

GAZETA POLAKÓW W REPUBLICIE CZESKIEJ  
**GŁOS LUDU**

SOBOTA 3 SIERPNI 1996 ROKU TEL/FAKS (069) 66 07 252 NR 91 ♦ CENA 4,- Kč



▲ Dołęd tek podzi rowerzysty przez jabłonkowski Rynek Miejski? Na szczycie do Lasu Miejskiego na 48. "Gorolski Święto" Ale za staniem się i Ty, nasz Drogę Czyszczenia - otrzymał rednre, zapred znawców L... Do zebczenia - w sobotę lub w niedziela, albo w sobotę i niedziela - na naj-wyższej polskiej imprezie folklorystycznej. Po do sędziów, całego czeskiego Stowca Cieszynskiego i respektu. Fot. JERZY KUBIENKA

**BRĄZ DLA KARWIŃSKIEJ RODACZKI**  
**Olimpiada na finiszu**

Olimpiada w Atlencie powoli zbliża się do mety. W nocy z niedzieli na poniedziałek znani już będą zdobywcy wszystkich 271 kompletów medali, po czym odbędzie się ceremonia zamknięcia igrzysk. W ubiegłych dwóch dniach wyłoniono kolejnych bohaterów, ale i "wielkich przegranych" tej gigantycznej imprezy. Do tych pierwszych zaliczyć należy przede wszystkim amerykańskiego biegacza Michaela Johnstone'a, który po zwycięstwie na 400 m zdobył 2. złoty medal na 200 m, bieg o 0,34 sek. własny rekord świata fenomenalnym wręcz czasem 19,32 sek. Swom fantastycznym biegiem jakby przyłowił na trochę wspaniałego zwycięzcę "króla 10-boju" - swego rodaka Dana O'Briena. W wyścigu kolarskim wielkich

laworów dołęd niespodziewanie pogodził Szwajcar Pascal Richard. W turniejach tenisa stołowego i badmintonu zaryzowała się zwycięstwa na przeważa Ajzaków. Do pochowców zaliczyć należy głównie "czar tyżki" - 35-krotnego rekordzistę świata Sergieja Bubkę z Ukrainy. Ciąg dalszy na str. 7



**IGRZYSKA NA OKRĄGŁO**

Z niedwumych badeń opinii publicznej, których wyniki ogłoszone w prasie, wynika, że najbardziej olimpijskie zmagania wciągają w RC ludzi w średnim wieku i starszych. Młodzież jakoby transmisjom i relacjom telewizyjnym poświęca najmniej czasu i uwagi. Mini-ankieta, jaką przeprowadziliśmy w czwartek w Karwie-Frysztorze, zdaje się jednak mówić o czym innym.

**ZANETA CHARVAT (18 lat):** Relacje olimpijskie oglądam systematycznie, ale niestety tylko w godzinach przedpołudniowych, czyli skróty najważniejszych wydarzeń. Pracuję w nocy, co nie pozwala mi oglądać bezpośrednich transmisji. Po południu śpię. Moim ulubionym sportem olimpijskim jest boks.

**JOSEF JANEK (15 lat):** Oglądam wszystko na okrągło, jak leci. Co innego mam robić, skoro są wakacje? Jessem tu u znajomych, bo normalnie mieszkał w Zlinie.

● Przebywający na zaproszenie Radia Wolna Europa wczoraj w Pradze z odczytem b. prezydent Polita Lech Wałęsa powołał na konferencji prasowej, iż nie rożwiła na razę powrotu na scenę polityczną w charakterze lidera partii prawicowej, chociaż nie wyklucza, że po ewentualnej porażce prawnicy w wyborach parlamentarnych będzie do tego zmuszony. (18)

● Niemieckie Ministerstwo Sprawiedliwości podało, że wystąpi o ekstradycję b. kapłana SS Ericha Priebkego, którego w czwartek sąd wojskowy w Rzymie uwolnił od wszelkiej kary za udział w zbrodniach 335 zakładników włoskich w maju 1994 r.

● Królowa matka Elżbieta, matka obecnej królowej brytyjskiej Elżbiety II, kołczy w niedziele 96 lat.



▲ Wspaniały sukces na X Światowym Festiwalu Polonijnych Ze społotów Folklorystycznych w Rzeszowie odniósł zespół regionalny "Suszenie". Szczegóły - czytaj na str. 3. Fot. archiwum zespołu "Suszenie"

**OPIEKA SPOŁECZNA ROBI WIELE DOBREGO. ALE STAŁE NIE NADAŻA ZA OCZEKIWANIAMI**  
**Pomóc w potrzebie**

BOGUMIN (h) - Starość - nie radość, mówi stare porzekadło. Jeżeli podeszły wiek niesie z sobą choroby, samotność lub, co gorzaw, inwalidztwo, życie naprawdę może być ciężarem nie do udźwignięcia. Opieka społeczna wielu osobom znajdującym się w ciężkiej sytuacji może pomóc i ulżyć w cierpieniu, ale - jak wynika chociażby z doświadczeń pracownik wydziału ds. socjalnych Urzędu Miejskiego w Boguminie - potrzeby (m. in. zainteresowanie mieszkańcami w domach opieki) stałe przewyższają możliwości miasta.

Z pomocy tzw. opiekunek społecznych korzysta obecnie w mieście ok. 96 kobiet i mężczyzn, z tej liczby 35 mieszka w trzech domach opieki społecznej. Do 75 najbardziej potrzebujących rozwijają się obiady z kuchni przyrządzanej posuki dla lokatorów domu emerytów. Opiekunki społeczne odwiedzają swoich podopiecznych na razie od poniedziałku do piątku, zgodnie z życzeniami - przeważnie w godzinach przedpołudniowych. W poniedziałki i piątko najczęściej też robią zakupy. Od stycznia przyszłego roku osobom zdającym na pomoc społeczną przywołone będą obiady również w weekendy. Wśród opiekunek społecznych są dyplomowane pielęgniarki, ale także wolontariuszki. Pomagają ludziom starsym, schorowanym i samotnym w zachowaniu codziennej higieny, robią zakupy, pomagają utrzymywać czystość i porządek w mieszkaniach, podopieczni w aptekach i podają chorem lekarstwa. W wypadku, że opieka społeczna świadczenia jest odpłatna (z opłat zwolnieni są ludzie w

szczególnie trudnej sytuacji finansowej), należność uiszczana jest z dodatków do emerytury przyznanawych z tytułu niedośwstwa. I tak na przykład przyniesienie obiadu kosztuje obecnie koronę, napalenie w piecu - 5 koron, załatwienie sprawunków - 5 koron, przyzadnienie sianadania czy obiadu - 10 koron, drobne przepierki i prasowanie - 5 koron. Proste czynności związane z higieną osobistą i nieskomplikowane zabiegi pielęgnacyjne wykonuje się bezpłatnie. Zgodnie z nowelizacją rozporządzenia w tej sprawie należy spodziewać się, że w niedalekiej przyszłości opieki za usługi opiekunek społecznych będą nieco wyższe.

Ciąg dalszy na str. 2

**KOSZTA OBCIĄŻĄ BUDŻETY MIAST**  
**Nowe przystanki**

Jak przewiduje nowela ustawy o ruchu drogowym, we wszystkich miastach i gminach konieczne jest rekonstrukcja wielu przystanków komunikacji masowej (wybudowanie tzw. wysypok dla podróźnych i sztok dla pojazdów). Jeśli warunki wynikające z tej ustawy nie zostaną spełnione, przewoźnik korzystający z danej trasy może nie otrzymać licencji.

Na terenie powiatu karwińskiego znajdują się 322 przystanki liniowej komunikacji masowej, nowe kryteria spełnia jednak, jak się okazało, tylko 116. Pozostałe wymagają natychmiastowej przeróbki. Jak powiedział na konferencji prasowej burmistrz Bogumina, P. Vicha, koszty rekonstrukcji obciążą jednak głównie budżet miast i gmin. W Boguminie konkretne rekonstrukcja dotyczyć będzie 37 przystanków, z tego cztery pozerzone muszą być o żaloki. Koszt wybudowania jednej żaloki waha się obecnie w granicach 200-300 tys. koron. Harmonogram robót ustalono w porozumieniu z firmą City Tools Brno, która uczestniczy w budowie 19 nowych wiat na przystankach autobusowych. (jb)

**UROCZYŚĆ WSPOMNIENIOWA**  
**Żywocickie memento**

Dla uczczenia pamięci 36 zamordowanych przez nazistów obywateli Żywocic, Suchej Gorniej, Będowic Dolnych, Suchej Dolnej i Cierlicka Dolnego odbędzie się jutro pod pomnikiem tragedii żywocickiej uroczystość żałobna. Organizatorzy - Zarząd Główny PZKO, Związek Boguminków o Wolność i Urząd Miasta Hawerzowa zapraszają na nią tych wszystkich, którzy pomimo upływu 52 lat od tamtej tragedii chcą zachować pamięć o pomordowanych. Początek uroczystości o godz. 16.00, przedtem u stóp pomnika składac muzeum kwiaty. W miejscowisku można zwiedzającym udostępnione będą dwie ekspozycje. (h)

**POGODA**

**SOBOTA** - Zachmurzenie umiarkowane, lokalne opady deszczu, możliwość wystąpienia burz. Temperatura w dzień 19-22 st., nocą 14-10 st. C.  
**NIEDZIELA i PONIEDZIAŁEK** - Zachmurzenie umiarkowane, lokalne przejściowe, przelotne opady deszczu. Temperatura nocą 13-9 st., w dzień 18-22 st. C.

**ZNALAZŁ SIĘ NABYWCA ZAMKU**  
**"Disneyland" w Raciborzu**

Średniowieczny zamek w Raciborzu zamierza kupić amerykański "Disneyland". Oferta - ojcowa Raciborza nie ukrywają, że dla nich barżwa atrakcyjna - dotarła tu na początku maja. Umowa ma być podpisana pod koniec sierpnia, a już we wrześniu "Disneyland", jak informuje "Trybuna Śląska", zamierza oficjalnie wprowadzić się do Raciborza, urządzając wielką, kolorową paradę, która przedzie ulicami miasta. Raciborscy dziedzice kultury liczą na to, że w przyszłości w zamku

będzie można oglądać pokazy, naważując swa tematyka do bogatej historii miasta. Narazie Amerykanie zapowiadają, że odnowiona budowla zaludni się postaciami w historycznych strojach, wśród których będą się przechadzać gigantyczne Myszki Miki, kaczory Donaldy i pay Pluto. Obecnie budynek średniowiecznego zamku jest bardzo zniszczony. Nowy właściciel będzie musiał najpierw go odrestaurować i to niemałym kosztem. (h)

Z PAP-em DO KOLA SWIATA

Dodzwonie dla gwalcieci

Przemier Kani został jedynym... w swoim rodzaju... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Feministyczne pogrzeby

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Przebraj sprzed 125 mln lat

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

"Zaklinanie" deszczu

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wiewiórki do wymiany

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...



Barbara Młazek z Radia "Puls" i Andrzej Wierzyński z "Tygodnika Chłopskiego Kresy" stojąc przy wydaniu książki "Puls".

Z POLSKI

• Dariusz na zewnątrz... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

• Przewodnik... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

• Prezydent... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

• W... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

• W... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Igrzyska na okrągło

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

HOI HOI HOI

"Gorol" z książką

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Pomoc w potrzebie

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

ANETA POLACZEK (20 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

JAN BACHA (16 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

ZOPKA BILA (16 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

BOLESŁAW KOŁEK (16 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

LEŃKA ABAŃCZAK (17 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

MARTIN FLUPEK (19 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

PETRIKULA (16 lat)

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

ZAOLZIE - TEMAT DO ZAORANIA I ZASIANIA Wizyta dziennikarzy ze wschodniej Polski

"Podziwiamy, że w Chelmniek... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

ATLANTA

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...

Wznowione feministki będą mogli... w tym kraju... w tym kraju... w tym kraju...



■ GŁOSIK ■ GŁOSIK ■ GŁOSIK ■ GŁOSIK ■

# Bociany, boćki, bociusie



## Przygoda wakacyjna Literki

Jest prosta i krótka: Stalam niedawno na przystanku autobusowym w Nawisju, gdy nagle na niebie pojawiły się bociany. Nie jeden czy dwa bociany, jakie czasami zdarzyło mi się widzieć z daleka w czasie poprzednich wakacyjnych wędrowek, ale całe stado pięknych ptaków. Leciały spokojnie, niśziutko, a ja stalam z otwartymi ustami. Dopiero po

chwili ocknałam się, bo jakaś pani powiedziała - "O! Lecą na Bocanowiec!" Rzeczywiście - chmara bocianów zmierziała w stronę wioski, która od nich wzięła swoją nazwę. A może było odwrotnie i to boćki pochodzą z Bocanowic? Postanowiłam dociec prawdy i w związku z tym oglądam nowy

## MINIKONKURS

dla wszystkich, a w szczególności dla mieszkańców Bocano-

✪ GŁOSIKOWE ZOO ✪ GŁOSIKOWE ZOO

Dnia, zamiać opisu poczciwego i dobrze nam znanego boćki, przytaczamy garść starodawnych gadek o bocianach, jak znana była Maria Kownacka:

Bociany, jeśli się u kogo gnieźdzą - szczęście i obfitość gospodarzowi wróżą. Gospodarka, uradowana ufnoscią bocianów, przestrasza, aby nie stukanow w potworu i nie płożono tych ptaków, zostawiając im spokój aż do

wylęgu młodych, których widokiem cieszy się jak każdym gospodarzom przychówkiem.

Zabicie bociana uważane jest za występki. Dlatego bociany ataly się ptakami domowymi. Jeżeli ktoś w obrębie siedziby, gdzie się bociany gnieźdzą, popelni jakiś czyn haniebny, swiędzą się o tym - i nigdy się już tam gnieździć nie będą.

Zdjęcia: FRANCISZEK BALON



wici okolicy, prosząc o odpowiedź na pytanie:

Czy nazwa wsi Bocanowiec rzeczywiście pochodzi od licznych tam gniazd bocianów?

Mościecie opisywać swoje własne obserwacje, uwagi, przytaczać zażyłszasne legendy, opowiadania starszych ludzi, spróbować polizczyć gniazda bocianie w najbliższej okolicy, pochwalić się "własnym" bocianiem na dachu stodoły itp. Miłe widziane będą także rysunki i zdjęcia.

Na Wasze odpowiedzi czekam będniamy aż do połowy września br., a nagrodę będzie książeczka Ryszarda Kreysera "Zaczynam fotografować". Taki elementarz fotomatora przysła się temu, kto piękne chwile chciałby utrwalić i na zawsze zachować w rodzinny albumie.

Warszawska placówka miaaby ożywić kontakty między służbami polskimi i amerykańskimi, popowić przepływy informacji i pozyskiwanie danych oraz skonić specjalistów



## NASZE ULUBIONE WIERSZYKI

### WANDA GRODZIENSKA

#### Bocian i żabki

Do bociana przyszedł bekas.  
- Powiedz, boćku, na co czekasz?  
- Na co czekam? Mam tu chrapkę  
Na jedząciuszką żabkę.

- Ale czemu, gdy przechodzę,  
Stoisz wciąż na jednej nodze?  
- Bo z wilgoci mam już skurcze  
I dlatego nogę kurczę!

Na to bekas mu odpowie:  
- Na tych błotach straszisz  
sdrowie.

Radzę, jak własnemu bratu,  
Zmykaj stąd i zdrowie ratuj.  
Bocian z miną podejrzliwą  
Rzekł: - Dziękuję  
za troskliwość,

Lecz czy się nie troszczysz aby,  
Że wylapie wszystkie żaby?

RUBRYKĘ PRZYGOTOWALI:  
IRENA STONAWKA, BOGUSŁAW KRZYŻANEK,  
WŁADYSŁAW OWCZARZY

## AMERYKANIE CHCĄ W POLSCE WALCZYĆ Z NARKOTYKAMI Biuro FBI w Warszawie?

Amerykańska administracja zamierza jesienią otworzyć w Warszawie biuro FBI. W późniejszym czasie być może powstanie w Polsce przedstawicielstwo amerykańskiej Agencji ds. Walki z Narkotykami. Po powrocie z wizyty w USA szef Urzędu Rady Ministrów, Leszek Miller, powiedział, że Amerykanie przewidują, że przypadki przemytu narkotyków przez Polskę będą coraz częstsze.

"Amerykanie są pełni uznania dla wysiłków naszych specjalistów, ale prognozują, że próby przemytu różnych narkotyków przez Polskę będą się nasilały i że mafia - głównie rosyjskojęzyczna - będą się starały uczynić z Polski szlak intensywnych przetrzutów i rynek zbytu" - powiedział Miller. Dodał, że ponieważ od kilku lat zorganizowana przestępczość ma charakter międzynarodowy, musi być ścigana na terytorium wszystkich państw, w związku z tym FBI ustanawia swoje przedstawicielstwa w rozmaitych krajach.

Warszawska placówka miaaby ożywić kontakty między służbami polskimi i amerykańskimi, popowić przepływy informacji i pozyskiwanie danych oraz skonić specjalistów

Amerykańskich do większej obecności w Polsce w charakterze sztabeniowców. Polska, łącząca na sztyżowaniu wielkich szlaków komercyjnych, musi być - zdaniem L. Millera - barierą na szlakach przemysłowych i narkotycznych.

Amerykanie z zainteresowaniem przyjęli i obecnie rozpatują polską propozycję utworzenia w Polsce przy współpracy USA regionalnego centrum szkolenia służb specjalnych, otwartego głównie na wschodnich sąsiadów - Rosję, Ukrainę, Białoruś, Litwę, Łotwę i Estonię.

Przewiduje się także takie formy współpracy amerykańsko-polskiej, jak wymiana informacji, pomoc prawna, ekstrakcja oraz wymiana programów i technik policyjnych.

## SPRZYJAJĄCE HISTORYCZNE UWARUNKOWANIA "Mała Holandia" w Polsce

W Nowym Dworze Gdańskim rozpoczęto w ostatnim dniu lipca odwerty grupu pod budowę "Małej Holandii". Ma to być teren o charakterze turystyczno-rolniczym, eksploatujący walory krajoobrazu kulturowego Żuław Wiślanych, których agrokulturę współtworzył od XVI wieku holenderscy osadnicy. Projekt zagospodarowania 160 ha terenu opracowywany jest pod kierunkiem architekta Mieczysława Hoffmana.

Jak poinformował autor statutu Fundacji "Mała Holandia" Marian Maciejewicz, przedsięwzięcie to będzie finansowane przez 3 gminy Żuławska - Nowy Dwór Gdański, Stęgnię i Ostaszewo oraz prywatnych inwestorów, za pośrednictwem Fundacji. Na terenie "Małej Holandii" powstać mają rozbudowane usługi turystyczne: hotel i polsko-holenderskie centrum samorządów oraz sieć gastronomiczna w Nowym

Dworze Gdańskim, skansen tzw "holenderskich" chat podziemnych i wiatraków oraz duży park w Stęgnię, po kilka specjalistycznych gospodarstw rolnych o profilu ogrodnym, produkcji zbóżowej i hodowli bydła mlecznego w Ostaszewie.

Podobny obiekt "Małej Holandii" funkcjonuje w Japonii. Polacy w Żuławach, nawiązują do tamtego oryginalnego rozwiązania, przystosowując własny projekt takiego obszaru do lokalnych warunków. Na terenie Żuław sprzyjającej realizacji tego przedsięwzięcia: potrzeba promocji regionu oraz historyczne uwarunkowania. Zanim rolnicza wioska przystano ten formy teren - napowin wydatko go mozno. Był on zagospodarowywany przez wieki przez osiedlych tu potomków mennonitów, wygnanych z Holandii za innowierstwo. Praca była najważniejszą wartością niem ich religii.

## WRÓCI POD OPIEKĄ KOMPANII LOTNICZEJ Zabłąkany gołąb

Niedoświadczony anielak gołąb pocztowy, który wyruszył w swój pierwszy lot, zapomniał się do tego stopnia, że odnalazło go po czterech latach... w Chinach, 10 tys. kilometrów od miejsca startu.

Phil Hoddint, hodowca gołębi z Dorsetshire w południowej Anglii, dawno stał nadzieje na ujrzenie ptaka, którego wypuścił w roku 1982, kiedy kilka dni temu zadzwońono do niego z Chin, informując o znalezieniu zuby.

Młody gołąb, odpowiednio obciążony, został złapany w Mandżur w północnych Chinach i wkrótce wrócił do domu, również drogą powietrzną, ale tym razem pod opieką kompanii lotniczej.

## WARTO PRZECZYTAĆ, WARTO MIEĆ

W tym tygodniu ponownie oferuję swoje książki w wydawnictwo "Wiedza Powszechna".

Zygmunt Gieger - "Encyklopedia staropolska ilustrowana. T. 1-4" - Przedruk fotofasetowy pierwodruku z lat 1903-1908 (ustawionej, popularnej encyklopedii dawnej kultury polskiej, materialnej i duchowej). Encyklopedia zawiera wiadomości o przedmiotach codziennego użytku, rzemioła, architektura, sztuka, piśmiennictwo, stosunkach społecznych, zwyczajach i wręczaniach - od czasów najdawniejszych do początku XIX wieku. Wstęp autorstwa prof. Juliana Krzyżanowskiego zawiera omówienie rozwoju etnografii polskiej. Poprzednie wydanie - 1989 rok.

"Leksykon biologiczny" - Praca zbiorowa pod red. Czesława Jury i Heliny Krzanowkiej - Leksykon obejmuje około 8200 haseł (wraz z hasłami odsyłaczoowymi) z różnych dziedzin biologii, ułożonych w porządku alfabetycznym. Ta ogromna wiedza biologiczna jest podana w języku łatwym i przystępnym. Prawie 500 świetnych rysunków wzbogaca treść, a system odsyłaczy ułatwia przyswojenie wiadomości.

Leksykon filozoficzny dla młodzieży - Praca zbiorowa - Leksykon zawiera 280 podstawowych terminów z dziedziny filozofii. Hasła mają formę krótkich definicji lub artykułów omawiających historyczne pojęć w aspekcie chronologicznym bądź znaczeniowym. Autorkami słownika są cztery pracownice różnych rodzajów naukowych w Niemczech prowadzące zajęcia dydaktyczne z młodzieżą i zajmujące się popularyzacją filozofii. Leksykon adresowany jest do czytelników nie znających filozofii, lecz interesujących się historią myśli europejskiej.

Publikacja dla młodzieży klas licealnych i studentów czytelników interesujących się filozofią.

Witold Sienkiewicz - "Mój słownik historii Polski" - Słownik zawiera 533 haseł dotyczące dziejów Polski od X w. do 1989 r. Główny nacisk został położony na dzieje polityczne, zwłaszcza XIX w. ze szczególnym uwzględnieniem okresu najnowszego Słowniej potraktowano problematykę wyznaczoną gospodarczą, sprawozdaniową i nauki zostały pominięte prawie całkowicie (z wyjątkiem kilku haseł ogólnych). Hasła biograficzne dotyczą tylko osób niezających. Teksty piane są wzmianką stylami, który jednak nie utrudnia lektury.

"Głobrotler" - Nazwa semi strachylnych przewodników po miastach i okolicy, krajów geograficznych. Każdy tomik zawiera: plan miasta, opis najważniejszych zabytków i obiektów turystycznych, opis tras wyjazdów po mieście i okolicy, praktyczne wskazówki dotyczące korzystania z komunikacji, usług, sieci hoteli i restauracji, kalendarium najważniejszych wydarzeń z historii miasta. Obecnie w sprzedaży m.in.: Amsterdam, Barcelona, Kopenhaga, Paryż i Stambuł.

"Kraje-ludzie-obyczaje" - Seria popularnych, ilustrowanych monografi państw, krajów geograficznych, nieciekawych aglomeracji miejskich świata. Każdą umozniwiają "podręcznik" do opisywanych miejsc i poznania podstawowych problemów historycznych, politycznych, kulturalnych i geograficznych. Aktualnie w sprzedaży: Londyn, Norwegia i Pekin.

Wszystkie wymienione wyżej pozycje można nabyć w księgarni Biblioteki Miejskiej "Estrela" w Cieszyńcu przy ul. Głębokiej 15.

✪ GŁOSIK I LUDMIŁA ✪ GŁOSIK I LUDMIŁA ✪



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

# Program 49. "Gorolskiego Święta"

**SOBOTA 3 SIERPNIŃ 1996**

- 9.00 Bieg "O dzbanek mleka"
- 14.00 Otwarcie wystawy dorobku żywocego działacza, fotografa, filmowca i malarza Stanisława Orzulika
- 16.00 Kawalerka "Pod Pęgaszem" - gościem Adam Szyper, poeta zamieszkały w Stanach Zjednoczonych
- 16.00 - 19.00 Występy zespołów
- 16.00 Folklorystyczny zespół szkolny "Lacza" i zespół PZKO z Bystrzycy
- 16.45 ZPIT "Komes" z Kędzierzyna-Koźla (Polska)
- 17.30 Zespół Polonijny "Mazury" z Londynu
- 18.15 ZPIT "Klimczok" ze Szczyru (Polska)
- 19.30-02.00 Karnawał młodzieżowy

**NIEDZIELA 4 SIERPNIŃ 1996**

- 7.00-9.00 Rajd turystyczny "O Madziejewo krypsa" - start od dworca kolejowego w Jablonkowie-Nawsiu i Mostach k. Jablonkowa
- 12.00 Koncert orkiestry dętej na rynku w Jablonkowie
- 12.00 Poход od rest. "U Mrózka" do Łasku Miejskiego
- 13.00 Inauguracja 49. "Gorolskiego Święta"
- 13.15-14.00 Występy połączonych chórów PZKO "Gorol", "Melodia", "Przełęcz", folklorystyczny zespół szkolny "Nowina" PSP Jablonków
- 14.00-16.00 Folklorystyczny zespół szkolny z Pierścica (Polska), folklorystyczny zespół SP nr 10 z Jastrzębia-Zdroju, ZPIT "Komes" z Kędzierzyna-Koźla, ZPIT "Gorol" z Mostów k. Jablonkowa
- 16.00-18.30 Przerwa
- 16.30 "Helioda Wilania" - Zespół Folklorystyczny z Alzacji (Francja)
- 17.15 ZPIT "Vojvoda" z Kozłowiec
- 18.00 "Resovia Saltans" - ZPIT Wyższej Szkoły Pedagogicznej z Rzeszowa
- 18.45 ZPIT z Kludnicy (Bulgaria)
- 20.00-22.00 Zabawa ludowa

Biłety wstępu: sobota - 30 koron, niedziela - 30 koron, studenci i emeryci - 20 koron, dzieci do lat 10 - wstęp wolny.

Przypominamy, że dyrektorka Kolei Czeskich w Ostrawie, na prośbę organizatorów 49. "Gorolskiego Święta", postanowiła wprowadzić w niedzielę 4 sierpnia dla uczestników sobotnio-niedzielnego karnawału nocnego nadzwyczajny pociąg osobowy z Jablonkowa do Bogumina.

Pociąg odchodzi z Jablonkowa o godz. 3.00, do Bystrzycy przyjeżdża o 3.07, do Trzycia o 3.18, Cz. Cieszyzna o 3.25, Bogumina - o godz. 4.15. Pociąg zatrzymuje się ponadto na stacjach Gródek, Wędrzyn, Trzyniec-Końska, Ropica, Kocobędz, Łubin, Olza, Dąrków, Dzieńmierowice, Lutynia Dolna. Podróżnicy obowiązują normalne bilety kolejowe.

Poszerzony zostanie też o pięć wagonów skład pociągu osobowego nr 2900 relacji Jablonków-Bogumin odchodzącego z Jablonkowa o godz. 3.47.

## OJCOWIZNA

# Pan nauczyciel Zuczek

(Dokonczenie)

Wracamy jednak w spokojniejsze lata.

Szkola z dzwoniczka to wesele odświętne i dostojne. Rektor zaś byłymi tak osobowymi, na jaką dawał sobie zasługawa. Pastor lub pater, ci od szarzenia spraw nabożnych, skianiali ludzi do zachowania czystego sumienia, nauczyciel szedł i ludzi, szedł dalej, wyszedł i prosił. Siadł może we wsiowej karczmie niż od osób duchownych, niemniej to właśnie on zdawał się trzymać pęki postonków od poważnego bytowania wsi, gospodarstwa, wieści ci ze świata, oceny wspólnego postępowania, wspólne zdrowie społecznego, przede wszystkim zaś od tej najważniejszej krzyży narodowej kultury.

Nauczyciele tamtego czasu na ogół chcieli po wsiach wędrownie wydzierać z chłopów, niezbyt się od nich oddali. W okresie socjalistycznym czwarono ich od tej strony - od ich ludowości i "klasowego" rozumowania. Gustaw Zuczek przeszedł tutaj tradycyjne banery władzy, zachowując w duszy "umiaru" i "obiektywizm" używającej autorefleksji i udręwiającej ironii. Tak np. zdobywał się nie tylko na własne zdanie, kiedy to niezbyt pochlebnie wyrażał się o kondycji umysłowej młodzieży pokolenia nauczycielskiego z klasy "Kotarskiego uniwersytetu" w Orlowie. Inny był czas, inny obyczaj, inna postawa życia. Lata pięćdziesiąte bodaj nie odmawiały się latom dwudziestym i zaczęły niebezpiecznie staczać umyły ku intelektualnemu "urawniłowemu". Przestawało być już nie równo się myśleniu krytycznemu. A synklogi i w jakis sposób kontynuował ojcowe drożki - i nie całkiem został we wsi zaakceptowany. Wydałoby się zresztą otwójcie tutaj dążyć rejsar nauczycielskich nazwisk Podbeskidzia, rozpoczając wspólne ustanie rektorstwa i oddać mu w ten sposób sprawiedliwość. Chociażby w osobie jednego Gustawa Zuczka. I chociaż "fotograf", chórzysty, kasaiera, gimnastyczny, emeryta... nie kończył wyliczenia i chociaż w parze z tym "nieślad" byłby poręcz akterzy polonijnej, to nadejść najstarszym chórzystą CHNP uważał prosto "Spiewam, bo ponad kto lub śpiewać, ten lubi wszystkich ludzi".

Anegdotalny gązda nauczycielski Koszarzyk, dobitny i lecz wyrobiony gawędziarz, miał określonych bohaterów swych cyfrych opowieści. Jeszcze na urodzinach Karola Pięty w Jablonkowie Czytelnik przypominał z czasu koczowniczego sprzed wojny nad wyraz temperamentną i elokwentną panią pedagog z Warszawy, nazwał ją prywatnie Polką. Jej: nikt nie był w stanie powstrzymać jej i przetrzymać z żywymym rozgadaniem ani ubłągać w impecie. To Gustaw wtenczas prowadził jej grupę ze schroniska na sałaz na Grodkowej, gdzie akurat przypuszczano bieżącą się krowinę. Był zachwalał się po swojemu, ten



niepedagogicznie. Pyza pierwszy raz w życiu zaniamowała, stęzła, pulchne jej nóżki zaś, zauważył, z woina zaczęły się rozkaszperać. Popamięta - ciskał się - Kozubowe i Ostry. Z tymi rzeczami, jak z górą, się nie zadržera, przychodzi i już. Jak wysoka chmura burzowa, przewalająca się nad Łazczem i Grodkówką ku Kamieniomu. Zuczek dlatego nie zamierzał się z nacno w owej Warszawie, kiedy tam pojechał na zaproszenie korespondencyjnego kolegi. Napisał na kartonie: "Jo je Zuczek z Cieszyzna" - i stanął w dworcowym tłumie z napieciem nad głową.

Obserwowałem raz "tutuka" na kuracie polonijny w Manafskich Łaznuch, wśród rozmów z jowialnym paniem Węczerkowiczem, z małżonką jego - literatką, oraz ze starszą, zągni panią wizytator ziębiającą zagadki nauczycielskiego powołania. Mówiła wtenczas, iż zawód nauczycielski równo się społecznemu dżurze, studuje taki z innymi i entuzjastycznie się - aby raptem zatrzymać się w swym rozwoju. W czasie, kiedy inni zdobywają dalsze tajniki wiedzy, zaskacząc kolejne osiągnięcia i zaszczepia, on wtedy niejako staję, aby innych podogagać do swojego poziomu. Słuchając wstrząsającej oracji, brał Gustaw w opuszkę palców "rzęziaste porzy wzruszenia" i strącał je na dno swego domatolickiego dzbanuszka. Zabolalo pania wydziałor, ale też zanośca dotknęła ona jego utonętej struny. Szedł potem do niej, całował w rękę i przeproszał, lecz nadal obtopiał się w sobie, bo - oerce modowe - nie znał rozkwianna. Był w zasadzie mępką i nadzabijał mąg poruszał nagle inne, niespodziewane kwiastze. Śmiało się dokola i dowcipkowano, a Zuczek już znnowy był robotnikiem ducha i wyprzedził co do jedy swego obowiązku, a że pamięć miał wyborną, wracał żywo w swoje lata, przywoływał swoich kanoszących ludzi.

Kiedy komuniści z konsekucją godną lepszej sprawy podnieśli czechosłowackie szkolnictwo i ustalnymi reformami "od jaśi do magi", Gustaw Zuczek przed jedną z nich usiadł na całodziennym nasadowie na balkoncie czechosłowackiego Prastu. Gończy raz po raz roznośali słuchaczom dalsze i dalsze broszury programów, planów, wymiślonę osmy. Stosk przed kożarszyskim dyrektorem niepokojąco urastał. Na koniec spytano, kto by jeszcze chciał zgłosić jakąś uwagę? Gustaw podniósł rękę i spytał, czy aby - a ma sporą drogę przed sobą, z gór góry wysokie, stosk obowiązkowych lektur zaś ubierał się niemają - nie upchnąć go lepiej tutaj do następnych zmian w roku przyszłym? Dobry żart tymia wart.

Nie rugano go bodaj przy jego dobrodźności, zwłaszcza że przypierał je do ściany ożywiającej logiki i patrzył na palce. A zasłużył się nie tylko w szkole: nie ośmieszono mu pojechać choćby do oporniej Pragi, kiedy poszło o poprawkę do "pyndziuli" starszaka Jeżewicza od partyzanów. W ogóle był dla kożarszyszcian na zawołanie: wziął ich sprawy z papierami na powiat, do okręgu, wydawał czasno zapisany informator wiejski, po swojemu aktualizował gminną pachoć; rozbawieni aktualizmi w niej chłobiaty pędził wolnego miejsca.

Swój człowiek - więc pisarz gminny i korespondent powiatowego "Echa", swowie wszystko w jednym człowieku. Na wyjazdach zaś zdecydowany format i osobowość: w chorze nauczycielskim, w ZG PZKO, w instytucjach wszelkich. Na pogrzebie nie pozedłem do jego trumny, aby zachować go w pamięci żywego.

Dawna szkoła kożarszaska jest od lat "sprywatyzowana" - służy za letniako. Pojechaliśmy raz do niej z WAB-em, zawrócił wódz na podwórzu, Kazek - a remoni na oczępcie szky nie opłagawał - fotografował. Pytano niepewnie, po co te zdjęcia. Po co - A skąd, zdjęto otę gawędziem z gosposią w schronisku na Kozubowej, przytuli mi na myśli łabankowsky panowce "gorole" z dr. Hanakiem i Wład Słowaczkiem, jak wiewczorami bawę tam się dęszącą gra "na kofa".

Coś takiego tkwi w powietrzu. Niekoniecznie na odchodnym? Wracamy z wycieczek do domu

WŁADYSŁAW SIKORA

Miroslav ŠMÍD

## AMAI DABLANG

# - GÓRA I CZŁOWIEK

■ Tłumaczył Jan PYSZKO

Po jedenaśtu godzinach trzęsące jęzdy dobijamy do Juri. Stąd idziemy już piechotą do Namche Basar i dalej do bazy. W pełni wykorzystujemy moje doświadczenie z ekspedycji na Lhotse Shar, wiem, gdzie najlepiej rozłożyć się obozem, gdzie śpić.

Następnego dnia nie ma kłopotu z wynajęciem piętnastu tragarzy. Jeszcze trwają dodźwięki monsunu, pada. Karawana w liczbę 28 ludzi i 15 pakunków po 30 kg (płacimy 50 rupii od sztuki na dzień) wyrusza w miejsce przetranszania. I teraz już dzień po dniu zostawia za sobą góry, doliny, rzeki, pola ryżowe aż do Namche Basar, gdzie tragarzy wymieniamy za juczne jaki, potem jeszcze dwa dni drogi do b.c. ucytuowanego pod zachodnią ścianą Amai Dablang. Ta właśnie pielgrzymka stała się nęcącą ofertą wielu brzo podróży. Ja już tedy przechodziłem i to mi wystarczy, ale mimo to są to niesamowicie przyciągające i pełne wzruszeń chwile, nawet w gąsnyim i dającym się ciągle we znaki monsunie...

Przyroda, ludzie, pola ryżowe, domy, dzieci, pełna paczka tycia w Nepalu. Po dziewięciu dniach docieramy do Namche Basar, głównego miasta doliny Khumbu i górskiego luda Szerpów, w pogodzie i bez strajków tragarzy.

Na zbrocu usadowiły się domki, dzisiaj już pokryte blachą. Sporo tutaj hoteli, kwaterek, sklepików, jest poczta i domy Szerpów, 3300 m nad poziomem morza.

Z tego miasta jest nasz kucharz i sirar. U niego zatrzymujemy się na pierwszy postój.

Wyplacam tragarzy, którzy wracają, i szykujemy się do dwudniowego marszu, tragarzy zastępują jaki. Odcypujemy, zwiedzamy miasto, napawamy się urodą krajobrazu. W dalszą podróż ruszamy pojutrze.

Wieczorem z fotografem Jirką Havlem wybieramy się na bezkrawke lowy. Miasto pod nami. Stąd widać już Amai Dablang i nasz cel - zachodnią ścianę. W milczeniu podziwiamy niebiesity pejzaz himalajskich wysokości: Everest, Lhotse...

Jutro sobota i tutejszym zwyciężam dzień targowy. Kupię można wszystko - zapalki, cukier, jabłka, mięso, nafa i czang.

Ludziaka schodzą się z całej doliny - kupują, sprzedają, słowem - handlują. To dla nich przycięcie, wzruszenie i zabawa po całogodniowej harówie. Sobota jest świętem, niecierne są urzędy. Niedziela jest normalnym dniem pracy.

Nasza karawana też wyrusza w niedzielę, idziemy w głąb doliny ku górze świate. W Tynagboche koło klasztoru mamy pierwszy postój, robimy zmiany i w znaną "gospodzie klasztornej" spodywamy kolację i śniadanie.

Chciałem pogadać, zaciągnąć języka od przełożonego klasztoru, ale wyjechał do Katmandu, jego zastępcę mówił tylko miejscowym językiem. Było mi żal, bo chciałem dowiedzieć się czegoś o przyszych losach naszej wyprawy, ale już się nie dowiem, może to i dobrze.

To stąd pochodzą najbardziej znane zdjęcia Amai Dablang z klasztorom w przedczeniu. Nam nie udało się widać świętej góry, ukryła się za przesłoną z chmur.

Jutro mamy dojść do bazy, która usadowiła się na łące, tuż pod zachodnią ścianą Amai Dablang (mingbo - jak mówią Szerpowie), wysokość 4600 metrów n.p.m., spora to wysokość i wysiłek.

Wyprawa już ruszyła. Plnuje karawany jaków, by nie została za bardzo w tyle, idziemy drogą w dół ku rzecze. Wstupując jeszcze do żeńskiego klasztoru, leca też nikogo tutaj nie zostaje. Trasę marszu dobrze pamiętam jeszcze z roku 1984. Zasad będzie wieszac most nad rzeką, a potem cudowny widok na Amai Dablang, który uwieczniłem na moim plakacie. Dzisiaj widać tylko chmury, a górę trzeba sobie domyślić, wyszedł. Na trasie mamy i wioskę Pangbouche, znaną z tego, że to w jej klasztorze przechowywane są skalę legendarnego człowieka aniegu - Yetstiego. Ten jednak obejrzy sobie później. O parę kilometrów dalej rozsianych poród kamiennych grobli ze skromnymi poletkami schodzą znowu w dół ku rzecze. Za mostem ciągnę już pod górę, chyba z 700 metrów, wzdłuż dopływu wielkiej rzeki dochodzą do głównego obozu.

Jeszcze w Pangbouche zatrzymaliśmy się w "Hotelu Namaste", mam tam przyjaciela Nima Dorje, Szerpa, który już w 1980 roku był na szczycie Kanchenjunga. Dobrze pamiętał Iszmidia (Szmidia) i wiedział, że idę, że sięgam po szczyt Amai Dablang, Fytal o K II, Rakoncaja i innych kolegow. Poczęstował mnie herbatką z herbatnikami, podzielił się najnowszymi wiadomościami o świętej górze, o bazie. Potem ruszyliśmy dalej. Panowała totalna mgła, kierowałem się niemylnymi instyktom. Dokuciliwie pada, wiono wiatr i "tłomnaja noc". Miałbym już chyba być na miejscu, na pono bajkowej urody łące i pod pełną i tajemnic zachodnią ścianą Amai Dablang. Dotarłem szczęśliwie.

## Pod ścianą

Do wieczora cała wyprawa, po grupkach dotarła do bazy. Wszyscy probawiliśmy odgadnąć miejsce, gdzie wznosi się cel naszej przygody zachodnia ściana. Tylko niemi się poszczęściło, następnego dnia ujawniła się w całej okolicy...

Łąka bez przesady urokliwa. Rownina zewsząd otoczona górami, morena, porośła trawą - idealne miejsce pod bazę. I kamienne chaty pastery, teraz opuszczone, wkrótce rosną się w nich kuchnia. A w niewielkiej dali majestatycznie toczy się ku niemu Amai Dablang, bijąc w oczy aniegiem. Indem, rosnące w dzwiczne kamaty, gromnie patrzace oraz zachodniej ściany, nasz cel. To tutaj wypunktowała się fantazja natury - dostojna rzeźba skały. To tutaj przed siedmiu laty odegrał się dramat Hillarego. Ściana ciągnie czeka na swego odkrywcę. Świadomie nie ustyłem słowa "zdobywca", bo wyjdzie mi się zbyt surowe i brutalne. Obowiła to ściana - puści, kogo chce, pozwoli, komu zechce. Ma wystarczający arsenał własnej broni i wie, jak się obronić.

(cdn.)

# PLOTKI



## Powrót do przeszłości

Niedługo, bo zaledwie pół roku, wytrzymał Charlie Sheen w roli męża. Kiedy opadły pierwsze emocje i trzeba było zacząć przyłaskane życie u boku Żony, Donny Peela, Charlie poczuł się zmęczony matuzalem. Bez wahania powrócił do kawalerskich nawyków, znijkując na całe noce z domu w towarzyszące grupy przyjaciół. Rozwód podobno wsi w powrozu.



## Ted wraca do Szkocji

Nowa fryzura i nowa miłość. Ted Danson, gwiazda serialu "Zdrówko" wciąż swoje wspaniałe włosy, co wywołuje rozpacz jego wielbicieli. Krowicowosy, ożenił się z aktorką Mary Steenburgen. W podróży podłóżną młoda para wybrała się do Szkocji, stąd pochodzi rodzina Teda. Szkockie krajobrazy tak przypadły do serca Dansonowi, że zaplanował przenieść się na stałe do brzozy przodków. (K)

### SMACZNEGO

## Pomidory faszerowane

Składniki: 8 pomidorów, 4 łyżki ugotowanego ryżu, 125 g gotowanej szynki, 125 g pieczarek marynowanych, 2 łyżki czosnku, 3 łyżki natki, sól, pieprz, orzechy.

Z pomidorów odcinaj wierzcholki i wydrążaj miąższ. Wymieszaj ryż z pokrojoną w drobną kostkę szynką i pieczarkami, dodaj posiekaną natkę i rozmielony czosnek. Dopraw solą i pieprzem. Pomidory napełnij masą, przyrząd na wierzchu grzanakiem i naklej, włożyć do wymarzonej formy i zapiec. (K)

## PRZYCYNĄ NASZYCH KŁOPOTÓW SĄ GRUCZOŁY APOKRYWOWE

Nawet zdrowa, wypielęgnowana skóra wydziela nie zawsze przyjemny won potu. Jej zaliczaniu poświęcamy wiele uwagi w codziennej pielęgnacji. Nieprzypadkowo dezodoranty i inne pomocnicze preparaty należą do grupy kosmetyków najchętniej kupowanych.

### Skąd to niemiła won?

Pocimy się wszyscy, choć kobiety na ogół mniej niż mężczyźni. To jednak z nasuwalnych mechanizmów obronnych organizmu pozwalających utrzymać stałą temperaturę ciała. Pot parując chłodzi skórę, a także oddaje pracę nerek, bo wraz z nim wydalone są szkodliwe produkty przemiany materii i różne substancje toksyczne.

Dorośli człowiek ma od 3 do 5 mln gruczołów potowych, które w normalnej temperaturze i przy braku zwiększonego wysiłku fizycznego produkują od potu do dwóch litrów cieczy, a w upale dwa, w ekstremalnych warunkach, nawet do pięciu

## MEŻCZYŹNI SPRAGNIENI SEZONOWYCH NOWOŚCI

# W szelkach i kamizelkach

Tegoroczne lato ma szansę zapisać się w kronikach mody dopiero teraz. Sztekl używał nie jednego, ale dwóch przeobier. Mam na myśli szelki i kamizelki.

Nie są to elementy stroju dotąd nie znane, ale pojawienie się ich w takiej obfitości form i rodzajów zdarza się dopiero teraz. Sztekl używał parowo od zawiązań, a na pewno od czasów, kiedy przestali biegać odziani w skóry. Te pierwsze, wykonane ze skórzanych paszków o naturalnej barwie, przetrwały wieki. Myślę, że George Washington, wielki kochał sztekl, też siał się na ich etologiczną prostotę, a nie ku czerwonym, z drewnianymi zaskakom Torsów, czy sztelkom graczy gólowych w podobnym kolorze.

Niektórzy znani panowie mieli bardzo wyszukane upodobania. Sztekl Napoleona zdobne były w kolorowe pszczoły, Debussy lubił wrzy kwiatowe. Do lat trzydziestych naszego stulecia, kiedy to sztekl zaczął znikać, ich odświeżanie przy damach uważano za rzecz nieprzyzwoitą. Dopiero w latach osiemdziesiątych, kiedy odświeżanie czepokolewek przestało dzwonić, miejsce sztekl wroczy-



ły triumfalnie w salony. Przede wszystkim musły one do spełnienia konkretnie zadanie. Pozwalały, by spódnice z sztelkami lepiej się ułożyły, i uchroniły nas od bezustannego ich podciągania. Obecnie rola tego dodatku wykracza poza jego użytkową funkcję. Nożenie sztekl stało się elementem stylu. Nie będzie przesadą stwierdzić, że sztekl, nie doboramy do pozostałej garderoby,

lecz dopasujemy je do naszej osobowości. Na szczęście sklepy zapętlają się sztelkami o różnych wzorach i kolorach. Możemy wybrać między skórzymi, tkanymi czy zamocowanymi. Ba, nawet pojawiły się komplety: z krakatem, z mufką oraz z kamizelką. Skoro jesteśmy przy kamizelkach, to warto odnotować jej oczekującą powrodo do świata mo-

dy. Mam na myśli kamizelkę notowaną na zewnątrz, a nie skrywaną pod marynarkę. Kamizelki powinny nam towarzyszyć przy każdym ubiorze. Władamy jej do odzianow, spośród innych czy sztruksowych. Zastępane z białymi, obszernymi kołkami mogą przydać koloru sztywności, a nam - odświeżającej fantazji. (W. F.)

### WARTO WIEDZIEĆ

## Czy wiesz, co pijesz?

Przyrządzając sok w domu powinnaś wiedzieć, jaki jego macz wpływ na organizm. Jeśli dla zdrowia twojego i twojej rodziny są niezbędne konkretne składniki mineralne i witaminy, wybierz do przetworzenia takie owoce i warzywa, które są ich najbogatszym źródłem.

### Z brzoskwiń

Słodka, aromatyczna, łatwo strawna. Dobrze przyswajalna. Bogata w witaminę A, C, PP, B2. Ma sporo żelaza, magnezu, wapnia i innych soli mineralnych. Polecamy reumatyzm, reumatoidalnym, osobom chorym na nerki. Wpływa na giętkość i elastyczność skóry. Wzmacnia włosy i paznokcie. Nie wskazany dla osób o bardzo wrażliwym żołądku.

### Z agrestu

Orzechowaty, cierpkawy, nieskalkulacyjny. Zawiera betakaroten, witaminę C i z grupy B, nielawie E. Ma dużo fosforu, potasu, wapnia.

### W DOBRYM STYLU

## Kto ustępuje z drogi

Mylł się ten, kto myślił, że podczas wycieczki w góry będzie mógł wreszcie odetchnąć od sztywnych zasad rządzących naszym codziennym życiem. Bo kiedy tak sobie wdrujemy wesółą gromadkę, musimy jednak o pewnych rzeczach pamiętać.

I tak, pierwszy powinien być najbliższy napowietrz chłodzący uczestnik wycieczki. Do niego właśnie dostosowujemy tempo marszu. Jeśli wszyscy jesteśmy w podobną dobrą lub złą kondycję, prowadzący powinien się zmierzać. Jemu również przypada rola podziwiania idących z naprzeciwka turystów. Kozani tego nialigo zwycięzcu z pewnością należy szukać w czasach, gdy turystów było mało, a wyznaczony sztekl wciąż wcale nie był. Teraz na niektórych szteklach co chwila trzeba mówić "cześć" lub "dzień dobry". To trochę męczące, ale dziełom powstaje niepowtarzalna atmosfera górskiego sztekl. Podobna panuje zresztą w schroniskach, w których czujemy się jak w domu i wygodnie zgranej rodzinie.

A kto ustępuje z drogi, gdy na bardzo wąskiej górskiej szteclce spotykamy kogoś idącego w przeciwną stronę? Ten, kto schodzi na dół.

### PRZYRODA LECZY: BERNARDYNEK

## Lek na średniowieczne zarazy

Shakespeare w komedii "Dużo hałasu o nic" stwierdza, że Bernardynek jest jedynym skutecznym środkiem, gdy komuś robi się "nie-dobrze". I rzeczywiście - znany był od dawna lek, pomocny w leczeniu przewodu pokarmowego, reumatyzmu i anemii. Walerii się dzięki roślinie leczniczej, zwaną ludowo bernardynkiem, jego nazwa brzmia jednak "drzewo lekarstwa (benedikta lekarstwo)". Jest to 40 cm wysoka roczna roślina należąca do rodziny ziółonych. Ma duże lancetowate, brzęgiem ząbkowane liście, kwiatostany kłoszokowe, duże, posiadone pojedynczo na szczytach łodyg, odczone koleczastymi łatkami oliwcy, kwiaty - rurkowate, żółte. Bernardynek jest uprawiany, dziś spotykamy jest jako dziczyznę w krajach Śródziemnomorskich, u nas rośnie na słonecznych, kamienistych zboczach.

W lecznictwie ludowym używa się głównie kwiatów. Zbiera się je w



czarowcu i w lipcu wraz z całym wierzchołkiem rośliny, owszem tylko w rękawczkach! Suszyć należy je w cienkim miejscu, pojedynczo i często opłukiwać - ma duże słoności pierdniecia!

Herbata: 2 łyżeczki suszonego drzewca zalewamy 1/4 l wrzącej wody i pozostawiamy na 15 min., po czym odcadamy przez sito i w ciągu dnia popijamy chłodną herbatę w dologielowych wazyby i worowiczka zółkowanego, a także w bepanikach i oślabieniu ogólnym.

Jeszcze rada - bernardynka nie należy myśleć z ostropestem plamistym (ostropestem marjańskim), który jest bardzo podobny, ale kwiaty ma purpurowe. Jest także leczniczy, ale zbiera się jego nasiona (pomagają w tworzeniu się żółci). (B)

## Ładniej pachnieć

mięsiach; pod pachami, na nerwach, stopach i w okolicach narządów płciowych.

### Jak zmniejszyć potliwość?

Częste mycie ciała, a zwłaszcza miejsc, gdzie znajdują się gruczoły apokrynowe, wygalane pach oraz noszenie przewiewnej i zawsze czyszej odzieży, pomaga jedynie zmniejszać przykry zapach. Po kąpiel dobrze jest aplikować ciało chłodną, a latem zimną wodą, która ściega upiada gruczołów potowych i

tyl samym zmniejsza ściek wydzieleny. Do mycia najlepiej używać preparatów o pH poniżej 7 (czyli o kwaśnym odczynie), bo w takim środowisku giną bakterie.

W nadpotliwość zalecane są: Napiary z szalwii, tymianku lub rozmarynu, zarówno do mycia, jak i do picia. Gdy wóń potu jest szczególnie

głównie nieznana, warto pić sok ze świeżej porzeczki (2-3 łyżki dziennie).

Unikanie, zwłaszcza latem, wysokokalorycznego jedzenia z dodatkami oleistych przypraw, smacnych salkochów oraz dużych ilości czarnej kawy. Nie należy jednak ograniczać picia różnych napojów, bo konieczność odwodnienia organizmu mogą być bardzo groźne.

WAGA! Długotrwale nadmierne picie może być wynikiem rozmaitych zaburzeń hormonalnych, np. niedostatecznej funkcjonal-

ności tarczycy, choroby nerek lub zaburzeń hormonalnych i wtedy warto zasięgnąć porady lekarza.

(Wg "Zwierciadła")

W nadpotliwość zalecane są: Napiary z szalwii, tymianku lub rozmarynu, zarówno do mycia, jak i do picia. Gdy wóń potu jest szczególnie



### PRZESTAŃ SIĘ BACI!

## Ekologia duszy

Zrób uwagę, bo rzęzy w ciągu dnia w swoim myśleniu i odwołaniu używasz takich zwrotów jak: "nie wiem się", "deponuję miła", "zap się", "współnie", "nie wiem", "to jest okropne", "to straszne", "miał być źle". Wskazując z nas i nie używaj nadużywa takich destruktivnych zwrotów, utrwalając w sobie poczucie niepowodzenia, zagrożenia i lęku.

Najczęściej zresztą "bom się" "obawiam" nasyłowo, bez najmniejszych uzasadnień. Pamiętaj, że się, że się spójnie", w związku z tym zaczyna się "deponować" natomiast przekonanie, że "jestem spokojna", podświadomie obserwuję się i w myśli, przestawiam się spokojnie, fizycznie się spójnie, Pamiętaj, zając w swoim umyśle nawoływaj opólną uwagę, prognozując i uczynienie.

Pośluzym się tym przyszedł do, aby o uwagaodmów, że negatywnie myślenie powodują negatywny rezultat. To, w jaki sposób myślisz ma ścieły związek z tym, co się stanie. Spróbuj więc myśleć i mówić inaczej. Jeśli powiesz sobie "mam mały czas", ale "muszę coś zrobić", zamieszaj przywiesz. Jeśli powiesz sobie, że chcesz być na czasie, walczywać i zdołujesz na tym, że naprawdę zdążył.

Utrwalony przez lata nawyk obserwacji i negatywny w sobie i otoczeniu przetrwał się w obszarach myślenia. Nie bój się więc! Zmierz się i usmiechaj tak samo. Użyj z wrażliwością, konsekwencją, że będzie tak się stało, żeby było i zawsze miało miejsce. Nawet wtedy, gdy sytuacja wydaje się zupełnie beznadziejna.

Pamiętaj, że każda chwila, która wierzbaś odwołaniem do głębszego przekonania, czym zarządzać i demobilizować. Znasz również jej przekształcić pozytywną energię i aktywizujący nakaz. W ten sposób rozprawy się waha dwóch aspektów: siły i siły. Nie bój się więc! Okaza się, że tak naprawdę nie ma zagrożenia, oprócz dwóch własnych myśli.

JOZEF ANDRZEJEWICZ  
Kolumnę przygotowała WANDA KULA



CZEŚCI PROGRAM TELEWIZYJNY

SOBOTA 3 SIERPIENIA

NOVA:

- 7.30 "Przygody Miss Jugi" (serial anim.)
8.00 Cudowny świat Wata Donovya (film anim.)
8.30 "Pod smykalnym niebem" (serial)
9.00 "Biancany patrol V" (serial)
10.10 "Młody Nabeon" (serial)
11.05 "Zer toż jest" (serial)
12.00 Dźwięki od dyrektora
12.30 "Let Lity do nieba" (film austral.)
14.15 Sportulm
18.00 Turniej Boyard
18.25 "Targan III" (serial)
18.50 "To morderstwo, napsale" (serial)
19.40 "Dymasz" (serial)
20.30 "Biancany patrol V" (serial)
19.30 Programy pogody
19.30 DTW
19.30 Wiadomości sportowe
20.00 "Zmiesz Różowa Pantery" (film USA)
21.40 Władze dnia
21.45 "Nasze młodzie" (film USA)
22.30 "Nasze Kiny" (reż. Kana, Niemcewicz, Szwed, Ser.)

TC 1:

- 7.45 "71"
8.05 "Kromanidy" (serial anim.)
8.50 "Wielki angielski dzień" (serial)
9.00 "Kłom Boga i jego przyjaciele" (serial anim.)
9.00 "Płama szkie" (serial)
9.25 "Hip, hop, hap" (teleturniej)
10.00 Wiadomości
10.05 "Z Chosze aż do Porybku" (podróż animacja)
10.10 "Dymasz" (serial)
11.05 "Przebiegi obywateli" (serial)
11.05 "Polska" (film)
11.05 "Auto-moto" (serial)
12.30 "Zer toż jest" (serial)
14.00 "Echa olimpiady"
16.00 "Boże młyny" (film czeski)
17.30 Magazyn rzyński
17.30 Wiadomości
17.55 Wzroczem na obranie
18.00 Wiadomości
18.05 Nad szczytami telewizyjnymi
18.15 Poszukiwanie zagubionego czasu
18.35 Humor w czeskim filmie: Martin Friš
19.15 Wiadomości
19.30 Wydarzenia, pogoda
19.50 Bramki, punkty, sekundy
20.00 "Wakacje dla psa" (komedia czeska)

- 21.00 Wiadomości
21.30 "Dymasz" i "Młode" (serial)
22.25 Studio olimpiady
TC 2:
7.00 EuroNews, 9.30 TV Edukacyjna, 9.30 Echa olimpiady, 11.00 Tęczy błyszczą, 9.30 Tęczy, 11.20 Wzrost, 11.45 Letniczy cykl Młody Piymna, 12.15 TKM Plus, 12.30 Obracanie wypraczenia, 12.00 Nao, Reebok, Adidas, gospodni film, 12.30 Country przebie, 14.30 Europa dzień, 16.00 "Co odkryto żyje" (serial), 16.25 "Wzrost" (serial)
16.50 Opinie (zwyczajnie film), 16.00 Studio olimpiady, 21.25 "Zabójstwo" (film francuski), 21.35 Kłom Boga, 1.05 "Kłom Boga" (film francuski)

PREMIERA TV:

- 0.00 Programy regionalne, 8.10 Żywiec na wyd.
8.45 "Kamera Pawła Camery" (film czeski), 11.15 Świat '96, 11.20 "Płama szkie, za mekka" (magazyn), 11.30 Olimpia (historia), 12.00 "Główny World Sport Special, 12.45 Pięć Czech i Marab, 13.05 Hanna, 13.48 Hour, 13.55 "Dobry" (serial), 14.45 "Biancany patrol V" (serial), 16.00 "Kamery" (serial)
16.05 "Kamery" (serial), 16.10 "Kamery" (serial), 16.15 "Kamery" (serial), 16.20 "Kamery" (serial), 16.25 "Kamery" (serial), 16.30 "Kamery" (serial), 16.35 "Kamery" (serial), 16.40 "Kamery" (serial), 16.45 "Kamery" (serial), 16.50 "Kamery" (serial), 16.55 "Kamery" (serial), 17.00 "Kamery" (serial), 17.05 "Kamery" (serial), 17.10 "Kamery" (serial), 17.15 "Kamery" (serial), 17.20 "Kamery" (serial), 17.25 "Kamery" (serial), 17.30 "Kamery" (serial), 17.35 "Kamery" (serial), 17.40 "Kamery" (serial), 17.45 "Kamery" (serial), 17.50 "Kamery" (serial), 17.55 "Kamery" (serial), 18.00 "Kamery" (serial), 18.05 "Kamery" (serial), 18.10 "Kamery" (serial), 18.15 "Kamery" (serial), 18.20 "Kamery" (serial), 18.25 "Kamery" (serial), 18.30 "Kamery" (serial), 18.35 "Kamery" (serial), 18.40 "Kamery" (serial), 18.45 "Kamery" (serial), 18.50 "Kamery" (serial), 18.55 "Kamery" (serial), 19.00 "Kamery" (serial), 19.05 "Kamery" (serial), 19.10 "Kamery" (serial), 19.15 "Kamery" (serial), 19.20 "Kamery" (serial), 19.25 "Kamery" (serial), 19.30 "Kamery" (serial), 19.35 "Kamery" (serial), 19.40 "Kamery" (serial), 19.45 "Kamery" (serial), 19.50 "Kamery" (serial), 19.55 "Kamery" (serial), 20.00 "Kamery" (serial), 20.05 "Kamery" (serial), 20.10 "Kamery" (serial), 20.15 "Kamery" (serial), 20.20 "Kamery" (serial), 20.25 "Kamery" (serial), 20.30 "Kamery" (serial), 20.35 "Kamery" (serial), 20.40 "Kamery" (serial), 20.45 "Kamery" (serial), 20.50 "Kamery" (serial), 20.55 "Kamery" (serial), 21.00 "Kamery" (serial), 21.05 "Kamery" (serial), 21.10 "Kamery" (serial), 21.15 "Kamery" (serial), 21.20 "Kamery" (serial), 21.25 "Kamery" (serial), 21.30 "Kamery" (serial), 21.35 "Kamery" (serial), 21.40 "Kamery" (serial), 21.45 "Kamery" (serial), 21.50 "Kamery" (serial), 21.55 "Kamery" (serial), 22.00 "Kamery" (serial), 22.05 "Kamery" (serial), 22.10 "Kamery" (serial), 22.15 "Kamery" (serial), 22.20 "Kamery" (serial), 22.25 "Kamery" (serial), 22.30 "Kamery" (serial), 22.35 "Kamery" (serial), 22.40 "Kamery" (serial), 22.45 "Kamery" (serial), 22.50 "Kamery" (serial), 22.55 "Kamery" (serial), 23.00 "Kamery" (serial), 23.05 "Kamery" (serial), 23.10 "Kamery" (serial), 23.15 "Kamery" (serial), 23.20 "Kamery" (serial), 23.25 "Kamery" (serial), 23.30 "Kamery" (serial), 23.35 "Kamery" (serial), 23.40 "Kamery" (serial), 23.45 "Kamery" (serial), 23.50 "Kamery" (serial), 23.55 "Kamery" (serial), 24.00 "Kamery" (serial)

NIEDZIELA 4 SIERPIENIA

NOVA:

- 7.30 "Roboc" (serial anim.)
8.00 Cudowny świat Wata Donovya (film anim.)
8.30 "Wzrost" (serial anim.)
9.15 "Boby Kł" (serial)
9.40 "Zora H" (serial)
10.05 "Ae (film)
11.10 "Zer toż jest" (serial)
11.20 "Superman II" (serial USA, 1/22)
13.00 "71" (serial)
14.00 "Raz, dwa, trzy" (komedia USA)
16.00 "Kamery" (magazyn)
16.45 "Wzrost" (serial)
17.40 "Dymasz" (serial)
18.30 "Biancany patrol V" (serial)
19.30 Programy pogody
19.30 DTW
19.30 Wiadomości sportowe

- 20.00 "Czarna kłom dla mordercy" (film franc.)
21.00 "Wzrost" (serial)
21.30 "Płama szkie" (serial)
22.30 "Ostrzeżenie od specjalnym nadzorem" (serial)
23.55 "Wzrost" (serial)

TC 1:

- 7.40 "Kłom Boga i jego przyjaciele" (serial anim.)
8.00 "Wzrost" (serial)
10.00 Wiadomości
10.05 Opinie (zwyczajnie film)
10.50 "Kłom Boga i jego przyjaciele" (serial)
11.35 Kalendarium
12.00 Debiata
13.00 Wydarzenia i opinie
13.35 Sport
13.45 Echa olimpiady
14.00 "Płama szkie" (serial)
15.00 "Czarna kłom dla mordercy" (serial)
16.40 "Kłom Boga i jego przyjaciele" (serial)
17.25 Dymasz (serial)
17.45 Studio olimpiady
17.50 Wiadomości
18.00 Wiadomości, prognoza pogody
18.05 Opinie
18.20 "Wzrost" (serial anim.)
18.45 "Płama szkie" (serial)
19.10 Wzroczem na obranie
19.15 Wiadomości
19.30 Wydarzenia, pogoda
19.50 Bramki, punkty, sekundy
20.00 "Wakacje dla psa" (komedia)
20.45 "Zer" (film czeski)
22.05 Genua
22.30 Wiadomości
22.35 Studio olimpiady

TC 2:

- 7.00 EuroNews, 9.00 TV Edukacyjna, 9.00 Echa olimpiady, 10.00 O drzewo, 12.25 "Opowiedzenie Hoffmana" (magazyn), 14.25 "Cudowne" (film USA), 16.00 Studio olimpiady, 22.30 "Wielkie lato" (serial), 22.30, 2.10 Ahmad Jamal Trio (telekoncert)
PREMIERA TV:
0.00 "Tęczy" (serial), 9.15 "Hanna - Barbara Hour" (film anim.), 9.25 "Cienki kłom w oburzu" (komedia włoska), 10.45 "Mławy" (film polski), 11.40 "Mławy" (film polski), 12.00 "Mławy" (film polski), 12.10 "Mławy" (film polski), 12.20 "Mławy" (film polski), 12.30 "Mławy" (film polski), 12.40 "Mławy" (film polski), 12.50 "Mławy" (film polski), 13.00 "Mławy" (film polski), 13.10 "Mławy" (film polski), 13.20 "Mławy" (film polski), 13.30 "Mławy" (film polski), 13.40 "Mławy" (film polski), 13.50 "Mławy" (film polski), 14.00 "Mławy" (film polski), 14.10 "Mławy" (film polski), 14.20 "Mławy" (film polski), 14.30 "Mławy" (film polski), 14.40 "Mławy" (film polski), 14.50 "Mławy" (film polski), 15.00 "Mławy" (film polski), 15.10 "Mławy" (film polski), 15.20 "Mławy" (film polski), 15.30 "Mławy" (film polski), 15.40 "Mławy" (film polski), 15.50 "Mławy" (film polski), 16.00 "Mławy" (film polski), 16.10 "Mławy" (film polski), 16.20 "Mławy" (film polski), 16.30 "Mławy" (film polski), 16.40 "Mławy" (film polski), 16.50 "Mławy" (film polski), 17.00 "Mławy" (film polski), 17.10 "Mławy" (film polski), 17.20 "Mławy" (film polski), 17.30 "Mławy" (film polski), 17.40 "Mławy" (film polski), 17.50 "Mławy" (film polski), 18.00 "Mławy" (film polski), 18.10 "Mławy" (film polski), 18.20 "Mławy" (film polski), 18.30 "Mławy" (film polski), 18.40 "Mławy" (film polski), 18.50 "Mławy" (film polski), 19.00 "Mławy" (film polski), 19.10 "Mławy" (film polski), 19.20 "Mławy" (film polski), 19.30 "Mławy" (film polski), 19.40 "Mławy" (film polski), 19.50 "Mławy" (film polski), 20.00 "Mławy" (film polski), 20.10 "Mławy" (film polski), 20.20 "Mławy" (film polski), 20.30 "Mławy" (film polski), 20.40 "Mławy" (film polski), 20.50 "Mławy" (film polski), 21.00 "Mławy" (film polski), 21.10 "Mławy" (film polski), 21.20 "Mławy" (film polski), 21.30 "Mławy" (film polski), 21.40 "Mławy" (film polski), 21.50 "Mławy" (film polski), 22.00 "Mławy" (film polski), 22.10 "Mławy" (film polski), 22.20 "Mławy" (film polski), 22.30 "Mławy" (film polski), 22.40 "Mławy" (film polski), 22.50 "Mławy" (film polski), 23.00 "Mławy" (film polski), 23.10 "Mławy" (film polski), 23.20 "Mławy" (film polski), 23.30 "Mławy" (film polski), 23.40 "Mławy" (film polski), 23.50 "Mławy" (film polski), 24.00 "Mławy" (film polski)

- czeski" (serial), 13.30 "The Who" (30 lat lat.), 14.00 Sport lokalny, 16.30 Olimpia (film USA), 16.45 "Wzrost" (serial), 16.50 "Wzrost" (serial), 17.15 "Wzrost" (serial), 18.00 "Wzrost" (serial), 18.15 "Wzrost" (serial), 18.30 "Wzrost" (serial), 18.45 "Wzrost" (serial), 18.55 "Wzrost" (serial), 19.00 "Wzrost" (serial), 19.15 "Wzrost" (serial), 19.30 "Wzrost" (serial), 19.45 "Wzrost" (serial), 19.55 "Wzrost" (serial), 20.00 "Wzrost" (serial), 20.15 "Wzrost" (serial), 20.30 "Wzrost" (serial), 20.45 "Wzrost" (serial), 20.55 "Wzrost" (serial), 21.00 "Wzrost" (serial), 21.15 "Wzrost" (serial), 21.30 "Wzrost" (serial), 21.45 "Wzrost" (serial), 21.55 "Wzrost" (serial), 22.00 "Wzrost" (serial), 22.15 "Wzrost" (serial), 22.30 "Wzrost" (serial), 22.45 "Wzrost" (serial), 22.55 "Wzrost" (serial), 23.00 "Wzrost" (serial), 23.15 "Wzrost" (serial), 23.30 "Wzrost" (serial), 23.45 "Wzrost" (serial), 23.55 "Wzrost" (serial), 24.00 "Wzrost" (serial)

TC 1:

- 6.00 Śniadanie Nowe
6.30 "Anna" (serial)
6.55 "Wzrost" (serial)
7.15 "Balans" (serial)
7.30 "Wzrost" (serial)
7.45 "Wzrost" (serial)
7.55 "Wzrost" (serial)
8.05 "Wzrost" (serial)
8.15 "Wzrost" (serial)
8.25 "Wzrost" (serial)
8.35 "Wzrost" (serial)
8.45 "Wzrost" (serial)
8.55 "Wzrost" (serial)
9.05 "Wzrost" (serial)
9.15 "Wzrost" (serial)
9.25 "Wzrost" (serial)
9.35 "Wzrost" (serial)
9.45 "Wzrost" (serial)
9.55 "Wzrost" (serial)
10.05 "Wzrost" (serial)
10.15 "Wzrost" (serial)
10.25 "Wzrost" (serial)
10.35 "Wzrost" (serial)
10.45 "Wzrost" (serial)
10.55 "Wzrost" (serial)
11.05 "Wzrost" (serial)
11.15 "Wzrost" (serial)
11.25 "Wzrost" (serial)
11.35 "Wzrost" (serial)
11.45 "Wzrost" (serial)
11.55 "Wzrost" (serial)
12.05 "Wzrost" (serial)
12.15 "Wzrost" (serial)
12.25 "Wzrost" (serial)
12.35 "Wzrost" (serial)
12.45 "Wzrost" (serial)
12.55 "Wzrost" (serial)
13.05 "Wzrost" (serial)
13.15 "Wzrost" (serial)
13.25 "Wzrost" (serial)
13.35 "Wzrost" (serial)
13.45 "Wzrost" (serial)
13.55 "Wzrost" (serial)
14.05 "Wzrost" (serial)
14.15 "Wzrost" (serial)
14.25 "Wzrost" (serial)
14.35 "Wzrost" (serial)
14.45 "Wzrost" (serial)
14.55 "Wzrost" (serial)
15.05 "Wzrost" (serial)
15.15 "Wzrost" (serial)
15.25 "Wzrost" (serial)
15.35 "Wzrost" (serial)
15.45 "Wzrost" (serial)
15.55 "Wzrost" (serial)
16.05 "Wzrost" (serial)
16.15 "Wzrost" (serial)
16.25 "Wzrost" (serial)
16.35 "Wzrost" (serial)
16.45 "Wzrost" (serial)
16.55 "Wzrost" (serial)
17.05 "Wzrost" (serial)
17.15 "Wzrost" (serial)
17.25 "Wzrost" (serial)
17.35 "Wzrost" (serial)
17.45 "Wzrost" (serial)
17.55 "Wzrost" (serial)
18.05 "Wzrost" (serial)
18.15 "Wzrost" (serial)
18.25 "Wzrost" (serial)
18.35 "Wzrost" (serial)
18.45 "Wzrost" (serial)
18.55 "Wzrost" (serial)
19.05 "Wzrost" (serial)
19.15 "Wzrost" (serial)
19.25 "Wzrost" (serial)
19.35 "Wzrost" (serial)
19.45 "Wzrost" (serial)
19.55 "Wzrost" (serial)
20.05 "Wzrost" (serial)
20.15 "Wzrost" (serial)
20.25 "Wzrost" (serial)
20.35 "Wzrost" (serial)
20.45 "Wzrost" (serial)
20.55 "Wzrost" (serial)
21.05 "Wzrost" (serial)
21.15 "Wzrost" (serial)
21.25 "Wzrost" (serial)
21.35 "Wzrost" (serial)
21.45 "Wzrost" (serial)
21.55 "Wzrost" (serial)
22.05 "Wzrost" (serial)
22.15 "Wzrost" (serial)
22.25 "Wzrost" (serial)
22.35 "Wzrost" (serial)
22.45 "Wzrost" (serial)
22.55 "Wzrost" (serial)
23.05 "Wzrost" (serial)
23.15 "Wzrost" (serial)
23.25 "Wzrost" (serial)
23.35 "Wzrost" (serial)
23.45 "Wzrost" (serial)
23.55 "Wzrost" (serial)
24.05 "Wzrost" (serial)

TC 1:

- 6.00 Studio 6
6.30 Opinie
6.00 Wiadomości
6.05 "Wzrost" (serial)
6.15 "Wzrost" (serial)
6.25 "Wzrost" (serial)
6.35 "Wzrost" (serial)
6.45 "Wzrost" (serial)
6.55 "Wzrost" (serial)
7.05 "Wzrost" (serial)
7.15 "Wzrost" (serial)
7.25 "Wzrost" (serial)
7.35 "Wzrost" (serial)
7.45 "Wzrost" (serial)
7.55 "Wzrost" (serial)
8.05 "Wzrost" (serial)
8.15 "Wzrost" (serial)
8.25 "Wzrost" (serial)
8.35 "Wzrost" (serial)
8.45 "Wzrost" (serial)
8.55 "Wzrost" (serial)
9.05 "Wzrost" (serial)
9.15 "Wzrost" (serial)
9.25 "Wzrost" (serial)
9.35 "Wzrost" (serial)
9.45 "Wzrost" (serial)
9.55 "Wzrost" (serial)
10.05 "Wzrost" (serial)
10.15 "Wzrost" (serial)
10.25 "Wzrost" (serial)
10.35 "Wzrost" (serial)
10.45 "Wzrost" (serial)
10.55 "Wzrost" (serial)
11.05 "Wzrost" (serial)
11.15 "Wzrost" (serial)
11.25 "Wzrost" (serial)
11.35 "Wzrost" (serial)
11.45 "Wzrost" (serial)
11.55 "Wzrost" (serial)
12.05 "Wzrost" (serial)
12.15 "Wzrost" (serial)
12.25 "Wzrost" (serial)
12.35 "Wzrost" (serial)
12.45 "Wzrost" (serial)
12.55 "Wzrost" (serial)
13.05 "Wzrost" (serial)
13.15 "Wzrost" (serial)
13.25 "Wzrost" (serial)
13.35 "Wzrost" (serial)
13.45 "Wzrost" (serial)
13.55 "Wzrost" (serial)
14.05 "Wzrost" (serial)
14.15 "Wzrost" (serial)
14.25 "Wzrost" (serial)
14.35 "Wzrost" (serial)
14.45 "Wzrost" (serial)
14.55 "Wzrost" (serial)
15.05 "Wzrost" (serial)
15.15 "Wzrost" (serial)
15.25 "Wzrost" (serial)
15.35 "Wzrost" (serial)
15.45 "Wzrost" (serial)
15.55 "Wzrost" (serial)
16.05 "Wzrost" (serial)
16.15 "Wzrost" (serial)
16.25 "Wzrost" (serial)
16.35 "Wzrost" (serial)
16.45 "Wzrost" (serial)
16.55 "Wzrost" (serial)
17.05 "Wzrost" (serial)
17.15 "Wzrost" (serial)
17.25 "Wzrost" (serial)
17.35 "Wzrost" (serial)
17.45 "Wzrost" (serial)
17.55 "Wzrost" (serial)
18.05 "Wzrost" (serial)
18.15 "Wzrost" (serial)
18.25 "Wzrost" (serial)
18.35 "Wzrost" (serial)
18.45 "Wzrost" (serial)
18.55 "Wzrost" (serial)
19.05 "Wzrost" (serial)
19.15 "Wzrost" (serial)
19.25 "Wzrost" (serial)
19.35 "Wzrost" (serial)
19.45 "Wzrost" (serial)
19.55 "Wzrost" (serial)
20.05 "Wzrost" (serial)
20.15 "Wzrost" (serial)
20.25 "Wzrost" (serial)
20.35 "Wzrost" (serial)
20.45 "Wzrost" (serial)
20.55 "Wzrost" (serial)
21.05 "Wzrost" (serial)
21.15 "Wzrost" (serial)
21.25 "Wzrost" (serial)
21.35 "Wzrost" (serial)
21.45 "Wzrost" (serial)
21.55 "Wzrost" (serial)
22.05 "Wzrost" (serial)
22.15 "Wzrost" (serial)
22.25 "Wzrost" (serial)
22.35 "Wzrost" (serial)
22.45 "Wzrost" (serial)
22.55 "Wzrost" (serial)
23.05 "Wzrost" (serial)
23.15 "Wzrost" (serial)
23.25 "Wzrost" (serial)
23.35 "Wzrost" (serial)
23.45 "Wzrost" (serial)
23.55 "Wzrost" (serial)
24.05 "Wzrost" (serial)

- 14.10 Poludnie
14.55 Humor w filmie czeskim: Martin Friš
15.30 "Wzrost" (serial)
15.35 "Wzrost" (serial)
15.40 "Wzrost" (serial)
15.45 "Wzrost" (serial)
15.50 "Wzrost" (serial)
15.55 "Wzrost" (serial)
16.00 "Wzrost" (serial)
16.05 "Wzrost" (serial)
16.10 "Wzrost" (serial)
16.15 "Wzrost" (serial)
16.20 "Wzrost" (serial)
16.25 "Wzrost" (serial)
16.30 "Wzrost" (serial)
16.35 "Wzrost" (serial)
16.40 "Wzrost" (serial)
16.45 "Wzrost" (serial)
16.50 "Wzrost" (serial)
16.55 "Wzrost" (serial)
17.00 "Wzrost" (serial)
17.05 "Wzrost" (serial)
17.10 "Wzrost" (serial)
17.15 "Wzrost" (serial)
17.20 "Wzrost" (serial)
17.25 "Wzrost" (serial)
17.30 "Wzrost" (serial)
17.35 "Wzrost" (serial)
17.40 "Wzrost" (serial)
17.45 "Wzrost" (serial)
17.50 "Wzrost" (serial)
17.55 "Wzrost" (serial)
18.00 "Wzrost" (serial)
18.05 "Wzrost" (serial)
18.10 "Wzrost" (serial)
18.15 "Wzrost" (serial)
18.20 "Wzrost" (serial)
18.25 "Wzrost" (serial)
18.30 "Wzrost" (serial)
18.35 "Wzrost" (serial)
18.40 "Wzrost" (serial)
18.45 "Wzrost" (serial)
18.50 "Wzrost" (serial)
18.55 "Wzrost" (serial)
19.00 "Wzrost" (serial)
19.05 "Wzrost" (serial)
19.10 "Wzrost" (serial)
19.15 "Wzrost" (serial)
19.20 "Wzrost" (serial)
19.25 "Wzrost" (serial)
19.30 "Wzrost" (serial)
19.35 "Wzrost" (serial)
19.40 "Wzrost" (serial)
19.45 "Wzrost" (serial)
19.50 "Wzrost" (serial)
19.55 "Wzrost" (serial)
20.00 "Wzrost" (serial)
20.05 "Wzrost" (serial)
20.10 "Wzrost" (serial)
20.15 "Wzrost" (serial)
20.20 "Wzrost" (serial)
20.25 "Wzrost" (serial)
20.30 "Wzrost" (serial)
20.35 "Wzrost" (serial)
20.40 "Wzrost" (serial)
20.45 "Wzrost" (serial)
20.50 "Wzrost" (serial)
20.55 "Wzrost" (serial)
21.00 "Wzrost" (serial)
21.05 "Wzrost" (serial)
21.10 "Wzrost" (serial)
21.15 "Wzrost" (serial)
21.20 "Wzrost" (serial)
21.25 "Wzrost" (serial)
21.30 "Wzrost" (serial)
21.35 "Wzrost" (serial)
21.40 "Wzrost" (serial)
21.45 "Wzrost" (serial)
21.50 "Wzrost" (serial)
21.55 "Wzrost" (serial)
22.00 "Wzrost" (serial)
22.05 "Wzrost" (serial)
22.10 "Wzrost" (serial)
22.15 "Wzrost" (serial)
22.20 "Wzrost" (serial)
22.25 "Wzrost" (serial)
22.30 "Wzrost" (serial)
22.35 "Wzrost" (serial)
22.40 "Wzrost" (serial)
22.45 "Wzrost" (serial)
22.50 "Wzrost" (serial)
22.55 "Wzrost" (serial)
23.00 "Wzrost" (serial)
23.05 "Wzrost" (serial)
23.10 "Wzrost" (serial)
23.15 "Wzrost" (serial)
23.20 "Wzrost" (serial)
23.25 "Wzrost" (serial)
23.30 "Wzrost" (serial)
23.35 "Wzrost" (serial)
23.40 "Wzrost" (serial)
23.45 "Wzrost" (serial)
23.50 "Wzrost" (serial)
23.55 "Wzrost" (serial)
24.00 "Wzrost" (serial)

PNIEDZIELA 5 SIERPIENIA

NOVA:

- 6.00 Śniadanie Nowe
6.30 "Anna" (serial)
6.55 "Wzrost" (serial)
7.15 "Balans" (serial)
7.30 "Wzrost" (serial)
7.45 "Wzrost" (serial)
7.55 "Wzrost" (serial)
8.05 "Wzrost" (serial)
8.15 "Wzrost" (serial)
8.25 "Wzrost" (serial)
8.35 "Wzrost" (serial)
8.45 "Wzrost" (serial)
8.55 "Wzrost" (serial)
9.05 "Wzrost" (serial)
9.15 "Wzrost" (serial)
9.25 "Wzrost" (serial)
9.35 "Wzrost" (serial)
9.45 "Wzrost" (serial)
9.55 "Wzrost" (serial)
10.05 "Wzrost" (serial)
10.15 "Wzrost" (serial)
10.25 "Wzrost" (serial)
10.35 "Wzrost" (serial)
10.45 "Wzrost" (serial)
10.55 "Wzrost" (serial)
11.05 "Wzrost" (serial)
11.15 "Wzrost" (serial)
11.25 "Wzrost" (serial)
11.35 "Wzrost" (serial)
11.45 "Wzrost" (serial)
11.55 "Wzrost" (serial)
12.05 "Wzrost" (serial)
12.15 "Wzrost" (serial)
12.25 "Wzrost" (serial)
12.35 "Wzrost" (serial)
12.45 "Wzrost" (serial)
12.55 "Wzrost" (serial)
13.05 "Wzrost" (serial)
13.15 "Wzrost" (serial)
13.25 "Wzrost" (serial)
13.35 "Wzrost" (serial)
13.45 "Wzrost" (serial)
13.55 "Wzrost" (serial)
14.05 "Wzrost" (serial)
14.15 "Wzrost" (serial)
14.25 "Wzrost" (serial)
14.35 "Wzrost" (serial)
14.45 "Wzrost" (serial)
14.55 "Wzrost" (serial)
15.05 "Wzrost" (serial)
15.15 "Wzrost" (serial)
15.25 "Wzrost" (serial)
15.35 "Wzrost" (serial)
15.45 "Wzrost" (serial)
15.55 "Wzrost" (serial)
16.05 "Wzrost" (serial)
16.15 "Wzrost" (serial)
16.25 "Wzrost" (serial)
16.35 "Wzrost" (serial)
16.45 "Wzrost" (serial)
16.55 "Wzrost" (serial)
17.05 "Wzrost" (serial)
17.15 "Wzrost" (serial)
17.25 "Wzrost" (serial)
17.35 "Wzrost" (serial)
17.45 "Wzrost" (serial)
17.55 "Wzrost" (serial)
18.05 "Wzrost" (serial)
18.15 "Wzrost" (serial)
18.25 "Wzrost" (serial)
18.35 "Wzrost" (serial)
18.45 "Wzrost" (serial)
18.55 "Wzrost" (serial)
19.05 "Wzrost" (serial)
19.15 "Wzrost" (serial)
19.25 "Wzrost" (serial)
19.35 "Wzrost" (serial)
19.45 "Wzrost" (serial)
19.55 "Wzrost" (serial)
20.05 "Wzrost" (serial)
20.15 "Wzrost" (serial)
20.25 "Wzrost" (serial)
20.35 "Wzrost" (serial)
20.45 "Wzrost" (serial)
20.55 "Wzrost" (serial)
21.05 "Wzrost" (serial)
21.15 "Wzrost" (serial)
21.25 "Wzrost" (serial)
21.35 "Wzrost" (serial)
21.45 "Wzrost" (serial)
21.55 "Wzrost" (serial)
22.05 "Wzrost" (serial)
22.15 "Wzrost" (serial)
22.25 "Wzrost" (serial)
22.35 "Wzrost" (serial)
22.45 "Wzrost" (serial)
22.55 "Wzrost" (serial)
23.05 "Wzrost" (serial)
23.15 "Wzrost" (serial)
23.25 "Wzrost" (serial)
23.35 "Wzrost" (serial)
23.45 "Wzrost" (serial)
23.55 "Wzrost" (serial)
24.05 "Wzrost" (serial)

TC 1:

- 6.00 Studio 6
6.30 Opinie
6.00 Wiadomości
6.05 "Wzrost" (serial)
6.15 "Wzrost" (serial)
6.25 "Wzrost" (serial)
6.35 "Wzrost" (serial)
6.45 "Wzrost" (serial)
6.55 "Wzrost" (serial)
7.05 "Wzrost" (serial)
7.15 "Wzrost" (serial)
7.25 "Wzrost" (serial)
7.35 "Wzrost" (serial)
7.45 "Wzrost" (serial)
7.55 "Wzrost" (serial)
8.05 "Wzrost" (serial)
8.15 "Wzrost" (serial)
8.25 "Wzrost" (serial)
8.35 "Wzrost" (serial)
8.45 "Wzrost" (serial)
8.55 "Wzrost" (serial)
9.05 "Wzrost" (serial)
9.15 "Wzrost" (serial)
9.25 "Wzrost" (serial)
9.35 "Wzrost" (serial)