

Pismo
ukazuje się
we wtorki
i piątki

Głos *weekend*

Piątek

3 lipca 2026

nr 50 (LXXXI)

cena: 22 Kč



9 771212 422058

REGION

TABLICA I DRZEWO
PRZYPOMNĄ STARĄ
SZKOŁĘ STR. 4



WYWIAD

CZŁOWIEK MA
ZAWSZE WYBÓR
STR. 9



PODRÓŻE

CHORWACJA MIĘDZY
WIERZAMI
STR. 11



Miliony z Polski na remonty

WYDARZENIE: Decyzją ministra spraw zagranicznych RP pięć projektów z Zaolzia otrzymało dofinansowanie na remonty budynków. Z pokaźnego wsparcia cieszą się w Bukowcu, Bystrzycy, Jabłonkowie, Milikowie i Skrzeczoniu. Dużym zaskoczeniem jest natomiast brak wśród dofinansowanych projektów „Fasalówki”, w której mieszczą się siedziby Zarządu Głównego Polskiego Związku Kulturalno-Oświatowego w RC oraz redakcji „Głosu” i „Zwrotu”.

Łukasz Klimaniec

O rozstrzygnięciu konkursu „Infrastruktura Polonijna 2026” poinformowało polskie MSZ, przyznając na realizację 29 polonijnych projektów z różnych części świata 12,2 mln zł (ok. 68,9 mln koron) na 2026 rok oraz 5,8 mln zł (ok. 33 mln koron) na 2027 roku.

Spśród projektów zgłoszonych z Zaolzia dofinansowanie na remonty domów PZKO otrzymały – za pośrednictwem Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie” im. Jana Olszewskiego – MK PZKO w Boguminie-Skrzeczoniu (108,5 tys. zł/612,8 tys. koron w 2026 roku oraz 84,2 tys. zł/475,5 tys. koron w 2027 roku), MK PZKO w Bukowcu (668 tys. zł/3,7 mln koron w 2026 roku oraz 636,3 tys. zł/3,5 mln koron w 2027 roku), MK PZKO w Milikowie (769,5 tys. zł/4,3 mln koron w 2026 roku oraz 795 tys. zł/4,49 mln koron w 2027 roku) oraz MK PZKO w Jabłonkowie (445 tys. zł/2,5 mln koron w 2026 roku).

Wsparcie finansowe otrzymał także projekt remontu budynku Szkoły Podstawowej z Polskim Językiem Nauczania w Bystrzycy (488,4 tys. zł/ok. 2,7 mln koron). Powyższe kwoty przeznaczone są na realizację projektów, jak i koszty administracyjne Fundacji. – Jesteśmy szczęśliwi z tego dofinansowania, bo czas, jaki poświęciliśmy na przygotowanie tego projektu, przyniósł efekt – mówi Marek Haręślak, prezes MK PZKO w Bukowcu, gdzie w tym roku planują wykonanie m.in. nowej elewacji i dachu. – Przed nami sporo pracy – dodaje. W drugim etapie wyremontowane zostaną bar przy głównej sali, pomieszczenia socjalne oraz bar na dolnym poziomie.



• Dzięki przyznanej dotacji wymieniony zostanie dach Domu PZKO w Milikowie, a klatka schodowa zmodernizowana.
Fot. Google Maps

3,99

mln zł, czyli ok. 22,5 mln koron
przeznaczyło państwo polskie
na remonty obiektów na Zaolziu
w ramach programu „Infrastruktura
Polonijna 2026

Bogdan Szpyrc, prezes koła w Milikowie, wyjaśnia, że dzięki przyznanej dotacji wymieniony zostanie dach, a klatka schodowa zmodernizowana. Ocieplone będą również skosy w pomieszczeniach, wykonane nowe podłogi i tynki na drugim piętrze, a także podłogi w piwnicy.

– W trzecim etapie, w 2027 roku, czeka nas ocieplenie budynku i cokołu oraz wymiana okien. Wyremontowane zostaną też główne i tylne wejście, a także wykonamy odwodnienie piwnicy – wylicza. Dodaje, że wkład własny konieczny do złożenia wniosku wsparła gmina Milików.

Z otrzymanej dotacji cieszy się również Bogdan Sikora, dyrektor Szkoły Podstawowej z Polskim Językiem Nauczania im. Stanisława Hadyny w Bystrzycy.

– To bardzo dobra wiadomość. Czekamy na wymianę świetlików (okien dachowych – przyp. red.), które są w fatalnym stanie. Chodzi o 56 okien. Trzeba będzie także odmalować korytarze oraz pomieszczenia klasowe po wymianie świetlików. Wymienione zostanie również oświetlenie na

technologię LED – wyjaśnia. Dodaje, że z informacją o przyznanej dofinansowaniu z satysfakcją przyjęto także w gminie, ponieważ remont szkoły był ujęty w budżecie gminy w dwuletniej perspektywie.

Z informacji MSZ wynika, że o negatywnym zaopiniowaniu projektu remontu ogrodzenia i zaplecza plenowego Domu PZKO w Hawierzowie-Błędowicach zdecydowały powody formalne. Nie podano natomiast żadnego wyjaśnienia dotyczącego nieprzyznania dofinansowania na kontynuację remontu „Fasalówki” w Czeskim Cieszynie, gdzie mieści się siedziba Zarządu Głównego Polskiego Związku Kulturalno-Oświatowego w RC.

Więcej na str. 3

REKLAMA



WAKACJE
W OWIECZCE

Pensjonat Owieczka w Nydku
+420 734 753 840
www.penzionovecka.cz

GŁ-609



NYDECKIE KORYTKO



www.nydeckekorytko.cz
tel. 733 184 451

GŁ-114



www.glos.live



CYTAT NA DZIŚ



Maciej Wiewiór

rzecznik polskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych, odnośnie stworzenia ukraińskiego Panteonu Narodowego

Szanujemy, że niepodległy

kraj buduje swoją tożsamość

i wybiera swoich bohaterów.

Mamy nadzieję, że w tej

propozycji dotyczącej

Panteonu nie będzie osób

odpowiedzialnych za zbrodnie

przeciwko Polakom

Wyludzały świadczenia humanitarne

Policjanci z wydziału policji ds. cudzoziemców województwa morawsko-śląskiego ujawnili w ostatnim czasie cztery przypadki podejrzenia wyludzenia świadczeń humanitarnych przez cudzoziemki posiadające status ochrony czasowej. Ich wartość sięgnęła 300 tys. koron.

Wszystkie sprawy funkcjonariusze wykryli z własnej inicjatywy, a następnie szczegółowo wyjaśnili. Jak ustalili śledczy, we wszystkich przypadkach zastosowano niemal identyczny sposób działania. Kobiety, składając wnioski o świadczenia humanitarne – zarówno dla siebie, jak i w niektórych przypadkach również dla członków swoich rodzin – deklarowały, że przebywają na terenie RC i znajdują się w trudnej sytuacji materialnej wymagającej wsparcia państwa.

Ustalenia policji wskazują jednak, że w rzeczywistości kobiety

przebywały w swoim kraju pochodzenia, a do RC przyjeżdżały województwa morawsko-śląskiego ujawnili w ostatnim czasie cztery przypadki podejrzenia wyludzenia świadczeń humanitarnych przez cudzoziemki posiadające status ochrony czasowej. Ich wartość sięgnęła 300 tys. koron.

Według ustaleń policji, 48-letnia kobieta miała wyludzić świadczenia o wartości blisko 75 tys. koron, 47-latka – ponad 26 tys. koron, 45-latka – ok. 115 tys. koron, a 30-letnia beneficjentka ok. 80 tys. koron. Łączna wartość nienależnie pobranych świadczeń wynosiło blisko 300 tys. koron czeskich.

Policjanci z wydziału policji ds. cudzoziemców przedstawili wszystkim czterem kobietom zarzuty popełnienia przestępstwa oszustwa. Zgodnie z kodeksem karnym, za tego rodzaju przestępstwo grozi kara od dwóch lat pozbawienia wolności. (sch)

Zamkną ul. Frydecką

We wtorek 7 lipca ruch na ul. Frydeckiej w Trzyniecu zostanie całkowicie zamknięty w obu kierunkach. Powodem są prace związane z naprawą magistrali ciepłowniczej prowadzone od 22 czerwca przez spółkę Energetyka Trzinec. Wcześniej zamknięty został chodnik dla pieszych, a teraz utrudnienia obejmą również ruch drogowy. Warto pamiętać, że równolegle trwa przebudowa kanalizacji należącej do spółki SmVaK i utrudnienia w ruchu obejmują także ul. Bezručą. (klm)

Jak informują urzędnicy z Trzynieca, w związku z zamknięciem ul. Frydeckiej kilka połączeń autobusowych zostanie tymczasowo zawieszonych. Trasa objazdowa dla autobusów w obu kierunkach będzie przebiegała od ronda na drodze II/474 (przy stacji paliw Shell), następnie drogą II/474 oraz ul. Lidicką. Przystanki autobusowe Trzinec, domy komunalne oraz Trzinec, Tesco w obu kierunkach nie będą obsługiwane. Zastępcami przystankami autobusowymi będą Trzinec, Łyżbice, Terasa Kosmos oraz Trzinec, Pod Lasem. (klm)

DZIŚ...

3

lipca 2026

Imieniny obchodzą: Tomasz, Jacek, Anatol
Wschód słońca: 4.20
Zachód słońca: 20.59
Do końca roku: 181 dni
(Nie)typowe święta: Dzień Cioci i Wujka, Dzień Czerwonej Ostrej Papryczki Chili
Przyszowie: „Gdy w lipcu słońce dopieka, burza niedaleka”

JUTRO...

4

lipca 2026

Imieniny obchodzą: Malwina, Teodor
Wschód słońca: 4.21
Zachód słońca: 20.59
Do końca roku: 180 dni
(Nie)typowe święta: Święto Hot Doga
Przyszowie: „Gdy się grzmot w lipcu od południa poda, drzewom się znaczy szwank i nieuroda”

POJUTRZE...

5

lipca 2026

Imieniny obchodzą: Karolina, Atanazy
Wschód słońca: 4.22
Zachód słońca: 20.58
Do końca roku: 179 dni
(Nie)typowe święta: Dzień Bikini
Przyszowie: „Jeśli upały w sianokosy i żniwa, to zima ostra i dokuczliwa, a jeżeli słota, to w ziemie dużo błota”

POGODA

piątek

dzień: 21 do 23°C
noc: 15 do 14°C
wiatr: 2-4 m/s

sobota

dzień: 21 do 23°C
noc: 14 do 13°C
wiatr: 2-4 m/s

niedziela

dzień: 19 do 21°C
noc: 14 do 13°C
wiatr: 2-4 m/s

»Trzecie ucho« pani Wandy

Reportaż autorstwa

Szymona Brandysa

o Wandzie Miech,

niezwykłej Polce z Zaolzia,

zostanie wyemitowany na

antenie Radia Katowice.

Materiał zatytułowany

„Trzecie ucho” będzie

można usłyszeć

w najbliższą niedzielę,

5 lipca, o godz. 22.05.

Łukasz Klimaniec

Bohaterką reportażu jest 97-letnia pianistka Wanda Miech z Karwiny, doskonale znana czytelnikom „Głosu”. Pani Wanda, choć ma już kłopoty ze słuchem, nadal grywa i koncertuje z okazji swoich urodzin. Jej historia jest



• Realizując reportaż Szymon Brandys, zebrał kilka godzin nagrań, odwiedzając Wandę Miech w jej karwińskim mieszkaniu. Fot. ŁUKASZ KLIMANIEC

realizując ten reportaż, zebrał kilka godzin nagrań, odwiedzając Wandę Miech w jej karwińskim mieszkaniu oraz towarzysząc jej podczas urodzinowego koncertu. W efekcie powstał barwny dźwiękowy portret wyjątkowej osoby, jaką jest pani Wanda.

Audycja zostanie wyemitowana w niedzielę, 5 lipca, o godz. 22.05 w paśmie reportażowym prowadzonym przez Annę Sekudewicz, jedną z najbardziej cenionych reportażystek radiowych w Polsce. Dziennikarka Radia Katowice od lat tworzy i promuje ambitne formy dokumentalne, zdobywając liczne nagrody i kształcąc kolejne pokolenia reporterów. Jej autorskie pasmo jest miejscem spotkań z najważniejszymi współczesnymi reportażami.

– Polecam gorąco nie tylko mój reportaż, lecz także reportaż radiowy jako gatunek, zwłaszcza w czasach płytych treści, zalewu rolek, krótkich filmów (shortsów) i innych form wykorzystywanych w mediach społecznościowych – mówi

towania. I nie jest to jedyna historia z życia Wandy Miech, którą poznają słuchacze Radia Katowice.

Szymon Brandys, który od dziesięciu lat w każdą niedzielę o godz. 13.05 przygotowuje i prowadzi na antenie Radia Katowice (na częstotliwości 103 FM) audycję „U Polaków za Olzą”,

Droga ponownie otwarta



• Droga z Cierlicka do Sobieszowice jest już przejezdna. Fot. Materiały prasowe wykonawcy

To dobra wiadomość na lato. Ulica Ciepłowiecka, łącząca leżące nad zbiornikami wodnymi Cierlicko i Sobieszowice, znowu jest przejezdna. Podczas powodzi we wrześniu 2024 roku została poważnie uszkodzona, kiedy nasiąknięta wodą skarpa osunęła się wraz z fragmentem jezdni. Po przeprowadzeniu badań geologicznych okazało się, że zakres niezbędnych prac będzie znacznie większy, niż początkowo zakładano. Oficjalne przekazanie zakończonej inwestycji odbyło się w środę

z udziałem przedstawicieli gminy Cierlicko oraz wykonawcy. Kompleksową stabilizację osuwiska oraz odbudowę drogi przeprowadziła ostrawska firma K2 stavební Moravia. Cierlicko otrzymało na realizację tej inwestycji dofinansowanie z programu rządowego.

– To nie była zwykła naprawa nawierzchni, lecz kompleksowa stabilizacja niestabilnego zbocza. Aby trwale zabezpieczyć skarpę i drogę, zastosowaliśmy ośmiometrowe stalowe kotwy wzmacniające, wykonaliśmy żelbetonową ścianę oporową wraz z gzymsem pod system barierek ochronnych. Całość została wykonana okładziną z kamienia, dzięki czemu obiekt harmonijnie wpisuje się w otaczający krajobraz – wyjaśnił Marian Kotas, pełnomocnik firmy K2 stavební Moravia.

Według wójta Cierlicka Davida Bieguna, znalezienie optymalnego rozwiązania problemu nie było łatwe. – Odwierty geologiczne potwierdziły bardzo trudne warunki gruntowe oraz występowanie znacznych ilości wód podziemnych. Na podstawie przeprowadzonych badań i obliczeń okazało się, że jedynym skutecznym rozwiązaniem będzie stabilizacja metodą iniekcyjną. Było to rozwiązanie bardziej kosztowne

z odbudową drogi ma znaczenie nie tylko dla miejscowych, ale również dla turystów wypoczywających nad zbiornikami wodnymi cierlickim i żermanickim. Korzystanie z niej jest obecnie bardziej bezpieczne ze względu na zainstalowanie na całym 200-metrowym odcinku barierek ochronnych i to również w miejscach, gdzie wcześniej strone skarpy nie posiadały żadnych zabezpieczeń. (sch)

Sprawdź, czy twoja ulica jest bezpieczna

Mieszkańcy województwa morawo-śląskiego dostali do rąk nowe narzędzie, które pozwala im sprawdzić poziom bezpieczeństwa na drogach. W ich wyniku śmierć poniosło 27 osób, 110 osób zostało ciężko rannych, a 2262 odniosły lekkie obrażenia. Interaktywna mapa nie ogranicza się jednak do prezentowania statystyk. Użytkownicy mogą sprawdzić liczbę zdarzeń w poszczególnych gminach oraz zapoznać się ze szczegółowymi informacjami dotyczącymi każdego wypadku. Każde zdarzenie zostało oznaczone na mapie

wraz z opisem jego przyczyny, informacją o skutkach dla uczestników oraz wysokości powstałych strat.

Jak wynika z analizy danych, najczęstszą przyczyną zdarzeń drogowych nie są nadmierna prędkość ani agresywna jazda, które często dominują w przekazach medialnych. Najwięcej kolizji ma miejsce podczas cofania i parkowania.

– Dane z ub. roku jednoznacznie pokazują, że większość zdarzeń wynika z chwilowej nieuwagi. Zachęcam wszystkich do zapoznania się z naszą aplikacją. Analiza konkretnych miejsc i okoliczności wypadków może skłonić kierowców

do większej ostrożności na drogach – powiedział Radek Podstawka, wicehetman województwa morawo-śląskiego.

Portal Danych województwa jest ogólnodostępną platformą udostępniającą otwarte dane dla samorządów, przedsiębiorców, organizacji pozarządowych, studentów, programistów oraz wszystkich zainteresowanych mieszkańców. Oferuje przejrzyste mapy, wykresy i zestawy danych dotyczące m.in. demografii, transportu, edukacji, środowiska, kultury, gospodarki czy potencjału wykorzystania energii słonecznej. (sch)

Miliony z Polski na remonty

Dokończenie ze str. 1

– To dla nas niemiłe zaskoczenie. W tym momencie jesteśmy w trudnej sytuacji. Dokończenie remontu stoi pod znakiem zapytania – komentuje Helena Legowicz, prezes PZKO. – Plan był taki, żeby w latach 2026–2027 zakończyć wszystkie prace. Do tego potrzeba 13 mln koron, aby zrealizować pozostałe etapy, m.in. zamontować windę w budynku. Musimy się teraz zastanowić, co dalej – przyznaje szefowa PZKO. Nie ukrywa, że ZG będzie zwracał się w tej sprawie o pomoc do polskiego społeczeństwa w regionie. (klm)

106 000

koron to suma, na jaką opiewa bon dla 13-letniej Zuzanki Wojaczkowej z Karwiny. We wtorek został on oficjalnie przekazany matce dziewczynki.

Zuzanka od urodzenia cierpi na rzadką chorobę genetyczną – dystrofię mięśniową oraz postępujący zespół miopatiyczny, której towarzyszy umiarkowana niepełnosprawność intelektualna oraz opóźniony rozwój mowy.

Środki, które zostaną przeznaczone na kontynuowanie rehabilitacji w Sanatorium w Klimkowicach oraz zakup sprzętu i pomocy ułatwiających codzienne funkcjonowanie dziewczynki, zebrano podczas charytatywnego Biegu Poho Zagłębia. Wzięły w nim udział setki uczestników wszystkich kategorii wiekowych: od doświadczonych sportowców, przez rekreacyjnych biegaczy, aż po całe rodziny czy amatorów nordic walkingu.

– Ten bieg to wspaniały dowód na to, że Karwina potrafi połączyć sport, zdrowy styl życia i solidarność. Dziękuję organizatorom, partnerom, wolontariuszom i wszystkim biegaczom, którzy pokazali, że pomoc drugiemu człowiekowi ma trwałe miejsce w naszym mieście – powiedział wiceprezydent Karwiny Andrzej Bizoń. (sch)



Tablica i drzewo przypomną dawną szkołę

Ten budynek od stu lat służy polskiej społeczności w Porębie – dziś dzielnicy Orłowej, dawniej samodzielnej gminie. Przez kilkadziesiąt lat był polską szkołą, obecnie jest siedzibą Miejsowego Koła Polskiego Związku Kulturalno-Oświatowego.



• Drzewo na jubileusz posadziły razem (od lewej): Dalia Śliwka, Lenka Brzyszkowska i Anna Olszewska.

Danuta Chlup

W ostatnią sobotę czerwca członkowie i sympatycy koła oraz absolwenci dawnej szkoły ludowej w Porębie spotkali się w Domu PZKO i przylegającym do niego ogrodzie, aby wspólnie świętować stulecie. Uroczystość rozpoczęła się w sali wernisażem wystawy okolicznościowej. Renata Słowik przypomniała trudną historię polskiego szkolnictwa w Porębie oraz wysiłki, jakie musieli poczynić PZKO-wcy po 1989 roku, aby zagarnięty po wojnie przez państwo budynek wzniesiony przez Macierz Szkolną wrócił w polskie ręce.

Na wernisażu zaśpiewał Chór Mieszany „Zaolzie” z Orłowej-Lu-

tyni pod batutą Heleny Jarosz. Chórzyści rozpoczęli występ podniośle, hymnem „Gaude Mater Polonia”. Kolejne utwory były lekkie, rozrywkowe, pasujące do atmosfery rozpoczynającego się lata. Punktem kulminacyjnym uroczystości było odsłonięcie tablicy pamiątkowej na elewacji frontowej. Aktu dokonała Anna Rzyman, jedna z absolwentek szkoły działającej do 1974 roku. Kolejnym elementem, który będzie po latach przypominał studencie budynku, jest drzewo. Przed Domem PZKO posadziły je razem: konsul generalna RP w Ostrawie Anna Olszewska, burmistrz Orłowej Lenka Brzyszkowska i prezes MK PZKO Dalia Śliwka.

– Jeżeli ten budynek powstał sto lat temu i przetrwał w nienaruszonym stanie, czego dziś jesteśmy tutaj świadkami, to znaczy, że tkwi w nim ogromna siła. W budynku,

ale ten obiekt to też ludzie. A więc w ludziach tkwi ta ogromna siła przetrwania, ta ogromna siła waszej tożsamości, ta ogromna siła bycia razem w tym, co was łączy – podkreśliła w przemowie Olszewska. – To dla mnie zaszczyt, że mogę być tu z wami. Uważam, że tradycja i dziedzictwo są mostem pomiędzy przeszłością a przyszłością. Chciałabym życzyć PZKO z okazji pięknej setnej rocznicy, żeby dalej udawało mu się łączyć ludzi, pielegnować dziedzictwo oraz inspirować kolejne pokolenia – powiedziała Brzyszkowska. Dalsza część programu odbyła się w ogrodzie. Goście na zacienionych ławkach oglądali program artystyczny i smakowali domowe dania, na przykład „roladki wieprzowe pani Słowikowej” czy „gulasz pana Karola”. Były także słynne w całej okolicy porębskie kołaczki. Gościnnie wystąpiły zespół folklorystyczne „Błędowice”



• Trzy Marysie, czyli trzy byłe uczennice szkoły-jubilatki. Zdjęcia: DANUTA CHLUP

stałam nauczycielką i przez wiele lat pracowałam w szkole – śmiała się Maria Wierzbicka, z domu Talik, która wyjechała z Zaolzia na studia polonistyczne do Krakowa, tam wyszła za mąż i od tego czasu mieszka w Polsce. Siostry Jadwiga i Barbara Karolczyk miały specjalny powód, aby wziąć udział w uroczystości. Ich pradziadek Paweł Greń był, jako prezes Macierzy Szkolnej i przewodniczący komitetu budowlanego, jednym z głównych inicjatorów budowy szkoły w Porębie. Wnuk pana Pawła, Erwin Łaciok – wuj obu pań – był uczniem tej szkoły. Później, już w latach 90. ub. wieku, gdy mieszkał i pracował w Warszawie, skontaktował się z marszałkiem Senatu RP prof. Andrzejem Stelmachowskim. Interwencja profesora w Pradze pomogła w odzyskaniu budynku przez polską społeczność – porębskie MK PZKO.



• Uczniowie polskiej podstawówki w Olbrachcicach uczestniczą w wielu ciekawych zajęciach i projektach. Teraz czas na nowe wyzwanie. Fot. PSF w Olbrachcicach

Mali odkrywcy Polski

Już w najbliższą niedzielę, 5 lipca, rozpocznie się niezwykła podróż edukacyjna dla uczniów klas czwartych i piątych z Olbrachcic, Suchej Górnej oraz Gnojnika. Jako dyrektorka szkoły w Olbrachcicach, z ogromną dumą pragnę zapowiedzieć start projektu „Mały Odkrywca Polski”, który nasza placówka przygotowała wspólnie ze Szkołą Podstawową w Otwocku, a złożyła za pośrednictwem Fundacji Blżej Polski. Ta transgraniczna inicjatywa to wspólny dowód na to, jak wielkie rzeczy możemy osiągać dzięki part-

nerskiej współpracy. Przez tydzień nasi uczniowie będą odkrywać kraj swoich przodków, poznawać polską historię oraz tradycje poprzez działania i podróże. W planie tej niezwykłej trasy znalazły się Poznań, Toruń, Gdańsk oraz Warszawa. Jestem niezwykle wdzięczna całemu zespołowi za serce włożone w przygotowanie tego przedsięwzięcia. Ogromnie cieszę się, że osobiście – jako jeden z trzech wychowawców naszej zaolziańskiej grupy – będę mogła towarzyszyć dzieciom w tej niesamowitej przygodzie. Całej naszej ekipie życzę bezpiecznej drogi, na-

wiązania pięknych przyjaźni i niezapomnianych wrażeń. Z niecierpliwością czekamy na start, a pełną relacją z wyjazdu oraz fotorelacją z radością podzielimy się z państwem na łamach gazety zaraz po naszym powrocie. **Jolanta Kożusznik, dyrektor Szkoły Podstawowej i Przedszkola z Polskim Językiem Nauczania w Olbrachcicach**

GŁOSIK

Oscary dla starszaków

Koniec czerwca to czas pożegnań nie tylko ze szkołą, ale także z przedszkolem. To bardzo ważny moment dla starszaków, które po wakacjach usiądą w ławkach szkolnych.

Danuta Chlup

Przedszkole „Bajlandia” w Karwinie-Frysztacie w przedostatnim dniu roku szkolnego pożegnało wychowanków. W skwarne popołudnie w ogrodzie przedszkolnym spotkały się dzieci z najstarszego oddziału – „Zielonego Królestwa”, ich rodzice i panie nauczycielki. Przedszkole opuściło dziewięcioro przyszłych pierwszoklasistów. Sześciolatków żegnano z wielką pompą – uroczystość nosiła nazwę „Gala Oscarów”. Każdy absolwent przedszkola otrzymał statuetkę, podobnie jak aktorzy, reżyserzy i inne osobistości świata filmu. Kategorie były nieoczywiste: „ar-

tystyczna dusza”, „mistrzyni organizacji”, „mistrzyni przytulania”, „cichy obserwator” i inne. Ponadto starszaki otrzymały także nagrody za zadania domowe. Zapytałśmy o to Dominikę Bizoń, która wraz z Aleksandrą Matkowską prowadzi „Zielone Królestwo”. – W poniedziałki starszaki otrzymywały różne karty pracy, w zależności od tego, co miały jeszcze wyćwiczyć. Jedni otrzymywali zadania matematyczne, inni prace motoryczne, związane z wycinaniem. Na wykonanie zadania mieli cały tydzień. To było powolne wdrażanie w szkolne zadania domowe, które, jak wiadomo, trzeba odrobić na następny dzień – wyjaśniła pani Dominika. Dzieci żegnały się z przedszkolem piosenką, wierszem, tańcem. Pożegnanie starszaków

było połączone z obchodami Dnia Matki i Dnia Ojca. Były zatem także życzenia i puchary dla rodziców. Z przedszkolem rozstawały się nie tylko najstarsze dzieci, ale także dwie nauczycielki: Dominika Bizoń i Nela Szarowska. Powodem jest smutny fakt, że placówka w przyszłym roku szkolnym się pomniejszy. – Skurczy nam się przedszkole, zgłoszono tylko trójkę nowych dzieci. Dlatego w przyszłym roku szkolnym będziemy mieli tylko dwa oddziały zamiast trzech – wyjaśniła kierowniczka placówki Barbara Ondruch. Dominika Bizoń nadal będzie spotykała w pracy swoich wychowanków, ponieważ podejmie pracę jako nauczycielka młodszych klas w stojącej po sąsiedku polskiej podstawówce.



• Starszaki opuszczali przedszkole z rękami pełnymi nagród.



• W tym wyjątkowym dniu można było się delektować nawet lizakami obtaczanymi w cukrze. Zdjęcia: DANUTA CHLUP



E-mail: danuta.chlup@glos.live
Pisząc do nas, podaj swój wiek, klasę i adres szkoły, do której uczęszczasz. Prosimy o nadsyłanie listów o objętości do 2000 znaków ze spacjami.

GŁOSIKOWA KORESPONDENCJA

Warsztaty na Dzień Ojca



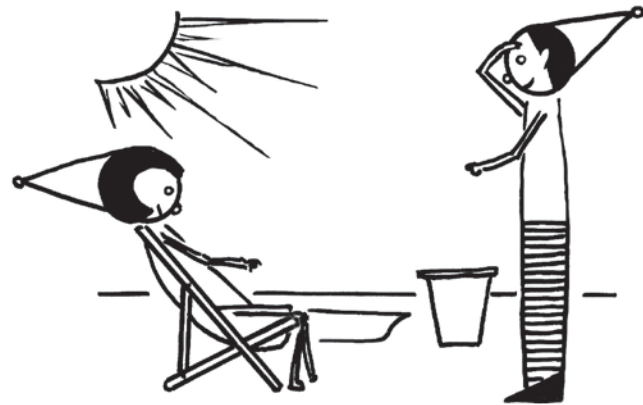
• Dzieci i ojcowie robią karmniki. Fot. ARC przedszkola

Rodzina jest dla dziecka źródłem miłości, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Dlatego w naszym Przedszkolu „Wędrowniczki” obchodzimy święta poświęcone naszym najbliższym. 23 czerwca świętowaliśmy Dzień Tatę. Z tej okazji dzieci wraz ze swoimi tatusiami uczestniczyły w kreatywnych warsztatach stołarskich. Wspólnie, od podstaw, wykonywali drewniane karmniki dla ptaków. Powstałe ptasie domki były nie tylko piękne, kolorowe, ale także stanowiły powód do dumy dla wszystkich uczestników. Miesiąc wcześniej, 21 maja, odbyła się uroczystość z okazji Dnia

Mamy. Dzieci zaśpiewały piosenkę i wyrecytowały wiersz, wyrażając w ten sposób swoją miłość i wdzięczność. Po części artystycznej mamy miały chwilę tylko dla siebie. Wzięły udział w warsztatach poświęconych olejkom eterycznym. Prowadząca spotkanie Dominika Knopp przedstawiła ich właściwości, wartości oraz różnorodne sposoby zastosowania w codziennym życiu. Był to czas relaksu i czas zdobywania cennej wiedzy. Bardzo dziękujemy Rodzicom za udział. **Przedszkole „Wędrowniczki”, Wędrynia**

GŁOSIK I LUDMIŁKA

Wodny tor przeszkód



Rys. WŁADYSŁAW OWCZARZY

Znieba lał się żar. Skrzaty wypoczywały na leżakach w cieniu, lecz nawet tam było gorąco. – Co za spiekota! – westchnęła Ludmiłka i otarła chustką czoło. – Mam pomysł. Zamiast tu beczynnie leżeć, pobawmy się. Zrobmy sobie tor przeszkód. Ludmiłka uważnie przyjrzała się Głosikowi. Pomyślała, że słońce mu zaszkodziło, skoro proponuje bieżanie w tym upale. Głosik, widząc jej minę, roześmiał się i zaczął tłumaczyć: – Miałem na myśli wodny tor przeszkód. Będzie kilka stanowisk. Na pierwszym ustawimy dwa wiaderka z wodą. Trzeba będzie każdą nogą stanąć

w jednym. Drugim będzie ogrodowy pryznic – na pewno świetnie nas ochłodzi. Na trzecim punkcie będzie stała miednica z wodą. Zdejmijmy koszulki, zanurzymy je w wodzie i ociekające włożymy z powrotem. Nieźle, prawda? – Brzmi dobrze – przyznała Ludmiłka. – A od siebie dodam jedno: nie będziemy biegali pomiędzy stanowiskami, tylko powoli się przechadzali. W kapeluszach na głowie – zdejmijmy je tylko pod pryznic. Zgoda? – Zgoda! – zawołał Głosik i przybił Ludmiłce piątkę. Skrzaty szybko przygotowały wodny tor przeszkód i fajnie się bawili. **(dc)**

Wróćcie jak nowa generacja iPhone'a

Uroczyste zakończenie roku szkolnego 2025/2026 w Polskim Gimnazjum im. Juliusza Słowackiego w Czeskim Cieszynie odbyło się w piątek w sali gimnastycznej. Był to czas podsumowania minionych miesięcy, wręczenia nagród dla najbardziej zaangażowanych uczniów, podziękowań i wakacyjnych życzeń.



• Gimnazjum zakończyło rok szkolny w sali gimnastycznej.



• Laureaci nagrody Wybitny Uczeń.



Zdjęcia: BEATA SCHÖNWALD

Beata Schönwald

Dyrektor szkoły Maria Jarnot podkreśliła, że był to rok pełen wydarzeń, projektów edukacyjnych, wyjazdów, spotkań i prelekcji, które pozwalały uczniom rozwijać swoje zainteresowania i talenty. Jak zaznaczyła, dla każdego rocznika ten rok był jednak trochę inny.

Dla pierwszoklasistów tradycyjnie najtrudniejszy. – Wierzę, że spełniły się wasze oczekiwania i dobrze czujecie się wśród starszych kolegów. Sprostaliście wymaganiom gimnazjum, o czym świadczą wasze wyniki w nauce – zaznaczyła. Drugoklasistów zachęcała do angażowania się w życie szkoły

oraz rozwijania swoich zainteresowań. Jednocześnie przypomniła, że gimnazjum jest szkołą ogólnokształcącą i dlatego warto przykładać się do wszystkich przedmiotów. – Nigdy nie wiadomo, jak potoczą się wasze losy i czy w przyszłości dzisiaj nieulubiane przedmioty nie będą wam potrzebne – przekonywała. Natomiast do uczniów klas trzecich zwróciła się z myślą o zbliżającej się maturze. Zachęcała ich do odpowiedzialnego podejścia do nauki i świadomego planowania swojej przyszłości.

Dyrektorka wspomniała także tegorocznych absolwentów, którzy odebrali już świadectwa dojrzałości. Przy tej okazji przypomniła, że prestiżową nagrodę Złotego Orła otrzymał Wojciech Bureś.

W tym roku szkolnym zdecydowana większość uczniów osiągnęła bardzo dobre wyniki, choć nie

wszystkim udało się uzyskać promocję do następnej klasy. Pojawili się również nagany dyrektora i wychowawców.

W piątek wielu uczniów miało jednak powód do dumy, kiedy wychowawcy klas wręczali im bony książkowe za reprezentowanie szkoły, udział w projektach i aktywną pracę na rzecz swojej klasy. Najlepszym uczniom poszczególnych roczników przekazano nagrody Wybitny Uczeń. Otrzymali je Barbara Szeliga z klasy 1b, Tomasz Michnik z klasy 2c oraz Joanna Böhm z klasy 3b. Dodatkowo Tomasz Michnik odebrał nagrodę ufundowaną przez Macierz Szkolną przy Polskim Gimnazjum dla najbardziej wszechstronnego ucznia. To oni zebrali tego dnia największe brawa.

Emocje sięgaly zenitu również podczas ogłaszania zwycięzców rywalizacji sportowej zorganizowanej dzień wcześniej przez Parlament Uczniowski. W siatkówce najlepszą okazała się klasa 3a, w piłce nożnej 2b, a w sztafecie 1b. Puchar dla najlepszej klasy zdobyła 2b.

Pod adresem Parlamentu Uczniowskiego też zabrzmiąły pochwalne słowa. – Niezapomniane są wasze projekty, jak Dzień Młodzieży i Kultury, Kwiat Morwy czy wczorajszy Dzień Sportowy – stwierdziła Maria Jarnot.

W czasie uroczystości zakończenia roku szkolnego w Polskim Gimnazjum głos zabrała także przedstawicielka Macierzy Szkolnej Barbara Konderla. Podziękowała całej społeczności szkolnej za wspólny rok pracy i przypomniała o najważniejszych wydarzeniach zorganizowanych przez Macierz, jak Bał Szkolny czy Jazd Absolwentów.

– Dziękujemy gronu pedagogicznemu za cierpliwość i zaangażowanie. Dziękujemy uczniom za

energię i pomysły. Wakacje to taki „przeciwstreser” dla wszystkich. Życzę wam, abyście po letnim odpoczynku wrócili jak nowa generacja iPhone'a – z nieograniczoną wydajnością, naładowaną baterią i przygotowani na to, co was czeka – powiedziała.

W piątek pożegnano również czworo nauczycieli kończących pracę w szkole oraz składano sobie życzenia udanego wypoczynku, pełnego radości i niezapomnianych przygód.

Zwienieczeniem ostatniego w tym roku szkolnym spotkania całej rodziny gimnazjalnej był występ młodzieżowego zespołu muzycznego w składzie: Michał Smugała, Nathan Rucki, Szymon Rudziński i Filip Duspija, którzy wykonali trzy popularne polskie przeboje. Następnie w klasach rozdano świadectwa uczniom.



• Wspólne zdjęcie uczestników wyjazdu do Wrocławia. Fot. AH w Czeskim Cieszynie

zająć kajakarskich. – Program skierowany był do uczniów klas z polskim językiem nauczania, którzy dzięki codziennemu kontaktowi z językiem polskim bardzo dobrze radzili sobie w środowisku pracy. Dodatkowo mieli możliwość poznania i utrwalenia specjalistycznego słownictwa. Wszyscy pracodawcy byli bardzo zadowoleni z pracy

naszych uczniów – podsumowała uczestnicząca w wyjeździe nauczycielka Akademii Handlowej w Czeskim Cieszynie Marcela Kićmerowa.

W ramach programu Erasmus+ zagraniczne doświadczenia zdobywali również uczniowie czeskich klas Akademii Handlowej. Ich miejscem praktyk była Estonia oraz Malta.

(sch)

ROZMAWIAMY Z EWĄ TROSZOK

Bez zaufania nie da się zbudować nic trwałego...

Czasem po pięciu minutach zajęć potrafię wskazać osobę, która jest przekonana, że właśnie przeżywa najgorszą godzinę swojego życia – śmieje się Ewa Troszok, nauczycielka i instruktorka tańca. O kursantach przychodzących „za karę”, o miłościach rodzących się na parkiecie i o tym, dlaczego taniec jest świetną szkołą życia, rozmawiamy z kobietą, przez której zajęcia przewinęły się tysiące osób z naszego regionu.

Barbara Jakeś

„Ja się do tańca kompletnie nie nadaję”. Ile razy słyszałaś to zdanie?

– Bardzo często. I nie tylko od panów, których ktoś namówił albo wręcz zmusił do zapisania się na kurs. Tak samo mówią kobiety. Wielu ludzi jest po prostu przekonanych, że nie potrafi tańczyć, choć nigdy wcześniej nawet nie spróbowali.

A ile z tych osób rzeczywiście miało rację?

– Powiedziałabym, że bardzo niewiele. Zawsze się zastanawiam, skąd ktoś może wiedzieć, że się do czegoś nie nadaje, skoro nigdy tego nie robił. Trudno ocenić własne możliwości bez próby.

Czasem problem nie polega na tym, że ktoś „nie umie tańczyć”, ale na tym, że nie trafi na odpowiedni styl. Jedni odnajdą się w tańcach latynoamerykańskich, inni lepiej poczuć się w standardzie. Dlatego nie warto zrażać się do tańca jako takiego.

Powiedziałaś kiedyś, że prawdziwe anty-talenty stanowią może pięć procent ludzi.

– To było trochę wymuszone pytanie: „No dobrze, ale jakiś procent musi być?” (śmiech). Sama nie lubię takiego kategoryzowania. Taniec jest bardzo naturalnym ruchem i każdy ma go w sobie. O wiele częściej problemem jest brak cierpliwości do samego siebie niż brak zdolności.

W naszym środowisku mówi się, że talent to może dwadzieścia procent sukcesu. Reszta to praca, regularność i zaangażowanie.

Potrąfisz po pierwszych pięciu minutach zajęć wskazać przyszłą gwiazdę parkietu?

– Nie. Bardzo szybko widzę natomiast osoby, które są przekonane, że uczestniczą właśnie w najgorszej godzinie swojego życia (śmiech).

Taki kursant najczęściej przyszedł z obowiązku albo dostał kurs pod choinkę. Na kursach dla małżeństw czasem pytam: „Panowie, kto z was dostał ten kurs w prezencie?”. Kilka rąk zwykle wędruje do góry i naprawdę to widać po minach już od wejścia.



• Ewa Troszok była gościem najnowsze go odcinka „Głosu Mamy”. Można go posłuchać online na Spotify, Apple Podcasts oraz YouTube. Serdecznie polecamy. Fot. Zwirotcz/Głos.live

A potem ci sami panowie zaczynają się dobrze bawić?

– Bardzo często tak. I to jest jeden z najfajniejszych momentów dla instruktora: obserwować, jak ktoś z nastawienia „to nie dla mnie”, przechodzi do „hej, to jest całkiem przyjemne”.

Jakie wymówki słyszysz najczęściej od osób bojących się tańca?

– „Nie mam rytmu”, „nigdy mi to nie szło”, „nie słyszę muzyki”. Czasem pojawiają się też argumenty zdrowotne: bolące kolana, problemy ze stawami, kregosłupem. Myślę jednak, że za większością tych wymówek stoi po prostu obawa przed czymś nieznanym.

Co jest większym problemem: brak rytmu czy strach przed kompromitacją?

– Zdecydowanie strach przed ośmieszeniem się. Ludzie boją się, że ktoś będzie ich oceniał. Tymczasem na sali każdy jest zajęty własnymi krokami i własnymi błędami.

Zawsze powtarzam kursantom: nikt nie ma czasu analizować, jak tańczysz sąsiad, bo sam próbuje zapamiętać, co ma zrobić.

Da się po sposobie tańczenia coś powiedzieć o charakterze człowieka?

– Nie chciałabym stawiać psychologicznych diagnoz, ale pewne zależności

rzeczywiście widać. W środowisku tanecznym funkcjonują nawet określenia „typowy standardziak” i „typowy latynos”.

Tancerze standardowi często są bardziej uporządkowani, zdyscyplinowani i skupieni na szczegółach. Tańce standardowe wymagają elegancji, kontroli i precyzji. Z kolei latynoamerykańskie przyciągają osoby bardziej ekspresyjne i spontaniczne.

Kto szybciej się uczy:

perfekcjonista czy luzak?

– Trzecia osoba (śmiech). Taka, która jest pozytywnie nastawiona i po prostu cieszy się ruchem. Perfekcjonista potrafi utknąć na jednym kroku. Miałam niedawno kursanta, który tak bardzo analizował ustawienie rąk i głowy, że nie był w stanie przejść do kolejnej figury. Z kolei luzak czasem nie poświęca wystarczająco dużo czasu na ćwiczenia. Jak zwykle zatem najlepszy okazuje się złoty środek.

Taniec to też szkoła relacji?

– Zdecydowanie. W tańcu partnerskim nie da się funkcjonować wyłącznie dla siebie. Trzeba brać pod uwagę potrzeby drugiej osoby, jej tempo nauki, emocje i możliwości.

Egoizm na parkiecie działa tak samo źle jak w życiu. Jeśli ktoś uważa, że „ja

jestem świetny, a ty wszystko robisz źle”, to taka współpraca długo nie potrwa.

Czy taniec może zmienić człowieka?

– Tak, bo uczy systematyczności i odpowiedzialności. Nagle okazuje się, że trzeba być gdzieś o konkretnej godzinie, przygotować się, poświęcić czas na ćwiczenia. To dotyczy zarówno dzieci, jak i dorosłych. Każda aktywność wymagająca regularnego zaangażowania daje bardzo ważne życiowe lekcje.

Jak bardzo zmieniła się młodzież przez ostatnie dwadzieścia lat?

– Na kursach tańca jest mniej, niż mogłoby się wydawać. Nadal przychodzą młodzi ludzie, którzy chcą się spotykać, śmiać i dobrze bawić.

Widzę też coś bardzo pozytywnego: przez półtorej godziny telefon przestaje być najważniejszy. Trzeba spojrzeć partnerowi w oczy, porozmawiać, współpracować. To dziś naprawdę cenna umiejętność.

Rodzice wysyłają dzieci na kurs, żeby nauczyły się walczyć. Co dostają w pakiecie?

– Dużo więcej. Uczymy podstaw savoir-vivre'u, kultury osobistej, odpowiedzialności za partnera czy partnerkę. Mówimy o tym, jak się zachowywać na parkiecie i poza nim.

Trochę po cichu wychowujemy młodych ludzi na bardziej ogarniętych towarzysko.

A miłoścy? Rodzą się na kursach?

– Jak najbardziej. Choć z młodzieżą bywa dynamicznie – czasem para przychodzi razem, a kończy kurs już osobno. Ale wiele znajomości przetrwa do życia.

Sama jestem tego najlepszym przykładem. Mój związek również ma swoje korzenie w tańcu.

Masz jakąś ulubioną zabawną historię z zajęć?

– Jest ich całe mnóstwo. Kiedyś podczas nauki tańca grupowego powiedziałam: „Jedynki i trójki klaszczą, dwójki i czwórki idą do siebie”. Włączyliśmy muzykę, a jedynki i trójki zostały w miejscu i tylko klasnęły, jak publiczność na widowni. Instruktorkę wykonały idealnie – tyle że zapomnieli o reszcie figury.

Innym razem ciągle powtarzałyśmy: „Ręce do góry!”. W pewnym momencie cały kurs puścił partnerów i podniósł ręce jak przy napadzie. Wyglądało to tak, jakby wszyscy właśnie się poddali.

Czego sama nauczyłaś się dzięki tańcowi?

– Że sukces nigdy nie jest dziełem jednej osoby. Że trzeba być odpowiedzialnym, punktualnym i można polegać na innych. Taniec nauczył mnie też, że bez zaufania nie da się zbudować nic trwałego.

I na koniec: jaki jest największy młt związany z tańcem?

– Bez zaufania nie da się zbudować nic trwałego. Że trzeba mieć talent. Nie trzeba. Najtrudniej jest po prostu zrobić pierwszy krok i odważyć się wejść na salę. A potem bardzo często okazuje się, że parkiet jest znacznie bardziej przyjaznym miejscem, niż człowiek sobie wyobrażał.

Mistrzostwo zaczyna się wtedy, gdy sportowiec potrafi wrzucić na luz

Coraz więcej młodych sportowców trafia do psychologów z problemami ze stresem, regeneracją i presją wyniku. Tymczasem o zwycięstwie na najwyższym poziomie nie decydują mięśnie, ale głowa – mówi psycholog sportu Dariusz Nowicki. Jak dodaje, „mistrzostwo zaczyna się wtedy, gdy sportowiec potrafi wrzucić na luz”.

Polska Agencja Prasowa

Przez ponad 40 lat obserwował pan sportowców na wszystkich poziomach rywalizacji. Czym właściwie zajmuje się psycholog sportu?

– Przede wszystkim pomaga stworzyć warunki do tego, żeby zawodnik i trener mogli uwolnić swój potencjał. Wbrew obiegowej opinii nie pracujemy wyłącznie ze sportowcami. Trenerzy są z nimi codziennie, psycholog niekoniecznie. Dlatego żeby praca psychologa była skuteczna, zawsze musi obejmować obie strony.

Przez lata zmieniło się także podejście do naszej roli. Kiedy zaczynałem, psycholog był często traktowany jak specjalista od gaszenia pożarów. Dzisiaj coraz częściej staje się pełnoprawnym członkiem sztabu szkoleniowego i towarzyszy zawodnikom także podczas najważniejszych zawodów.

Czyli psycholog nie powinien pojawiać się dopiero wtedy, gdy zaczyna się kryzys?

– Dokładnie. Trening mentalny jest treningiem w takim samym sensie jak przygotowanie fizyczne. Najpierw uczymy zawodnika określonych technik w bezpiecznych warunkach gabinetu. Potem ćwiczymy je podczas treningów. Dopiero kiedy zostaną zautomatyzowane, można liczyć, że zadziałają pod presją zawodów.

Często spotykam zawodników, którzy wracają rozczarowani i mówią: „przecież nauczyłem panie techniki oddechowej, a na zawodach nie zadziałała”. Odpowiadam wtedy: „bo jej nie wytrenowałeś”. Wiedzieć to za mało. Trzeba jeszcze umieć zastosować tę wiedzę wtedy, gdy organizm jest zalany hormonami stresu.

Jakich narzędzi używacie najczęściej?

– Bardzo dużo pracujemy na wizualizacji i treningu wyobraźniowym. Budujemy na przykład tak zwane plany naprawcze. Jeśli zawodnik ma problem z konkretną sytuacją startową, tworzymy scenariusz, który pozwala mu poradzić sobie z nią następnym razem. To nie jest magia. Dzięki aktywności neuronów lustrzanych mózg koduje strategię działania. Kiedy później pojawia się podobna sytuacja, łatwiej sięgnąć po wcześniej przećwiczone rozwiązania.

W którym momencie kariery psycholog może pomóc najbardziej?

– To zależy od zawodnika. Nawet osoby bardzo odporne psychicznie mogą skorzystać ze wsparcia choćby w zakresie regeneracji czy poprawy jakości snu. A sen przed ważnymi zawodami jest jednym



Dariusz Nowicki. Fot. Facebook/Dariusz Nowicki – Psycholog sportu

z najczęściej zgłaszanych problemów.

Jednocześnie uważam, że najważniejsza praca powinna zaczynać się bardzo wcześnie. Trenerzy dzieci i młodzieży nie muszą być psychologami, ale powinni znać podstawowe ćwiczenia psychologiczne i umieć wplatać je w trening.

Jakie problemy psychiczne najczęściej mają sportowcy?

– Paradoksalnie – głównie problemy ze stresem. Mówimy przecież, że ruch jest najlepszym lekiem na stres, a skoro tak, to dlaczego sportowcy cierpią na wypalenie, depresję czy stany lękowe? Odpowiedź jest prosta: sport działa terapeutycznie do momentu, kiedy nie pojawia się presja wyniku. Gdy pojawiają się oczekiwania, trening sam staje się stresorem.

Dlatego zawodnicy najczęściej zgłaszają problemy z regeneracją, mobilizacją, snem albo z tym, że świetnie funkcjonują na treningach, a nie potrafią uruchomić tego samego potencjału podczas zawodów.

Coraz częściej mówi się o tym w kontekście Igi Świątek.

– Po igrzyskach olimpijskich mówiłem, że widzę symptomy zbliżającego się kryzysu. Brązowy medal olimpijski jest ogromnym sukcesem, ale wielu kibiców traktuje wszystko poza złotem jak porażkę. Bardzo cieszy mnie to, że sztab Igi zaczął ograniczać jej liczbę startów. Zawodnicy potrzebują czasu na regenerację, spokojny trening i odbudowę zasobów psychicznych.

Poza tym współczesny sportowiec nie walczy już wyłącznie z rywalem, czasem i własnymi ograniczeniami. Musi również radzić sobie z permanentną oceną. Każdy start jest natychmiast komentowany, analizowany i oceniany w mediach społecznościowych. To zupełnie nowe obciążenie psychiczne, którego nie doświadczali wcześniejsze pokolenia sportowców.

Eksploatujemy sportowców coraz mocniej. Szczególnie niebezpieczne jest to u dzieci i młodzieży, których układ nerwowy dopiero się rozwija. Nadmierne ekspozycja na stres, a więc kortyzol może mieć konsekwencje, których jeszcze do końca nie rozumiemy.

Skutki mogą być poważniejsze niż tylko wypalenie?

– W wielu dyscyplinach dzieci i nastolatki startują dziś znacznie częściej niż jeszcze kilkanaście lat temu. Każdy start oznacza nie tylko wysiłek fizyczny, ale również silną reakcję stresową organizmu. W krótkim okresie hormony stresu pomagają: mobilizują, zwiększają koncentrację, przygotowują organizm do wysiłku. Problem pojawia się wtedy, gdy młody człowiek jest narażony na taki stan przez wiele lat. Szczególnie dotyczy to kortyzolu, który w nadmiarze negatywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu, zwłaszcza struktur odpowiedzialnych za pamięć i uczenie się. Dziś pojawiają się już hipotezy badawcze sugerujące, że przewlekła ekspozycja na silny stres w dzieciństwie może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych w późniejszym wieku, w tym choroby Alzheimera. To na razie obszar intensywnych badań, ale sam fakt, że naukowcy stawiają takie pytania, powinien skłaniać nas do ostrożności w eksploatowaniu młodych sportowców.

W sportach indywidualnych odnosi my sukcesy. W piłce nożnej od lat jest znacznie trudniej. Gdzie tkwi błąd?

– Jeśli już szukać błędów, to przede wszystkim w szkoleniu i eksploatacji młodych zawodników. Widzę jednak postęp. Szkolenie trenerów piłkarskich jest dziś znacznie lepsze niż jeszcze kilkanaście lat temu i myślę, że zaowocuje to w kolejnej dekadzie. Problemem pozostał natomiast ogromna liczba meczów rozgrywanych przez dzieci i młodzieży. To prowadzi do przeciążenia, które później odbija się na karierach seniorskich.

Mam też jeszcze jedną obserwację: w wielu klubach zamiast psychologów sportowych zatrudnia się coachów mentalnych.

Dlaczego?

– To pytanie raczej do klubów. Psycholog sportu przechodzi pięć lat studiów, później wieloletnią praktykę, superwizję i proces certyfikacji. To często osiem czy dziesięć lat przygotowań. Coach po weekendowym kursie nie ma takiego przygotowania. Dlaczego więc jest zatrudniany? Powiem przewrotnie: tak

długo, jak kolejki do wróżek będą dłuższe niż do psychologów, będzie istniał na to rynek.

Czy psycholog może zaszkodzić sportowcowi?

– Oczywiście. Największym zagrożeniem jest uzależnienie zawodnika od psychologa. Zdarzyło mi się ustyszczyć: „nie pojedę na mistrzostwa świata, jeśli nie pojedzie psycholog”. To autentyczna wypowiedź. Tymczasem psycholog powinien wzmacniać samodzielność sportowca, a nie budować relację zależności.

Drugim problemem jest brak doświadczenia sportowego. Jeśli ktoś nigdy nie przeżył wyczerpującego zgrupowania, nie startował pod presją i nie zna specyfiki dyscypliny, może zwyczajnie nie zrozumieć sytuacji zawodnika.

Jak dobrze trzeba znać dany sport, pracując z jego zawodnikami?

– Bardzo dobrze, inaczej psycholog nie będzie w stanie nic zrobić. Nie tylko jego zasady, ale wszystko, co mu towarzyszy. Dam przykład: sportowcy posługują się własnym językiem. Niedawno pracowałem z wioślarzami morskimi. Wie pani, co znaczy „złapać raka”?

Nie mam pojęcia.

– Zanurzyć wiosło tak głęboko, że traci się rytm i łódź przestaje płynąć. A „zrobić motyla”? To wyjąć oba wiosła z wody tak, że ruch nie daje żadnego efektu. Jeżeli psycholog nie zna takiego języka, trudno mu budować skuteczne wizualizacje czy trening wyobraźniowy. A źle zakodowany ruch może zostać w pamięci zawodnika na bardzo długo.

Czy zgodziłby się pan ze stwierdzeniem, że media społecznościowe stały się jednym z największych obciążeń psychicznych dla sportowców?

– Decydowanie zwiększyły poziom presji, zwłaszcza u młodych zawodników. Kiedyś sportowiec po nieudanym starcie wracał do domu, rozmawiał z trenerem, rodziną i najbliższym otoczeniem. Dziś kilka minut po zawodach bierze do ręki telefon i czyta setki komentarzy od ludzi, którzy nie mają pojęcia o sporcie, ale bardzo chętnie wydają wyroki. Młody człowiek znajduje się więc pod nieustanną oceną. Liczba polubień, komentarzy czy obserwujących zaczyna być traktowana jak miernik własnej wartości. To szczególnie niebezpieczne w wieku, kiedy dopiero kształtuje się poczucie tożsamości i pewność siebie.

Od lat obserwujemy również wpływ smartfonów i mediów społecznościowych na rozwój układu nerwowego. Współczesne dzieci funkcjonują w świecie natychmiastowej gratyfikacji. Wszystkie dzieje się szybko, natychmiast i bez wysiłku. Tymczasem sport uczy czegoś dokładnie odwrotnego: cierpliwości, systematyczności, radzenia sobie z porażkami i odraczania nagrody. Dlatego coraz częściej spotykamy młodych zawodników, którzy świetnie funkcjonują do momentu pierwszego poważnego kryzysu.

Nie bez przyczyny funkcjonuje dziś określenie „pokolenie platków śniegu”. Brzmi brutalnie, ale dobrze oddaje problem. Coraz więcej młodych ludzi tonie w kontakcie z pierwszą naprawdę gorącą sytuacją. Co gorsza, media społecznościowe nie tylko pokazują sukces innych, ale także tworzą złudzenie, że sukces powinien przychodzić szybko. Tymczasem sport na najwyższym poziomie jest procesem liczącym w latach, a nie w liczbie wyświetleń pod filmikiem. ▲

ROZMAWIAMY Z ANDRZEJEM POCZOBUTEM

Człowiek ma zawsze wybór

Zgodnie z zapowiedzią sprzed tygodnia, publikujemy drugą część rozmowy z Andrzejem Poczobutem, znanym i cenionym dziennikarzem oraz działaczem polskiej mniejszości na Białorusi.

Tomasz Wolff

Urodziłem się i wychowałem w gorach, ale jeden obrazek z nizin mam w pamięci do dziś. Podróż pociągami do Gdyni kilka lat temu, most kolejowy nad Wisłą gdzieś daleko za Warszawą. Rozlana rzeka, łacha piachu i ludzie. I jakoś od razu wtedy pomyślałem, że to jest takie prawdziwe życie, jakie znamy z dawnych czasów...

– Rozumiem cię doskonale, bo rzeki generalnie wywołują fantastyczne uczucia.

Jakie jest twoje największe życiowe marzenie?

– Większych marzeń to ja nie mam. Bardzo chcę, żeby Związek Polaków na Białorusi został zalegalizowany, a polska mniejszość normalnie funkcjonowała. Jak by się to stało, to mógłbym się skoncentrować na pracy dziennikarskiej i byłbym szczęśliwy. Problem w tym, że nie widać końca tej historii. W 2005 roku myślałem, że wszystko uda się załatwić w ciągu pięciu lat. Potem zacząłem myśleć, że nie wiadomo, kiedy się to wszystko skończy i tak mi zostało do dziś.

Powiedziałeś ostatnio: „Jestem zwykłym człowiekiem, który żyjąc w nieprzychylnych czasach, próbuje się zachować przyzwicie”. Czy ciężko w tych zwirowanych czasach, kiedy liczą się kliki, siedzimy ukryci w barńkach, zamknięci w smartfonach, zachowywać się przyzwicie?

– Momentami jest rzeczywiście trudno, ale to nie jest wyłącznie domena naszych czasów. Tak naprawdę w jakich byśmy nie żyli czasach, to o wszystkim decyduje człowiek, zawsze ma wybór, opowiedzieć się po tej czy tamtej stronie. Ja wolę stać po swojej stronie, nie zważając na wszystkie trudne okoliczności, w których się znalazłem.

Patrzę na ciebie i tak sobie myślę, że choćbyś zdobył to nagród i wyróżnień, wygrał miliony w Totka, to nigdy ci nie uderzy sodówka do głowy.

– Daj spokój, może to kwestia wieku (śmiech). Mam 53 lata. Może gdybym był młodszy o 20 lat, to bym się inaczej zachował. Widziałem wiele osób, którym uderzyła do głowy władza i narzucenie swojej woli, niezależnie od tego, z jak dużą grupą mamy do czynienia. Moje życie motto brzmi: „Żyj i pozwól żyć innym”.

A może w naszej naturze jest dążenie do władzy. Pamiętasz eksperyment Philipa Zimbardo z 1971 roku, w którym podzielono studentów na „więźniów” i „strażników”? W pewnym momencie wszystko wymknęło się „strażnikom” spod kontroli, bo tak mocno weszli w rolę, poculi władzę...

– Z jednej strony tak, ale wejdzmy w szczegóły tego eksperymentu. Osobom, które miały pełnić rolę strażników, powiedziano, że będzie się przeciwko nim spiskować,



● Od lewej Andrzej Poczobut i Tomasz Wolff. Fot. TOMASZ WOLFF

buntować, zostały dodatkowo nabożcowane.

Wróćmy do twoich zawodowych korzeni. Jak to się w ogóle stało, że zostałeś dziennikarzem?

– Chciałem być adwokatem, ale zmienił się kraj w międzyczasie. I okazało się, że zawód prawnika znaczy co innego, niż w momencie, kiedy dostawałem się na studia. Wtedy uznałem, że pójdę inną drogą, dziennikarstwo miało dać mi maksymalną wolność.

Pamiętasz jeszcze swój pierwszy tekst?

– Nie, pamiętam natomiast teksty, które wywołały burzę. Pierwszy dotyczył starego cmentarza katolickiego. Na skutek poszukiwań złota sposobem był młodszy o 20 lat, to bym się inaczej zachował. Widziałem wiele osób, którym uderzyła do głowy władza i narzucenie swojej woli, niezależnie od tego, z jak dużą grupą mamy do czynienia. Moje życie motto brzmi: „Żyj i pozwól żyć innym”.

Pamiętam konferencję prasową z udziałem mera miasta, na którą w tamtych czasach zapraszano jeszcze niezależnych dziennikarzy. Pokazałem na niej zdjęcie z nekropolii. Cel jednak osiągnąłem, bo cmentarz zaczął być chroniony.

Potem wydarzyła się taka historia: zadzwonił do mnie znajomy, który poznał człowieka, który trzymał w domu osiem rozłupanych ludzkich czaszek. Miał je znaleźć na śmietniku. Poszedłem do niego, wyłożył te czaski, porobiłem zdjęcia. Powiedział, że kiedyś przewozili piasek, a w nim były kości. Na ulicy usłyszałem, że jak cieknie woda, znosi piasek, robi się bagno i jest problem. Ustaliliśmy, że ten piasek pochodzi ze stadionu – Łukaszenka budował

pałac lodowy w Grodnie. Okazało się, byłem nawet członkiem Rady Naczelnej Związku Polaków. W pewnym momencie trzeba było zrobić krok do przodu, żeby podtrzymać kierownictwo, mam tutaj na myśli Andżelikę Borys.

Bierzesz pod uwagę taki scenariusz: prezes Związku Polaków na Białorusi?

– Absolutnie nie. Wiem, że muszę działać, ale nie jako prezes. W ogóle wydaje mi się, że nie mam przywódczych cech charakteru. Lubię pisać, a nie wydawać rozporządzenia i upominać ludzi.

Dobre śpisy?

– W porównaniu z tym, co było w więzieniu, to tak. Kiedy z niego wychodziłem, obawiałem się, że już nigdy nie będę miał dobrego snu. To jest bardzo przyjemne uczucie, że mogę pospać dłużej, w więzieniu musiałem być na nogach już o 5.00. Bardzo lubię chodzić nad morze, spacerować z żoną, czytać. Zona ma za złe, że muszę tyle czasu poświęcać na te wszystkie społeczne sprawy. Ale już udało się mi załatwić bardzo dużo rzeczy i mam nadzieję, że będzie tak z kolejnymi. Mam tutaj na myśli kwestie związkowe oraz dofinansowanie polskich mediów na Białorusi.

No to przenieśmy się raz jeszcze do Grodna. Kiedy już tam dotrzesz, najpierw będzie dom rodzinny, a potem las i Niemcy?

– Muszę wiele rzeczy zrobić, przede wszystkim odpowiedzieć rodziców, cmentarze, które zostały

zrujnowane. Na las na pewno znajdę czas.

Znajdzie się czas dla Poczobutów w te wakacje?

– Nie ma takiej możliwości. Mam świadomość przemijania czasu i muszę mocno pracować. Ile nam go zostało?

Ty masz 53 lata, ja 52, czyli przekroczyliśmy półmetek.

– Ja na pewno nie dożyję setki. Tak naprawdę nie wiadomo, ile nam zostało czasu, ale mam świadomość, że więcej już przeszedłem niż mi zostało, dlatego chciałbym pewnie rzeczy zdążyć zrobić. Zresztą ja zawsze byłem skoncentrowany na pracy. A przecież pięć lat byłem totalnie pozabawiony jakiegokolwiek pracy.

W więzieniu świadomość przemijania czasu była bardziej dojmująca?

– Nie. Oczywiście o tym myślałem, ale rzadko. Miałem świadomość, że coś mi odebrano. W więzieniu żyjesz jeden dzień, przeżywania, świadomości przemijania nie doświadczasz, bo tam nic się nie dzieje. A potem wychodzisz na wolność i widzisz syna, który jest wyższy od ciebie. Istny nokaut.

Spotkanie z żoną i dziećmi musiało być cholernie trudne...

– Przez te pięć lat żona się nie postarała. Syn nie tylko wyrósł, ale mam z nim inne relacje. Wypadłem z jego życia na długie lata. To bardzo boli, nie odpuszcza. Byłem dla niego całym światem, a dziś? Z perspektywy 16-latka rodzice są przeszkołą, która ogranicza i czegoś od nich chce. ▲

W SKRÓCIE

NAJLEPSZY MECZ MUNDIALU? Środowe starcie Senegalu z Belgią w 1/16 finału piłkarskich mistrzostw świata było jak dotąd najlepszym meczem mundialu, biorąc pod uwagę przebieg gry, dramaturgię oraz liczne parady bramkarskie. Senegalczycy w popisowy sposób rozmontowali Belgów i do 85. minuty wygrwali 2:0. Wtedy piłkarski świat zobaczył „cud w Seattle”, czyli jak można odrabiać straty. Belgowie w ciągu kilku minut strzelili dwa gole, doprowadzając do dogrywki, w której, w doliczonym czasie gry, wykorzystali rzut karny przyznany im za faul senegalskiego obrońcy. W 1/8 finału Belgowie zagrają z USA. Z wyłonionych dotąd par 1/8 finału Brazylia zmierzy się z Norwegią, Kanada z Marokiem, Paragwaj z Francją, a Anglia z Meksykiem.

KARWINA ZAGRA Z RUCHEM CHORZÓW Zespół MFK Karwina, który nowy sezon rozpocznie w II lidze, pod wodzą Romana Westa swój pierwszy mecz kontrolny rozegra w sobotę 4 lipca, o godz. 12.00 w Myślenicach przeciwko Wiśle Kraków. Po wolnej niedzielę piłkarze wyjadą w poniedziałek na zgrupowanie do Ustronia. Dzień później wrócą do Krakowa, tym razem do centrum treningowego Cracovii, gdzie o godz. 11.00 zmierza się ze słowackim zespołem Michalovce. Pięciodniowe zgrupowanie zakończy w piątek o godz. 16.30 w Albrechticach meczem z Považską Bystricą. Generalną próbą przed rozpoczęciem sezonu będzie spotkanie z Ruchem Chorzów, które zostanie rozegrane w sobotę 18 lipca o godz. 16.00 na Stadionie Miejskim w Karwinie-Raju.

LECHIA BEZ TRANSFERÓW Komisja ds. Licencji Klubowych Polskiego Związku Piłki Nożnej nałożyła na Lechię Gdańsk zakaz transferowy oraz całkowicie ograniczyła klubowi możliwość rejestracji nowych zawodników do czasu uregulowania bieżących zobowiązań. Chodzi o znaczne zaległości w wypłacaniu wynagrodzeń. W maju klub powinien wypłacić zawodnikom łącznie 1,7 mln zł, jednak przelał jedynie 300 tys. zł. Po spadku z PKO BP Ekstraklasy z gdańskiej drużyny odeszło już 11 zawodników.

SZYBKA PIA SKRZYSZOWSKA Znakomity występ Pii Skrzyszowskiej na mityngu Diamentowej Ligi w Paryżu. Polka uzyskała w biegu na 100 metrów przez płotki najlepszy wynik w sezonie – 12,46 s. Już w biegu eliminacyjnym błysnęła formą, osiągając czas 12,53 s., co było trzecim najlepszym wynikiem w europejskich tabelach sezonu. W finale Skrzyszowska pobięła jeszcze szybciej. Choć finiszowała na piątym miejscu, uzyskany przez nią wynik 12,46 s. jest drugim rezultatem w Europie w tym sezonie oraz czwartym w jej karierze. W Paryżu zwyciężyła Tobi Amusan z czasem 12,28 s.

» To prawdziwy mistrz «

Robert Lewandowski podpisał na początku tygodnia kontrakt z Chicago Fire, amerykańskim klubem występującym w Major League Soccer. 37-letni napastnik piłkarskiej reprezentacji Polski przez ostatnie cztery sezony grał w „Dumie Katalonii”, FC Barcelona, z szybkiej i technicznej hiszpańskiej La Ligi przeprowadził się więc do bardziej pragmatycznej ekstraklasy za oceanem. Dla Lewandowskiego to z dużym prawdopodobieństwem ostatni wielki rozdział w wybitnej karierze, dla Chicago Fire z kolei historyczna okazja, żeby pokusić się o wywalczenie drugiego mistrzowskiego tytułu w historii klubu. Z „Lewym” ta sztuka może się udać.

Janusz Bittmar

Gdy Joe Mansueto, właściciel Chicago Fire i ja spotkaliśmy się po raz pierwszy, postanowiliśmy zbudować klub światowej klasy, który inspirować będzie wielkością, jednoczy Chicago i zdobywać mistrzostwa. Robert uosabia te wartości i reprezentuje standardy, na jakie zasługuje to miasto. To prawdziwy mistrz – powiedział na gorąco trener Chicago Fire Gregg Berhalter. Amerykanie nie kryją zachwytu nad wyborem Lewandowskiego. Polak zamiast do Los Angeles Galaxy, do którego był przymierzany wcześniej, postanowił wybrać opcję gry w wietrznym i bardzo polskim Chicago. Właśnie w Chicago mieszka najliczniejsza grupa Polonii Amerykańskiej, z czego „Lewy” doskonale zdawał sobie sprawę. Pod względem medialnym, ambicji PR, to kolejny krok polskiego piłkarza w kierunku idealnego wizerunku.

– Jego przybycie wzmacnia nasze ambicje, by walczyć o trofea i podnosi standardy klubu na wyżyny godne tego miasta. Nie możemy się doczekać współpracy z nim i tego, by Chicago przekonało się na własne oczy, dlaczego jest jedną z najbardziej szanowanych ikon sportu na świecie – zaznaczył na stronie klubowej Gregg Berhalter.

Zresztą Lewandowski nie będzie pierwszym Polakiem w historii klubu. Chicago Fire ma dobre wspomnienia z polskimi piłkarzami, w dodatku bramkostrzelnymi. Klub, który do Major League Soccer dołączył w 1998 roku i od razu w pierwszym sezonie zdobył mistrzostwo, z Lewandowskim wiąże wielką przyszłość, podobnie jak miało to miejsce w przypadku trzech jego rodaków.

W „pionierskich” czasach Chicago Fire, kiedy piłka nożna w Stanach Zjednoczonych znacznie przegrywała z futbolem amerykańskim, baseball, koszykówką i hokejem, o sile rażenia Chicago Fire stanowili właśnie Polacy – Piotr Nowak, Jerzy Podbrożny i Roman Kosecki.

Nowak trafił wówczas do Chicago jako jedna z pierwszoplanowych postaci niemieckiej Bundesligi i od razu zaskarbił sobie serca miejscowej publiczności. W tym czasie Lewandowski nie zapomniał o tym, że piłka nożna, zwana w Stanach „soccerem”, to wciąż najpopularniejsza gra zespołowa na świecie.



● Lewandowski pozuje w barwach Chicago Fire. Fot. Facebook

Amerykańskie media o transferze Lewandowskiego

Przyjście „legendarnego” i „ikonicznego” Roberta Lewandowskiego do Chicago Fire wzmocni Major League Soccer i zainteresowanie piłką nożną w tym mieście – uważają amerykańskie media, które wskazują również na wątki polonijne i duże ambicje nowego klubu Polaka.

Według telewizji FOX Sports, podpisanie przez polskiego napastnika kontraktu z Chicago Fire to „ogromny sukces MLS, zapewniający lidze utrzymanie rozpędu w przyciąganiu światowej klasy talentów”. Zaznacza się, że Lewandowski ma podążać śladem Lionela Messiego w przejściu do Stanów Zjednoczonych na schyłkowym etapie niezwyklej kariery.

W podobnym tonie utrzymywane są inne komentarze prasy i ekspertów. Nowy trener Lewandowskiego Gregg Berhalter jeszcze dzień wcześniej określił polskiego napastnika jako zawodnika „na równi z Messim”, a w poniedziałek nazwał go w rozmowie z ESPN najlepszym „napastnikiem swojego pokolenia” i piłkarzem na miarę ambicji „światowej klasy”. Były zawodnik i selekcjoner kadry USA podkreślił też w rozmowie w podcaście Up and Adams, że po obejrzeniu bazy treningowej i klubowych obiektów, Lewandowski uznał, że są lepsze niż te w Bayernie, Dortmundzie czy Barcelonie. Media – szczególnie te chicagowskie – podkreślają znaczenie transferu dla sportu w metropolii. Poświęcony klubowi portal Men in Red ocenia, że przyjście Lewandowskiego będzie miało podobny efekt dla Fire, jak transfer Koreańczyka Son Heung-mina do Los Angeles FC (Los Angeles to duże skupisko Koreańczyków w USA), przyciągając na stadiony rzesze kibiców i pobudzając zainteresowanie klubem fanów polonijnych. Portal zaznacza jednak, że pod względem marketingowym dorównuje mu tylko Messi. Autorzy piszą też,

że transfer Lewandowskiego kończy starania Chicago o pozyskanie wielkiej gwiazdy futbolu, po wcześniejszych nieudanych próbach ściągnięcia Neymara i Kevina de Bruyne. Chicagowski portal Patch wskazuje natomiast, że transfer Polaka będzie miał znaczenie pod kątem budowy nowego stadionu, McDonald’s Park, na którym zespół będzie grać od 2028 r.

Według telewizji WGN, o entuzjzmie chicagowskiej społeczności świadczy reakcja kultowej budki z hot-dogami Wiener Circle, która ogłosiła, że w poniedziałek rozdaje 100 darmowych „Polish dogs” na cześć przybycia tytutowanego napastnika. Witryna The Athletic zaznacza z kolei, że Fire – obecnie trzecia drużyna Konferencji Wschodniej MLS – ma mistrzowskie ambicje, a ściągnięcie Polaka może ułatwić ściągnięcie jego byłego kolegi z Bayernu, Niemca Leona Goretzki. Lewandowski może zadebiutować 16 lipca w meczu przeciwko innemu druhowi z czasów monachijskich – Thomasowi Muellrowi z Vancouver Whitecaps. Kolejny mecz zagra z Interem Miami, czyli drużyną Messiego, choć odejdzie się on trzy dni po finale mundialu. Sceptyczny co do transferu jest natomiast Paul Banks, chicagowski komentator sportowy i były autor „Chicago Tribune”. Jego zdaniem – przytoczonym przez portal The Sports Bank – Fire nie potrzebują dodatkowego snajpera, bo ich główny napastnik, Belg Hugo Cuypers, jest czołowym strzelcem ligi, a transfer ma przede wszystkim wymiar wizerunkowy. Lewandowskiego porównuje do „tylonego spoilera, czerwonego lakieru i ozdoby na masce Lamborghini” jednocześnie.

CHORWACJA MIĘDZY WIERSZAMI /2/



Marek Słowiacek

Ložišća

Za każdym razem, gdy jestem w Bobovišću, zatrzymuję się w miejscu, gdzie kończy się zatoka. Spaceruję po kamiennym nabrzeżu, patrzę przed siebie – im dalej ku morzu, tym szersza staje się perspektywa. Wzniesienia i formacje skalne po prawej i lewej stronie dają wrażenie spiętrzonej fali. Teraz rozumiem, dlaczego Vladimir Nazor w jednej ze swych wizji literackich stworzył tutaj biblijny obraz Morza Czerwonego.

I ja sam sada išao svako jutro iz Luke lomeći noge uz Malu pa uz Velu Glavu, da stignem na gornji, ravniји, ali i mnogo duži put, što je vodilo do prvih kuća, pa zatim prema samom dnu sela, gdje je pokraj crkve stajala i škola. (...)

Prijelaz preko Crvenog mora, w: Priče s ostrva, iz grada i sa planine, Vladimir Nazor

(I tak każdego ranka wyruszałem z zatoki, nadwyrężając mięśnie nóg podczas wspinaczki na Małą Glawę, a następnie na Velą Glawę, by dotrzeć do wyżej położonej, bardziej płaskiej – choć znacznie dłuższej – drogi, prowadzącej do pierwszych domów, a stamtąd w dół, na sam koniec wsi, gdzie obok kościoła znajdowała się szkoła.)



● To my jesteśmy gośćmi w jej cieniu.

Poniedziałek

Pogoda bezwietrzna. Flauta. W porcie lekki, ale wyraźny rozkołys. Ktoś zarządził pobudkę. Wracam więc w pośpiechu na jacht, by przekazać załodze plan dnia.

Dziś zwiedzimy miasteczko Ložišća, które znajduje się niedaleko stąd. Kilka minut przed godziną dziewiątą wszyscy wychodzą na ląd. Zabezpieczam zejściówkę suwkłapą. Zamykam na klucz. Słońce coraz wyżej. Przed nami kilkadziesiąt minut spaceru po prostej asfaltowej drodze. Jeszcze sto lat temu trzeba było pieszo pokonać całą dolinę. Nie było drogi, a jedynie wydeptane ścieżki w skalistym podłożu, które raniły stopy niczym cień. Mijamy dosłownie drugi zakręt, gdy pojawia się tablica wjazdowa. Czarny napis na żółtym tle – Ložišća. Nazwa wywodzi się od słowa „Loza”, czyli winorośl, która stanowi nieodłączny element lokalnej kultury.

»Loza« jest również symbolem trwałości, rodziny i tradycji przekazywanej z pokolenia na pokolenie.

Idę pierwszy. Mam wrażenie, że pomimo upału moje tętno lekko zwal-

nia... stare kamienne domy wyrażają określając tempo tutejszego życia. Wszystko jest „polako” (powoli). Rzeźba terenu jest specyficzna. Po prawej stronie głęboka wyrwa, a na stromym zboczu kilka zabudowań. Trzymają się mocno... od zawsze na krawędzi. Po lewej domy na zakładkę. Idą wyżej, aż po horyzont. I właśnie tu uderza mnie ogrom strzelistej dzwonnicy z białego marmuru. Wieża sprawia wrażenie przybysza. Jakby przyłynęła z Wenecji i przez pomyłkę została ustawiona pośród ascetycznych kamiennych domów Ložišća. To nie jest zwykła wieża. To kamienna rzeźba – prawdziwe dzieło sztuki.

Dziś to nie wieża jest gościem. To my jesteśmy gośćmi w jej cieniu.

Mógłbym tak spacerować godzinami, zaglądając do starych, często opuszczonych domów. Szukać literackich śladów powieści Nazora, ale przed zachodem słońca trzeba dotrzeć jeszcze do kamiennego mostu. Konstrukcja, której budowę ufundował sam cesarz Franciszek Józef I. Najciekawsze jest jednak to, że most nie leży w dolinie, lecz

na górze, nad wąwozem Veli Dolac. Żeby go zobaczyć, trzeba wyjść wyżej – taki lokalny paradoks architektoniczny. Mijam ostatnie zabudowania. Ścieżka powoli zamienia się w żwirowy chodnik. Oczom ukazują się sady oliwne. Mam wrażenie, że korony starych drzew zaprowadzą mnie na sam koniec świata. Wokół wysuszona trawa. Cykady szukają ochłody w swej naturalnej symfonii lata. Mogłoby się wydawać, że za wzniesieniem nie ma już czego szukać, a jednak... jest! Kamienny most Franciszka wyłania się niemal spod ziemi. Dziś to raczej atrakcja turystyczna, lecz pod koniec dziewiętnastego wieku ruch w tym miejscu odbywał się niemal codziennie. Most powstał po katastrofalnej w skutkach powodzi, która nawiedziła wyspę w 1896 roku.

Schodząc ze wzniesienia oczom ukazuje się spektakularny widok. Domy ułożone na zboczach niczym białe kostki domino. Rozgrzane powietrze dotyka złocistych odbłasków płaskiego jak lustro morza. Ložišća nie leży bezpośrednio nad morzem. I pewnie dlatego dzieją się tutaj rzeczy niespotykane nigdzie indziej – właśnie mija mnie młody kamieniarz Metzenik. Widzę jego

zmęczone dłonie. Tu i ówdzie widać czerwone ślady krwi pozostawione przez dłuto. Biały kurz we włosach i odcisnięte kolana od twardej posadzki na placu pod kościołem. To on buduje nową dzwonicę. Realizacja projektu rzeźbiarza Ivana Rendića, ojca współczesnej chorwackiej rzeźby, wymaga wielkiego talentu. Mieszkańcy są raczej sceptyczni co do umiejętności artysty z ludu, ale Metzenik jest ambitny i nie zamierza się poddać.

Mijają mnie wozy z miejscowym kamieniem. Zmierzają w kierunku przelęczcy, nad którą już niebawem pojawi się kamienny most zdolny oprzeć się sile górskiej rzeki. Droga z Ložišća do Sutivanu znów będzie przejezdna.

W Ložišću terazniejszość nie wypiera przeszłości. Idą obok siebie tą samą kamienną drogą.

Bohaterowie powieści Vladimira Nazora nadal są tutaj obecni. Siedzą na ławeczkach pod kościołem, na kamiennych schodach dzwonnicy. Codziennie rano dzieci przychodzą do szkoły. W kamieniołomach praca nigdy się nie kończy. Pasterze przechodzą po kamiennym moście, wiedząc, że po drugiej stronie znajdują bujna roślinność dla swojego bydła, a smukła wieża niczym latarnia morską daje poczucie bezpieczeństwa.

Rodih se u gradiću na žalu morskoga kanala. Pred njime more s jedrenjačama i parobrodima koji prolaze a da – ponajviše i ne ulaze u pristanište; s one strane vode daleko ljubičasto kopno s dugom gorskom kosom; za gradićem krševit kraj, našaran zelenilom vinogradā i maslinikā (...)

Andeo u zvniku, w: Priče s ostrva, iz grada i sa planine, Vladimir Nazor

(Urodziłem się w małym miasteczku nad brzegiem morskogo kanału. Przed nim rozciąga się morze, po którym przepływają statki żaglowe i parowce – zazwyczaj nawet nie zawijając do portu; po drugiej stronie wody widać odległy, fioletowy ląd z długim zboczem górskim; za miasteczkiem zaś rozpościera się surowy krajobraz, urozmaicony zielenią winnic i gajów oliwnych (...).

@markaslowa



POST SCRIPTUM

MINIKWADRAT MAGICZNY I

Pionowo i poziomo jednakowo:

1.

poranne kropelki wody, gromadzące się na powierzchni roślin, gruntu
2.

szpilki w damskich butach
3.

imię żony i modelki Rembrandta lub Burešová, czeska prezenterka i spikerka radiowa i telewizyjna
4.

film z 2021 r. w reżyserii Floyda Russa

Wyrazy trudne lub mniej znane: AYAR

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

WEHIKUŁ CZASU

Tak było...



...tak jest

• Tym razem zapraszamy na wycieczkę do Żermanic. Archiwalna fotografia widoku na zaporę pochodzi z archiwum Jana Szturca. Czekamy na propozycje współczesnego ujęcia. W gazecie zamieścimy pierwsze bądź najlepsze zdjęcie, jakie dostaniemy. Fotografie prosimy wysłać na: dabkowski@glos.live bądź info@glos.live. Serdecznie zapraszamy do współpracy!

KRZYŻÓWKA KOMBINOWANA

						1												
2												3						
						4					5							
6																		
8																		
9																	10	
							11											
12													13					
							14											

Wśród autorów poprawnych rozwiązań zostanie rozlosowana nagroda. Rozwiązania prosimy przysyłać na e-mail: info@glos.live. Termin ich nadsyłania upływa w środę 15 lipca 2026 r. Nagrodę z 19 czerwca otrzymuje Anna Pieter z Gnojnika. Autorem dzisiejszej łamigłówki jest Jan Kubiczek.

Rozwiązanie krzyżówki kombinowanej z 19 czerwca: BAWIĄC SIĘ JAK W TEATRZE
Rozwiązanie minikwadratu magicznego z 19 czerwca: BLAT, LAGER, AELLO, TRON

Rozwiązaniem krzyżówki jest dokończenie fraszki, której autorem jest Jan Izidor Sztaudynger (ur. 28 kwietnia 1904 w Krakowie, zm. 12 września 1970 tamże) – polski poeta, fraszkopisarz, satyryk, teoretyk lalkarstwa oraz tłumacz literatury niemieckiej: „Treść ducha dawnom sterat -...”

POZIOMO:

1. pod muchomorowym kapeluszem lub mała blacha – naczynie do pieczenia ciast, mięsa

2. gliniany dęty instrument muzyczny z grupy aerofonów wargowych
3. kierunek w architekturze i sztuce zdobniczej nawiązujący do form gotyku
4. pseudonim Tadeusza Komorowskiego lub gęsty las iglasty
5. płynie przez Rotterdam lub jedna z głównych cnót etyki konfucjańskiej
6. barwne zjawisko optyczne, czyli efekt załamania światła w kropkach wody
7. antonim profanum, czyli coś świętego, rzecz, postępowanie, które należą do sfery świętości, a nie do sfery codzienności

8. ROZWIĄZANIE DODATKOWE
9. centralna część dawnego, rzymskiego domu lub wewnętrzny dziedziniec budynku
10. miasto w Wielkiej Brytanii, w Anglii, w regionie North West England, w hrabstwie Lancashire
11. dawna szkoła zapewniająca uczniom bezpłatną naukę i utrzymanie lub dom weterana-inwalidy
12. konstrukcja człowieka lub mizeria z wyglądu, cherlak
13. damska toaleta na specjalne okazje, oryginalny, elegancki strój

14. stan w południowo-wschodniej części Stanów Zjednoczonych, położony nad Zatoką Meksykańskąze stolicą w Montgomery

PIONOWO:

AGREST, ANNATO, BABCIA, CYKUTA, FRETKA, HONSIU, KLINGA, ŁOKCIE, ŁOPATA, ŁOPIAN, NARCYZ, OLIWIA, OSTRZE, POSTĘP, RACICA, SYFAKS, TABLET, TUMULT, YAMUNA, ZIRKEL

Wyrazy trudne lub mniej znane: ALUMNAT, ATRIUM, BACUPN

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu pn. Polonia i Polacy za granicą 2023 ogłoszonego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. Publikacje wyrażają jedynie poglądy autorów i nie mogą być utożsamiane z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP ani Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie”



MINISTERSTWO KULTURY



Ministerstwo Spraw Zagranicznych



Konsulat Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Ostrawie



Fundacja POMOC POLAKOM NA WSCHODZIE im. Jana Olszewskiego



STOWARZYSZENIE „WSPÓLNOTA POLSKA”



Przy wsparciu finansowym Ministerstwa Kultury RC wydaje Kongres Polaków w RC, ul. Grabińska 33, 737 01 Czeski Cieszyn, IČO: 00535613, w wydawnictwie POL-PRESS, s.r.o. IČO: 26792575 • Adres: Redakcja „Głosu”, ul. Strzelnicza 28, Czeski Cieszyn 737 01 • Redaktor naczelny: Tomasz Wolff, wolff@glos.live • Zastępca redaktora naczelnego, redaktor sportowy: Janusz Bittmar, bittmar@glos.live • Redaktorzy terenowi: Danuta Chlup, danuta.chlup@glos.live • Łukasz Klimaniec, klimaniec@glos.live • Fotoreporter: Norbert Dąbkowski, dabkowski@glos.live • Doradca ds. reklamy: Beata Schönwald, beata.schonwald@glos.live • Projekt makiety: Jacek Utko • Telefony: sekretariat/centrala 558 731 766, e-mail: info@glos.live • www.glos.live • Pismo wychodzi we wtorki i piątki • Dostawę prenumeratorom prowadzi PNS, a.s. Páčekův 1/2773, 193 00 Praha 9-Horní Počernice. Zamówienia pod adresem: První novinová společnost, a.s., Základnické centrum, Evropská 888, 664 42 Modřice, e-mail: zakaznickecentrum@pns.cz. Reklamacje tel. 800 400 412 • Kolportaż: PNS, a.s. • Druk: CZECH PRINT CENTER a. s. Na Rovince 876, 720 00 Ostrava-Hrabová • Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie również prawo ich redagowania i skracania • Numer ewidencyjny Ministerstwa Kultury RC: MK ČR E 588, nr Indexu 42501, ISSN 2570-8708.



„Głos” należy do Stowarzyszenia Dzienników Mniejszości Narodowych i Etnicznych Europy MIDAS