

Pismo
ukazuje się
we wtorki
i piątki

Głos *weekend*

Piątek
29 maja 2026
nr 40 (LXXXI)
cena: 22 Kč



WIADOMOŚCI
WEJŚCIE
NA CZAS REMONTU
STR. 2-3



REGION
KULTURA NA DACHU
POD GWIAZDAMI
STR. 4



KULTURA
POP
ART
STR. 8



Z łowiynziokiem na »Gorola«

WYDARZENIE: Konkurs na „Królów łowiynzioka”, jeden z najbardziej charakterystycznych tańców ludowych Beskidu Śląskiego, to nowość tegorocznej 79. edycji Gorolskiego Święta w Jabłonkowie. Odbędzie się w piątek, pierwszego dnia zabawy. Na pewno zatańczą w nim zwycięzcy konkursu „Zagregcie mi łowiynzioka”, jaki w miniony piątek został rozstrzygnięty w Istebnej.



• Jan Milerski z Nydku i Alicja Iwanuszek z Lutyni Dolnej zostali nagrodzeni w Istebnej trzecim miejscem za wykonanie łowiynzioka. Fot. mat. pras.

Łukasz Klimaniec

Nietuzinkowo i bardzo ciekawie zapowiada się program Gorolskiego Święta, jakie od 31 lipca do 2 sierpnia zaprosi do wspólnej zabawy w Lasku Miejskim w Jabłonkowie. Organizatorzy zadbali o umiejętne połączenie tradycji ze współczesnością, czego przykładem jest wspomniany konkurs na „Królów łowiynzioka”. Chętni do udziału, aby zakwalifikować się, będą musieli nagrać w serwisie YouTube swój taniec, a link przesłać komisji, która oceni

nie tylko choreografię i poprawność wykonania, ale też strój oraz regionalny kontekst. Publiczności zaprezentuje się pięciu wyłonionych przez jury finalistów. Wiadomo, że wśród nich na pewno będą Paweł Legierski i Anna Legierska z Jaworzynki, którzy zwyciężyli w konkursie „Zagregcie mi łowiynzioka” przeprowadzonym tydzień temu w Gminnym Ośrodku Kultury w Istebnej. Trzecie miejsce zajęła para z Zaolzia – Jan Milerski z Nydku i Alicja Iwanuszek z Lutyni Dolnej.

– Kiedy pierwszy raz zamarzyło mi się zorganizowanie konkursu na „Królów łowiynzioka” na Gorolskim Święcie, nie przypuszczałem, że za miedzą są ludzie, którzy w

tym samym czasie myślą podobnie – mówi Chrystian Heczko z komitetu organizacyjnego Gorolskiego Święta. – No ale nic dziwnego, skoro jesteśmy jednym regionem. Współpraca z Istebną ułożyła się zupełnie naturalnie – dodaje.

Do konkursu tańca łowiynzioka w Istebnej zgłosiło się aż 17 par z różnych zakątków Śląska Cieszyńskiego – od Cieszyna, Bystrzycy i Jabłonkowa, po Jaworzynkę, Koniaków i Istebną. Tadeusz Papierzyński z Zespołu Regionalnego „Istebna”, pomysłodawca wydarzenia, które było jednym z ważniejszych punktów obchodów jubileuszu 125-lecia ZR „Istebna”, przyznaje, że uczestnicy prezentowali tradycyjny taniec z ogrom-

200

koron kosztuje bilet na jeden dzień Gorolskiego Święta. Bilet trzydniowy do 30 czerwca można kupić w cenie 350 koron (sprzedaż tylko online poprzez smsticket.cz), od 1 lipca jego cena będzie wynosić 450 koron (do kupienia online, na miejscu oraz w Jabłonkowskim Centrum Kultury i Informacji). Dzieci do lat 15 pod opieką dorosłych mają wstęp wolny.

nym zaangażowaniem, dbając o autentyczność, styl i regionalny charakter występów.

– W konkursowych zmaganiach pojawiły się pary z różnych pokoleń i obu brzegów Olzy, dzięki czemu można było zobaczyć olbrzymią różnorodność wśród tancerzy. Każdy chciał podkreślić swój indywidualizm – zaznacza Papierzyński.

Na „Gorolu” będzie równie atrakcyjnie, a para, która otrzyma tytuł „Królów łowiynzioka”, w nagrodę m.in. będzie miała możliwość otwarcia tańcem Balu Gorolskiego.

Ciąg dalszy na str. 3

REKLAMA

sport vitality

Przyjdźcie i bawcie się u nas w Vitality!

Imprezy towarzyskie
— do 50 osób
— indywidualny program sportowy: kręgle, badminton...

+420 732 920 550
www.sportvitality.cz

GE-609

Znajdź nas na **X-ie**



Znajdź nas na **YouTube**



www.glos.live



KRESKĄ MALOWANE



Rys. JAKUB MROZEK

CYTAT NA DZIŚ



Prof. Ernest Kuchar

pediatra, specjalista medycyny sportowej z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, o konieczności noszenia kasków przez dzieci. Od 3 czerwca w Polsce wchodzi obowiązek noszenia kasków podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną i urządzeniami transportu osobistego dla dzieci i młodzieży do 16. roku życia.

...

Amerykańska Akademia Pediatrii wskazuje, że jazda na rowerze należy do aktywności rekreacyjnych istotnie związanych z urazami głowy u dzieci. A uraz głowy decyduje o ciężkości i rokowaniu wypadku. Może oznaczać jedynie guza lub ranę skóry, ale może też prowadzić do wstrząsu mózgu, złamania kości czaszki, krwawienia wewnątrzczaszkowego lub urazowego uszkodzenia mózgu. Noszenie kasków przez dzieci podczas tych aktywności jest konieczne, ponieważ kask zmniejsza energię przenoszoną na czaszkę i mózg podczas uderzenia



Wejdź do STREFY PREMIUM

DZIŚ...

29

maja 2026

Imieniny obchodzą:

Magdalena, Urszula, Maria
Wschód słońca: 4.23
Zachód słońca: 20.43
Do końca roku: 216 dni
(Nie)typowe święta: Dzień Działacza Kultury
Przysłowie: „Gdy na Magdalenę pogoda, to wygoda, gdy zaś ślota, to lichota”

JUTRO...

30

maja 2026

Imieniny obchodzą:

Ferdynand, Joanna
Wschód słońca: 4.22
Zachód słońca: 20.44
Do końca roku: 215 dni
(Nie)typowe święta: Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego
Przysłowie: „Kiedy maj zimny, a w czerwcu deszcz pada, gospodarz pełne stodoły posiada”

31

maja 2026

Imieniny obchodzą:

Kamila, Aniela, Petronela
Wschód słońca: 4.21
Zachód słońca: 20.45
Do końca roku: 214 dni
(Nie)typowe święta: Dzień Rodzeństwa
Przysłowie: „Deszcz na Nawiedzenie Panny potrwą pewno do Zuzanny (6.07)”

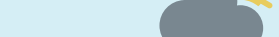
POGODA

piątek



dzień: 18 do 20°C
noc: 12 do 10°C
wiatr: 2-4 m/s

sobota



dzień: 20 do 22°C
noc: 15 do 13°C
wiatr: 1-3 m/s

niedziela



dzień: 20 do 22°C
noc: 10 do 12°C
wiatr: 1-2 m/s

Wejście na czas remontu zamknięte

W Miejskim Domu Kultury w Karwinie ruszył remont foyer. Jego efektem będzie nowy układ zajmowanej przez niego przestrzeni, odnowione powierzchnie, nowoczesne i energooszczędne oświetlenie oraz nowe drzwi wejściowe.



• Wizualizacja odnowionego foyer. Fot. mat. prasowe Urzędu Miejskiego w Karwinie

Beata Schönwald

Celem projektu jest stworzenie bardziej przyjaznego, przejrzystego, a przede wszystkim reprezentacyjnego miejsca, z którego z przyjemnością będą korzystać zarówno goście, jak i pracownicy. Dzięki modernizacji, która potrwa ok. czterech miesięcy, powstanie jasna, otwarta przestrzeń.

– Foyer jest pierwszym miejscem, które widzą odwiedzający po wejściu do domu kultury. Chcemy, aby miał nowoczesny wygląd i był praktyczny

zarówno w codziennym użytkowaniu, jak i podczas większych wydarzeń. Modernizacja przyniesie bowiem również rozwiązania pozwalające na lepszą orientację w przestrzeni – przekonuje dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Karwinie Olga Hrubec.

Ze względu na prace budowlane hol jest tymczasowo nieczynny. W pierwszym tygodniu ograniczenia dotknęły

również bibliotekę i punkty usługowe, do których prowadzi obecnie boczne wejście. Z kolei filia biblioteki zostanie ponownie otwarta dla czytelników dopiero w połowie czerwca. Trasy dojścia będą wyraźnie oznaczone.

Modernizacja odbywa się poza głównym sezonem teatralnym. W tym przyszłym również karwińscy

abonenci Sceny Polskiej Teatru Cieszyńskiego będą mogli się cieszyć z odnowionych wnętrz. Po wakacjach pierwsze przedstawienie zaplanowano tu dla nich na 23 września.

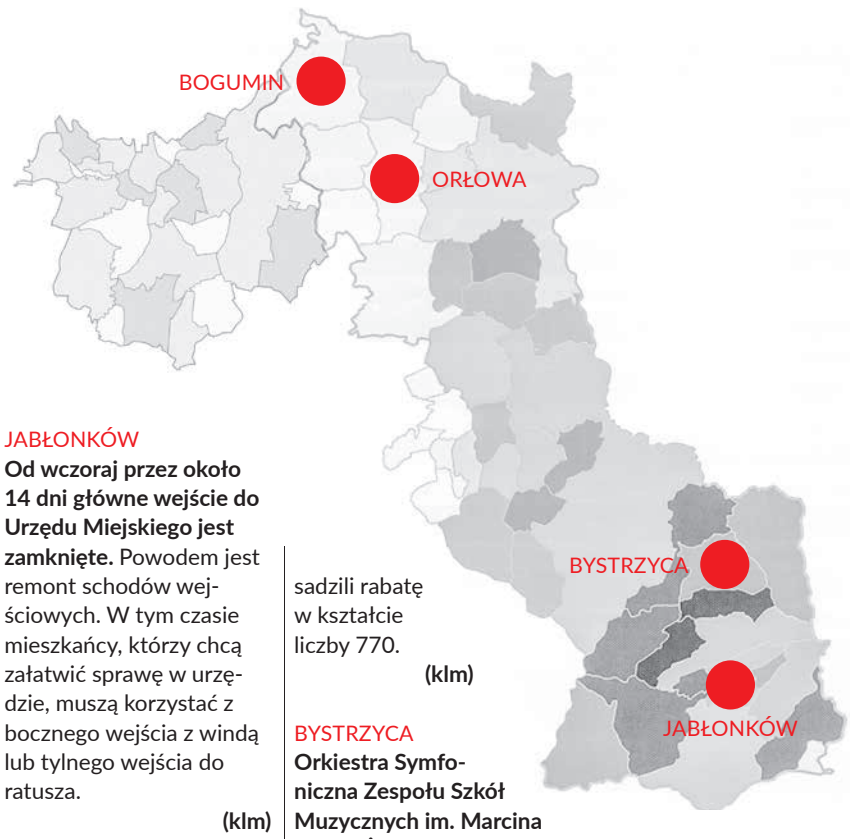
Koszty prac budowlanych i nowego wystroju wewnątrz sięgną ok. 8 mln koron. Miejski Dom Kultury sfinansuje je z własnego funduszu inwestycyjnego.

3,8

mln koron przeznaczy w tym roku na wsparcie sklepików wiejskich województwo morawsko-śląskie. Osoby zainteresowane tą formą pomocy mogą składać wnioski o dofinansowanie od 29 czerwca do 17 lipca. Można uzyskać do 130 tys. koron. Sklepik 2021+ to program Ministerstwa Przemysłu i Handlu RC, w którym co roku partycypuje również województwo. W ostatnich pięciu edycjach wsparło ono tą drogą 225 projektów opiewających na łączną sumę 26 mln koron.

O środki na działalność wiejskiego sklepiku mogą ubiegać się zarówno osoby prawne – gminy lub związki gmin, jak i osoby fizyczne prowadzące własną działalność gospodarczą. Warunkiem uzyskania dotacji jest prowadzenie sprzedaży głównie artykułów spożywczych w gminie lub w jej części do 1000 mieszkańców. Pieniądze można przeznaczyć m.in. na pensje, czynsz, energie, usługi telekomunikacyjne i internetowe. Dla małych wiosek posiadanie własnego sklepu to często kluczowa sprawa. Jest on bowiem nie tylko miejscem, gdzie można zrobić podstawowe zakupy, ale także spotkać się z sąsiadami i znajomymi.

Decyzja o przyznaniu dotacji zapadnie na wrześniowej sesji wojewódzkiego samorządu. (sch)



JABŁONKÓW

Od wczoraj przez około 14 dni główne wejście do Urzędu Miejskiego jest zamknięte. Powodem jest remont schodów wejściowych. W tym czasie mieszkańcy, którzy chcą załatwić sprawę w urzędzie, muszą korzystać z bocznego wejścia z windą lub tylnego wejścia do ratusza.

sadzili rabatę w kształcie liczby 770.

(klm)

BYSTRZYCA

Orkiestra Symfoniczna Zespołu Szkół Muzycznych im. Marcina Józefa Żebrowskiego w Częstochowie pod batutą Zygmunta Nitkiewicza wystąpi z koncertem w kościele ewangelickim w niedzielę 14 czerwca o 17.00. Zabrzmie muzyka klasyczna i filmowa – publiczność usłyszy utwory m.in. z filmów „Piraci z Karaibów”, „Indiana Jones”, „Jak wytresować smoka”. Słowo o muzyce powiedzą Beata Młynarczyk i ks. Adam Glajcar. Wstęp na to wydarzenie jest wolny.

(klm)

ORŁOWA

Po zamknięciu kładki łączącej ulicę Lidicką i Śląską zamknięta została

(klm)

również kładka na ulicy Potocznej. Podczas przeglądu technicznego stwierdzono, że drewniana nawierzchnia mostku jest miejscami zgniła i mocno zniszczona. Chociaż powierzchnia przejścia z zewnątrz nie wykazywała wyraźnych oznak uszkodzeń, zniszczone są wszystkie drewniane elementy konstrukcji – podłużne belki nośne i deski, które łatwo się łamią, co stanowi duże zagrożenie. Kładki pozostaną zamknięte do czasu przeprowadzenia niezbędnych napraw lub wymiany elementów konstrukcyjnych. (klm)

Petr Pavel o inicjatywie amunicyjnej

Czeska inicjatywa amunicyjna może mieć w 2026 r. takie same wyniki, jak w 2025 r., choć uczestnicy w niej o połowę mniej państw niż rok temu – ocenił we wtorek prezydent Czech Petr Pavel. Dodał, że zawarte już umowy pozwalają na dostawę ponad 1 mln sztuk amunicji dużego kalibru.

Zdaniem czeskiego prezydenta to, że Czechy przestały wносить wkład do inicjatywy i jedynie nią zarządzają, nie jest dobrym sygnałem dla innych krajów. – W tym roku na podstawie umów, nie tylko zakontraktowanych, ale również sfinansowanych, jest nieco ponad 1 mln sztuk, a dostawy są kontynuowane – stwierdził Pavel. W zeszłym roku dzięki czeskiej inicjatywie na Ukrainę trafiło 1,96 mln sztuk amunicji wielkiego kalibru.

Dziennik „Financial Times”, polecając się na Pavla, napisał we wtorek, że liczba państw, które uczestni-

czą w inicjatywie, zmniejszyła się o połowę – z 18 do dziewięciu. Czeski prezydent, pytany przez rodzimych dziennikarzy o przyczynę tego, powiedział, że w grę wchodzi dwustronne działania na rzecz pomocy Ukrainie. Jako przykład podał Estonię.

Zdaniem Pavla istotny jest także fakt, że Czechy – organizator inicjatywy – nie przekazują już na nią środków. Według czeskiego prezydenta niektórzy główni darczyńcy powiedzieli sobie „dlaczego zawsze mamy to być tylko my?”. Inicjatywę amunicyjną na rzecz wsparcia Ukrainy uruchomiła Republika Czeska w 2024 roku. Inicjatywa miała pomóc władzom w Kijowie uzupełnić braki



• Prezydent RC Petr Pavel. Fot. Kancelaria prezydencka

w zaopatrzeniu pola walki w pociski 155 mm.

Po zmianie rządu w Pradze w grudniu 2025 r. partie koalicji planowały całkowitą likwidację tej formy pomocy Ukrainie. Ostatecznie gabinet premiera Andreja Babiš'a zgodził się na kontynuację inicjatywy, ale tak, by Czechy nie były zaangażowane w projekt finansowo, a nadal nim zarządzały.

(PAP)

Polski eksport na wyspy

Wartość polskiego eksportu towarów do Wielkiej Brytanii, która jest czwartym największym rynkiem eksportowym Polski to 79,4 mld zł – wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego. Jednocześnie kraj ten jest poza pierwszą dziesiątką państw, z których Polska najwięcej importuje.

Wśród, około południa w Londynie premierzy Polski i Wielkiej Brytanii – Donald Tusk i Keir Starmer – podpisał traktat o obronie i bezpieczeństwie. Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego w 2025 r. Wielka Brytania była czwartym największym rynkiem zbytu dla Polski; wysłano tam towary o wartości 79,4 mld zł (spadek o 0,5 proc. rok do roku).

W tym samym czasie import z Wielkiej Brytanii wyniósł 26 mld zł i choć był wyższy niż w tym samym czasie 2024 r., to nadal kraj ten jest poza dziesiątką największych polskich dostaw-

ców. Więcej towarów do Polski wysłały takie kraje, jak Turcja (33,4 mld zł), Hiszpania (34,2 mld zł), Korea Płd. (43,1 mld zł) czy Czechy (52,1 mld zł).

Według danych z Kompendium Polskiego Handlu Zagranicznego, czyli publikacji Polskiego Funduszu Rozwoju, w 2024 r. największą pozycję w polskim eksporcie do Wielkiej Brytanii stanowiły „pojazdy, samoloty, statki i inne środki transportu”, na drugim miejscu znalazły się „artykuły spożywcze, napoje alkoholowe i bezalkoholowe, tytoń”, a na trzecim miejscu „przrządy i aparatura”. Z kolei pod względem importu z Wielkiej Brytanii do Polski największe pozycje stanowiły „pojazdy, samoloty, statki i inne środki transportu”, drugie były „przrządy i aparatura”, a na trzecim miejscu uplasowały się „tworzywa sztuczne i artykuły z nich”. Przy czym o ile wartość pojazdów itd. sprzedanych w 2024 r. do Wielkiej Brytanii wyniosła

prawie 4,89 mld euro, to import towarów z tej kategorii wynosił niespełna 1,27 mld euro.

Z danych brytyjskiego Department for Business & Trade (Departament Biznesu i Handlu) wynika, że łączny eksport dóbr i usług z Wielkiej Brytanii do Polski wyniósł 13,3 mld funtów brytyjskich na koniec czwartego kwartału ubiegłego roku. Z kolei import z Polski do Wielkiej Brytanii wyniósł 20,6 mld funtów. Oznacza to, że Polska utrzymuje korzystny bilans handlowy z Wielką Brytanią. Departament podkreślił, że Polska jest 15. co do wielkości partnerem handlowym Wielkiej Brytanii, odpowiadającym za ok. 1,8 proc. wymiany handlowej tego kraju. Premier Donald Tusk poinformował, że istotnym elementem śródogodowego porozumienia między Polską a Wielką Brytanią będzie cybezpieczeństwo i bezpieczeństwo zdrowotne. (PAP)

Z łowiynziokiem na »Gorola«

Co to ten łowiynziok?

Łowiynziok (ówięziok) to jeden z najbardziej charakterystycznych tańców ludowych Beskidu Śląskiego. Tańczony jest w metrum 2/4, w umiarkowanym tempie. Rozpoczyna się od przyspiewki wykonywanej przez tancerza, który w ten sposób zaprasza partnerkę do wspólnego tańca. Kolejne części obejmowały rytmiczne poruszanie się par przed kapelą – tzw. „zachodzony” oraz charakterystyczne „zwyrtnanie”, czyli wirowanie w bliskim ujęciu. Łowiynziok jest nie tylko tańcem, ale także ważnym elementem lokalnej tożsamości i dziedzictwa kulturowego regionu. Łowiynziok, staraniem Muzeum Ziemi Cieszyńskiej w Czeskim Cieszynie, w 2017 roku doczekał się wpisania na listę niematerialnego dziedzictwa Republiki Czeskiej.

Dokończenie ze str. 1

Sentymentalną podróż w trakcie Gorolskiego Święta gwarantuje piątkowy punkt „Za chlebem”, w ramach którego wykonawcy wypowiedzą się muzycznie na temat migracji, tej jeszcze z czasów Galicji, gdy wyjeżdżano za chlebem za ocean. Zabrzmie muzyka ludowa Stana Baláza ze słowackich Raslavic, pojawią się

„Hornácká cimbálová muzika Petra Mičky” oraz polski zespół folkowy Orkiestra Św. Mikołaja.

W sobotę w Łasku Miejskim będzie bardzo międzynarodowo za sprawą zespołów biorących udział w Tygodniu Kultury Beskidzkiej – na scenie wstępnie awizowani są Ekwadorczycy, Turcy i Włosi, a na pewno pojawią się zespoły „Olza” z Czeskiego Cieszyna, „Üsmév” z Opatowy i „Detva” ze słowackiej Detvy.



• W piątkowy wieczór w Jabłonkowie zabrzmie m.in. muzyka ludowa Stana Baláza ze słowackich Raslavic (Ludová hudba Stana Baláza). Fot. mat. pras.

Energetycznie zapowada się punkt „Kieła tańców znosia, tela razy żeś je człowiekiem”, w którym kapela i pary taneczne przedstawią tańce czesko-polsko-słowackiego trójsty-

ku. Niedziela upłynie pod znakiem barwnego korowodu zespołów i wozów alegorycznych, „Godek Śląskich” oraz występów zespołów z Chile oraz Bośni i Hercegowiny, a

także formacji zaolziańskich. Publiczność zobaczy również Zespół Klimka Bachledy z Zakopanego i Zespół Folklorystyczny „Zemplin” ze Słowacji. (klm)

Kultura na dachu pod gwiazdami

Teatr Cieszyński w Czeskim Cieszynie oferuje publiczności przestrzeń, jakich mało. Są nimi obserwatorium astronomiczne oraz taras na dachu. W niedzielę odbędzie się tu pierwsza impreza otwarta w ramach wieczoru „Poezja bliżej nas”.

Beata Schönwald

Poniedziałkowa inauguracja miała oficjalny charakter i odbyła się z udziałem zaproszonych gości. Wieczór pod hasłem „W roli głównej – gwiazdy” był okazją do zaprezentowania tarasu oraz obserwatorium jako nowych części Cieszyńskiego Centrum Teatru i Kultury, będącego tzw. czwartą sceną Teatru Cieszyńskiego. Przed użytkownikami teatru otwierają one nowe możliwości – obserwacji nocnego nieba, a także kameralne programy kulturalne, koncerty, czytania autorskie, projekcje filmowe oraz warsztaty.

Nowo otwarty taras na dachu, mogący pomieścić do 60 osób, stanie się miejscem wieczorów autorskich, takich jak „Czytanie pod gwiazdami”, a także wykładów tematycznych oraz obserwacji nieba w ramach cyklu „W roli głównej – gwiazdy”. Obserwatorium astronomiczne to z kolei przestrzeń dla 38 osób, umożliwiającą organizację spektakli teatralnych, projekcji, warsztatów oraz prezentacji.

Teatr jest zwykle miejscem, w którym widz przeżywa mocne emocje podczas jednego spektaklu. Tu jednak powstała przestrzeń, która żyje nieustannie. Ludzie mogą przychodzić tutaj, żeby spotkać się z kulturą, zaczerpnąć inspiracji, zatrzymać się na chwilę i spojrzeć w nocne niebo. To wspaniałe rozwinięcie tego, co współczesna instytucja kultury może dziś zaoferować – podkreślił podczas poniedziałkowej inauguracji dyrektor Teatru Cieszyńskiego Petr Kracik.

Patronka wieczoru Tereza Kostkova zwróciła z kolei uwagę na poetycki charakter całego projektu, który łączy kulturę z atmosferą gwiazdzonego nieba. – Lubię miejsca, które pobudzają wyobraźnię. To piękne, kiedy kultura nie pozostaje

wyłącznie na scenie, lecz otwiera kolejne horyzonty – powiedziała.

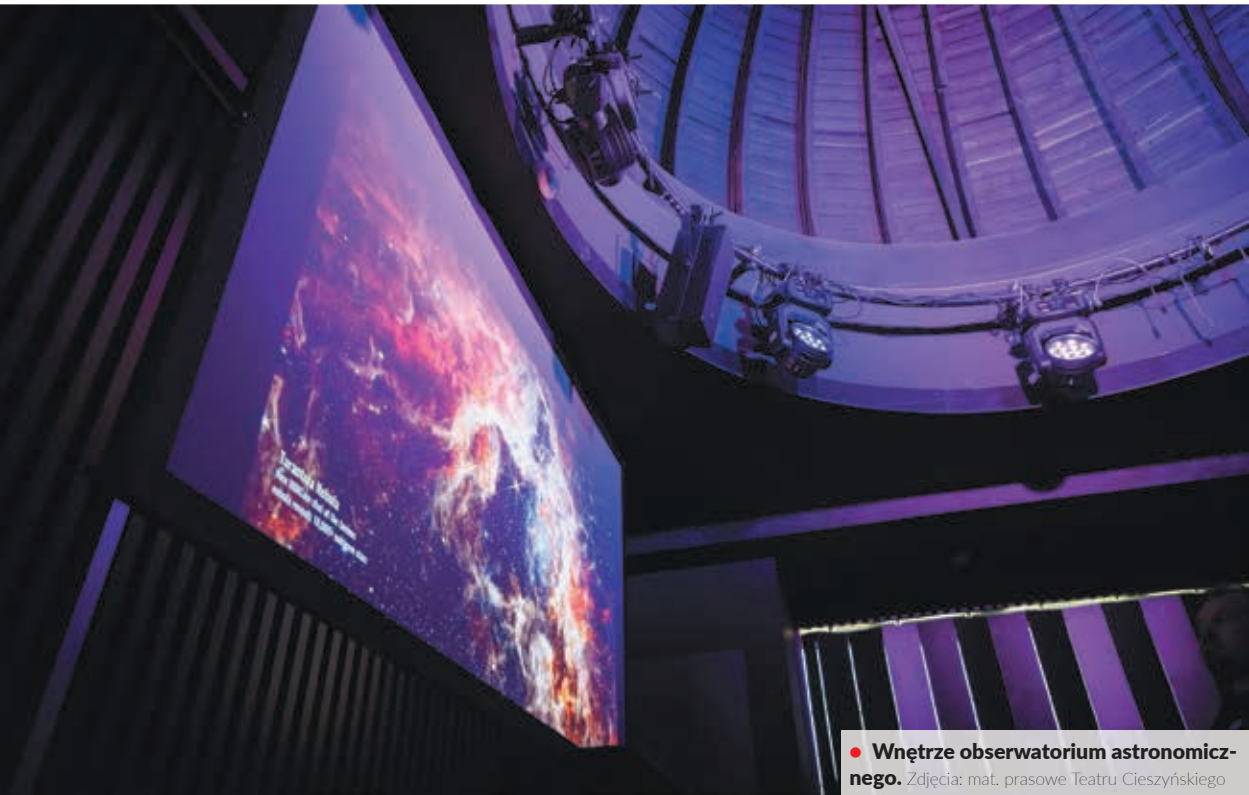
Kierowniczka Cieszyńskiego Centrum Teatru i Kultury Petra Slováček-Rypienowa zaznaczyła, że przestrzeń „bliżej nieba” powstała z myślą o zaoferowaniu publiczności nietypowych wrażeń kulturalnych oraz stworzeniu miejsca spotkań międzypokoleniowych. – Obserwatorium astronomiczne i taras pozwalają doświadczać kultury inaczej – w bardziej kameralnej atmosferze, ale też bliżej i intensywniej. Chcemy, żeby odwiedzający wychodzili stąd z uczuciem przeżycia czegoś wyjątkowego – dodała.

W poniedziałkowej uroczystości otwarcia wzięli udział przedstawiciele województwa morawsko-śląskiego, kierownictwo teatru, partnerzy projektu, a także przedstawiciele szkół oraz wielu instytucji kulturalnych. Wieczór urozmaicił występ muzyczny zespołu Diva Baara, projekcja filmu w obserwatorium astronomicznym oraz wystawa fotografii, astronomia i podrobniki Martina Podžornego, prezentująca niezwykle fotografie nocnego nieba i kosmicznych pejzaży. Powstała ona specjalnie na tę okazję.

Pierwsze wydarzenie otwarte dla publiczności odbędzie się na dachu w najbliższą niedzielę o godz. 19.00 w ramach wieczoru „Poezja bliżej nas”. Aktorka Kristýna Ryška przy akompaniamentcie multiinstrumentalisty Ondřeja Fencla będzie recytowała wiersze wybitnych czeskich autorów, takich jak noblista Jaroslav Seifert, Jan Skácel, Václav Hrabě, Vladimír Holan, František Hrubín czy Josef Kainar. ▲



Przestrzeń na dachu otwarto z udziałem zaproszonych gości.



Wnętrze obserwatorium astronomicznego. Zdjęcia: mat, prasowe Teatru Cieszyńskiego

Kwadrans w kosmosie

Hawierzów stał się jednym z przystanków największego w historii RC edukacyjnego tour-nee kosmicznego. W śróde na Placu Republiki „wyładowała” 18-metrowa „rakieta” SpaceBuzz, która za pośrednictwem rzeczywistości wirtualnej pozwala dzieciom przeżyć lot na orbitę oraz zobaczyć Ziemię oczyma astronautów.

SpaceBuzz gości od poniedziałku w morawsko-śląskim regionie. Najpierw zatrzymał się w Karniowie, by później odwiedzić kolejne miasta. Projekt realizowany jest w ramach narodowego programu pn.

„Czeska podróż w kosmos” przy współpracy ministerstw przemysłu i handlu, obrony, szkolnictwa oraz planetariów w Pradze i Brnie. Jego celem jest pokazanie dzieciom fascynującego świata kosmonautyki i nowoczesnych technologii, a za pomocą niepowtarzalnego przeżycia obudzenie w nich zainteresowania naukami przyrodniczymi i kierunkami technicznymi.

W Hawierzowie „wyruszyły” w kosmos 8-osobowe delegacje uczniów z opiekunem szesnastu miejscowych szkół podstawowych. Wśród nich znalazła się również polska podstawówka z Będowic.

– Chociaż projekt był przeznaczony głównie dla uczniów klas 6., zabrałem sześciu siódmoklasistów, ponieważ obecnie na lekcjach fizyki przerabiamy temat astronomii – powiedział „Głosowi” dyrektor Tomasz Łabudek. Jak zaznaczył, była to bardzo udana symulacja, dzięki której jej uczestnicy mogli się poczuć jak w prawdziwym statku kosmicznym, a także dowiedzieć się podstawowych informacji o Ziemi, Księżycu i zjawiskach, które można zaobserwować z orbity. Młodzież razem ze swoim nauczycielem „spędziła” w kosmosie 15 minut.



(sch)

Będowiccy uczniowie wsiadają do rakiety. Fot. TOMASZ ŁABUDEK

Łukasz Klimaniec

W 21-osobowej grupie, jaka b u s e m p r z y j e - chała do Bielska-Białej, znaleźli się nie tylko panowie z Klubu Chłopa, ale i panie z Klubu Kobiety i górnosuskiego chóru. Gości z Suchej Górnej powitał Zygmunt Czernek, który przez ponad 30 lat jako dyrektor Domu Kultury „Metalowiec” w Bielsku-Białej rozwijał współpracę z MK PZKO w Suchej Górnej. Wyjazd do Zamku Sułkowskich wymyślił Edward Rychlik z Klubu Chłopa, który wraz żoną wzięli udział w wernisażu wystawy.

Pomyślałem, że byłoby warto, aby inni też ją zobaczyli. Dlatego przejechalśmy – wyjaśnił, wskazując przy okazji, że w tym roku mija 40-lecie nawiązania współpracy między MK PZKO w Suchej Górnej a Bielskiem Białą, w ramach której górnosuszanie pojawiali się nad Białą z występami ZPiT „Suszanie” oraz chóru.

Ekspozycja poświęcona pamiętkom Polaków z Zaolzia wywarła duże wrażenie na grupie z Suchej Górnej. Zwiedzający z ciekawością przyglądali się archiwalnym fotografiom, dyskutowali przy mapie pokazującej rozmieszczenie ludności polskiej w 1910 r., sporo czasu spędzali czytając historie bohaterów wystawy.

– To świetna wystawa, bardzo mi się podobała. To coś, co jest nam bardzo biskie. Bo Zaolzie i Bielsko-Biała kiedyś to było jedno – przyznał Józef Klimas, prezes Klubu Chłopa. – Choć byłoby lepiej, gdyby zostało to pokazane regionami: tu powiat karwiński, tam Frydek Miśtek. Ale wiadomo, że organizatorzy zebrali to, co mogli. Dziś mało kto używa rodzinnych pamiątek, przecież wiele jest zniszczonych. Sam miałem wiele pamiątek po babci – przyznał.

Józef Wita z Hawierzowa zapytany o swoje wrażenia milczał przez dłuższą chwilę. – To było bardzo wzruszające, bo dotyczy mnie i mojej rodziny – stwierdził przejęty. Pamiątki Polaków z Zaolzia w Zamku Sułkowski można oglądać od 7 marca do końca maja. Sylwia Grudzień, autorka i kuratorka wystawy, która oprowadziła grupę z Suchej Górnej po ekspozycji, przyznała, że wystawa spotkała się dużym zainteresowaniem.

– Od opiekunów ekspozycji wiem, że zwiedziło ją wielu Zaolziaków, którzy oglądali ją z pietyzmem i namaszczeniem, nieraz spędzając na zwiedzaniu nawet dwie godziny – powiedziała. Przyznała, że podczas prowadzonego przez nią oprowadzania kuratorskiego pojawiali się Bielszczanie, którzy nigdy o Zaolziu w ogóle nie słyszeli, ale i tacy, którzy na Zaolziu mają rodzinę.

– Spotykałam osoby, których przodkowie żyli na Zaolziu, a oni



Wystawa zrobiła wrażenie na gościach z Suchej Górnej. Z ciekawością przyglądali się archiwalnym fotografiom, sporo czasu spędzali czytając historie bohaterów wystawy. Fot. ŁUKASZ KLIMANIEC

przeprowadzili się do Bielska-Białej lub na Górny Śląsk. Odbiór był bardzo poruszający, bo wiele osób przyznawało się do tego, że o Zaolziu nic nie wiedzą i że im przykro z tego powodu – przyznała Sylwia Grudzień.

Szczególne wrażenie robiła mapa z 1910 r. z rozmieszczeniem ludności polskiej. Autorka wystawy spotykała się z sytuacjami, kiedy zwiedzający tłumaczyli, że nie znają Zaolzia, bo tak byli uczeni historii, że ten region kojarzy im się tylko z 1938 rokiem.

– Było im przykro, bo nie dość, że nie wiedzieli, jak wielu Polaków żyło za Olzą i jak wiele ich kosztowało zachowanie swojej tożsamości, to jeszcze nie wiedzą, że Polacy ciągle tam są. Kiedy opowiadałam im o polskich szkołach i o polskich organizacjach działających na Zaolziu, byli pod wrażeniem – zaznacza Sylwia Grudzień.

W pamięć zapadła jej kobieta, która zatrzymując się na dłużej przy planszach poświęconych dr. Józefowi Mazurkowi i Karolowi

Pawlicy stwierdziła, że dla niej jest to wystawa o ludziach, których już na świecie nie ma – bo dostrzegła w wystawie głęboki humanizm i podejście do człowieka, jak do bliźniego. – Dla mnie to była osobista nagroda, bo choć głównym celem wystawy jest mówienie o Zaolziu i zachowaniu polskiej tożsamości, to w tych historiach widzę historię o człowieczeństwie. Cieszę się, że zostało to tak odebrane – powiedziała Sylwia Grudzień. ▲

Noc Kościołów 2026: samochodziki, film i modlitwa

Dokładnie 151 kościołów, kaplic i domów modlitwy w województwie morawsko-śląskim weźmie udział w Nocy Kościołów, jaką zaplanowano na piątek 29 maja. Jak poinformowała Adéla Pánek-Hudečková, koordynatorka tego wydarzenia w diecezji ostrawsko-opawskiej, w tym roku jest kilka nowości – to m.in. Centrum Duchowe Trójcy Przenajświętszej w Cierlicku.

Miastem z największą liczbą uczestniczących świątyni jest Ostrawa, gdzie w katedrze Boskiego Zbawiciela o 18.00 odbędzie się oficjalne otwarcie Nocy Kościołów z udziałem biskupa Martina Davida i prezydenta miasta Jana Dohnala.

W Karniowie podczas Nocy Kościołów jak co roku dużym zainteresowaniem cieszy się kościół pw. św. Piotra z Alkantary, który piątkowego wieczoru będzie dostępny dla zwiedzających od 18.00 do 22.00. We Fryszacie ewangelicy (SKEAW) zapraszają na modlitewną drogę ze świecami. Do udziału w wydarzeniu został zgłoszony także kościół św. Marka.

Spacer po mieście w ramach Nocy Kościołów będzie możliwy także w Czeskim Cieszynie. Włączyć się do niego ewangelicy z Rozwoju, którzy przygotowali bogaty i ciekawy program. W ramach wydarzenia będzie można



W Cierlicku w ramach Nocy Kościołów będzie można obejrzeć film o obrazie Madonny Cierlickiej. Fot. DANUTA CHŁUP

m.in. nie tylko obejrzeć, ale i samodzielnie wypróbować samochodów zdalnie sterowanych, spróbować sił w pickleballu, wziąć udział w warsztatach twórczych i udekorować własny piernik, a także porozmawiać o wierze i doświadczeniach życiowych. W planie są także pieczenie kiełbasek przy ognisku i występ muzyczny zespołu zborowego.

Wzorem ubiegłego roku w kaplicy Brata Rogera z Taiżé zabrzmią celtyckie modlitwy przy akompaniencie dud, a w katolickim kościele Najświętszego Serca Jezusowego będą atrakcje dla dzieci łącznie z przedstawieniem o Kopciuszku. W programie także wieczór uwielbienia i występ polskiego chóru kościelnego „Ad Dei Gloriam” pod dyktando Beaty Brzóska.

Także w Dzieńmorowicach pomyślano o najmłodszych. Przy kościele św. Marii Magdaleny przygotowano dla nich zajęcia plastyczne i różne zadania. Dla wszystkich uczestników przewidziano grillowanie i możliwość zwiedzenia kaplicy św. Izydora.

W Olbrachcicach zapraszają na występ zespołu uwielbieniowego LiftUp oraz piknik przy kościele.

Swoją premierę podczas Nocy Kościołów będzie miało Centrum Duchowe Trójcy Przenajświętszej w Cierlicku, gdzie miejscowi katolicy gromadzą się na nabożeństwach. Organizatorzy zapraszają tam na koncert gitarowy (Josef Kanta), film o obrazie Madonny z Cierlicka, kawę i ciastko w parafialnej kawiarence oraz podziwianie widoku z tarasu na Łysą Górę. (kdm)

Prosto ze Szwecji do Dziupli

Maciej Zaremba Bielski, dziennikarz i pisarz, wybitny publicysta największego szwedzkiego dziennika „Dagens Nyheter”, przyjedzie na Zaolzie w ramach trzydniowego festiwalu czytelniczego CteFesT. W klubie Dziupla w Czeskim Cieszynie 5 czerwca weźmie udział w spotkaniu autorskim z okazji wydania czeskiej wersji książki „Dom z dwiema wieżami” (Dům s dvěma věžemi). Na to spotkanie zaprasza Kongres Polaków w RC. Wstęp jest bezpłatny.

To wydarzenie, w którym zdecydowanie warto wziąć udział. Będzie prowadzone w obu językach – czeskim i polskim. Urodzony w Poznaniu Maciej Bielski, syn

Oskara Bielskiego (lekarza psychiatri i żołnierza Wojska Polskiego, uczestnika bitwy nad Bzurą) i Elżbiety z d. Immerdauer, w 1969 roku na skutek antysemitzkiej kampanii komunistycznych władz PRL, musiał razem z matką i dwoma młodszymi braćmi emigrować do Szwecji. Tam rozniósł przesылki, był operatorem dźwięku na budowie. Jako dziennikarz rozpoczął pracę w 1981 roku, gdy pod pseudonimem Maciej Zaremba pisał reportaże na temat „Solidarności”

– Za swoje artykuły otrzymał wiele nagród, m.in. kilkakrotnie Nagrodę Akademii Szwedzkiej, Wielką Nagrodę Dziennikarską (za cykl reportaży „Polski hydraulik” – po polsku 2008, wyd. Czarne) i ostatnio Złote Pióro Klubu Publicystów. A najstarszy w Szwecji Wydział Prawa Uniwersytetu w Lund przyznał mu tytuł doktora honoris causa.

Jest mężem Agnety Pleijel, znanej, także w Polsce, szwedzkiej pisarki, z którą przekładał na język szwedzki poezję Zbigniewa Herberta. (kdm)



Janusz Bittmar

W tym numerze filmowo-muzyczny Pop Art, a w roli głównej udany serial „Monyowa” oparty na tragicznych losach znanej czeskiej pisarki Simony Monyowej. Serwis streamingowy Oneplay zaczyna coraz mocniej rozdawać karty na czeskim podwórku.

RECENZJE

MONYOWA

Reżyserka Zuzana Kirschnerowa przeżywa bardzo udany okres. 14 marca odebrała najważniejszą nagrodę w czeskim środowisku filmowym, Czeskiego Lwa za debiutancki obraz „Kavaran”, zaprezentowany również w głównej sekcji festiwalu w Cannes, a od trzech tygodni widzowie mogą oglądać i zarazem oceniać długo wyczekiwany serial „Monyowa”, oparty na tragicznych losach pisarki Simony Monyowej.

Można polemizować, czy książki Simony Monyowej to literatura wysokich lotów albo czy pisarka próbowała, ale z przyczyn pokazanych w serialu nie zdążyła osiągnąć pułapu zarezerwowanego dla definicji „literatura piękna”. Te moje dywagacje zresztą nie mają znaczenia, bo po pierwsze: jestem z wykształcenia polonistą a nie bohemistą, a po drugie: główna bohaterka zagrana fantastycznie przez Terezę Rambę w swojej literackiej pasji czuła się spełniona. A to w życiu, również twórczym, najważniejsze.

Sześcioodcinkowy serial nakręcony dla platformy Oneplay zresztą nie analizuje twórczości pisarki, ale skupia się głównie na jej życiu prywatnym. Monyowa w licznych wywiadach podkreślała, że nietatwo z nią żyć pod jednym dachem, a mężczyźni muszą mieć się na baczności. Opisane w serialu jej relacje z pierwszym mężem (w tej roli Kryštof Hádek) wpisują się w ten klimat idealnie. Ona potrzebuje czułości, ekspresji, partnerskiej chemii w związku, tymczasem mąż, typowy introvert, na falach codzienności płynie bez większych emocji. Barykady w tym związku powiększają się w momencie, kiedy pisarka staje się osobą znaną publicznie, a jej książki rochochdzą się jak ciepłe buteczki. Hádek w roli pasywnego męża nie musi się nawet wysilać, żeby w pełni oddać aktorsko wymiar swojej tragedii. Widząc, że żona coraz mocniej przeżywa frajdę wynikającą z szybko uzyskanej sławy, popada w jeszcze większą bierność.



• Tereza Ramba i Igor Orozović w serialu „Monyowa”.

Serial wpisuje się w popularne ostatnio klamry „true crime”, czyli produkcji opartej na faktach z życia protagonistów. W pierwszym odruchu chciałem w tym miejscu napisać, kto zabił pisarkę, dlaczego to zrobił i jakie poniósł konsekwencje swojego haniebnego czynu, ale zdecydowałem się nie zdradzać szczegółów. O tragicznych wydarzeniach z 3 sierpnia 2011 rozpiswały się wcześniej wszystkie tabloidy w kraju, zresztą o szczegółach zbrodni można przeczytać w Internecie. Jeśli ktoś z was o głośnym zabójstwie popularnej czeskiej pisarki dowiedział się dopiero z tej recenzji, myślę, że warto poczeekać na szósty odcinek w błogiej nieświadomości i po drodze zabawić się w amatorskiego detektywa. Opcje są dwie: mordercą jest pierwszy albo drugi mąż pisarki. Tyle chyba mogą zdradzić.

Drugi mąż Simony Monyowej wkracza na scenę bardzo szybko, bo już w pierwszym odcinku. W tej roli bryluje Igor Orozović, znakomity aktor

filmowy i teatralny, a także piosenkarz, który pierwsze poważne kroki w tym zawodzie stawiał na deskach ostrawskich teatrów. Orozović wcielił się w postać kamerzysty i wydawcy Borisa Ingra, w którym Monyowa, zagubiona w starym związku, zakochała się niczym nastolatka w zespole New Kids On The Block. Na starcie jeszcze z włączonym hamulcem w głowie, ale od drugiego odcinka już kompletnie pochłonięta dzikim seksem i charyzmą Ingra, będącego całkowitym przeciwieństwem jej pierwszego partnera.

Twórcy serialu po mistrzowsku kroją ten tort, pokazując z jednej strony trudne relacje Monyowej z pedantycznymi rodzicami, oziębłość w stosunku do pierwszego męża i nieokiełznaną radość z faktu, że w jej życiu pojawił się ON – macho, który wreszcie poprowadzi ją za rękę w świetlaną przyszłość. Znakomicie wypada m.in. zagrana przez Rambę i Hádkę scena w drugim odcinku, kiedy oboje spoglądają na siebie zza szyby okna na tarasie

nowego domu. Niby prosty zabieg, ale nakręcony z pazurem, rozdrapującym już kompletnie zamrożone relacje pomiędzy małżonkami.

Zuzana Kirschnerowa w serialu porusza się umiejętnie na kilku płaszczyznach narracyjnych. W finale każdego odcinka serwuje widzom coraz bardziej rozbudowaną scenę policyjnej akcji w domu pisarki, bezpośrednio po zgłoszeniu zabójstwa. Te puzzle powoli ułożą się w całość, ale zanim tak się stanie, przed nami jeszcze połowa serialu, prezentowanego w serwisie Oneplay raz na tydzień w piątek.

W moim odczuciu już teraz „Monyowa” pretenduje do miana najlepszej czeskiej produkcji 2026 i myślę, że właśnie ten serial idealnie nadaje się jako towar eksportowy dla zagranicznych serwisów streamingowych. Kto lubi gatunek „true crime”, tego odsyłam do innej świetnej produkcji – serialu „Schody” nakręconego dla HBO Max, w którym brylują Colin Firth i Toni Collette. ▲

CO SZEPTANE



• Phil Collins rozczarował fanów, na pewno już nie powróci na scenę.

Zdjęcia: mat. prasowe

Phil Collins: Do koncertów trzeba być w pełni sprawnym

Fani Genesis tęsknią za reaktywacją kultowej brytyjskiej formacji i wszystko wskazuje na to, że na tęsknocie trzeba będzie poprzestać. Nie ma sygnałów, że muzycy chcą wrócić z nowym albumem, następcą wydanego w zasadzie już w prehistorii wydawnictwa „Calling All Stations” (1997), tym bardziej że wokalista Ray Wilson

udziela się w solowych projektach, a byli długoletni lider grupy – wokalista i perkusista Phil Collins – z przyczyn zdrowotnych zawiesił karierę muzyczną. 75-letni Collins udzielił ostatnio wywiadu BBC Breakfast, w którym wyznał, że nie widzi szans, żeby wrócić na scenę. – Na pewno nie w obecnej formie. Czuję się wprawdzie lepiej, ale do koncertów trzeba być w pełni sprawnym – zaznaczył Collins, poruszając się od kilku lat na wózku inwalidzkim.

– 18 ostatnich miesięcy było w porządku, ale wcześniej nie było najlepiej. Wszystkie moje zdrowotne problemy spadły na mnie naraz. Co mogło pójść nie tak – poszło nie tak, ale teraz wszystko jest dobrze – dodał muzyk.

Zmarł »Kolos Saksofonu«

Słynny amerykański muzyk jazzowy Sonny Rollins zmarł w poniedziałek w wieku 95 lat – poinformowano na jego oficjalnej stronie. Nazywano go „Kolosiem Saksofonu”. „Z głębokim smutkiem i wielką miłością informujemy o śmierci Sonny’ego Rollinsa” – napisano na koncie X artysty. Odszedł w swoim domu w Woodstock, w stanie Nowy Jork. Nie podano przyczyny śmierci. Wpis opatrzone cytatem artysty: „Uważam, że kiedy kończy się życie twórcze, trwa ono dalej, w kolejnym wcieleniu. Jestem osobą, która wierzy, że to życie nie jest wszystkim”.

Rollins, nazywany „Kolosiem Saksofonu” od tytułu jego albumu „Saxophone Colossus” z 1956 r., był wielkim nowatorem jazzu. Uznawano go za jednego z największych saksofonistów jazzowych obok Charliego Parkera, Colemana Hawkinsa i Johna Coltrane’a. Miał na swoim koncie ponad 60 albumów. Do najważniejszych – obok „Saxophone Colossus” – należą choćby „Tenor Madness” czy „The Freedom Suite”. Występował m.in. z Louilem Armstrongiem, Milesem Davisem i Billie Holiday’em. ▲

Z REDAKCYJNEJ POCZTY



• Jajecznicza, że palce liżać...

Piękna tradycja podtrzymana

W bardzo serdecznej atmosferze odbyło się kolejne smażenie jajeczniczy zorganizowane przez MK PZKO w Olbrachcicach. Impreza plenerowa, która na stałe wpisała się już do kalendarza wydarzeń miejscowego koła, odbyła się tym razem – podobnie jak w poprzednich latach – w ogródku Gospódki pod Dębem.

Powodem jest fakt, że MK PZKO w Olbrachcicach nie dysponuje własnym zapleczem plenerowym. Duszą całego spotkania był gospodarz Domu PZKO, Marek Kloza, który jak zawsze czuwał nad organizacją i dobrą atmosferą wydarzenia. Dzięki jego zaangażowaniu uczestnicy mogli spędzić miłe popołudnie w gronie przyjaciół i sympatyków koła.

Największym powodzeniem cieszyła się oczywiście smaczna jajecznicza, przygotowana przez panie z miejscowego koła. Aromatyczne danie smakowało wyśmienicie, a wspólne biesiadowanie przy stołach sprzyjało rozmowom i integracji mieszkańców. Jak co roku, impreza zgromadziła wielu chętnych, którzy licznie przybyli, by wspólnie spędzić czas i podtrzymać piękną tradycję. Smażenie jajeczniczy po raz kolejny potwierdziło, że wydarzenia organizowane przez Polski Związek Kulturalno-Oświatowy w Republice Czeskiej odgrywają ważną rolę w życiu lokalnej społeczności i pielęgnowaniu polskich tradycji na Zaolziu.

Albin Budjać
prezes MK PZKO w Olbrachcicach



W kręgu poezji

W ostatnią sobotę (23 maja) Stowarzyszenie Polska Kultura w Pradze zorganizowało kolejne spotkanie w jednym z ulubionych miejsc spotkań Polaków – Božská Lhvička, znanym m.in. z wyśmienitych pierogów.

Tym razem Izabela Wałaska poprowadziła rozmowę z Jackiem Ślęwczukiem, liderem Klubu Młodych przy Klubie Polskim Polonus w Brnie, z okazji wydania jego pierwszego tomiku wierszy. Wśród naszych gości mieliśmy zaszczyt gościć dyrektora Instytutu Polskiego w Pradze, Monikę Olech wraz z małżonkiem, a także wicekonsul RP w Pradze, Agnieszkę Samborską. Występował m.in. z Louilem Armstrongiem, Milesem Davisem i Billie Holiday’em. ▲

dyrektor za przekazanie ulotek dotyczących Dnia Polskiego, który odbędzie się 20 czerwca – zachęcamy do zapisania tej daty w kalendarzu. Z Brna, razem z autorem książki, przyjechała również Dominika Zagrabia, która przy tej okazji wykorzystowała wygraną pierwszą nagrodę z naszego przedwiecznorocznego spotkania – voucher na strzyżenie i koloryzację.

Wreszcie dopisała nam ciepła pogoda, dlatego spotkanie zakończyliśmy wieczornym spacerem w okolicach mostu Karola. Dziękujemy za to kolejne udane spotkanie. (r)



Podróżniczy czwartek w Klubie Polonus

Dużo ciekawych rzeczy działo się w Klubie Polonus w Brnie na ostatnim spotkaniu czwartkowym 21 maja. Najpierw były imieniny naszej koleżanki Joli alias Zosi, a potem nasza świetlica przeistoczyła się w istne studio filmowe. Przyjechał bowiem do nas Marek Konieczny, młody działacz polonijny (m.in. członek Młodzieżowej Rady Polonijnej przy marszałku Senatu RP), filmowiec, podróżnik, prezes Stowarzyszenia Olza Pro.

Jego pierwszym zadaniem było nagranie specjalnego filmiku o nas, czyli o stowarzyszeniu Polonus – Klub Polski w Brnie. Zostanie on wyświetlony na Polskim Dniu i wieczorze towarzyskim w ramach Dni Mniejszości Narodowych „Babylonfest” w piątek 18 września. Stowarzyszenie Polonus otrzymało od organizatorów zaszczytną i ambitną rolę gospodarzy polskiego wieczoru towarzyskiego dla wszystkich mniejszości

narodowych i władz miasta Brna. A że chcemy wypaść jak najlepiej, przygotowaliśmy rozpoczęliśmy już przed wakacjami. Dlatego w ostatni czwartek były nagrania, wywiady, zrobiliśmy nawet próbę poloneza na dziedzińcu – nasz drugi publiczny taniec poloneza w Brnie. I chyba nie było tak źle, skoro otrzymaliśmy nawet oklaski od przypadkowych widzów z okolicznych kawiarnianych ogródków. Następnie Marek z roli filmowca przeistoczył się w rolę prelegenta-podróżnika i opowiedział nam o swojej wyprawie do Salvadora i Gwatemali w lutym tego roku. Były to kolejno 51. i 52. kraje na jego liście zwiedzania. Dowiedzieliśmy się m.in. o tym, że Salvador, gdzie wprowadzeniu polityki zerowej tolerancji w walce z małą stał się krajem bardzo bezpiecznym i dynamicznie rozwijającym się. Jest jedynym krajem, gdzie oficjalną walutą jest bitcoin. Natomiast na ujęciach z Gwatemali mogliśmy podziwiać głównie widoki z trekkingu na wyście na wulkan Acatenango oraz erupcję wulkanu Fuego. I choć trekking nie należał do łatwych, z powodu przewyższenia ponad 2000 metrów, różnicy temperatur ok. 40 stopni, marszu w piachu i ciągle ulatniającym się popiele w powietrzu, końcowy widok zapierał dech w piersiach. Mogliśmy również pochwycić prawdziwej kawy i skosztować napoju z owocu tamaryndowca, który wypiliśmy na koniec za zdrowie i następne wojaże prelegenta. Sądząc po liczbie dodatkowych pytań, na które musiał odpowiedzieć, wykład spotkał się z ogromnym zainteresowaniem słuchaczy. Na koniec Marek wcielił się w ostatnią ze swoich ról tego wieczoru: młodzieżowego działacza polonijnego. Ser-



• Marek Konieczny w swoim żywiole.

decznie dziękujemy mu nie tylko za przybycie do Brna, ale również za ciekawe rozmowy i dyskusje o projektach polonijnych i działalności w Młodzieżowej Radzie Polonijnej. Mamy już pomysły na rozwój współpracy ze Stowarzyszeniem Olza Pro, czy to na zbliżającym się Polonia Camp w drugiej połowie lipca w Warszawie, czy w ramach młodzieżowych kolonii letnich. Bo wzajemna współpraca, szczególnie młodej Polonii, to rzecz niezwykle potrzebna i pożyteczna.

Danuta Koné-Król



Uroczysta akademia

W niedzielę 24 maja w gminnym Domu Kultury w Lutyni Dolnej Miejscowe Koło Polskiego Związku Kulturalno-Oświatowego zorganizowało uroczystą akademię z okazji 40-lecia realizowania polskich przedsięwzięć w tym obiekcie. Wydarzenie zgromadziło licznych mieszkańców, artystów z obu stron granicy oraz zacnych gości.

Kiedy 16 listopada 1947 roku zakładano Miejscowe Koło PZKO, nie dysponowało ono własnym zapleczem. Przez pierwsze dekady polskie zebrania, spotkania, prelekcje i bale gościły w salach restauracji „U Kozubka” czy „U Grauera”. Korzystano również z gościnnych progów polskiej szkoły oraz prywatnych domów. Przełom nastąpił w 1986 roku, kiedy to oficjalnie otwarto nowy, przestronny Dom Kultury. Od tego czasu obiekt stał się prawdziwym sercem polskiego życia społecznego i kulturalnego w gminie.

Program artystyczny akademii zachwycił różnorodnością i udo-

olnią są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Program rozpoczęto ciekawym przywitaniem gości, a słowo wiążące z wielką klasą prowa- dziła Ewa Hrnčíř z Rychwałdu. Jako pierwszy przed publicznością zaprezentował się Zespół Taneczny im. Ferdynanda Króla, który zachwycił zebranych dostojnym wykonaniem mazura. Potem na scenie wystąpiły dzieci z Polskiej Szkoły Podstawowej i Przedszkola z Polskim Językiem Nauczania w Lutyni Dolnej. Ich występy, pełne dziecięcej radości i zaangażowania, publiczność nagrodziła gromkimi brawami. W swoim drugim wyjściu tancerze zaprezentowali wiązankę tańców dolańskich, zbierając kolejne zasłużone oklaski.

W programie kulturalnym wystąpiły również zespoły śpiewacze: Chór Mieszany „Zaolzie” z Orłowej-Lutyni, Chór Mieszany „Hasło” ze Skrzeczona oraz Zespół śpiewaczy „Olzanki” z gminy Gorzyce. Wszystkie grupy zachwyciły publiczność dojrzałym brzmieniem, wysokim poziomem wykonawczym oraz niezwykle wzruszającym repertuarem.

Wśród gości honorowych zasiadła konsul generalna RP w Ostrawie Anna Olszewska, dyrektor polskiej szkoły i przedszkola Sabina Suchanek oraz radna gminy Gorzyce Urstula Wachtarczyk. Obecność tak znamienitych pań dodała imprezie szczególnego splendoru.

Po zakończeniu części oficjalnej i artystycznej, organizatorzy zaprosili wszystkich obecnych do wspólnego biesiadowania. Rozmowy kulturalowe i wspomnienia trwały jeszcze długo przy kawie i przygotowanym przez ołtarne panie poczęstunku.

Maria Sztwiertnia



• Zespół taneczny Ferdynanda Króla. Zdjęcia: ARC

OFERTA

LEKKOATLETYKA: MISTRZOSTWA POLSKICH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH NA ZAOLZIU: stadion na Leśnej w Trzyciu (dziś, od 8.30). Organizatorem wydarzenia jest PSP w Czeskim Cieszynie i Macierz Szkolna w RC. Dzieci powalczą w najpopularniejszych konkurencjach lekkoatletycznych, takich jak biegi, skok wzwyż i w dal czy rzut piłeczką. Doping rodziców i dziadków mile widziany.



PIŁKA NOŻNA – BARAŻE CHANCE LIGI: Táborско – Ostrawa (sob., 13.00). **MŚLF:** Hranice- Karwina B (dziś, 19.00), Witkowice – Trzynieć (sob., 17.00). **IV LIGA-gr. F:** Cz. Cieszyn – Opawa B (sob., 10.15), Stonawa – Brídličná (sob., 15.00), Bogumin – Hawierzów (niedz., 17.00). **V LIGA:** Slavia Orlowa – Benesów Dolny (sob., 17.00), Olbrachcice – Bruszperk (niedz., 17.00). **VI LIGA-gr. B:** Sucha Górna – Bystrzyca, L. Piotrowice – Liskowice, Śmitowice – Ostrawica (sob., 17.00), Jabłonków – Przybor, Cierlicko 2022 – Raskowice (niedz., 17.00). **VII LIGA-gr. C:** Wędrzyńa – Śn Hawierzów, Żuków Górny – B. Orlowa, Łąki – Oldrzychowice, Luczina – Dobra, Dziećmowice – Sedliscze (sob., 17.00), Nydek – Waclawowice, Niebory – Datynie Dolne (niedz., 17.00). **VIII LIGA-Karwina:** Hawierzów B – G. Będowice (sob., 15.00), V. Bogumin – Wierzniowice, Lutynia Dolna – Dąbrowa, B. Rychwałd – Sj Pietwałd, Cierlicko 2022 B – G. Hawierzów (sob., 17.00). **VIII LIGA-Frydek-Mistek:** Toszonowice – Piosiek, Mosty k. J. – Gnojnik, Wojkowice – Gródek (sob., 17.00), Milików – Czeladna, Raskowice B – Bukowice, Nawsie – Śmitowice B (niedz., 17.00).

(jb)

Banik faworytem w rewanżu

Piłkarze Banika Ostrawa pokonali u siebie w pierwszym z dwóch barażowych spotkań, stawką których jest w przypadku Banika utrzymanie w Chance Lidze, drugoligowe Táborско 3:0 i w najbliższą sobotę staną przed ogromną szansą definitywnego uratowania pierwszej ligi w trzecim największym mieście w Republice Czeskiej.

Janusz Bittmar

Ostrawianie do sobotniego rewanżu na boisku w Táborze (13.00) pojadą z trzygolową zaliczką i w roli muirowanego faworyta, którego do drugiej ligi może sprowadzić już tylko piłkarski kataklizm. – Piłkarze zrozumieli, o co chodzi w tym meczu dopiero w drugiej połowie. Zagrali na miarę naszych oczekiwań, wreszcie szybciej i skuteczniej – stwierdził szkoleniowiec Ostrawy Josef Dvorník, który z Tábořským w tym sezonie zmierzył się wcześniej w roli szkoleniowca drugoligowych rezerw Banika. Na wyjeździe młode rezerwy Ostrawy zwyciężyły 3:2, u siebie przegrały 0:1. Teraz Banik triumfował jednak w najważniejszym starciu z Tábořským w tym sezonie.

Pierwsza połowa meczu swoją skutecznością zbliżyła się do tabletek nasennych – więcej było walki, niż składnej piłki, a jeśli już jedna z drużyn dopchała ociężały wózek w pole karne, to na posterunku stawali golkipery. Bramki Tábořska strzegli były golkipier Karwiny, Martin Pastornický, bramki Banika inny Martin – wypożyczony ze Slavii Praga Martin Jedlička. Do Jedlički należała też najefektowniejsza interwencja w pierwszej odsłonie – po rzucie rożnym ostrawski bramkarz refleksyjnie wypiąstkował piłkę nad poprzeczkę. Więcej z gry do 45. minuty mieli wprawdzie gospodarze, ale to drugoligowy rywal zmarnował pierwszą i ostatnią w pierwszej połowie „setkę”.

Burza w szatni Banika poskutkowała natychmiast – od pierwszych minut drugiej połowy Ostrawianie sprawiali na boisku znacznie lepsze



● Banik (niebieskie stroje) pokonał Tábořsko 3:0. Fot. FCB/Petr Kotala

OSTRAWA –
TÁBORSKO 3:0

Do przerwy: 0:0. **Bramki:** 54. Frydrych, 82. Havran, 90. Boula. **Ostrawa:** Jedlička – Frydrych, Chaluś, Pojezný – Bewene, Kričaluš (86. Boula), Musák (65. Planka), Siniawskij – Gning (75. Škrkoň), Plavšić (75. Havran) – Jurečka.

wrażenie. Głęboki pressing, aktywniejsza gra stoperów, to wszystko zapewniło podopiecznym Josefa Dvorníka przewagę i częstsze posiadanie piłki. Z roli kapitana i prawdziwego walczaka wywiązał się w 54. minucie Michal Frydrych – doświadczony stoper najlepiej zorientował się w polu karnym Tábořska w desancie powietrznym i celną główką w prawy dolny róg bramki nie dał szans Pastornickiemu.

Gol Frydrycha wniósł spokój w poczynania Banika, który zaczął kontrolować wydarzenia na murawie Miejskiego Stadionu w Ostrawie-Witkowicach. – Trema opadła dopiero w drugiej połowie. Wynikała z presji oczekiwań, zagraliśmy przed własną publicznością w kolejnym arcyważnym meczu – skomentował męczarnię Banika w pierw-

szej połowie spotkania pomocnik Ondřej Kričaluš. – W drugiej lidze futbol jest inny, bardziej atletyczny, a Tábořsko należy do najlepszych ekip na zapleczu Chance Ligi. Nie przeszkadza im piłka, potrafią dobrze wyprowadzać akcje w środku boiska. Wygraliśmy wprawdzie 3:0, ale misja uratowania ligi jeszcze nie została zakończona. Musimy dobrze zagrać również w rewanżu – zaznaczył pomocnik Banika.

Goście z husyckiego miasta przy stanie 1:0 nie znaleźli antidotum na poukładany blok obronny Banika, po stracie piłki musieli też przerywać kontry wyprowadzane zwłaszcza na prawej flance. Pod bramką Pastornickiego zimnej krwi zabrakło kolejno Plance, Jurečka, kolegów z drużyny wyrzucił dopiero młody zmiennik Havran, który z granicy

pola karnego technicznie strzałem poprawił na 2:0. Gospodarze poszli za ciosem – w doliczonym czasie z dystansu uderzył idealnie pomocnik Boula, pograżając definitywnie swój były klub. Bramkę ostrawskiego pomocnika, który pierwsze poważne kroki w dorosłym futbolu stawiał właśnie w Tábořsku, zwerfikaował jeszcze VAR – na korzyść Banika. ▲



● Iga Świątek dziś zmierzy się z Magdą Linette. Początek o godz. 11.00. Fot. Facebook

przeplatając lepsze momenty z gorszymi. W starciu z Igą Świątek atuty z meczu z Ostapenko mogą nie wystarczyć, ale nie wyprzedzajmy wydarzeń... W II rundzie odpadła natomiast Magdalena Fręch, która przegrała ze Szwajcarką Jil Teichmann 5:7, 4:6.

Piątkowe emocje startują o godz. 11.00, mecz Świątek z Linette będzie pierwszym pojedynkiem przewidzianym w dzisiejszym programie French Open. Synoptycy zapowiadają na piątek kolejne upały w stolicy Francji, dla obu tenisistek pojedynki prawie w samo południe będzie więc podwójnym wyzwaniem. (jb)

niem technicznym. Młoda Czeszka miała niewiele do powiedzenia, nie zdołała nawiązać ze Świątek tak wyrównanej walki, jak wcześniej jej rodaczka Tereza Valentowa w zaciętej, trzysetkowej bitwie przeciwko Magdzie Linette w I rundzie French Open.

Jak burza idzie w Paryżu również Magda Linette, która po wyeliminowaniu Valentowej ostrzyła sobie pazury na ambitną Łotyszkę Jelenę Ostapenko. Linette do awansu potrzebowała znów trzech setów, co może się okazać kluczowe w najbliższym polskim hicie ze Świątek. Ostapenko nie sprzedała tanio skóry, Linette wygrała 6:2, 2:6, 6:2,

Dziś polski hit w French Open

Zapowiada się prawdziwy polski hit w wielkoszlemowym French Open. W III rundzie tenisowej turnieju na kortach Rolanda Garrosa dojdzie dziś do polskiego pojedynku pomiędzy Igą Świątek a Magdą Linette. Zdecydowały o tym wygrane srodowe starcia obu zawodniczek. Iga Świątek tuż po południu uporała się w dwóch setach z kolejną młodą Czeszką na polskiej drodze w Paryżu, Sarą Bejlek, wygrywając w miarę łatwo 6:2, 6:3. Pierwsza polska rakietka nie pozostawiła na korcie nie przypadkowo, prezentując swój klasyczny, agresywny tenis podbudowany dobrym wyszkole-

pre-teksty i kon-teksty /415/



Krzysztof Łęcki

Moda na Tukidydesa

Felieton to krótka forma publicystyczna, bywa, że literacka – niemniej, przynajmniej w moim rozumieniu, tym bardziej przez swoją skrótowność wymagająca. Wymagająca w lekturze – od czytelników. W pisaniu – wymagająca od autorów czy autorek. Mówiłem o tym szerzej w podcaście doktora Dawida Fijoła „Bliżej filozofii/Zrozumieć świat” („Łęcki vs. Hesse. Czy kultura felietonu nas ogłupia?”, <https://www.youtube.com/watch?v=KGhFp33GIY4>). Prześledźmy tę kwestię na wybranym przykładzie. Otóż przeczytałem felieton filozofa i politologa Marka A. Cichockiego „Xi Jinping dobrze wie, że na Zachodzie nikt nie czyta Tukidydesa”. Autorowi chodziło o kontekst rozmów dyplomatycznych prowadzonych przez Xi Jinpinga z Donaldem Trumpem.

I Warto zatem zapytać – jak to jest naprawdę na Zachodzie z lekturą „Wojny peloponeskiej” Tukidydesa? „Trzeba przyznać, że »Historia wojny peloponeskiej« Tukidydesa jest arcydziełem. To książka, której nigdy nie przeczytałem do końca, ale bardzo ją cenię. Jest jednym z tych dzieł, które obecnie należy czytać z uwagą” – pisał wiele lat temu znakomity pisarz Henry Miller. No cóż, nie ukrywam, że jestem tego samego zdania – dlatego napisałem książkę „Według Tukidydesa”. Cichocki pisze: „Pułapka Tukidydesa, koncept spopularyzowany przez amerykańskiego politologa Grahama Allisona, pasuje tutaj (do napiętej sytuacji pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Chinami – K. Ł.) jak ulał. Mowa (w „pułapce Tukidydesa” – K.Ł.) o tym, że wielka wojna wybuchła wtedy, gdy tracący wpływy stary hegemon chce zatrzymać aspiracje nowej wschodzącej potęgi”. I dalej Cichocki: „O pułapce Tukidydesa przy okazji wizyty Donalda Trumpa u Xi Jinpinga w Chinach mówił wszyscy eksperci i komentatorzy. Ale czy pamiętają, jak skończyła się historia wojny peloponeskiej?”.



No właśnie – to pierwsza kwestia – czy uznany badacz i popularyzator „Wojny peloponeskiej” Graham Allison przeczytał uważnie dzieło Tukidydesa? Otóż – nie. Allison podkreśla, że Wojnę peloponeską czytał „rzecz jasna” w oryginale. A przecież, co może wydać się zaskakujące, nawet on nie wszystkie fragmenty dzieła ateńskiego historyka przeczytał dostatecznie uważnie, skoro wedle niego Tukidydes nie dożył „smutnego końca wojny”. Tezie tej przeczy chociażby taki fragment „Wojny peloponeskiej”: „I te wypadki opisał ten sam Tukidydes z Aten, szeregując je chronologicznie według por letnich i zimowych, aż do chwili, kiedy Lacedaemonijcy i ich sprzymierzeńcy obalili imperium ateńskie i zdobyli długie mury i Pireus. Cała wojna aż do owej chwili trwała dwadzieścia siedem lat. Ateńczycy poddali się – (w roku 404 roku p.n.e.)”. Dzieło ateńskiego dziejopisarsza dotyczy tylko pierwszych dwudziestu jeden lat konfliktu – i stąd pewnie to nieporozumienie, które łączy koniec spisanych przez Tukidydesa dziejów wojny peloponeskiej ze śmiercią autora. Dodam, że cytowany wyżej fragment „Wojny peloponeskiej” nie jest jedynym, który dowodzi, że co do daty śmierci Tukidydesa Allison się mylił. A zatem – amerykański politolog najwyraźniej przeczytał „Wojnę peloponeską” niewystarczająco uważnie. ▲



I kwestia druga – jakie wnioski nasuwa koniec wojny peloponeskiej. Pisz Cichocki – „Problem z Tukidydesem polega na tym, że choć znów wszyscy na Zachodzie o nim mówią, nadal nikt go nie czyta. Przypuszczam, że Xi Jinping dobrze o tym wie. Nie mówi więc nic o tym, jak skończyła się historia wojny peloponeskiej. Ateny, owa nowa aspirująca potęga, poniosły w niej bowiem całkowitą klęskę”. Otóż, jeśli koniec wojny peloponeskiej ma tu być przestrogą, to nie bardzo wiadomo o co (i kogo) chodzi – to wszak Chiny, a nie Stany Zjednoczone są dzisiaj aspirującą potęgą. A jeśli tak, to Xi Jinping powinien być zaniepokojony. Być może nieporozumienie (Cichockiego – nie Xi Jinpinga) ma swoje źródło w dziejach tzw. „zimnej wojny”. Wojciech Karpiński swoją „Prywatną historię wolności” rozpoczyna od dwóch szkieł zatytułowanych lakonicznie – Sparta i Ateny. Kiedy czytano tę książkę w latach osiemdziesiątych XX wieku, nikt nie miał wątpliwości (zaryzykuję stwierdzenie, że nie miał ich również sam Wojciech Karpiński), iż „Sparta” to Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich (mocarstwo lądowe), a „Ateny” to Zachód, z kierowniczą rolą Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej (mocarstwo morskie). Ale dzisiaj – powtórzę rzecz oczywistą – wschodzące mocarstwo to Chiny. Stąd uwaga o tym, że „aspirująca potęga” jest niemal skazana w „pułapce Tukidydesa” na klęskę – bo tak miał według Cichockiego Xi Jinping zrozumieć finał wojny peloponeskiej i na dodatek uznać to za dobrą dla Chin wróżbę – zdaje się – raczej nie na miejscu.



I jeszcze jedna kwestia – koniec drugiej wojny peloponeskiej (pierwsza to lata 460-445 p.n.e., druga lata 431-404 p.n.e.) nie kończy wszak greckiej wojny domowej. Zaczęła się w zasadzie niedługo po wiktoriach w wojnach perskich – pod „Salaminą” (480 rok p.n.e.) i Platejami (rok 479 p.n.e.), a kończy pod Leuktrami, gdzie Teby rozgromiły Spartan – na marginesie, w czasie wojny peloponeskiej oba te polis były sprzymierzeńcami, ramię w ramię walczyły z Ateńami i podporządkowanym im Związkiem Morskim. Warto też może przypomnieć, że ostatecznie grecką wojnę domową zakończyła bitwa pod Cheroneą (338 rok p.n.e.), w której Macedonia króla Filipa II zadawała klęskę sprzymierzonemu Grekom.



A może jednak z lekturą Tukidydesa na Zachodzie nie jest tak źle, jak sądzi Cichocki? Dobrych kilka lat temu w tygodniku „Polityka” w leadzie artykułu Łukasza Wójcika Idzie wojna? można było przeczytać: „Wojna peloponeska» Tukidydesa stała się najgorętszą książką tego lata w Waszyngtonie”. Dalej czytamy: „Wojną zaczętyje się niemal całe najbliższe otoczenie prezydenta Donalda Trumpa. Doradca do spraw bezpieczeństwa narodowego gen. McMaster uważa, że to fundamentalna książka (...). Gen. James Mattis zna Tukidydesa na wrywki. Do »Wojny...« nawiązywał kilkakrotnie podczas przesłuchania w Kongresie przed zaprzysiężeniem na sekretarza obrony. Fascynacji »Wojną peloponeską« nie ukrywa też główny strateg Białego Domu Steve Bannon (przez lata jego mailowym hasłem była „Sparta”)”. Pierwszą grecki historyk do tego śmierci Tukidydesa Allison się mylił. A zatem – amerykański politolog najwyraźniej przeczytał „Wojnę peloponeską” niewystarczająco uważnie. ▲



Joanna Czepczor



Fot. Pixabay

Woda

Woda jest jednym z najważniejszych składników niezbędnych do życia. Choć dla wielu osób codzienne picie wody wydaje się czynnością oczywistą, jej znaczenie dla funkcjonowania organizmu jest ogromne i obejmuje praktycznie wszystkie procesy biologiczne zachodzące w ciele człowieka.

Organizm ludzki nie potrafi magazynować dużych ilości wody na dłuższy czas, dlatego regularne dostarczanie płynów jest konieczne do utrzymania zdrowia, sprawności fizycznej oraz prawidłowej pracy narządów wewnętrznych.



Woda stanowi podstawowe środowisko dla reakcji chemicznych zachodzących w naszych organizmach. Uczestniczy w transporcie substancji odżywczych, regulacji temperatury ciała, usuwaniu toksyn oraz utrzymaniu równowagi elektrolitowej. Nawet niewielki niedobór płynów może prowadzić do pogorszenia samopoczucia, osłabienia organizmu i zaburzeń metabolicznych. Długotrwałe odwodnienie zwiększa natomiast ryzyko wielu problemów zdrowotnych.

Często uczucie pragnienia jest ignorowane lub zastępowane spożywaniem słodzonych napojów, które nie zawsze skutecznie nawadniają organizm. Tymczasem regularne picie odpowiedniej ilości wody jest jednym z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów wspierania zdrowia.



Metabolizm obejmuje wszystkie reakcje chemiczne zachodzące w organizmie. Woda jest niezbędna do prawidłowego przebiegu tych procesów, ponieważ stanowi środowisko dla reakcji biochemicznych i bierze udział w wielu z nich. Jest to szczególnie ważne, kiedy chcemy „zrzucić” kilka kilogramów masy ciała. Istotna jest lipoza, czyli proces rozkładu tłuszczu, który zachodzi w wodzie, więc osoby chcące się odchudzić powinny o tym pamiętać.

Jednym z podstawowych procesów jest hydroliza, czyli rozkład substancji odżywczych

przy udziale cząsteczek wody. Dzięki temu organizm może rozkładać białka, tłuszcze i węglowodany na prostsze związki wykorzystywane do produkcji energii oraz budowy tkanek.



Układ krążenia jest silnie uzależniony od odpowiedniego nawodnienia organizmu. Krew transportuje tlen i składniki odżywcze do wszystkich tkanek, a jej objętość zależy w dużej mierze od ilości wody. Nerki odpowiadają za filtrowanie krwi i usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, to wszystko dzieje się kiedy pijemy odpowiednie ilości wody. Układ pokarmowy potrzebuje odpowiedniej ilości wody do prawidłowego funkcjonowania, ponieważ woda jest składnikiem sily i soków trawiennych. Pomaga rozkładać pokarm i umożliwia wchłanianie składników odżywczych.

Niedobór wody może prowadzić do: zaparć, spowolnienia perystaltyki jelit, problemów trawiennych. Jelita podczas odwodnienia pobierają więcej wody z treści pokarmowej, co powoduje ztwardnienie stolca i utrudnia wypróżnianie.



Jedną z najważniejszych funkcji wody jest udział w termoregulacji organizmu. Temperatura ciała człowieka musi być utrzyrywana na względnie stałym poziomie, aby procesy biologiczne mogły przebiegać prawidłowo. Podczas wysiłku fizycznego lub przebywania w wysokiej temperaturze organizm produkuje pot. Parowanie potu z powierzchni skóry umożliwia oddawanie nadmiaru ciepła i chłodzenie organizmu. Wraz z potem organizm traci jednak wodę i elektrolity. Jeśli utrata płynów nie zostanie uzupełniona, może dojść do odwodnienia i zaburzeń termoregulacji. Objawy przegrzania organizmu obejmują: osłabienie, bóle głowy, nudności, zawroty głowy. Dlatego odpowiednie nawodnienie jest szczególnie ważne podczas upałów i aktywności fizycznej. Powinniśmy spożywać 30-40 ml wody na kilogram masy ciała. ▲

POSTSCRIPTUM

MINIKWADRAT MAGICZNY I

Pionowo i poziomo jednakowo:

	1	2	3	4
1. błyszczy rankiem na trawie				
2. czwartkowy posiłek				
3. tkanka tłuszczowa niedźwiedzia				
4. Gustave..., prezydent Szwajcarii w 1919 r.				

Wyrazy trudne lub mniej znane: ADOR

WEHIKUŁ CZASU

Tak było...

...tak jest

• Dziś ponawiamy nasze zaproszenie na wycieczkę do Bystrzycy. Archiwalna fotografia przedstawia stary kościół w tej malowniczej miejscowości wybudowany w XVI wieku w gotyckim stylu. W roku 1897 został zburzony i w tym samym miejscu wybudowano nowy. Zdjęcie pochodzi z archiwum MUZ-IC w Bystrzycy.

KRZYŻÓWKA KOMBINOWANA

Wśród autorów poprawnych rozwiązań zostanie rozlosowana nagroda. Rozwiązania prosimy przysyłać na e-mail: info@glos.live. Termin ich nadsyłania upływa w środę 10 czerwca 2026 r. Nagrodę z 15 maja otrzymuje **Władysław Stonawski z Nawsia**. Autorem dzisiejszej łamigłówki jest Jan Kubiczek.

Rozwiązanie krzyżówki kombinowanej z 15 maja: KAŻDY SOBIE NAJBLIŻSZY
Rozwiązanie minikwadratu magicznego z 15 maja: GŁOD, ŁAJSY, ÓSMAK, DYKE

Rozwiązaniem jest dokończenie fraszki, której autorem jest Jan Izydor Sztaudynger (ur. 28 kwietnia 1904 w Krakowie, zm. 12 września 1970 tamże) – polski poeta, fraszkopisarz, satyryk, teoretyk lalkarstwa oraz tłumacz literatury niemieckiej: „Do żłobu każdy trafi...”

POZIOMO:

- czynił swą powinność na szafocie lub oprawca, despota, ciemiężca
- królestwo Morfeusza lub piosenka Czesława Niemena o Warszawie
- celna lub skarbowa
- ozdobny sukulent z Ameryki Środkowej
- kleszcze do wyciągania gwoździ
- historyjka obrazkowa z tekstem w dymkach

- w mitologii greckiej muza poezji miłosnej
- szczyt na granicy Nepału i Chin (8516 m n.p.m.), na nim zginął Jerzy Kukuczka
- ROZWIĄZANIE DODATKOWE**
- samice królów dżungli
- ...Noah, francuski tenisista, zwycięzca French Open 1983 w grze pojedynczej i French Open 1984 w grze podwójnej

- bardzo żywy polski taniec ludowy
- podatek dochodowy od osób prawnych
- Urszula dla przyjaciół i znajomych
- japoński producent sprzętu fotograficznego i optycznego, rywal Canona
- słabo, śladowo, skromnie, niewyraźnie, blade, mało intensywnie
- stolica Nauru
- Pakt Bezpieczeństwa Pacyfiku.

PIONOWO:

AGASSI, CELINA, EDYTOR, FIZYKA, GLISTA, IZRAEL, KARSKI, NANKIN, NIECNY, NOCLEG, OLIWKA, OLKUSZ, PAMIĘĆ, ROMANS, SALOME, ŚPIOCH, TALERZ, UCZONA, ZABAWA.

Wyrazy trudne lub mniej znane:

ANZUS, NIKLE, YAREN