

DZIŚ W NUMERZE:

Arystokraci na wybiegu **str. 3**

Z sercem do dzieci **str. 4**

O wiosennych porządkach **str. 5**

Od jutra MRC w tenisie stołowym **str. 8**

CZWARTEK
25 MARCA 2004
NR 36
ROCZNIK LIX
CENA 6 Kč

tel.: 558 731 766

faks: 558 740 044

info@glosludu.cz

Miasta w sieci

OSTRAWA (mro) - W ogłoszonym przez Urząd Wojewódzki oraz Stowarzyszenie Złoty herb konkursie o najlepsze strony internetowe województwa morawo-słaskiego zwyciężyły Bruntal, Karwina i Hawierzow. W konkursie na najlepsze usługi Bogumin zyskał nagrody za swoją E-info oraz bazę danych firm, usług i zakładów pracy. Trzecią nagrodę w tej kategorii otrzymała Karwina za opracowanie Kalendarza Imprez.

Oceniający zwracali uwagę na treść, aktualność, łatwość nawigacji, opracowanie graficzne i dostęp do stron www.

Dodajmy, że podobne konkursy przebiegają w całym kraju, a zwycięzców finałów centralnych poznamy 30 marca.

Groźba skutkuje

CZESKI CIESZYN (bag) - 6,8 miliona koron dłuża miastu, a 1,7 miliona Spółdzielni Mieszkaniowej Cieszyńsk, niedyscyplinowani użytkownicy mieszkań. Spółdzielnia liczy 3077 członków, około 200 osób stało się nimi w ubiegłym roku, nabywając prawa od poprzednich właścicieli.

Przepisy umożliwiają złożenie oskarżenia i domaganie się wykwadowania lokatora dopiero po upływie trzech miesięcy zalegania z czynszem. Ostatnio groźba pozabawienia dachu nad głową najczęściej skutkuje. Jeszcze rok temu wysokość długu w Cz. Cieszynie była o wiele większa. Nie dotyczy to jednak wszystkich miast. Długi lokatorów w skali państwa osiągnęły już 2 miliardy koron.

Zabytki na medal

KARWINA (sch) - Miasto Karwina zajmuje pierwszą lokatę w eliminacjach wojewódzkich konkursu Ministerstwa Kultury RC o Nagrodę programu regeneracji za 2003 rok.

Jak podaje rzecznik ratusza, Jaroslav Nákladal na pierwszeństwo w województwie miasto zapracowało realizowaną od 10 lat wzorową troską o zabytki. W 1997 r. dokończono rekonstrukcję Zamku Fryszackiego, minionej jesieni otwarto jego lewe skrzydło, tzw. Lottyshaus. Ponadto na przestrzeni ostatnich 10 lat orestaurowano park zamkowy, nowe oblicze uzyskał też rynek Masaryka w centrum Frysztatu.

Karwina wystartowała w konkursie ministerstwa wraz z pozostałymi 32 miastami z całej RC i podobno ma duże szanse na zdobycie wysokiej lokaty również w skali ogólnokrajowej. Na ostateczny werdykt trzeba jednak poczekać do końca przyszłego miesiąca.

Pogoda

CZWARTEK - Pochmurno, opady szybko topniejącego śniegu. Temperatura maksymalna 6, minimalna 1 st. C.

PIĄTEK - Zachmurzenie duże, deszcz ze śniegiem. Temperatura od 2 do -1 st. C. Wiatr zachodni 4 m na sek.



Premier Vladimír Špidla i szef MSW minister Stanislav Gross w trakcie wizyty w Ostrawie spotkali się również z dziennikarzami. Fot. MARTYNA RADŁOWSKA-OBUSNIK

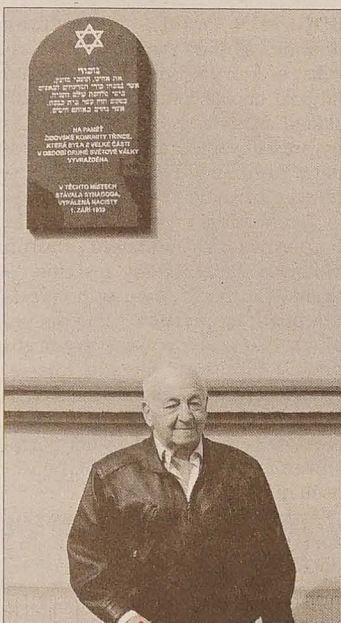
PREMIER ŠPIDLA I MINISTER GROSS W OSTRAWIE

O sprawach regionu

OSTRAWA (mro) - Nie ma podstaw do wniosku, że dolnolotyński strefy przemysłowej nie będzie - stwierdził Vladimír Špidla na pytanie GL podczas konferencji prasowej, która odbyła się w poniedziałkowy wieczór w Domu Polskim w Ostrawie. Dodaje, że strefa jest przygotowywana i zabezpieczona komunikacyjnie, bowiem blisko niej będzie autostrada D47, trzeba więc rozwiązać spór między ekologami i tymi, którzy walczą z bezrobociem w regionie.

Premier oraz minister spraw wewnętrznych Stanislav Gross przyjechali do stolicy województwa, by spotkać się z politykami komunalnymi, działaczami ČSSD i samorządu woje-

wódzkiego. Na pytania dziennikarzy o autostradę D 47 premier zapewnił, że jej budowa będzie kontynuowana w nieograniczonym zakresie i tempie, a podwyższenie VAT na prace budowlane od 1 maja nie będzie miało wpływu na przebieg robót. Mówiono też o decentralizacji urzędów państwowych sugerując, by nowe instytucje miały siedzibę w Ostrawie, o pensjach w sferze budżetowej czy o reżimie przekraczania granicy czesko-słowackiej po wejściu do UE.



Pod tablicą upamiętniającą zamordowanych Żydów stoi przewodniczący gminy żydowskiej w Ostrawie Peter Bachrach. Fot. ROMAN BASELIDES

PRZYPOMNIENIE SPOŁECZNOŚCI ŻYDOWSKIEJ

Ofiarom mordów nazistowskich

TRZYNIEC - Tablicę ku czci wymordowanej podczas drugiej wojny światowej społeczności żydowskiej odsłonięto we wtorek w Trzyniecu. Umieszczona została przy ul. Smetany na siedzibie Straży Miejskiej, znajdującej się opodal miejsca, gdzie dawniej stała synagoga.

W uroczystości brało udział ok. 50 osób. Aktu odsłonięcia tablicy dokonał przewodniczący gminy żydowskiej w Ostrawie Peter Bachrach. Obecny był również jego zastępca Michal Salomonovič, przewodniczący gminy żydowskiej w Bielsku Białej Dorota Wewióra, wicehetman województwa morawo-słaskiego Jaroslava Weni-gerowa oraz władze miasta Trzynieca.

Przed drugą wojną światową w Trzyniecu mieszkało 172 Żydów. Większość z nich została zamordowana

NA JAKICH WARUNKACH INDEKS POLSKIEJ UCZELNI?

Studencie, zadeklaruj się!

ZAOLZIE (sch) - Warunki, na jakich nasza młodzież będzie mogła podejmować studia w Macierzy, nie są jeszcze znane. Kongres Polaków w RC robi jednak wszystko po to, żeby zostały one zachowane w dotychczasowej postaci.

- W związku z tym ogłaszamy przedwstępny nabór na studia w Polsce - podał przewodniczący Komisji Szkolnej Kongresu Polaków Tadeusz Wantuła. Wszystkie osoby, które chcą zdobyć indeks polskiej uczelni, powinny w terminie do 1 kwietnia br. złożyć w Kancelarii Kongresu Polaków w Cz. Cieczynie wypełnioną i zaopiniowaną Deklarację zamiaru podjęcia studiów wyższych w RP w roku ak. 2004/2005. Formularze można podejmować w Kancelarii Kongresu oraz w dystryktach szkół średnich, są też dostępne na stronach internetowych www.polonica.cz.

Liczba oraz jakość kandydatów będzie kolejnym argumentem, który Kongres zamierza przedstawić podczas rozmów z Rządem RP. - Dążymy do uzyskania zgody na zwolnienie naszych kandydatów z obowiązku składania egzaminów wstępnych oraz zwolnienie ich z opłaty czesnego. Będziemy też zabiegać o zachowanie systemu sty-

pendialnego. Na ile nam się to uda, pokaże czas - dodał T. Wantuła.

O wynikach rozmów oraz o konieczności podjęcia kolejnych działań kandydaci na studia zostaną bezzwłocznie poinformowani. Tymczasem Kongres Polaków apeluje o poważne i terminowe potraktowanie sprawy.

Ratują żaby

HAWIERZÓW (wak) - Ponad pół kilometra płotków powstrzymujących żaby przed wchodzeniem na jezdnię ustawiono wzdłuż drogi w pobliżu akwenu cierlickiego. Ma to zapobiec wpadaniu żab (traszek grzebieńsiastych i zwyczajnych) oraz ropuch szarych pod samochody. Plazy obudziły się z zimowego letargu i zwracają do miejsc, w których się rozmnażają. Niestety w drodze z okolicznych lasów muszą sforsować ruchliwe drogi. Żaby zwracają do zapyty. Za ok. 2-3 tygodnie będą wracać. Wtedy znowu potrzebna będzie pomoc ludzi.

PREZES TNP Z OKAZJI DNIA NAUCZYCIELA:

W Unii czekają nas nowe wyzwania

26 marca w sali czesko-cieszyńskiej Strzelnicy spotkają się jak co roku pedagodzy Zaolziańscy. Z okazji nauczycielskiego święta, a także przed wstępnym dniem Kongresu Europejskiej prezes Towarzystwa

Nauczycieli Polskich w RC Małgorzata Rakowska odpowiedziała naszej gazecie na trzy pytania:

W jakiej kondycji wkracza TNP do Unii Europejskiej?

Chyba w niezłej. Trzeba podkreślić, że TNP jest organizacją ukierunkowaną na obronę interesów naszego szkolnictwa oraz nauczycieli szkół z polskim językiem nauczania. Udowodniliśmy już nieraz, że potrafimy walczyć o sprawy zaolziańskich szkół, że cieszymy się poparciem społeczeństwa. W tych działaniach pomagają nam posłowie i Kongres Polaków. Nowe zadania czekają nas po 1 maja, kiedy zniknie sztuczna, a trwająca dziesięciolecia granica na Olzie. Faktycznie i formalnie otworzy się przed nami przestrzeń geograficzna, kulturalna kraju, skąd wywodzi się nasz język macierzysty. Postawi to przed każdym z nas wiele wyzwań. Na tę zmianę będzie reagować szkolnictwo i TNP. Zachowanie tożsamości zaolziańskiej będzie wymagać zaangażowania nas wszystkich.

ciąg dalszy na str. 7

PO WTORKOWYM SPOTKANIU MILLERA I SCHRÖDERA

W Brukseli panuje przygnębienie, w innych stolicach politycy i komentatorzy mówią o kacu moralnym, o katastrofie, o kryzysie i impasie, z którego na razie nie widać wyjścia. Tylko w Polsce cała opozycja, od Platformy Obywatelskiej do Ligi Polskich Rodzin, gratuluje rządowi twardej, nieugiętej postawy w Brukseli. Przeglądając komentarze polityków, można by sądzić, że Polska odniosła fantastyczne zwycięstwo na szczycie UE.

Takie komentarze pojawiały się w polskiej prasie po jesiennym szczycie Unii Europejskiej, na którym Polska we współpracy z Hiszpanią zablokowała rozmowy o przygotowywanej unijnej konstytucji. Głównym argumentem było naruszenie zasad przyjętych w traktacie z Nicei, który określa na jakich warunkach będą w UE nowe państwa kandydackie.

Dziś traktat z Nicei odszedł w niepamięć. Polska godzi się na kompromis w sprawie europejskiej

konstytucji - ogłosił premier Leszek Miller po wtorkowym spotkaniu z kanclerzem Niemiec Gerhardem Schröderem. Kompromis to jednak nie to samo co kapitulacja - wyjaśnia dzień później wicepremier Jan Trzuszczński w radiu RMF FM.

Kompromis czy kapitulacja?

Po porażce hiszpańskiego premiera Aznara w wyborach parlamentarnych Polska straciła sojusznika w forsowaniu uchwalonego w 2000 r. w Nicei systemu głosowania. Nowe struktury rządzące Hiszpanii nie przywiązują do kwestii głosowania aż takiej wagi.

Wycofanie się Polski z nicejskich pozycji zdaniem publicysty Rzeczypospolitej Jędrzeja Bieleckiego ma swoje uzasadnienie. Według niego, po 15 latach trudnych regform przygotowujących do członkostwa w Unii nadszedł czas na pełne wyko-

zystanie szans, jakie stwarza integracja. Tego nie da się zrobić, pozostając w otwartym sporze z Francją i Niemcami. Dlatego poszukiwanie kompromisu jest koniecznością - pisze.

Wg projektu konstytucji europejskiej decyzje w UE będą podejmowane, gdy przegłosuje je ponad 50 proc. krajów zamieszkałych przez co najmniej 60 proc. unijnej populacji. Stawiało by to w uprzywilejowanej pozycji duże kraje - m.in. wspomniane Niemcy i Francję. Tymczasem wynegocjowany w rozmowach polsko-niemieckich miałby polegać na przesunięciu tych progów. Niemcy sugerują, że mogłoby to być 55 i 55 proc., co dałoby Polsce nieco większą wagę w głosowaniach. Po europejskich korytarzach krąży też pomysł, by podnieść oba progi.

Premierzy zapewniają, że konkretnego rozwiązania jeszcze jednak nie uzgodniono.

Opr. (sch)

DZIEKI TYTUŁOWI PIES KILKUKROTNIENIE ZYSKUJE NA WARTOŚCI

Czworonożni arystokraci na wybiegu

Spokój - to pierwsze wrażenie, jakie odczuli zwiedzający w ubiegły weekend na ostrawskiej Czarnej Łące Międzynarodową Wystawę Psów Rasowych. Wbrew temu, co mógłby pomyśleć laik, nie było słychać ujadania. Czworonożni na nikogo się nie rzucali, nie warczyli, właściciele nie musieli napinać smyczy do granic wytrzymałości. A przecież było tutaj ponad 2670 psich piękności blisko 150 ras. Małych, dużych, łaciących, długowłosych, łysych, spokojnych i groźnych. Tak elegancko i spokojnie zdaniem Jana Coufala, dyrektora imprezy, zachowuje się... psia arystokracja!

Zwierzęta wraz z opiekunami przyjeżdżały z Holandii, Niemiec, Austrii, Węgier, Polski, Słowacji, Danii i oczywiście wszystkich niemalże zakątków Republiki Czeskiej. Właściciele, w większości - bywalcy podobnych wystaw, zjawili się z pełnym wyposażeniem: najmodniejszymi smyczkami, kłatkami, środkami pielęgnacyjnymi - szczotkami, grzebieniami oraz różnego rodzaju kosmetykami, zabawkami, a nawet spinkami do sierści. Niemal do ostatnich chwil przed wejściem na poszczególne ringi trwały zabiegi kosmetyczne. Niejednemu pies, zanim pojawi się na wybiegu, przechodzi często męczące i trwające nawet kilka godzin upiększanie. Obowiązkowe jest mycie, szczotkowanie i suszenie, następnie wcieranie w sierść specjalnych olejków. Jak jednak twierdzą hodowcy, zwierzęta dzielnie znoszą te kosmetyczne tortury.

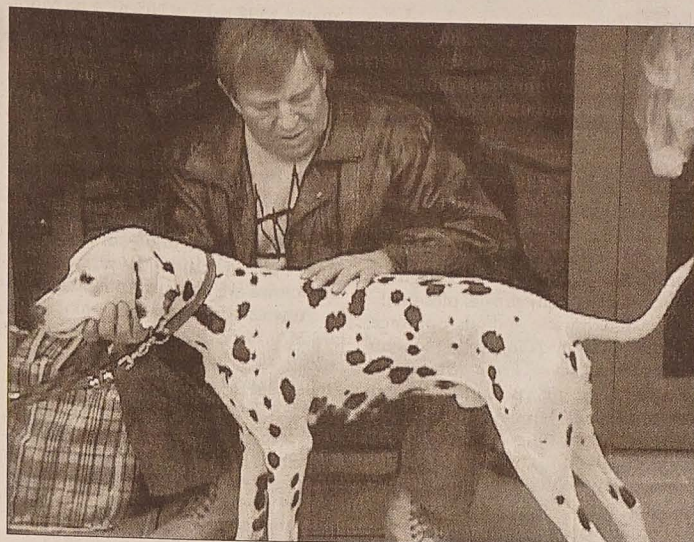
Mogą budzić respekt

Wśród wystawianych piękności dominowały owczarki kaukaskie, niemieckie i nowofundlandzkie, charny i sznauclery. Widzowie chętnie oglądali charty, colie, boksera, teriera, a także rottweilery i inne psy obronne. Do najbardziej egzotycznych ras należały na wystawie m.in. mastin espanol, pies faraona, podengo portugales, chasapeak bay, cano corso, mastif tybetański oraz komador. Szczególną popularnością cieszyły się labradory.

Wspaniałym psem tej rasy przyszli pochwalić się do Ostrawy m.in. państwo Mariola i Witold Galikowie z Warszawy. - Jednym z powodów dlaczego jesteśmy tutaj jest to, że naszego Angi'ego kupiliśmy przed 15 miesiącami na Zaolziu, mówiąc konkretniej - od Waltera Zająca, hodowcy z Trzyczna. Frodo, bo tak go nazywamy, jest nadzwyczajny. Jest urodziwym i pogodnym, ale przede wszystkim nad wyraz inteligentnym domowym przyjacielem. To pies na chandrę i stres - mówi pani Mariola. Na pierwszy

rzut oka widać, że Angi posiada doskonale manieri. Nie jest strachliwy ani agresywny, chociaż wokół niego panuje niezwykle duży ruch. - To zasługa profesjonalistów. Frodo absolwował trzymiesięczny kurs, gdzie pod okiem fachowców nauczył się np. jak reagować na komendy i polecenia. My zaś dowiedzieliśmy się, jak mamy je egzekwować i zachęcać psa do dalszej nauki - informuje pan Witold. Dodajmy, że Angi uplasował się na ostrawskiej wystawie na 3. miejscu w swojej kategorii.

Duży respekt budził potężny, kudłaty pies o egzotycznym imieniu Beremendi Bundas Astra (rasy Kiraly Pusztá) trzymany na smyczy przez właścicieli Karinę i Premyslava Mikolašów z Hawierzowa Dątyń Dolnych. Dzieci miały go z podziwem, ale i z wielkim respektem. Rostem opiekunowi kudłaty pupił sięgał niemal do pasa. - Taki piesek chyba raczej do mieszkania w bloku się nie nadaje? - zagaduję. - Dlaczego nie? - odpowiada pogodnie teraz właściciel. - Co prawda teraz nie mieszkamy w bloku, ale kiedyś tak było i nie odczuwaliśmy nadmiernej ciasnoty. To stworzenie łagodne jak... baranek.



Głośne zachwyty i słowa uznania należały się nielicznym, ale wyjątkowo urodziwym dogom niemieckim - błękitnym, przegowanym i żółtym. Budziły respekt i nikt nie odważył się wyciągnąć ręki do pogłaskania. Co innego rozkoszne cocker-spaniele. Świadome swojej urody wręcz napraszały się o czule dotknięcia i zachwyczone spojrzenia.

Sędziowskie oko patrzy

Wybór najpiękniejszego reprezentanta każdej z ras, które pojawiły się na ostrawskiej wystawie odbywało się w kilku kategoriach. Psy startowały w następujących klasach: szczeniata od 6 do 9 miesięcy, młodzież - od 9 do 18 miesięcy, klasa

średnia - od 18 do 2 lat, klasa odtarta - od 18 miesięcy do 8 lat oraz klasa użytkowa powyżej 15 miesięcy, gdzie psy musiały posiadać specjalne certyfikaty. Czworonożni startowali także w klasie championów oraz klasie honorowej - powyżej 8 i 9 lat.

Najpiękniejsze okazy z każdej rasy, a następnie grupy, startowały w super konkursie o główną nagrodę wystawy. Zdobył ją krótkowłose wyżeł weimarski o szlacheckim imieniu Remo z Šípek, którego właścicielem jest Jaroslav Sajbot z Kocobędza.

Przed wydaniem werdyktu jury dokładnie oglądali każde zwierzę.

- Sędziowie zwracają uwagę zarówno na cechy fizyczne (np. układ kostny, sposób poruszania się, szatę sierści), jak i psychiczne. Psy niespokojne, nerwowe, agresywne nie są dopuszczane do wystawy. Gdyby nawet pojawił się jakiś krewki czworonóg (np. gdy pies nie jest jeszcze przyzwyczajony do przebywania wśród tłumu), sędzia ma obowiązek nie klasyfikowania go - mówi Coufal.

Razem ze swoimi pupilami biegają na wybiegu ich właściciele. Poprawiają im tylną łapkę i pyszczki wzniesione do góry, które wraz z tułowiem muszą tworzyć piękną, harmonijną linię.

Niektóre zwierzęta są chyba świadome tego, że się je ocenia i cierpliwie znoszą rygory reprezentacji. Ale gdy mozolna weryfikacja rasowej urody wreszcie się kończy, z żywo manifestowanym zadowoleniem zbiegają z molo. Podobnie zresztą jest z ich panami, którzy są znacznie bardziej nerwowi niż ich pupile. Warto też obserwować reakcje właścicieli czworonogów. Są tacy, któ-

rzy widząc, że ich champion nie zakwalifikował się do finałów, gwiżdżą i szyszą z konkurentów, dyskutują podniesionym głosem z sędzią, tłumacząc, że właśnie w tej chwili ich pies nie jest w kondycji... Właściciele zwycięzców płaczą, klaszczą, skaczą z radości, całują swoje pupile i obdarowują smakołykami.

Zwycięzcy zyskują na wartości

Wystawy psów rasowych mają charakter prestiżowy. Dla hodowców najważniejsze jest zwycięstwo w grupie i uzyskanie tytułu najpiękniejszego psa wystawy. Te splendor mają czysto finansowy wymiar. Zwierzę od razu kilkakrotnie zyskuje na wartości, stając się jednocześnie cennym reproduktorem. Im wyższe laury, tym zwycięzca ma lepszą pozycję. Rosną również szanse jego potomstwa. Pies z dobrym rodowodem to prawdziwy arystokrata w psim świecie. I tak np. szczeniaka dobermana bez tytułowanych przodków można dostać już za ok. 5 tys. koron. Za psia, którego rodzice lub dziadkowie byli championami krajowymi, a nawet międzynarodowymi, trzeba zapłacić nawet trzykrotnie więcej. Syberian huski to wydatek od 10 - 15 tys., alaskan malamut - od 2 do 10 tys. koron.

Wystawy to jednak nie tylko zmagania o tytuły najlepszych. To także okazja do nawiązania kontaktów z hodowcą i umówienia się z nim. Bo kto inny niż hodowca jest w stanie udzielić praktycznych wskazówek o... nowym członku rodziny.

Wszystkie nagrody na ostrawskiej wystawie miały charakter prestiżowy. Tytuły i medale zdobyte na Czarnej Łące będą się liczyły w innych konkursach, a także przy kontynuowaniu psich linii i gniazd.

Tekst i zdjęcia: WANDA KULA



KWIECIEŃ MIESIĄCEM TROSKI O PRZYSZŁOŚĆ ŚWIATA

22 marca obchodziliśmy Światowy Dzień Wody. Happeningi, akcje sprzątania śmieci, wystawy, wykłady towarzyszyły poniedziałkowej czynności aktywistów licznych organizacji i stowarzyszeń ekologicznych. Tak było również w Ostrawie, gdzie działa Armika. Już w piątek, 19. 3., otwarto tu w Teatrze Petra Bezruča, ciekawą wystawę Z wodą czy bez. Cały marzec przebiegał zresztą pod znakiem troski o czystość tej życiodajnej cieczy w naszych rzekach i naturalnych zbiornikach wodnych.

W roku ubiegłym, po 15 latach trwałego spadku zużycia, zapotrzebowanie na wodę w skali ogólnokrajowej wzrosło wg danych Ministerstwa Rolnictwa RC o 2 litry dziennie na osobę. Prawdopodobnie było to spowodowane upalnym latem. Przeciętna na jednego obywatela wynosi zatem 105 litrów dziennie, a wliczając zużycie wody poza gospodarstwami domowymi 163 litry. W 47% woda do picia pobierana jest ze źródeł podziemnych, w 53% ze zbiorników powierzchniowych.

Unia Europejska kładzie znaczne wymagania na oczyszczanie zużytej

wody. Do 2010 r. powinna zakończyć się w naszym kraju modernizacja oczyszczalni ścieków w miejscowościach liczących ponad 2 tys. obywateli. Większe miasta wcześniej przeszły odnowę. Optimizmem napawa fakt, że już dziś 90% urządzeń w naszym województwie, zarządzanych przez SmVaK Ostrava, pracuje zgodnie z wymogami europejskimi. W do-

Życiodajna woda

mach rośnie liczba nowych urządzeń technicznych, zwłaszcza pralek, które mają coraz niższe zapotrzebowanie na wodę, z roku na rok poprawia się technologia oczyszczania w zakładach pracy. Można powiedzieć, że widać postęp w tej sprawie. Nie możemy jednak spocząć na laurach. Ciężki efekt, na który naraziliśmy Ziemię, powoduje bowiem zmiany klimatyczne, których następstw nie rokują nic dobrego. Według naukowców grozi nam znaczny ubytek wody nadającej się do picia, choć z drugiej strony zagraża podniesienie się stanu wody w oceanach.

W okresie najbliższych siedmiu lat

wyda czeskie państwo, poszczególne miasta i wsie, a w rezultacie my sami około 285 miliardów koron, żeby spełnić dyrektywy wyznaczone przez Unię. Unia Europejska przeznaczy 15 miliardów na ochronę środowiska naturalnego w naszym kraju. Mało to czy dużo? Warto przypomnieć sobie słowa wieszczki Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz... Tak samo, jak zdrowie ludzkie, tak też i zdrowie naszej planety warto jest każdego

wysiłku i poświęcenia, żeby zachować piękne drzewa - pomniki przyrody, żeby cały świat żywy mógł przetrwać. Każdy z nas powinien więc walczyć o czystość życiodajnej wody i powietrza. Czasem wystarczy odrobina dobrej woli, niewielkiego tylko wysiłku, czasem tylko rzeczywiste dotrzymanie obowiązujących przepisów. Przywitajmy wiosnę z myślą, że jesteśmy kolejnym ogniwem w łańcuchu i nie mamy prawa go przerwać. Nie dbajmy wyłącznie o własne, chwilowe, wygodę i przyjemność, ale też o zachowanie natury dla siebie i innych w przyszłości.

BARBARA GLAC

KONKURS LITERACKI IM. H. KOWALCZYK

Młodzież o sobie

LUTYNIA DOLNA (mro) - Po raz trzeci dolnolutyńska PSP ogłasza konkurs Literacki im. Haliny Kowalczyk, przedwcześnie zmarłej animatorki życia młodzieżowego i kulturalnego na Zaolziu, dziennikarki i pedagoga.

Uczestnikami mogą być uczniowie starszych klas polskich szkół podstawowych i szkół średnich, którzy zgłoszą prace pisemne - w dowolnej formie stylistycznej i w objętości do 2 str. maszynopisu. Dla kategorii klas 6-7, 8-9 obowiązuje temat *Moje radości, moje smutki*, kategorii szkół

ponadpodstawowych temat *Ja i moi rówieśnicy, czyli jacy jesteśmy naprawdę*.

Jak zaznacza Alicja Berki, organizator konkursu, podstawowym kryterium oceny nadesłanych prac będzie samodzielność i oryginalność opracowania oraz językowy poziom wypowiedzi.

Prace opatrzone godłem i z zaznaczoną kategorią wiekową, należy przysłać do 14 maja br. W osobnej oznaczonej godłem kopercie trzeba podać imię i nazwisko oraz szkołę.



28 marca Dniem Nauczyciela

Wszystkim nauczycielom i wychowawcom naszych miłych czytelników życzymy z okazji Dnia Nauczyciela: żelaznego zdrowia, nieustającej pogody ducha, świętej cierpliwości, zdrowego rozsądku, sprawiedliwych decyzji, nerwów jak postronki oraz wielu sukcesów w trudnej, lecz zaszczytnej pracy pedagogicznej.

Głosik i jego koledzy

Dzisiaj Dzień Nauczyciela.

Więc raniutko, przed lekcjami,
cała klasa uśmiechnięta
dala kwiaty naszej pani.

Wierszyk Jerzego Ficowskiego przypominam wam, co na pewno sprawi przyjemność nauczycielom. Niekoniecznie trzeba kupować drogie bukiety. Pierwsze wiosenne kwiatki, które już nieśmiało wychylają paki w waszych ogródkach, laurki pełne malowanych kwiatów czy wyhaftowanych na serwetkach... Wszystkie będą mile przyjęte, jeśli tylko podarowane będą ze szczerego serca wraz z podziękowaniem za naukę. A wierzcie, że nauczyciele zasługują na wdzięczność i uzna-

nie. Chociaż teraz wam niekiedy wydaje się, że uczenie kogoś to nic takiego, zasługi swoich nauczycieli w pełni docenicie dopiero później. A zresztą - spróbujcie kiedyś zebrać kolegów i nauczycie ich choćby prostej piosenki!

Dowiedzmy się jednak pokrótce, dlaczego Dzień Nauczyciela obchodzimy w naszym kraju właśnie w marcu. Otóż przypominamy sobie dzień urodzin Jana Amosa Komeńskiego, nazywanego nauczycielem narodów. Był on pierwszym reformatorem szkolnictwa w Europie. Miało to ogromne znaczenie, no bo wyobraźcie sobie, że w czasach, gdy Komeński chodził do szkoły, uczono tylko po łacinie, zdobyć wykształce-

nia dla wielu dzieci było niemożliwe. Komeński zalecał podział na klasy, naukę w klasach niższych w języku ojczystym, zastąpienie wkuwania nauką przypominającą zabawy, podręczniki z obrazkami itp.

Urodził się ten wielki człowiek 28 marca 1592 roku w Niwnicy na Morawach. W wieku lat sześciu został sierotą i wychowywany był w krewnych, których wspierał Kościół braci czeskich. Po studiach teologii w Heidelbergu został nauczycielem i księdzem czesko-braterskim w Przerowie i Fulneku. Po porażce ewangelików (Biała Góra 1620 rok) był prześladowany przez Kościół katolicki i musiał opuścić kraj. Przebywał potem w Lesznie pod ochroną rodu Leszczyńskich, częściowo w Elblągu, a od roku 1656 w Amsterdamie, gdzie w roku 1670 zmarł. Wśród jego dzieł najważniejszymi są *Wielka dydaktyka*, *Schola ludus* (Szkoła gra) i *Świat w obrazach* - pierwsza obrazkowa encyklopedia dla dzieci.

Dodajmy jeszcze na koniec, że w Polsce Dzień Nauczyciela obchodzony jest 14 października, w dniu upamiętniającym powołanie Komisji Edukacji Narodowej w roku 1773.

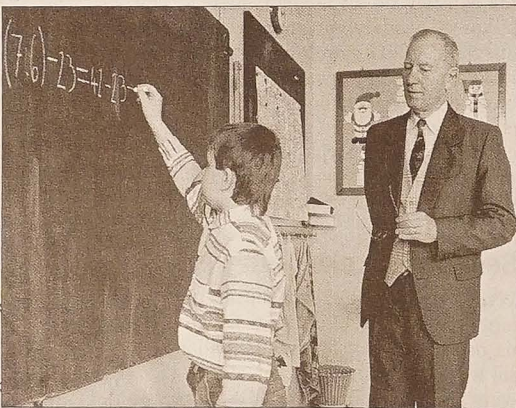
GŁOSIK i jego koledzy

MILIONER Z CIERLICKA

Widowisko, jakich mało

Na stałe zapisały się w kalendarzu wydarzeń cierlickiej szkoły i przedszkola marcowe widowiska muzyczne. Aktualne, zabawne teksty, napisane zawsze specjalnie z tej okazji przez emerytowanego nauczyciela i długoletniego redaktora naczelnego *Jutrzenki* Czesława Curzydło, jak również brawurowe tańce i śpiewy w wykonaniu dziewcząt i chłopców, przyciągają do sali Domu Dzieci i Młodzieży prawdziwe tłumy widzów. Nie inaczej było 20 marca br., kiedy odegrała się tutaj telewizyjna zabawa w Milionera. Nie brakło reklam, pogody, a podczas konkursu przyjaciele na telefon i zwracania się o pomoc do publiczności. Goście okazali się jednak trochę złośliwi, bo w odpowiedzi na pytanie: Skąd najczęściej wieją u nas wiatry - z poda-

Zdjęcie ilustracyjne MAREK SANTARIUS



Głosikowa Korespondencja

Mówi się: Lepiej późno...

Kiedy czytałam w „Głosie Ludu”, jak wspaniale baliki są tu i ówdzie, zachęciło mnie to do napisania o naszym baliku dziecięcym w Kocobędzu. Odbył się w lutym w sali miejscowego Domu Kultury, a te malutkie „maseczki” są już naszymi wnukami. Najmłodszym „balowiczem” był 6-tygodniowy Piotruś. W wycwiczenie programu włączyli się rodzice oraz ci dorośli, którzy są jeszcze niezamężni. Po zeszłorocznym przedstawieniu „Królewna Śnieżka” w tym roku Klub Młodych wystąpił z bajkami bardzo prostymi, a więc bliższymi maluchom: „Dziadek i rzepka”, „Domku, domku, kto w tobie mieszka” i „Popoluška”. W programie przedstawiła się również para tancerzy z OLZY. Burzliwe oklaski były dla wszystkich miłym podziękowaniem. Po przerwie mamusi Renata i Marcela, przebrane za pajace, rozpoczęły polonezem i poprowadziły dalej zabawę. Do tańca przystąpił znany już na naszych balikach David Harok. O żołądki wszystkich zatroszczył się Klub Młodych. Było wspaniale.

Babcia Niedobowa



Fot. BARBARA GLAC

nych możliwości (ze wschodu, południa, północy) wybrali odpowiedź D: z fasoni. Startujący nie dał się jednak zmylić i polegając na własnym rozumie (oraz przepisany tekst) odpowiedział, że wiatry wieją z południa... Zdobywając kolejne sumy pieniędzy, (gra toczyła się o milion euro!) musiał wykazać się znajomością tańców, naszego folkloru. Nawet Harry Potter - ulubiony bohater książek dla dzieci - znalazł się w zakresie przygotowanych tematów.

Z aparytym tchem, raz po raz wybuchając salwami śmiechu i nie szczędząc oklasków, rodzice, dziadkowie, wujkowie i znajomi z dużym zainteresowaniem sami w myślach szukali prawidłowych odpowiedzi, tak jak czynią to co tydzień przed prawdziwymi ekranami. Można jednak z pełną satysfakcją stwierdzić, że cierlicki Milioner o wiele przewyższył jakością zabawy oryginał. Duża w tym zasługa nauczycieli, które z małych aktorów i tancerzy potrafią wykręcać taką iskrę!

Po występie dzieci szybko przebrały się do pomysłowych kostiumów, bowiem druga część popołudnia przeznaczona na tradycyjny balik. Barwne pląsy z rodzicami, a potem atrakcje z nagrodami czekały na najmłodszych, starsi zaś mogli skorzystać z bogatego bufetu.

Spotkanie było też okazją do złożenia życzeń wszystkim nauczycielom z okazji ich zbliżającego się święta. (bag)

● ZAPROSZENIE ● ZAPROSZENIE ● ZAPROSZENIE ● ZAPROSZENIE ●

Znacie ludzi, którzy swój wolny czas poświęcają dzieciom, chociaż nie leży to w ich obowiązkach zawodowych i nie dostają za to pieniędzy? Ja tak. Jest takich może więcej w innych miejscowościach, ale ci „moi” mieszkają w Żukowie. W ich programach biorą udział całe rodziny, bawią się na próbach po sąsiedzku i zawsze jest na co popatrzeć. Tym razem powitają was U NAS DÓMA oraz pokażą, co dzieje się u nich NA MIEDZY. Poznacie ich, gdy w najbliższą niedzielę - 28 marca wybieriecie się na godzinę 15.00 do restauracji Pod Dzwonkiem w Żukowie Dolnym. Gorąco polecam niedzielą rodzinną wyprawę Pod Dzwonek!

Literka

NASZ ADRES: Redakcja Głosu Ludu, Komenského 4, 737 01 Český Tešín. Pisz do nas podaj swój wiek, klasę i adres szkoły, do której uczęszczasz. Korespondencję przysyłać można także pod e-mail: santariusm@glosludu.cz a w załączniku dopisać Głosik.

GIMNAZJALIŚCI SPONSORUJĄ DZIEWCZYNKĘ Z RWANDY

Z sercem do dzieci

CZ. CIESZYN / OSTRAWA (wak) - Do akcji *Adopcja Serca* (Adopce na dół), którą w Republice Czeskiej zapoczątkowały przed jedenastu laty organizacje charytatywne - Caritas i Adra, a trzy lata wcześniej Katolicki Ruch Solidarności z Ubogimi Trzeciego Świata *Maitri*, włączyło się już ok. 11 tys. osób. Darczyńcami są głównie osoby indywidualne, coraz częściej jednak dołączają do nich firmy prywatne, a także uczniowie szkół podstawowych i średnich. Uczestnicy akcji pomagają swymi regularnymi datkami konkretnym dzieciom z krajów Trzeciego Świata - np. Indii, ale także z Europy Środkowej - Litwy czy Ukrainy.

Przed rokiem 8-letnią sierotę, Alice Shukuru z miejscowości Nyabihare w afrykańskiej Rwandzie, postanowili zaadoptować również uczniowie klasy 3C Polskiego Gimnazjum w Cz. Cieszynie.

O akcji *Adopcja Serca* oraz działalności *Ruchu Maitri* dowiedzieliśmy się od Piotra Roszaka, wicedyrektora czeskokocieszyńskiej PSP, którego zaprosiliśmy na jedną z naszych lekcji. Opowieści o sierotach, które często były świadkami mordowania swoich rodziców, rodzeństwa czy najbliższych, a także o biedzie, w której teraz przyjdzie im żyć wstrząsnęły nami tak bardzo, że postanowiliśmy pomóc chociaż jednemu dziecku powiedział GL Dorota Branna, która podjęła się spraw organizacyjnych związanych z akcją. - Chęć pomocy pokrzywdzonej przez los i wojnę dziewczynce zadeklarowało 32 uczniów oraz pani profesor. Dziewczeta i chłopcy, którzy zapoczątkowali *Adopcję*... są w tym roku w klasie maturalnej, kontynuacją projektu zajmą się więc nasi następcy - uczniowie 2. klasy.

Młodzi włączyli się do akcji prowadzonej przez *Ruch Maitri* na zasadzie dobrowolności. Do niczego nie byli zmuszani, bo wtedy straciło by to sens. - Zaakceptowałem ich wybór,

ponieważ uważam, że warto uczniach obudzić współczucie i wrażliwość na cierpienie innych. Otwarzenie ludzkie serca na godność ludzi, na miłość, na pojednanie i zbliżenia między żyjącymi w dobrobycie i biedzie, twierdzi Piotr Roszak, który wraz z żoną od kilku lat sam sponsoruje dziewczynkę z Rwandy.

- Osoby, rodziny, klasy szkolne, po prostu grupy ludzi mogą adoptować dziecko poprzez wpłacanie miesięcznie ok. 7 tys. koron - mówi Ewa Chodźkowa z oławskiego Caritasu. - Pieniądze trafiają na konto placówki charytatywnej danego kraju z przeznaczeniem na konkretne dzieło. Nie, na miejscu, misjonarze lub księża kupują dziecku żywność, ubranie oraz opłacają szkołę, a nie w zawodu. Jest to swoista forma adopcji, bowiem dziecko pozostaje w swoim rodzinnym kraju, ale przesyłane mu pieniądze pozwalają mu gwarantować życie. O każdym dziecku objętym akcją prowadzona jest ewidencja, odpowiedzialne za projekt osoby dokładnie sprawdzają, na co przeznaczane są pieniądze. Nie może być mowy o tym, by pieniądze oharacowane przeznaczone zostały na inne cele.

Po przeliczeniu każdy z uczniów zaangażowanych w *Adopcję* wyda rocznie kilkadziesiąt koron. W przypadku *Ruchu Maitri* sponsorowanie jednego dziecka kosztuje ok. 30 Kč rocznie). Suma ta nie spowoduje uszczerbku w budżetach rodzinnych, a sprawi, że młodzi ludzie będą pamiętali o innych, którym jest gorzej na tym świecie. Może więc za przykładem gimnazjalistów z Cz. Cieszyna w akcję włączą się inne szkoły? Zaolziu?

Bliższych informacji o akcji humanitarnych obu organizacji charytatywnych można się dowiedzieć na stronach Internetowych:

www.charita-adopce.cz
www.maitri.jimla

TRANSGRANICZNA WSPÓŁPRACA

Teatr Śląski z Nowym

OPAWA (mro) - Od dwóch lat Teatr Nowy z Zabrze i Teatr Śląski z Opawy kontynuują wznowioną współpracę, która zanikła w lata dziewięćdziesiątych XX w.

Jak poinformowała redakcję Jiřina Rossipalowa, rzeczniczka Teatru Śląskiego, dwa lata temu Teatr Nowy wystąpił gościnnie na opawskiej scenie z muzikalem *Dobrze uszyty frak-d.*, w minionym roku zaś przed-

stawił bajkę czeskiego autora Jaroslava Igraszki z diablem. W zeszłym roku teatr opawski przedstawił zabrzezskiemu widzowi *Sen nocy letniej* W. Szekspiera.

Na widzów opawskiego teatru można często spotkać zorganizowane wycieczki gości z Raciborza. Przyjeżdżają do Opawy m.in. słuchacze solistów opery - Olina Procházková, która znana jest w Polsce ze swoich reżys-

Księgarnia Wirtualna

Bestsellery z listy

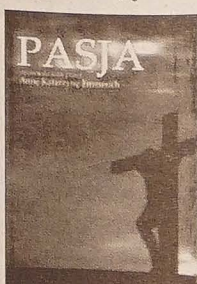
Na stronach internetowych Sieci Księgarskiej *Matras* pojawiło się najnowsze notowanie listy przebojów książkowych, czyli najlepiej sprzedawanych książek w księgarniach *Matrasu* w dniach od 1 do 14 marca br. W pierwszej połowie miesiąca na liście nie doszło do znaczących zmian. Prowadzi nadal książka *Katarzyny Grocholi - Nigdy w życiu!*, a na drugim miejscu utrzymuje się *Co z tą Polską?* znanego dziennikarza *Tomasza Lisa* (o obu pisaliśmy w tej rubryce już w lutym i marcu).

Jedyną nowością w pierwszej trójce to *Pasja* opowiedziana przez Annę Katarzynę Emmerich w przekładzie i opracowaniu ks. Krzysztofa Stoli wydana przez Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne. - *Śługa Boża* Anna Katarzyna Emmerich poprzez szczególne powołanie mistyczne ukazywała światu ogromną wartość ofiary i współcierpienia z

ukrzyżowanym Panem Jezusem - powiedział papież Jan Paweł II, autorce, której *Pasja* zainspirowała nakręcenia głośnego filmu reżysera aktora Mela Gibsona. A oto dalsze pozycje z listy:

4. Joanna Szczepkowska - *Pręgoty z życia lustra*
5. J. K. Rowling - *Harry Potter i Zakon Feniksa*
6. Katarzyna Grochola - *Serce w temblaku*
7. Anna Katarzyna Emmerich - *Pasja*
8. Monika Luft - *Słowa*
9. Beata Tyszkiewicz - *Wszystko na sprzedaż*
10. Eric Schmitt - *Oskar i pani Rosa*

Wszystkie książki można nabyć lub zamówić w Księgarni Polskiej Prasy i Książki przy ul. Čapka w Cz. Cieszynie.



lotka



▲ Potwierdziły się obawy popularnej aktorki **Joanny Bartel**, znanej z roli Andzi Dwornikowej w serialu *Święta wojna* w TVP 2. Po 10 latach rozpadł się jej nieformalny związek z Niemcem o imieniu **Lutz**, właścicielem małej galerii obrazów w Kolonii.

- Tylko jedna rzecz mnie martwi: że Lutz pozna kogoś i powie mi, że dłużej nie chce być sam - wyznała nie dalek jak rok temu popularna aktorka. - Bo tak na dobrą sprawę ten bidok jest ciągle sam. W przeciwieństwie do mnie - ja mam swoje towarzystwo, tysiące kolegów i koleżanek, pracę, którą uwielbiam. Lutz natomiast wraca z galerii wieczorem do pustego domu. Czasami włącza specjalnie Telezakupy Mango, by tylko na mnie popatrzeć. Musi sam wszystko zrobić, popracę, ugotować coś do zjedzenia. Po prostu boję się, że znajdzie sobie jakąś dziewczynę, bo to naprawdę fajny chłopak.

Całą winę za rozpad związku aktorka bierze na siebie. Bywa w ciągłych rozjazdach: między Katowicami, gdzie powstają zdjęcia do *Świętej wojny*, a Kolonią. Dla narzeczonego miała coraz mniej czasu. Joanna Bartel pocięła się, że odkał wyznała, że jest żonowódka, ma zdecydowanie większe powodzenie u mężczyzn.

◆ Znakomity aktor **Marian Opania** (*Na dobre i na złe*) po raz trzeci zostanie dziadkiem! Zawiadza do swojego synowi **Bartoszowi**, również aktorowi (*Zakończani*), którego żona **Agnieszka**, z wykształcenia teatrolog, spodziewa się dziecka.

Mody Opania ma już dwie pociechy: 13-letniego **Filipa** i 5-letniego **Kubę**. Tym razem już wie, że będzie miał córeczkę. 34-letni aktor poświęca swoim dzieciom dużo uwagi. Każdego roku stara się spędzić z nimi cały miesiąc nad morzem. (dz)

SPOKOJNIE, TO TYLKO WIOSENNE PORZĄDKI Stawmy im czoło

W czystym schludnym domu przyjemniej się mieszka i lepiej odpoczywa. Nad takim efektem czasami trzeba popracować. Radzimy, jak dzielnie stawiać czoła wiosennym porządkom.

Wiosenne sprzątanie zorganizuj sobie tak, by mieć więcej czasu na przyjemności. Jeśli dobrze zaplanujesz porządki, odnajdziesz czas dla siebie. Będziesz mogła cieszyć się z rodzinnej bliskości, bycia razem w domu.

Wiosną udziela nam się entuzjazm przyrody. Nie tylko zrzucamy nagromadzone zimą kalorie, ale też chętnie sprzątamy we własnym ogródku. Szał porządków ogarnia nas zwłaszcza przed Wielkanocą: sprzątanie, odkurzanie, wycieranie, odświeżanie... A potem pieczenie, gotowanie, kupowanie. I tak bez końca. We znaki daje nam się silne zmęczenie, ze strachem myślimy o odwiedzinach gości, śni nam się święty spokój... Scenariusza tego dobrze znanego koszmaru nie musimy powtarzać co roku - zamiast tracić czas i siły na chaotyczne porządki, pomyślimy, jak dzielnie i mądrze stawiać im czoło.

Zrób sobie plan

Zanim zabierzesz się do pracy, dobrze ją zaplanuj, dzieląc na małe odcinki, np. dziś pranie, jutro prasowanie itd. Nie bierz się do sprzątania zaraz po pracy, gdy jesteś zmę-

czona i źle się czujesz. Skorzystaj z pomocy rodziny lub studentów, którzy chętnie zarobią parę koron za mycie okien czy trzepanie dywanów.

Używaj dobrych środków

Gdy na płycie kuchennej zalegają przypalone plamy, gdy chcesz przywrócić blask szarżalym firankom, kiedy nie możesz doszorować kafelków, czy doprać dywanu, zawsze warto mieć pod ręką dobre środki czyszczące. Na produkty najwyższej jakości nie szczędź pieniędzy - są nie tylko bardziej skuteczne, ale też wydajne i łatwe w użyciu.

Zaufaj babci

Nie walcz z plamami za wszelką cenę. Jeśli akurat nie masz pod ręką dobrych środków czyszczących, przypomnij sobie domowe sposoby na plamy. Nasze babcie na wszystko znały radę. Jak usunąć plamy z jasnych dywanów? Posyp je mąką kartoflaną. Masz zabrudzone obicia mebli? Przetrzyj je wilgotną gąbką z solą. Na twoich umytych oknach pojawiają się uporczywe smugi? Nie myj ich w słoneczny, ciepły dzień, wycieraj gazetami



i poleruj zawsze w dwóch kierunkach.

Zadbaj o domowe ciepłotko

Nawet w idealnie wysprzątanym domu można czuć się źle, jeśli jest nieprzytulny. A domowe ciepłotko przede wszystkim drobiazgi. Drewniany aniołek, orientalna misa, ręcznie malowane donice, futrzany dywanik... Atmosferę domu tworzy również zapach. Pomyśl o kadzidełkach - ich woń uspokaja i poprawia samopoczucie. Uroko dodają też rośliny. Jeśli mimo starannej pielęgnacji twoje kwiaty usychają, wybieraj rośliny bardziej wytrzymałe. Możesz też uprawiać zioła - na kuchennym parapecie, w wiklinowym koszu czy w ozdobnej doniczce - cieszą oko i zawsze są w zasięgu ręki. Majeranek, melisa, mięta czy bazylija to nie tylko piękne rośliny, ale też znakomite przyprawy i skuteczne lekarstwa. W nasiona lub sadzonki zaopatruj się w sklepach ogrodniczych (są bardziej wytrzymałe od szklarnianych, sprzedawanych w supermarketach).

Ziołowymi kompozycjami możesz też przystroić stół, chociażby do świątecznego obiadu... (D)

DLACZEGO MARZNĄ DŁONIE I STOPY

Pomoże gimnastyka

Często są jak soplek lodu, choć wcale nie zmarzłaś? Pogimnastykuj się trochę, weź ciepłą (nie gorącą!) kąpiel.

Zimne stopy i dłonie to sygnał, że krew nie płynie tak sprawnie, jak powinna. Dokładną przyczynę dolegliwości pomoże ci ustalić lekarz, ale najczęściej ma to związek z:

Niskim ciśnieniem krwi. Pomoże gimnastyka - przysiady, podskoki i skłony robione przez 15 min. poprawiają krążenie krwi. Uważaj na kawę - ciśnienie podnosi tylko na chwilę. Swojego lekarza możesz zapytać też o leki, które je podwyższają.

Zaburzeniami krążenia. Gdy krew nie dociera do wszystkich części ciała, dochodzi do ich niedo-

krwienia. Stąd objawy takie jak uczucie zimna i drętwienie stóp czy dłoni. Ocieplaj całe ciało, a nie tylko zmarznięte stopy czy dłonie. Nie mocz ich w gorącej wodzie, nie ogrzewaj termoforem czy opierając o kaloryfer - jeśli cierpisz na schorzenia naczyń obwodowych możesz mieć obniżoną wrażliwość skóry i nawet nie poczujesz, kiedy się poparzysz. Pomoże też kąpiel w wodzie o temperaturze ok. 37 st. C - lekko ciepłej.

Wypicie gorącej herbaty to również dobry sposób na ogrzanie się przy zaburzeniach krążenia. (kiż)

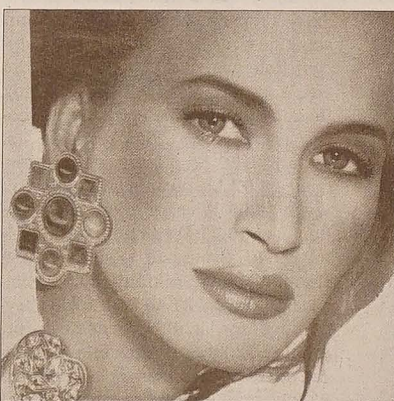
Kolumnę przygotowała:

WANDA KULA

JEŚLI MASZ MAŁE OCZY, UNIKAJ WIELKICH KÓŁ

Kolczyki dobre na wszystko

Kolczyki i klipsy są zawsze modne. Wszystkie - duże i małe, nowoczesne i klasyczne - ożywią twarz, odmłodzą, dodadzą wdzięku, podkreślą kolor oczu. Ale warto pamiętać o kilku zasadach.



widać, ożyw twarz cieplejszym akcentem, sięgając po nieduże kolczyki z ciepłego złota. Takie z ciemnymi kamieniami: czarnymi lub grafitowymi podkreślają zmęczoną, szarą cerę.

Gdy chcesz wyglądać świeżo i młodzieńczo, wybierz kolczyki lub klipsy z błyszczącymi kamieniami: rubinami, cyrkoniami lub migoczącymi szkiełkami. Podkreślą blask oczu.

Co za dużo, to niezdrowo!

Co tak, a co nie?

Jeśli jesteś dumna ze swoich zielonych oczu, nie zakładaj kolczyków ze szmaragdem, a przy błękitnych raczej unikaj turkusów, lazurów i niebieskich szkiełek. Kamyki w tym samym kolorze osłabia optycznie kolor oczu, odwrócą od niego uwagę.

Jeśli jesteś właścicielką małych oczu, unikaj wielkich kół czy geometrycznych, dużych klipsów. Wybierz małe tzw. wkrętke, które nie będą aż tak rzucać się w oczy. Duże masywne kolczyki gubią spojrzenie.

Gdy masz bardzo szczupłą twarz, sięgaj raczej po małe perełki, kolorowe kamyczki na wkrętce, uniwersalne srebro. Ciężkie, wiszące kolczyki z dużymi kamykami nadają twarzy smutny zmęczony wykład. Unikaj ich.

Jeśli dawno nie byłaś na urlopie, jesteś zmęczona i, niestety, to

Zawsze warto zachować umiar, dlatego nie przesadzaj:

● **ze złotem** - ciężkie, klasyczne złoto w starym, rosyjskim stylu dyskretnie wycofuje się z mody. Więc nie obawiaj się złotymi kolczykami sięgającymi szyi i łańcuchami grubymi na palec.

● **z metaloplastyką** - monumentalne broszki, rzeźby wykonane ze srebra lub metalu też nie dodają wdzięku. A mogą nawet dodać lat, jeśli obwiesimy się kolczykami z wielkich płatów metalu lub przypniemy brochę wielkości młyńskiego koła.

● **z modą** - to co dobre dla nastolatki, nie koniecznie musi pasować kobietom dojrzałym. Jeśli w szkole nosiłaś super modne plastikowe bransoletki, nie oznacza to, że i teraz będziesz wyglądać w nich świetnie. Kupuj takie ozdoby, w których czujesz się po prostu dobrze, awangardę postaw na dalszym miejscu. (kiż)

ŹRÓDŁO SPOKOJU W TWOJEJ FILIZANCIE

Zielona herbata

Herbata to napój towarzyszący ludziom od kilku tysięcy lat. Już na początku zaczęto odkrywać jej niezwykle właściwości, które wykorzystujemy do dziś.

STRES

Narzekasz na brak czasu? Ciągły pośpiech i natłok obowiązków sprawia, że czujesz się zagubiona? Często czujesz niepokojące napięcie? W dzisiejszym zabieganym świecie stres jest zjawiskiem towarzyszącym nam wszędzie - w domu, w pracy, w kolejce do kasy, w autobusie - praktycznie na każdym kroku. Na szczęście sposobów walki ze stresem jest wiele: głębokie oddechy, ćwiczenia fizyczne, relaksacyjne masaże, pływanie, aromaterapia i wiele, wiele innych. Niestety wśród codziennych obowiązków trudno jest wygospodarować czas na większą z nich. Są jednak takie, które nie wymagają zbyt wielu nakładów i poświęcenia czasu. Jeden z nich to filiżanka zielonej herbaty. Już w dwunastym wieku buddyjscy mnisi odnajdywali wewnętrzną równowagę, celebrowali picie zielonej herbaty nawet przez kilka godzin. Dziś my również możemy cieszyć się cudowną chwilą odprężenia, którą

daje nam po ciężkim dniu filiżanka zielonej herbaty.

ZDROWIE

To jednak nie wszystko. Z badań wynika, że zielona herbata to również cenne źródło flawonoidów, substancji posiadających właściwości przeciwutleniające. Przeciwoutleniające, a wśród nich flawonoidy, mają zdolność zmiatania nadmiaru wolnych rodników w organizmie - nadmiar wolnych rodników może uszkadzać komórki organizmu. Istnieje kilka potencjalnych miejsc w organizmie człowieka, w których flawonoidy mogą wykazywać swoje ochronne działanie polegające na zapobieganiu chorobom układu krążenia. Mogą wpływać korzystnie m.in. na rozszerzenie naczyń wieńcowych, hamować agregację płytek krwi, a także hamować utlenianie LDL-cholesterolu, który sprzyja tworzeniu się zmian miażdżycowych w tętnicach.



ŹRÓDŁO SPOKOJU

Jak widać, filiżanka zielonej herbaty to nie tylko cudowna chwila odprężenia, ale również źródło zdrowia i wzmocnienie naszego organizmu. Dlatego odłóż teraz na bok wszystkie zajęcia, zaparz filiżankę zielonej herbaty i poczuć, jak odpręża się twoje ciało i umysł. (d)

Telewizja

CZWARTEK 25 MARCA

■ TVP 1

6.15 Kawa czy herbata? 8.00 Wiadomości 8.15 Woronicza 17 8.25 Moda na sukces (s.) 8.50 Weterynarz Fred (s. anim.) 9.10 Budzik (dla dzieci) 9.35 Lippy & Messy (kurs j. ang.) 9.45 Ala i As (dla dzieci) 10.10 Noce i dnie (s.) 11.10 Niepodobni (felieton) 11.25 Rzeka Wda - łowisko lipieniowe (mag.) 11.40 Puchar rodzinny (pr. sport.) 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes (mag.) 12.20 W zgodzie z naturą (mag.) 12.45 Klan (s.) 13.35 Banda Rudego Pajaka (s.) 14.15 Rosliny z warzywnika (s. dok.) 14.20 Jak zostać ogrodnikiem (s. dok.) 14.50 Poradnik europejski (felieton) 15.00 Wiadomości 15.10 Cierpienie rozsięte (mag.) 15.30 My, wy, oni (mag.) 16.00 Cooltura (mag.) 16.25 Moda na sukces (s.) 16.50 Sportowy Express 17.00 Teleexpress 17.20 Gość Jedyńki 17.30 Poradnik europejski 17.35 Plebania (s.) 18.05 Na żywo (pr. public.) 18.40 Motoexpress TV (mag.) 19.00 Wieczorynka 19.30 Wiadomości 20.20 Tequila i Bonetti w Rzymie (s.) 21.20 Sprawa dla reportera (pr. public.) 21.50 Tygodnik polityczny Jedyńki 22.40 Mistrzostwa Świata w łyżwiarstwie figurowym w Dortmundzie 23.30 Monitor Wiadomości 23.50 Biznes perspektywy (mag.) 23.55 Aleksander Wielki (film USA).

■ TVP 2

7.05 10 minut tylko dla siebie (mag.) 7.15 W poszukiwaniu szczęścia (s.) 7.35 Wyprawa profesora Gąbki (s. anim.) 7.45 Olimpiada Bolka i Lolka (s. anim.) 8.00 Stawka większa niż życie (s.) 8.55 Pytanie na śniadanie (mag.) 10.20 Przyszanek praca (mag.) 10.30 Kraj się śmieje (pr. rozryw.) 11.25 Gazda z Diabelnej (s.) 12.20 Witaj w Nowym Jorku (film USA) 13.00 Panorama 13.15 Złotopolscy (s.) 13.45 Cena życia (s.) 14.30 Euro-Quiz (teleturniej) 15.05 Nasz przyjaciel kot (film USA) 16.00 Panorama 16.25 Witaj w Nowym Jorku (s.) 16.50 Złotopolscy (s.) 17.15 Cukrzyca bez obaw 17.20 Złoty interres (teleturniej) 17.50 Program lokalny 18.30 Panorama 19.05 Dom dusz (film niem.) 21.30 Moskwa - władza i pieniądze (film dok.) 22.00 Panorama 22.20 Sport telegram 22.35 Syreny (film USA) 0.20 W obronie prawa (s.).

DOM DUSZ

dramat USA/Niemcy/Dania/Portugalia 1993

TVP 2, czwartek 25. 3., godz. 19.00
reżyseria: Bille August
występują: Jeremy Irons, Meryl Streep, Antonio Banderas i inni.



Losy rodziny Del Valle, rozgrywające się na tle wydarzeń 1973 r., gdy gen. Pinochet dokonał w Chile zamachu stanu. Esteban, ubogi właściciel plantacji, posiadający wielkie ambicje, poślubia Clarę, która ma dar przepowiadania przyszłości. Wkrótce rodzi się Blanca. Mijają lata, Esteban zmienia się w okrutnego człowieka, który przedkłada karierę polityczną nad rodzinę. Popada też w konflikt z córką, sprzeciwiając się jej związkowi z rewolucjonistą Pedrem. Uporządkowany świat Estebana rozpada się, gdy komuniści przejmują kontrolę nad rządem.

■ TV KATOWICE

6.50 Echa dnia (pr. public.) 7.45 Aktualności 8.00 Magazyn historyczny 8.45 Gość dnia 9.00 Wielkie zarzyny (s.) 9.40 Marzenia do spełnienia (s.) 10.10 Reportaż z koncertu 10.45 Telekurier (mag.) 11.15 Gość dnia 11.45 David Gahan w Polsce - gwiazda i

fani 12.15 Ekogeneracja przyszłości (felieton) 12.35 Zatopienie „Lusitania” (film dok.) 13.50 Agrobiznes (mag.) 14.00 Zaproszenie (pr. krajoznawczy) 14.45 Eurotel (mag.) 15.00 Wow! (s.) 15.45 Gramy dla Was 16.00 Sami o sobie (mag.) 16.15 Aktualności 16.45 Rozmowa dnia (pr. public.) 17.00 Bądź zdrow! (mag.) 17.50 Wizytówki 18.00 Aktualności 18.20 Wiadomości sportowe 18.25 Prognoza pogody dla narciarzy 18.30 Kurier kulturalny 18.45 Gorący temat 19.45 Rozmowa dnia (pr. public.) 20.00 Telekurier (mag.) 20.45 Studio pogoda 20.55 Echa dnia (pr. public.) 21.15 Eurotel (mag.) 21.30 Kurier gospodarczy 21.45 Aktualności 22.00 Porozmawiajmy (pr. public.) 22.15 Ślizg (mag.) 22.45 Kurier sportowy 22.55 Studio pogoda 23.05 Girl Guide (film pol.) 0.40 Zamki grozy (s. dok.).

■ POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie 6.45 TV Market (mag.) 7.00 Pokemon (s. anim.) 7.30 Podwójna akcja - Kleopatra 2525 (s.) 8.00 Viper (s.) 8.55 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 9.25 Awantura o kasę (teleturniej) 10.20 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 11.00 Najzabawniejsze zwierzęta świata (pr. rozryw.) 11.30 Samo życie (s.) 12.10 Serca na rozdrożu (s.) 13.05 TV Market (mag.) 13.20 Czułość i kłamstwa (s.) 13.50 Przygody Jackiego Chana (s. anim.) 14.15 Sabrina, nastoletnia czarownica (s.) 14.45 Pensjonat Pod Różą (s.) 15.45 Informacje 16.10 Interwencja (mag.) 16.30 Świat według Kiepskich (s.) 17.00 Largo (s.) 18.00 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 18.30 Informacje 19.10 Samo życie (s.) 20.00 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 21.00 Daleko od noszy (s.) 21.35 Fala zbrodni (s.) 22.35 Interwencja (mag.) 22.55 Biznes Informacje 23.15 Nagi patrol (s.) 23.45 Niebezpieczne uczucie (film USA) 1.40 Muzyka na BIS.

■ TVC 1

5.25 Obiektyw 5.59 Dzień dobry z TVC 8.30 Czarodziejskie przedszkole 9.00 Podróżomania 9.30 Dzieci sławnych 10.00 Wiadomości 10.15 Dopółki nas życie nie rozdzieli (s.) 12.00 Wiadomości 12.30 Oczarowani (s.) 13.25 Rodzina na rozdrożach 13.50 Korzenie 14.00 Wiadomości 14.05 Bananowe rybki (talk show) 14.35 Ludzie burmistrza (s.) 15.00 Czy chcę mnie? (mag.) 15.15 Wydarzyło się... 15.30 Gdzie spadają gazy (s.) 16.00 Wiadomości 16.05 Czarodziejskie przedszkole 16.35 W domu smakuje najlepiej (s. dok.) 16.50 Labirynt (teleturniej) 17.20 Co mogę dla siebie zrobić (mag.) 17.30 AZ-quiz (teleturniej) 18.00 Report (aktualności reg.) 18.25 Simpsonowie (s. anim.) 18.50 Stop (mag. dla kierowców) 18.57 Losowanie „10” szczęśliwych 19.00 Wieczorynka 19.15 Wiadomości 19.35 Wydarzenia kulturalne 19.40 Prognoza pogody 19.50 Bramki, punkty, sekundy 20.00 Miejsce zbrodni (s.) 21.40 Podróż do Paryża (film czes.) 22.05 Czarne owce (pr. public.) 22.20 Sposrządzenia z zagranicy 22.30 Wydarzenia, komentarze 23.08 Bramki, punkty, sekundy 23.15 Losowanie „10” szczęśliwych 23.20 Hiszpański więzień (film USA) 1.05 Na pływalni z A. Fárovą 1.30 Dzieci sławnych 2.00 Rodzina na rozdrożach 2.25 Ziemia nieznana 2.50 Mieszkanie to zabawa 3.05 Moda - Ekstrawagancja 3.30 Nadal tu jestem 4.00 ESO (pr. rozryw.).

■ TVC 2

5.30 Przygody nauki i techniki 6.00 Nasza wieś 6.20 Wiadomości TVS 6.40 Wiadomości regionalne 7.55 Panorama 8.30 Nadal tu jestem 9.00 Dzień dobry z TVC 11.25 AZ-quiz (teleturniej) 11.50 Dziennik telewizyjny po latach 12.00 Euronews 13.05 Wiedźmin (s.) 13.55 Etykieta 14.10 Meduza (pr. muz.) 14.40 Kłobouček 15.20 Na tropie 15.45 Štěpánka: Trudne życie jest lepsze 16.40 Kalendarium 16.55 Śladami 17.10 Popularis 17.45 Kinobox (mag.) 18.00 Nauka i przypadek (s. dok.) 19.00 Dziennik telewizyjny po latach 19.10 Wiadomości w jęz. migowym 19.15 Magazyn paraolimpijski 19.40

Golf 2004 19.55 Stop (pr. dla kierowców) 20.00 MŚ w łyżwiarstwie figurowym - Niemcy 22.20 Czechosłowacki Tygodnik Filmowy 22.35 Kino lunch (film kanad.-ang.) 0.25 Kinobox (mag.) 0.45 Retransmisja obrad parlamentu RC.

■ NOVA

5.59 Śniadanie z TV Nova 8.30 Zwierzęta dzikiej natury (s. dok.) 9.15 To morderstwo, napisała (s.) 10.05 Lekcje gotowania 10.40 Historia Audrey Hepburn (film USA) 12.40 Trzy życia Sofii (s.) 13.25 Odwet (s.) 14.20 Na południe (s.) 15.10 Gwiezdna brama (s.) 16.00 Milagros (s.) 16.50 Zaryzykuj! (teleturniej) 17.20 Właśnie teraz 17.30 Walker, Texas Ranger (s.) 18.25 M.A.S.H. (s.) 18.55 „Pali vám to?” (teleturniej) 19.30 Wiadomości, sport, pogoda 20.00 Wsi sielska, anielska (film czes.) 21.45 24 godziny (s.) 22.45 Pora zemsty (film USA) 0.30 Mutant X (s.) 1.45 Rady ptaka Loskutaka 2.20 Wsi sielska, anielska (film czes.) 4.15 Gorączka (s.) 5.00 Teletubisie (s. anim.).

■ PRIMA

8.00 Magnum (s.) 9.00 Skryta namiętność (s.) 9.50 Wspaniali i bogaci (s.) 10.20 Prima jazda 11.10 Na Księżyc łatwo i szybko (film USA) 12.55 Wielkie miłości sławnych (s. dok.) 13.25 Pomoc domowa (s.) 13.55 Krok za krokiem (s.) 14.25 Melrose Place (s.) 15.20 Czarodziejki (s.) 16.15 Doktor Stefan Frank (s.) 17.10 Komisarz Rex (s.) 18.05 Kwiz show (teleturniej) 18.43 Wiadomości z regionu 18.45 Prima TV 18.50 Minuty regionu 18.55 Pogoda 19.00 Dziennik 19.15 Tescoma Prima chłcha 19.45 Sylwester i Tweety (s. anim.) 19.55 Więzy rodzinne (s.) 21.05 Receptariusz dobrych pomysłów (mag.) 22.05 Ciernie (talk show) 22.55 Ulice Berlina (s.) 0.35 Na temat! 0.45 Randka z Bără 1.40 Wyjątkowa natura 2.45 Świat według Bundych (s.) 3.10 Sauna.

PIĄTEK 26 MARCA

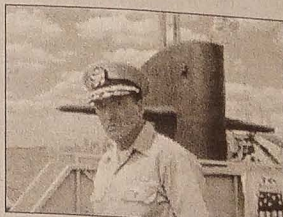
■ TVP 1

6.15 Kawa czy herbata? 8.00 Wiadomości 8.15 Woronicza 17 8.25 Moda na sukces (s.) 8.50 Słoń Benjamin (s. anim.) 9.15 Jedyńeczka (dla dzieci) 9.45 Bajeczki Jedyńeczki (dla dzieci) 9.50 Dzieło-arcydzieło (dla dzieci) 10.05 Rozum i siła Cedric (s. anim.) 10.25 Nash Bridges (s.) 11.10 Hobita, czyli pewien stan ducha (film dok.) 11.45 Danio (film dok.) 12.00 Wiadomości 12.10 Agrobiznes (mag.) 12.20 To trzeba wiedzieć (mag.) 12.25 Po pierwsze pomysł (mag.) 12.50 Orfeusz (film franc.) 14.25 Program edukacyjny 14.50 Poradnik europejski 15.00 Wiadomości 15.10 Czirliderki (s. dok.) 15.35 Z ziemi włoskiej do polskiej - Kuchnia z Okrasą (mag. kulin.) 16.00 Raj (mag.) 16.25 Moda na sukces (s.) 16.50 Sportowy

OSTATNI BRZEG

film katastroficzny USA/Australia 2000

TVP 1, piątek 26. 3., godz. 20.20
reżyseria: Russell Mulcahy
występują: Armand Assante, Rachel Ward, Bryan Brown i inni.



Rok 2006. W kulminacyjnym momencie wojny amerykańsko-chińskiej wykorzystano broń atomową. Chmura radioaktywnych pyłów dotarła do najdalszych miejsc na Ziemi, niosąc ze sobą zagładę ludzkości. Jedynie Australia nie uciepiała z powodu skażenia radioaktywnego. Jednak to tylko kwestia czasu. Tymczasem zarejestrowano nadaną z Alaski wiadomość „nie traćcie nadziei”. Australijski rząd postanawia wysłać amerykańską łódź podwodną w celu zbadania, czy teren pozostał nieskażony. Jeśli misja zakończy się sukcesem, gatunek ludzki przetrwa zagładę.

Express 17.00 Teleexpress 17.20 Gość Jedyńki 17.30 Poradnik europejski 17.35 Plebania (s.) 18.05 Randka w ciemno (zabawa quiz.) 18.40 Jaka to melodia? (quiz muz.) 19.10 Wieczorynka 19.30 Wiadomości 20.20 Ostatni brzeg (film USA) 22.05 Dowód winy (film USA) 23.40 Monitor Wiadomości 23.55 Biznes perspektywy (mag.) 0.05 Kochanka Sądama (film dok.) 0.40 Prawo i bezprawie (s.) 1.20 Stara wiara (film niem.).

■ TVP 2

7.05 10 minut tylko dla siebie (mag.) 7.15 W poszukiwaniu szczęścia (s.) 7.35 Wyprawa profesora Gąbki (s. anim.) 7.45 Olimpiada Bolka i Lolka (s. anim.) 8.00 Stawka większa niż życie (s.) 9.00 Pytanie na śniadanie (mag.) 10.40 Rzymski butik (s.) 12.20 Witaj w Nowym Jorku (s.) 13.00 Panorama 13.15 Złotopolscy (s.) 13.40 Cena życia (s.) 14.30 Blisko, coraz bliżej (s.) 16.00 Panorama 16.20 Prognoza pogody 16.25 Witaj w Nowym Jorku (s.) 16.50 Złotopolscy (s.) 17.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju (pr. rozryw.) 18.30 Panorama 19.00 Kogo słuchają terroryści? (film dok.) 19.50 Zobacz to... (pr. kulturalny) 20.10 Śpiewające fortepiany (teleturniej) 21.10 Na zdrowie. Jagielski (talk show) 22.00 Panorama 22.20 Sport telegram 22.35 Wideoteka Dorosłego Człowieka (pr. muz.) 23.05 Jak upolować mężczyznę, czyli seks w wielkim mieście (s.) 23.40 Gdzie leży prawda? (film USA).

■ TV KATOWICE

6.50 Echa dnia (pr. public.) 7.45 Aktualności 8.00 Uwaga weekend, czyli kulturalny niezbędnik weekendowy 8.45 Gość dnia 9.00 Roztropne świnki (film dok.) 9.45 Marzenia do spełnienia (s.) 10.10 Podwodna Polska 10.45 Telekurier (mag.) 11.15 Gość dnia 11.45 Smart Jazzpol Festival (koncert) 12.15 To jest temat (mag.) 12.35 Biała królowa (film dok.) 13.50 Agrobiznes (mag.) 14.00 Wierzę, wątpię, szukam 14.45 Eurotel (mag.) 15.00 Wow! (s.) 15.45 Gramy dla Was 16.00 Trójka tam była... 16.15 Aktualności 16.45 Rozmowa dnia (pr. public.) 17.00 Zadymka Jazzowa 17.50 Wizytówki 18.00 Aktualności 18.30 Kurier kulturalny 18.45 Magazyn kulturalny 19.15 Muzyka u nas (pr. muzyczny) 19.45 Eurotel (mag.) 20.00 Laureaci VIII Przeglądu i Konkursu Dziennikarskiego Lublin 2004 20.55 Echa dnia (pr. public.) 21.30 Kurier gospodarczy 21.45 Aktualności 21.55 Wiadomości sportowe 22.00 Ludzie i sprawy (mag.) 22.15 To jest temat (mag.) 22.45 Kurier sportowy 22.55 Studio pogoda 23.05 Przeżyć cios (s. dok.) 0.00 Daleko od siebie (film pol.).

■ POLSAT

6.00 Piosenka na życzenie 6.45 TV Market (mag.) 7.00 Przygody Jackiego Chana (s. anim.) 7.30 Sabrina, nastoletnia czarownica (s.) 8.00 Largo (s.) 8.55 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 9.25 Ochrona absolutna (s.) 10.20 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 11.20 Benny Hill (pr. rozryw.) 11.30 Samo życie (s.) 12.10 Serca na rozdrożu (s.) 13.05 TV Market (mag.) 13.20 Czułość i kłamstwa (s.) 13.50 Pokemon (s. anim.) 14.15 Podwójna akcja - Kleopatra 2525 (s.) 14.45 Rodzina zastępcza (s.) 15.45 Informacje 16.10 Interwencja (mag.) 16.30 Szpital na perypetiach (s.) 17.00 MacGyver (s.) 18.00 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 18.30 Informacje, Sport 19.10 Muzyczna winda (teleturniej) 20.00 Bar - złoto dla zuchwałych (pr. rozryw.) 20.55 Świat według Kiepskich (s.) 21.35 Nieustraszeni (reality show) 22.30 Muzyczna winda - ogłoszenie wyników (teleturniej) 22.35 Interwencja (mag.) 22.55 Biznes Informacje 23.15 Z archiwum X (s.) 0.15 Skok w bok (film erot.) 2.00 Muzyka na BIS.

■ TVC 1

5.00 Olimpiada (s. dok.) 5.30 Czy chcę mnie? (mag.) 5.45 Pierwsza pomoc 5.59 Dzień dobry z TVC 8.30 Czarodziejskie przedszkole 9.05 W

domu smakuje najlepiej (s. dok.)
Gdzie podziła się ta stara piosenka 10.00 Wiadomości 10.05 W zgodzie z sukcesem (film USA) 12.00 Wiadomości 12.25 Klucze 12.55 Brzoza-ce miecze (bajka) 14.00 Wiadomości (s.) 14.55 Korzenie 15.00 Nasza wieś (mag.) 15.25 Czeska muzyka na żywo 16.00 Wiadomości 16.05 Nie żyje S Club! (s.) 16.30 Simpsonowie (s.) 17.00 Kinobox (mag.) 17.20 Strzeżenia z zagranicy 17.30 AZ-quiz (teleturniej) 18.00 Report (aktualności reg.) 18.30 Nie zastanawiaj się kręć! (pr. rozryw.) 18.57 Losowanie „10” szczęśliwych 19.00 Wieczorynka 19.15 Wiadomości 19.35 Wydarzenia kulturalne 19.40 Prognoza pogody 19.45 Bramki, punkty, sekundy 20.00 Arabella (s.) 20.15 Trzej muszkieterowie (film USA) 22.30 Wydarzenia, komentarze 23.08 Bramki, punkty, sekundy 23.15 Druga młodość (s.) 23.50 Losowanie „10” szczęśliwych 23.55 Tannic (film ang.-USA) 1.35 Złoty w drewnie 2.00 Jan Baptista Spilner 2.30 Legenda zwana Kubelk 4.20 P. I. Czajkowski: Koncert D-dur na skrzypce i orkiestrę 4.00 Podróż do Paryża (film czes.) 4.20 Niezłomność nie usprawia 4.35 Posenki z ekranu.

■ TVC 2

5.05 Śladami 5.20 Czeskie śladami Karpatami 6.20 Wiadomości 6.40 Wiadomości regionalne 7.55 Panorama 8.30 Obiektyw 9.00 Dzień dobry z TVC 11.25 AZ-quiz (teleturniej) 11.50 Dziennik telewizyjny po latach 12.00 Euronews 12.35 Główny 13.00 Czechosłowacki Tygodnik Filmowy 13.15 Czarne owce 13.30 Nauka i przypadek (s. dok.) 14.25 Labirynt (teleturniej) 14.55 Game Page (mag.) 15.10 Świat chińskich akrobatów (film dok.) 15.55 Mechanika popularna dla dzieci (s. dok.) 16.20 Skarby świata (s. dok.) 16.35 Dziennik telewizyjny po latach 16.45 Buly (hokej) 17.00 Wiadomości w jęz. migowym 18.45 Sława zwycięzcom 20.00 MŚ w łyżwiarstwie figurowym - Niemcy 22.20 X czyli xrazy o kulturze (mag.) 23.15 Stroi nie stroi 23.40 Aniol miłości (s. dok.) 1.15 Nagrody Radoka 2003 2.00 Retransmisja obrad Parlamentu RC.

■ NOVA

5.59 Śniadanie z TV Nova 8.30 Zwierzęta dzikiej natury (s. dok.) 9.15 To morderstwo, napisała (s.) 10.05 Lekcje gotowania 10.40 Młody Indiana Jones (s.) 12.15 Trzy życia Sofii (s.) 13.05 Odwet (s.) 13.50 Niewiarygodne historie 14.20 Na południe (s.) 15.10 Gwiezdna brama (s.) 16.00 Zaryzykuj! (teleturniej) 17.20 Właśnie teraz 17.30 Walker, Texas Ranger (s.) 18.25 M.A.S.H. (s.) 18.55 „Pali vám to?” (teleturniej) 19.30 Wiadomości, sport, pogoda 20.00 Chcesz zostać milionerem? 20.50 DO-RE-MI (pr. muz.) 21.50 Kociol (talk show) 22.35 „Praski!” (talk show) 23.15 Niebezpieczna sieć (film USA) 0.55 Młody Indiana Jones (s.) 2.05 Kociol 2.45 „Praski!” (s. dok.) 4.05 Gorączka (s.) 4.55 DO-RE-MI

■ PRIMA

8.00 Magnum (s.) 9.00 Skryta namiętność (s.) 9.50 Wspaniali i bogaci (s.) 10.20 Prima jazda 11.10 Na Księżyc łatwo i szybko (film USA) 12.55 Wielkie miłości sławnych (s. dok.) 13.25 Pomoc domowa (s. dok.) 13.55 Krok za krokiem (s.) 14.25 Melrose Place (s.) 15.20 Czarodziejki (s.) 16.15 Doktor Stefan Frank (s.) 17.10 Komisarz Rex (s.) 18.05 Kwiz show (teleturniej) 18.43 Wiadomości z regionu 18.45 Prima TV 18.50 Minuty regionu 18.55 Pogoda 19.00 Dziennik 19.15 Tescoma Prima chłcha 19.40 Sylwester i Tweety (s. anim.) 19.53 Loteria Euromiliona (s. anim.) 19.55 Taxi, taxi (film franc.) 20.15 Telebazar (pr. rozryw.) 22.35 Blisko woods (film kanad.-niem.) 0.20 Lata 70-tych Euromiliony 0.25 Na temat 0.35 NHL Power Week 1.05 Wyjątkowa natura 2.10 Świat według Bundych (s.) 2.35 Sauna.

Telewizja zastrzega sobie prawo zmian w programie

Czas mija, lecz ból w sercu pozostaje.



Dnia 26 marca br. obchodziłby swoje 73. urodziny

śp. WILHELM KUPKA

zaś 28 marca br. mija 5. rocznica jego śmierci. O chwilę wspomnień prosi Elka z rodziną. AL-027

W tym roku mija piąta rocznica zgonu

śp. WALERII KUBANKOWEJ

mija też 27. rocznica zgonu i 100. rocznica urodzin

śp. JÓZEFA KUBANKA

naszych Kochanych Rodziców, rodaków z Karwiny. Z szacunkiem wspomina syn Jan z rodziną. GL-140

Co w teatrze

SCENA CZESKA - CZ. CIESZYN: Za sceną (25. godz. 19.00, grupa M).

Co w kinach

KARWINA - Centrum: Ostatni samuraj (25, 26, godz. 17.00, 20.00). Reflex: Wielorybi pan (25, 26, godz. 20.00). Jedna ręka nie klaszcze (25, 26, godz.

Domy rodzinne

1. Dom rodzinny w Gutach po renowacji, z parcelą 11 a, podpiwniczony, z garażem, poddasze mieszkalne. Cena do uzgodnienia.
2. Drewniak w Nawsiu z parcelą 80 a. Spokojne miejsce z dobrym dojazdem. Cena 690 tys. Kc.
3. Dom rodzinny w Trzycu Lesnej Dolnej z parcelą 15 a, 4+1, weranda, garaż i budynek gospodarczy. Cena do negocjacji - 1,2 mln Kc.
4. Dom czynszowy w Cieszym Cieszyń, ul. Dukelska, 3 piętra. Cena do uzgodnienia.
5. Chata z garażem w Mostach koło Cz. Cieszyń, ogrodzona działka 25 a, woda, elektryczność, gaz ziemny. Cena do negocjacji - 690 tys. Kc.
6. Dom rodzinny w Śmiłowicach 4400m², garaż, studnia, ogrodzenie. Cena do uzgodnienia - 1,6 mln Kc.

Garaż - sprzedaż

- Garaż w Cz. Cieszyń na Horkách. Cena do uzgodnienia.
- Garaż w Trzycu w pobliżu stacji benzynowej „Aral”. Zniżka!
- Garaż w Cz. Cieszyń, ul. Frydecka. Cena do negocjacji - 130 tys. Kc.

Oferujemy biura do wynajęcia w centrum Cz. Cieszyń. Blizsze informacje w BN.

Cena do uzgodnienia.

Oferujemy parcele w różnych miejscach, różnej wielkości, do różnych celów (Stanisławice, Żuków Górny, Trzanowice, Kocobędz, Ropica itd.).

Oferujemy lokale komercyjne w Jabłonkowie (przed rynkiem). Blizsze informacje w BN.

Mieszkania-sprzedaż

- Oferujemy mieszkanie spółdzielcze 4+1 z balkonem w Cz. Cieszyń. Bardzo ładny, po renowacji. Cena do uzgodnienia.
- Oferujemy mieszkanie spółdzielcze 3+1 z balkonem, po renowacji na ul. Sleskiej, Cz. Cieszyń. Cena do uzgodnienia.
- Oferujemy mieszkanie spółdzielcze 2+1 z balkonem, słoneczny, przestronny, ul. Lidicka, Trzynieć Taras. Cena do negocjacji - 550 tys. Kc.
- Wymiana mieszkania (OKD) 2+1 w Hawierzowie Szumbarku (I. Etap) z przeróbkami za mniejsze mieszkanie w Cz. Cieszyń.

Poszukujemy dla klienta z gotówką mieszkanie spółdzielcze 1/2 + 1 w Cz. Cieszyń (i Sibiły).

Jan Czemek
Stefánikova 21
737 01 Český Tešín
tel.: 558 711 842
tel. kom.: 606 757 577
e-mail: czemek@iol.cz

Ogłoszenia do „Głosu Ludu” przyjmowane są w dni powszednie:
w godz. 8.30-15.30 w redakcji „Głosu Ludu” przy ul. Komenského 4, Český Cieszyń;
w godz. 8.00-16.00 w biurze firmy AD SERVIS, ul. Střelnici 18, Český Cieszyń;
w godz. otwarcia w księgarni Klub Polskiej Prasy i Książki, ul. Čapka 7, Český Cieszyń;
w godzinach otwarcia w Odd. Literatury Pol. biblioteki w Karwinie Frýsztatce (przy rynku);
e-mail: ogloszenia@glosludu.cz.

Kultura RC: MK ČR E 588, nr Indexu 42501, ISSN 1212-4222.

Kronika Rodzinna

Serdeczne dziękujemy wszystkim krewnym, sąsiadom, znajomym i współpracownikom za liczny udział w pogrzebie, wieńce, kwiaty oraz wyrazy współczucia z powodu nieoczekiwanego zgonu

śp. Ing ANNY PRZECZEK

z Hawierzowa, która zmarła w dniu 15. 3. 2004 przeżywszy 46 lat. Zasmucona rodzina. GL-144

17.00), Ex: Krag (25, 26 godz. 19.00), CZ. CIESZYN - Central: Tatuaz (26, godz. 17.15, 19.30), TRZYNIEC - Ko-

smos: Skazani na siebie (25, godz. 17.30, 27, godz. 17.30, 20.00), Slogans (25, godz. 20.00).

Co na antenie

POLSKIE WIADOMOŚCI: TVC 1 (cz, godz. 18.00), TVC 2 (pt, godz. 7.30). POLSKIE AUDYJCJE: UKF Ostrava 107,3 m i Trzynieć 105,3 m, po-pt: 19.00-19.15, nie: 18.30-19.00.

Co za Olzą

KSIAŻNICA CIESZYŃSKA, ul. Men-nicza 46, Cieszyń: do 23. 4. wystawa „Koń jaki jest, każdy widzi”. Otwarte po-śr, pt: 8-15. GALERIA BIELSKA, Bielski ratusz, plac Ratuszowy 1: do 19. 4. wystawa fotografii Kazimierza Gajewskiego „Jeszcze coś zostało”.

Co w terenie

LESZNA DOLNA - zarząd MK PZKO zaprasza miłośników rozwiązywania krzyżówek na tradycyjny Wielkanocny konkurs krzyżówek, który odbędzie się 3. 4. o godz. 16.00 w Domu PZKO. Impreza jest organizowana w ramach Klubu Propozycji. Na uczestników czekaą do rozwiązania dwie krzyżówki (polska i czeska).

CZ. CIESZYN MOSTY - zarząd MK PZKO zaprasza członków i sympatyków 27. 3. o godz. 17.00 do Domu PZKO na zebranie sprawozdawcze połączone z Dniem Kobiet.

DOLNY ŻUKÓW - MK PZKO serdecznie zaprasza na przedstawienie pt. „U nas doma” i widowisko „Na miedzy”, które odbędą się 28. 3. o godz. 15.00 w restauracji Pod Dzwonkiem.

RYCHWAŁD - MK PZKO zaprasza 27. 3. o godz. 15.30 do Domu PZKO na Wiosenny Wieczór Świąteczny z okazji Święta Kobiet wystąpi: „Rychwałdzian” oraz Chór „Lutnia”.

HAWIERZÓW MIASTO - Klub Emerytów zaprasza na spotkanie klubowe 25. 3. o godz. 15.00 w świetlicy przy ul. Matuška 2.

PZKO - informuje, że są jeszcze wolne miejsca w wycieczce do Wilna w dniach 27-31. 5., prosimy się zgłaszać do 31. 3. w sekretariacie ZG PZKO, Sřelnici 28, tel. 558 711 582.

Wystawy

TEATR CIESZYŃSKI - WIELKA GALERIA: do 4. 4. wystawa plakatów i fotografii Magdalena Bartkiewicz-Podgórskiej i Andrzeja Górskiego.

▲ BIAŁA GALERIA: do 28. 3. wystawa obrazów R. Filipowej. Otwarte po-pt: 9-15.

MUZEUM ZIEMI CIESZYŃSKIEJ -

sala wystaw Muzeum w Cz. Cieszyń, Hlavní tř. 3: do 13. 6. wystawa „Cieszyńskie gazety”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

▲ MUZEUM TRAGEDII ŻYWCIC-KIEJ, Hawierzów Żywocice: do 10. 1. 2005 wystawa „Święci i święte w malarstwie ludowym na szkło”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

▲ MUZEUM TECHNIKI w Pietwałdzie: do 25. 4. wystawa „Zbrodnia i kara”, do 11. 1. 2005 „Widokówki z Pietwałdu i okolicy”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

▲ MUSAION, Hawierzów, ul. Dělnická 14: do 24. 5. wystawa „Lalki”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

▲ INTERKLUB, Karwina: do 28. 3. wystawa „Poezja cieszyńskiej architektury ludowej”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 9-13, nie: 13-17.

„CHAGALL” Galeria zamkowa, Karwina Frýstat: do 10. 11. wystawa obrazów i szklanych obiektów Bohumila Eliáša. Otwarte wt-nie: 9-18.

SALA MÁNESA, DK Karwina: do 9. 4. wystawa Renaty Valentovej „Relaksujące obrazy”. Otwarte wt-pt: 9-17, so: 10-16, nie: 14-18.

GALERIA ZDROWEGO MIASTA, foyer Uniwersytetu Śląskiego, Karwina: do 16. 4. wystawa Teresy Skroc-kiej. Otwarte po-pt: 10-16.

Oferty

NAJTAŃSZY URLOP nad morzem. Inf. pod nr. tel. 558 325 546. GL-086

Koncerty

TRZYNIEC - Luterński Kościół Ewangelicki A.W. zaprasza serdecznie 28. 3. o godz. 14.00 na tradycyjny Koncert Chórów LKEAW w tutejszym kościele ewangelickim. Wystąpią: Chór kościelny z Trzanowic pod kierownictwem Ireny Krzyżanek jak również chóry LKEAW z Bystrzycy, Gródka i trzyniecki Lutheran Chorus. GL-141

SYRYJSKA SZTUKA TANECZNA POMAGA

Taniec orientalny staje się coraz bardziej ulubioną formą ruchu dla pań. Ma bardzo dobry wpływ na cały kobiecy organizm, zwłaszcza aparat ruchowy czyli kręgosłup i stawy, a także niektóre organy wewnętrzne. Taniec brzucha pomaga przy dolegliwościach menstruacyjnych i związanych z klimakterium, jest idealnym przygotowaniem ciała przed planowaną ciążą. Poprawia kondycję fizyczną i doskonale rozluźnia. Przyjemna melodyjna muzyka i dźwięk dzwoniących krząków na chustach opasujących biodra tancerek uspokaja oraz odpręża, co w dzisiejszym czasie pełnym stresów jest niezmiernie potrzebne.

W Domu Kultury Trisia w Trzycu ruszają właśnie kolejne kursy dla początkujących i zaawansowanych. Blizsze informacje na ten temat można zyskać pod numerem 558 330 125 u pani Joanny Martynkowej. (bag)

Na wiosnę przylatują ptaki ...i zwolennicy paraglidingu

Na przełomie marca i kwietnia rozpoczyna się wiosna, a także... sezon latania. Marzenia o szybowaniu ponad ziemią można zrealizować np. na Jaworowym. Przy odpowiedniej pogodzie codziennie jest okazja, by umówić się na tandemowe fruwanie ze spadochronem organizowane przez Beskidzką Szkołę Latania i Klub Latania Jaworowy.

Najczęstsze wątpliwości dotyczą oczywiście bezpieczeństwa takiego przedsięwzięcia. Piloci zapewniają, że spadochrony przechodzą specjal-

ne testy kontroli technicznej, a siedzenia dla pasażerów posiadają dodatkową 14 centymetrową warstwę ochronną. Pasażer siedzi z przodu, ma więc niczym nie ograniczony widok. Można zabrać ze sobą aparat fotograficzny lub kamerę, by uwiecznić niesamowite wrażenia i przekazać je mniej odważnym. Lot trwa około 20 minut, ale można zdecydować się na dwa razy tyle lub jeszcze więcej. (Blizsze informacje znaleźć można w Internecie: www.javorovy.com/paragliding (bag)

PREZES TNP Z OKAZJI DNIA NAUCZYCIELA

Dokończenie ze str. 1

Co obecnie wzbudza dyskusję w szeregach TNP?

Wspomnę choćby tzw. podstawę programową. Jest to dokument, na podstawie którego każda szkoła w ciągu dwu lat będzie musiała opracować swój własny program nauczania. Wiemy, że PCP w Cz. Cieszyń przy współpracy fachowców z Polski opracowało już podstawę programową do nauczania języka polskiego w szkołach na terenie RC.

Pojmuję w pełni cel całopaiństwowej reformy w tym zakresie i prawo każdej szkoły do opracowania własnych programów. Przedstawiam jednak pod rozwagę nauczycielom - zwłaszcza kolegom i koleżankom dyrektorom - czy w warunkach naszego szkolnictwa z ograniczoną liczbą szkół i uczniów nie warto by się zastanowić nad pewną koordynacją programów nauczania na przykład pod auspicjami PCP?

Hyde Park

W rubryce tej publikujemy materiały nadesłane przez czytelników, wyrażające ich opinie, poglądy i przekonania. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonania skrótów.

Dumnawa Niezmieniła czy Pandofapulos albo Van Dung Min?

Czy stale musi tak być, że niemal w 99 proc. kobiety wychodzące za mąż przyjmują nazwiska mężów, że nadal bezkrytycznie i wiernopoddanie podporządkowują się panom mężczyznom? Co jest powodem? Brak oświaty, uświadamiania o tym, że prawa kobiet są (albo niemal są) takie same jak mężczyzn? A może chodzi o zwyczaj, który dziś powinno się już uważać za relikw przeszłości?

Nasilająca się obojętność, brak przekonania patriotycznych i dumy z własnych, jakże pięknych, polskich nazwisk powoduje, że tak łatwo, nie waham się powiedzieć lekkomyślnie, panie rezygnują z nich i zmieniają je na czeskie, a nawet na afrykańskie czy azjatyckie? W społeczeństwie mniejszości narodowej powodują w ten sposób, może nieświadomie, ale siłą faktu dokonanie, rozluźnienie spójności, wartościowości w usiłowaniu o przetrwanie.

Powyzsze myśli natrętnie zaprzętają mą myśl od lata ubiegłego roku. Bowiem ...

Z małżeństwem Marią i Pawłem z Mladé Boleslavi (obaj Czesi z wyższym wykształceniem) znamy się 50 lat. Podczas naszego spotkania zaciąłem się przy wymawianiu nazwiska Pawła, bo to 7 spółgłosek i tylko 1 samogłoska. Maria pół żartem zareagowała - „a nie mówiłam, że masz przyjąć moje nazwisko. Jest pięknej-

sze, typowo czeskie i bardzo dobrze się wymawia”.

Maria tłumaczy, że na długo przed ślubem postanowili zachować swoje pierwotne nazwisko, m.in. by dać przykład na uwalnianie się kobiet od nadrzędności mężczyzny, „Stojąc przed alternatywą - Maria zachowa swoje nazwisko, albo będę zmuszony szukać innej kandydatki na żonę - wybrałem naturalnie to pierwsze. I nigdy tego nie żałowałem a od tego czasu upłynęło już 50 lat”.

W sprawie nazwisk dzieci wybrali najprostszy sposób: będzie pierwszy chłopczyk, nazwiska dzieci po ojcu; pierwsza dziewczynka - nazwiska po matce. Dzieci akceptują ich pomysł. Synowa zachowała swoje nazwisko, córka też, podobnie jest w rodzinie pierwszego żonatego wnuka.

Maria nie jest aktywistką żadnego ruchu emancypacyjnego, ale mówi, że od lat gimnazjalnych jest przekonana, że czas kończyć z tymi historyczno-biblijno-religijnymi i społeczno-rodzinno-majątkowymi, a więc w sumie staroświeckimi normami wier-nopoddanej pozycji kobiety w małżeństwie. A kto powinien przede wszystkim usiłować o realizację zmian na lepsze? Pewnie, że kobiety. Mężczyznom tak wygodniej, mają swoje przywileje, tradycja też jest po ich stronie.

Ciąg dalszy na str. 8

