.00); Egzortacja: początek (4, 5, godz. 19.00); **WIĘRZÓW - Centrum:** Malinicy 3D (3, 4, godz. 15.30); „Kamehańka” (3, 4, godz. 17.45); 5x2 (3, 4, godz. 20.00); **CIESZYN - Piast:** Skarb odowy (3, godz. 15.00, 17.30; 4, godz. 17.45, 20.15); Kubaś i hefalum (4, godz. 14.30, 16.15); RH+ (4, godz. 22.30).

**o na antenie**

**LSKIE WIADOMOŚCI:** TVC 1 (cz, godz. 18.00), TVC 2 (pt, godz. 7.30). **LSKIE AUDYCJE:** UKF Ostrawa (3 m i Trzyńciec 105,3 m, po-pt: 00-19.15, nie: 18.30-19.00).

**o w terenie**

**STRZYCA** - zarząd MK PZKO zaprasza na Bal PZKO 4. 2. o godz. 19.00 Domu PZKO. Tańczy zespół „Byczyca”, przygrywa „Spektrum”. **ŁONKÓW** - MK PZKO zaprasza na Ostatkowy Bal Papuciowy 5. 2. o

**PROFITERM MORAVA s.r.o. i jej spółka zależna PROFITERM POLAND sp. z o.o.** prosperujące firmy w branży poczty pneumatycznej, pomiarów i regulacji oraz systemów grzewczych, działające w RC, Polsce i na Słowacji. Informacje: [www.profiterm.com](http://www.profiterm.com) w związku z poszerzeniem działalności w branży poczty pneumatycznej na teren Polski szukamy kandydatów na dwa stanowiska:

**przedstawiciel handlowy w branży poczty pneumatycznej w RP**  
**technik w branży poczty pneumatycznej w RP**

**wymagamy:**  
wyszkolenie średnie lub wyższe, najlepiej techniczne  
bardzo dobra znajomość języka polskiego w słowie i piśmie  
język czeski na poziomie komunikacyjnym  
opanowany język angielski lub niemiecki plussem  
komunikatywność oraz zdolności organizacyjne  
dyspozycyjność, gotowość do podróży służbowych  
doświadczenie i praktyka na podobnym stanowisku mile widziane  
obsługa komputera, prawo jazdy kat. B.  
**oferujemy:**  
zatrudnienie w stabilnej i prosperującej spółce, interesującą i perspektywiczną pracę  
dobre warunki płacowe, system dodatków i premii  
możliwość szkoleń firmowych oraz rozwoju osobistego  
samochód służbowy, również do prywatnego wykorzystania  
biuro w Ostrawie oraz bardzo dobre warunki pracy

motywacyjne wraz z życiorysem (oba w j. czeskim) należy wystać e-mailem: [personal@profiterm.com](mailto:personal@profiterm.com)  
Informacje prosimy podać stanowisko! lub pocztą:  
PROFITERM MORAVA s.r.o., Občanská 23, 710 00 Ostrava 10 do 14. 2. 2005.



*Plyniesz czasie tak jak woda.*

Dnia 4. 2. 2005 mija dziesiąta bolesna rocznica śmierci naszego Najdroższego

śp. TADEUSZA SZWARCA

z Wędryni. Z niegasnącym smutkiem w sercach wspominają żona i synowie.

AL-003

W głębokim smutku pogrążeni zawiadamiamy wszystkich krewnych, przyjaciół i znajomych, że dnia 31. 1. 2005 zmarła w wieku 89 lat nasza Kochana Siostra i Ciocia

śp. ANNA KUBIENOWA

zamieszkała w Stonawie. Pogrzeb Drogiej Zmarłej odbędzie się w piątek dnia 4. 2. 2005 o godz. 10.00 z kościoła rzym. kat. w Stonawie. Zasmucona rodzina.

RK-024

godz. 19.00 do Domu PZKO. W programie zespoły „Rytmnik” i „Nowina” oraz konkurs o najpiękniejszą papucję. Przygrywa „Galaxy”.

**MILIKÓW PASIEKI** - MK PZKO i MSz PSP w Koszarzyskach zapraszają na Ostatkowy Bal 5. 2. o godz. 19.00 do Domu PZKO. Program kulturalny, loteria i muzyka Piotra Heckiego.

**GRÓDEK** - MK PZKO zaprasza 5. 2. o godz. 18.00 na tradycyjny Ostatkowy Bal do Domu PZKO. Wstępne (100 Kc), w cenie kolacja, kawa i ciastko. Przygrywa J. Stebel. Prosimy o przyniesienie darów do loterii.

**KARWINA SOWINIEC** - MK PZKO zaprasza na tradycyjny bal ostatkowy 4. 2. o godz. 19.00 w świetlicy Koła. Przygrywa „Nogol Bend”.

**LUTYNIA DOLNA** - MK PZKO zaprasza na tradycyjny bal z orkiestrą „Forum” 5. 2. o godz. 19.00 do Domu Kultury w Lutyni Dolnej.

**BLĘDOWICE** - MK PZKO zaprasza członków na podwieczerek ostatkowy 8. 2. o godz. 16.00 w Domu PZKO. Miejscówki do nabycia w bibliotece w Domu PZKO.

**HAWIERZÓW MIASTO** - Klub Emerytów zaprasza na spotkanie klubowe 3. 2. o godz. 15.00 do świetlicy przy ul. Matuška 2.

**PTTS „BŚ”** - rejon Karwina zaprasza członków i sympatyków 9. 2. o godz. 16.30 do salki PZKO w Karwinie 6 na prelekcję i wideo z podróży p. O. Santariusa po Ekwadorze. Infor. Z. Fierla, tel. 723 057 527.

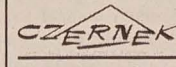
**o za Olzą**

**KSIĄŻNICA CIESZYŃSKA, ul. Mennicza 46, Cieszyn:** 4. 2. o godz. 14.00 wernisaż wystawy „Ta książka jest mo-

**DOMY RODZINNE**  
Dom dwugeneracyjny w Mostach k. Cz. Cieszyń, podpiwniczony, poddasze, sieci inżynierskie, kolumnada r. 1993, utrzymywany oplocony ogród, garaż. Spokojne miejsce z dobrym dojazdem. Cena do uzgodnienia. 606 757 577.  
**Sprzedam dom rodzinny w Cz. Cieszynie,** ul. Hrabinska, 6+1, po rekonstrukcji. Cena do uzgodnienia. 606 757 577.  
**Sprzedam dom rodzinny w Cz. Cieszynie,** ul. Sleska, 3+1+komora, podpiwniczony, woda, el., kanalizacja. Cena do 800 tys. Kc. 777 077 277.  
**Sprzedam dom rodzinny w Cz. Cieszynie,** ul. Frydecka, parcela 2424 m<sup>2</sup>, 3 garaże. Podpiwniczony, sieć inżynierska, po rekonstrukcji. Cena do uzgodnienia. 777 077 277.  
**Sprzedam dom rodzinny z parcelą w Piosku** przy Jablonkowie, 4+1, poddasze. Cena do uzgodnienia. 777 077 277.  
**Sprzedam chatę ogrodową z parcelą w Trzyńcu** Kanadzie, ładne miejsce. Cena do negocjacji 750 tys. Kc. 777 074 552.  
**GARAŻE - sprzedaję**  
**Garaż w Cz. Cieszynie,** U Mlékárny. Cena do negocjacji 95 tys. Kc. 777 077 277.  
**Garaż w Cz. Cieszynie,** ul. Nová Továrni. Cena do negocjacji 95 tys. Kc. 777 077 277.  
**Garaż w Trzyńcu Borek.** Cena do negocjacji 85 tys. Kc. 777 074 552.  
**Oferujemy biuro do wynajęcia w Cz. Cieszynie,** ul. Nádražni, po rekonstrukcji. Czysznz do uzgodnienia. 777 077 277.  
**Oferujemy biuro do wynajęcia w Cz. Cieszynie,** ul. Smetanova, cca 60 m<sup>2</sup>, odpowiednio na sklep lub biuro. Czysznz do uzgodnienia. 777 077 277.  
**Oferujemy pomieszczenia do wynajęcia w Cz. Cieszynie,** (budynek CSOB), cca 40 m<sup>2</sup>, 1 piętro. Czysznz do uzgodnienia. 606 757 577.  
**Oferujemy pomieszczenia do wynajęcia w Cz. Cieszynie,** ul. Viaduktova, 4 pokoje na 2. piętrze, cca 119 m<sup>2</sup>. Czysznz do uzgodnienia. 777 077 277.  
**Oferujemy pomieszczenia do wynajęcia w Cz. Cieszynie,** ul. Jablunkovská, 3 pokoje na 1. piętrze, cca 116 m<sup>2</sup>. Czysznz 7 500 Kc/miesiąc + usługi. 606 757 577.  
**Oferujemy biuro do wynajęcia w Cz. Cieszynie,** ul. Jablunkovská, 3 piętra, cca 233 m<sup>2</sup>. Czysznz 800 - 1500 Kc/m<sup>2</sup> (według rozmiarów) + usługi. 606 757 577.  
**Oferujemy parcele w różnych miejscach, różnej** wielkości, do różnych celów (Stanislavice, Kobčedz, Ropica, Wędrynia (1800 m<sup>2</sup>, gaz, woda, el. na miejscu), Cierlicko 40a (sieć inżynierska, Trzyńciec Podlesie). 606 757 577.

**MIESZKANIA**  
**Oferujemy mieszkanie** spółdzielcze 3+1, Cz. Cieszyn, ul. Pod Zvonek. Cena do negocjacji 340 tys. Kc.  
**Oferujemy mieszkanie** spółdzielcze 3+1, Cz. Cieszyn, ul. Okružni (420 tys. Kc), ul. Kysucká (280 tys. Kc). 777 077 277.  
**Oferujemy mieszkanie** spółdzielcze 2+1, Cz. Cieszyn, ul. Polní. Cena do uzgodnienia. 777 077 277.

Oferuje:  
Jan Czernek  
558 711 842  
606 757 577  
777 077 277



**Zmieniło się na lepsze**

**BOGUMIN (h)** - Na walnym zebraniu MK PZKO w Nowym Boguminie zebrana się w niedzielę 30 stycznia grupa najaktywniejszych członków Koła. Jak wszędzie, spora część pezetkaowców swoją przynależność do Związku wyraża tu tylko raz w roku wykupywaniem znaczków członkowskich.

Jak można było dowiedzieć się ze sprawozdania, które przygotował sekretarz Koła Mieczysław Bittmar, miniony rok był dla organizacji bardzo pomyślny. Udało się, po wielu latach bezskutecznych prób, przyciągnąć do Domu PZKO młodzież. A wszystko dzięki temu, że jedna z długoletnich i zasłużonych dla Koła członkiń kupiła profesjonalny stół do ping ponga. Od razu zawiązała się sekcja tenisa stołowego, amatorzy tego sportu spotykają się odtąd w poniedziałkowe wieczory w Domu PZKO. Drugim ważnym wydarzeniem był fakt otrzymania od Stowarzyszenia „Wspólnota Polska” dotacji na modernizację Domu PZKO. Roboty podjęte jesienią ub. roku sfinalizuje w najbliższym czasie nowy, wybrany na niedzielne zebraniu, zarząd Koła.

Dyskutowano na walnym m.in. o współpracy z okolicznymi Kołami.

Tradycyjnie doskonale układają się stosunki z pezetkaowcami w Zablociu, Szonychlu czy Rychwałdzie. W nowobogumińskim Domu PZKO chętnie występuje dziewczęcy zespółik taneczny z Zablocia (nie zabrakło go także na niedzielne zebraniu) czy chór „Rychwałdzianie”. W planie jest nawiązanie współpracy z miejscową organizacją zrzeszającą mniejszość grecką. Jej przedstawiciele już teraz wynajmują do swoich celów Dom PZKO, w przyszłości można by pomyśleć o urządzaniu wspólnych imprez.

**PTM w lutym**

Lutowe spotkanie członków i sympatyków Polskiego Towarzystwa Medycznego w RC nie odbędzie się w pierwszy piątek miesiąca, jak nakazuje tradycja, ale w tydzień później - 11 bm. o godz. 19. Miejscem spotkania będzie siedziba Kongresu Polaków w RC w Cz. Cieszynie przy ul. Komenského 4. W programie przewidziano prelekcję dr. Adama Kwiecińskiego z Jaworza i Tomasza Gajdamowicza z Łodzi pt. „Biofotoniczny skaner jako nieinwazyjna metoda pomiaru poziomu przeciwutleniaczy”. (s)

**Skorzystaj - »Nokia« płaci**

**OSTRAWA (mro)** - IV edycja programu dla młodzieży w wieku od 16 do 24 lat „Make a Connection” (przyłącz się) finansowanego przez „Nokię” i Międzynarodowy Fundusz Młodzieży rozpoczyna się w województwie morawsko-śląskim.

Do 31 marca co najmniej osmioosobowe grupy nieformalne i niezorganizowane młodych ludzi mogą pod adresem „Vita” - stowarzyszenia obywatelskiego ([www.vitaov.cz](http://www.vitaov.cz) lub [www.pripojse.cz](http://www.pripojse.cz)) nadsyłać projekty mające „długofalowy pozytywny wpływ na rozwój społeczności lokalnej”. Projekty mogą rozwiązywać lokalne problemy, ale nie muszą. Mogą to być akcje sportowe, kulturalne, socjalne, jak np. „Lato ludziom” - akcja, która odbyła się w ramach III edycji w Wędryni na Zaolziu. Zorganizowana została przez **Milana Zakrevskiego** w ramach pracy Klubu Zabawy i Sportu. Jej celem było zbliżenie narodowości czeskiej i

polskiej poprzez zabawę dzieci (m.in. przejażdżki na kucykach) czy przez muzykę country. Milan otrzymał na ten cel grant w wysokości 33 tys. koron. Jak dodaje koordynatorka regionalna „Make a Connection”, **Dagmar Pijačková** ze stowarzyszenia „Vita”, granty sięgające 50 tys. koron są przeznaczone tylko na pokrycie niezbędnych kosztów związanych z realizacją pomysłu, nie zaś na koszty osobowe czy inwestycyjne.

Celem programu sponsorowanego przez „Nokię” jest nieformalna edukacja młodzieży w sprawach np. księgowości, zaradności przy zdobywaniu środków, prezentacji medialnej.

W ciągu 3 lat trwania programu w regionie uczestniczyło w nim 1800 osób, natomiast 200 projektów zostało zrealizowanych. Grupy młodzieży zamieszkałej na terenach nadgranicznych mogą np. realizować programy współpracy z młodzieżą z Polski.

ją własnością” - ekslibrisy od XVI w. do współczesności. Wystawa potrwa do 18. 3. Otwarte po-śr, pt: 8-15.

**lapisy**

**STONAWA** - Dyrekcja szkoły i przedszkola zaprasza dzieci i rodziców do zapisów na rok szkolny 2005/06 w dniu 11. 2. w godz. 8-16. Prosimy o zabranie aktu urodzenia dziecka.

**KARWINA FRYSZTAT** - Dyrekcja PSP informuje, że zapisy do 1. klasy odbędą się 9-10. 2. w godz. 13-16.30 w budynku szkolnym.

**oferty**

**POSZUKUJĘ OSÓB** mówiących językiem czeskim oraz polskim, zarobki w Euro. Tel.: 608 283 373. GL-046

**ystawy**

**TEATR CIESZYŃSKI - WIELKA GALERIA:** do 22. 2. wystawa „Plastycy

SAP” Polskiego Stowarzyszenia Artystów Plastyków w RC.

**▲ BIALA GALERIA:** do 13. 2. wystawa Krajobrazy Josefa Novického. Otwarte po-pt: 9-15 po zgłoszeniu w piórtierni TD.

**BIBLIOTEKA MIEJSKA, Sibica:** do 28. 2. wystawa uczniów szkoły artystycznej P. Kalety „Kolorowy Świat”. Otwarte w godz. otwarcia biblioteki.

**SALA WYSTAWOWA MANESA, DK Karwina:** do 4. 3. wystawa grafiki i obrazów Jiřego Sibinského. Otwarte: wt-pt 9-12, 12.30-17, so: 10-13, 13.30-18.

**MUZEUUM ZIEMI CIESZYŃSKIEJ** - sala wystaw Muzeum w Cz. Cieszynie, Hlavní tř. 3: ekspozycja stała „Obrazki z przeszłości Śląska Cieszyńskiego”. Do 11. 9. wytawa historyczna Zdeňka Hapala - lalkarza, artysty i reżysera. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

**▲ MUSAION, Hawierzów, ul. Dělnická 14:** do 13. 3. wystawa „Zima w Cieszyńskiem”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

**Ogłoszenia do „Głosu Ludu” przyjmowane są w dni powszednie:**  
**w godz. 8.30-15.30** w redakcji „Głosu Ludu” przy ul. Komenského 4, Czeski Cieszyn;  
**w godz. 8.00-16.00** w biurze firmy AD SERVIS, ul. Střelnicí 18, Czeski Cieszyn;  
**w godz. otwarcia** w księgarni Klubu Polskiej Prasy i Książki, ul. Čapka 7, Czeski Cieszyn;  
**w godz. otwarcia** w Odd. Literatury Pol. Biblioteki w Karwinie Fraszacie (przy rynku);  
**e-mail:** [ogloszenia@glosludu.cz](mailto:ogloszenia@glosludu.cz)



# Kaplica - ślad po twierdzy

**MOSTY KROKI (ABELONKOWA) (zdj.)**  
 - Kaplica św. Piotra i Pawła w Mo-  
 stach Strachocińskich została wzniesiona w  
 miejscu dawnej twierdzy.  
 Kiedyś polska twierdza utrzymała w polowie XIX wieku swój obrotowy charakter, a zatem powoli podlegała. Później przetrwała jako ruiny, a w końcu została zniszczona. W latach 1900-1905 w miejscu dawnej twierdzy wzniesiono kaplicę. Projekt kierował architekt Karol Wójcicki. Kaplica ma kształt kościoła z wieżą dzwonną. Wnętrze jest prostokątne, a na ścianach znajdują się freski. Kaplica jest otoczona murami i bramą. Wokół kaplicy znajdują się ruiny dawnej twierdzy. W 1970 roku kaplica została wpisana do rejestru zabytków. W 1990 roku została odrestaurowana. W 2000 roku została wpisana do rejestru zabytków.



Kaplica na Strachocińskich - powstała z resztek twierdzy (fot. J. COŚCISIA/WGAWART)

W latach 1900-1905 w miejscu dawnej twierdzy wzniesiono kaplicę. Projekt kierował architekt Karol Wójcicki. Kaplica ma kształt kościoła z wieżą dzwonną. Wnętrze jest prostokątne, a na ścianach znajdują się freski. Kaplica jest otoczona murami i bramą. Wokół kaplicy znajdują się ruiny dawnej twierdzy. W 1970 roku kaplica została wpisana do rejestru zabytków. W 1990 roku została odrestaurowana. W 2000 roku została wpisana do rejestru zabytków.

# W »Bajce« o Pusteckim

**Okoliczności powstania**  
 - Bajka o Pusteckim - powieść autorstwa J. K. Galasa. Powieść opowiada o losach Pusteckiego, który jest bohaterem bajki. Bajka została napisana w 1900 roku. Powieść została napisana w 1900 roku. Powieść została napisana w 1900 roku.

W latach 1900-1905 w miejscu dawnej twierdzy wzniesiono kaplicę. Projekt kierował architekt Karol Wójcicki. Kaplica ma kształt kościoła z wieżą dzwonną. Wnętrze jest prostokątne, a na ścianach znajdują się freski. Kaplica jest otoczona murami i bramą. Wokół kaplicy znajdują się ruiny dawnej twierdzy. W 1970 roku kaplica została wpisana do rejestru zabytków. W 1990 roku została odrestaurowana. W 2000 roku została wpisana do rejestru zabytków.



W scenie z powieści J.K. Galasa »Bajka o Pusteckim« - grał aktor J. K. Galas (fot. J. COŚCISIA/WGAWART)

# Retakcyjnej Poczty

W ramach 100-lecia powstania Poczty Polskiej w Warszawie organizowane są imprezy kulturalne i sportowe. W ramach 100-lecia powstania Poczty Polskiej w Warszawie organizowane są imprezy kulturalne i sportowe.

# Walne w Skrzeczoniu

W niedzielę 10 stycznia w Skrzeczoniu odbył się walny zjazd członków PZKO. W walnym zjeździe uczestniczyli członkowie PZKO z terenów powiatu skrzeczońskiego. W walnym zjeździe uczestniczyli członkowie PZKO z terenów powiatu skrzeczońskiego. W walnym zjeździe uczestniczyli członkowie PZKO z terenów powiatu skrzeczońskiego.

W niedzielę 10 stycznia w Skrzeczoniu odbył się walny zjazd członków PZKO. W walnym zjeździe uczestniczyli członkowie PZKO z terenów powiatu skrzeczońskiego. W walnym zjeździe uczestniczyli członkowie PZKO z terenów powiatu skrzeczońskiego. W walnym zjeździe uczestniczyli członkowie PZKO z terenów powiatu skrzeczońskiego.

# Wydarzenia Sportowe

MARCJARZE KLUBU SKI BESKID WIELKA RACZA W POZDROWIE SEZONU

# Komplet dobrych wyników

Prace polowe i przygotowawcze sezonu mają za sobą i w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

prezentuje się Między Marcjarze, Antoni Kliza, Marcin Czudek, między innymi. Ostatnimi dniami w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

Antoni Kliza, Marcin Czudek, między innymi. Ostatnimi dniami w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

Wyniki nartarzy SKI Beskid Wielka Racza w wyścigach jedynokrajowych. Wyniki nartarzy SKI Beskid Wielka Racza w wyścigach jedynokrajowych. Wyniki nartarzy SKI Beskid Wielka Racza w wyścigach jedynokrajowych.

Wyniki nartarzy SKI Beskid Wielka Racza w wyścigach jedynokrajowych. Wyniki nartarzy SKI Beskid Wielka Racza w wyścigach jedynokrajowych. Wyniki nartarzy SKI Beskid Wielka Racza w wyścigach jedynokrajowych.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

# RUDOLF FABIAN 22.6.1922 - 28.1.2005

# Pozostanie w naszej pamięci

Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana. Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana. Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana.

Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana. Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana. Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana.

Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana. Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana. Niektórzy twierdzą, że Rudolf Fabian był postacią, która została zapomniana.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.

W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu. W tym celu w dniach następnego tygodnia SKI Beskid Wielka Racza. Podczas kilku zawodów i jedynokrajowych i zbliżają się do rozpoczęcia sezonu.