

z Franciszkiem Świdrem, malarzem i rzeźbiarzem, który 27 stycznia obchodziłby swoje 90. urodziny. Zmarł zaolbiński artysta 22 marca 1997 roku, pozostawiając po sobie przebogaty dorobek w postaci obrazów, rzeźb, szkiców, rysunków. Będzie też o spisach ludności od 1880 roku po dzień dzisiejszy oraz o analogiach zachodzących pomiędzy naszym „Głosem Ludu”, a liczącym sobie ponad 60 lat londyńskim „Dziennikiem Polskim i Dziennikiem Żołnierza”. (r)

GŁOS LUDU

ZWARTEK 25 STYCZNIA 2001 ROKU

TEL./FAKS (069) 66 07 252

NR 10 ♦ CENA 6 Kč

OL MILIONA OSÓB PRZEKROCZYŁO GRANICĘ Odprawa się zmienia

OSTRAWA-CIESZYŃSK (mro) - W ub. roku odcinek czesko-polskiej granicy pozostający w kompetencji terytorialnej Konsulatu Generalnego RP w Ostrawie reprezentujący tak-...
Ruch na granicy rośnie z roku na rok. Dla przykadu w dni targowe...
przebiegających w Cz. Cieszynie - Cieszynie odprawianych jest blisko 1000 podróży.

Poinformowali o tym podczas wtorego spotkania w Konsulacie Generalnym RP w Ostrawie dyrektor Urzędu Celnego w Ostrawie reprezentujący tak-...
Oregowy Urząd Celný Vlastimil Pašek, stojący na czele polskiej granicy i policji dla obokrajowców Jan Hura oraz z polskiej strony pelniący obowiązki komendanta Śląskiego Oddziału Granicznej Wiesław Świętosławski i stojący na czele Urzędu Celnego w Cieszynie Piotr Nowak.
Ruchowi podróży sprzyjają polne czesko-polskie odprawy graniczne. Bywa jednak, że i na przejściu trzeba czekać. Zdaniem zastępcy komendanta GPK Cieszynie kpt. Artura Gajdusza potrzeba modernizacji przejścia: tym roku strona czeska zapewnia, że w sprawie parametry „wąskiego gardła” - przejścia granicznego w Kocobędzu, nie będzie obciążała tak bardzo od tego, jak w Boguszuwiczach”.

podróży. Dyrektor Urzędu Celnego w Cieszynie Piotr Nowak traci nadzieję na zlikwidowanie problemu „mrowek”: „Nie wszystko w naszych krajach da się załatwić na granicy. »Mrowki« to efekt niewygodnie wywindowanych cen alkoholu w Polsce. Ale mówią szczerze, »mrowki« nie są w stanie konkurować z hurtowym przemysłem. Zauważyliśmy, że przez ostatnich dziesięć lat granica się zmienia. Odeszliśmy prawie od kontroli osobistej. Koncentrujemy się na obrocie towarowym, dużych TIR-ach. Wielki problem było futro z lisów, teraz jest nim zaniżanie wartości towaru, deklarowanie innego towaru niż rzeczywisty. Zwiększyła się liczba przestępstw polegających na fałszowaniu samej dokumentacji. Np. okazuje się, że wg dokumentacji najwięcej pomidorów gruntowych w marcu zbiera się na... Mora- wach. Ot, oszustwo w dokumentacji”.

Również ludzie pragną nielegalnie wyjechać z Polski. Tylko w Boguszuwiczach w ub. roku zatrzymano 80 osób, które posługiwali się fałszywymi paszportami. Przeważnie chodziło o ludzi, którzy mieli zakaz wjazdu do krajów Unii.
Jak będzie wyglądać granica za dziesięć lat po wejściu naszego kraju i Polski do Unii? „Na pewno nie zamknięta, będzie to wewnętrzna granica Unii. Kontrola granic stanie się na pewno mniej zauważalna” - powiedział Artur Gala, komendant GPK Cieszynie.

OTKNIĘCIE W KONSULACIE RP W klimacie solidności

OSTRAWA (mro) - Kończącym aktem świątecznych imprez w Konsulacie Generalnym RP w Ostrawie było poranne spotkanie z delegacją Rady Polaków oraz ZG PZKO. Wzięli udział generalny Marek Mastulianis i przewodniczący Rady Polaków w Ostrawie Zdzisław Podkórny. Podkreślił też doniosłość faktu, iż w tym roku strona czeska zapewnia, że w sprawie parametry „wąskiego gardła” - przejścia granicznego w Kocobędzu, nie będzie obciążała tak bardzo od tego, jak w Boguszuwiczach”.

W imieniu Rady Polaków za zaproszenia do konsulatu podziękował jej przewodniczący Wawrzyniec Fojcik. Zauważył, że bezpodstanna atmosfera tego spotkania sprzyja jednemu z celów polityki migracyjnej i rozwiązywaniu problemów przed nią zadań.
„Rok 2001 będzie przełomowym dla nas” - powiedział zastępca ZG PZKO, młodszy starsza ZG PZKO, Zdzisław Podkórny. „ZG kończy swoją kampanię, pod koniec roku odbędzie się zjazd organizacyjny. Delegatów zamierzamy dużo wcześniej do dyskusji i do pracy w komisjach roboczych. Musimy znaleźć sposób oceny naszego stanu polowania oraz wdrożyć taki styl pracy, który by nie prowadził do jego uszczerbnienia. Nowego ustawienia wymagają zmiany finansowe, musimy stanąć na własnych nogach. Konieczne też musi być zapewnienie dla generacyjna”. Z. Stopa naczytel, że PZKO chce być widoczną organizacją w Europie. W tym celu PZKO organizuje współpracę z Europejską Wspólnotą Polonijnych.

Z KRAJU ■ ZE ŚWIATA

Czeski kościół katolicki chce wprowadzić wielką kampanię reklamową wzywającą obywateli, aby poddać się zaplanowanemu na marzec spisu powszechnego deklarowali jako swe wyznaczenie - katolicy.
Pięć powiatowych organizacji obywateli złożyło wniosek do Rady Europejskiej o nałożenie sankcji na Rosję za ładowanie i systematyczne naruszanie praw człowieka w Czeczenii.



Balik - wizytówka przedszkolank

Karnawał to obok czerwcowej pory festywno drugi ważny okres w życiu każdego polskiego przedszkola na Zaolziu. Wiadomo - forma i poziom dziecięcych popisów tak na zabawie karnawalowej, jak i na festynie świadczy nie tylko o zdolnościach występujących, ale też o klasie... przedszkolank, pod których okiem dany taniec, piosenka lub widowisko powstawało. Jest też dowodem na to, że dzieci pod opieką swoich pań nie marnują czasu i nie nudzą się. Podczas swego niedzielnego baliku, którego gospodarzem było MK PZKO, dobre świadectwo swoim wychowawczyniom wystawiła piętnastka dzieci z obrachcickiego przedszkola. Przez pół godziny sala z uwagą przysłuchiwała się i przyglądała dzieciom, która najpierw wystąpiła w roli wyrażających wdzięczność babciom i dziadkom gratulantów, a następnie przemieniła się w zespół zabawnych kucharek i kuchcików. Maleniśwa zebrały duże brawa, podobnie jak ich szermiżniareczki - Helena Koneš i Joanna Firla. (s)

Fot. MAREK SANTARIUS

LEKARZE OSTRZEGAJĄ Grypa znów atakuje

KARWINA/FRYDEK-MISTEK (wak) - Grypa i choroby grypopodobne dotarły już na północne Morawy i Śląsk. Wyznaczający granice epidemii wskaźnik 2 tys. zachorowań na 100 tys. mieszkańców został przekroczony także w powiecie karwińskim i wynosi 2200 na 100 tys. osób oraz w frydecko-mistekim - 3200 osób na 100 tys. mieszkańców.

W związku z chorobą zamknięte zostały w powiecie frydecko-mistekim niektóre szkoły. Od poniedziałku nie uczą się dzieci w PSP w Miłkowice, w czwartek i piątek zostaną w domu uczniowie PSP w Gnojniku.
Epidemiolodzy ustalili, że grypa w tym roku wywołuje wirus typu A (podtyp H1N1), który był sprawcą epidemii w roku 1999, jednej z największych w RC w ostatnich latach. Objawy to bardzo wysoka temperatura (nawet do 40 C. C.), silne bóle głowy, mięśni i stawów, kaszel i problemy z oddychaniem.
Grypa szczególnie szerszy się wśród dzieci w wieku od sześciu do czterech lat. Lekarze ostrzegają, że liczba chorych - przez najbliższe dwa tygodnie - będzie jeszcze rosnąć.

POGODA

CZWARTEK - Zachmurzenie umiarkowane do dużego, lokalne opady deszczu. Temperatura nocą od 3 do -1 st., w dzień od 3 do 7 st. C.

PIĄTEK - Zachmurzenie duże, opady deszczu, w górach śniegu. Temperatura nocą od 3 do -1 st., w dzień od 3 do 7 st. C.

CORAZ WIĘCEJ SZKÓŁ DECYDUJE SIĘ NA BUFETY Z myślą o uczniach

REGION (wak) - Badania przeprowadzone w ub. roku na ponad trzytygodniowej grupie uczniów w wieku od 11 do 16 lat przez czeską agencję „Futurum” wykazały, że aż 11 proc. indagowanych chłopców i 14 proc. dziewczyn wychodzi z domu bez śniadania. Uczniowie nie spożywający posiłków w szkole mieli gorsze wyniki w nauce, uważani byli za krapnych i sami twierdzili, że ich stan zdrowia nie jest najlepszy.

nej do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, a zwłaszcza komórek nerwowych”.

„Równie niekorzystny wpływ na samopoczucie ucznia wywiera niedostateczne przyjmowanie płynów w ciągu pobytu w szkole” - dodaje A. Hlišnik. „Szlanka soku czy herbaty dla tych, którzy spożywają obiady w stołówkach szkolnych, to stanowczo za mało! Prowadzi to do odwodnienia organizmu, sprzyja tworzeniu się kamieni nerkowych i żółciowych, wymaga uczucie zmęczenia, wpływa negatywnie na zdolność do koncentracji”.

Dlatego też coraz więcej szkół decyduje się na otwarcie ajencyjnych barów z prostymi posiłkami - świeżymi kanapkami, wodą mineralną, herbatą, owocami itp. „Do chwili obecnej Powiatowa Stacja Higieny w Karwinie rejestruje 45, a we Frydku-Mistku - 40 szkół, które zdecydowały się na tę formę odżywiania uczniów. Najczęściej na bufety szybkiej obsługi decydują się

ciąg dalszy na str. 2

EMERYCI KOLEJĄ Za pół ceny

Mimo że jeszcze kilka dni temu wszystko wskazywało na to, że od najbliższej niedzieli bilety z 50-proc. zniżką przysługują będą emerytom tylko w pociągach osobowych, dziś już wiadomo, że z przywileju podróżowania w drugiej klasie za pół ceny seniorzy będą mogli nadal korzystać w pociągach wszystkich kategorii.

Bilet ulgowy uprawniać będzie zatem emerytów do jazdy zarówno zwykłym pociągami osobowymi, jak i pociągami pospiesznymi, ekspresom oraz pociągami Inter lub EuroCity. Dodatkową opłatę za przjazd pociągami IC (30 koron) oraz EC (60 koron) emeryt będzie jednak zobowiązany nadal uiścić w całości. (sch)

KAŻDY OBYWATEL DZIAŁAĆ POWINIEN NA RZECZ SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

Już od przeszło dwóch miesięcy obowiązuje w Republice Czeskiej nowy ustawa o gminach, która w paragrafie 117, ustęp 3 zobowiązuje gminy, w których według ostatniego spisu ludności (marzec 1991) mieszka co najmniej 15 obywateli innych narodowości niż czeska, do powołania komisji ds. mniejszości narodowych.
Zgodnie z zaleceniami podjętymi przez Radę Przedstawicieli na jej ostatnim ubiegłorocznym posiedzeniu w dniu 7 grudnia, kancelaria Kongresu Polaków wystosowała do burmistrzów i starostów wszystkich zaolbińskich miejscowości pismo z prośbą o informacje na temat zawiązywania działań na polu powoływania w poszczególnych miastach i gminach komisji do spraw

mniejszości narodowych. W dniach 8, 11 i 12 grudnia wysłane zostały pisma zaadresowane imiennie do 25 burmistrzów i starostów powiatu frydecko-mistekiego oraz do 15 starostów i burmistrzów powiatu karwińskiego.

pismo telefonicznie, tłumacząc się, że sprawa ich gmin nie dotyczy, bo narodowości morawskiej i śląskiej wliczane są niejako automatycznie w poczet narodowości czeskiej. Byli to: starosta Toszonowice Górny (72,8% mieszkań-

Burmistrzowie miast Hawierzów (77,7% nar. czeska, 8,9% morawska i śląska) i Bogumini (76% czeska, 8% morawska i śląska) informują Kongres o tymczasowym wstrzymaniu się od tworzenia komisji, obiecując powrócić do tej kwestii po tegorocznym spisie ludności, tzn. po 1 marca. Podobne stanowisko zajęła w swoim piśmie starostka gminy Kocobędz. Burmistrz Karwiny (68,8 czeska, 6,5% morawska i śląska) oznajmia, że komisja została powołana, jednak na razie bez przewodniczącego, zaś starostka Lutyny Dolnej (83,9% czeska, 4,8% morawska wraz ze śląską) informuje, że komisji przedstawicielstwo gminne powołać nie zamierza.

ciąg dalszy na str. 3

Chcemy być widoczni

Do 22 stycznia na pismo zaregowało 15 adresatów z powiatu frydecko-mistekiego oraz 9 z powiatu karwińskiego, podając w większości wypadków nazwiska przewodniczących nowo utworzonych komisji. Załączona tabela wykazuje aktualną sytuację.

Dwóch starostów powiatu frydecko-mistekiego odpowiedziało na nasze

ców narodowości czeskiej oraz 10,2% morawskiej i śląskiej) oraz starosta Domasłowice Górny (83,3% nar. czeska, 9,4% morawska i śląska). Starosta Śmiłowice w swoim piśmie podzielił się z nami następującą opinią: „Cesku, morawskou a śleskou narodnost považujeme za stejnou, protože mluví českým jazykem”.

Dyrekcja szkoły i Koto Macierzy Szkolnej przy Polskim
Tradycyjny bal szkolny

Gimnazjum w Czeskim Cieszynie zaprasza na
• piątek 26 stycznia 2001 • Dom Kultury TRISIA w Trzyczynie
• początek o godz. 19.00 • wstęp Kč 60,-, studenci 30,-
• do tańca przygrywa orkiestra SONATA

Dojazd na bal autobusami z dworca autobusowego w Czeskim Cieszynie (przyst. 7 A) oraz w Jablonkowie (przystanek 1) o godz. 18.30. Powrotne autobusy o 3.00.

ISSN 1212-4222
01010
771212 422041

MULTIMEDIALNA CZYTELNIWA W KARWIŃSKIEJ UCZELNI

Nie tylko dla studentów

KARWINA (fb) - Ogromnym zainteresowaniem cieszy się otwarta pod koniec listopada przez Wydział Handlu i Przedsiębiorczości w Karwinie multimedialna czytelnia...

Na płytach kompaktowych można wyhiczać z ogromnej liczby słowników, encyklopedii, atlasów, do dyspozycji jest m.in. wydanie multimedialne prestiżowego tygodnika zachodniego - "The Economist"...

Na karwińskiej Wydziału Handlu i Przedsiębiorczości Uniwersytetu Śląskiego w Opawie kształcą się w bieżącym roku akademickim 1800 studentów...

WIĘKSZOŚĆ PIENIĘDZY POCHŁONIE GAZYFIKACJA Ponownie skromny rok

BUKOWIEC (kor) - Przede wszystkim sprawą finansową gminy było w tym roku budżetowe wyczerpanie...

W ubiegłym roku budżetu właściwie nie było - gospodarzaliśmy wyłącznie według przewidywań...

Również w roku bieżącym Bukowiec nie będzie miał za dużo pieniędzy.

DRASTYCZNY KROK PRZYNOŚI EFEKTY

Dłużnicy bez prądu

KARWINA (sch) - Skutecznym sposobem na zalegających z czynszem lokatorów mieszkań miejskich okazało się rozwiązanie...

W odpowiedzi na skądinąd dość drastyczne pouszczenie "Bytserwisu" spośród 32 skazanych...

Jak podał rzecznik prasowy karwińskiego ratusza, Jarosław Nakładal, w niedawnej przyszłości odcięcie od prądu zostaną również te mieszkania...

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

CIESZY NIE TYLKO ODMŁODZENIE ZESPÓŁU, ALE I WSPÓŁPRACA Z »NOWINĄ« »Gorol« wybierał i bilansował

JABLONKÓW (kor) - Chór męski »Gorol« zebrał się w Jabłonkowskim Domu PZKO na zebraniu sprawozdawczo-wyborczym...

Do sukcesów zaliczyć należałoby np. to, że udało nam się pozyskać nowych chórystów - z chóru odeszło w ciągu tych dwóch lat pięciu jego członków...

ZAPROSIENIE ZA OLZE

100-lecie Domu Narodowego

- z tej okazji gościem najbliższego spotkania w Klubie Propozycji - piątek 26 stycznia o godz. 18.00 w gmachu Domu Narodowego na Ryнку 12 w Cieszynie...

W tym roku budżetu właściwie nie było - gospodarzaliśmy wyłącznie według przewidywań...

W ubiegłym roku budżetu właściwie nie było - gospodarzaliśmy wyłącznie według przewidywań...

OFERTA ANTYPRZESTĘPCZA (TYM RAZEM) DLA KŁĄDEK

Obronę się sama!

Jakolwiek zwykłe sceptycznie traktujemy wszelkie formy zapobiegania przestępstwom, zwłaszcza zaś projekty...

Nie odbiega wprawdzie od tradycji lat ubiegłych projekt mający dobrać instalowanie systemu 12 kamer centralnie sterowanych...

Z PAP-em DOOKOŁA ŚWIATA Z PAP-em DOOKOŁA ŚWIATA Z PAP-em DOOKOŁA ŚWIATA Z PAP-em DOOKOŁA ŚWIATA

Rozpoczął się Rok Węża

Pietardami, tańcami smoka i dymem kadzidel w świątecznych Chniżycy po witali wczoraj nowy rok kiczycowy...

Sekrety długowieczności

Najstarszy człowiek świata, mieszkaniec Sardynii, Antonio Todde, świętuje swoje 112. urodziny...

NA RAZIE BEZ KOMISJI DO SPRAW MNIEJSZOŚCI Decyzja w lutym

TRZYNIEC (db) - W myśl przyjętej w roku ubiegłym ustawy o gminach Trzyniec należy do miejscowości, w których samorząd lokalny powołuje komisje finansową, kontrolną oraz ds. mniejszości narodowych...

Juz w roku ubiegłym członkowie przedstawicielstwa uchwalili, że na czelę komisji finansowej stanie Zbigniew Chodura...

Kolejne posiedzenie trzynieckiego samorządu odbędzie się 6 lutego br.

Z POLSKI

Trzej celnicy z terminalu w Świecku, którzy uderzali w ub. roku najwięcej przemyt heroiny...

Polka, Czechy, Węgry i Słowacja zamierzają w najbliższym czasie powołać do istnienia grupę...

Ub. rok był kolejnym rokiem wzrostu przestępczości na terenie okręgu katowickiego...

Z myśla o uczniach

Dyrektorem dużych szkół, dysząc potrzebom lokalnie spekulacji higienicznej...

W ramach przedsięwzięcia premych przeciwko BSE (bydłoczęszemu wyznrodnieniu mózgu) UE umieścić na liście potencjalnych źródeł zakażenia także jellita bydlęcego...

Radio Watykan po polsku

Radio Watykańskie nadaje wielojęzyczny program "Dookoła" z komiesięcznym piętnastowym "polskim okienkiem"...

Wycofują nici chirurgiczne

Z obawy przed chorobą zsalonych krów (angielski skrót BSE) w Niemczech wycofują się z użycia katgut, czyli nici chirurgiczne...

Spis ludności

Zbliża się spis ludności i mienia. Apelujcie, aby włączyli do spisu ludności w swoim powiecie...

Nie zmienia to faktu, że w tym roku spis ludności będzie węższy. To przecież nie bez znaczenia dla przynajmniej części z nas...

Obywatelom, którzy odmówili wypełnienia spisowych kwestionariuszy, grozi mandat do 10 tys. koron...

Z myśla o uczniach

Dyrektorem dużych szkół, dysząc potrzebom lokalnie spekulacji higienicznej...

Polka, Czechy, Węgry i Słowacja zamierzają w najbliższym czasie powołać do istnienia grupę...

Ub. rok był kolejnym rokiem wzrostu przestępczości na terenie okręgu katowickiego...

Z myśla o uczniach

Dyrektorem dużych szkół, dysząc potrzebom lokalnie spekulacji higienicznej...

W ramach przedsięwzięcia premych przeciwko BSE (bydłoczęszemu wyznrodnieniu mózgu) UE umieścić na liście potencjalnych źródeł zakażenia także jellita bydlęcego...

Radio Watykan po polsku

Radio Watykańskie nadaje wielojęzyczny program "Dookoła" z komiesięcznym piętnastowym "polskim okienkiem"...

Wycofują nici chirurgiczne

Z obawy przed chorobą zsalonych krów (angielski skrót BSE) w Niemczech wycofują się z użycia katgut, czyli nici chirurgiczne...

DZIESIĘCIOLECIE EKSPOZYCJI MUZEUM ETNOGRAFICZNEGO W TARNOWIE

Cyganie - lud Europy



Pr. M. RADŁOWSKA-OBRSUNIK

W pięknym XVIII-wiecznym dworcu w Tarnowie, siedzibie Muzeum Etnograficznego, mieści się stała ekspozycja historii i kultury Cyganów w Polsce...

Wieków kojarzą się z nimi śpiew i wędrowka. Cigan, Cikan, Zigeuner, Tsigan, greckim słowie Athinganoi. Nadano im w Azji Mniejszej. Od średniowiecza używa się też nazw kojarzących się z Egiptem...

Wieloletniemu doświadczeniu, wódczemu o lepkości rękaw. W połowie XVI wieku napływają do Polski fale cygańskich wygnańców...

Pierwsze notatki o Cyganach w Polsce znalazł w zapisach krakowskich z 1401 roku. Ówczesne dokumenty wskazują na dobre położenie...

Przez wieki Cyganie mieli w Polsce trudną historię. W przeszłości byli często prześladowani i dyskryminowani. Wiele z nich żyło w trudnych warunkach, a ich życie było pełne trudności...

Advertisement for 'OPTIMAL NUTRITION' featuring a product image and text describing its benefits for health and nutrition.

który by nie wyalnił z swoich dóbr Cyganów. Ale ponieważ »szlachcic na zagrodzie równy wojewodzie«...

Szczególny był los Cyganów w Moldawii. Włoszczyźnie i Siedmiogrodzie, gdzie od XVI wieku aż do połowy XIX traktowani byli jak niewolnicy...

Tragiczne były losy Cyganów w czasie zwycięskiej ostatniej wojny. Ustawy Norymberskie strzegące czystości krwi...

Wieloletniemu doświadczeniu, wódczemu o lepkości rękaw. W połowie XVI wieku napływają do Polski fale cygańskich wygnańców...

Lata asymilacji i życia w odmiennych warunkach spowodowały, że dzisiejsi Cyganie z odległych rejonów Europy nie mają wspólnej mowy...

»Rom« - w języku romani oznacza Cygana, mężczyznę, człowieka. To określenie, jakiego używa w stosunku do swojej grupy większość Cyganów...

Wieloletniemu doświadczeniu, wódczemu o lepkości rękaw. W połowie XVI wieku napływają do Polski fale cygańskich wygnańców...

Przez wieki Cyganie mieli w Polsce trudną historię. W przeszłości byli często prześladowani i dyskryminowani...

Table listing members of the commission for Roma minorities in various voivodeships, including names like Jan Lysek, Roman Wróbel, and others.

zupelnie ztracili język pracjow i poslugujaj sie mowa miejscowa. Kale z Hiszpanii czy male grupy Cyganow angielskich, poslugujaj sie jezykiem miejscowym...

W czasie I wojny swiatowej czesc uciekajacych przed frontem Cyganow wymigrowala w glab Rosji, docierajac na Syberie i do Azji Centralnej...

Cyganie nie maja panstwa, nie mie i tez oficjalnych przedstawicieli w organizacjach miedzynarodowych. W 1971 roku pod Londynem odbyl sie

Chcemy być widocznymi

Dokończenie ze str. 1

Nadal spodziewamy się odpowiedzi na nasze grudniowe pismo z następujących gmin powiatu frydecko-miśkieckiego: Bukowiec, Gnojnik, Łomna Dolna, Łomna Górna, Mostek,okoł Jabłonkowa, Nawisze, Pestyk, Rzeka, Trzyniec, Wielopole oraz z miejscowości powiatu karwińskiego: Dąbrowa, Orłowa, Pietwałd, Piotrowice, Rychwałd i Sucha Górna...

Spotykam się z opiniami członków komisji ds. mniejszości, że brak wytycznych, że nie wiadomo, co komisje mają robić, czym się zajmować.

Uważam, że czasy szczegółowych instrukcji już bezpowrotnie minęły. Sądzę, że dzisiaj każdy obywatel-społecznik powinien w zgodzie ze swoim sumieniem i przepisami działać w granicach prawa, na rzecz swojej społeczności...

Jednakowoż ustawa ta ma pewne obwarowania. Chodzi o petycję, która podpisana musi zostać, jak na razie przez 20% dorosłych mieszkańców danej miejscowości...

BRONISŁAW WALICKI wiceprezes Rady Polaków organu wykonawczego Kongresu Polaków w RC

I światowy Kongres Cyganów. Uznanie wedy flagi cygańskiej i hymn, który na motywach tradycyjnej pieśni opracował jugosłowiański kompozytor Jarko Jovanović. Powołano wtedy Światową Radę Cyganów - Romani Union, która uzyskała prawo przedstawicielstwa w ONZ...

Pr. M. RADŁOWSKA-OBRSUNIK

(Na podstawie wydawnictwa »Cyganie - historia i kultura« autorstwa Adama Bartosza z Muzeum Etnograficznego w Tarnowie).

Chcemy być widocznymi

Dokończenie ze str. 1

Nadal spodziewamy się odpowiedzi na nasze grudniowe pismo z następujących gmin powiatu frydecko-miśkieckiego: Bukowiec, Gnojnik, Łomna Dolna, Łomna Górna, Mostek,okoł Jabłonkowa, Nawisze, Pestyk, Rzeka, Trzyniec, Wielopole oraz z miejscowości powiatu karwińskiego: Dąbrowa, Orłowa, Pietwałd, Piotrowice, Rychwałd i Sucha Górna...

Spotykam się z opiniami członków komisji ds. mniejszości, że brak wytycznych, że nie wiadomo, co komisje mają robić, czym się zajmować.

Uważam, że czasy szczegółowych instrukcji już bezpowrotnie minęły. Sądzę, że dzisiaj każdy obywatel-społecznik powinien w zgodzie ze swoim sumieniem i przepisami działać w granicach prawa, na rzecz swojej społeczności...

Jednakowoż ustawa ta ma pewne obwarowania. Chodzi o petycję, która podpisana musi zostać, jak na razie przez 20% dorosłych mieszkańców danej miejscowości...

BRONISŁAW WALICKI wiceprezes Rady Polaków organu wykonawczego Kongresu Polaków w RC

»DIETA OPTYMALNA« MA CORAZ WIĘKSZE GRONO CZYTELNIKÓW

Kolejne wersje obcojęzyczne

Opracowana przez dr. Janę Kwaśniewską dieta optymalna - jako sposób na wiele chorób, w tym tzw. nieuleczalnych - zataca coraz szersze kręgi. Coraz to nowi ludzie, widząc postępy w leczeniu tą dietą u swoich bliskich i znajomych, sięgają po nią...

niejaski i trzy »Arkadii«. Świadczące takie kompleksowe usługi: w Jastrzębie Górze nad Bałtykiem, Ustronie-Jaszowcu (hotel »Colonia«) i Ustronie-Jawodzie (pensjonat »Zródełko«). Natomiast w zagranicy w ten sposób można się leczyć w »Domu Polskim« w austriackim Ramsau. Jak się dowiadujemy, niebawem taki ośrodek ma także powstać na terenie Czeladnej w Beskidach Morawskich...

ZIMA Z IMBIREM, KAPUSTĄ I PIEPRZEM

Kichać na... katar

Ostatnie badania wykazały, że w ciągu życia przeziębiamy się przeciętnie 200 razy. Na grype chorujemy znacznie rzadziej, około 50 razy. Zimą katar jest najczęstszą przyczyną kaszeli, niedrobnego nosa, czeskie kichanie. Do lekarzy zgłasza się jednak z tego powodu przeważnie młodzież w wieku 15-19 lat. Dane te świadczą, że starsi, cierpiąc z powodu poważniejszych schorzeń, bagatelizują zwykły katar.

Wielu z nas przynajmniej się teź, że stosowało preparaty na przeziębienie oraz medykamenty wzmacniające odporność. Aptekarze zgodnie twierdzą, że zawsze warstwą sprzedawczych leków, które są reklamowane w telewizji. Specjaliści zapewniali jednak, że „codzienny” lek na katar, tak często nas niekiedy zwalniając w okresie jesienno-zimowym, pojawił się dopiero za kilka lat. Na razie firmy farmaceutyczne oferują tydzień preparatów pozwalających łagodzić objawy infekcji górnych dróg oddechowych.

One to wiedziay...

Leki są coraz droższe, tym chętniej więc sięgamy po stare, wypróbowane, domowe sposoby walki z przeziębieniem - noszący babcie. A więc pijemy niezwodny w takich sytuacjach sok malinowy, jemym miod, nie łączyjemy sobie czosnku i cebuli. „Obok herbaty z miodem lub cytryną popularnym środkiem wspomnianym jest napar z kwiatu lipy” - przypominają dr Ewa Luszczyk, lekarz rodzinny. „Łyżkę ziół zalewamy szklanką wrzącej wody i pozostawiamy pod przykryciem przez 10 minut. Po przecedzeniu słodzimy miodem, wypróżniamy i wkładamy do lodówki w chłodnym termofonie. Po godzinie ciędo naczerny wilgotnym i chłodnym ręcznikiem, a następnie je osuszamy”.

Przeziębienie towarzyszą przeważnie bóle mięśni i kości, które z kolei można złagodzić za pomocą kompresji z gorącej czarnej. Sześć łyżek zmieszanych nasion mieszamy z zimną wodą, a powstałą papkę rozsmarowujemy cienką warstwą na karku, klatce piersiowej, przyszykujemy gazą, po czym przykładamy na bolące miejsce i owinamy flanelą. Po 10-20 minutach kompres należy zdjąć.

Zamiast witaminy C?

Zakatarzeni, kaszlący, zaprzępieni przeziębieniem fauzerujemy się tabletkami witaminy C. Ale nawet jej wywalizacja - Albert Szenci-Gyorgyi, uhonorowany Nagrodą Nobla, całe życie zjadając się owocami i warzywami, które mają jej najwięcej. W postaci naturalnej jest bowiem najlepiej przyswajalna przez organizm. Kiedy w szpitalu uniwersyteckim w Waszyngtonie rozchodziła się woń czosnku, wszyscy - plalaki. Ordynator i główny mikrobiolog szpitala byli jednak nieugięci i wykupywali wszystkie główki na pobliskim bazarze. Niewiele robiąc sobie z protestów personelu i pacjentów, wyciskali sok i raczyli nim bakterie, które w tej walce nie miały

żadnych szans. Dziś wiadomo, że zawarta w czosnku aliacyna zabija aż 72 typy bakterii! Poniemal jest ona jednak wartościowsza dla producentów leków, ponieważ nam po prostu nie chce, aby utrzasz się przeziębienia albo szychy się go pozbę.

A może ziola?

Farmaceutka Dorota Pastok uważa z kolczy, że doskonałą metodą walki z przeziębieniem są 5-15 minutowe kąpiele ziołowe. Np. z wywarem z lipy, tataraku, lawendy i wrozo. Drogi oddechowe rozgrzeje i oczyści olejek z sosny lub tymianku. Po przemazaniu zaleca się kąpiel z wywarem z goździków, cynamonu i skórki pomarańczowej, na zapłnięcie nosa - z liści laurowych, szwajki, lawendy, tymianku i gorczyczy, a przy złym samopoczuciu i łamaniu w kościach - z imbiru.

Na zakłany nos i suchy kaszel specjaljści zalecają wdychanie olejów eterycznych, m.in. z mentolu, który łagodzi zarzewie bóg gardła i głowy. Olejek eukaliptusowy działa antyseptycznie, a goździkowy - bakteriobójczo.

Hartujemy się

A najlepiej zabijemy o swoją odporność. Raz - odpowiednią dietę, co już udowodniono. Czyli dużo owoców i warzyw na talerzu, bogatych w witaminy. I pod żadnym pozostem nie rezygnujemy z ruchu na świeżym powietrzu. Program minimum: 3 razy w tygodniu 30 minut spaceru szybkim krokiem. I ćwiczymy oddychanie... wdech... wydech... wdech... wydech...

TERESA WINIARSKA (NewPress)



LEKTURA Z PRZYMRUŻENIEM OKA (36)

Graj, Cyganie... czyli Dziewczyna znad Olzy

- Koskawk! Litościwy Boże. Borys Korsakow! Gdy zebrał usłyszał to narzawko, ucrynił taki ruch, jakby chciał usłyszeć, co jeszcze jednego powodu warto jest kapać - zawarte w niej zwiastki selenu pozytywnie wpływają na pracę mózgu, przyswajają radność życia melancholikom itp. Np. w austriackich klinikach dla elit nawet podaje się pacjentom specjalny aperitif z kapańciami soku, zamieszany, suto doprawiony ostrym przyprawami. Wystarczy kilka tygodni takiej kuracji, by poczucie się jak nowo narodzony i w dodatku z mniejszym bagażem lat.

- Co takiego, madame? - zawołał, usiłując zaciekawionym wzrokiem nikiąć grubą woalę. - Wypowiedziała panu ołafierzomom zawzięciem i siłą, że pan, bo rzeczywiście kiedyś za lepszych czasów nazywano moim ryszem Korsakowem.

- Vera nie mogła wydobyc z siebie ani słowa, tabię ją ogarnęło przerażenie. Podczas pierwszego spaceru po długiej chorobie, podczas pierwszego spaceru, która się z nią spotkała, musiała akuratnie spotkać tego człowieka, który był jej dzieć źródłem jej wszystkich nieszczęść.

- Nie ulega wątpliwości, że się znamy - mówił Korsakow coraz bardziej zaciekawiony. - Bo pani głowa wydaje mi się także znajomy, madame. Czyżby zechciałaby pani na chwilę odświeżyć moją pamięć?

- Nie czekał, aż Vera spełni to jego życzenie, tylko szybkim ruchem odwrócił się i poszedł.

- Ach, przepraszam, omijam się! Okazuje się, że pani nie znam, madame, nigdy w życiu pani nie widziałem! A szkoliwo słowo te do pewnego stopnia uspokoiło Verę, to jednak z tej strony brzmienie ich doprowadziło nieszczęśliwą kobietę niemal do szaleństwa.

Węc trzecia miała aż tak tragiczne działanie, że mężczyzna, który ją trzymał w objęciach, szepcząc narzawko słowa do ucha, mężczyzna nie należał niepodzielnie duszą i ciałem, nie mógł jej teraz poznać?

- Przypuszczam, że ma przed sobą jakąś osobę, może i lepię, bo choć nie będzie musiała odnawiać tej okropnej znajomości. Teraz dopiero zaczęła wolała, jakie zmiany zaszły w Korsakowie. Zupełnie wykojony człowiek, którego nie tylko naderżała z oczu, lecz na którego twarzy pojawiło się wesołe piętno. Widocznie Korsakow topił swe troski w alkoholu.

- Proszę mi ustąpić z drogi - rzekła Vera - proszę mi pozwolić odejść, jestem biedna. Ale dzisiaj będzie pan spał jednako pod jakimś dachem, proszę wziąć te monety i więcej nie mamy że coś o tym mówić.

Sięgnęła do kieszeni po portmonetkę, zamiast niej jednakże wyjęła woli zalakowaną paczkę.

Przeróżna myśla, że ten nędznik gotów jej ukraść skarb, śpiesznie wstała na powrót paczkę do kieszeni.

Manewr ten nie uszedł jednak przenikliwym oczu Korsakowa, który strzeżł, że paczka była troszkiewo zalakowana, jak zazwyczaj lakuje się je ważne dokumenty albo też dumą sunc pieniędzy.

- Proszę, niech pan weźmie - wyszeptala Vera, podając mu wyjętą z portmonetki monetę.

- Czy to wszystko, co pani ma dla biednego człowieka? - zawołał nienajmym głosem, wyciągając rękę po datkę. - Mogłaby pani okazać się bardziej wspaniałomyślna. Ciekawe, ciagle mi się zdaje, że jest mi jednak znany, narzawko twarz pani sprawia takie wrażenie, jakby ją pazurami poorały szczeniaka Vera z trudnością wykołczyłaby.

A więc nawet ten wykojony wzdrygał się na widok jej twarzy i tylko o sobie i jej brzydoty.

Zadrżała mimo woli, uświadomiwszy sobie nagle, że znajduje się w samym z tym człowiekiem na pustym placu, a wiedziała przecież, że po Korsakowie może się wszystkie spodziewać. Zdolny był nawet do rabunku, by tylko zdobyć trochę pieniędzy.

- Już panu powiedziałam - rzekła ze spokojem - że sama nie rozporządził wielkimi środkami. Ale ponieważ jest pan taki natarczywy, gotowa jestem na jeszcze coś dać. Proszę tylko na chwilę odejść, zebym mogła poszukać między w portmonetce.

Brodaty mężczyzna odsunął się nieco na stronę i nie spuszczał jej z oczu, otworzył portmonetkę.

Szczególnie monogram złoty wysadzany perłami, który zauważył na sobie, zdawał mu się interesować. Nagle, podczas gdy Vera w głębi portmonetki szukała jakiejś większej monety, zawołał głosem wielce poirytowanym.

- Co to ma znaczyć? Odnoszę takie wrażenie, jakbym te portmonetki kiedyś widział. Do diabła, madame, przysięgam, że to torełba nieuczciwego sposobem dostała się w pani ręce. Gdzież ja miałem odczytać dotychczas? Przesłania i bliźniemu. Niech mnie diabeł weźmie, a poza tym ta twarz poorała Borys sarkow, jeżeli pani...

Główny krzyk wydobyl się z piersi nieszczęśliwej kobiety. Wyciągnęła i zawołała przerażonym głosem.

- Niech pan nie wypowiada żadnego nazwiska, Borysie Korsakow! Niech pan, aby mi nie było żal, o mój Boże, miałam nadzieję, że mnie pan pozna, ale nie będe już zaprzeczala - tak, proszę spojrzeć, nieszczęsty, to ja ja, księżniczka Vera.

Ten zupełnie wykojony człowiek oszołomiony nadmierną ilością wógi alkoholu nie mógł jednak w tej chwili ukryć wzruszenia.

Szeroko otwartymi oczami spoglądał na kobietę, która znał przecież swój wógi, gdy była pięknością, gdy czarowała wszystkich swoich urad i wdzienki. Ta kobieta, która tyle razy trzymał w objęciach, przy której wszę znajdował zapomnienie, z którego nigdy nie mógł wyjść, była teraz najbrzydszą z najbrzydszych, napiętnowana, nie podobna zupełnie do siebie.

- Tak, to ja, Korsakow - ciągnęła dalej drżącym głosem, opuszczając bezwładnie. - Zrozumiałe, że i pana zaskoczyła ta zmiana, bo nie wyobrażałam, żeby z człowiekiem stało się coś podobnego. Słusznie mi się jednak leżała ta kara i usiłuję nieszczęście moje dobrać z pokorą. Zasluszyłam się na grzeszylam tak bardzo, jak jeszcze żaden człowiek nie grzeszył. Zamilknijcie, opanowujcie znowu łzy - i dlatego nie powinniśmy się nigdy wspotkać. Ale widzę, że i pana los nie oszczędził!

- Nie oszczędził mnie - powtórzył Korsakow niechętnie. - Przysięgam, w tej chwili nie widzę mi się dobrze, ale mam nadzieję, że wkrótce los poprawi. Do diabła, gdybym miał pieniądze, żeby móc wydosłać się z tego rzyza, w którym nie mogę się swobodnie poruszać! Policja depta mi z tyłu, a to, że w tej chwili znajduję się na Polach Marsowych, jest z mojej strony nie bezczelnością. Przechwytuję się pod gołym niebem, a dni spędzam na jakiejś herbaty i schować się pod koldrę.

PLOTKI



▲ Choć Patrick Swazay ma dopiero 48 lat, prawdopodobnie nigdy już nie „zatrączy figurami”, tak jak to robił w legendarnym filmie „Wirujący seks”. A przynajmniej nie zrobi tego, dopóki nie podda się operacji... obustronnej przepukliny. Te właśnie przypadki wykruli u niego lekarze słynnego Cedars Sinai Medical Center w Los Angeles. Termin zabiegu nie jest jeszcze znany, ale z pewnością Patrick nie będzie zwlekał, bo choć przepukliny nie można zaliczyć do chorób śmiertelnie groźnych i nieuleczalnych, jest ona niesłychanie uciążliwa w życiu codziennym.

Nie ma co, los ostatnio nie obchodzi się laskawie z tym sympatycznym aktorem. Bo trzeba przypomnieć, że - oprócz obopólnych problemów - niedawno miał wypadek, pilotując swój własny samolot w Anzanie.

Węc trzecia miała aż tak tragiczne działanie, że mężczyzna, który ją trzymał w objęciach, szepcząc narzawko słowa do ucha, mężczyzna nie należał niepodzielnie duszą i ciałem, nie mógł jej teraz poznać?

- Przypuszczam, że ma przed sobą jakąś osobę, może i lepię, bo choć nie będzie musiała odnawiać tej okropnej znajomości. Teraz dopiero zaczęła wolała, jakie zmiany zaszły w Korsakowie. Zupełnie wykojony człowiek, którego nie tylko naderżała z oczu, lecz na którego twarzy pojawiło się wesołe piętno. Widocznie Korsakow topił swe troski w alkoholu.

- Proszę mi ustąpić z drogi - rzekła Vera - proszę mi pozwolić odejść, jestem biedna. Ale dzisiaj będzie pan spał jednako pod jakimś dachem, proszę wziąć te monety i więcej nie mamy że coś o tym mówić.

Sięgnęła do kieszeni po portmonetkę, zamiast niej jednakże wyjęła woli zalakowaną paczkę.

Przeróżna myśla, że ten nędznik gotów jej ukraść skarb, śpiesznie wstała na powrót paczkę do kieszeni.

Manewr ten nie uszedł jednak przenikliwym oczu Korsakowa, który strzeżł, że paczka była troszkiewo zalakowana, jak zazwyczaj lakuje się je ważne dokumenty albo też dumą sunc pieniędzy.

- Proszę, niech pan weźmie - wyszeptala Vera, podając mu wyjętą z portmonetki monetę.

- Czy to wszystko, co pani ma dla biednego człowieka? - zawołał nienajmym głosem, wyciągając rękę po datkę. - Mogłaby pani okazać się bardziej wspaniałomyślna. Ciekawe, ciagle mi się zdaje, że jest mi jednak znany, narzawko twarz pani sprawia takie wrażenie, jakby ją pazurami poorały szczeniaka Vera z trudnością wykołczyłaby.

A więc nawet ten wykojony wzdrygał się na widok jej twarzy i tylko o sobie i jej brzydoty.

Zadrżała mimo woli, uświadomiwszy sobie nagle, że znajduje się w samym z tym człowiekiem na pustym placu, a wiedziała przecież, że po Korsakowie może się wszystkie spodziewać. Zdolny był nawet do rabunku, by tylko zdobyć trochę pieniędzy.

- Już panu powiedziałam - rzekła ze spokojem - że sama nie rozporządził wielkimi środkami. Ale ponieważ jest pan taki natarczywy, gotowa jestem na jeszcze coś dać. Proszę tylko na chwilę odejść, zebym mogła poszukać między w portmonetce.

Brodaty mężczyzna odsunął się nieco na stronę i nie spuszczał jej z oczu, otworzył portmonetkę.

Szczególnie monogram złoty wysadzany perłami, który zauważył na sobie, zdawał mu się interesować. Nagle, podczas gdy Vera w głębi portmonetki szukała jakiejś większej monety, zawołał głosem wielce poirytowanym.

- Co to ma znaczyć? Odnoszę takie wrażenie, jakbym te portmonetki kiedyś widział. Do diabła, madame, przysięgam, że to torełba nieuczciwego sposobem dostała się w pani ręce. Gdzież ja miałem odczytać dotychczas? Przesłania i bliźniemu. Niech mnie diabeł weźmie, a poza tym ta twarz poorała Borys sarkow, jeżeli pani...

Główny krzyk wydobyl się z piersi nieszczęśliwej kobiety. Wyciągnęła i zawołała przerażonym głosem.

- Niech pan nie wypowiada żadnego nazwiska, Borysie Korsakow! Niech pan, aby mi nie było żal, o mój Boże, miałam nadzieję, że mnie pan pozna, ale nie będe już zaprzeczala - tak, proszę spojrzeć, nieszczęsty, to ja ja, księżniczka Vera.

Ten zupełnie wykojony człowiek oszołomiony nadmierną ilością wógi alkoholu nie mógł jednak w tej chwili ukryć wzruszenia.

Szeroko otwartymi oczami spoglądał na kobietę, która znał przecież swój wógi, gdy była pięknością, gdy czarowała wszystkich swoich urad i wdzienki. Ta kobieta, która tyle razy trzymał w objęciach, przy której wszę znajdował zapomnienie, z którego nigdy nie mógł wyjść, była teraz najbrzydszą z najbrzydszych, napiętnowana, nie podobna zupełnie do siebie.

- Tak, to ja, Korsakow - ciągnęła dalej drżącym głosem, opuszczając bezwładnie. - Zrozumiałe, że i pana zaskoczyła ta zmiana, bo nie wyobrażałam, żeby z człowiekiem stało się coś podobnego. Słusznie mi się jednak leżała ta kara i usiłuję nieszczęście moje dobrać z pokorą. Zasluszyłam się na grzeszylam tak bardzo, jak jeszcze żaden człowiek nie grzeszył. Zamilknijcie, opanowujcie znowu łzy - i dlatego nie powinniśmy się nigdy wspotkać. Ale widzę, że i pana los nie oszczędził!

- Nie oszczędził mnie - powtórzył Korsakow niechętnie. - Przysięgam, w tej chwili nie widzę mi się dobrze, ale mam nadzieję, że wkrótce los poprawi. Do diabła, gdybym miał pieniądze, żeby móc wydosłać się z tego rzyza, w którym nie mogę się swobodnie poruszać! Policja depta mi z tyłu, a to, że w tej chwili znajduję się na Polach Marsowych, jest z mojej strony nie bezczelnością. Przechwytuję się pod gołym niebem, a dni spędzam na jakiejś herbaty i schować się pod koldrę.

PODSTAWĄ WŁAŚCIWEJ, SKUTECZNEJ KOSMETYKI JEST TRAFNA OCENA RODZAJU SKÓRY

Oczyszczanie cery mieszanej

W przypadkach typowych, np. łojotoku lub skóry bardzo suchej czy wrażliwej, ocena jest oczywista, ale mamy całą gamę pośrednich rodzajów skóry. Pomijam, że z biegiem czasu skóra ulega zmianie, a my nie chcemy tego przyjąć do wiadomości. Jakość skóry podlega także wahanom w różnych porach roku, są to jednak zmiany stosunkowo łagodne.

Należy więc od czasu do czasu przyrzeć się dokładnie i ocenić stan poszczególnych partii naszej twarzy. Dlaczego tylko wybranych? Poniemal częściej nie przepuszczamy występujące cera mieszana, która w pewnych obszarach: części bocznej (policzki, okolice uszu i oczu) - ma cechy normalnej lub suchej i wrażliwej, w części górnej i środkowej (czoło, nos, broda) - bardziej lub mniej tłustej. Taki stan cery spotykamy najczęściej u osób między 35. a 45. rokiem życia, zależnie od tego, jaki rodzaj skóry jest u nas dominujący.

■ Jak oczyszczać skórę mieszaną? Proponujemy przyjąć ogólną zasadę, jak dla cery normalnej lub suchej, w zależności od stanu nie przesadzać, nie lekka osuszanie, wskazane jest przetrzenie tłustych partii tamponikiem nasączonym alkoholem, ale nigdy samym spirytusem, nawet salicylowym. Rano można zrzęzynować z wody, stosując odpowiednio albo tonik alkoholowy i mleczko (na suche partie twarzy). Ten rodzaj cery wymaga większego asortymentu kosmetyków. Od czasu do czasu wskazana jest parówka, ale o niezbyt wysokiej temperaturze, z zastosowaniem ziół, szczególnie nagietka, brzo czarnego i rumianku. Po takim zabiegu tłuste partie energicznie wycieramy, pozostałe łagodnie osuszamy przez lekkie dotyk. Przed zastosowaniem parówki

dobrze jest na suche partie nalożyć i wmasować cienką warstwą dość tłustego kremu z zawartością substancji odżywczych. Rozpułchona i lekko rozgrzana skóra łatwo wchłania odżywczy preparat. Po zakończeniu parówki nie należy twarzy opukiwać zimną wodą, aby nie spowodować szoku termicznego. Tłuste partie skóry dobrze jest przetrzeć tonikiem alkoholowym lub specjalnym preparatem ściągającym, a partie suche - mleczkiem.

Dobrym, lecz nieco kłopotliwym sposobem mycia twarzy o cerze mieszanej jest klek z rozgotowanych płatków owsianych. Dzięki zawartości azotanów w płatkach owsianych skutecznie oczyszczają skórę. Poza tym działają kojąco, odżywczo i tonizująco. Mielko rozgotowane płatki odgrzewają dodatkowo rolę środka masującego. (S)



■ PSYCHOLOG RADZI

Sposób na zły humor

Abym dziecko nie nadziło, wcale nie trzeba kupować mu drogich zabawek ani sadzać przed telewizorem. Wystarczy przywrócić z pamięci proste doświadczenia z dzieciństwa. Kiedy twój mały jeży, marudzi, chodzi za tobą krok w krok i nie wie, czym się zająć, zaproponuj mu wspólne robienie baniek mydlanych. Jeśli nie dostał jeszcze w prezencie kolekcję z rączką lub całego przyrządu służącego do wydmuchiwania baniek, zastąp ją zwykłą lub plastikową słomką. Natnij ją na końcu kilka razy i nacięte części słomki odlegaj na zewnątrz. Ten koniec dziecko będzie zanurzać w mydlanych, a w drugiego dmuchać. (M. E. F.)

■ DZIŚ CZWARTEK? A WIĘC PRZEPIS!... (39)

Dorsz w warzywach

Składniki: 60 dag mrożonych filetów z dorsza, 50 dag zmieszanych mrożonek z ryżu, 2 łyżki przysmażonej, 2 dag masła, 2 dag maki, 2 del mleka, sok z 1 cytryny, pieknie siekanej natki pietruszki. Sól, pieprz do smaku.

Filety lekko rozmrozić, skropić sołem z cytryny. Warzywa zalać szklanką wrzątku i dusić na słabym ogniu przez 10 min. Na wierzchu połóż filety, posypać przyprawą do ryb i dusić następne 10 min. pod przykryciem. Filety ostronie wyjąć i odstawić w ciepłe miejsce. Mąkę zasmażyć z masłem, połączyć z zimnym mlekiem, wlać do warzyw i zagotować. Podprawić do smaku solą i pieprzem. Warzywa i rybę przyłożyć do potłuszek.

Podajemy z ryżem lub ziemniakami. JANUSZ KRZYWON

Kolumnę przygotowała: WANDA KULA

TRAKTUK SWOICH SENIORÓW JAK WYPOSKICH INNYCH CZŁONKÓW RODZINY

Jest obsługiwany, ale nie zauważany

W nowym mieszkaniu babcia otrzymała własny pokój. Nikt nie pytał jej, jakie meble chciałaby mieć, jaki kolor firanek najbardziej jej się spodobał, gdzie postawić łóżko, a gdzie szafkę na drobiazgi. Wszyscy zgodnie uznali, że babcia ma to, co do szczęścia niezbędne. W mieszkaniu najpierw została urządzona kuchnia, gdzie wstawiono wspaniałe, duży stół.

Jest niepotrzebny i wszystkim przeskądza

Znow wędka w przejściu i torba na środku stołu - ktoś zwraca dziadkowi uwagę i nim ten zdąży zareagować, ktoś inny dodaje: „Szklanka po herbatce oczywiście nie umyta, a telewizor jak zwykle włączony, choć dziadek czyta gazetę. Takich uwag i narzekank przez cały dzień starszy pan słyszy sporo. Wie, że wszystkim ciągle przeskądza. „Nie jestem już tutaj potrzebny - smutno rozmyśla dziadek, szukając rybacką torbę na następny dzień”.

I ciebie starość nie ominie

Być może, w twojej rodzinie jest podobnie, albo może jeszcze inaczej. Codzienne kontakty ze starszymi ludźmi czasem bywają trudne. Aby więc wspólnie żyć pod jednym dachem było przyjemne, zrozumiem i szacunkiem: traktuj swoich seniorów jak wszystkich innych członków rodziny (nadmiam

Jest obsługiwany, ale nie zauważany

W nowym mieszkaniu babcia otrzymała własny pokój. Nikt nie pytał jej, jakie meble chciałaby mieć, jaki kolor firanek najbardziej jej się spodobał, gdzie postawić łóżko, a gdzie szafkę na drobiazgi. Wszyscy zgodnie uznali, że babcia ma to, co do szczęścia niezbędne. W mieszkaniu najpierw została urządzona kuchnia, gdzie wstawiono wspaniałe, duży stół.

Jest niepotrzebny i wszystkim przeskądza

Znow wędka w przejściu i torba na środku stołu - ktoś zwraca dziadkowi uwagę i nim ten zdąży zareagować, ktoś inny dodaje: „Szklanka po herbatce oczywiście nie umyta, a telewizor jak zwykle włączony, choć dziadek czyta gazetę. Takich uwag i narzekank przez cały dzień starszy pan słyszy sporo. Wie, że wszystkim ciągle przeskądza. „Nie jestem już tutaj potrzebny - smutno rozmyśla dziadek, szukając rybacką torbę na następny dzień”.

I ciebie starość nie ominie

Być może, w twojej rodzinie jest podobnie, albo może jeszcze inaczej. Codzienne kontakty ze starszymi ludźmi czasem bywają trudne. Aby więc wspólnie żyć pod jednym dachem było przyjemne, zrozumiem i szacunkiem: traktuj swoich seniorów jak wszystkich innych członków rodziny (nadmiam

■ PRZYSTAWKA CZWARTKOWA ■ PRZYSTAWKA CZWARTKOWA ■ PRZYSTAWKA ■

Kontynuujemy za poprzednim odcinkiem polską bibliografię wedyjskiego WELLESU. Nr 6. (2/97) zamieszcza w „Walekim polonistycznym” cykl Henryki Jasickiej „Zamyślenie” (4 wiersze) oraz przekład Jolanty Trojak „Peregrynacje” (mimośnieli Abi tyś powi słowem i Piana Bohu miła była”, poświęcone dawnym pielgrzymkom. Nr 7. (3/97) zamieszcza wiersz „Czworąg efebów” młodszego poetę z Otrachoc podpisującego się pseudonimem: Albiś Olziń (3 wiersze). B. Trojak daje „Koncept listu po Bruno Sz. (Tęlot-Liwoń)”, przysięgamy to za znaczące zwiezenie autor: spotyka też pod Babią Gółą samego mistrza Twardowskiego loczącego gipnowy balwan (wkrótce potem znajduje się on w tytule głównego zbioru wierszy „Pan Twardowski”, Host. Bno 1998 - który przysłużył wedyjskiemu poecie nagrodę Ostawa. Renata Putzlarzek zwraca się w tekście: „Moje - waleknie lata - młodzi polski poeci”. Ze swych studentek przysłał poetyckich w „Krawkowie (1985-90), daje dłuższy przekład Jacka Podsiadły, właściwie zapowiadając szczegółnej dumy hrzejskiego „Hosta” i „Weselu” - obuzernego zbioru młodzieży poezji polskiej. „Bile propasti”, ss. 200, w przekładach Bogdana Trojaka, Renaty Putzlarzek, Libora Martinka, Mirosława Zelinskiego. Wojtek Kucera za moim lezionem w „GL” (16 X 97) opiewa wedyjski meubist z Babiej Góry. W nr 8. (1/97) zmienia się z „Dwoma górskimi opowiadaniem” Andrzeja Stasiuka (przekł.

O bożku Wolesie (2)

Waleknie skojarz. Toteż Renata Putzlarzek realizowała na jego podstawie scenariusz wiersza w praskim teatrze „Na Zabrzdzi” (pod koniec roku 2000).

Tekst w zasadzie nie zaskakuje znawców Zaołzia, lecz to już piuste się jego nową mitologię, znowu od początku: młodzi przeczają prawo po temu, aby ich świat rozpoczynał się właśnie od ich pierwszych doznań, niekiedy - od przekonań przewodników stwa. Dziadek Kujawa jest inny, jest faszystą! No tak, mówił mi ongi wiek, że Gustawów z „Czterech pancernych...” nie stać się nie może, „bo jest imienisty”. Młyny waleknie wtenczas zanaliz przed synowską generacją nie tylko chrześcijaństwo, ale samą przeczność; kazałmi jej gódnik klasowo przeczającą kulturę, jej materialną a nie duchową, z samą istną wczeszliwata... WŁADYSŁAW SIKORA



TYGODNIOWY PROGRAM POLSKICH TELEWIZJI SATELITARNYCH

TV POLONIA:

CZWARTEK 25 STYCZNIA

6.00 Kawa czy herbata, 7.40 Pajce Stanieyka Cuby (rep.), 8.15 Krakowie Przedmieście 27, 8.30 Wiadomości, 8.40 Giedła, 8.45 Poczta Polaków w Gruzji (rep.), 9.00 Klub Pana Rysia, 9.30 Skippy (w Warszawie), 10.00 Warszawa w filmie: Giuseppe w Warszawie (film pol.), 11.30 Rozmowy na nowy wiek, z Markiem Edelmanem o prawach człowieka, 12.00 Wiadomości, 12.10 Kto, który mówi, czyli Try 5-lata Kociu Polaków, 13.00 Złoty (s.), 13.25 Ktośkolwiek widział kłopotliwego... Teresa i Tadeusz (rep.), 14.45 Oczyszczająca polszczyzna, 15.00 Wiadomości, 15.10 Parafia Bełchatowska (rep.), 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Rozmowy na nowy wiek, z Markiem Edelmanem o prawach człowieka, 16.25 Magazyn kulturalny, 17.00 Telexpress, 17.15 Do gry nogami (dla dzieci), 17.40 Topologie gwiazd (s.), 18.05 Salon Iwowski, 18.20 Telexpasy, 18.35 Złoty (s.), 19.00 Polska media w USA (rep.), 19.15 Dobranocka: Tajemnica szafy Marabuta, 19.30 Wiadomości, 20.00 Paul Wheeler: Gra kłamstw (teatr TV), 21.00 Tak się trudno rozstać... Teresa i Tadeusz (rep.), 21.50 Muzyczne początki: Beskidzkie granie Józefa Brody, 22.05 Anima, Hieronim Neumann, 22.30 Panorama, 23.00 Pasterz - Prymas Józef Glemp (film dok.), 23.45 Polska codziennie: Reduta słowa - czyli Teatr Rapsodyczny w Krakowie (film dok.), 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Polska media w USA (rep.), 1.15 Tajemnica szafy Marabuta (s. anim.), 1.30 Wiadomości, 2.00 Złoty (s.), 2.30 Paul Wheeler: Gra kłamstw (teatr TV), 3.25 Tak się trudno rozstać... Teresa i Tadeusz (rep.), 4.15 W naszym ogrodzie: Wybrzeża Kosiaków, 4.35 Anima Hieronim Neumann, 5.00 Panorama, 5.30 Parafia Bełchatowska (rep.).

PIĄTEK 26 STYCZNIA

6.00 Kawa czy herbata, 7.45 Magazyn kulturalny, 8.15 Krakowie Przedmieście 27, 8.30 Wiadomości, 8.40 Giedła, 8.45 Polska media w USA (rep.), 9.05 Do gry nogami (dla dzieci), 9.35 Topologie gwiazd (s.), 10.00 Polska: Powrót Arsena Lupina (s.), 10.55 Arka Noego na biał, 11.30 Credo, 12.00 Wiadomości, 12.10 Zapisane w słownikach (film dok.), 13.00 Złoty (s.), 13.25 Pasterz - Prymas Józef Glemp (film dok.), 14.10 Koledzynek zid Raby (rep.), 14.35 Folio granie: Przeboje „Hulaj Dudy 57”, 14.45 Pamas Literacki: Julian Tuwim, 15.00 Wiadomości, 15.15 Anima: Hieronim Neumann, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Credo, 16.25 Hity satelity, 17.00 Telexpress, 17.15 Polak, co potrafisz - Akademia IQ, 17.45 Julek i zwiastki (dla dzieci), 18.00 Krewini i zwiastki (dla dzieci), 18.20 Telexpasy, 18.35 Złoty (s.), 19.00 Wiadomości polonijne, 19.15 Dobranocka: Pampalini, łowca zwierząt, 19.30 Wiadomości, 20.00 Polonica: Powrót Arsena Lupina (s.), 21.00 Hity satelity, 21.15 MDM (pr. rozryw.), 21.40 Ewa Bem (koncert), 22.30 Panorama, 23.00 Porozumowania, 0.00 Szpital Dzieciątka Jezus (s.), 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Wiadomości polonijne, 1.15 Pampalini, łowca zwierząt (s. anim.), 1.30 Wiadomości, 2.00 Złoty (s.), 2.30 Polska: Powrót Arsena Lupina (s.), 3.25 Hity satelity, 3.40 MDM (pr. rozryw.), 4.10 Ewa Bem (koncert), 5.00 Panorama, 5.30 Andrzej Mularczyk kantor wymylny uczeń (rep.).

SOBOTA 27 STYCZNIA

6.00 W słońcu i w deszczu (s.), 6.45 Nie tylko Wawel: Na stacyjkach, gdzie koniec się kwiat, 7.00 Echa tygodnia, 7.30 Klan (s.), 8.45 Papierowy teatrzyk (dla dzieci), 8.55 Ala i As (dla dzieci), 9.20 Złamo, 9.45 Uczmy się polskiego, 10.15 Hity satelity, 10.35 Wielki Koncert Urodzinowy, (osiemdziesiąta rocznica rodzinna Jana Pawła II), 12.35 Pierre Gripari: W sprawie opowiadania (teatr), 13.00 Skarbiec (mag.), 13.30 Pakt Widy (film dok.), 14.00 Badziewiakowie (s.), 14.30 Kocham Polskę (teletury), 15.00 Babar (s. anim.), 15.25 Sensacje XX wieku (s. dok.), 15.50 Teatr Polonia (spejwa Krystyna Prońko), 16.05 Magazyn polonijny z Ameryki Północnej, 17.35 Studia (mag.), 17.00 Telexpress, 17.15 Muzyka łączy pokolenia: Zbigniew Wodecki - Norbi, 18.15 Na dobre i na złe (s.), 19.30 Wiadomości, 20.00 Seksmisja (film pol.), 21.55 Tańca mistrzowie świata Maruscia i Karen Hilton, 22.10 Teatr Polonia (spejwa Krystyna Prońko), 22.30 Panorama, 23.00 Jujka według Tyka, 23.25 Sportowa sobota, 0.05 DTV, 0.25 Na dobre i na złe (s.), 1.15 Bolek i Lolek wyruszają w świat (s. anim.), 1.30 Wiadomości, 2.00 Seksmisja (film pol.), 2.35 Muzyka łączy pokolenia: Zbigniew Wodecki - Norbi, 4.45 Nie tylko Wawel: Na stacyjkach, gdzie koniec się kwiat, 5.00 Panorama, 5.30 Sensacje XX wieku (s. dok.), 5.55 Teatr Polonia (spejwa Krystyna Prońko).

NIEDZIELA 28 STYCZNIA

6.10 Na dobre i na złe (s.), 7.05 Słońca na niedzielę, 7.10 Magazyn polonijny z Ameryki

Północnej, 7.40 Album Mazowsza: Kardynał Wyszyński, 7.55 Pamas Literacki: Kazimierz Wyzwiałki, 8.10 Fragles (s. anim.), 8.35 Niedzielne muzykowanie: Dwoje wspaniałych, 9.30 Złoty (s.), 10.20 Wspomnień cz. Śluby utulskie (film pol.), 11.30 Relacja z Oświęcimia, 12.00 Otwarte drzwi (pr. katol.), 12.40 Czoły (pr. katol.), 13.00 Transmisja Niedzielnej Wieczerni z Kościoła św. Małgorzaty w Nowym Sączu, 14.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 14.25 Dziś zabawa w Kopydłowie... 14.50 Biografie: Maria Kunciewiczowa - wspomnienia o ludziach, ksiązkach i zdarzeniach (film dok.), 16.00 Wieszcz z Jagielskiej na biał, 17.00 Telexpress, 17.15 Maki, żony i kochanki (s.), 18.10 Zaproszenie, 18.30 Studia (mag.), 19.15 Dobranocka: Rycerz Piotrusi herbu Try Jabłka, 19.30 Wiadomości, 20.00 Artystyczne tendencje: Wrzeczono czasu (film pol.), 21.40 Piosenki Władysława Szpilmana, 22.30 Panorama, 23.00 Forum, 23.45 Zaproszenie śmierci (film dok.), 0.10 Sportowa niedziela, 0.30 Studia (mag.), 1.15 Rycerz Piotrusi herbu Try Jabłka (s. anim.), 1.30 Wiadomości, 1.55 Artystyczne tendencje: Wrzeczono czasu (film pol.), 3.35 Piosenki Władysława Szpilmana, 4.25 Polski Petersburg (rep.), 5.00 Panorama, 5.30 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.).

PNIEDZIELA 29 STYCZNIA

6.00 Kawa czy herbata, 7.45 Madony polskie: Matka Boga Przewodniczka (rep.), 8.15 Krakowie Przedmieście 27, 8.30 Wiadomości, 8.40 Giedła, 8.50 Gdymby był dorosły (dla dzieci), 9.05 Wehikul czasu (dla młodych widzów), 9.30 Fragles (s. anim.), 10.00 Artystyczne tendencje: Wrzeczono czasu (film pol.), 11.40 360 stopni dookoła ciała (mag.), 12.00 Wiadomości, 12.10 Na wielkiej scenie: Andrzej Urbański kontra Piotr Zak, 13.00 Klan (s.), 13.25 Studia (mag.), 13.50 Artystyczne tendencje: Wrzeczono czasu (film pol.), 14.40 360 stopni dookoła ciała (mag.), 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sportowy tydzień, 18.35 Klan (s.), 18.55 Złoty (s.), 19.15 Dobranocka: Przygotuj Kociu Filemona, 19.30 Wiadomości, 20.00 Kobieta w kapeluszu (film pol.), 21.40 Chcę inaczej - Izabela Trojanowska, 22.10 Polska bandera na Lake Michigan (rep.), 22.30 Panorama, 23.00 Ze szluka na ty: Skandalistka Kasia K (film dok.), 23.35 Film animowany dla dorosłych: Libido, 23.45 Camerata (mag.), 0.10 Franz Liszt - Preludia, 0.30 Monitor Wiadomości, 1.00 Książki, które wstrząsnęły światem... „Książki”, 1.45 Film animowany dla dorosłych: Miłoda dekada, 15.00 Wiadomości, 15.15 Salon Iwowski, 15.35 Rozmowa dnia, 16.00 Galeria: Ten piękny Miłkiewicz (rep.), 16.25 Małe ojczyzny: Niby to nasze (film dok.), 17.00 Telexpress, 17.15 Basniowa kraina braci Grimm: Simsala (s. anim.), 17.45 Sport

