EUROWIZJA 2026

Polka zajęła 12. miejsce, a w sieci wybuchła burza po głosowaniu jury

STR. 3

FOT. PAP/EPA

SPORTOWY 24

Piłkarze Lecha Poznań nie czekali z obroną trofeum do ostatniej ligowej kolejki

STR. 20

dziś SPORTOWY24

POLSKA

METROPOLIA WARSZAWSKA

Poniedziałek, 18.05.2026
Nr 40 (2551)

Cena
6,00 zł (w tym 8% VAT)

Informacje z Kraju i ze Świata
www.i.pl

NR ISSN 1898-3081
NR INDEKSU 349-682

BEZPIECZEŃSTWO

Zamieszanie wokół obecności wojsk USA w Polsce

O redukcji sił amerykańskich w Europie mówiło się już od pewnego czasu. Na początku maja USA ogłosiły, że wycofają pięć tysięcy żołnierzy z Niemiec, potem Donald Trump zasugerował, że może przesunąć ich do Polski.

W nocy ze środy na czwartek amerykański dziennik „The Wall Street Journal" oraz portal Army Times podały jednak informacje o anulowaniu wysłania brygady pancernej do Polski. Te doniesienia potwierdził Reuters.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnia, że liczba amerykańskich żołnierzy w Polsce się nie zmniejszy. – Polska na swoim terytorium ma zarówno stałą, jak i rotacyjną obecność wojsk amerykańskich – mówił wicepremier. I dodał, że polski rząd jest „w stałym kontakcie z głównodowodzącymi siłami amerykańskimi w Europie", a „rotacje, które następują, nie zmieniają strategii polityki państwa polskiego". W najbliższą środę wicepremier spotka się z gen. Danem Caine'm, najwyższym rangą oficerem w siłach zbrojnych USA i doradcą szefa Pentagonu Pete'a Hegsetha.

STR. 4

Robert Lewandowski żegna się z Barceloną

Piłkarz ogłosił, że to koniec jego przygody z FC Barceloną. „Przybył jako gwiazda. Odchodzi jako legenda" – tymi słowami Polaka pożegnał kataloński klub

STR. 21

FOT. NUR PHOTO/EAST NEWS

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Świat offline jest odbiciem emocji przeżywanych online

STR. 6–7

WOJSKO

Żołnierz o wojnie dronów: To wyścig miecza i tarczy

STR. 8–9

ZDROWIE

Jak żyć w świecie pełnym wirusów i nie zwariować?

STR. 10

MUZYKA

Wojciech Waglewski: Na rozpacz najlepiej pomaga ciężka praca

STR. 16–17

eprasa.pl 2e22b759e4

AUTOPROMOCJA 0210987190

Zamów **prenumeratę**
Polska Metropolia Warszawa **12 312 53 88**
prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.polskatimes.pl

W piątek **magazyn Puls**

Premier Donald Tusk spotka się ze swoim węgierskim odpowiednikiem Peterem Magyarem. To będzie pierwsza wizyta zagraniczna premiera Węgier

Urszula Baumann
publicystka

NIJAK SIĘ TO NIE SKLEJA

Bocian biały jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych ptaków w naszym kraju. Nierozerwalnie związany z polską wsią, budzi powszechne zainteresowanie, troskę i sympatię. Jest naszym przyrodniczym dobrem narodowym, objętym ochroną prawną. Nic więc dziwnego, że oburzają nas doniesienia o tym, że myśliwi z krajów leżących w rejonie Morza Śródziemnego urządzają na te ptaki polowania. W naszych oczach są barbarzyńcami.

Polski myśliwy bociana nie zabije, ale już strzelanie do gęsi uważa za coś normalnego, a siebie samego za kontynuatora tradycji łowieckiej

W naszym kraju wciąż legalnie można polować na gęś zbożową - gatunek gniazdujący głównie w Skandynawii i północnej Rosji, a zimujący w Europie Środkowej oraz Zachodniej. Jej liczebność stale spada. Ornitolodzy alarmują, że w Polsce mamy do czynienia z systemowym i wielkoskalowym wybijaniem tych ptaków, co ma negatywny wpływ na ich populację

Mimo niedawnego ograniczenia listy gatunków ptaków łownych prawo wciąż nie nadąża za ustaleniami naukowców. Tymczasem należałoby jak najszybciej objąć ochroną nie tylko gęś zbożową, lecz także gęś tundrową. Ze względu na duże podobieństwo obu gatunków nawet dobrze wyedukowany myśliwy nie jest w stanie rozpoznać, do którego ptaka oddaje strzał.

Trudno również bronić tezy o konieczności odstrzału pozostałych ptaków łownych - bażantów, kuropatw, gołębi grzywaczy czy gęsi białoczelnych.

Zgodnie z przepisami Prawa łowieckiego celem łowiectwa jest ochrona, zachowanie różnorodności oraz gospodarowanie populacjami zwierząt łownych. Nijak mi się to nie skleja z tym, co robią z ptakami myśliwi polujący w naszym kraju. Ani to ochrona, ani zachowanie różnorodności, ani gospodarowanie populacją. Raczej rozrywka budząca wątpliwości etyczne i - moim zdaniem - również prawne.

Polska jest i będzie kluczowym sojusznikiem USA w Europie. Amerykańskie zaangażowanie w Polsce jest bardzo wysokie. Nie została podjęta żadna decyzja o zmniejszeniu zaangażowania

Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier, szef MON

PETERA SEEWALDA ZASKAKUJĄCE „ODKRYWANIE WIECZNOŚCI"

Liliana Sonik
publicystka

Przychodzimy, odchodzimy, leciuteńko na paluszkach. Szczotkujemy, wycieramy buty nasze, twarze nasze. Żeby śladów nie zostawić, żeby śladów nie zostało..." - pieśń Piwnicy pod Baranami mówiła o przemijaniu.

W książce „Odkrywanie wieczności" Peter Seewald podjął temat odchodzenia inaczej. Jakby na przekór obecnemu zachłyśnięciu się światem błyskawicznych zmian i skoków technologicznych, które tworzą iluzję nieskończonego rozwoju. Czyżbyśmy oczekiwali, że w nagrodę za nasze zdobycze cywilizacyjne uzyskamy certyfikat nieprzemijalności? Bo z przestrzeni publicznej znika wszystko, co od niepamiętnych czasów do niedawna skłaniało do częstego namysłu nad śmiercią.

Czyżby ludzie mniej umierali? Przecież umierają. Tylko nie mamy czasu zajmować się umarłymi. Dopiero gdy chowamy najbliższych - rodziców, małżonków, rodzeństwo czy przyjaciół - pogrzeby wytrącają nas z ułudy nieśmiertelności.

„Odkrywanie wieczności" Petera Seewalda wyrywa nas z tego letargu „niemyślenia". Autor postanowił stawić czoła wypieranemu tematowi, kiedy wnuk go zapytał: „Dziadku, czy będziesz mnie kochał, kiedy już umrzesz?". Rezultatem jest książka, której przyświeca konstatacja, że „kto zapomina o śmierci, zapomina także o życiu". Uwierzcie, to nie jest zwykły bon mot ni zgrabna fraza dla przyciągnięcia uwagi. Seewald uważa, że śmierć jest najbardziej stałym i pewnym punktem naszej egzystencji, a uświadomienie sobie tego sprawia, że stawiamy sobie pytanie, po co warto żyć, a co jest tylko przygodnym lub wręcz niewiele wartym akcesorium.

Uświadomienie sobie, że nasze istnienie na Ziemi ma swój nieuchronny koniec - pisze Seewald - pozwala docenić, co oferuje nam życie; chroni przed pychą i poczuciem wyższości wobec innych; przypomina, że życie jest darem, a wtedy każdy dzień jawi się jako bezcenny.

To wszystko nie daje lękowi przed śmiercią łatwego do nas dostępu. Przemyślana, oswojona i zaakceptowana perspektywa kresu łagodzi grozę końca i „odbiera śmierci oścień".

Trzeba tu dodać, że Peterowi Seewaldowi towarzyszy autentyczna, głęboko przeżywana wiara, co oczywiście wiele wyjaśnia.

Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o starości i śmierci, ale nie mieliście czasu - ani odwagi - żeby to zgłębiać, można tu znaleźć. Gdy rodził mu się wnuk, autor ślubował, że podziękuje za szczęśliwe narodziny na Jasnej Górze. Trzeba jednak było kilku lat, żeby wsiadł w samolot do Krakowa. Wtedy uprzytomnił sobie, że choć w pełni sił twórczych, jest już stary. Korzystając z gromadzonej przez całe życie wiedzy, napisał książkę o starości i śmierci - niespodziewanie optymistyczną.

Mnóstwo w niej anegdot, są nawiązania do ważnych tekstów kultury i wspomnień osobistych. Ostatecznie Seewald jest jednym z bardziej znanych niemieckich dziennikarzy, jest też autorem trzech książek - rozmów z Benedyktem XVI - oraz wielu innych książek.

Zanim został niezależnym publicystą, był redaktorem naczelnym potężnego dziennika „Der Spiegel", ma więc sporą wiedzę o świecie i ludziach. Ma też umiejętność pisania z werwą, interesująco, bez patetycznego tonu i przemądrzałej arogancji. „Odkrywanie wieczności" nie jest rozprawą filozoficzną.

To raczej swobodna rozmowa z czytelnikiem, z którym autor dzieli się tym, co wie i w co wierzy. A wierzy, że „to, co najlepsze, dopiero przed nami".

ZAPACHOWY BUKIET I WSPOMNIENIA

Tadeusz Płatek
publicysta

Kalafonia. Używana do nacierania smyczka skrzypiec prawie nie pachnie, za to rozgrzana lutownicą wydziela wspaniały, otulający aromat. Lutowanie to dziś abstrakcja, ale nie ma bardziej przytulnego miejsca niż mała kanciapa elektronika. Z tysiącami oporników i lampką z prawdziwą żarówką, która poza ciepłym światłem rozgrzewa ciało i duszę.

Aqua di Parma. Zapach dość rzadki, dość drogi, kojarzący się z pięknym światem bardzo bogatych ludzi, którym nigdzie się nie śpieszy. Nie ma w nim żadnej nachalności, raczej subtelność, która jednak jest stanowcza. Czyli zostaje na długo. Jest jak duży, stary mercedes - zachęca do spokoju, relaksu, namysłu i dystansu. Frytki smażone na prawdziwej fryturze, z dodatkiem łoju wołowego. Klucz do esencji ciągu reakcji Maillarda, czyli przemian chemicznych, w wyniku których nasze potrawy są pięknie brązowe i pachnące. Właśnie łój wołowy sprawia, że frytki, które, co tu gadać, wszyscy kochamy, stają się kochane jeszcze bardziej.

Pomidory, oliwa i ser feta w Grecji. Są tu dwie zagadki. Po pierwsze - dlaczego greckie produkty są w Polsce tak drogie, że taniej kupić bilet popularnej linii lotniczej i przywieźć je osobiście? Po drugie - dlaczego pomidory, oliwa i ser feta, czyli baza sałatki greckiej, tracą swój smak, a przede wszystkim zapach natychmiast po przekroczeniu helleńskiej granicy? Tak czy siak, warto pojechać do Grecji, by doświadczyć (wynalezionej przeze mnie) „Diety Spirosa", która jest jedyną dietą, która się nie jest w stanie znudzić. Polega na żywieniu się przez tydzień wyłącznie sałatką grecką, chlebem polanym oliwą i winem Retsina, które charakteryzuje się tym, że dodaje się do niego żywicy sosnowej. Wcześniej była kalafonia, też z żywicy, więc coś głęboko we mnie domaga się jej tak bardzo, że ostatnim zapachem będzie...

... bór sosnowy w puszczy noteckiej w lipcu. Spalone słońcem igliwie to coś tak mocnego, że po wyjściu z pociągu z Krakowa, dajmy na to na peron w Warlubiu, przez moment wydaje się, że coś potwornie śmierdzi. Tak, to niebywały szok dla nozdrzy. Po chwili mija jednak i zamienia się we wszechobejmujący koc aromatu. Pozostaje tylko rozłożyć w borze koc i patrzyć na Tuwimowskie „słońca blaszki drżące" w konarach drzew. Na tańczące „cienkie liści wycinanki". Leżeć patrzyć, nosem wciągać.

eprasa.pl 2e22b759e4

BURZA PO GŁOSOWANIU NA EUROWIZJI

Decyzja polskiego jury o przyznaniu 12 punktów Izraelowi wywołała falę oburzenia. A reprezentantka naszego kraju, Alicja Szemplińska, zajęła w konkursie 12 miejsce

M. Bohdanowicz

70. Konkurs Piosenki Eurowizji budził wielkie emocje na długo przed oficjalnym startem. Niestety, nie z powodu mocnego składu artystów czy czyjegoś powalającego talentu.

Bojkot innych państw za udział Izraela

Dyskusja toczyła się wokół obecności w konkursie Izraela. Wielu wskazywało, że za ludobójstwo, jakie ma miejsce na terenie Palestyny i agresja Izraela w Strefie Gazy automatycznie powinno wykluczyć ich z udziału. W tym roku z powodu bierności EBU, organizatora Eurowizji, w tej sprawie, imprezę postanowiły zbojkotować Hiszpania, Holandia, Irlandia, Islandia oraz Słowienia.

Podobne nastroje panowały także w Polsce - wielu internautów wprost pisało, że choć dotąd starali się oglądać konkurs co roku, w tym świadomie nie włączą odbiorników nawet na minutę, wyrażając w ten sposób swój sprzeciw.

12 punktów dla Izraela. W sieci zawrzało

Podczas sobotniego wielkiego finału wystąpiło 25 reprezentantów, którzy dostali się do wielkiego finału. Wśród nich była nasza rodaczka, Alicja Szemplińska. Artystka zgarnęła aż cztery 12-stki, które przyznało jej jury Niemiec, Belgii, Mołdawii i Austrii , kraju-gospodarza.

Z kolei polskie jury swoje 12 punktów postanowiło przyznać Izraelowi, reprezentowanemu przez Noama Bettana z utworem Michelle. W sieci zawrzało, a liczba oburzonych i zaskoczonych takim obrotem spraw internautów rośnie. Nie tylko zresztą internautów - Justyna Steczkowska, która podczas Eurowizji zorganizowała dla fanów live'a, również zrobiła wielkie oczy po usłyszeniu decyzji polskiego jury. Fragment natychmiast podchwycili fani, publikując go w serwisach społecznościowych. Z kolei Margaret zdecydowała się na wymowny krok, udostępniając audiobook „Izrael na wojnie. 100 lat konfliktu z Palestyńczykami" Piotra Zychowicza.

FOT. PAP/EPA

Alicja Szemplińska spodobała się jurorom, od nich otrzymała większość punktów

Kto był w polskim jury Eurowizja 2026?

Skład jury nie jest tajemnicą - to Eliza Orzechowska z TVP, Filip Kuncewicz , Jasiek Piwowarczyk , Viki Gabor , Staś Kukulski , Wiktoria Kida oraz Maurycy Żółtański. Wszyscy zainteresowani, którzy mieli w sieci profile publiczne, zdecydowali się na wyłączenie możliwości komentarzy i ukryło sekcję z nimi. Po godz. 14:00 w sieci pojawiło się krótkie oświadczenie jednego z nich, Filipa Kuncewicza.

Wynik głosowania polskiego jury w finale Eurowizji 2026 nie jest wspólną decyzją siedmiu jurorów. Każdy juror głosuje indywidualnie i w tajemnicy. Końcowy wynik to efekt działania algorytmu EBU, który łączy siedem niezależnych list w jeden ranking. Przyznanie 12 punktów nie oznacza, że jurorzy wybrali daną piosenkę jako numer 1. Zasady działania algorytmu EBU są publicznie dostępne. Każda osoba, która wysłała w ostatnich godzinach groźby lub hejt, mogła je sprawdzić w minutę - napisał.

Wielki sukces Bułgarii

Konkurs wygrała po raz pierwszy w historii Bułgaria, zdobywając 516 punktów. Na podium znalazły się również Izrael (343 pkt.) oraz Rumunia (296 pkt.). O wynikach zadecydowały głosy widzów i jurorów.

27- letnia Dara, czyli Darina Jotowa jest jedną z najważniejszych i najbardziej wyrazistych postaci bułgarskiego popu. Swoim doświadczeniem dzieliła się jako mentorka w programie „The Voice of Bulgaria". Triumf w Eurowizji przyniósł jej taneczny utwór „Bangaranga".

Polka Alicja Szemplińska zajęła ostatecznie 12. miejsce, zdobywając 150 punktów. Po głosowaniu jurorów zajmowała 7 miejsce. Od widzów otrzymała jednak tylko 17 punktów.

Zaprezentowała piosenkę „Pray" . Śpiewała kompozycję łączącą wpływy soulu, gospelu i hip-hopu. - Mój utwór „Pray" powstawał etapami. Pierwszy był w moim studiu w domu, gdzie napisałyśmy samo intro z moją producentką Weroniką Gabrielczyk. I potem robiliśmy kolejne sesje po to, żeby rozwinąć ten utwór - opowiadała piosenkarka. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0111523413

Rewolucja na Tour de Pologne. Zdecydował Totalizator Sportowy

- Jesteśmy z Tour de Pologne już od wielu, wielu lat i postanowiliśmy dać pewien przykład innym dyscyplinom, innym sponsorom i innym organizatorom. [...] Proponujemy zrównanie nagród dla kobiet i mężczyzn - powiedziała Strefie Biznesu Beata Stelmach, prezeska zarządu Totalizatora Sportowego.

Nierównościom trzeba położyć kres

Jak wskazała, spółka od wielu lat wkłada dużo wysiłku, „żeby ten temat nie tylko nagłośnić, ale, żeby poprzez debatę, dialog, wypracować rozwiązania, które pozwolą na wyrównywanie tych poziomów."

– Nie widzimy powodu, żeby była jakakolwiek różnica i różny poziom. Tak samo ja nie widzę powodu, żeby kobiety w biznesie były gorzej nagradzane niż mężczyźni, a jednak ta różnica pomiędzy średnimi wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn cały czas jest obserwowalna i to nie tylko w Polsce, ale i w Europie i na świecie. Zresztą w Europie mamy dyrektywę, dzięki której będzie pewien przymus do tego, żeby znaleźć rozwiązanie i formułę, by poziom wynagrodzeń wyrównać – powiedziała Beata Stelmach w trakcie rozmowy podczas kongresu Impact'26.

– Oczywiście możemy szukać powodów i źródeł tego problemu w naszej historii, w czasach komunizmu. Aczkolwiek myślę, że dzisiaj społeczeństwo jest świadome tego, że te różnice trzeba wyrównywać – dodała.

I oceniła, że kraje skandynawskie mogą być dobrym przykładem tego, jak społeczeństwa rozwiązują problemy różnic.

Dzieci uzależniają się a rodzice tego nie widzą

W rozmowie pojawił się także wątek dotyczący uzależnienia nastolatków od hazardu. Fundacja LOTTO im. H. Konopackiej wraz z Fundacją Mentalnie Równi przeprowadzają pilotaż w ramach akcji edukacyjnej MÓW DO MNIE #TokTuMi" dot. zagrożeń w świecie cyfrowym, ze szczególnym uwzględnieniem hazardu online, lootboxów oraz higieny cyfrowej. Pllotaż dotyczy około 10 tys. uczniów ostatnich klas szkół średnich.

– Okazało się, że wielu z tych nastolatków nie tylko korzysta z gier, ale tak naprawdę usług hazardowych w internecie. Wiele z tych osób jest już uzależnionych – wskazała Beata Stelmach.

Jak podkreśliła, równie zaskakująca jest postawa rodziców.

– Rodzice o tym albo nie wiedzą, albo nie chcą rozmawiać. W innym miejscu badania nam pokazały, że rodzice nie widzą nic złego w tym, że dzieci zajmują się grami w internecie. To jest potężne zagrożenie, musimy zadbać o najmłodsze pokolenie, i uświadomić jakie są zagrożenia płynące z oferty, która jest w internecie – wskazała.

Najbardziej niepokoją nieświadome przestępstwa

Beata Stelmach przypomniała jednocześnie, że Totalizator Sportowy jedynym legalnym operatorem kasyna w internecie.

– Dzisiaj kontrolujemy, według naszych analiz i odliczeń, kontrolujemy mniej więcej 80 proc. rynku w internecie. Co oznacza, że nadal jest przestrzeń dla nielegalnych operatorów. Internet nie ma granic – powiedziała szefowa spółki.

Jak oceniła, bardzo trudno jest identyfikować tych, którzy „dostarczają pewne usługi cyfrowo, jeżeli nie są to podmioty zarejestrowane w Polsce".

– Nie martwi mnie tak bardzo dostęp osób, które szukają nielegalnej rozrywki, chociaż popełniają przestępstwo. Bardziej martwi mnie to, że są gracze, którzy nieświadomie korzystają z produktów nielegalnych. Nieświadomie, bo po pierwsze łamią prawo, ale po drugie narażają się na potężne ryzyko, że swojej nagrody nie odbiorą, że ich dane będą wykorzystane, że zostaną zmanipulowani itd. – stwierdziła.

Beata Stelmach zapewniła jednocześnie, że spółka bardzo mocno stawia na edukację. Chce z jednej strony pokazywać niebezpieczeństwa, z drugiej zaoferować produkt, który jest legalny.

– [Edukację – przyp. red.] warto zaczynać dużo wcześniej, aniżeli gracze, którzy są legalnie dopuszczeni do tej rozrywki, bo przypomnijmy, że z hazardu mogą korzystać wyłącznie dorośli, więc nasza oferta jest skierowana wyłącznie do odbiorców pełnoletnich – stwierdziła.

Przyznała również, że ściganie nielegalnych firm zarejestrowanych za granicą jest trudne, ale da się ograniczać ich działalność poprzez współpracę z organami nadzoru, organami ścigania i sektorem bankowym.

eprasa.pl 2e22b759e4

Zamieszanie wokół wojsk USA w Polsce

Wygląda na to, że Stany Zjednoczone wycofają część swoich wojsk z Europy. Kiedy i czy na pewno – dokładnie nie wiadomo. Departament Obrony USA nie wydał w tej sprawie jasnego oświadczenia, ale decyzję Pentagonu otwarcie krytykują kongresmeni z Partii Demokratycznej i Republikańskiej. Mówią o „policzku dla Polski i dla bałtyckich przyjaciół"

Dorota Kowalska

W tej sprawie pewne jest jedno: tak naprawdę nikt nie wie, o co dokładnie chodzi. Wiadomo natomiast, że rzecz dotyczy amerykańskich żołnierzy stacjonujących w Polsce i w Niemczech.

O redukcji sił amerykańskich w Europie mówiło się już od pewnego czasu. Na początku maja USA ogłosiły, że wycofają pięć tysięcy żołnierzy z Niemiec, potem Donald Trump zasugerował, że może przesunąć ich do Polski.

W nocy ze środy na czwartek amerykański dziennik „The Wall Street Journal" oraz portal Army Times podały jednak informacje o anulowaniu wysłania brygady pancernej do Polski. Te doniesienia potwierdził Reuters. W piątek podał, powołując się na dwóch amerykańskich urzędników, wypowiadających się anonimowo, że Pentagon anulował plany rotacyjnego przemieszczenia 4 tysięcy amerykańskich żołnierzy do naszego kraju. Telewizja CNN poinformowała z kolei, powołując się na źródła w resorcie wojny USA, że ta decyzja szefa Pentagonu Pete'a Hegsetha była częścią serii ruchów mających zredukować liczbę sił USA w Europie.

W czwartek minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz zapewniał, że liczba amerykańskich żołnierzy w Polsce się nie zmniejszy.

Dzień później, podczas uroczystości przekazania Siłom Zbrojnym RP satelitarnego systemu MikroSAR, tłumaczył, że „nie ma żadnych decyzji ograniczających obecność sił i środków amerykańskich w Polsce", a sojusz między Polską a USA „jest naprawdę silny".

- Polska na swoim terytorium ma zarówno stałą, jak i rotacyjną obecność wojsk amerykańskich - mówił wicepremier.

I dodał, że polski rząd jest „w stałym kontakcie z głównodowodzącymi siłami amerykańskimi w Europie", a „rotacje, które następują, nie zmieniają strategii polityki państwa polskiego".

- Te decyzje, które państwo obserwujecie, wynikają z decyzji prezydenta Trumpa. Jasno wskazał o zmniejszeniu kontyngentu o 5 tysięcy w Niemczech. Żeby to wykonać, Pentagon podejmuje różnego typu działania. Czasem jedna brygada może być wstrzymana, żeby przyjechała na jej miejsce inna. One dotyczą zmniejszania nie obecności w Polsce, ale u innych partnerów europejskich - podkreślił Kosiniak-Kamysz. - Jesteśmy zapewniani przez głównodowodzących, że Polska jest dalej najbardziej stabilnym i lojalnym sojusznikiem amerykańskim - dodał szef MON.

Uspokajał także premier Donald Tusk. Zaznaczył, że „spodziewaliśmy się od wielu, wielu miesięcy pewnych decyzji dotyczących Europy".

- Nasz sojusznik najważniejszy, najbliższy, Stany Zjednoczone od lat właściwie zapowiadały pewną korektę w ich polityce, większe zainteresowanie innymi teatrami - tłumaczył.

I przypomniał apele amerykańskiej administracji dotyczące tego, aby „Europa brała na siebie większą odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo". Podkreślił, że Polska odpowiedziała na to „natychmiast" i „odpowiada skutecznie do dziś".

- Polska jest tutaj absolutnie wiodącym krajem. Nic się tu nie zmieni - przekonywał premier.

Poinformował też o otrzymanych gwarancjach. - Otrzymałem zapewnienie i to jest też dla mnie ważne, że te decyzje mają charakter logistyczny i one nie wpłyną bezpośrednio na możliwości odstraszania i nasze bezpieczeństwo, jeśli chodzi o współpracę polsko-amerykańską - przekazał Donald Tusk.

Także rzecznik rządu Adam Szłapka w rozmowie z RMF FM Szłapka zapewnił, że „wojska amerykańskie w Polsce są i będą".

– To jest najważniejsza informacja i wszystkim nam powinno zależeć, niezależnie od strony politycznej, żeby wojska amerykańskie w Europie, i przede wszystkim w Polsce, były - powiedział.

Powtarzał to, o czym wcześniej mówili premier i szef MON: w USA trwają prace nad reorganizacją obecności wojsk amerykańskich w Europie. Szłapka dodał, że „dla nas obowiązujące i ważne jest to zapewnienie, które otrzymał prezydent Karol Nawrocki – że to nie obejmie Polski".

- Mamy też takie zapewnienie od głównodowodzącego sił NATO w Europie, generała Alexusa Grynkewicha – stwierdził Szłapka.

Rzeczywiście, prezydent Nawrocki informował wcześniej, że rozmawiał z prezydentem USA Donaldem Trumpem o relokacji amerykańskich żołnierzy z Niemiec. Mówił wtedy, że - jeśli taka będzie decyzja Trumpa - Polska jest gotowa ich przyjąć. W po-

AUTOPROMOCJA 0011521499

Wiosna z energią. Forum Seniora znów w Warszawie

Wiosna to dobry moment, by zadbać o zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Z taką właśnie ideą powraca Forum Seniora, które w tym roku odbędzie się 19 maja od godz. 10.00 w Teatrze 6.piętro w PKiN przy pl. Defilad 1.

Co czeka nas podczas tegorocznej, wiosennej edycji? Nie zabraknie inspirujących prelekcji, w których poruszymy szeroką gamę tematów. Na uczestników czekają wyjątkowe wykłady i zajęcia z zakresu zdrowia, bezpieczeństwa i kultury. Podczas wydarzenia będzie można posłuchać wykładów dotyczących m.in. zdrowego odżywiania. W programie znajdą się także tematy związane z bezpieczeństwem w codziennych sytuacjach oraz promocją czytelnictwa i ciekawymi podróżami.

Forum Seniora to jednak nie tylko prelekcje. Wydarzenie daje również możliwość bezpośrednich rozmów z ekspertami, zadawania pytań i zdobycia praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki czy codziennego funkcjonowania. To także okazja do spotkania innych osób, które – niezależnie od wieku – chcą prowadzić aktywne i świadome życie.

O dobry nastrój zadba **Karolina Szczepanik-Pawlikowska**, wokalistka Teatru Rewiowego Sabat, laureatka licznych muzycznych ogólnopolskich i międzynarodowych festiwali i programów telewizyjnych. Mistrzyni repertuaru wokalistek przedwojennej Warszawy i utworów współczesnych.

Zapisz się już dziś!

Zapisy odbywają się telefonicznie – wystarczy zadzwonić pod numer **517 365 819** od poniedziałku do piątku **w godz. 9.30-15.30**.

Do zobaczenia 19 maja!

ORGANIZATOR PARTNER GŁÓWNY PARTNER MERYTORYCZNY

PARTNERZY

eprasa.pl 2e22b759e4

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

To będzie mniej amerykańskich żołnierzy w Polsce? A może więcej, bo dotrą ci z Niemiec? Nie do końca wiadomo

dobnym tonie wypowiadał się premier Tusk.

To będzie mniej amerykańskich żołnierzy w Polsce? A może więcej, bo dotrą ci z Niemiec? Nie do końca wiadomo. Chociaż wydaje się, że 4 tys. amerykańscy wojskowych nie zostanie jednak do nas przerzuconych z baz rozlokowanych na terytorium naszego zachodniego sąsiada, a jeśli już zostało, to za chwilę stąd wyjadą.

Departament Obrony USA publicznie nie wytłumaczył bowiem swoich decyzji: albo odmawiając komentarza, albo nie odpowiadając na pytania. Jedynym wyjątkiem jest wypowiedź p.o. rzecznika prasowego Pentagonu Joela Valdeza dla Politico, który przeczył, by decyzja była nagła.

„Decyzja o wycofaniu wojsk jest efektem kompleksowego, wielowarstwowego procesu, który uwzględnia opinie kluczowych dowódców i całego łańcucha dowodzenia. Nie była to nieoczekiwana decyzja podjęta w ostatniej chwili" - powiedział w oświadczeniu cytowanym przez portal.

Coś jednak jest na rzeczy, bo sprawa stanęła na komisji sił zbrojnych Izby Reprezentantów. W piątek stawili się na niej dowódca amerykańskich sił lądowych generał Christopher LaNeve oraz sekretarz ds. sił lądowych Dan Driscoll. Kongresmeni pytali ich także o doniesienia mediów na temat odwołania w ostatnich dniach przyjazdu do Polski 2 Pancernej Brygadowej Grupy Bojowej z 1 Dywizji Kawalerii.

LaNeve odpowiedział, że decyzja w tej sprawie zapadła po konsultacji z dowódcą sił USA w Europie (EUCOM), którym jest generał Alexus Grynkewich. - Otrzymaliśmy instrukcje dotyczące redukcji sił. Współpracowałem z nim, ściśle konsultując, której jednostki będzie to dotyczyć. Najbardziej sensowne było, aby ta brygada nie została wysłana w teatr działań. Ściśle współpracujemy z generałem Grynkewichem i jego zespołem, aby zapewnić, że ma od nas odpowiednie siły - powiedział LaNeve.

Generał potwierdził, że część przerzucanej brygady była już w Polsce, a jej sprzęt był w tranzycie. Pytani o termin podjęcia decyzji LaNeve i Driscoll odpowiadali, że decyzja została podjęta w ciągu ostatnich dwóch tygodni, a dowiedzieli się o niej kilka dni temu. Nie wiedzieli, czy wstrzymana brygada zostanie zastąpiona innymi siłami wysłanymi do Polski ani też, czy polskie władze zostały poinformowane o tym ruchu.

- Cóż, ja już znam odpowiedź, bo dzwonili do mnie wczoraj. Nie wiedzieli. Zostali zaskoczeni. To jedni z naszych najlepszych sojuszników i nie mieli pojęcia - stwierdził republikański kongresmen Don Bacon, były generał Sił Powietrznych USA. - Nadal nie wiedzą, dlaczego brygada została wstrzymana. Nie wiedzą, czy to tylko zawieszenie, czy na stałe. Jesteśmy winni Polsce i naszym bałtyckim przyjaciołom, którzy są bardzo narażeni przez tę decyzję, lepsze wyjaśnienie - dodał. I uznał, że ta decyzja to „policzek dla Polski i policzek dla naszych bałtyckich przyjaciół", a na dodatek jest ona sprzeczna z przepisami nakładającymi restrykcje dotyczące wycofania wojsk USA z Europy.

Chodzi o uchwalone przez Kongres na początku roku przepisy zabraniające redukcji amerykańskich sił zbrojnych w Europie poniżej poziomu 76 tys. na więcej niż 45 dni, dopóki szef Pentagonu i szef Dowództwa Europejskiego (EUCOM) nie przedstawią Kongresowi oddzielnych raportów uzasadniających podjęcie takiej decyzji. Prawo nakłada również obowiązek konsultacji z Kongresem, innymi instytucjami państwa oraz sojusznikami.

Bacon stwierdził, powołując się na własne doświadczenie, że decyzja o wycofaniu części wojsk amerykańskich ze Starego Kontynentu została podjęta wbrew opinii dowódcy sił USA w Europie i podważa ona zaufanie sojuszników do Stanów Zjednoczonych. Przypomnijmy: jeszcze w marcu generał Grynkewich zapewniał tę samą komisję, że obecność dwóch brygad pancernych w Polsce jest kluczowa dla odstraszania Rosji.

Inny Republikanin, Austin Scott z Georgii zauważył, że resort kłamał, twierdząc, że decyzja o wstrzymaniu ruchu brygady „nie została podjęta w ostatniej chwili", biorąc pod uwagę, że doszło do niej w trakcie przerzutu wojsk.

Przepytujący urzędników kongresmeni - szef komisji Mike Rogers (republikanin), wiceszef Adam Smith (demokrata) i Austin Scott (republikanin) dołączyli do grona krytyków ostatnich posunięć Pentagonu.

Mike Rogers podkreślił, że ten po raz kolejny podjął decyzję wbrew prawnemu obowiązkowi konsultacji z Kongresem.

- Nasi przeciwnicy zwracają na to uwagę i doceniam tę odpowiedź, ale szczerze mówiąc, nie sądzę, żeby to odpowiadało obecnej sytuacji w Europie. I szczerze mówiąc, nie tylko nasi przeciwnicy zwracają na to uwagę, ale także nasi sojusznicy. Polska, gdzie miały zostać rozmieszczone siły, jest sojusznikiem, który wydaje 4,8 proc. PKB na obronność - powiedział z kolei Joe Courtney z Partii Demokratycznej. - Biorąc pod uwagę fakt, że administracja również odwołała lub wycofuje pięć tysięcy żołnierzy z Niemiec, przepraszam, ale uważam, że to okropny sygnał, bo nasi przeciwnicy i sojusznicy zwracają na to uwagę - dodał Courtney.

Cóż, miejmy nadzieję, że w ciągu najbliższych dni sprawa się wyjaśni i Departament Obrony USA wyda jasny komunikat, co do rotacji wojsk amerykańskich w Europie. PAP

REKLAMA 0011523822

eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Poniedziałek, 18.05.2026

PAWEŁ NOWACKI: ŚWIAT OFFLINE JEST DZIŚ ODBICIEM EMOCJI, KTÓRE PRZEŻYWAMY ONLINE

Młodzi ludzie często czują się pewnie w obszarze rozpoznawania treści przetworzonych przez AI. Ale to nie znaczy, że są odporni na fake newsy – mówi Paweł Nowacki, niezależny konsultant do spraw online, członek zarządu Stowarzyszenia Praktyków Transformacji Cyfrowej, ekspert Izby Wydawców Prasy

Anita Czupryn

Od lat patrzysz na internet, jako ekspert – czy dzisiaj internet nas jeszcze informuje, czy już głównie pobudza emocje? I czy da się jeszcze oddzielić nienawiść w internecie od nienawiści na ulicy?
Internet jest zupełnie innym miejscem niż 10 czy 20 lat temu. Został zdominowany przez modele biznesowe platform cyfrowych, zwłaszcza serwisów społecznościowych, które błędnie nazywamy mediami społecznościowymi. One nie są mediami bo nie mają zespołów redakcyjnych, nie tworzą treści, nie mają redaktorów prowadzących, nie odpowiadają za treści, które publikują użytkownicy. Dzisiejszy internet jest dziś oparty na logice, którą dobrze oddaje tytuł książki Sarah Wynn-Williams: „Bezwzględni. O władzy, chciwości i upadku ideałów największego portalu społecznościowego". Autorka, pochodząca z Nowej Zelandii, przez wiele lat pracowała w Facebooku i opisała, jakimi kategoriami kierowali się właściciele tej platformy, Mark Zuckerberg i cały zarząd Mety (do Mety należą nie tylko Facebook, ale także Instagram i WhatsApp). Z tej opowieści wynika, że liczy się przede wszystkim bezwzględne zarabianie. Jeden z rozdziałów dotyczy afery z 2017 r., kiedy wyciekł poufny dokument pokazujący, że Facebook oferował reklamodawcom możliwość targetowania przekazu do bardzo młodych użytkowników, nastolatków w wieku od 13 do 17 lat. Chodziło o wykorzystywanie prywatnych informacji po to, żeby rozpoznawać momenty, w których młodzi ludzie czują się bezwartościowi, słabsi, bardziej podatni na reklamy, na przykład promując im …herbatki odchudzające czy inne tego typu produkty. Dochodzimy do sedna - to, w jaki sposób ludzie zachowują się dzisiaj w świecie rzeczywistym, coraz bardziej jest pochodną emocji, które przeżywają w świecie cyfrowym. A świat cyfrowy jest nastawiony na zbieranie danych o tym, jak się zachowujemy, co nas porusza, co zatrzymuje naszą uwagę. Po to, żeby można było jeszcze precyzyjniej targetować reklamy, sprzedawać ich więcej = więcej zarabiać. Wyświetlane są nam przede wszystkim takie treści, profile i informacje, które są sensacyjne. One mają wzbudzić w nas emocje. Najczęściej emocje negatywne.

Niedawno media opisały sprawę brutalnego pobicia ukraińskich nastolatków 7 maja w Warszawie, na Moście Świętokrzyskim. Równolegle w sieci krążą różne antyukraińskie narracje. Czy widzisz to jako dwa osobne zjawiska, czy raczej jako jeden obieg emocji?
To jest jeden obieg emocji. I w dużej mierze bierze się on z tego, że nasz adwersarz, czyli Rosja i Kreml, prowadzi nieustanną wojnę o umysły. To wojna kognitywna. Rosja ma świadomość, że w tradycyjnej wojnie, takiej jak prowadzona w Ukrainie, nie może podbić krajów NATO. Może natomiast doprowadzać do zamieszania w głowach odbiorców. Widzieliśmy to przy ingerencjach w wybory prezydenckich w Rumunii, gdzie przez lata były przygotowywane konta po to, żeby w odpowiednim momencie promować konkretnego kandydata, który nagle wyskoczył jak Filip z konopi. Dobrym przykładem była sytuacja z września, kiedy do Polski wleciały rosyjskie drony. Błyskawicznie została uruchomiona akcja: boty, fejkowe konta, influencerzy „dostawali" gotową narrację, że to nie było 21 rosyjskich dronów, tylko drony ukraińskie. Żeby wzbudzić niechęć do naszego sąsiada, osłabić wsparcie dla Ukrainy, bo to jest w interesie Rosji, albo przekonywać, że obecność Polski w NATO nie ma sensu. Ostatnio przygotowywałem prezentację na szkolenie w jednym z zagranicznych projektów i to sprawdzałem. Znany influencer, specjalista od diety i fitnessu, Dziki Trener, opublikował wideo dosłownie kilka godzin po tym, jak drony wleciały do Polski. Materiał bardzo szybko zebrał ogromne zasięgi. Z analiz wyspecjalizowanych agencji wynika, że znacząca część komentarzy wokół wlotu dronów do Polski toczyła się wokół tej wątpliwości, którą on zasiał: „Ja tylko zadaję pytanie, dlaczego to miałyby być drony rosyjskie, a nie ukraińskie?". I to jest odpowiedź na twoje pytanie. To efekt nieustannej presji na umysły użytkowników. Ta presja odbywa się na różnych poziomach. To mogą być działania typu doppelganger, czyli tworzenie stron łudząco przypominających strony znanych mediów. Wystarczy jedna inna litera w domenie i na takiej stronie przemycane są zmanipulowane informacje. To podsycanie określonych narracji, które potem podchwytuje część opinii publicznej albo politycy, bo jest im to wygodne dla celów politycznych. To mogą być fejkowe strony na Facebooku, Instagramie czy TikToku. To przecież słynna historia z „Prawilnymi Polkami", które chciały wyjścia Polski z Unii Europejskiej, a w rzeczywistości były to profile stworzone z użyciem sztucznej inteligencji. Takich przypadków jest bardzo dużo. To jest zmasowana akcja, która ma sprawić, żeby ludzie wątpili. Bo w momencie, kiedy ludzie zaczynają mieć wątpliwości, kiedy zastanawiają się, czy państwo, w którym żyją, naprawdę ich reprezentuje i chroni, łatwiej jest przekonać ich do tego, żeby na przykład nie poszli na wybory albo zagłosowali na nietypowych kandydatów. Dlatego świat rzeczywisty, świat offline i emocje, które nim rządzą, są dziś w dużej mierze odbiciem emocji obecnych online. A te z kolei są odbiciem nieustannej presji dezinformacyjnej. Dezinformacyjna powódź, wysyp fake newsów jest tylko jedną z form walki o umysły. To nie jest problem wyłącznie Polski. W ramach jednego z projektów byłem w Armenii i tam sytuacja wygląda bardzo podobnie. To samo było w Mołdawii, to samo widzieliśmy w Rumunii, w Bułgarii w okresie wyborczym. Rosja przeznacza na tego typu kampanie olbrzymie budżety, liczone już w miliardach dolarów. Ciekawy był przypadek z Niemiec: zapłacono kilku osobom za to, by zatykały rury wydechowe samochodów. Samochody nie mogły ruszyć, a jednocześnie zostawiano ślady sugerujące, że jest to działanie zwolenników lewicowych, ekologicznych ugrupowań, które w tych landach miały szansę na dobry wynik w wyborach. Media początkowo opisywały to jako akcję skrajnych aktywistów ekologicznych. Później okazało się, że była to operacja, w której rosyjscy agenci znaleźli osoby gotowe wykonać takie działanie za 50 czy 100 euro. Ostrze tej akcji zostało skierowane przeciwko tym środowiskom, które chciano uderzyć i wzbudzić przeciwko nim społeczne emocje. Niemieckie śledztwo pokazało, że rosyjscy agenci przekupili pojedynczych ludzi, żeby wykonali taką akcję. I takich sytuacji mamy dziesiątki. To jest ogromna skala.

Ostatni raport NASK pokazał, że to wcale nie seniorzy okazują się najbardziej podatni na narracje spiskowe, tylko młodzi ludzie, młodzi dorośli. Czy to cię zaskoczyło?
Nie zaskoczyło, ponieważ my jako Stowarzyszenie Praktyków Transformacji Cyfrowej robiliśmy podobne badania. Było prowadzone pod koniec 2025 r., a tytuł brzmiał: „Polacy nie dają się nabierać na dezinformację?". To badanie omnibusowe, w panelu internetowy na próbie 850 dorosłych Polaków. Tam wyszło, że osoby starsze są trochę bardziej odporne na dezinformację niż młodzi ludzie. Oczywiście nie oznacza to jednoznacznie, że taki 85-latek na pewno rozpozna dezinformację, bo może mieć dużo słabsze umiejętności cyfrowe. Natomiast co do zasady osoby starsze mają nieco większe doświadczenie życiowe, także sprzed epoki cyfrowej. W największym skrócie: miały więcej styczności z tradycyjnymi mediami, w których ktoś najpierw weryfikował informacje, a dopiero potem je publikował. W naszym badaniu wyszło, że grupa wiekowa 25 - 34 lata jest podatna na fake newsy, a jednocześnie czuje się dość pewnie w obszarze rozpoznawania treści przetworzonych przez AI. 51 procent osób z tej grupy powiedziało, że potrafi odróżnić fałszywkę. W młodszych kategoriach wiekowych, zwłaszcza w grupie 18 - 24 lata, najwięcej osób odpowiadało, że spotyka takie treści dezinformacyjne, ale też łatwiej (niż starsi) przyznaje, że dało się już kiedyś nabrać. Ale oni też znacznie więcej korzystają z serwisów społecznościowych.

Bo ekran jest ich naturalnym środowiskiem życia.
Tak. Ktoś ze starszej grupy wiekowej wciąż może oglądać tradycyjną telewizję, więc zobaczy tam informację, która na przykład przeczy temu, co wcześniej zobaczył w sieciach społecznościowych. Co więcej, odwołam się tu znowu do książki, o której mówiliśmy na początku. Mechanizmy, które dzisiaj rządzą serwisami społecznościowymi, są nastawione właściwie wyłącznie na zarabianie. Kiedy jesteśmy smutni, przerażeni, poruszeni, chętnie klikamy. A każde kliknięcie to kolejne dane, które może wykorzystać właściciel platformy. Sama pewnie zauważyłaś, że dzisiaj z Facebooka czasem w ogóle trudno korzystać. To, co nam się wyświetla, wygląda mniej więcej tak: na pięć postów trzy są reklamami, dwa są treściami, przy których w ogóle nie wiemy, dlaczego nam się pojawiły, a dopiero jeden może być postem kogoś znajomego.

Rzadko już widzę posty znajomych, to prawda.
Sukces TikToka spowodował, że właściciel Facebooka poszedł podobną drogą. Przestało się liczyć przede wszystkim to, że jesteśmy znajomymi i dlatego widzę twoje posty, nawet jeżeli ich nie klikam. Dzisiaj liczy się możliwość wyświetlenia takich treści, które mogą pomóc platformie zarobić. Podałaś przykład strony „Światło Prawdy". Istniejąca na Facebooku strona „Streszczam artykuły, żebyś nie musiał klikać" rozpoczęła akcję zachęcania użytkowników, by zgłaszali ten profil do usunięcia. Też to zrobiłem, zrobiło to bardzo wiele znajomych, widziałem wśród nich także dziennikarzy.

Pod tym wpisem było już około 2 tysięcy lajków, tysiąc osiemset komentarzy, kilkadziesiąt udostępnień. Ludzie zgłosili tę stronę do usunięcia …i w końcu się udało. Ta strona była niby zarządzana z USA, publikowała treści, które nie mają nic wspólnego z prawdą, generowane przez sztuczną inteligencję. Widać, że bardzo wielu ludzi używa AI do zarabiania pieniędzy, ale też do osiągania jakichś celów politycznych.

Raport NASK mówi też o tym, że samo czytanie informacji w wielu źródłach wcale nie chroni nas przed teoriami spiskowymi, jeśli te źródła są chaotyczne, skrajne i sprzeczne. Czyli hasło „sprawdzaj w kilku miejscach" już dzisiaj nie wystarczy?
Pytanie: w jakich miejscach? Bo bardzo dużo osób żyje w swoich bańkach informacyjnych. Sprawdzają informacje w serwisach społecznościowych i wychodząc od tych serwisów, trafiają na kolejne miejsca, które wyglądają dla nich wiarygodnie, ale wcale wiarygodne nie są. Stąd biorą się popularne dziś treści dezinformacyjne np. w medycynie. Kiedyś były to profie i konta z treściami antyszczepionkowymi, dzisiaj często są to suplementy diety, samozwańczy eksperci, którzy udzielają porad zdrowotnych, choć nie są lekarzami, albo przedstawiają się w taki sposób, żeby wyglądać na autorytety. Do tego alternatywne terapie, superwody do leczenia, woda jonizowana, cudowna woda na każdą dolegliwość. Jako Stowarzyszenie Praktyków Transformacji Cyfrowej prowadzimy z organizacją fact-checkingową Pravda.org.pl projekt śledzenia

eprasa.pl 2e22b759e4

FOT. 123RF

Nowacki: Dzisiaj liczy się możliwość wyświetlenia takich treści, które mogą pomóc platformie zarobić

takich treści, są też z nami naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego. Tacy użytkownicy sprawdzają informacje w miejscach, które potwierdzają ich tezę. Nawet jeśli sprawdzają, to nie są to źródła wiedzy medycznej, czy po prostu zweryfikowane portale. Twoje pytanie zmierza do tego, czy sprawdzanie w kilku miejscach coś daje. Odpowiedź brzmi: W jakich miejscach? Jeżeli ktoś sprawdza informacje na stronie samozwańczego eksperta Oskara Dorosza, który mówi: „Powiem wam prawdę, której nie powiedzą wam lekarze", to osoby szukające takich treści są potem właściwie skazane na ten obieg informacji. Dorosz nie jest lekarzem. W internecie funkcjonuje jako influencer Doktor Zdrowie, pojawia się przy nim określenie „popularyzator nauki" i podobne opisy. Ale to nie jest żadne sprawdzone źródło. Na jego stronie nie ma prawdziwych informacji w takim sensie, w jakim mówimy o zweryfikowanej wiedzy medycznej. Powstała nawet strona gdzie można anonimowo zgłaszać przypadki poszkodowania przez pseudomedycznych szarlatanów Ofiaraszarlatana.pl.

Ostatnio w mediach społecznościowych pojawiły się treści o hantawirusie: że to będzie jak z COVID-em, że znowu zamkną lasy, że znowu ktoś coś przed nami ukrywa. Co widzisz, kiedy patrzysz na tego rodzaju wrzutki? Bo to nie wygląda na coś jednostkowego, tylko na boty, które zaczynają to rozpowszechniać.

Po pierwsze, to nadal spina się z potrzebą wywoływania lęku, z potrzebą Rosji, żeby ten lęk uruchamiać i wywoływać zamieszanie. Po drugie, jest masa osób, która zrobiła sobie z tego ogromny biznes i zarabia wielkie pieniądze. Słynny Jerzy Zięba, który był wielokrotnie wskazywany w tym kontekście, mieszka dziś spokojnie na Florydzie. Takich ludzi, którzy wprowadzają innych w błąd, jest dużo. To samozwańczy eksperci. Uważam, że choćby dlatego trzeba zwiększyć liczbę działań weryfikacyjnych, fact-checkingowych. Mitów o szczepieniach, chorobach czy innych tematach zawsze będzie dużo, ponieważ zawsze znajdzie się ktoś, kto powie: „Założę profil na Facebooku i powiem wam prawdę o tej chorobie, która wybuchła na statku". Zbierze 50 czy 100 tysięcy użytkowników, jeszcze może im coś sprzeda i zarobi na tym niezłe pieniądze.
Do tego tak naprawdę dziś mi się to sprowadza.

Dlaczego prawda dzisiaj przegrywa?

Prawda nie przegrywa. Prawda wygrywa zawsze wtedy, kiedy ludzie mają szansę do niej dotrzeć. Natomiast część użytkowników serwisów społecznościowych, weszła już tak głęboko w ten świat, że nie ma świadomości, jak bardzo jest uzależniona od tego, co te serwisy im pokazują. To targetowanie oparte na emocjach, te czynniki emocjonalne powodują, że nawiązujemy więzi z treściami, które budzą w nas emocje. I wtedy zatracamy możliwość racjonalnego myślenia i oceniania tego, co faktycznie widzimy. Dużą rolę mają tu do odegrania media, jak i sama władza. Jeżeli będą programy fact-checkingowe, jeżeli - jak czytam o innych krajach - będą rozbudowane działania wspierające media w walce z dezinformacją, to tym większa jest szansa, że uda się przeciwstawić tej fali. Bo to jest fala dezinformacji, a szerzej: wprowadzania ludzi w błąd, wzmocniana przez użycie AI. Prosty przykład: ktoś dla zabawy udostępnia treści stworzone przy pomocy sztucznej inteligencji, na przykład dotyczące polityków. Wie, że to nie jest prawda. Widzi, że ten polityk nawet nie jest do końca podobny do siebie, ale udostępnia albo lubi taką treść. I jednocześnie w ten sposób wzmacnia widoczność profili, które te treści publikują bo algorytm się uczy, że to treść budząca zaangażowanie. Czyli nawet jeżeli robię to bez złych intencji, nawet jeżeli wiem, że to nie jest prawda, wiem, że to jest zrobione przez AI, wiem, że to są treści wprowadzające w błąd, ale dla zabawy je udostępnię, pokażę znajomym albo polubię, to jednocześnie wysyłam właścicielowi platformy sygnał, że ta treść jest skuteczna. A skoro jest skuteczna, to znaczy, że trzeba pokazać ją kolejnym ludziom podobnym do mnie. Czyli jeśli ja to widziałem, to pewnie tobie też to pokażą, bo jesteśmy do siebie podobni. Rozumiesz, o co chodzi?

Tak. Chciałabym cię jeszcze zapytać o lokalne media. Pracowałeś z nimi, więc wiesz, że lokalni dziennikarze znają ludzi, miejsca, konteksty i na swoim terenie mogą być bardziej skuteczni na przykład w rozbrajaniu paniki. Jak twoim zdaniem powinny działać lokalne redakcje, kiedy pojawiają się fale informacji, że Ukraińcy coś zrobili, że w lesie jest wirus albo że władza coś przed nami ukrywa?

Przede wszystkim w ramach jednego z projektów grantowych prowadziliśmy cykl szkoleniowy „Nie wierz w to, co widzisz", w którym wzięło udział ponad 190 dziennikarzy z różnych redakcji z całego kraju, głównie lokalnych. Projekt miał im pomóc zrozumieć, jak działają mechanizmy dezinformacji, jakie są metodologie i jakich narzędzi używać, by rozpoznać na przykład, czy zdjęcie zostało przerobione. Mam przekonanie i wynika ono także z naszych doświadczeń, że media lokalne mają tu ogromną rolę do odegrania. Natomiast najważniejsze jest to, żeby nie krytykować użytkowników czy odbiorców, którzy komentują: „Piszecie nieprawdę", „To jednak jest choroba", „Będziemy się zarażać" i tak dalej. To tylko jeszcze bardziej negatywnie nastawia odbiorców do samego medium. Utwierdza ich w przekonaniu: „Ukrywacie prawdę". Trzeba w delikatny sposób pokazywać, jakie są fakty, i tych faktów się trzymać. W jednym z serwisów lokalnych, najpierw pod postami na Facebooku, a potem w samym serwisie, zaczęły pojawiać się komentarze, że jakaś 12-latka została zgwałcona przez imigranta i miejscowa policja, władza to ukrywa. Redakcja napisała tekst, że to nieprawda, że nigdzie nie ma żadnego potwierdzenia takiego zdarzenia. I to jest najlepsza metoda: opisać dokładnie fakt, oprzeć się na dowodach, cytatach osób, danych i nie wchodzić w emocjonalny spór. Dlatego redakcje powinny być przygotowane na takie sytuacje. Czyli nie tylko debunking (prostowanie konkretnych fake newsów, które już się pojawiły), ale i prebunking. Prebunking to przygotowywanie się na to, że może nadejść fala dezinformacji: z okazji wyborów, jakiegoś dużego wydarzenia albo chociażby wtedy, kiedy pojawiają się pierwsze informacje o tym, że jest jakaś choroba i że statek ma zawinąć do portu. Wtedy pomyślałbym, że gdybym miał coś zrobić, nagrałbym krótki film albo napisał tekst wyjaśniający, że ta choroba nie jest taka sama jak COVID, że nie zarażamy się nią w taki sposób, że nie będzie żadnej pandemii. Po to, żeby na samym początku obniżyć poziom lęku. Były robione badania na Cambridge, które pokazywały, że ludzie, którzy wcześniej obejrzeli albo przeczytali materiał pokazujący, co może nastąpić i jakiego typu próba dezinformacji może się pojawić, byli potem mniej więcej dwa razy trudniejsi do przekonania do fałszywej narracji. Trudniej było im w nią uwierzyć. Prebunking, czyli wcześniejszego przygotowywania ludzi na trendy czy możliwe próby manipulacji, jest na pewno do wykorzystania.

Na koniec: jak nie stać się nieświadomym przekaźnikiem różnych dezinformacji, cudzych operacji, które mają wzbudzić lęk?

Przede wszystkim starać się nie ulegać emocjom. Po drugie, raz na jakiś czas zrobić sobie kompletny detoks od serwisów społecznościowych albo od treści, które wydają nam się podejrzane. I próbować szukać informacji w takich mediach czy źródłach, które są zweryfikowane. Teraz są bardzo popularni dobrzy specjaliści, którzy prowadzą na przykład strony czy profile wyspecjalizowane w jakiejś dziedzinie. Potrzebny jest pewnego rodzaju dystans bo gubi nas to, że reagujemy emocjonalnie. Widzimy coś i od razu reagujemy, sądząc, że to jest prawda. Bez sprawdzania. A ludzie nie są w stanie wszystkiego sprawdzić, bo nie każdy ma takie możliwości, czas i umiejętności. Żeby się nie nadziać, trzeba po prostu zawsze zrobić krok w tył i powiedzieć sobie: „To wygląda niewiarygodnie, może jednak zajrzę gdzie indziej". Jest też prosty trik: jeżeli na wszystkich portalach internetowych w Polsce nie ma tej informacji, albo nie ma jej na kilku dużych portalach, to znaczy, że to, co widzę w na Facebooku, Tik Toku czy Instagramie niekoniecznie musi być prawdą. Bo dlaczego oni o tym nie piszą? Przecież gdyby to była prawda, to by napisali.

REKLAMA 0111461412

eprasa.pl 2e22b759e4

Doświadczony żołnierz o wojnie dronów: To wyścig miecza i tarczy

W Wojsku Polskim skończyło się mówienie o dronach, jako zabawkach komunijnych. Mamy do czynienia z profesjonalnym sposobem myślenia o budowie przeciwdronowych zdolności. Tarcza w postaci systemu SAN, którą chcemy stworzyć może spowodować, że nasza armia zajmie główną pozycję w awangardzie sił zbrojnych krajów NATO w wymiarze budowania takich systemów – mówi kmdr rez. Dariusz Wichniarek, były dowódca Jednostki Wojskowej Formoza, dziś w gdyńskiej firmie Advanced Protection Systems, dostarczającej technologiczne rozwiązania antydronowe

Tomasz Chudzyński

Szykujemy się do wojny z udziałem dronów – bezzałogowych systemów, w tym także tych latających.

Uczestniczymy w dość klasycznym dla wojskowości zjawisku, które nazywa się wyścigiem miecza i tarczy. Trzeba odpowiadać na to, co przygotowuje przeciwnik w swoich zdolnościach do ataku, umieć się przed tym obronić, a następnie samemu odpowiedzieć w taki sposób, by się on nie obronił. Jest to wyścig bardzo intensywny. Walki w Ukrainie dowodzą tego wyraźnie. Zmienia się nie tylko technologia, ale zmienia się również taktyka wykorzystania, zarówno bezzałogowców. W Polsce budujemy tarczę antydronową. Firma APS uczestniczy w tym procesie, implementując realne doświadczenia z Ukrainy. Jesteśmy producentem radarów - bardzo istotnego elementu multisensorowego i multiefekterowego systemu antydronowego. Do tego dochodzi nasze autorskie oprogramowanie, które nim zarządza. Całość można integrować z innymi sensorami, które są w stanie monitorować np. kursy wrogich dronów.

Wnioski z pierwszej fazy konfliktu w Ukrainie były następujące – drony wykorzystywano głównie do zadań obserwacyjnych. Potem zaczęto je uzbrajać w amunicję przeciwpancerną. Takie improwizowane drony niszczą czołgi na zasadzie ataku kamikaze. Zrzucają również granaty na pojedynczych żołnierzy.

Drony są wszędzie - pokrywają całe spektrum pola walki – w głębi, na zapleczu frontu, uderzają w logistykę, uderzają w pojazdy, żołnierzy. Stają się coraz bardziej odporne na zakłócenia. Mamy tu np. bezpilotowce kierowane za pomocą światłowodów, których systemów elektronicznych w taki standardowy sposób zagłuszyć się nie da. One mogą latać na odległość nawet 70 km, czyli penetrować coraz głębsze zaplecze linii frontu. Z kolei drony FPV są bardzo „wszędobylskie". To małe, ciche urządzenia - przenikną przez najmniejsze okno w pomieszczeniu, w którym chronią się żołnierze i ich bezlitośnie zabiją. W wielu przypadkach tych najmniejszych dronów mówimy o urządzeniach cywilnych, zastosowanych do działań na polu walki, transportujących niewielkie ładunki wybuchowe. Czym innym są natomiast drony typowo wojskowe, przenoszące o wiele cięższe głowice bojowe. Ich zadaniem nie jest typowe „rażenie siły żywej", jak to określa wojskowy żargon. Takie bezpilotowce wykorzystywane są do ataków np. na infrastrukturę energetyczną. To są drony dalekosiężne, potrafiące pokonywać dystanse ponad 1000 km. Mogą wykonywać skomplikowane manewry. To bardzo skuteczna, niebezpieczna broń.

Po rosyjskiej stronie są to niesławne szahedy, które uderzają w ukraińskie miasta…

Szahedy lub geranie, jak nazywa się rosyjska modyfikacja

FOT. 123RF

Produkcja dronów jest łatwa i tania, środki ich zwalczania są często znacznie droższe

irańskiej konstrukcji tego drona. Tu również mamy do czynienia ze zmianami taktyki zastosowania takich środków. Rosjanie wysyłali je początkowo na niskich pułapach, co powodowało trudności z ich detekcją przez wojskowe radary. Natomiast całkiem skuteczne okazały się tu systemy akustyczne – nie tylko przy precyzyjnym określaniu położenia ale też ich trajektorii. Dzięki nasłuchowi szahedy można było stosunkowo łatwo namierzyć i zniszczyć za pomocą nieskomplikowanej broni lufowej, oczywiście o odpowiednich kalibrach. Ta skuteczność wymusiła zmianę – Rosjanie zaczęli latać wyżej, na wysokości 4-5 km. To sprawiło, że szahedy można było namierzać dzięki wojskowym systemom radiolokacyjnym. Pojawił się kłopot z ich eliminacją, bo np. wielolokalibrowe karabiny maszynowe nie były w stanie ich dosięgnąć. Co więcej, Rosjanie zaczęli tymi dronami mocno manewrować. To spowodowało, że trudno było przewidzieć cel, w który ma uderzyć dron oraz trasę, którą będzie w jego kierunku zmierzał.

Czy jest na to sposób?

To było skomplikowane zadanie, niemniej poradziliśmy sobie z nim w APS. Stworzyliśmy radar śledzący dedykowany do radzenia sobie z zagrożeniem, jakim są latające wysoko, mocno manewrujące bezzałogowce. Nasza technologia pozwala na bardzo precyzyjne wskazanie położenia takiego celu i jednocześnie, dzięki napisanemu przez naszych programistów oprogramowaniu wskazać potencjalną jego trasę do celu. Możliwe jest zatem strącenie takiego szaheda

AUTOREKLAMA 0011524011

15 czerwca 2026 Rzeszów

- **Panele dyskusyjne** o sytuacji i inwestycjach w sektorach energetycznym i obronnym
- **Warsztaty** poświęcone mechanizmom finansowania dla dostawców, procesom certyfikacyjnym oraz prawu zamówień publicznych

Przyjedź. Pokaż swoją firmę.
Nawiąż kontakty z ludźmi, którzy decydują o kluczowych zamówieniach i nowych inwestycjach.

ENERGIA Z POLSKI LOCAL FIRST
Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego
Rzeszów 2026

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ energiazpolski.pl

Udział bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.

ORGANIZATOR
POLSKA PRESS GRUPA

PATRONAT HONOROWY
Ministerstwo Aktywów Państwowych
Wiceprezes Rady Ministrów Minister Obrony Narodowej
Władysław Kosiniak-Kamysz
WOJEWODA PODKARPACKI

eprasa.pl 2e22b759e4

za pomocą efektora – może to być choćby drona przechwytujący, który będzie dokładnie wiedział, jaka jest lokalizacja wrogiego obiektu bojowego. Pracowaliśmy nad tym rozwiązaniem wspólnie z operatorami ukraińskimi, według wymagań życia i śmierci, w których oni działają. Byliśmy na miejscu, na polu walki w Ukrainie. Nie było miejsca na margines błędu. Bardzo dobrze zrozumieli to nasi inżynierowie, programiści. Nić porozumienia, która nawiązała się między naszymi ludźmi a żołnierzami ukraińskimi sprawiła, że doprowadziliśmy nasze narzędzie do perfekcji.

FOT. PAP/EP

Ukraińcy już stwiają również na drony lądowe oraz morskie

W nocy z 10 na 11 września ubiegłego roku w naszą przestrzeń przeniknęło 20 rosyjskich dronów gerań-szahed. Zniszczyliśmy je za pomocą drogich rakiet… Ich koszt znacznie przekraczał cenę szaheda, stosunkowo prostej konstrukcji, zbudowanej z tanich materiałów.

To jest kolejny, bardzo ważny aspekt tego konfliktu. Bo rozwój środka pola walki, jakim są bezzałogowe systemy latające, obok taktyki, wysokiej skuteczności polega też na tym, że ich produkcja stała się łatwa i masowa. To ważna strona wojny, nazwijmy ją organizacyjną. Drony stały się relatywnie tanim środkiem w walki, w porównaniu do konwencjonalnych odpowiedników, którą trzeba neutralizować o wiele droższymi elementami uzbrojenia. Mamy zatem implementowanie odpowiednich metod walki za pomocą tanich dronów. To nie muszą być jedynie uderzenia samobójcze. Duże drony mogą również przenosić mniejsze bezzałogowce przechwytujące, które mogą służyć zarówno do obrony jak i ataku.

W którym miejscu jesteśmy jako Polska, jako wschodnia flanka NATO, w tym wyścigu miecza i tarczy?

To, co trzeba zaznaczyć to to, że Polskie Siły Zbrojne już kilka ładnych lat temu były w awangardzie badań nad bojowym wykorzystaniem systemów bezzałogowych. Nasze wojsko bardzo wcześnie zidentyfikowało potrzebę budowania takich zdolności. Potem, z różnych powodów ten proces był stopowany. Dziś jest inaczej, to budowy tego systemu powrócono bardzo szybko. Natomiast tak się dobrze złożyło, że poprzednie decyzje nie zahamowały zainteresowania poszczególnych oficerów w Wojsku Polskim rozwiązaniami dronowymi. Oni cały czas rozwijali swoją wiedzę, zarówno jeżeli chodzi o technologie, o sprzęt, rodzime jak i zagraniczne, ale też rozwiązania organizacyjne, taktyczne, operacyjne. Ci oficerowie sprawili, że w momencie, kiedy padła decyzja o tym, że musimy mieć profesjonalny system, który będzie w stanie odpowiedzieć na złożone zagrożenia ze strony latających bezzałogowców, byli w stanie bardzo szybko całość poukładać w bardzo mądre, elastyczne narzędzie. Są do tego systemu oczywiście dedykowane efektory, mające odpowiednie zasięgi rażenia, potrafiące zwalczać cele na różnych pułapach. System SAN z jednej strony napędzi technologicznie nasz polski przemysł obronny, z drugiej, może stać się bardzo pożądanym towarem eksportowym.

Mówimy o naszych sojusznikach ze wschodniej flanki NATO, którym również zagrażają rosyjskie drony?

Generalnie środków zwalczania dronów jest za mało w państwach NATO, albo jeżeli są to są to środki bardzo drogie. Tymczasem one powinny nasycać granice terytorium wschodniej flanki NATO praktycznie liniowo. To jest ponad tysiąca kilometrów granicy. Potrzeby są duże, można je zaspokoić za pomocą metod zarządzania, natomiast system SAN w odpowiedniej ilości jest odpowiedzią na zagrożenia, podobne do tego, z nocy 10 września 2025 r. Pod względem organizacyjnym, technologicznym ale i biznesowym projekt ten jest bardzo ciekawie skomponowany. Powstawał pod nadzorem mądrych i wymagających oficerów Wojska Polskiego. I bazuje na realnych doświadczeniach z wojny na Ukrainie.

Wspomnieliśmy wcześniej o wszędobylskich dronach polujących na pojedynczych żołnierzy. Czy można technologicznie, zapewniając żołnierzom odpowiednie urządzenia włączone do wyposażenia osobistego, zagłuszyć takiego drona i ochronić ludzi walczących na ziemi?

Rozmawiałem niedawno ze swoim kolegą - oficerem ukraińskim i właśnie tę kwestię poruszaliśmy – środków samoobrony żołnierza przed dronami. To jest bardzo ważny element zmiany jaka zaszła na polu walki. Często widzimy nagrania z żołnierzami, którzy w desperacji rzucają karabinem, hełmem w nadlatującego drona kamikaze. Pamiętajmy, że są to bardzo dynamiczne sytuacje. Najczęściej żołnierze są w stanie usłyszeć, albo przede wszystkim dostrzec drona w ostatniej chwili. Rzeczywiście, są urządzenia dedykowane takiej osobistej samoobronie. Istnieją firmy, które taki sprzęt produkują. To są bardzo ciekawe rozwiązania, bardzo mnie interesują jako byłego żołnierza wojsk specjalnych. Myślę, że właśnie „specjalsi", będący prekursorami wdrażania różnego rodzaju rozwiązań w siłach zbrojnych, takich urządzeń szukają, a zapewne już testują. Zresztą o różnych rozwiązaniach się mówi – np. nasyceniu pododdziałów strzelbami gładkolufowymi, które mogą być skutecznym narzędziem walki z dronami w bliskim kontakcie. Mój ukraiński znajomy mówił, że w wielu przypadkach najskuteczniejsze jest po prostu ukrycie się, pozostanie w schronieniu niż próba strącenia drona w bliskim kontakcie. Natomiast uważam, że my musimy żołnierzy w takie rozwiązania wyposażyć. Musimy zwiększać w każdy sposób szanse na przeżycie w takiej walce naszych ludzi, ale zapewnienie zdolności do samoobrony żołnierzy przed dronami to w również wzmocnienie morale naszych pododdziałów.

Dziś już nikt nie mówi w Polsce o wykorzystywanych bojowo dronach jako o komunijnych zabawkach komunijnych…

W Wojsku Polskim skończyło się mówienie o zabawkach komunijnych w kontekście dronów, choć określenie to przylgnie do oficera, który je użył, już chyba na zawsze. W tej kwestii Wojsko Polskie Rubikon już przekroczyło, temat został przepracowany. Mamy do czynienia z profesjonalnym sposobem myślenia o budowie przeciwdronowych zdolności. Tarcza, którą chcemy stworzyć może spowodować, że Wojsko Polskie zajmie główną pozycję w awangardzie sił zbrojnych krajów NATO w wymiarze budowania takich systemów.

MUSIMY BYĆ JAK NAJBARDZIEJ SAMOWYSTARCZALNI, SKRACAĆ ŁAŃCUCHY DOSTAW, ORGANIZOWAĆ SOJUSZNICZĄ, ŚCISŁĄ KOOPERACJĘ

Firma APS Systems rozbudowuje swoje moce produkcyjne, na Pomorzu.

To prawda. Oznacza to jednak nie tylko, że będziemy mieli nowe linie, ale też będziemy w stanie uwolnić potencjał intelektualny. Do niedawna, z uwagi na ograniczone środki finansowe, co wynikało z braku szerszych zamówień, nie mogliśmy sobie pozwolić na tak dynamiczny rozwój, jaki byśmy chcieli, choćby w przypadku zatrudnienia kadry inżynierskiej. Cieszą mnie słowa generała Krzysztofa Króla (asystent szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego), który przyznał, że produkcję zbrojeniową można wyskalować – zarówno na czas pokoju jak i wojny, co oznacza stabilizację sektora, sformowanie elastycznych możliwości składania zamówień czy generalnie stworzenie mechanizmu odpowiedzi na zapotrzebowanie wojska. Mówimy zatem dziś w Polsce o zapewnieniu naszemu krajowi zbrojeniowej suwerenności przemysłowej, zarówno w sektorze prywatnym jak i państwowym, jako jednego z filarów naszego bezpieczeństwa. W wymiarze narodowym, ale też i regionalnym, bo przecież rozwijamy się na Pomorzu, a inne firmy w innych regionach kraju. W obecnej sytuacji geopolitycznej to niezwykle istotne. Widzimy jak szybko zużywane są środki pola walki, ale też jak z uwagi na różnego rodzaju presję polityczną (w kontekście wstrzymania dostaw uzbrojenia) mogą paraliżować wysiłek militarny. Musimy być jak najbardziej samowystarczalni, skracać łańcuchy dostaw, organizować sojuszniczą, ścisłą kooperację – zwłaszcza, że nie mamy się czego wstydzić. W sferze antydronowej np. jesteśmy w ścisłej, światowej czołówce. Swoją drogą na zapewnienie takiej suwerenności zbrojeniowej czekałem niemal całą swoją czynną karierę w Wojsku Polskim.

REKLAMA 0011507913

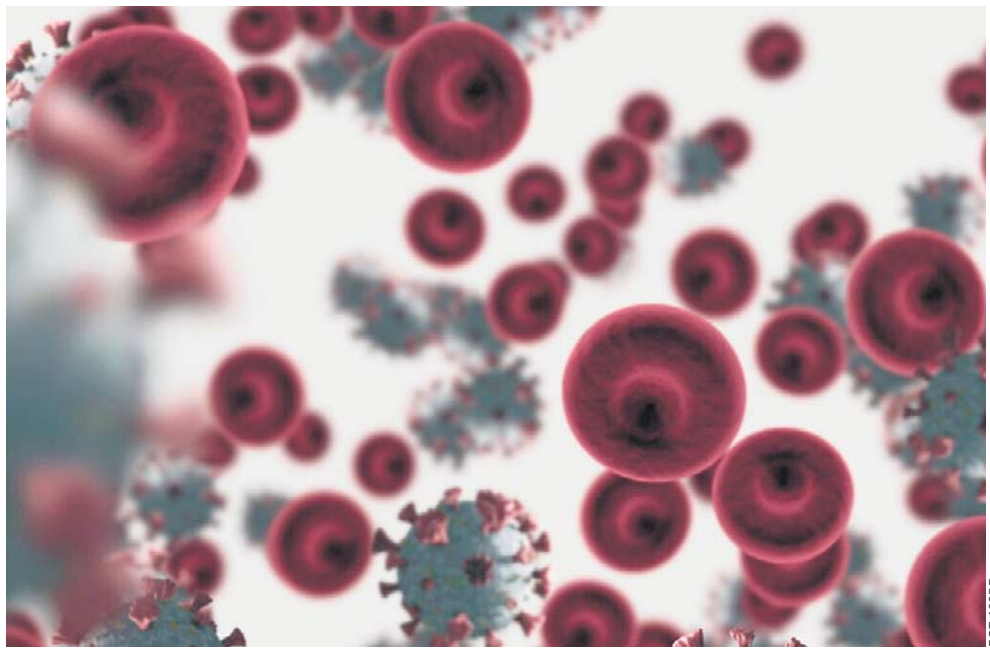
eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Poniedziałek, 18.05.2026

PROF. GUT: CZASEM ŻARTUJĘ, ŻE NA POCZĄTKU ŚWIATA MUSIAŁ BYĆ WIRUS

Czy grożą nam nowe epidemie, a mityczny „Wirus X" to kwestia czasu? Choć media regularnie alarmują o pojawieniu się kolejnych egzotycznych zagrożeń, takich jak hantawirusy, rzeczywistość jest zupełnie inna. One były tu na długo przed nami. O tym, dlaczego to człowiek jest głównym motorem napędowym epidemii i dlaczego wirusy „znają nas lepiej niż my je", rozmawiamy z prof. Włodzimierzem Gutem, specjalistą w zakresie mikrobiologii i wirusologii

Marcin Koziestański



FOT. 123RF

Prof. Gut: Wirusy nie są nieśmiertelne. Większość z nich ginie już podczas pasteryzacji. Wysoka temperatura i profilaktyka skutecznie je eliminują

Panie profesorze, ostatnio bardzo głośno zrobiło się o różnych nowych wirusach, czy to hantawirus, czy norowirus. Zastanawiam się, czy one w ogóle są nowe, czy może to zwykły szum medialny, a one były nam znane już dużo wcześniej?
Ja zawsze żartuję, że na początku był wirus, a potem różnicował w zależności od otoczenia. Każdy organizm ma swoje wirusy praktycznie, nawet zdarzają się wirusy wirusów, ale to już rzadkość. Wirusy rozwijają się razem ze swoimi gospodarzami. Musi Pan przyjąć do wiadomości, że czas generacji wirusa jest niesłychanie krótki i to, co dla nas jest miesiącem czy tygodniem, to dla wirusów są tysiąclecia, jeżeli chodzi o ilość generacji. Dlatego są bardzo zmienne, a jeszcze dodatkowo dostosowują się do otoczenia. Jeżeli chodzi o hanta, to mamy dwa rodzaje wirusa, dwie grupy: Starego Świata, które występują praktycznie wszędzie w Europie i wywołują syndrom nerkowy, czyli chorobę nerek. I wirusy Nowego Świata. Tutaj mamy do czynienia z syndromem płucnym w Stanach Zjednoczonych i na południu Ameryki – mowa o sławetnym wirusie Andes . Tylko jeden jedyny hantawirus wykazał się dotąd umiejętnością przenoszenia się z człowieka na człowieka i był to właśnie Andes. Już od dawna wiemy, że taki wirus istnieje, z tym że nie jest to bardzo zakaźny wirus, więc prawdopodobieństwo zarażenia nim nie jest zbyt wysokie i wymaga dłuższego kontaktu. No takiego na przykład jak na wycieczkowcu właśnie.

To dlaczego teraz tak naprawdę dopiero o tym słyszymy? Skoro mówi Pan, że ludzkość znała te wirusy już od dawna. Dlaczego nagle tak się zrobiło o nich głośno?
Tak naprawdę to one znają nas, a my dopiero je poznajemy, choć badamy je już od wielu lat. W Polsce występują m.in. wirusy Dobrava (od miejscowości w Słowenii, przenoszony przez mysz wielkooką leśną - przyp. red.), Puumala (od miejscowości w Finlandii, przenoszony przez nornicę rudą – niezwykle powszechny w Europie) oraz Tula (od miasta Tula w Rosji, przenoszony przez nornika zwyczajnego) – czyli praktycznie wszystkie najważniejsze europejskie gatunki. Ich głównym rezerwuarem są małe gryzonie, które wydalają wirusa m.in. z moczem, zanieczyszczając środowisko. Człowiek zakaża się zazwyczaj przez przypadek, trafiając na takie skażone miejsce. Oficjalne statystyki pokazują obecność tych wirusów głównie w rejonie Podkarpacia i Rzeszowa , stąd liczba potwierdzonych przypadków w skali kraju wydaje się niewielka. Prawdopodobnie jednak hantawirusy są obecne w całej Polsce, tylko brakuje powszechnej diagnostyki. Co ciekawe, wirus Dobrava, choć geograficznie kojarzy się z południem Europy, występuje u nas również na północy kraju. Z kolei Puumala – powodująca zwykle lżejszy przebieg choroby – jest powszechna na terenie niemal całej Europy.

Czy są jeszcze wirusy, których nie znamy?
Na pewno. Od czasu do czasu jakiś nowy się trafia, zostaje odkryty, wywołuje jakąś lokalną czy nielokalną epidemię. Czy Pan myśli, że Covid powstał dopiero w 2019 roku? Nie, ten wirus już był – krążył w populacji zwierząt i w końcu trafił na człowieka. Mówiąc uczciwie, pierwsza reakcja na świecie była taka, że to po prostu grypa. I tak też zachowano się w Wuhan. Ślepo wierzono, że źródłem jest tylko zwierzę, a dynamika zakażeń wskazywała na to, że na targowisko trafił już człowiek, który tego wirusa po prostu roznosił.
Na szczęście Covid dość szybko zidentyfikowano. Dzisiaj mamy tę przewagę, że dysponujemy metodami pozwalającymi na błyskawiczną identyfikację patogenów – pod jednym warunkiem: że w ogóle pomyślimy o danej grupie wirusów. Kolejnym przykładem są norowirusy , odpowiedzialne za tzw. grypę jelitową. One również towarzyszą nam od dawna. Wystarczy drobne zaniedbanie w kwestii higieny, by wirus błyskawicznie się rozprzestrzenił i doprowadził do wybuchu nowego ogniska epidemicznego.

A czy klimatyzacja przyczynia się do szybszego rozprzestrzeniania się tych wirusów? Powinniśmy unikać klimatyzowanych pomieszczeń i biur, czy może to nie ma większego wpływu?
To nie do końca tak. Problem leży gdzie indziej. Wirus to specyficzny twór – poza żywym organizmem, poza komórką, jest w zasadzie martwą strukturą. Dlatego czasem żartuję, że na początku świata musiał być wirus. Dopiero gdy trafi na odpowiedni organizm i komórki, które są w stanie go namnożyć, zaczyna działać. A my ludzie jesteśmy po prostu „włóczykijami" i łazęgami – bez przerwy się przemieszczamy, zachowujemy się niefrasobliwie w różnych środowiskach i w ten sposób sami roznosimy patogeny. Teraz na przykład trwa wielkie straszenie „wirusem X" – nikt nie wie, czym on dokładnie będzie, ale każdy już snuje teorie, jak bardzo będzie zaraźliwy.

No dobrze, ale wracając do zamkniętych przestrzeni...
Kluczem jest nasza mobilność i biologia wirusa. Pamiętajmy, że w większości przypadków objawy choroby to już reakcja obronna naszego organizmu, a nie sam moment zakażenia. Cechą wirusów jest to, że faza najwyższej zakaźności wyprzedza objawy chorobowe. Oznacza to, że człowiek, który roznosi wirusa, zazwyczaj jeszcze o tym nie wie. Jeśli z taką nieświadomą osobą wchodzimy w określone środowiska – czy to będą biura, czy inne skupiska ludzkie – drastycznie podnosimy ryzyko zakażenia i transmisji. A ponieważ jako populacja jesteśmy niezwykle ruchliwi, konsekwencje są łatwe do przewidzenia. Klimatyzacja może najwyżej ułatwić cyrkulację powietrza, ale to człowiek jest tu głównym wektorem .

To w jaki sposób możemy się przed tymi wszystkimi wirusami na świecie ochronić? Coś w ogóle możemy zrobić?
Musimy przede wszystkim wyrobić w sobie świadomość, że nowe środowisko oznacza ekspozycję na nowe wirusy. To punkt wyjścia. Kiedy wchodzimy w nieznane otoczenie, naszą jedyną skuteczną tarczą jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Wirus nie ma skrzydełek, nie przeleci sam z jednego końca kraju na drugi. Potrzebuje do tego nosiciela, którym jest człowiek przemieszczający się i wchodzący w interakcje z innymi. Pod tym względem najtrudniej ustrzec się przed wirusami przenoszonymi drogą kropelkową, ponieważ zaczynamy je rozsiewać, zanim w ogóle pojawią się u nas pierwsze objawy choroby. Wydalamy je przez układ oddechowy i tą samą drogą zakażają się kolejne osoby. Nieco inaczej wygląda sytuacja z wirusami jelitowymi – w ich przypadku barierą nie do przejścia są twarde reguły higieny. Wirusy nie są nieśmiertelne. Większość z nich ginie już podczas pasteryzacji. Choć niektóre szczepy wykazują wyższą termotolerancję, to wysoka temperatura i odpowiednia profilaktyka skutecznie je eliminują.

Czyli co powinniśmy zrobić w takim razie?
Gdziekolwiek jesteśmy, powinniśmy unikać bliskich kontaktów, jeżeli tylko się da. Warto też korzystać z jedzenia, które zostało odpowiednio przygotowane termicznie. A kiedy widzimy kogoś, kto kicha... Cóż, w zasadzie to ten, kto kicha, powinien nałożyć maseczkę, żeby ustrzec innych. Ale to, jak widać, wciąż chyba zbyt duże wymaganie wobec nas.

No tak. Dzisiaj ludzie nie chcą już nosić maseczek, po prostu im się one znudziły.
Cóż, w laboratoriach wciąż są one absolutną koniecznością. Przy ostatniej głośnej sytuacji z hantawirusem wspomniano nawet o tym, że niewłaściwe zachowanie personelu spowodowało zakażenie. Czyli to oznacza, że nawet osoby, które mają doświadczenie i które wiedzą, nie zawsze z tej wiedzy korzystają.

Czyli, mówiąc wprost, ktoś na kogoś nakichał.
To bardzo prawdopodobne. W przypadku wielu tych patogenów do zakażenia wymagana jest albo dość masywna dawka wirusa, albo naprawdę długotrwały kontakt. Dlatego często żartuję, że idealnym miejscem dla nich jest statek wycieczkowy – ludzie kręcą się tam bez przerwy blisko siebie, więc szanse na stworzenie potężnego ogniska są ogromne. Wystarczy, że trafi się ten jeden, pierwszy chory.

To może rozwiązaniem jest powrót do izolacji? Powinniśmy znowu zamknąć się w domach?
Niekoniecznie, nie popadajmy znów w paranoję. Nie słyszałem jeszcze o nikim, kto zaraziłby się wirusem, spacerując po lesie. Chyba że akurat trafi na wściekłe zwierzę – ale to już zupełnie inne ryzyko.

CV

Prof. Włodzimierz Gut
Biolog, specjalista w zakresie mikrobiologii i wirusologii, pracownik naukowy Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny. Przedstawiciel Polski w Międzynarodowym Komitecie Taksonomii Wirusów.

eprasa.pl 2e22b759e4

WIDZĄ ŚWIAT INACZEJ. I SIĘGAJĄ WŁASNYCH GWIAZD

Są w spektrum autyzmu. Wyróżniają się ponadprzeciętnymi zdolnościami, kreatywnością i determinacją, które mogą doskonalić w Wielkopolskim Samorządowym Centrum Edukacji i Terapii w Starej Łubiance pod Piłą. To więcej niż szkoła. To przestrzeń, która pozwala rozwijać skrzydła także tym, którym trudniej odnaleźć się w społeczeństwie

Martin Nowak

Bill Gates, Anthony Hopkins i Elon Musk, a nawet Lionel Messi. To znani i bogaci, których łączy jedno - wszyscy są w spektrum autyzmu. Ich historie pokazują, że autyzm to nie zawsze tylko deficyty i ograniczenia, ale niewyobrażalna przestrzeń, w której można sięgać gwiazd.

W Wielkopolskim Samorządowym Centrum Edukacji i Terapii w Starej Łubiance (gm. Szydłowo) pod Piłą, na około 150 uczniów około 50 ma autyzm.

Czym on jest? Przede wszystkim trzeba wiedzieć, że nie jest to choroba.

- Osoby w spektrum autyzmu często odbierają świat inaczej - intensywniej, bardziej szczegółowo, czasem w sposób trudny do zrozumienia dla innych. Nie oznacza to jednak, że czują mniej. Wręcz przeciwnie - ich wrażliwość, spostrzegawczość i unikalne spojrzenie na rzeczywistość są niezwykle cenne - mówi Renata Duszara, wicedyrektor szkoły, a także pedagog specjalny i psycholog. - Zatrzymajmy się czasem i spróbujmy zrozumieć drugą osobę, zamiast ją oceniać. Mały gest - uśmiech, pomoc, cierpliwość - może mieć ogromne znaczenie. Warto pamiętać, że każdy mierzy się z własnymi trudnościami. U niektórych są one bardziej widoczne, u innych mniej, ale wszyscy potrzebujemy zrozumienia, wsparcia i akceptacji.

Człowiek wielu talentów

Spotkałem się z Krystianem, który rzeczywiście może pochwalić się wieloma talentami i m.in. niebywałą wiedzą historyczną. 18-latek, który uczy się obecnie w trzeciej klasie Szkoły Branżowej tworzy modele m.in. kościołów i zamków, wykonuje nowoczesne rzeźby z gazobetonu i dzieła z piankoliny, a także działa w kowalstwie.

- Gdy byłem dzieckiem, oglądałem program typu reality show „Wykute w ogniu" na kanale HISTORY, w którym mistrzowie kowalstwa rywalizowali o tytuł mistrza i nagrodę pieniężną. Bardzo mnie on zainteresował i wpadłem na pomysł, że skoro oni mogą robić takie rzeczy, to ja też mogę i nie przestraszyło mnie ostrzeżenie na początku każdego odcinka, które mówiło o tym, żeby nie próbować tego w domu. Spróbowałem i nie żałuję - opowiada Krystian Biadon.

Początki nie były łatwe. Nie obyło się bez licznych poparzeń, ale determinacja w dążeniu do celu okazała się silniejsza.

- Na początku miałem do dyspozycji cegłówkę, młotek i piec, który grzeje dom. Później rozwinąłem skrzydła. Dziś mam już kowadło, młotki, szlifierkę i dalej piec, który grzeje dom.

Kolekcję ma już całkiem sporą. Wykonał już m.in. maczety, noże, szable...

- Maczetę wykonałem z kawałka resora samochodowego, który ręcznie rozkuwałem. Dwa elementy zewnętrzne rękojeści wykonałem z drewna jabłoni, która rosła obok mojego domu, a w jej środku kryje się drewno winorośli - tłumaczy Krystian Biadon, który obecnie kształci się w zawodzie cukiernika. Marzy mu się jednak zdanie matury i studia na wydziale artystycznym. Na pytanie: czy w kowalstwie działa sam, czy ma kogoś do pomocy, odpowiada z przymrużeniem oka. - Mam rękę, a nawet dwie.

Co ma w najbliższych planach? - Muszę zrobić jeszcze typowo japoński miecz, a także większy kościół, który pamiętałby Szweda i Niemca. Poza tym, moim największym marzeniem jest zwiedzić Mezopotamię, czyli dzisiejszy Irak, bo tam powstawały pierwsze cywilizacje - zdradza 18-latek, który posiada ogromną wiedzę historyczną. - Zaskoczyłem już niejednego przewodnika - wyznaje.

A o historycznych faktach i ciekawostkach mógłby opowiadać bez końca. Do tego też ma ogromny talent.

Z miłości do słodyczy i grafiki

Paulina Cybulska to uczennica II klasy Szkoły Branżowej, która także uczy się w zawodzie cukiernika. To jej marzenie z dzieciństwa. - Od zawsze chciałam robić torty urodzinowe dla mojej rodziny - mówi .

FOT. MARTIN NOWAK

Kartonowe makiety to jedno z licznych hobby Krystiana. Tworzy też nowoczesne rzeźby i para się kowalstwem

Oprócz cukiernictwa jej ogromną pasją jest grafika cyfrowa. Paulina rysuje różne postacie, które z wyobraźni przenosi na kartkę papieru.

- Jedna z nich ma na imię Paulina. To ja, ale trochę w innej wersji - zdradza.

W swoich pracach dba o najmniejsze szczegóły. Rysuje pięknie. Widać, że ma ogromną wyobraźnię, a patrząc na stroje jej bohaterów, można wywnioskować, że ma także dar do projektowania. Jest samoukiem.

Uczę się na własnych błędach. To mnie rozwija - mówi z przekonaniem, że każda kolejna jej praca będzie jeszcze lepsza od poprzedniej.

Talent w rękach

Natalia Brzezińska w Starej Łubiance również zdobywa zawód cukiernika, ale ma też ogromne zamiłowanie do szydełkowania i innych robótek ręcznych. Tę pasję przejęła w genach.

– Mój pradziadek robił na drutach, a moja babcia szydełkowała i robiła na drutach, tak samo jak później moja mama. Mi również udzieliło się szydełkowanie. Lubię to - mówi Natalia.

Podczas wystawy prac uczniów zaprezentowała m.in. chustę, torebkę, a nawet koc.

- Moim pierwszym projektem była chusta, którą robiłam pod nadzorem pewnej pani pedagog. Kosztowała mnie ona bardzo dużo pracy, ale było warto. Nie ma osoby, której by się ona nie podobała.

Pierwsze nauki pobierała od mamy, ale także zdobywała wiedzę we własnym zakresie.

- Pomocne okazały się filmiki na YouTube, skąd czerpałam nie tylko wiedzę, ale też inspiracje.

Natalia tak naprawdę zaczynała jednak od zupełnie czegoś innego. Najpierw były bransoletki m.in. z kolorowych koralików. Zrobiła ich bardzo wiele.

- Wiele z nich mam do dzisiaj. Na pamiątkę.

Nastolatka chce się rozwijać i zdobywać coraz wyższe wykształcenie. Szkoła jej w tym pomaga.

- Sporo nauczyłam się w tej szkole i poczułam, że jestem ważna - podkreśla.

Muzyk - poliglota marzy o własnej cukierni

Igor Machnio to ogromny talent muzyczny. Pochodzi on z domu, w którym od pokoleń grano i śpiewano.

- Moja babcia śpiewała, a dziadek grał na akordeonie. Poza mną, śpiewa także moja siostra - mówi Igor, który z sukcesami występował już na niejednej scenie i podczas wielu różnych konkursów.

Igor nie tylko śpiewa, ale też od pięciu lat gra na saksofonie. Jakie jest jego największe muzyczne marzenie?

- Chciałbym kiedyś zaśpiewać na jednej scenie razem z Igorem Herbutem, ponieważ bardzo lubię jego barwę głosu. Moim największym idolem jest jednak nieżyjący już Krzysztof Krawczyk, którego piękne melancholijne brzmienie inspiruje mnie do pisania własnych piosenek - mówi Igor Machnio.

Chłopak ma już zaplanowaną swoją przyszłość. Tę widzi we Francji, gdzie chciałby otworzyć własną cukiernię. Igor bowiem również uczy się w zawodzie cukiernika, a jego ulubionymi przysmakami są m.in. bezy, serniki i makaroniki.

- Francja to kraj ogromnych możliwości, znany na świecie z najlepszych wyrobów cukierniczych.

Igor, co ciekawe, to urodzony poliglota. Mówi, że zna kilka języków obcych.

- Znam angielski, niemiecki, francuski, rosyjski, ukraiński, włoski, hiszpański i portugalski. Obecnie uczę się także języka japońskiego.

Szkoła na medal

Tak zdolnych uczniów ze spektrum autyzmu w szkole w Starej Łubiance jest dużo więcej. Pochodzą oni z różnych stron Polski.

- Nasza szkoła jest wyjątkowa, dlatego jest nią aż tak duże zainteresowanie. Nie jest duża, ale bardzo nowoczesna i ma własny internat - mówi wicedyrektor Renata Duszara.

Placówka kształci zarówno uczniów w normie intelektualnej, jak i osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Bogata oferta edukacyjna umożliwia zdobycie zarówno wykształcenia ogólnego, jak i konkretnych kwalifikacji zawodowych, które zwiększają szanse absolwentów na rynku pracy i sprzyjają ich samodzielności.

W ramach oferty funkcjonuje m.in. Liceum Ogólnokształcące, w tym unikatowy czteroosobowy oddział dla uczniów ze spektrum autyzmu.

Chyba nie ma nigdzie indziej w Polsce takiej czteroosobowej klasy - dodaje Renata Duszara.

Uczniowie mogą również wybrać naukę w technikum, gdzie dostępne są kierunki, takie jak technik agroogrodnictwa czy technik architektury krajobrazu i arborystyki.

Dla osób zainteresowanych kształceniem zawodowym przygotowano szeroką ofertę Branżowej Szkoły I Stopnia. Uczniowie mogą zdobyć zawód cukiernika, agroogrodnika, ogrodnika terenów zieleni, florysty czy mechanika-operatora pojazdów i maszyn rolniczych. Dostępne są także kierunki dedykowane uczniom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, takie jak pracownik pomocniczy obsługi hotelowej czy asystent ogrodniczy i asystent florystyczny.

WSCEiT prowadzi również Szkołę Specjalną Przysposabiającą do Pracy, skierowaną do osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Oferta edukacyjna obejmuje także Szkołę Policealną, gdzie można zdobyć zawód technika administracji, oraz Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych, umożliwiające kontynuowanie nauki osobom w późniejszym wieku.

eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Poniedziałek, 18.05.2026

MYŚLAŁA, ŻE UMRZE OD JEDNEGO PIEPRZYKA

Jeszcze kilka lat temu bagatelizowała badanie znamion, choć wiedziała, że należy do grupy ryzyka. Jasna karnacja, niebieskie oczy i liczne „pieprzyki" od dawna powinny skłonić ją do regularnych kontroli. Wszystko zmienił niewielki strupek na nodze, który okazał się czerniakiem złośliwym trzeciego stopnia. Dziś Emilia Rukścińska z Augustowa nie tylko regularnie się bada, ale też pomaga innym przełamać strach przed wizytą u specjalisty

Agnieszka Domanowska

Jak trafiła pani do Białostockiego Centrum Onkologii?
Cztery lata temu zdiagnozowano u mnie czerniaka złośliwego trzeciego stopnia. To bardzo złośliwy nowotwór, który rozwija się szybko i potrafi długo nie dawać wyraźnych objawów. Są cztery stopnie zaawansowania tej choroby, u mnie był trzeci, więc już wtedy wiadomo było, że sytuacja jest poważna. Trafiłam do Białostockiego Centrum Onkologii po tym, jak jedna ze zmian skórnych zaczęła mnie bardzo niepokoić. Wcześniej oczywiście słyszałam o czerniaku, wiedziałam mniej więcej, jak groźna to choroba, ale człowiek zawsze ma nadzieję, że jego to nie spotka. Dopiero kiedy usłyszałam diagnozę, dotarło do mnie, jak cienka jest granica między zwykłym „pieprzykiem" a nowotworem.

Co panią zaniepokoiło?
Mam bardzo jasną cerę i ogromną ilość znamion. Jestem typową blondynką z niebieskimi oczami i jasną karnacją, czyli osobą, która znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na czerniaka. Na jednym ze znamion, na lewym udzie, zaczął pojawiać się strupek. Na początku nie wyglądało to bardzo groźnie. Strupek się zagoił, więc uznałam, że może po prostu się o coś zahaczyłam albo podrażniłam skórę. Ale po kilku tygodniach zmiana pojawiła się ponownie. I właśnie to było dla mnie alarmujące. Pomyślałam, że skoro coś wraca i nie chce się zagoić, to nie można tego dalej ignorować. Dzisiaj wiem, że organizm często daje wcześniej sygnały ostrzegawcze, tylko trzeba umieć ich nie lekceważyć.

I wtedy zgłosiła się pani do lekarza?
Tak. To był właściwie zbieg okoliczności, ale bardzo szczęśliwy. W tym samym czasie Białostockie Centrum Onkologii prowadziło program profilaktyczny związany z miesiącem świadomości czerniaka. Udało mi się zapisać do chirurga-onkologa praktycznie od razu, w ciągu tygodnia. Pamiętam, że bardzo się wtedy stresowałam, ale jednocześnie czułam ulgę, że ktoś to w końcu obejrzy profesjonalnie. Lekarz już podczas wizyty powiedział, że ta zmiana mu się nie podoba. To był moment, kiedy pierwszy raz naprawdę się przestraszyłam. Wcześniej jeszcze próbowałam sobie tłumaczyć, że może przesadzam, ale kiedy specjalista od razu kieruje na dalszą diagnostykę, człowiek zaczyna rozumieć, że sprawa może być poważna. Zostałam skierowana na histopatologię i wtedy zaczęło się czekanie.

Jak wyglądało oczekiwanie na wynik?
To był bardzo trudny czas psychicznie. Człowiek z jednej strony próbuje żyć normalnie, chodzi do pracy, zajmuje się domem, rodziną, ale z tyłu głowy cały czas ma pytanie: „a co, jeśli to rak?". Po około trzech albo czterech tygodniach zadzwoniła do mnie pani doktor i poprosiła, żebym przyjechała do gabinetu. Już sam telefon był dla mnie bardzo stresujący, bo przeczuwałam, że gdyby wynik był dobry, pewnie usłyszałabym to inaczej. Kiedy jechałam do Białegostoku, miałam mnóstwo czarnych myśli. I niestety potwierdziło się to, czego się bałam. W gabinecie usłyszałam diagnozę: czerniak złośliwy. Tego momentu chyba nie zapomina się nigdy.

Pamięta pani swoją pierwszą reakcję?
Rozpłakałam się od razu. To był ogromny szok i strach. Zawsze bałam się czerniaka właśnie dlatego, że mam tyle znamion. Wielokrotnie mówiłam mężowi: „jak można umrzeć od jednego pieprzyka?". I kiedy usłyszałam diagnozę, dokładnie tak się poczułam – że mam jeden „pieprzyk" i że mogę umrzeć. W jednej chwili człowiekowi przewartościowuje się całe życie. Wszystko, co wcześniej wydawało się ważne, nagle przestaje mieć znaczenie. Pojawia się tylko strach o życie, o rodzinę i o to, co będzie dalej.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Emilia Rukścińska z Augustowa

O czym wtedy pani myślała?
Przede wszystkim o dzieciach. Syn miał wtedy 11 lat, córka 18. Pamiętam, że pierwsza myśl była taka, że nie zobaczę ślubu córki, że nie doczekam zakończenia szkoły przez syna. To były bardzo trudne emocje. Człowiek automatycznie zaczyna wyobrażać sobie najgorszy scenariusz. W głowie pojawia się pytanie: „ile czasu mi zostało?". To był ogromny płacz, strach i bezradność. Myślę, że każdy, kto słyszy diagnozę nowotworową, przeżywa podobny moment zatrzymania świata.

Co pomogło pani opanować ten lęk?
Bardzo dużo dała mi rozmowa z panią doktor. Lekarka nie ograniczyła się tylko do przekazania diagnozy. Od razu spokojnie wyjaśniła, jakie będą kolejne kroki, jakie badania trzeba wykonać i jak będzie wyglądało leczenie. To było bardzo ważne. Kiedy człowiek dostaje konkretny plan działania, trochę łatwiej sobie poradzić psychicznie. Najgorsza jest niewiedza i czekanie. Wtedy wyobraźnia pracuje najmocniej. Lekarze w BCO dali mi poczucie, że jestem zaopiekowana i że nie zostałam sama z tym wszystkim.

Jak wyglądało leczenie?
Najpierw zaczęły się bardzo dokładne badania. Miałam pilne USG, podczas którego sprawdzano między innymi węzły chłonne. Na szczęście nie wykryto tam przerzutów, ale pojawiły się jakieś niejasności dotyczące wątroby. To był kolejny ogromny stres, bo człowiek od razu myśli o najgorszym. Później miałam tomografię i badanie PET. Ostatecznie udało się wykluczyć przerzuty nowotworowe i to była ogromna ulga. W przypadku czerniaka to kluczowa informacja, bo od tego zależy dalsze leczenie. W moim przypadku zakończyło się ono operacją.

Czy potrzebna była chemia albo radioterapia?
Nie, ponieważ choroba została wykryta odpowiednio wcześnie i nie było przerzutów. Wycięto mi zmianę z bardzo dużym marginesem. Mam usunięty fragment mięśnia na udzie oraz węzły chłonne wartownicze w pachwinie. Sama operacja była oczywiście trudnym doświadczeniem, ale miałam świadomość, że to daje mi szansę na normalne życie. Gdyby nowotwór został wykryty później, leczenie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Dlatego dzisiaj tak mocno podkreślam znaczenie profilaktyki.

Czyli profilaktyka naprawdę uratowała pani życie?
Tak, jestem o tym przekonana. Gdybym zlekceważyła tę zmianę albo odkładała wizytę jeszcze kilka miesięcy, wszystko mogło potoczyć się zupełnie inaczej. Czerniak to bardzo agresywny nowotwór. Tutaj czas naprawdę ma ogromne znaczenie. Ludzie często mówią: „to tylko pieprzyk", „obejrzę to kiedyś". Ja też kiedyś tak myślałam. Dzisiaj wiem, że nawet mała zmiana może oznaczać coś bardzo poważnego.

Co było najtrudniejsze podczas całej choroby?
Najtrudniejsze było patrzenie na rodzinę. Na mamę, męża, rodzeństwo. Widziałam, jak bardzo oni się boją i jak to wszystko przeżywają. Sama oczywiście też się bałam, ale miałam poczucie, że muszę być silna dla nich. Człowiek nie chce, żeby najbliżsi cierpieli jeszcze bardziej, więc próbuje się trzymać, nawet kiedy w środku wszystko się rozsypuje.

Przed chorobą regularnie badała pani znamiona?
Nie. Może dwa razy w życiu byłam na takich kontrolach. Jedno znamię miałam kiedyś usunięte, ale generalnie zaniedbywałam profilaktykę. Dzisiaj mówię o tym otwarcie, bo myślę, że wiele osób robi dokładnie to samo. Człowiek zawsze znajduje wymówkę – brak czasu, praca, obowiązki. Dopóki nic się nie dzieje, wydaje nam się, że problem nas nie dotyczy.

A dziś?
Dzisiaj regularnie się kontroluję. Co trzy albo cztery miesiące mam badania. Sprawdzam znamiona, robię mammografię, kolonoskopię i wszystkie inne potrzebne kontrole. Jestem praktycznie przebadana od góry do dołu. Teraz wiem, jak ogromne znaczenie ma profilaktyka i jak wiele może zmienić szybka reakcja.

Jest pani również zaangażowana w działalność społeczną.
Tak, jestem wiceprezesem stowarzyszenia „Pozytywka" w Augustowie. Trafiłam tam po swojej chorobie i dostałam od tych kobiet ogromne wsparcie. To są głównie kobiety po różnych nowotworach, które doskonale rozumieją emocje pacjentów. Dzięki temu człowiek nie czuje się osamotniony.

Czym zajmuje się stowarzyszenie?
Organizujemy spotkania, akcje profilaktyczne i różne wydarzenia w Augustowie. Rozmawiamy z ludźmi o badaniach i staramy się uświadamiać, jak ważna jest profilaktyka. Augustów jest małym miastem, więc wiele osób się zna. Dzięki temu łatwiej docierać do mieszkańców i rozmawiać z nimi bezpośrednio.

W jaki sposób widzi pani efekty tych działań?
Nawet dermatolodzy zwracali uwagę, że z Augustowa przyjeżdża coraz więcej osób na profilaktyczne badania w kierunku czerniaka. To pokazuje, że ludzie zaczynają się badać i przestają bagatelizować problem. Myślę, że część osób rzeczywiście przestraszyła się po tym, co mnie spotkało, ale jeśli dzięki temu ktoś wykryje chorobę wcześniej, to bardzo dobrze.

Wiele osób tłumaczy, że problemem są kolejki do specjalistów.
Tak i często właśnie to powstrzymuje ludzi przed badaniami. Wiele osób zakłada, że trzeba czekać pół roku do dermatologa i od razu rezygnuje. A przecież nie zawsze musi to być dermatolog. Mnie diagnozował chirurg-onkolog. Do takiego specjalisty można dostać się dużo szybciej. Ludzie często po prostu nie wiedzą, jakie mają możliwości.

Co powiedziałaby pani osobom, które wciąż odkładają badania profilaktyczne?
Żeby przestały odkładać. Profilaktyka naprawdę może uratować życie. To nic nie kosztuje poza odrobiną czasu i przełamaniem własnego strachu. Nawet jeśli trzeba chwilę poczekać na pierwszą wizytę, później kontrola raz w roku naprawdę nie jest wielkim wysiłkiem. Lepiej sprawdzić coś wcześniej niż później żałować.

Dziś inaczej patrzy pani na nowotwory?
Zdecydowanie inaczej. Kiedyś słowo „rak" kojarzyło mi się wyłącznie z wyrokiem. Dzisiaj wiem, że wiele nowotworów, jeśli są wcześnie wykryte, można skutecznie leczyć i normalnie żyć. Dlatego tak ważne jest, żeby się badać i reagować na niepokojące zmiany. Czasami jedno badanie naprawdę może uratować człowiekowi życie.

eprasa.pl 2e22b759e4

Jak zdobyć pokój l-osobowy w sanatorium?
Str. 6

Co robić, aby zachować zdrowe i mocne kości?
Str. 8

Jakie korzyści płyną z czytania książek?
Str. 12

forum seniora

POLSKA
METROPOLIA WARSZAWSKA
18 maja 2026

Już dziś Wiosenne Forum Seniora

Rady specjalistów, jak najdłużej zachować dobrą kondycję i radość życia

FOT. GETTY IMAGES

REKLAMA

Q604937926A

ORGANIZATOR POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA TYTUŁÓW NA MAZOWSZU POLSKA METROPOLIA WARSZAWSKA, nasze miasto.pl

PARTNER GŁÓWNY żabka group, porcja dobrego!

PARTNER MERYTORYCZNY Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

PARTNERZY BNP PARIBAS, T, Pro Cultura Włączamy cyfrowo, TMRW OFF LINE FUNDACJA, Geers, Artur Biuro Podróży, Eglės sanatorija, emeis, TEZEUSZ.pl Drugie życie książek, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich przyjaciele osób starszych, Audika, Fundacja Opieka Plus, SILVER HUB, ABC SENIOR.COM, MĘDRECKI WILK WSPÓLNICY

eprasa.pl 2e22b759e4

NOWOCZESNY, ALE I RODZINNY.

JAKI JEST WSPÓŁCZESNY POLSKI SENIOR? BADANIA OBALAJĄ STEREOTYPY

Polskie społeczeństwo nieuchronnie się starzeje. Grupa osób w wieku 65 lat i więcej – według danych GUS – powiększyła się w 2023 r. do poziomu 7,5 mln, co stanowi ponad 20 proc. populacji. Na temat tej grupy wiekowej jest wiele mitów, które już nie są aktualne. Mówią o tym ostatnie badania naukowe.

Starsi dorośli mają większą skłonność do podejmowania ryzyka, niż się stereotypowo może wydawać, ale też potrafią skutecznie oprzeć się manipulacji – tak wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu SWPS, które obala panujące mity na temat tej grupy wiekowej. Nabiera to szczególnego znaczenia, biorąc pod uwagę fakt, że starsi dorośli często muszą podejmować ważne decyzje finansowe i zdrowotne.

FOT. FREEPIK

Zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych. Seniorzy potrzebują tylko nieco więcej czasu. Często więc starsze osoby nie potrzebują ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją.

Podważyć stereoptyp

Dotychczasowe badania dotyczące zdolności decyzyjnych osób starszych nie przynoszą spójnych wniosków. Niektóre z nich przedstawiają seniorów jako podatnych na manipulację i niechętnych ryzyku, podczas gdy inne sugerują coś przeciwnego.

Jednak badanie naukowców z Uniwersytetu SWPS podważa powszechne stereotypy na temat wpływu starzenia się na podejmowanie decyzji, zwłaszcza w sytuacjach wiążących się z ryzykiem i niepewnością. Okazuje się też, że przy odrobinie praktyki i doświadczenia starsze osoby mają taką samą zdolność do podejmowania skomplikowanych decyzji jak osoby młodsze i nie należy ich lekceważyć ani nadmiernie chronić przy ważnych wyborach.

Zbyt często osoby starsze są przedstawiane jako bezbronne i mniej zdolne do podejmowania właściwych decyzji, co może prowadzić do ich infantylizacji lub wykluczenia z ważnych wyborów – mówi dr Maciej Kościelniak, Wydział Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS, Kierownik Zakładu Psychologii Społecznej i Międzykulturowej.

Podjąć ryzyko

Naukowcy sprawdzali również, jak proces podejmowania decyzji w ryzykownych sytuacjach zmienia się wraz z wiekiem.

Efekt wabika polega na zwiększeniu prawdopodobieństwa wyboru jednej z dwóch początkowych opcji poprzez dodanie podobnej możliwości o słabszych parametrach, nazwanej wabikiem. Jest to powszechnie wykorzystywane w środowisku konsumenckim i wpływa na proces podejmowania decyzji.

Ustalenia były zaskakujące: podczas gdy starsi dorośli okazali się być niespodziewanie bardziej skłonni do podejmowania ryzyka niż młodsi ludzie, obie grupy wiekowe w równym stopniu potrafiły przeciwstawić się manipulacji związanej z efektem wabika.

Doświadczenie pomaga

Co ważne, choć starsi dorośli – tak jak się spodziewano – na początku popełniali więcej prostych błędów decyzyjnych, to z powodzeniem uczyli się i doskonalili proces decyzyjny dzięki praktyce. Zajmowało im to po prostu więcej czasu.

Tak więc starzenie się może wpływać na szybkość przetwarzania nowych informacji, nie zmniejsza zdolności do podejmowania dobrych decyzji ani nie musi mieć związku z podatnością na manipulację.

– Odkrycie, że zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych, głęboko wpłynęło na moje spojrzenie na funkcje poznawcze w procesie starzenia się – nie jest to bynajmniej historia upadku, ale raczej jedna z umiejętności adaptacji – podsumowuje dr Maciej Kościelniak.

Wyniki tego badania są bardzo ważne w kontekście istnienia wielu równie powszechnych co krzywdzących stereotypów. Niezależnie od tego, czy mówimy o kontaktach z doradcami finansowymi, pracownikami służby zdrowia czy członkami własnej rodziny, nasze ustalenia sugerują, że starsi często potrzebują nie ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją.

eprasa.pl 2e22b759e4

REKLAMA 0011521780

eprasa.pl 2e22b759e4

KIM JEST SENIOR? TO ZALEŻY! SPRAWDŹ GRANICE WIEKOWE I PRZYSŁUGUJĄCE BENEFITY

FOT. GETTY IMAGES

Seniorów w Polsce nie brakuje – wręcz przeciwnie, jest ich coraz więcej. Jako społeczeństwo starzejemy się i ta tendencja się pogłębia. Widoczne jest to zarówno w statystykach, jak i życiu codziennym. Mimo tego nie ma jednej granicy wieku, od której ktoś może zostać określony seniorem. Kim więc jest senior i jakie osoby mogą się tak nazywać? Jakie benefity i zniżki mu przysługują?

Kim jest senior?

Wiele osób zastanawia się, w jakim momencie życia zaczyna obowiązywać określenie senior. Nie istnieje jednak jedna, powszechnie obowiązująca granica wiekowa. W części państw funkcjonują oficjalne definicje ustalane przez prawo lub instytucje publiczne. Przykładowo brytyjski NHS (odpowiednik polskiego NFZ) za początek wieku senioralnego uznaje 60. rok życia. Najczęściej jednak pojęcie to bywa interpretowane na różne sposoby w zależności od organizacji, a jego zastosowanie wiąże się zwykle z przyznawaniem ulg lub innych udogodnień.

Niektóre podmioty traktują jako seniorów już osoby po 50. roku życia, inne przyjmują granicę 60 lat. Zdarzają się również instytucje, które określają mianem seniora dopiero osoby mające 70 lub nawet 75 lat. Trudno jednak znaleźć jedną definicję, która odpowiadałaby całemu społeczeństwu – także dlatego, że wiele osób nie identyfikuje się ze swoim metrykalnym wiekiem. Jak podkreśla Silver Agency, powołując się na raport „Power Generation" Atena Research & Consulting, osoby między 50. a 70. rokiem życia czują się średnio o 11 lat młodsze, są otwarte na nowe

REKLAMA 0011505443

**Życie nigdy nie traci tempa.
To my czasem gubimy jego rytm.**

Twoja witalność to nie tylko ruch i uśmiech. To rytmiczny stukot kijków na parkowej alejce. Szum wiatru podczas spaceru po mieście. Ciepły głos bliskiej osoby.

Kiedy słuch słabnie, pełne barw i dźwięków życie zaczyna przypominać niemy film. Zamiast czerpać z niego pełnymi garściami tracisz rytm i dźwięki, które Cię napędzają.

Zadbaj o swój słuch już dzisiaj i umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

Wybierz jeden z naszych **600 gabinetów** blisko Ciebie.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

Audika

REKLAMA 0011497105

PODARUJ KSIĄŻKOM
DRUGIE ŻYCIE

Sprzedaj zbędne książki
w Tezeuszu!

Zadzwoń: 532 398 640
www.skuptezeusz.pl

TEZEUSZ.pl

eprasa.pl 2e22b759e4

doświadczenia, aktywne w sieci, angażują się społecznie i chcą pozostać zawodowo aktywne.

Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (poz. 1705 z p.zm.) osobę starszą definiuje jako „osobę, która ukończyła 60. rok życia". W dokumencie jest również mowa o polityce senioralnej, czyli „ogóle działań organów administracji publicznej oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się".

Z kolei według WHO:
- wiek podeszły - 60. - 75. rok życia,
- wiek starczy - 75 - 90 lat,
- wiek sędziwy - osoby powyżej 90. roku życia.

Seniorzy w Polsce – statystyki

Ze zjawiskiem starzejącego się społeczeństwa zmaga się wiele europejskich państw. Według GUS, w 2060 roku ludność Polski będzie wynosić 30,9 milionów, z czego co trzecia osoba będzie seniorem! W Polsce ma być wówczas 11,9 miliona osób starszych.

Ulgi, zniżki i benefity dla polskich seniorów

Seniorzy w Polsce mogą korzystać z szeregu dedykowanych ulg i uprawnień. Oferują je m.in. przewoźnicy, instytucje publiczne, muzea, teatry, a także kina.

Zniżki na transport kolejowy i lotniczy

- Bilet dla seniora - w Intercity osoby, które skończyły 60 lat, mogą kupić Bilet dla seniora, czyli przejazd z 35-procentową zniżką;
- 37 proc. zniżki na przejazd Intercity dwa razy do roku - emeryci i renciści w ciągu roku mogą skorzystać z dwóch przejazdów pociągiem dowolnego przewoźnika (w klasie drugiej) ze zniżką wynoszącą 37 proc.,
- Od 10 do 50 proc. zniżki na bilety kolejowe - zniżki dla seniorów, które wynoszą 10-50 proc., oferują przewoźnicy regionalni. Największe upusty, bo w wysokości 50 proc., gwarantuje WKD (Warszawska Kolej Dojazdowa). Ponadto emeryci i renciści, którzy ukończyli 60. rok życia, mają prawo do zniżki 25 proc. (przy biletach jednorazowych) i 10 proc. (przy biletach miesięcznych) w pociągach warszawskiej SKM (Szybkiej Kolei Miejskiej). Szczegółowy wykaz zniżek dla seniorów na koleje regionalne można znaleźć na stronie Urzędu Transportu Kolejowego.

Zniżki na leki

Bezpłatne leki dla seniorów 65+ - seniorzy, którzy ukończyli 65. rok życia, mogą uzyskać bezpłatnie leki znajdujące się w wykazie ministra zdrowia. Jest to prawie 3800 bezpłatnych leków.

Zniżki na kulturę i rozrywkę

- Tańsze bilety do kina i teatru - instytucje kulturalno-rozrywkowe posiadają w swojej puli tańsze bilety dla seniorów; z reguły zniżka wynosi 30-50 proc.;
- Zniżki z KDR - seniorzy posiadający Kartę Dużej Rodziny mogą nabyć w okazyjnych cenach bilety wstępu do kin, teatrów czy operetek, mają także prawo do darmowych wejść do parków narodowych i tańszych kuracji w ośrodkach zdrowia, a nawet otrzymują zniżki w niektórych sklepach odzieżowych.

Ulgi dla osób pracujących

PIT-0 dla seniora - od początku 2022 r. pracujący seniorzy mogą korzystać z ulgi podatkowej (są zwolnieni z konieczności zapłaty podatku dochodowego); ulga przysługuje pracującym seniorom, którzy osiągnęli wiek emerytalny (60 lat w przypadku kobiet i 65 lat dla mężczyzn). Warunkiem jest nieotrzymywanie renty rodzinnej, ani emerytury. Limit przychodów, od których nie trzeba płacić podatków wynosi obecnie (na 2025 rok) 85 528 zł rocznie.

Kim są silversi?

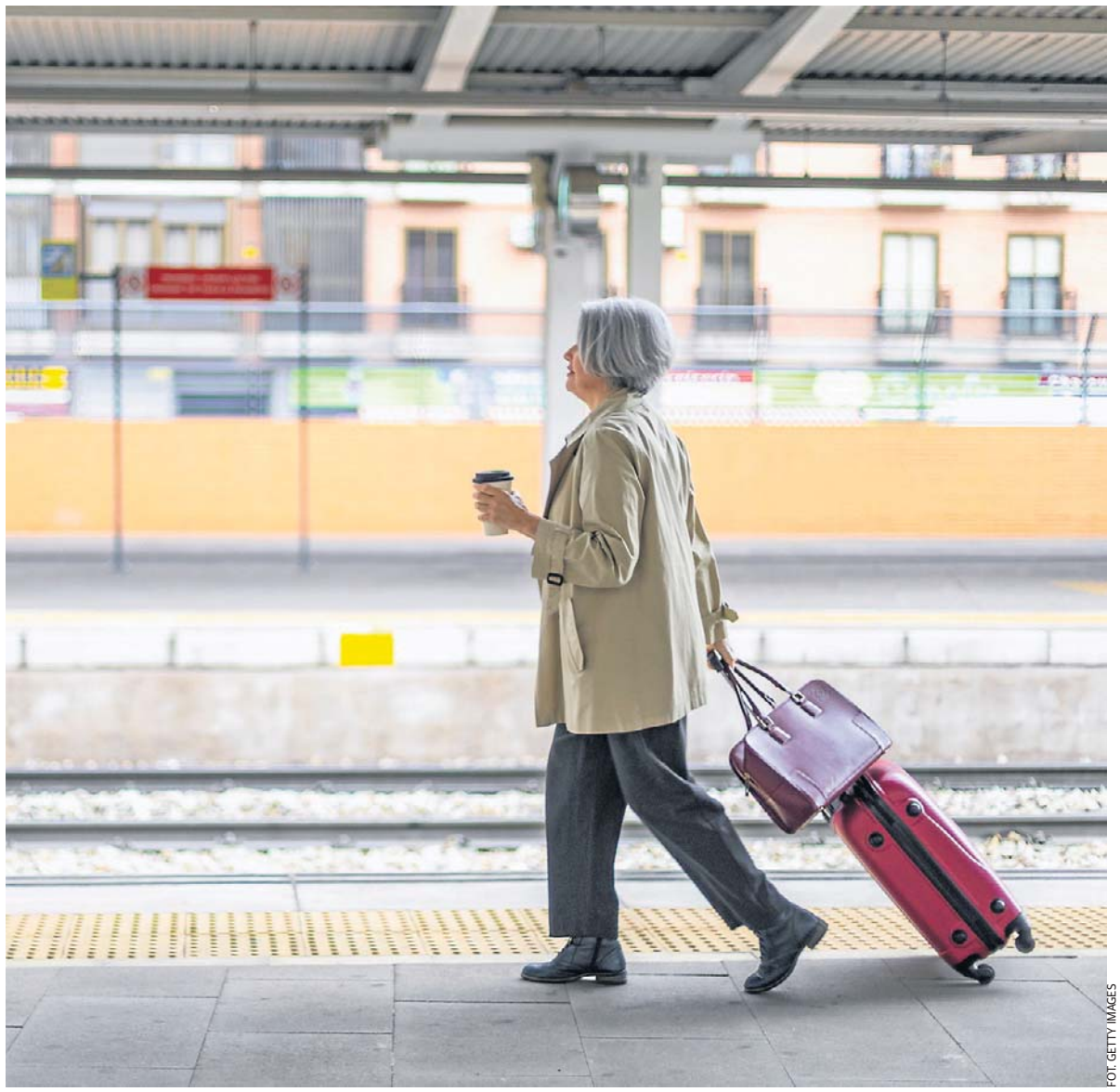
Osoby w wieku dojrzałym coraz częściej określa się mianem silversów – nazwa ta nawiązuje do srebrzystego koloru włosów, bo angielskie słowo silver oznacza „srebro". Pojęcie to funkcjonuje jednak nie tylko jako opis wyglądu, lecz także jako określenie aktywnej, świadomej i dobrze zorganizowanej grupy konsumentów.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ŻABKA POLSKA 0011520163

eprasa.pl 2e22b759e4

JAK ZDOBYĆ „JEDYNKĘ" W SANATORIUM NA NFZ? DZIĘKI TYM PORADOM UNIKNIESZ KOSZMARNYCH WARUNKÓW NA TURNUSIE

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynkę" w sanatorium na NFZ.



FOT. GETTY IMAGES

Jak uniknąć koszmaru w sanatorium? Nie każdemu przysługuje pokój jednoosobowy!

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokojów wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

– Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.
- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.
- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedynka". Co powinieneś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać, jeśli chcesz dostać „jedynkę" w sanatorium

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne. W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedynce", o ile spełniasz warunki. Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do zakwaterowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby protezami kończyn (by uniknąć skrępowania)
- Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynkę". Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokojów jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez Internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

eprasa.pl 2e22b759e4

Może się zdarzyć, że w wybranym przez ciebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynkę" ze wskazaniami medycznymi niż dostępnych pokojów. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wczesne skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Zobacz przykładowy regulamin przydzielania pokojów jednoosobowych w sanatorium MSWiA w Kołobrzegu:

1. Pokoje jednoosobowe przydzielane są pacjentom wyłącznie ze wskazaniami medycznymi, potwierdzonymi przez lekarza specjalistę, np. stomia, protezy kończyn, w przypadkach bezdechów sennych wspomaganych aparatem do oddychania itp.

2. W przypadku, kiedy wpłynie więcej wniosków niż zostało zakontraktowanych pokoi jednoosobowych NFZ, o przydziale decyduje data wpływu.

3. Każdy wniosek o przydzielenie pokoju jednoosobowego rozpatrywany jest indywidualnie po wcześniejszym założeniu pisemnego kompletnego wniosku (tj. imię i nazwisko, adres zamieszkania, data rozpoczęcia i zakończenia turnusu, nr skierowania i numer telefonu kontaktowego) w sekretariacie Sanatorium (drogą e-mail, pocztą).

4. O przydziale pokoi jednoosobowych decyduje personel medyczny na podstawie złożonych wniosków, przesłanej dokumentacji medycznej (zaświadczenia) od lekarza specjalisty i daty wpływu wniosku.

5. Przydział pokoi odbywa się w dniu rozpoczęcia turnusu. Pacjenci o rodzaju przydzielonego pokoju dowiadują się w momencie rejestracji w recepcji Sanatorium.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynkę"?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

- Zadzwonić do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.
- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokojów, także „jedynek". Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokojów jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedynki"? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedynka" to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokojów wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień. Jeszcze droższe są „dwójki" bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedynki".

„Zarezerwowałam bez problemu". Pacjenci mówią o swoich przygodach z „jedynką".

O swoich perypetiach z rezerwowaniem pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ wypowiedziało się kilkoro pacjentów na Facebooku. Okazuje się, że przydział pokoju może być loterią. Jednym udaje się od razu bez skierowania, innym nie udaje się nawet ze skierowaniem.

Pani Urszula żali się:

– Nawet miałam zaświadczenie od lekarza i niestety nie dostałam jedynki. Były tylko dla komercji.

Pani Halina za to bardzo dobrze wspomina rezerwację:

– Ja dostałam skierowanie i po prostu zadzwoniłam. I bez problemu zarezerwowałam „jedynkę". Sanatorium Bristol w Kudowie Zdroju. Oczywiście nie każde sanatorium daje taką możliwość.

Pan Zbyszek niczego nie rezerwował, po prostu zapytał na recepcji już po przyjeździe do sanatorium i odniósł sukces:

– Byłem w czerwcu w Równicy. Przyjechałem wcześniej, ok 6.30 byłem na miejscu. I tak byłem dziewiąty w kolejce. Poprosiłem ładnie o „jedynkę" i ku mojemu zaskoczeniu nie było żadnych problemów. A na dodatek pani mi dała na 10 piętrze. Widoki cudne!

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI PRO CULTURA 0011513024

INTERNET, SMARTFON, E-USŁUGI?
To możne być prostsze niż myślisz

Smartfon, internetowe konto pacjenta, wideo rozmowy z bliskimi czy bezpieczne płatności online – kompetencje cyfrowe ułatwiają codzienne życie i dają większą samodzielność. Projekt **„Włączamy Cyfrowo Mazowsze"** pomaga osobom 55+ z Mazowsza rozwijać te umiejętności spokojnie, praktycznie i bez presji.

W ramach projektu dostępnych jest aż **11 tematów szkoleń** przygotowanych z myślą o codziennych potrzebach osób starszych. Zajęcia odbywają się w małych grupach, w przyjaznej atmosferze i tempie dopasowanym do osób uczących się.

– Często wystarczy pierwszy krok, żeby technologia przestała onieśmielać. Kiedy ktoś samodzielnie wyśle wiadomość, porozmawia z rodziną przez komunikator albo skorzysta z e-usługi pojawia się poczucie: „potrafię" – mówi Magdalena Janczewska, prezeska Fundacji Pro Cultura, lidera projektu „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55+". Projekt to jednak nie tylko szkolenia. Osoby 55+ mogą korzystać także ze **Strefy Wiedzy** – materiałów poradnikowych dostępnych online, które pozwalają uczyć się samodzielnie, w domu i we własnym tempie. To dobre wsparcie dla tych, którzy chcą utrwalić nowe umiejętności albo wrócić do wybranych tematów.

Dostępne jest również **indywidualne doradztwo**, podczas którego można omówić konkretne pytania i przećwiczyć wybrane czynności z osobą wspierającą. Organizatorzy zachęcają także do zapisania się do **newslettera** z praktycznymi wskazówkami i informacjami o tym jak rozwijać kompetencje cyfrowe.

Do zakończenia projektu zostało niewiele czasu, dlatego warto skorzystać z bezpłatnego wsparcia już teraz.

Organizacja szkoleń
Tel.: 507 816 554
Więcej na stronie projektu:
www.wlaczamycyfrowo.pl

WŁĄCZAMY CYFROWO
Mazowsze
Szkolenia dla osób w wieku 55+

Cyfrowe umiejętności otwierają możliwości!
Bezpłatne wsparcie dla osób 55+ z Mazowsza

5000+ osób starszych rozwija swoje kompetencje cyfrowe

11 tematów szkoleń

4–12 Małe grupy i spokojne tempo

Strefa Wiedzy z poradnikami online
ucz się w domu, we własnym tempie

Indywidualne doradztwo
pomoc w konkretnych sytuacjach i pytaniach

Newsletter z praktycznymi informacjami
bądź na bieżąco i korzystaj z porad

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

eprasa.pl 2e22b759e4

CHCESZ ZACHOWAĆ MOCNE I ZDROWE KOŚCI W ŚREDNIM WIEKU I PÓŹNIEJ?

PRAKTYKUJ TE NAWYKI

Bycie aktywnym i stosowanie się do tych wskazówek może pomóc utrzymać kości w dobrej kondycji aż do późnej starości. Nie lekceważ siły snu, zdrowej żywności i dużej ilości ruchu.

Zadbaj o swoje kości. Ekspertka daje konkretne wskazówki

W miarę jak wchodzimy w wiek średni, takie problemy jak ból stawów, osteoporoza i złamania zmęczeniowe stają się coraz częstsze, dlatego to kluczowy moment, by bardziej proaktywnie zadbać o zdrowie kości.

Zmiany hormonalne w czasie menopauzy, a także naturalny spadek poziomu aktywności, mogą się do tego przyczyniać, ale dobra wiadomość jest taka, że proste zmiany stylu życia mogą pomóc zneutralizować te skutki.

Porozmawialiśmy z fizjoterapeutką Lucy Macdonald z Restart Physio z hrabstwa Surrey, aby dowiedzieć się, jak zachować mocne i zdrowe kości w wieku średnim i później oraz dlaczego właśnie teraz tak ważne jest, by postawić zdrowie kości na pierwszym miejscu.

FOT. GETTY IMAGES

Jakie problemy z kośćmi stają się częstsze w wieku średnim i później?

„Osteopenia, która często jest stanem poprzedzającym osteoporozę, jest częstsza u kobiet w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie z powodu spadku poziomu estrogenu, hormonu niezbędnego dla zdrowych kości, do którego dochodzi w trakcie menopauzy” – wyjaśnia Macdonald.

Osteoporoza sprawia, że kości stają się słabsze i bardziej kruche – podaje strona

MATERIAŁ INFORMACYJNY SONOVA AUDIOLOGICAL CARE POLSKA 0011505216

Geers

Pomagamy wrócić do świata dźwięków

Umów się na badanie słuchu

Bezpłatnie Bez kolejek
Bez skierowania

Warszawa

ul. Hoża 40
tel. 22 621 67 16

ul. Powstańców Śl. 49 l.u.7
tel. 22 720 80 10

ul. Hanki Czaki 2/2
tel. 22 864 41 21

al. Solidarności 104
tel. 22 826 12 03

ul. Światowida 49
tel. 22 720 83 32

ul. Puławska 63
tel. 22 849 87 04

al. KEN 96
tel. 22 644 31 37

ul. Targowa 33
tel. 22 619 39 90

ul. Św. Wincentego 93, lok. 2
tel. 22 679 04 43

ul. Belgradzka 44
tel. 22 504 70 21

ul. Garibaldiego 4
tel. 22 740 90 66

800 13 33 77
www.geers.pl

ul. Wojciechowskiego 39
tel. 22 668 42 02

ul. Grójecka 70
tel. 22 658 39 39

Testy słuchu nie stanowią diagnozy medycznej w rozumieniu ustawy z dnia 15.04.2011 r.
Adresy wszystkich salonów Geers w Polsce dostępne na stronie: https://sklepy.geers.pl

REKLAMA 0011499897

emeis Polska Sp. z o.o.

al. Jana Pawła II 27 (Atrium Centrum), 00-867 Warszawa
biuro@emeis.com +48 22 888 59 42

emeis Polska jest to lider z zakresu opieki długoterminowej i rehabilitacji w Polsce, należy do międzynarodowej grupy emeis, która działa w ponad 20 krajach głównie Europy.

Domy Opieki zapewniają opiekę na Mazowszu, jak i Śląsku i Dolnym Śląsku, świadczymy opiekę długoterminową dla osób starszych, jak i niepełnosprawnych, potrzebujących pomocy poprzez wykwalifikowany zespół opiekuńczo-pielęgnacyjny.

Nasze Ośrodki są wyposażone w specjalistyczny sprzęt rehabilitacyjny, dostosowane do mieszkańców udogodnienia, jakim są ogrody na terenie placówek, czy opiekę lekarzy, specjalistów, usługi beauty.

eprasa.pl 2e22b759e4

internetowa NHS. Fizjoterapeutka dodaje, że złamania zmęczeniowe są również częstsze u starszych dorosłych.

„Jeśli jesteś młoda i nagle wybierzesz się na długi bieg, ryzyko złamania zmęczeniowego jest mniejsze niż u kogoś starszego, kto nagle pójdzie na długi bieg, ponieważ jego kości po prostu nie będą tak odporne na obciążenie, chyba że ta osoba regularnie biega lub wykonuje trening siłowy. Złamania zmęczeniowe mogą być ogromnie ograniczające i uniemożliwiać ludziom czerpanie przyjemności z codziennych aktywności z powodu bólu i spadku sprawności" – mówi Macdonald.

Mocne i zdrowe kości w kilku prostych krokach

▶ Regularnie wykonuj ćwiczenia z obciążeniem

„Aktywność z obciążeniem jest dla kości naprawdę ważna, bo kiedy skaczesz i obciążasz kości, one się regenerują" – mówi Macdonald. „Można zacząć choćby od ćwiczeń wstawania z pozycji siedzącej na łóżku jako rozgrzewki, a potem zrobić kilka drobnych podskoków w miejscu każdego ranka".

▶ Wprowadź trening siłowy

„Trening siłowy także świetnie wpływa na gęstość kości, ponieważ za każdym razem, gdy z dużą siłą kurczy się mięsień, ten mięsień za pośrednictwem ścięgna pociąga za kość, a to pociąganie kości sprzyja jej regeneracji. Jeśli w ostatnich latach praktycznie nie ćwiczyłaś, polecałabym zacząć od treningu siłowego i kondycyjnego, porządnego programu ćwiczeń oporowych, a dopiero później, gdy będziesz już wystarczająco silna, stopniowo wprowadzać więcej ćwiczeń z obciążeniem"– wyjaśnia Macdonald.

Dlatego dobrze jest łączyć ćwiczenia z obciążeniem z treningiem siłowym.

▶ Pamiętaj o dniach regeneracji w planie treningowym

„Można świetnie się rozwijać, trenując siłowo kilka razy w tygodniu, ale trzeba też dać sobie czas na regenerację" – radzi Macdonald. „Odpoczynek jest bardzo ważną częścią procesu zwiększania siły, zwłaszcza jeśli trenujesz na tyle intensywnie, że odczuwasz ból mięśni".

▶ Znajdź formę ruchu, którą lubisz

„Znajdź coś, co sprawia ci przyjemność" – zachęca Macdonald.

Jeśli nie przepadasz za bieganiem, świetną opcją może być zumba albo zajęcia taneczne, gdzie sporo się skacze w rytm muzyki. Jeśli umówisz się na takie zajęcia z przyjaciółką albo grupą, znacznie łatwiej będzie ci w nich wytrwać.

▶ Stosuj zasadę progresywnego przeciążania, by uniknąć kontuzji

„Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningów oraz ćwiczeń małymi krokami, tak aby twoje kości z czasem robiły się coraz mocniejsze. Jeśli przejdziesz od zera do nagłej dużej ilości ćwiczeń z obciążeniem, możesz zwiększyć ryzyko złamania zmęczeniowego" – zaleca Macdonald.

▶ Rzuć palenie

„Palenie jest naprawdę bardzo szkodliwe dla zdrowia kości. Obniżona gęstość kości to jeden z dobrze udokumentowanych negatywnych skutków palenia" – mówi Macdonald.

Dbaj o sen

„Podczas snu regenerują się nasze kości i mięśnie. Jeśli nie wysypiasz się porządnie, twoja regeneracja nie będzie tak dobra, a odnowa komórkowa nie będzie przebiegać tak sprawnie" – tłumaczy Macdonald.

Zdecydowana większość z nas potrzebuje ośmiu godzin snu, więc postaraj się priorytetowo potraktować wszystko, co pomaga ci maksymalnie się wysypiać.

Jedz zbilansowaną dietę

„Upewnij się, że twoja dieta jest porządna, zawiera odpowiednią ilość białka i jak najmniej produktów przetworzonych, ponieważ cukier i żywność wysoko przetworzona nie sprzyjają regeneracji mięśni ani kości" – mówi Macdonald.

Nie lekceważ znaczenia wszystkich składników odżywczych, które dostarczają warzywa, owoce, nabiał, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze.

Skorzystaj z pomocy specjalisty

„Wsparcie kogoś, kto naprawdę rozumie fizjologię twojego ciała i potrafi dobrać ćwiczenia dokładnie do twojego poziomu, może być bardzo pomocne i dawać duże poczucie bezpieczeństwa" – podkreśla Macdonald.

MATERIAŁ INFORMACYJNY MĘDRECKI, WILK I WSPÓLNICY KANCELARIA ADWOKATÓW I RADCÓW PRAWNYCH SP. K. Z SIEDZIBĄ WE WROCŁAWIU 0011523429

Nowe możliwości prawne w 2026 roku. **Świadczenie wspierające oraz ponowne przeliczenie emerytury po emeryturze w obniżonym wieku**

Rok 2026 może okazać się rokiem poprawy sytuacji finansowej. Z jednej strony mamy rozwój świadczenia wspierającego dla osób wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu, z drugiej – przełomowe zmiany i orzecznictwo dotyczące tzw. wcześniejszych emerytur.

Świadczenie wspierające – realne pieniądze dla potrzebujących
Świadczenie wspierające to stosunkowo nowe rozwiązanie, które od 2026 roku obejmuje szerszą grupę osób uprawnionych do ubiegania się o jego ustalenie. Z dniem 1 stycznia 2026 roku system wsparcia osób z niepełnosprawnościami w Polsce wszedł w swoją docelową fazę. Najważniejszą zmianą jest objęcie pomocą osób, które w ocenie funkcjonalnej uzyskały od 70 do 74 punktów. Proces ubiegania się o to świadczenie wymaga ścisłej współpracy z dwiema instytucjami: Wojewódzkim Zespołem ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) oraz Zakładem Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Wysokość świadczenia jest uzależniona od liczby punktów i może wynosić nawet ponad 4 000 zł miesięcznie.

Kto może złożyć wniosek i jakie wymogi musi spełnić?
Aby **WZON** mógł procedować wniosek, wnioskodawca musi posiadać status osoby z niepełnosprawnością potwierdzony stosownym dokumentem. Dlatego tak ważne jest prawidłowe przygotowanie dokumentacji i analiza sytuacji jeszcze przed złożeniem wniosku.

Wcześniejsze emerytury – szansa podwyżki na kolejne lata
Wszystko za sprawą tzw. emerytalnej pułapki, która powstała na skutek wprowadzenia do porządku prawnego art. 25 ust. 1b ustawy o emeryturach i rentach z FUS. Wielu emerytów padło ofiarą przepisów, które Trybunał Konstytucyjny wyrokiem z 4 czerwca 2024 roku (sygn. akt SK 140/20) uznał za niezgodne z Konstytucją. Dziś, w 2026 roku, droga do ponownego przeliczenia emerytury jest otwarta, ale wymaga od seniora podjęcia działania. Istnieje zatem możliwość ich ponownego przeliczenia w celu podwyższenia świadczenia emerytalnego na kolejne lata oraz uzyskania wyrównania za lata wstecz. Szacuje się, że podwyżki mogą wynosić od kilkuset do nawet ponad 1000 zł miesięcznie, a wyrównania sięgać nawet to kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Kto może ubiegać się o ponowne przeliczenie emerytury?
Kobiety urodzone w latach 1954-1959 oraz mężczyźni urodzeni w latach 1949–1952 oraz w 1954 roku, u których **wniosek o wcześniejszą emeryturę został złożony przed 6 czerwca 2012 roku, a prawo do emerytury powszechnej zostało nabyte po 1 stycznia 2013 roku.** Jeśli te daty pokrywają się z Państwa historią ubezpieczeniową, istnieje prawdopodobieństwo, że Państwa świadczenie mogło zostać zaniżone.

Jak sobie pomóc?
Warto zweryfikować swoją sprawę w zakresie prawidłowości ustalenia kwoty emerytury czy możliwości ubiegania się o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego. Jeśli zastanawiają się Państwo czy Państwa sytuacja się kwalifikuje – zapraszamy do kontaktu. Przeanalizujemy Państwa sytuację i podpowiemy, jakie kroki można podjąć.

MĘDRECKI WILK WSPÓLNICY

Mędrecki, Wilk i Wspólnicy – Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych

Biura:
Wrocław, ul. Wyścigowa 56i
Łódź, ul. Piramowicza 9/4
Opole, ul. Kowalczyków 29

Telefon: 71 30 24 101

www.medrecki-law.pl

Artykuł, który Państwo przeczytali, jest sponsorowany przez Mędrecki, Wilk i Wspólnicy Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych sp. k. z siedzibą we Wrocławiu. Jednocześnie informujemy, że niniejszy materiał stanowi informowanie o wykonywaniu zawodu radcy prawnego w rozumieniu art. 31 ust. 2 Kodeksu Etyki Radcy Prawnego oraz informację handlową w rozumieniu § 23 ust. 2 Kodeksu Etyki Adwokackiej.

eprasa.pl 2e22b759e4

ODDECH, KTÓRY ODMŁADZA: JAK METODA BUTEJKI WSPIERA ZDROWIE SENIORA

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Edyta Dawiskiba, Witalna Forever – coach zdrowia, mentor witalny, trener oddechu wg metody prof. Konstantina Butejki, instruktor slow joggingu

Jako terapeuta pracujący metodą doktora Konstantina Butejki, często spotykam osoby starsze, które akceptują zadyszkę czy zmęczenie jako nieuniknione skutki starzenia się. Tymczasem fundamentem witalności w każdym wieku jest sposób, w jaki oddychamy. Prawidłowy oddech w spoczynku powinien być cichy, przeponowy i – co najważniejsze – zawsze wykonywany przez nos.

Nosa używamy do oddychania, a ust do jedzenia. Dla seniora filtracja, ogrzewanie i nawilżanie powietrza przez nos to pierwsza linia obrony przed infekcjami. Co więcej, oddychanie nosem pozwala na wykorzystanie tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i poprawia krążenie.

Wielu moich podopiecznych cierpi na nadciśnienie. Powolny oddech stymuluje nerw błędny, co aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, uspokaja akcję serca i pomaga obniżyć ciśnienie. Dzięki temu organizm wychodzi ze stanu chronicznego stresu (reakcji „walcz lub uciekaj"), który u seniorów często objawia się szybkim, górnożebrowym oddechem.

Zależność między oddychaniem a ciśnieniem krwi to jeden z najbardziej fascynujących aspektów metody Butejki, który ma solidne podstawy w fizjologii krążenia. Jako terapeuta, chciałbym przybliżyć mechanizmy, które sprawiają, że zmiana nawyków oddechowych staje się skutecznym narzędziem terapeutycznym dla osób z nadciśnieniem.

Nadciśnienie. Osobiste odkrycie doktora Butejki

Warto zacząć od faktu, że dr Konstantin Butejko sam cierpiał na ciężkie nadciśnienie. Podczas swoich obserwacji klinicznych zauważył, że stan zdrowia pacjentów pogarsza się wraz ze wzrostem głębokości i szybkości ich oddechu. Eksperymentując na sobie, zaczął świadomie redukować objętość wdychanego powietrza, co doprowadziło do normalizacji jego własnego ciśnienia krwi. To doświadczenie stało się fundamentem jego metody, udowadniając, że „mniej znaczy więcej" w kontekście zdrowia układu krążenia.

Więź między funkcjonalnym oddychaniem a sprawnością seniora jest znacznie głębsza, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka, ponieważ oddech przez nos stanowi fundament dotlenienia każdej komórki w organizmie. Jako terapeuta metody Butejki podkreślam, że kluczem do tego procesu jest efekt Bohra, który mówi, że tlen jest uwalniany z hemoglobiny do tkanek i narządów tylko w obecności odpowiedniego stężenia dwutlenku węgla (CO_2) we krwi. Kiedy oddychamy przez usta zbyt intensywnie, usuwamy nadmiar CO_2, co paradoksalnie sprawia, że tlen nie może dotrzeć (w wystarczającej ilości) do komórek, które go potrzebują. Przez co jesteśmy w ciągłym tzw. głodzie tlenowym, co powoduje m.in. zmęczenie, ospałość, brak energii.

Sprawność - mięśnie

W kontekście zdrowia mięśni w wieku senioralnym, oddychanie przez nos zapewnia optymalne warunki do ich pracy i regeneracji. Prawidłowy poziom CO_2 i tlenku azotu (NO) wytwarzanego w nosie powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co usprawnia krążenie i dostarczanie tlenu bezpośrednio do włókien mięśniowych. Dzięki temu mięśnie rzadziej ulegają przedwczesnemu zmęczeniu, a trening mięśni oddechowych przekłada się na wzmocnienie siły ogólnej i lepszą ekonomię ruchu. Co więcej, aktywna praca przepony generuje ciśnienie wewnątrzbrzuszne, które działa jak naturalny gorset stabilizujący kręgosłup i miednicę, co jest kluczowe dla zachowania równowagi i zapobiegania upadkom.

Mózg - pamięć

Równie spektakularne są korzyści dla funkcjonowania mózgu oraz pamięci krótko- i długotrwałej. Mózg, będąc organem niezwykle energochłonnym, jest bardzo wrażliwy na spadki dotlenienia spowodowane hiperwentylacją (oddychaniem ustami), co u osób starszych często objawia się „mgłą mózgową", problemami z koncentracją czy zawrotami głowy. Funkcjonalny oddech przez nos zwiększa przepływ krwi do mózgu o blisko 40% w porównaniu do hiperwentylacji, co bezpośrednio wspiera procesy poznawcze i jasność myślenia. Dodatkowo, powolny oddech stymuluje nerw błędny, co wprowadza mózg w stan wyciszenia i relaksu, pozwalając na lepszą konsolidację pamięci i regenerację układu nerwowego. Redukując oddech, zwiększamy tolerancję na CO_2, co pozwala na lepsze dotlenienie mózgu i serca oraz eliminuje duszności.

Libido

Na koniec warto wspomnieć o sferze życia, która dla wielu seniorów jest kluczem do poczucia pełnej witalności, a bywa niesłusznie pomijana – o intymnym związku seksu i oddechu. Jak szczegółowo opisuje Patrick McKeown w książce Terapeutyczny oddech, sposób, w jaki oddychamy, ma bezpośredni wpływ na nasze libido oraz satysfakcję z życia seksualnego.

Regularne ćwiczenia oddechowe, szczególnie te oparte na metodzie: lekko, powoli, głęboko, pozwalają na stymulację nerwu błędnego i wprowadzenie ciała w stan głębokiej relaksacji, która jest niezbędna do budowania bliskości. Funkcjonalne oddychanie przez nos zapewnia lepsze krążenie i optymalne dotlenienie wszystkich tkanek organizmu, co bezpośrednio wspiera sprawność fizyczną w każdym aspekcie życia intymnego. Oddech staje się więc naturalnym, darmowym narzędziem, które pozwala seniorom nie tylko cieszyć się lepszym zdrowiem, ale i odkrywać radość z bliskości na nowo.

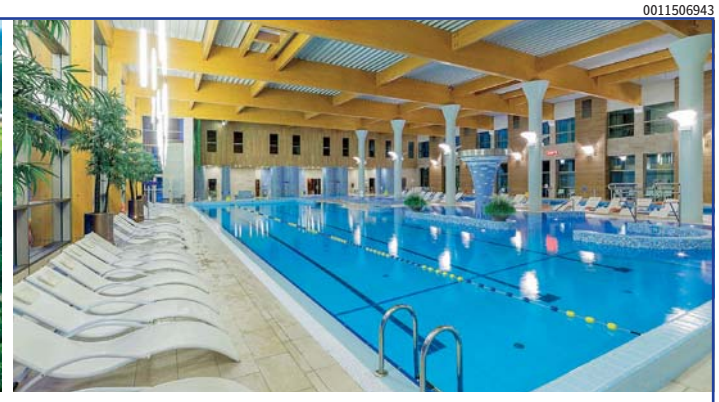
Wprowadzenie kilka prostych ćwiczeń metodą dr Butejki, m.in. test Pauzy Kontrolnej pozwala seniorom śledzić postępy w powrocie do zdrowia. Już po kilku dniach lekkiego, powolnego i głębokiego oddychania poprawia się samopoczucie, znika poranne zmęczenie, a sen staje się regenerujący. Każda chwila poświęcona na naukę oddechu przez nos to inwestycja w dłuższą sprawność i jasność umysłu.

Pamiętajmy, że w drugiej połowie życia nie chodzi jedynie o mozolną walkę z chorobami, lecz o to, by odzyskać witalność i czerpać z każdego dnia prawdziwą przyjemność. Świadome połączenie się z własnym oddechem pozwala stać się zdrowym i energicznym seniorem, który zamiast tracić czas na dolegliwości, w pełni realizuje swój potencjał i cieszy się witalnym, radosnym życiem.

eprasa.pl 2e22b759e4

REKLAMA 0011506943

Artur
BIURO PODRÓŻY



Eglės sanatorija

Podróżuj po zdrowie:
Druskienniki i Birsztany

Biuro Podróży Artur Sp. z o.o. – wieloletni organizator wyjazdów zorganizowanych dla seniorów.
Egles Sanatorija – najlepsze sanatoria na Litwie, własne ujęcia wód mineralnych i borowiny.
Biuro Podróży Artur posiada tytuł TOP PARTNER 2025 uzyskany od Egles Sanatorija.

Atuty Egles Sanatorija:

- komfortowe i nowoczesne sanatoria o standardzie hoteli ***/****
- 3-6 zabiegów dziennie (standardowo 5)
- portfolio ponad 200 zabiegów leczniczych
- własne borowiny i ujęcia wód mineralnych
- basen i pijalnia wód bez limitu

Korzyści wyjazdu zorganizowanego z Biurem Podróży ARTUR:

- transport do sanatorium i z powrotem (posiadamy własne komfortowe autokary)
- opieka rezydenta od zbiórki przy autokarze aż do powrotu
- lepsza cena i prosta procedura rezerwacji
- ubezpieczenie KL i NNW w pakiecie
- towarzystwo

Dla uczestników Forum i Czytelników:

5%* rabatu na pobyt w sanatoriach Egles w 2026 roku

5%* rabatu na wycieczki BP Artur w 2026 roku

10%* rabatu na wyjazd zorganizowany do sanatoriów Egles z BP ARTUR

Szczegóły i terminy:
+48 602 431 440
www.artur.waw.pl
biuro@artur.waw.pl

eprasa.pl 2e22b759e4

CZYTANIE WYDŁUŻA ŻYCIE NAWET O 20 PROC.! SPRAWDŹ, ILE MINUT CZYTANIA DZIENNIE WYSTARCZY, ŻEBY POPRAWIĆ ZDROWIE

W świecie pełnym pośpiechu i cyfrowych bodźców chwila spędzona z książką może działać jak prawdziwy reset. Czytanie to nie tylko sposób na relaks — to jedna z najprostszych, a jednocześnie najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne. Najnowsze badania pokazują, że czytanie może także znacznie przedłużyć życie!

FOTGETTY IMAGES

Czytanie wzmacnia mózg i spowalnia starzenie poznawcze

Podczas lektury nasz mózg pracuje na wysokich obrotach: tworzy skojarzenia, analizuje treść, uruchamia wyobraźnię, a nawet ćwiczy pamięć roboczą. Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania.

Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Czytanie pomaga żyć dłużej

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health. Zaprosili do niego ponad 3,6 tys. osób po 50. roku życia, obserwując ich nawyki związane z lekturą przez ponad dekadę. Uczestników podzielono na trzy kategorie: nieczytających, tych, którzy sięgali po książki sporadycznie, oraz osoby spędzające z lekturą kilka godzin tygodniowo.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Różnica była znacząca — szansa na dłuższe życie była w tej grupie aż o 20 proc. wyższa.

Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres i pomaga radzić sobie z emocjami

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów.

Psychologowie zauważają, że czytanie:

- obniża poziom napięcia,
- pomaga regulować emocje,
- wspiera wyciszenie przed snem.

To świetne narzędzie szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli.

Książki rozwijają empatię i pogłębiają zrozumienie innych

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Czytanie może więc budować kompetencje społeczne równie skutecznie jak rozmowy z bliskimi.

Książki poszerzają horyzonty i pomagają rozwijać pasje

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego — nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu: od historii i psychologii po kuchnie świata, biografie czy naukę.

Regularne czytanie:

- rozwija słownictwo,
- uczy formułowania myśli,
- pobudza kreatywność,
- ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań.

Czytanie to cyfrowy detoks

Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki. To także sposób na świadome wyłączenie się z ciągłego natłoku powiadomień i informacji.

Jak zacząć czytać więcej?

- Zacznij od 15-20 minut dziennie — łatwiej utrzymać krótki rytuał niż rzucić się na kilka godzin.
- Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.
- Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- Wybieraj wygodny format — papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

eprasa.pl 2e22b759e4

TWOJE ZDROWIE NA TALERZU.
TE PRODUKTY SPOWALNIAJĄ STARZENIE

Nie ma jednej cudownej diety, która zagwarantuje długowieczność, ale to, co jesz, może wspierać zdrowie całego organizmu na każdym etapie życia. Spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i składniki przeciwzapalne może pomóc w zachowaniu energii, sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia na długie lata. Oto produkty, które według dietetyków warto włączyć do menu.

Awokado

Regularne spożywanie awokado może wspierać nawilżenie skóry, poprawiać jej elastyczność, ujędrniać ją i chronić przed przedwczesnym starzeniem dzięki zawartości zdrowych jednonienasyconych tłuszczów oraz antyoksydantów, takich jak karotenoidy. Te naturalne barwniki nie tylko nadają owocom i warzywom piękny kolor, ale także pomagają neutralizować wolne rodniki i ograniczać uszkodzenia spowodowane stresem oksydacyjnym. Potwierdzeniem korzyści awokado dla skóry jest małe badanie opublikowane w Journal of Cosmetic Dermatology. Kobiety, które codziennie przez osiem tygodni jadły awokado, zauważyły wyraźną poprawę jędrności i elastyczności skóry. Wyniki sugerują, że włączenie tego zielonego owocu do diety może wspomagać młodszy wygląd skóry, bez konieczności sięgania tylko po kosmetyki.

FOT. 123RF

Regularne spożywanie awokado ma zbawienny wpływ na kondycję skóry.

Owoce jagodowe

Owoce jagodowe to nie tylko pyszny dodatek do smoothie czy owsianki – to prawdziwe wsparcie dla zdrowia i wyglądu skóry. Regularne spożywanie truskawek, borówek, malin czy jeżyn może pomagać w ochronie skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV i zanieczyszczeń środowiska, a wszystko dzięki zawartym w nich antyoksydantom.

Te naturalne związki neutralizują wolne rodniki i ograniczają uszkodzenia komórek, co może przyczyniać się do spowolnienia procesów fotostarzenia i zachowania jędrnej skóry.

Owoce granatu

Granaty to prawdziwe źródło młodości dla skóry. Zawierają polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, w tym kwas elagowy, który pomaga zwalczać wolne rodniki i redukować stany zapalne, główne czynniki przyspieszające procesy starzenia się organizmu. Regularne spożywanie granatów może wspierać ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz innych czynników zewnętrznych.

Dodatkowo, granaty stymulują produkcję kolagenu, co wpływa na poprawę struktury skóry, staje się ona jędrniejsza, bardziej elastyczna, gładka, o jednolitym kolorycie. Dzięki temu wprowadzenie tego owocu do codziennej diety może być prostym krokiem w stronę zdrowszej, młodziej wyglądającej skóry.

Łosoś

Łosoś to prawdziwy sprzymierzeniec zdrowego serca. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega 3, które pomagają ograniczać stany zapalne w organizmie oraz zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów w naczyniach krwionośnych. Dodatkowo, omega 3 mogą obniżać poziom „złego" cholesterolu LDL, wspierając tym samym zdrowy profil lipidowy.

Łosoś jest również doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni, a także witamin z grupy B, w tym B12, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i produkcję energii. Zawiera także minerały, takie jak selen i potas, które wspomagają pracę serca i regulację ciśnienia krwi.

Regularne spożywanie łososia może wspierać zdrowie mózgu, dzięki działaniu kwasów omega 3 na poprawę pamięci i koncentracji, a także korzystnie wpływać na skórę, nadając jej jędrność i blask.

Specjaliści zalecają spożywanie tłustych ryb morskich, takich jak łosoś, sardynki, śledzie czy makrela, przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Jednym z najlepszych posiłków jest grillowany łosoś podany z zielonymi warzywami.

REKLAMA 0011521735

eprasa.pl 2e22b759e4

DZIADKOWIE, TO JUŻ OFICJALNE!

OPIEKA NAD WNUKAMI SŁUŻY MÓZGOWI I CHRONI PRZED DEMENCJĄ

„Moje wnuki dodają mi energii" – mówi wiele babć i dziadków. Teraz potwierdza to także nauka: zaangażowanie w relację z wnukami może realnie służyć mózgowi. Sprawdź, co mówią naukowcy, którzy przeanalizowali dane tysięcy dziadków – wyniki są zaskakujące.

FOT. GETTY IMAGES

Zaangażowane dziadkowanie służy mózgowi

Opieka nad wnukami to nie tylko wyraz miłości czy konkretna pomoc, może być także naturalną formą zapobiegania spadkowi funkcji poznawczych. Sugerują to wyniki nowych badań, które rzucają ciekawe światło na związek między relacjami rodzinnymi, dobrostanem psychicznym a aktywnym starzeniem się.

Gdy tak dużo mówi się dziś o długim życiu, jego jakości i dobrostanie psychicznym w starszym wieku, to badanie dokłada ważny argument: zaangażowane dziadkowanie służy mózgowi.

Bycie dziadkami dziś

Wielu włoskich dziadków doskonale zna to z własnego doświadczenia: opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji. Naukowcy postawili jednak pytanie bardziej konkretne: czy takie zaangażowanie może realnie spowalniać pogarszanie się funkcji poznawczych wraz z wiekiem?

Aby to sprawdzić, zespół badaczy przeanalizował dane dotyczące 2887 babć i dziadków z Anglii, wszystkich po 50. roku życia, o średniej wieku wynoszącej 67 lat. W latach 2016-2022 uczestnicy byli regularnie obserwowani za pomocą kwestionariuszy i testów poznawczych oceniających pamięć, język oraz zdolności werbalne. Respondentów pytano, czy w ciągu ostatniego roku opiekowali się wnukami i jak często. Chodziło nie tylko o okazjonalny babysitting, ale także o opiekę w czasie choroby dzieci, wspólną zabawę, pomoc w nauce, odprowadzanie do szkoły czy na zajęcia sportowe, a nawet przygotowywanie posiłków.

Lepsza pamięć i sprawniejszy język

Wyniki okazały się jednoznaczne – i pod pewnymi względami zaskakujące. Dziadkowie, którzy angażowali się w opiekę nad wnukami, niezależnie od jej formy czy częstotliwości, uzyskiwali lepsze wyniki w testach pamięci i płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli.

Jeszcze ciekawszy obraz wyłania się z analizy długoterminowej. Babcie aktywnie uczestniczące w opiece nad wnukami doświadczały wolniejszego spadku funkcji poznawczych niż ich rówieśniczki, które nie były zaangażowane w wychowanie młodszego pokolenia.

Jak podkreślają badacze, kluczowe nie jest ani to, jak często spędza się czas z wnukami, ani zakres wykonywanych czynności. Liczy się samo doświadczenie bycia zaangażowanym – poczucie przynależności do żywej, relacyjnej roli, która stymuluje zarówno umysł, jak i emocje.

To wnioski silnie korespondujące z ideą aktywnego starzenia się, ważną również z perspektywy polityki społecznej: nie chodzi wyłącznie o to, by żyć dłużej, ale by żyć lepiej – wśród znaczących relacji i z poczuciem sensu.

Równowaga korzystna dla wszystkich

W Wielkiej Brytanii około pięciu milionów dziadków regularnie opiekuje się wnukami. Blisko 90 procent robi to przynajmniej raz w tygodniu, a co dziesiąty – codziennie. Najczęściej celem jest wsparcie dzieci w godzeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym oraz ograniczenie kosztów opieki.

Korzyści odnoszą jednak także sami dziadkowie. Organizacje zajmujące się aktywnym starzeniem się podkreślają, że takie zaangażowanie sprzyja utrzymaniu sprawności umysłowej, zmniejsza poczucie samotności i zachęca do aktywności fizycznej – pod warunkiem, że nie przeradza się w nadmierne obciążenie ani źródło stresu.

I tu leży sedno sprawy: opieka powinna być wyborem, a nie obowiązkiem narzuconym z konieczności. Gdy jest przeżywana jako relacja, a nie jako przymus, może stać się silnym sprzymierzeńcem zdrowia psychicznego i fizycznego.

Nie dziwi więc, że wiele osobistych świadectw potwierdza te wnioski. Jedna z babć, zapytana po publikacji badania, ujęła to w prostym, ale wymownym zdaniu: „Moje wnuki dodają mi energii, niczego mi nie odbierają".

Być może właśnie w tym tkwi klucz: w relacjach, w poczuciu bycia potrzebnym, w nieustannym dawaniu i otrzymywaniu. Codzienny, pozornie zwyczajny gest, który nauka coraz częściej uznaje za realne źródło dobrostanu i formę profilaktyki zdrowotnej.

eprasa.pl 2e22b759e4

SENIORZY PODRÓŻUJĄ I NAPĘDZAJĄ RYNEK TURYSTYCZNY

Często uważa się, że podróże, zwłaszcza zagraniczne i egzotyczne, to domena młodych ludzi, którzy muszą się wyszaleć i zobaczyć świat, a osoby starsze jeżdżą co najwyżej do sanatorium.

FOT123RF

Tymczasem nowe badanie obala ten stereotyp i wskazuje, jakie są naprawdę turystyczne zwyczaje osób powyżej 60. roku życia. Polskie internetowe biuro podróży eSky.pl przeanalizowało dane rezerwacyjne swoich klientów i wyciągnęło z nich bardzo ciekawe wnioski dotyczące podróży silversów - turystów po 60. roku życia. Okazuje się, że dojrzali Polacy wcale nie siedzą w domach. W 2025 r. rezerwacji wyjazdów dokonanych przez osoby 60+ było w eSky.pl aż dwukrotnie więcej niż w poprzednim sezonie!

- Dla wielu seniorów podróżowanie to dziś coś znacznie więcej niż zmiana miejsca. To wyjątkowy moment w życiu, w którym wreszcie jest czas, by spełniać odkładane marzenia, poznawać nowe kultury i przeżywać doświadczenia - mówi Katarzyna Hauton, ekspertka biura eSky.pl.

Jak podróżują 60+?

Dominują wycieczki wiosną, jesienią i zimą, a więc poza szczytem sezonu turystycznego w okresie letnich wakacji. 30 proc. rezerwacji starszych klientów przypada na październik, listopad i grudzień. W tym czasie ceny wycieczek po Polsce są już znacznie niższe niż w okresie wakacji, a w popularnych kierunkach zagranicznych panuje idealna pogoda do wypoczynku i zwiedzania: jest ciepło, ale bez upałów.

Gdzie wyjeżdżają silversi?

TOP5 najczęściej wybieranych kierunków to według danych eSky.pl: Włochy, Malta, Hiszpania, Grecja, Cypr.

W jaki sposób podróżują starsi turyści?

Najchętniej w parach, ale ok. 26 proc. rezerwacji to wyjazdy z rodzinami. Dominują pakiety ze śniadaniem w hotelach 3- i 4-gwiazdkowych, co wskazuje, że silversi stawiają na sprawdzone miejsca, cieszące się dobrą opinią, z korzystnym stosunkiem jakości do ceny.

REKLAMA 0011515653

Czyste pranie bez dźwigania?
Poznaj Pranko.app!

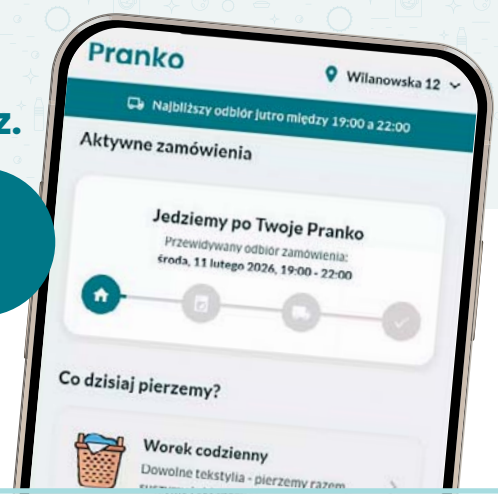
OSZCZĘDZAJ SIŁY I CZAS – my zajmiemy się Twoim praniem od A do Z. Nie musisz już nosić ciężkich koszy ani martwić się o suszenie pościeli.

ODBIÓR I DOSTAWA POD DRZWI: Kurier przyjedzie w wybranym przez Ciebie terminie.

WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU: Pierzemy wodnie i chemicznie ubrania, koce, firany oraz garnitury.

WYGODA I PROFESJONALIZM: Twoje rzeczy wrócą do Ciebie czyste, pachnące i gotowe do szafy.

Wybierz komfort, na który zasługujesz.



Zamów kuriera szybko i wygodnie na:
www.pranko.app

Aplikacja: Pranko
(na Androida i Ios)
48 577 393 473

REKLAMA 0011520072

Internet jest dla ludzi. Warto wiedzieć, jak z niego korzystać bezpiecznie.

Codziennie spędzamy w sieci średnio 3 godziny i 46 minut.
Czytamy, oglądamy, rozmawiamy i załatwiamy sprawy. Ale w sieci coraz trudniej odróżnić prawdę od fałszu, pomoc od oszustwa i wygodę od utraty spokoju.

Zaproś nas do siebie!
Pokażemy, jak rozpoznawać fake newsy, unikać oszustw i korzystać z telefonu spokojniej oraz bezpieczniej.

Więcej informacji: www.fundacjatomorrowoffline.pl

eprasa.pl 2e22b759e4

REKLAMA

0011520086

SZTUCZNA INTELIGENCJA? TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ!

Zapraszamy seniorów na bezpłatne warsztaty online, podczas których prostym językiem pokażemy:

- czym jest sztuczna inteligencja,
- jak rozpoznawać oszustwa i fake newsy,
- jak korzystać z AI,
- bezpiecznie i praktycznie,
- jak rozmawiać z AI, żeby nas rozumiała.

Spotkania online:

28 maja godz. 10:00 | **24 czerwca** godz. 10:00 | **15 lipca** godz. 10:00

Zapisz się:
siecpokolen.pl

Nie trzeba mieć specjalistycznej wiedzy ani doświadczenia.

eprasa.pl 2e22b759e4

TERAZ JEST DLA MNIE NAJLEPSZY CZAS NA PISANIE KSIĄŻEK

- Trzeba mieć świadomość, że dane, których dobrowolnie dostarczamy sztucznej inteligencji, gdzieś są i ktoś je może wykorzystywać, zarówno w dobrych, jak i złych celach - mówi W.P. Rdzanek. Właśnie ukazał się II tom jego debiutanckiej trylogii AI - Agent - Mroczne kody

Monika Kaczyńska

Kilka dni temu do rąk czytelników trafiła druga część pańskiej debiutanckiej trylogii AI-Agent pt. „Akord". Pierwsza część, powieść pt. „Algorytm" ukazała się w marcu i zebrała bardzo przychylne recenzje. W przygotowaniu jest trzecia część pt. „Artefakt". Czy był jakiś szczególny powód, dla którego po latach kariery zawodowej w międzynarodowym biznesie, że postanowił pan zacząć pisać powieści?
Andrzej Sapkowski powiedział niedawno, że gdy ktoś go pyta, czy powinien zostać pisarzem, radzi mu, żeby nauczył się jakiegoś pożytecznego fachu i go uprawiał, a o pisaniu zapomniał, bo prawdziwy pisarz wie, że musi pisać. We mnie to pragnienie tkwiło całe życie. Zawsze lubiłem opowiadać historie i chciałem przelewać je na papier. Jednak moje życie zawodowe, które trwało trzy dekady, nie pozwalało mi zająć się pisaniem na poważnie. Miałem marzenie, że kiedyś poświęcę się temu co lubię. I zacząłem te pragnienia realizować.

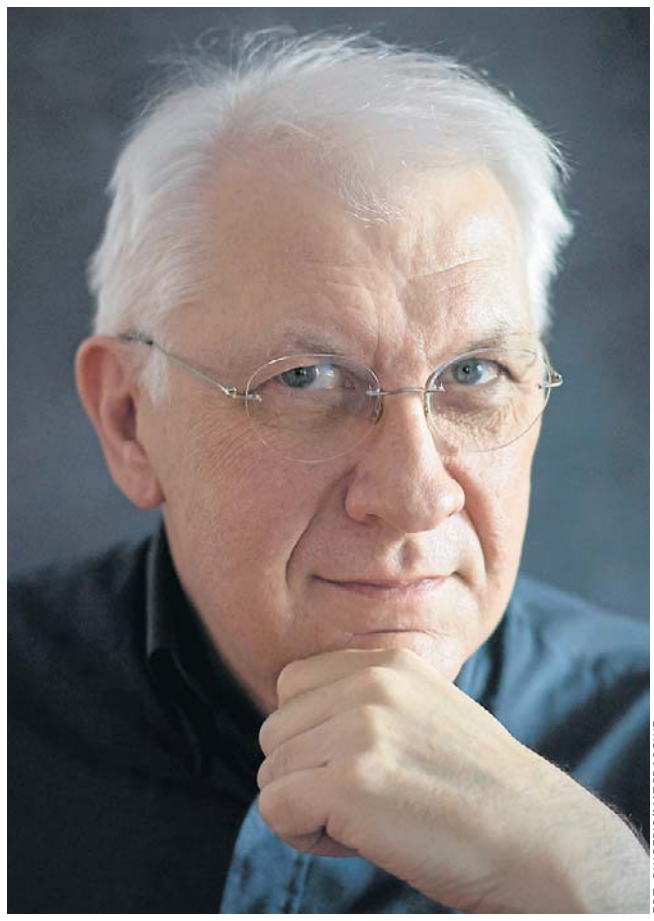
Pomysł był już gotowy?
Nie, wtedy jeszcze nie. Najpierw myślałem o napisaniu poradnika biznesowego, ale dość szybko porzuciłem tę myśl. Tego typu wydawnictw jest na rynku sporo, wiele z nich napisanych przez naukowców, ja jestem praktykiem. Nie miałem przekonania, że mam do przekazania coś nowego, czego nikt wcześniej nie napisał. Ostatecznie zdecydowałem, że moim książkowym debiutem będzie thriller. Nie wiedziałem jednak dokładnie jaki.

Co zdecydowało, że fabuła została osnuta wokół zagrożeń związanych z Internetem?
Można powiedzieć, że zdecydował przypadek. Oglądałem relację z przesłuchania przed amerykańskim Senatem, które odbyło się 1 lutego 2024 roku i dotyczyło odpowiedzialności platform społecznościowych za krzywdzenie dzieci w Internecie. Senator Lindsey Graham zwrócił się do Marka Zuckerberga słowami: „ma pan krew na rękach". W tle pokazywano tłum rodziców, których dzieci zostały skrzywdzone, wykorzystane seksualnie, które popełniły samobójstwa, z transparentami żądającymi wprowadzenia rozwiązań, które chroniłyby dzieci. Meta umyła ręce. To był dla mnie wstrząs. I jednocześnie inspiracja.

Usiadł pan, napisał, przesłał do wydawnictwa i oto mamy...
Usiadłem, napisałem, dałem do czytania ludziom, a potem... napisałem jeszcze raz, zgodnie z otrzymanymi wskazówkami. Dopiero wtedy odważyłem się wysłać do wydawnictwa, i tak ukazał „Algorytm". Następnie „Akord". Kolejna część - „Artefakt" ukaże się wkrótce.

Od czasu, gdy zaczął pan pisać „Algorytm" nastąpił wręcz trudny do wyobrażenia rozwój sztucznej inteligencji i stały się faktem kolejne zagrożenia. Z kolejnych, potencjalnych zapewne jeszcze nie zdajemy sobie sprawy.
Wyobraźnia podpowiada tu dużo różnych scenariuszy. Nic dziwnego, że narzędzia oparte na sztucznej inteligencji fascynują i zdają się otwierać nowe, niedostępne dotąd perspektywy. Ale z drugiej strony trzeba mieć świadomość, że dane, których dobrowolnie dostarczamy sztucznej inteligencji, gdzieś są i ktoś je może wykorzystywać, zarówno w dobrych, jak i złych celach. Gdy jeszcze pracowałem w biznesie, w mojej firmie był całkowity zakaz używania sztucznej inteligencji w pracy, co więcej - zakaz używania jej w celach prywatnych na komputerach służbowych. I nie działo się tak bez powodu.

Teraz jednak sztuczna inteligencja jest wykorzystywana coraz częściej, nie tylko w biznesie, ale i w sztuce - jeśli można tak powiedzieć. AI zastępuje nie tylko programistów, ale nawet jest w stanie tworzyć piosenki.
Jakiś czas temu pewna artystka pokazała obraz, który został wykonany przy użyciu sztucznej inteligencji. Rozgorzała wielka dyskusja, pytano przede wszystkim czy to nadal sztuka i kto tak naprawdę jest autorem dzieła. To pytania, na które będziemy musieli znaleźć odpowiedź. Być może w przyszłości będzie tak, że będziemy oceniać, kto napisał lepszy prompt, na podstawie którego powstało dzieło? Czas pokaże. Sztuczna inteligencja stała się faktem i będzie się dalej rozwijała. Nie dziwi mnie, że prawo na razie nie nadąża za jej rozwojem, ale jestem umiarkowanym optymistą - myślę, że firmy zastosują tutaj samoograniczenie. Mniej liczę na rozwiązania prawne w ścisłym tego słowa znaczeniu. Bo kto miałby to zrobić i jak, żeby okazało się skuteczne? Państwa, skoro Internet działa ponad granicami? Komisja Europejska? ONZ? To ekstremalnie trudne.



FOT. DW.REBIS/MAT.PRASOWE

- Pragnienie pisania tkwiło we mnie całe życie. Zawsze lubiłem opowiadać historie i chciałem przelewać je na papier - mówi W.P. Rdzanek

Wracając do pańskiej trylogii - czytelnik może zadawać sobie pytanie, na ile wydarzenia przedstawione w książkach znajdują odniesienia w rzeczywistości.
Sama fabuła jest oczywiście wytworem mojej wyobraźni. ZEUS - oprogramowanie, które pozwala namierzyć każdego przestępcę, nad którym pracuje jeden z głównych bohaterów „Algorytmu" nie ma, o ile mi wiadomo, swojego odpowiednika w rzeczywistości, choć oczywiście nie można wykluczyć, że prace nad nim trwają. Także bohaterowie nie mają swoich rzeczywistych odpowiedników. Jednak pisząc te książki, robiłem research. Czy toczy się wojna wywiadów? Oczywiście, że tak. Czy biorą w niej udział takie państwa jak Korea Północna czy Chiny - tu znów odpowiedź jest twierdząca. Podobnie jak na pytanie czy służby specjalne krajów sojuszniczych ze sobą współpracują. Tak więc na pewnym poziomie moje książki są osadzone w rzeczywistości.

„Algorytm" został dobrze przyjęty przez czytelników. Chwalą wartką akcję, intrygę, dobrze zarysowanych bohaterów. Mamy trzy pary policjantkę Ewę Dzik i jej mentora Zygmunta Fiszera, informatyka Karola Koppela i jego narzeczoną Joannę, Tomasza i Olgę...
Oraz antagonistę Denisa Le... Przyznaję, że jeśli chodzi o tę postać już w trakcie pisania zmieniłem plany, ale nie chcę zdradzać za wiele.

Nie odbierzemy przyjemności czytelnikom, jeśli powiemy, że oprócz wątków sensacyjno-szpiegowskich w powieściach nie brakuje także obiecująco rozwijających się wątków osobistych. To celowy zabieg?
Zdecydowanie tak. Myślę, że dodanie warstwy osobistej wzbogaca te książki, zresztą taka była wyraźna sugestia moich beta - czytelników, a zwłaszcza czytelniczek, bo nie czarujmy się - niezależnie od gatunku, książki w większości czytają kobiety. Cieszę się, że to zostało docenione.

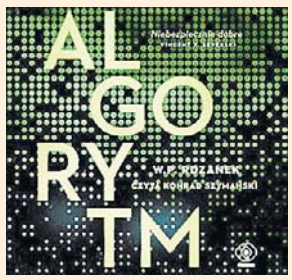
Wkrótce ukaże się trzecia część AI-Agenta „Artefakt". Co dalej? Będą następne książki?
Tak, jedną mam już skończoną. Nie zdradzę żadnej tajemnicy, jeśli powiem, że jej akcja rozgrywa się w Poznaniu.

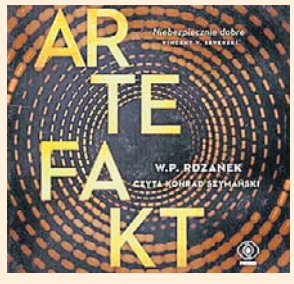
Z sentymentu do naszego miasta?
Nie. Nie będę kłamał. Lubię Poznań, ale nie żywię do niego jakichś szczególnych uczuć. Miejsce jest ściśle związane z fabułą. Ta powieść nie mogłaby zostać umiejscowiona ani w Warszawie, ani w Kielcach, bo akcja jest związana z początkami państwa polskiego.

Dobrze być pełnoetatowym pisarzem?
Dobrze. Jeśli czytelnicy będą chcieli czytać co napiszę, będę całkiem zadowolony.

Nie żałuje pan, że nie zdecydował się pan poświęcić pisaniu wcześniej?
Nie. Wcześniej bym się nie odważył. Myślę, że w pisaniu ważne jest także doświadczenie życiowe. Dziś je mam. I to dla mnie najlepszy czas na pisanie książek.

CV





W.P. Rdzanek
przez trzydzieści lat pracował w sercu międzynarodowego biznesu technologicznego. Z bliska obserwował, jak na najwyższych szczeblach zderzają się ze sobą wielka polityka, potężne pieniądze i ludzkie ambicje. Wcześniejsza praca naukowa dała mu precyzję, a pasja do fotografii wyostrzyła oko do detalu. Trylogia „AI-gent. Mroczne kody" (Algorytm, Akord, Artefakt), dostępna także w wersji audio, to jego debiut literacki.

eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Poniedziałek, 18.05.2026

Znamy go przede wszystkim jako lidera rockowego zespołu Voo Voo, który w tym roku obchodzi czterdziestolecie działalności. Zamiast tradycyjnej składanki z największymi przebojami, dostaliśmy właśnie jego nową płytę – „Dźwięczność". Nam Wojciech Waglewski opowiada, jak dzięki muzyce radzi sobie z żałobą po nagłej śmierci żony

Paweł Gzyl

WOJCIECH WAGLEWSKI: NA ROZPACZ NAJLEPIEJ POMAGA CIĘŻKA PRACA

Mamy nowy album Voo Voo – „Dźwięczność". Która to płyta w dorobku pana zespołu?
Nie mam zielonego pojęcia. Ale któryś z naszych fanów skrupulatnie obliczył, że nazwa Voo Voo pojawiła się na 51 płytach. Poza albumami z premierowym materiałem wchodzą w ten skład również koncertówki i kompilacje typu „Greatest Hits". Jest więc tych wydawnictw naprawdę dużo. Nie wiadomo, od której strony zaczynać.

Najczęściej z biegiem lat zespoły coraz rzadziej wydają płyty. Voo Voo jest wyjątkiem.
Chyba każdy zespół rockowy utrzymuje napięcie u publiczności przez jakieś pierwsze dwadzieścia lat swej działalności. A potem wszyscy chcą, żeby grał to, co przyniosło mu największą popularność. Niektórzy nie robią więc potem już nic nowego. Są jednak tacy, którzy ciągle tworzą po to, by sobie urozmaicić repertuar.

A skąd ta wasza kreatywność?
Dwa lata temu miałem zamiar nie nagrywać już nowych płyt z Voo Voo. Mając taki dorobek, jaki mamy, moglibyśmy dawać koncerty przez kolejne dwadzieścia lat, nie wydając niczego premierowego. Ale w czerwcu ubiegłego roku zmarła nagle moja żona. Napisałem na jej pożegnanie piosenkę „Dźwięczność", którą jeszcze zdążyła usłyszeć przed śmiercią. Nazbierało się wtedy we mnie tyle emocji i przemyśleń, że pomyślałem, iż warto utrwalić jeszcze to, co żywe w tych moich wspomnieniach, a dotyczące jej osoby. Weszliśmy więc do studia na jesieni zeszłego roku i w kilka dni nagraliśmy całą nową płytę. Powstał bardzo przemyślany materiał, daleki od typowego dla nas rozimprowizowania. Zagraliśmy już sześć koncertów wyłącznie z tymi piosenkami i okazuje się, że są fantastycznie przyjmowane.

Sądząc po okolicznościach, można by się spodziewać, że „Dźwięczność" będzie smutna i mroczna. Tymczasem płyta jest spokojna, ciepła i czuła.
Początkowo te piosenki były bardzo mroczne, ale w miarę jak nad nimi pracowałem, powoli stawały się jaśniejsze. To był proces: od pierwszej załamki, przez próbę odnalezienia się w tym wszystkim i skoncentrowanie się na dobrych wspomnieniach. Bardzo mi zależało, aby było w tych nagraniach choć trochę ciepła i spokoju.

Kiedyś powiedział pan o żonie: „Jest dla mnie wielkim wsparciem". Ciężko żyć bez tego wsparcia?
Bardzo.

W tym pogodzeniu się z losem pana teksty są z jednej strony bliskie poezji ks. Twardowskiego, a z drugiej – buddyzmowi. Do jakiej duchowości jest panu dzisiaj bliżej?
Kiedyś zrobiliśmy z Voo Voo płytę i spektakl „Muzyka ze słowami", gdzie tekstami były wiersze ludzi chorych na porażenie mózgowe. I ich wyobraźnia kompletnie mnie zaskoczyła. Trochę kojarzyła mi się ta twórczość z dziełami Borisa Viana, ale była zdecydowanie ciekawsza. Potem pracowałem nad płytą z wierszami ks. Twardowskiego dla dzieci. I wszystkie te trzy byty połączyły mi się w głowie. Wiersze ludzi z porażeniem mózgowym, Boris Vian i ks. Twardowski. Pisanie tekstów jest bowiem w moim przypadku podobne do tworzenia muzyki: wybiera się z tego wszystkiego, co się w życiu poznało i polubiło, to, co stanowi tego sedno. Tekst piosenki to jednak nie jest wiersz, musi być bardziej lapidarny i zawierać pewne powtórzenia. Z biegiem lat kształtuje się to w nieco głębszą i bardziej filozoficzną formę.

Sporo tu odniesień do przyrody. Z czego to wynika?
Do niedawna mieliśmy z żoną dom na wsi. Teraz już należy on do naszych dzieci. Zawsze lubiłem tam podglądać przyrodę. Stąd dużo w tych piosenkach ptaków – języków czy szpaków.

W „Na moment" śpiewa pan: „Bądźmy dzisiaj życzliwi dla siebie/ Unikajmy omamów, zwidów". To pana credo na czasy podziałów i nienawiści?
Tak. Bardzo to wszyscy przeżywamy. Ta nienawiść nabrała już bowiem rozmiarów wręcz kuriozalnych. Mam za to głównie pretensje do mediów. Bo politycy jacy są, tacy są, wszyscy wiemy – oni wykorzystują te podziały w sposób absolutnie cyniczny. Robią to, bo wiedzą, że im to wszystko podlejsze, to wzbudza większe zainteresowanie mediów. Dużo jeżdżę po Polsce i jeszcze nigdy nie spotkałem się z żadną agresją. A w internecie jest jej mnóstwo. To już nie jest zwykły hejt, tylko wylewająca się zewsząd nienawiść. Bo ktoś jest inny, bo mu się powiodło, bo jest innej nacji. Niby internet jest pożyteczny, ale z drugiej strony jest szambem, w którym ta cała złość wybija. Są tacy, którzy walczą z hejtem i kiedy czasem odkrywają kto stoi za tymi nienawistnymi wpisami, to okazuje się, że to pogubieni i zakompleksieni ludzie, którym internet daje poczucie anonimowości i bezkarności. I to jest słabe.

Jak pan się przed tym chroni?
Odłączyłem się. Przynajmniej na jakiś czas. Moja żona była bardzo mocno wkręcona w te rozgrywki polityczne. Załamał ją wybór prezydenta i bardzo bała się o przyszłość wnuków. Trochę więc siłą rzeczy też w tym siedziałem. Ale po jej śmierci kompletnie odciąłem się od obserwowania polskiego życia politycznego. Nie potrzebuję takich podniet, do niczego nie jest mi to potrzebne. I wszystkim to polecam.

Po nagraniu „Dźwięczności" poczuł pan pociechę i pomogło to panu przejść przez ten trudny czas żałoby?
Ta żałoba jeszcze trwa, bo to nawet jeszcze rok nie upłynął. Przede wszystkim bardzo pomaga mi praca. Bo nagranie płyty sprowokowało od razu dawanie koncertów. Ale też fantastyczna postawa moich przyjaciół, szczególnie tych z zespołu. Bo wszyscy oni mieli ochotę nagrać taką płytę. Może nie wszyscy byli przekonani, że dam radę, ale z przekory, wiedząc, że różnie może się to skończyć, wszyscy się na niej bardzo koncentrowaliśmy. I to bardzo mi pomogło. Kiedy żona zmarła, syn zaprowadził mnie od razu do jakiegoś terapeuty. On wiedział czym się zajmuję i poradził mi, żebym... w ogóle przestał pracować. Natychmiast porzuciłem jego sugestię, bo wiedziałem od dawna, że na rozpacz najlepiej pomaga ciężka praca.

Nagranie „Dźwięczności" zmieniło pana zdanie i możemy się spodziewać po Voo Voo kolejnych płyt?
Potencjał jest. Jesteśmy bowiem zadowoleni z nagrania tej płyty i z koncertów. Wykonujemy ją w całości w zwykłym lub poszerzonym składzie. To duża radość, kiedy po tylu latach działalności kapeli, pojawia się taki bodziec. Jest więc w nas chęć do dalszego nagrywania. Oczywiście musi się znaleźć ktoś, kto będzie chciał to wydać.
W przypadku „Dźwięczności" trafiliśmy na wspaniałego wydawcę w postaci e-Muzyki, który bardzo fajnie się nami zajął. I ta płyta jest dobrze przyjmowana, zewsząd dostaję wyrazy szacunku i entuzjazmu. Nie mówię więc nigdy.

To dobre nastawienie.
My jesteśmy zespołem dosyć mocno podzielonym wiekowo. Od bardzo młodego Michała, przez Karima i Mateo, po mnie na końcu tej piramidki. Dlatego nasze doświadczenia dnia codziennego są zupełnie inne. Każdy z nas robi swoje solowe projekty, co bardzo nas wspomaga, bo potem spotykamy się i dzielimy tymi wrażeniami. Wszystko tak naprawdę zależy od tego, czy ludzie będą przychodzili na nasze koncerty. Jeśli tak – to pewnie nas to zdopinguje, by jeszcze pójść dalej. Będziemy więc działać, oczywiście o ile zdrowie – przede wszystkim moje – pozwoli. Na razie, odpukać, wszystko jest OK.

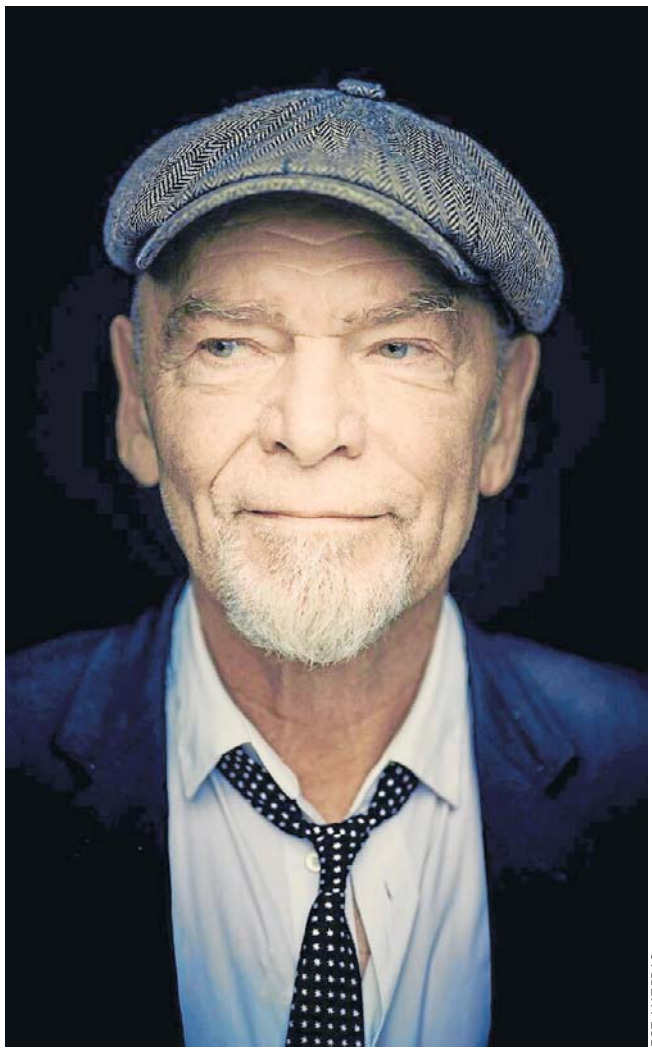
Voo Voo obchodzi w tym roku 40-lecie działalności. Nie celebrujecie tego w jakiś wyjątkowy sposób. Nie lubi pan oglądać się wstecz?
Nie lubię celebrowania takich rocznic. Bo co z tego, że gramy czterdzieści lat? To nie ma większego znaczenia. Ja nie słucham swoich płyt. Traktuję je jak wpisy w pamiętniku. Nawet „Dźwięczności" nie posłuchałem w całości, sięgałem tylko po poszczególne utwory, aby się przygotować do koncertów. Bo dla mnie muzyka jest zapisem chwili i najlepiej wypada na żywo. Kiedy nagraliśmy płytę „Najlepsi śpiewają Voo Voo", początkowo nie mogłem tego słuchać, tak mnie wszystko denerwowało. Po latach sięgnąłem jednak po nią ponownie – i wtedy mi się spodobała. Wszystko było jak trzeba. Trudno więc tak jednoznacznie raz na zawsze ocenić to, co zadziało się w przeszłości.

Nie będzie więc żadnej okolicznościowej płyty?
Polskie Radio ma przepastne archiwalia i czasem wydaje nagrania, które kiedyś zostały dokonane, a nigdy się nie ukazały. Tak też prawdopodobnie będzie i z Voo Voo. Jest szansa na wydanie naszych nagrań z 1986 roku, jeszcze w składzie z Andrzejem Ryszką i Jankiem Pospieszalskim. Nawet nie pamiętam okoliczności, w których zostały one dokonane. Prawdopodobnie zarejestrowaliśmy je dla Tomasza Szachowskiego z Dwójki i były to głównie utwory instrumentalne. Posłuchałem tego materiału z wielką radością, bo to super granie. Szykujemy się teraz z koncertową premierą tej płyty – być może ściągniemy nawet z Kanady Andrzeja Ryszkę. Czasami więc oglądam się w przeszłość i nawet fajnie się to sprawdza.

Zaczął pan grać na gitarze w 1969 roku, a Voo Voo skrzyknął dopiero w 1986 roku. Dlaczego tak długo zwlekał pan z założeniem własnego zespołu?
Miałem wcześniej dwa zespoły – Nirwana i Zen, ale nie dokonaliśmy żadnych nagrań. Początkowo pracowałem jako muzyk studyjny. Ktoś wyliczył, że wziąłem udział w nagraniu prawie 500 płyt w kraju i za granicą. I z tego jakieś 400 powstało zanim założyłem Voo Voo. A stało się to tak późno z kilku przyczyn. Najpierw studiowałem, nie miałem więc czasu na własny zespół. Potem poszedłem na rok do wojska, bo tak wtedy bywało. Kiedy zdjąłem mundur, dołączyłem do Osjana, z którym grałem intensywnie kilka lat. Dopiero w połowie lat 80. spotkałem Zbyszka Hołdysa i Wojtka Morawskiego, którzy powiedzieli, że musimy coś razem nagrać. Najpierw stworzyliśmy wspólnie podstawy płyty „I Ching", a potem zdecydowaliśmy się założyć zespół Morawski Waglewski Nowicki Hołdys.

To był ewenement na ówczesnej scenie rockowej.
Nagraliśmy tylko jedną płytę – „Świnie". A kiedy nagrywa się tak zatytułowaną płytę w 1985 roku w czasach mrocznego komunizmu, to wiadomo, że nie może się to dobrze skończyć. Dwa utwory zabrała nam cenzura, innych nawet Trójka nie chciała grać, w związku z czym Hołdys zabronił dziennikarzom wstępu na nasz koncert w Stodole. Wydanie płyty, której nikt nie chciał grać i pójście na wojnę

eprasa.pl 2e22b759e4



FOT. MAT.PRAS.

Wojciech Waglewski: Nie lubię celebrowania rocznic. Bo co z tego, że gramy czterdzieści lat? To nie ma większego znaczenia

z mediami sprawiło, że daliśmy tylko siedem koncertów. Były też tarcia między nami. Wtedy Wojtek Morawski powiedział mi, że ja się nie nadaję do grania w zespole, tylko muszę założyć i prowadzić własny, bo mam w sobie za dużo z lidera. Namówiony przez Hołdysa, wymyśliłem więc Voo Voo z nazwą od moich inicjałów.

Podejrzewam, że największym wyzwaniem było dla pana otwarcie się na śpiewanie.
To prawda. Po raz pierwszy w życiu zaśpiewałem na wspomnianej płycie „I Ching". Przyniosłem piosenkę „Ja płonę", którą miał wykonać Marek Piekarczyk. Ale kiedy ją usłyszał, powiedział, że sam to muszę zaśpiewać. Przełamałem się więc, ale do dziś uważam, że, delikatnie mówiąc, nie jestem wybitnym wokalistą. Świat oczywiście zna wiele takich przypadków, od Boba Dylana począwszy. Umiem śpiewać, ale nie mam głosu. Jako muzyk nie potrafię jednak pracować z wokalistami. Naakompaniowałem się w życiu wielu wybitnym śpiewaczkom i śpiewakom i ta rola średnio mi się podobała. Pomyślałem więc, że spróbuję sam wydobyć z siebie jakiś głoś i dodam do tej warstwy instrumentalnej jakiś komunikat. I tak jest do dzisiaj. Osobiście wolę, kiedy ktoś nie umie śpiewać o czymś niż gdy ktoś umie śpiewać o niczym. I tego się trzymam. Generalnie jestem jednak przede wszystkim gitarzystą, a Voo Voo to zespół, w którym wszyscy jego muzycy tworzą na równi wspólną jakość i nie ma tu funkcji akompaniatora. Dzielimy się tą rolą i to jest nasza zaleta.

W skład Voo Voo wchodzą silne indywidualności muzyczne. Nigdy nie było między wami konfliktów?
Nie było. Pierwszy skład był eksperymentalny i szybko się posypał. Andrzej Nowicki kompletnie nie chciał grać takiej muzyki, a Wojtek Morawski zrezygnował, aby zarabiać na życie na statku. Dlatego wiedziałem, że muszę szybko znaleźć nowych ludzi. I miałem szczęście do muzyków. Rozstałem się z kilkoma osobami, ale stało się to z powodów losowych. Piotr „Stopa" Żyżelewicz zmarł, Andrzej Ryszka wyjechał do Kanady, a Janek Pospieszalski, jak wiadomo, zajął się czymś zupełnie innym. Te zmiany powodowały oczywiście pewną modyfikację brzmienia, gdyż każdy nowy muzyk wnosił coś swojego. Kiedy zmarł „Stopa", myśleliśmy, żeby zakończyć działalność, bo nie wyobrażaliśmy sobie, że uda nam się nadal tworzyć bez niego. Stanowiliśmy bowiem z nim muzyczny monolit. Mogło nas uratować tylko zaangażowanie kogoś, kto będzie grał zupełnie inaczej niż on i otworzy nas na nieco inne funkcjonowanie sekcji rytmicznej. Zaprosiliśmy wtedy Michała Bryndala, który nie wiedział za dużo o tym, jak i co gramy. I polubiliśmy się od pierwszej próby. Początkowo Michał walczył z jazgotem gitary na scenie, bo trafił akurat na taki nasz czas, że graliśmy głośno, ale teraz sam bywa na koncertach najgłośniejszy. (śmiech) Najważniejsza jest atmosfera w naszym zespole: pracuję z kolegami z pełną pokorą, przyjmuję ich propozycje, a oni akceptują to, co ja proponuję.

Mimo bogatej dyskografii, centrum działalności Voo Voo są od zawsze koncerty. To ze względu na możliwość improwizowania?
Koncert to wyjątkowa sytuacja: w trakcie jego trwania powstaje muzyka, która może zaistnieć tylko tu i teraz. To nie tylko zasługa interakcji między muzykami, ale też konkretnego miejsca i konkretnej publiczności, tego jak reaguje, co krzyczy i jak pachnie. Żadna płyta koncertowa nie odda tego ducha. Każdy z nas ma podobne nastawienie. Zwłaszcza koncerty w klubach do 500 osób to jest bajka. Teraz mamy menedżera Piotra Bronkę, fajnego kolegę, który to wszytko kuma i dzięki niemu gramy najczęściej w takich miejscach i dla takiej publiczności, jaką lubimy.

Uwielbia pan improwizację, ale z drugiej strony pozostaje wierny formule piosenki. Nie ma w tym sprzeczności?
Wychowałem się na muzyce z lat 60. i 70., kiedy rock też był muzyką improwizowaną. Jimi Hendrix czy Cream grali piosenki, które zamieniały się na koncertach w dwudziestominutowe formy. U nas mieszają się różne sposoby myślenia o muzyce. Wynika to z naszych przeróżnych doświadczeń. Ja jestem bardziej zorientowany na przekaz i rockowy hałas, a koledzy na swingowanie. Ale już pracując przez lata jako muzyk sesyjny, grywałem z jazzmanami, ponieważ byli oni najbardziej kompetentni i stanowili trzon orkiestr Trzaskowskiego czy Trzcińskiego. Dlatego w tamtych czasach środowiska rockowe i jazzowe - choć nie przepadały za sobą - były skazane na siebie.
A efektem tego były wspaniałe płyty Czesława Niemena, Dżambli czy Breakoutów...

Voo Voo ma kilka dużych przebojów: „Łobi jabi", „Flota zjednoczonych sił", „Nim stanie się tak", „Nabroiło się" czy „Gdybym". Lubi je pan?
Lubię. Wyjątkowo cenię „Gdybym". W wersji oryginalnej piosenka ta trwa chyba osiem minut, które na potrzeby radia skróciliśmy do czterech minut, dzięki czemu pojawiła się na pierwszym miejscu listy przebojów Trojki. Najbardziej rozpowszechnił się chyba utwór „Nim stanie się tak", chętnie wykorzystywany na potrzeby różnych projektów - choćby „Męskiego grania" czy reklam. Dlatego z nim mam różnie - czasem nie chce mi się go grać. Stąd, jeśli już po niego sięgamy, to za każdym razem wykonujemy go trochę inaczej. To jakiś sposób. Do „Łobi Jabi" mam sentyment, bo połączył nas z Mateuszem Pospieszalskim, który go skomponował. Pamiętam jak z okazji wstąpienia Polski do Unii Europejskiej zagraliśmy na koncercie pod Bramą Branderburską w Berlinie. I kilka tysięcy Niemców śpiewało z nami ten refren - to było coś niezapomnianego. Takie śpiewy pozornie prostych piosenek w wymyślonym języku usłyszeliśmy wcześniej na koncertach naszego idola Dona Cherrego i wydały nam się wspaniałą inicjatywą jednoczącą muzyków z odbiorcami. Są też utwory, które bardzo lubię, a które nigdy nie były przebojami. Na przykład „Bezruch", który nagraliśmy z Hanią Rani. To jedna z lepszych rzeczy, które napisałem. Albo utwór „Beztrosko", który zrobiliśmy w czasie pandemii, a który nie zaistniał w ogóle w radiu, tylko w sieci.

Jak układa pan program koncertu Voo Voo, mając tyle piosenek do dyspozycji?
Jako lider staram się zawsze stworzyć odpowiednią dramaturgię koncertu. Często jest bowiem tak, że muzykom gra się wspaniale, a publiczność się nudzi. Wybieram więc nie tylko przeboje, ale utwory, które układają się w spójną opowieść.

Dla wielu fanów i krytyków najważniejszą płytą Voo Voo jest „Sno-powiązałka". Dla pana też?
To była nasza druga płyta z 1988 roku. Stanowiła ona antytezę debiutu Voo Voo - zimnego, mechanicznego, post-punkowego. W związku z tym „Sno-powiązałka" była nagrana bez elektronicznych efektów i opierała się na żywym graniu. To koncepcyjny album, który trzeba grać w całości. Wykonaliśmy go raz w tej postaci na OFF Festivalu w Katowicach, ale Artur Rojek ustawił nas na godzinę 17 i wyszło zupełnie bez sensu. Dla mnie wielkie znaczenie miała nasza debiutancka płyta, ale też „Oov Oov", bo była pierwszą płytą nagraną bez spinki oraz „Dobry wieczór", choćby z powodu udziału azerskiego muzyka Alima Qasimova. Bardzo cenię też „Dźwięczność", ponieważ jest naładowana spokojem i zrobiliśmy na niej dużo takich rzeczy, których do tej pory nie robiliśmy.

Funkcjonowała też kiedyś dziecięca wersja zespołu - Małe Wu Wu. Pierwsza płyta to fenomen na polskim rynku - to rok 1988, a jest tam rap i afro-beat. Jak pan wspomina pracę z dzieciakami?
To było ryzykowne przedsięwzięcie, żeby niszowy zespół z muzykami w ramoneskach i z włosami postawionymi na cukier miał nagrać płytę dla dzieci. Wymyślił to Tom Logan - ówczesny mąż Majki Jeżowskiej, a jednocześnie świetny amerykański gitarzysta studyjny. Kiedyś zrobiliśmy na potrzeby programu telewizyjnego kilka piosenek dla dzieci i tak mu się spodobały, że poszedł do Polskich Nagrań i wymógł na nich, żeby wydali taką płytę. Kiedy byłem młodym człowiekiem, nie byłem miłośnikiem twórczości dla dzieci. Podczas studiów miałem koleżankę, która po zajęciach zakładała krótką spódniczkę i biegła na próby Gawędy. Wydawało mi się, że to coś nie do końca spełnia wymogi szczerości przekazu. (śmiech) Ja jako dziecko słuchałem Stonesów i Hendrixa - postanowiłem więc zrobić coś rockowego. Kolegowałem się wtedy z malarzem Gruppy - Markiem Sobczykiem. Kiedy zwierzyłem mu się, że bardzo się pogubiłem szukając sposobu muzycznego dojścia do dzieci, powiedział mi: „Gdy zaczniesz zastanawiać się nad tym, co zrobić, aby się to komuś spodobało, to musisz to od razu odrzucić". Weszliśmy więc do studia i nagraliśmy te piosenki tak, żeby nam się podobały. I była to najcięższa praca w moim życiu, bo dzieciaki potrafiły w kilkanaście minut zdemontować całe studio. (śmiech)

Pana synowie Bartek i Piotrek wzięli niewielki udział w nagraniach Małego Wu Wu. Może to dzięki temu stali się muzykami, których znamy dziś jako Fisza i Emade?
Bartek namalował okładkę do pierwszej płyty, ale ostatecznie postanowiono, że zrobi to ktoś dorosły. Pani, która się tym zajęła, oparła się jednak na jego rysunku i odwołała się do jego kolorystyki. Jego projekt jest w górnym rogu okładki, w takim małym kółeczku. Piotrka z kolei namówiłem, aby zaśpiewał na drugiej płycie Małego Wu Wu, ale generalnie zrobił to bez entuzjazmu. Od tamtej pory nie przeszkadzamy sobie w uprawianiu muzyki.

Dlaczego?
Muzyka, którą ja się zajmuję i zajmują się moi synowie, musi powstawać w opozycji do siebie, ponieważ jest pewną formą manifestu pokoleniowego. Posługujemy się odmiennym językiem, momentami inaczej postrzegamy świat. Kiedy synowie stworzyli własny język muzyczny, zaprosili mnie raz do zagrania krótkiego sampla na gitarze i było to bardzo miłe. Po latach założyliśmy w końcu wspólny zespół, w którym bardzo wyraźnie uwidaczniają się nasze różnice i podobieństwa w postrzeganiu świata. Ale nastąpiło to po wielu latach, kiedy to ja byłem postrzegany jako ojciec Fisza, a nie on jako syn Wojciecha Waglewskiego z Voo Voo. (śmiech)

Twórczość zespołu pana synów Kim Nowak miała chyba jednak spory wpływ na niedawne dokonania Voo Voo, kiedy to zwróciliście się w stronę garażowego rocka.
Wtedy taki był trend na świecie. „Wszyscy muzycy to wojownicy" jest chyba naszą najbardziej garażową płytą.
Wówczas Fisz i Emade zaczęli słuchać muzyków, których ja słuchałem będąc w ich wieku, a ja - tego, co ich fascynowało. Teraz, kiedy prowadzę z Fiszem audycję, to czasem ja prezentuję nowości, a on starocie, czym się często zaskakujemy. To było jednak nieuniknione: oni nasiąknęli w domu rodzinnym moją muzyką, kładli się przy niej spać i wstawali. Dzisiaj mamy więc wspólne inspiracje, ale bardzo pilnujemy swojej wolności artystycznej. Aczkolwiek to ja częściej korzystam z rad synów niż oni z moich. Ja nigdy im nic nie doradzałem, czasami tylko dostawałem ich nową płytę i wyrażałem swoje zdanie. Rock i hip-hop to muzyka buntu, więc lepiej, żeby staruchy się do tego nie wtrącały. (śmiech)

Jest pan już dziadkiem i ma aż pięcioro wnuczków. Wyrasta kolejne pokolenie Waglimuzyków?
Najstarsza wnuczka ma ogromny talent malarski - pewnie po ojcu, bo Fisz też świetnie maluje. Na razie studiuje i co będzie dalej, to się dopiero okaże. Z kolei wnuczek Mikołaj ma jakieś muzyczne inklinacje i Fisz mówił, że nawet już coś sobie po cichutku nagrywa. Na razie tyle. O reszcie nie wiem. Im mniej jednak starsi wiedzą i się wtrącają, to tym lepiej. Prawdziwa twórczość musi się bowiem rodzić w kontrze do zastanego świata.

eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Poniedziałek, 18.05.2026

Realizowane z rozmachem w Łodzi zdjęcia do hollywoodzkiej superprodukcji z gatunku fantasy „Nieśmiertelny" doskonale wpisują się w filmową tradycję miasta. I przypominają, że przy Piotrkowskiej gościły już międzynarodowe ekipy odpowiedzialne za cenione tytuły

Dariusz Pawłowski

LYNCH, WILLIAMS, MADSEN, CAVILL: ŁÓDŹ „NIEŚMIERTELNIE" FILMOWA

Filmowy świat rodem z amerykańskiej Fabryki Snów zaczynał się w Łodzi od Davida Lyncha. Bo przecież trudno jeszcze za zainteresowanie Hollywoodu naszym miastem uznać wizytę aktora Kirka Douglasa w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej i Filmowej w Łodzi w roku 1966. Rozmaitych spotkań, odwiedzin i planów związanych z amerykańską kinematografią było w HollyŁodzi wiele, ale to praca Davida Lyncha miała już wymiar prawdziwej, międzynarodowej produkcji.

Davida Lyncha, amerykańskiego reżysera, aktora, producenta i scenarzystę filmowego, muzyka, malarza sprowadził do Łodzi Marek Żydowicz na odbywający się wówczas w naszym mieście Międzynarodowy Festiwal Sztuki Autorów Zdjęć Filmowych Camerimage. Twórca po raz pierwszy do Łodzi przyjechał w roku 2000. Czegóż to on potem miał tutaj nie dokonać! Aż w 2003 roku nakręcił w Łodzi materiał do swojego projektu „The Green Room in Lodz", który trzy lata później rozwinął się w pełnometrażowy, eksperymentalny, szalony film zatytułowany „Inland Empire" - surrealistyczną opowieść o aktorce, która przejęła osobowość swojej postaci kreowanej w filmie. Zdjęcia realizowano na ulicach Piotrkowskiej, Moniuszki, Targowej, Przędzalnianej, w ówczesnym Grand Hotelu (m.in. w pokoju 47, czyli Apartamencie Rubinsteina), przy pałacu Karola Scheiblera (w którym mieści się Muzeum Kinematografii), w świeżo wtedy otwartej Manufakturze, Pałacu Herbsta. Artysta fotografował także modelki w imperium Karola Scheiblera, w PRL przemianowanym na Łódzkie Zakłady Przemysłu Bawełnianego Uniontex, gdzie obecnie mieści się Fuzja, na ekranie można też zobaczyć charakterystyczne klatki schodowe starych łódzkich kamienic.

Na planie filmowej produkcji pojawiły się hollywoodzkie gwiazdy, jak Laura Dern, Jeremy Irons, Naomi Watts, Mary Steenburgen, Justin Theroux, Harry Dean Stanton, Julia Ormond, Nastassja Kinski, William H. Macy, a pośród polskiej obsady znaleźli się Karolina Gruszka, Peter J. Lucas, Krzysztof Majchrzak, Jan Hencz, Józef Zbiróg, Leon Niemczyk. Film powstawał także w Warszawie oraz w Los Angeles i Malibu.

FOT. HENRY CAVILL/FACEBOOK

„Pierwsze spojrzenie na Highlandera! To dla mnie niezła podróż, o której opowiem wam, kiedy nadejdzie odpowiedni czas, ale to wyjątkowy moment móc się tym podzielić. Mam nadzieję, że wam się spodoba" – napisał Henry Cavill, umieszczając w sieci ten kadr

- Dla mnie osobiście często inspiracją bywają sny - mówił wówczas do dziennikarzy na konferencji prasowej David Lynch. - Siłą kina jest fakt, że można ze śladów i tropów złożyć świat będący zarówno odbiciem rzeczywistości, a jednocześnie używając skojarzeń i siły wyobraźni kreować świat całkiem odrealniony.

Senno-magiczny klimat Łodzi świetnie odnalazł się w obrazie stworzonym przez autora „Miasteczka Twin Peaks". David Lynch napisał w tamtym czasie nawet wiersz o Łodzi, rozpoczynający się od słów: „Zapada noc w wielkim tajemniczym mieście Łodzi, W ciemności, na niebie gwiazdy z wolna tańczą z półksiężycem, a na ulicy, w głębi cienia oczekuje kobieta...".

Nieco wcześniej, w 1997 roku, w Łodzi, ale głównie w Piotrkowie Trybunalski, kręcono zdjęcia do obrazu „Jakub kłamca" Petera Kassovitza z Robinem Williamsem, Lievem Schreiberem i Alanem Arkinem w rolach głównych. Akcja filmu, rozgrywającego się w 1944 roku, opowiada historię Jakoba, żydowskiego sklepikarza, który próbuje podtrzymać nadzieję w getcie, udając, że ma radio i relacjonując krzepiące wieści z frontu. Grający główną rolę Robin Williams mieszkał w łódzkim Grand Hotelu, przez dwa tygodnie przyjeżdżał na plan filmowy w Piotrkowie czarnym mercedesem, ubrany w szarą bluzę i czarną koszulę. Na konferencji prasowej z dużą wprawą chwycił w rękawicę piłkę do gry w baseball rzuconą przez dziennikarza. Do zdjęć przygotowywał się w dużej przyczepie campingowej i w miasteczku namiotowym, gdzie były garderoba i bufet. Chętnie spacerował po mieście, był zachwycony piotrkowską starówką, jak i Piotrkowską w Łodzi.

Znaczącym hollywoodzkim nazwiskiem związanym z filmem realizowanym w Łodzi był - zmarły, niestety, przed rokiem - aktor Michael Madsen. Wcielił się on w jedną z ról surrealistycznego połączenia horroru i thrillera - produkcji „Dom" („House"). Film reżyserował Robby Henson, zdjęcia powstawały w roku 2006. Na planie pojawili się również m.in. Leslie Easterbrook (pamiętna sierżant Callahan z „Akademii Policyjnej"), Reynaldo Rosales, Weronika Rosati i Paweł Deląg. Łódź udawała Stany Zjednoczone - akcja filmu toczy się „gdzieś w Alabamie". Bohaterowie prześladowani przez maniaka-mordercę zostają zwabieni do domu na odludziu. Muszą zrobić wszystko, by ujść z życiem... Zdjęcia do „The House" realizowane były między innymi w Rudzie Pabianickiej, pofabrycznych przestrzeniach dawnego Uniontexu, a także Muzeum Książki Artystycznej. Tytułowy dom - wybrany przez autora książki, na podstawie której powstał film, Teda Dekkera, podczas pobytu w Łodzi - znajdował się przy ulicy Scaleniowej 18 na Rudzie Pabianickiej. Później został on rozebrany, a następnie odbudowany w Skansenie Łódzkiej Architektury Drewnianej przy Centralnym Muzeum Włókiennictwa.

- Polska bardzo mi się podoba, macie dużo pięknych kobiet - mówił wtedy w Łodzi Michael Madsen, podczas konferencji prasowej. Zapowiadał zarazem, że chętnie powróci do Łodzi ze swoimi synami, kolejne realizacje w Łodzi zapowiadał również Joe Goodman, amerykański producent „Domu". - Wspaniale się tu pracuje, dlatego po powrocie do Stanów będę wszystkim kolegom po fachu polecać kręcenie filmów w Polsce. Kto wie, może zrobimy tu kolejną część „Akademii Policyjnej"? - dodawała Leslie Easterbrook.

„House" był drugą produkcją Robby'ego Hensona, która powstała w Łodzi. Wcześniej, w 2005 roku, na potrzeby thrillera „Thr3e" twórca wysadził autobus na placu Reymonta. Wiele zdjęć do filmu powstało w pofabrycznych halach. W obsadzie produkcji znajdowali się Marc Blucas, Justine Waddell, Laura Jordan oraz amerykański aktor irlandzkiego pochodzenia Max Ryan. Gwiazdor kina akcji tak się wówczas Łodzią zachwycił, że dwa lata później kupił zabytkową willę Rudolfa Kellera przy ul. Gdańskiej 49 - rezydencję w stylu neorenesansowym zbudowaną w roku 1890, którą zamierzał odnowić i utworzyć w niej pensjonat. Plany pokrzyżował pożar budynku, który wybuchł w roku 2010. Okazało się, że podpalacz wyłamał kłódki i drzwi wejściowe, następnie dostał się na najwyższe piętro, gdzie podłożył ogień. Spłonęła drewniana narożna wieżyczka. Po pożarze willa został zabezpieczona i objęta ochroną. Dwa lata później, Max Ryan, ciągle zmartwiony pożarem, postanowił willę sprzedać (choć z niektórych informacji wynikało, że w księdze wieczystej miało znajdować się inne nazwisko). Trwało to i trwało, aż pałacyk zaczął popadać w ruinę...

Dobre opinie o Łodzi musiały jednak krążyć po świecie, bo w naszym mieście zaczęli pojawiać się kolejni filmowcy. Ciekawym przedsięwzięciem był film „Past Life", izraelskiego reżysera Avi Neshera, realizowany w roku 2015. Akcja rozgrywa się w 1977 roku i opowiada historię dwóch sióstr (w tych rolach Nelly Tagar i Joy River) szukających prawdy o tym, jak ich ojciec przeżył II wojnę światową. Na ekranie możemy zobaczyć takie charakterystyczne miejsca Łodzi, jak Teatr Wielki, Akademia Muzyczna, Pałac Izraela Poznań-

eprasa.pl 2e22b759e4

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

David Lynch, amerykański reżyser i aktor, podczas wizyty w Łodzi

FOT. JANUSZ KUBIK/POLSKA PRESS

Robin Williams na planie filmu „Jakub kłamca" w Piotrkowie Trybunalskim

skiego, Hotel Grand, Hotel Savoy, Park Poniatowskiego i ulica Włókiennicza.

W 2015 roku w Łodzi realizowane były zdjęcia do amerykańskiej produkcji „Znajdę cię", w reżyserii Marthy Coolidge. Akcja tej opowieści o miłości między śpiewakiem operowym, katolikiem Robertem (w tej roli Leo Suter) a żydowską skrzypaczką (Adelaide Clemens) rozgrywa się w okresie II wojny światowej. W obsadzie znaleźli się też: Stellan Skarsgård, Connie Nielsen, Stephen Dorff oraz Małgorzata Kożuchowska, Mirosław Zbrojewicz, Weronika Rosati i Jacek Braciak. Ekipę filmową można było spotkać na Księżym Młynie oraz w lokacjach przy ulicach Piotrkowskiej, 1 Maja, Młynarskiej, Wojska Polskiego, a także w okolicach Manufaktury, w Pałacu Poznańskiego i parku Reymonta.

Łódź wybrała również amerykańska reżyserka Claire Carré realizując w 2015 roku film science fiction „Embers". Łódź wystąpiła w roli bezimiennego miasta w postapokaliptycznej przyszłości. „Zależało mi na tym, aby kręcić w prawdziwych lokacjach. Rozkład, jaki natura wprowadza do opuszczonych przestrzeni, niesie ze sobą ciężar realnego czasu. To rodzaj autentyczności, którego nie da się odtworzyć. Wchodząc do tych przestrzeni, wznosisz kurz na podłodze, której żaden człowiek nie dotknął od lat" - pisała o wyborze Łodzi Claire Carré.

Z nowszych przedsięwzięć warto wymienić niemiecki komediodramat „Treasure", w reżyserii Julii von Heinz, z 2024 roku. W rolach głównych wystąpili: Lena Dunham, Stephen Fry i Zbigniew Zamachowski. Akcja filmu rozgrywa się w roku 1990, tuż po upadku muru berlińskiego. Ceniony brytyjski aktor Stephen Fry zagrał pochodzącego z Łodzi Edka, którego córka zabiera w podróż do dawnej ojczyzny, pragnąc poznać swoje żydowskie korzenie.

Także niemieckim jest film „Dziewczyna z Kolonii" (reż. Ido Fluk) z 2025 roku. Obraz przedstawia kulisy koncertu Keitha Jarretta w Kolonii. W Łodzi nakręcono kilka kluczowych scen w budynku Teatru Wielkiego i jego okolicach.

Dużo emocji wśród widzów (niektórzy, obrzydzeni tym, co działo się na ekranie, opuszczali seanse) wzbudzał horror z roku 2025 „Brzydka siostra" w reżyserii Emilie Blichfeldt. To brutalna i przewrotna adaptacja klasycznego „Kopciuszka". Elwira, żyjąca w cieniu swojej bajecznie pięknej przyrodniej siostry, postanawia za wszelką cenę poślubić księcia. Lecz największą przeszkodą, aby podbić serce wymarzonego mężczyzny i rozpocząć nowe lepsze życie, jest Kopciuszek. „Brzydka siostra" kręcona była przede wszystkim w Muzeum Kinematografii w Łodzi.

W 2024 roku Oscara w kategorii najlepszy film międzynarodowy zdobył głośny obraz „Strefa interesów" Jonathana Glazera, w którym główne role zagrali Christian Friedel i Sandra Hüller. Historia komendanta obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau Rudolfa Hössa i jego żony Hedwigi, którzy próbowali ułożyć sobie rodzinne życie w domu z ogrodem tuż obok obozu, została niemal w całości nakręcona w Oświęcimiu. Jednak ekipa odwiedziła również Łódź. Kilka scen nakręcono w budynku Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, wykorzystano zabytkowe korytarze, które na ekranie należą do siedziby niemieckich oficerów. W jednej z klas zaś zbudowano filmowy gabinet Rudolfa Hössa.

Inny nominowany do Oscara film, jako reprezentant Danii - „Dziewczyna z igłą" z 2024 roku był niemalże w całości kręcony w Łodzi. Polskie miasto „wcieliło" się w rolę Kopenhagi z lat 20. ubiegłego wieku. Większość najważniejszych scen kręcono na Księżym Młynie i w okolicach Pałacu Herbsta. Tam powstały filmowe wersje fabryk i magazynów. Zdjęcia plenerowe realizowano na Retkini, a wiele sekwencji we wnętrzach kręcono w halach Szkoły Filmowej w Łodzi. Uczelni, której absolwentem i obecnie wykładowcą jest reżyser filmu Magnus von Horn.

Stolica Danii to zresztą jedno z wielu miast, które Łódź „zagrała" na filmowym ekranie. Stan naszego miasta jest taki, że najczęściej przyszło mu „grać" wojenną czy powojenną Warszawę, ale dobrze Łódź wypadła również jako stolica przedwojenna (np. w serialu „Bodo") czy Berlin - „W ciemności" Agnieszki Holland, oscarowa „Ida" Pawła Pawlikowskiego. Łódź była Paryżem też w innej międzynarodowej, nominowanej do Oscara produkcji Pawła Pawlikowskiego „Zimna wojna". Ulica Traugutta była ulicą w Paryżu, w Grand Hotelu nakręcono ujęcia z klubu l'Eclipse i Cafe Select, zdjęcia powstawały także w willi Leona Alarta przy ul. Wróblewskiego 38. W paryskie plenery na potrzeby produkcji „Chopin, Chopin" zamienił się natomiast ogród Pałacu Rodziny Poznańskich.

Teraz zainstalował się w Łodzi plan hollywoodzkiej superprodukcji z najwyższej finansowej półki, z gwiazdami amerykańskiego kina. W przestrzeniach dworca Łódź Fabryczna i w Bazylice Archikatedralnej powstają zdjęcia do nowej odsłony „Nieśmiertelnego" - legendarnego tytułu świata fantasy. W roli głównej - SupermanoWiedźmin Henry Cavill, który przyjechał do Łodzi i biegał po peronach dworca (zamienionego na potrzeby filmu w London Central Station) z mieczem. W obsadzie są też Russell Crowe (ma przyjechać do Polski), Dave Bautista, Djimon Hounsou, Jeremy Irons. To już Łódź filmowa pełną, multidolarową „gębą". Gramy dalej!

FOT. ARCHIWUM NASZE MIASTO

W Łodzi w horrorze „Dom" występował amerykański gwiazdor Michael Madsen

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Plan amerykańskiej produkcji „Znajdę cię" na jednej z łódzkich ulic w centrum miasta

eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Poniedziałek, 18.05.2026

Chiny w odmętach Rewolucji Kulturalnej

60 lat temu, 16 maja 1966 r., KC Komunistycznej Partii Chin ogłosiła początek kolejnego etapu rewolucji komunistycznej. Przeszedł do historii jako rewolucja kulturalna tow. Mao Zedonga

Mariusz Grabowski

Na posiedzeniu utworzono spec Grupę do spraw Rewolucji Kulturalnej, w skład której weszli najradykalniejsi działacze partyjni, m.in. towarzysze Jiang Qing, Chen Boda, Kang Sheng, Yao Wenyuan czy Zhang Chunqiao. Podlegali jedynie Wielkiemu Przywódcy, czyli Mao.

Dekada Rewolucja Kulturalna odcisnęła piętno nie tylko w Chinach, ale też na całym świecie. Jej ideami zachłysnęła się głównie zachodnia lewica.

Nowa twarz komunizmu

Historycy lubią nazywać Rewolucję Kulturalną okresem wzmożonej „maoizacji" Chin. Przewodniczący Mao wezwał Chińczyków do „odnowy ducha rewolucji". Drogą miało być „oczyszczenie" kraju z tzw. Czterech Starych: starych idei, zwyczajów, kultury i nawyków.

Mao głosił, że rewolucja komunistyczna musi mieć charakter permanentny („rewolucja to ciągły proces, a nie jednorazowe wydarzenie"), a pokojowa droga do socjalizmu jest utopią. Głosił też, że centrum rewolucji światowej przesuwa się do Chin („wiatr ze wschodu przeważa nad wiatrem z zachodu"), mając nadzieję na wzniecenie globalnej rewolucji pod patronatem Pekinu.

W praktyce Rewolucja doprowadziła jednak do zamykania szkół i uczelni, prześladowań nauczycieli i artystów, niszczenia zabytków oraz masowych przesiedleń młodzieży na wieś. Miała więc niejako dwa oblicza: z jednej strony była próbą przywrócenia ideałów równości i rewolucyjnego zapału, z drugiej - narzędziem walki o utrzymanie osobistej pozycji Mao. Ten dualizm - ideologia spleciona z polityką - stanowi klucz do zrozumienia jej tragicznego przebiegu i skutków.

Czerwona Gwardia

Dwa dni po posiedzeniu KC, 18 maja, dokonana została pierwsza czystka. Aresztowany i pozbawiony wszelkich stanowisk i funkcji został Peng Zhen, człowiek wysoko postanowiony w hierarchii. Był mnie tylko burmistrzem Pekinu, ale także pierwszym sekretarzem lokalnej komórki KPCh i członkiem Biura Politycznego Partii.

Następnie czystki rozlały się po całych Chinach. 18 sierpnia blisko dziesięć mln członków Czerwonej Gwardii z całego kraju, najradykalniejszych i najbardziej fanatycznych komunistów, głównie studentów i robotników, zgromadziło się na Placu Tiān'ānmén w Pekinie na wiecu zorganizowanym przez Przewodniczącego Mao.

Choć Mao nie przemówił, entuzjazm tłumu był ogromny, wiwaty na część Przewodniczącego trwały godzinami. Do końca listopada odbyło się jeszcze siedem takich spotkań. Prasa partyjna podawała, że dni „wrogów" są już policzone.

Kołysankom nie!

Ludwik Mysak, choć człowiek wątpliwej reputacji politycznej, ale znawca tematyki i wieloletni korespondent PAP w Pekinie, pisał w „Chińskim procesie stulecia", że od pamiętnego wiecu z Mao kraj pogrążył się „w rewolucyjnym chaosie". Czerwonogwardziści zaczynali od rozprowadzania propagandowych ulotek i broszur oraz list proskrypcyjnych rzekomych kontrrewolucjonistów, a także odgrywania zaimprowizowanych sztuk o propagandowej treści.

Następnym krokiem były publiczne kampanie oszczercze wobec „wrogów", tortury i rabowanie ich domów. Czerwonogwardziści w ramach walki z „czterema starymi rzeczami" wdzierali się do domów i niszczyli wszystkie „burżuazyjne" sprzęty, takie jak meble, książki, szachy, eleganckie ubrania, płyty gramofonowe. Zabroniono także śpiewania dzieciom kołysanek, puszczania latawców, urządzania wesel i pogrzebów, kobietom obcinano długie włosy.

Jaczejki czerwonogwardzistów rabowały także muzea, niszczyły zabytki i dzieła sztuki. Chcąc zminimalizować straty premier Zhou Enlai wysłał wojsko do otoczenia i obrony ważniejszych obiektów takich jak Zakazane Miasto, jednak czerwonogwardziści zdołali zniszczyć m.in. mury miejskie Pekinu. Prześladowano intelektualistów, uczniów zachęcano do szykanowania i publicznego poniżania nauczycieli.

FOT. CC

Rewolucja trwała oficjalnie do 1976 r., jednak w końcowej fazie nie miała już takiej siły jak podczas pierwszych dwóch lat

Myśli tow. Mao

Członkowie Czerwonej Gwardii nosili czerwone opaski i małe kieszonkowe wydania tzw. „Czerwonej książeczki" - zbioru cytatów Mao Zedonga, który stał się ich ideologicznym przewodnikiem. Z cytatami Mao na ustach na uczelniach i w zakładach pracy organizowano masowe „sesje krytyki", podczas których ludzie byli upokarzani, bici, a nierzadko ginęli w wyniku przemocy.

Cytaty z Mao zebrane w 33 rozdziałach (od „Parta komunistyczna" po „studiowanie") pełniły rolę pozdrowienia na ulicy, w pracy, czy podczas rozmowy telefonicznej, wypisywano je także na transparentach, fasadach domów, noszonych na piersiach znaczkach, a nawet na ramach rowerów.

Oblicza się, że tylko w Chinach wydano nawet do miliarda egzemplarzy „Książeczki...", co sytuuje ją na drugim miejscu po Biblii wśród książek o największym nakładzie w historii. Także dziś Mao jest otoczony kultem typowym dla Chińczyków, którzy wybitne postacie mają w zwyczaju awansować pośmiertnie do roli bóstwa opiekuńczego. Wizerunek Mao widoczny jest na banknotach wszystkich nominałów. Spogląda też z niezliczonych breloków wiszących na lusterkach wewnątrz samochodów.

Czystka w partii

Statystyka Rewolucji była porażająca. Setki tysięcy ludzi trafiło do łagrów. Tyle samo zostało wyrzuconych z miast i trafiło na wieś, gdzie poddawane było „reedukacji". Kolejne setki tysięcy ludzi straciły pracę i głodowało. Pod koniec tej rewolucji liczbę jej ofiar trzeba można już było liczyć w milionach. Wedle wydanej w 1997 r. „Czarnej księgi komunizmu" skutkiem maoizmem było wymordowanie ok. 65 mln ludzi.

Rewolucja trwała oficjalnie do 1976 r., jednak w końcowej fazie nie miała już takiej siły jak podczas pierwszych dwóch lat. W niektórych regionach kraju władza straciła wpływ na bieg wydarzeń. W miastach tylko obecność armii pozwalała na utrzymanie porządku.

Wydarzenia z lat 1966-1976 odcisnęły duże piętno na mentalności Chińczyków, choć uwagę zwraca płytkość maoizmu, który w żaden sposób nie wzbogacał idei leżących u podstaw systemu komunistycznego. Za pięknymi hasłami kryła się w przeważającej mierze bezpardonowa walka o pozycję w partii. Wykorzystując chaos, Mao usunął swoich przeciwników z partii, w tym m.in. Denga Xiaopinga. W październiku 1969 r. został on zesłany do powiatu Xinjian w prowincji Jiangxi, gdzie nakazano mu pracę w charakterze ślusarza w fabryce traktorów. Wrócił na szczyty władzy dopiero w latach 70.

Mao na Zachodzie

Idee Rewolucji szybko podchwyciła zachodnia lewica, zarówno europejska jak i amerykańska. Zafascynowana postacią Mao przystąpiła do rewolucji, a raczej rewolty, przeciwko kapitalizmowi, imperializmowi i tradycjonalistycznemu społeczeństwu.

Zachodnioeuropejska lewica oklaskiwała bosonogich chińskich lekarzy, leczących ludzi na głębokiej prowincji; zachwycała się intelektualistami, którzy muszą zarabiać na życie jako robotnicy i rolnicy, a „Cytaty z Przewodniczącego Mao" stały się znakiem postępu.

Chińska rewolucja kulturalna przez długie lata była wzorcem i punktem odniesienia dla zbuntowanych studentów na Zachodzie, którzy chcieli przezwyciężyć wady kapitalizmu i burżuazyjnej demokracji parlamentarnej. Tzw. „Nowa lewica" odwoływała się do myśli „młodego Marksa", posiadała też własnych filozofów, takich jak Herbert Marcuse, lecz z ówczesnych kronik filmowych wynika jednak, że na nastroje manifestantów najsilniej oddziaływały postacie chińskich maoistów, wszechobecne na plakatach, transparentach, fotografiach i koszulkach.

Spadkobiercy

Tow. Mao przedstawiał siebie jako prawdziwego strażnika marksizmu-leninizmu, w przeciwieństwie do rządzących ZSRR. Paradoksalnie, to właśnie on doprowadził do ocieplenia stosunków z Zachodem. W latach 70. Mao rozpoczął ostrożne kontakty z USA - symbolem tego przełomu była wizyta prezydenta Richarda Nixona w Pekinie w 1972 r., która otworzyła nowy rozdział w relacjach międzynarodowych.

Po śmierci Przewodniczącego w 1976 r. jego polityka została co prawda poddana krytyce, ale jego ideologia nie została odrzucona. W chińskiej konstytucji do dziś znajduje się zapis o „myśli Mao Zedonga", która stanowi fundament chińskiego komunizmu.

Maoizm stał się inspiracją dla rewolucji w innych częściach świata: od Peru (Świetlisty Szlak), przez Nepal, po Afrykę i Azję Południowo-Wschodnią. Dla wielu radykałów był bowiem symbolem walki z kolonializmem, imperializmem i zachodnią dominacją.

POLSKA METROPOLIA WARSZAWSKA

Redaktor naczelny **Arlena Sokalska**
Z-ca redaktora naczelnego **Agaton Koziński**
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**
Dyrektor centralnego biura reklamy **Witold Trzciński**
Dyrektor marketingu Polska Press **Rafał Piasecki**

Redakcja ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa
tel.: 22 201 42 00, faks: 22 201 42 01
e-mail: redakcja@polskatimes.pl
Druk Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 2e22b759e4

pod PARAGRAFEM

W KSIĘGARNIACH

Walka o lewicowy etos nigdy się nie kończy!
W sprzedaży jest już „W" Igora Stiksa (wyd. Noir sur Blanc). To thriller polityczny, w którym nic nie jest tym, czym się wydaje. Oto młody pisarz i działacz lewicowy, uchodźca z Sarajewa mieszkający w Paryżu, zostaje wezwany na dalmatyńską wyspę, by poznać ostatnią wolę Waltera Stiklera. Ten słynny krytyk ideologii komunistycznej pozostawił dlań tajemniczy testament.

ZA TYDZIEŃ

Kryminal tango, czyli tzw. picie po warszawsku
W XIX i XX w. pito w Warszawie tak samo ochoczo jak dziś. Zmieniły się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały.

8 maja 1953 roku polscy biskupi powiedzieli: „Non possumus"

Lucjan Strzyga
redakcja@polskatimes.pl

W memoriale skierowanym do władz komunistycznych biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim. „Non possumus" znaczy „Nie możemy".

Dokument był odpowiedzią na dekret Rady Państwa z 9 lutego 1953 roku o „tworzeniu, obsadzaniu i znoszeniu duchownych stanowisk kościelnych". Dawał on przedstawicielom władzy komunistycznej w Polsce prawo kontrolowania oraz unieważnienia każdej nominacji i każdego aktu jurysdykcyjnego Kościoła. Powód był prosty: Kościół katolicki był w owym czasie w Polsce jedyną zorganizowaną siłą, która mogła powiedzieć komunistom „Nie!".

Prymas Stefan kard. Wyszyński podczas obchodów święta Bożego Ciała, 1957 rok. Zwolniono go z internowania 28 października 1956 r.

Jako głos sprzeciwu

Zacznijmy od tego, że formuła „Non possumus", choć stosowana dość rzadko, ma w Kościele katolickim długą tradycję. Odnosi się do fragmentu „Dziejów Apostolskich", w którym apostołowie Piotr i Jan mieli odpowiedzieć na zarzuty Sanhedrynu zabraniającego im działalności w imię Chrystusa. W Wulgacie stoi: „Non enim possumus quae vidimus et audivimus non loqui" („Albowiem nie możemy tego cośmy widzieli i słyszeli nie mówić"). Słowa „Non possumus" przywoływane są zwykle w kontekście deklaracji wiary chrześcijańskiej.

Jak przypomniał Benedykt XVI w wykładzie w Wiedniu w 2017 r., takiej formuły użyła w 304 r., za czasów Dioklecjana, 49-osobowa grupa męczenników chrześcijańskich z Abiteny w Numidii, schwytana na niedzielnej celebrze liturgicznej, która była zabroniona i karana śmiercią. W takim kontekście słów tych miał użyć także papież Klemens VII w odpowiedzi na prośbę o rozwód króla angielskiego Henryka VIII. Było to w konsekwencji przyczyną powstania Kościoła anglikańskiego.

Chwilowy spokój

Dekret Rady Państwa krył w sobie jeszcze jedno niebezpieczeństwo: stwarzał również możliwość rozsadzania Kościoła od wewnątrz i zastępowania wiernych hierarchii duchownych posłusznymi reżimowi tzw. księżmi patriotami. Określano tak duchownych popierających władzę ludową i zmiany zachodzące w PRL po 1944 r. Nazwa „księża patrioci" wywodzi się od oficjalnej dewizy ruchu, która brzmiała: „Niezłomna wierność Polsce Ludowej".

Można zatem powiedzieć, że był to przełomowy punkt ofensywy przeciwko Kościołowi i miał doprowadzić do jego podporządkowania władzom komunistycznym, podobnie jak powołanie w styczniu 1953 roku osobnego, XI Departamentu Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego zajmującego się Kościołem.

Tym samym władze łamały wcześniejszą ugodę. 14 kwietnia 1950 r. zostało bowiem podpisane porozumienie, które normalizowało stosunki między państwem a Kościołem. Rząd gwarantował wtedy m.in. nauczanie religii w szkołach oraz istnienie KUL-u i wydziałów teologicznych w Krakowie i Warszawie. Kościół z kolei zobowiązał się wezwać duchowieństwo do poszanowania władzy, współpracy nad odbudową kraju i popierać wszelkie wysiłki zmierzające do utrwalenia pokoju.

„Wybieg taktyczny"

Porozumienie z komunistami zostało przyjęte w łonie Kościoła z mieszanymi uczuciami. Zaniepokojenie wyrażali urzędnicy kurii rzymskiej, a także wpływowy metropolita Krakowa kard. Adam Sapieha. Przeważyło jednak, po raz kolejny, zdanie Wyszyńskiego. Nie miał on jednak złudzeń co do intencji komunistów, uznając porozumienie za „wybieg taktyczny". Jak zanotował w swoich zapiskach: „Trzeba zyskać czas, by wzmocnić siły do obrony Bożych pozycji".

Okazało się, że miał rację. Krótko po zawarciu porozumienia z 1950 r. utworzona została zupełnie nowa instytucja: Urząd ds. Wyznań. Swoimi kompetencjami objął on „całokształt stosunków między istniejącymi w Polsce kościołami a państwem". Ale to właśnie Urząd stał się głównym narzędziem antykościelnej polityki władz, a jego naczelnym zadaniem stało się ostateczne podporządkowanie Kościoła władzom.

Np. już latem 1950 roku wezwano księży do podpisywania się pod proradzieckim i antyamerykańskim tzw. apelem sztokholmskim, a odmowy interpretowano jako podstawę do szykan antykościelnych. W konsekwencji doszło do usunięcia kilkuset księży z funkcji katechetów, zamknięto również szereg domów zakonnych.

Władza usuwa

Zatrzymajmy się na chwilę przy porozumieniu z 1950 r. Rada Państwa wprowadziła wtedy nowy stan prawny już po narzuceniu niektórym diecezjom wikariuszy kapitulnych i wypędzeniu rządców tamtejszych jednostek administracyjnych Kościoła. 26 stycznia 1951 roku usunięto administratorów apostolskich: ks. Edmunda Nowickiego z Gorzowa, ks. Bolesława Kominka z Opola, ks. Teodora Benscha z Olsztyna, ks. Andrzeja Wronkę z Gdańska i ks. Karola Milika z Wrocławia. Jak widać, wszystkie zmiany dotyczyły administratur apostolskich na Ziemiach Zachodnich.

„Kontrola administratur apostolskich na Zachodzie nie zadowalała władz w zakresie kontroli nad Kościołem rzymskokatolickim. Postępująca laicyzacja szkolnictwa trafiła na opór części duchowieństwa. Szczególny charakter przybrał on w diecezji katowickiej, gdzie tamtejszy ordynariusz bp Stanisław Adamski zainicjował tzw. akcję petycyjną, w której rodzice dzieci posyłanych do państwowych szkół sprzeciwili się usuwaniu z nich nauczania religii i symboli chrześcijańskich. Petycję podpisało blisko 72 tys. ludzi. Władze zareagowały usunięciem i internowaniem bp. Stanisława Adamskiego, bp. Juliusza Bieńka i bp. Herberta Bednorza" - czytamy w tekście „Non Possumus. Konferencja Episkopatu Polski i jej stosunki z władzami w latach 1951-1956" na portalu Historykon.pl.

Kara klątwy

Wiosną 1953 r. biskupi postanowili skończyć z polityką ustępstw. Memoriał przyjęty został na konferencji w Krakowie 8 maja 1953 r. Odrzucał on możliwość stosowania się do dekretu z 9 lutego i przedstawiał opisy prześladowań i szykan stosowanych wobec Kościoła. „Pójdziemy za głosem apostolskiego naszego powołania i kapłańskiego sumienia, idąc z wewnętrznym spokojem i świadomością, że do prześladowania nie daliśmy najmniejszego powodu, że cierpienie staje się naszym udziałem, nie za co innego, tylko za sprawę Chrystusa i Chrystusowego Kościoła. Rzeczy Bożych na ołtarzu cesarza składać nam nie wolno. Non possumus! (Nie możemy)" - pisali biskupi.

Wspominali także o usuwaniu religii ze szkół, o politycznej presji wywieranej na wiernych, ograniczaniu wydawnictw katolickich i wymuszaniu na duchownych ślubowań wierności państwu.

W innym fragmencie czytamy: „A gdyby zdarzyć się miało, że czynniki zewnętrzne będą nam uniemożliwiały powoływanie na stanowiska duchowne ludzi właściwych i kompetentnych, jesteśmy zdecydowani nie obsadzać ich raczej wcale niż oddawać religijne rządy dusz w ręce niegodne. Kto by odważył się przyjąć jakiekolwiek stanowisko kościelne skądinąd, wiedzieć powinien, że popada tym samym w ciężką karę kościelnej klątwy".

Dramatyczne chwile

Memoriał przekazany został Bolesławowi Bierutowi 21 maja 1953 r. osobiście przez prymasa Polski kardynała Stefana Wyszyńskiego. Wierni zapoznali się z jego treścią 4 czerwca 1953 r. w trakcie procesji Bożego Ciała w Warszawie, w której uczestniczyło około 200 tysięcy osób.

Na odpowiedź władz nie trzeba było długo czekać. We wrześniu 1953 r. rozpoczął się proces kieleckiego biskupa Czesława Kaczmarka (trafił do więzienia w 1951 roku, oskarżony o szpiegostwo na rzecz USA i Watykanu) i nastąpiło aresztowanie prymasa Stefana Wyszyńskiego. Był to dowód, że komunistyczny reżim w Polsce nie zamierza tolerować niezależności Kościoła i stosując terror dąży do jego „upaństwowienia".

To były najdramatyczniejsze dni dla powojennego Kościoła w Polsce. 25 września do rezydencji prymasa wtargnęli przedstawiciele rządu, którzy przedstawili kardynałowi Wyszyńskiemu decyzję o internowaniu. Po północy 26 września został on wywieziony ze swojego domu przy ul. Miodowej w Warszawie oraz najpierw przewieziony do Miedzeszyna, a następnie do Rywałdu, Stoczka Warmińskiego, Prudnika Śląskiego i wreszcie - jesienią 1955 r. - do Komańczy.

Sytuacja ta dobitnie obnażyła słabość Episkopatu oraz jego ówczesną zależność od komunistów. Nawet papież Pius XII krytycznie odniósł się do układu biskupów z władzami, na który poszedł Episkopat bez jakichkolwiek zastrzeżeń w związku z aresztowaniem prymasa. Taki stan trwał do 1956 r., aż do tzw. październikowej odwilży.

eprasa.pl 2e22b759e4

PKO Ekstraklasa Najważniejsze rozstrzygnięcie w przedostatniej kolejce

Kolejorz mistrzem Polski! A Widzew stoi nad przepaścią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Finałowa kolejka ekstraklasy zaplanowana na nadchodzącą sobotę nie rozstrzygnie kwestii tytułu mistrzowskiego. Lech nie czekał do końca i już w minioną sobotę przypieczętował obronę tytułu.

FOT. OLHA ILKEVYCH/POLSKA PRESS

Lech już teraz przypieczętował obronę tytułu, zdobywając przeklęty teren - Radom

Przedostatnia kolejka dostarczyła nadzwyczajnej dawki wrażeń. Jedni płakali ze szczęścia, inni ze smutku. W kompletnie różne stany wpadał chyba tylko Leandro. Brazylijczyk z polskim paszportem rozegrał bowiem swój ostatni mecz w karierze. Dla Radomiaka grał nieprzerwanie od 2012 roku. Gdy zaczynał, zespół był w 3. lidze. Klub już zastrzegł jego numer w podzięce za wszystkie sukcesy. Przeciwko Lechowi Poznań 37-latek zagrał symboliczne dziewięć minut. Przed stadionem odpalono dla niego fajerwerki, na trybunie dopingowej zobaczyliśmy przepiękną oprawę - ikonę z jego wizerunkiem i hasłem „Santo Leandro" (Święty Leandro). Był też szpaler. - Kocham ten klub - wyznał Leandro w Canal+ Sport.

Po zejściu Leandro Radomiak... zgasł. Wynik na tablicy prędko się zmienił, bo na gola Jana Grzesika, który skorzystał na błędzie Bartosza Mrozka, odpowiedział Mikael Ishak. Lech do przypieczętowania tytułu potrzebował jeszcze jednej bramki. Zdobył dwie - najpierw prowadzenie dał Luis Palma, potem - czyli po przerwie - wynik ustalił Patrik Walemark.

- Zdobyć tytuł to jedno, ale obronić... duża klasa. Gratulacje dla całego Poznania, byliście najlepsi - napisał w mediach społecznościowych prezes PZPN, Cezary Kulesza.

Kolejorz dołączył do elitarnego grona zaledwie pięciu polskich klubów z co najmniej dziesięcioma mistrzostwami w dorobku. Złotą gwiazdkę, bo takie jest wyróżnienie za to osiągnięcie, posiadają jeszcze Legia Warszawa, Górnik Zabrze, Ruch Chorzów i Wisła Kraków. Poznaniacy jeszcze nie myślą o przyszłych wyzwaniach, a te wkrótce będą wyjątkowe - jest bowiem szansa na awans do Ligi Mistrzów dzięki ułatwionej ścieżce. Pierwszy mecz II rundy 21 lub 22 lipca. Losowanie 17 czerwca. Wśród potencjalnych rywali m.in. azerski Sabah Baku, w którym gra były Lechita, Tymoteusz Puchacz.

Kto wie, czy zaraz terminarza 1. Ligi nie będzie musiał sprawdzać Widzew Łódź. Skład zbudowany za ponad 100 mln złotych (rekord ekstraklasy) do końca musi drżeć o byt. W ostatniej kolejce przyjedzie do niego Piast Gliwice trenera Daniela Myśliwca, który ma przecież sporo do udowodnienia tamtejszym działaczom po - jak się wydaje - przedwczesnym rozstaniu. Widzew póki co liże rany po piątkowej wizycie w Kielcach. Korona pokonała go i zapewniła sobie utrzymanie po fenomenalnym golu Dawida Błanika bezpośrednio z rzutu wolnego. Strzał był wspaniałym połączeniem siły i precyzji - piłka trafiła w same okienko. Po ostatnim gwizdku trener Jacek Zieliński z radości wykonał na murawie fikołka, takiego jak kiedyś śp. Orest Lenczyk, gdy jego Śląsk Wrocław pędził po niespodziewane mistrzostwo.

Grać o co mają jeszcze zawodnicy Górnika Zabrze. Po zdobyciu Pucharu Polski nabrali bowiem apetytu na wicemistrzostwo gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Mistrzów. Wyjazdowy mecz z Wisłą Płock nie porwał, ale dopisali po nim bezcenne punkty. W drugiej połowie okazję wykorzystał Maksym Chłań. Choć nie było to wielkie widowisko, to Nafciarze mają czego żałować - dwa razy obili bowiem poprzeczkę. Czwarta z rzędu porażka przekreśliła szansę na udział w europejskich pucharach. Ten sezon dla zespołu beniaminka i tak był jednak lepszy niż oczekiwano.

33. KOLEJKA EKSTRAKLASY

KORONA KIELCE - WIDZEW ŁÓDŹ 1:0
Bramka: Błanik (61)
KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN - POGOŃ SZCZECIN 0:1
Bramka: Hussein Ali (79)
RADOMIAK - LECH POZNAŃ 1:3
Bramki: Grzesik (8) - Ishak (16), Palma, Walemark (58)
WISŁA PŁOCK - GÓRNIK ZABRZE 0:1
Bramka: Chłań (76)
MOTOR LUBLIN - CRACOVIA 3:3
Bramki: Wolski (37), Czubak (89), Karasek (90) - Klich (8), Al-Ammari (64), Charpentier (82)
PIAST GLIWICE - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 1:3
Bramki: Dziczek (89) - Jean Carlos (1), Bulat (20), Pieńko (25)

1.	Lech Poznań	33	59	60-43
2.	Górnik Zabrze	33	53	44-36
3.	Jagiellonia Białystok	32	52	53-39
4.	Raków Częstochowa	33	52	48-40
5.	GKS Katowice	32	48	48-42
6.	KGHM Zagłębie Lubin	33	48	45-37
7.	Wisła Płock	33	45	32-36
8.	Radomiak	33	44	50-47
9.	Pogoń Szczecin	33	44	46-48
10.	Legia Warszawa	32	43	36-36
11.	Motor Lublin	33	43	46-49
12.	Korona Kielce	33	42	39-39
13.	Piast Gliwice	33	41	41-44
14.	Cracovia	33	41	38-41
15.	Widzew Łódź	33	39	39-40
16.	Lechia Gdańsk	32	38	59-60
17.	Arka Gdynia	32	36	32-55
18.	Bruk-Bet Termalica	32	28	37-61

Ostatnia, 34. kolejka - 23 maja 2026 (wszystkie mecze o godz. 17.30):
Cracovia - Korona Kielce
Górnik Zabrze - Radomiak
Jagiellonia Białystok - KGHM Zagłębie Lubin
Lech Poznań - Wisła Płock
Legia Warszawa - Motor Lublin
Pogoń Szczecin - GKS Katowice
Raków Częstochowa - Arka Gdynia
Widzew Łódź - Piast Gliwice
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Lechia Gdańsk

Z uwagi na wysokie miejsce w rankingu UEFA, Polska od sezonu 2026/2027 wystawi aż pięć zespołów w europejskich pucharach. Mistrza i wicemistrza zobaczymy w 2. rundzie eliminacji Ligi Mistrzów, w 3. rundzie Ligi Europy zwycięzcę STS Pucharu Polski, a trzecią i czwartą drużynę w 2. rundzie eliminacji Ligi Konferencji.
W przypadku, gdy zwycięzca Pucharu Polski, Górnik Zabrze, uplasuje się na najniższym stopniu podium, wówczas w Lidze Konferencji zobaczymy czwarty i piąty zespół. Jeśli będzie drugi, wówczas w eliminacjach Ligi Europy zagra brązowy medalista.

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

19 goli
Karol Czubak (Motor)
17 goli
Tomasz Bobcek (Lechia)
16 goli
Mikael Ishak (Lech)
15 goli
Jonatan Brunes (Raków)
14 goli
Sebastian Bergier (Widzew)
13 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia), Afimico Pululu (Jagiellonia)
9 goli
Luis Palma (Lech), Dawid Błanik (Korona), Leonardo Rocha (Radków).

BOHATER WEEKENDU

Mikael Ishak (Lech Poznań)
Znakomity mecz na przeklętym dla jego klubu terenie - w Radomiu. To po jego strzale padła wyrównująca bramka z Radomiakiem. Potem dołożył jeszcze asystę. Gdy wybrzmiał ostatni gwizdek, oszalał z radości, świętując drugie z rzędu i zarazem swoje trzecie w historii mistrzostwo Polski.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Pierwszy zagraniczny trener, który obronił tytuł w Polsce. I bezcenny Mońka

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Niels Frederiksen jako pierwszy zagraniczny trener obronił mistrzostwo Polski w tym wieku. Pod wodzą Duńczyka Lech Poznań zdobył drugi tytuł z rzędu.**

Po decydującej o wszystkim wygranej nad Radomiakiem Radom (3:1) piłkarze Kolejorza podrzucali duńskiego trenera na boisku. A on przemówił - najpierw przed kamerą Canal+ Sport, potem na konferencji prasowej.

- Tak naprawdę nie chcę już komentować ostatniego spotkania, ale jestem bardzo zadowolony, że potrafiliśmy znów odwrócić wynik po złym starcie. Skupiłbym się na tym wielkim osiągnięciu, jakim jest zdobycie drugiego tytułu z rzędu. Wiem, że to jest coś wielkiego, bo po raz ostatni Lech to osiągnął 33 lata temu. Cieszę się, że udało nam się rozstrzygnąć to już teraz i nie musimy czekać do ostatniej kolejki, jak to było przed rokiem - powiedział Frederiksen.

Dla niego to także osobisty sukces. Przed przyjściem do Lecha triumfował w ojczystym kraju z Broendby Kopenhaga. - Trudno porównać te dwa tytuły. Pierwszy był wyjątkowy, bo był... pierwszy. Dla mnie, trenera, który wcześniej sięgnął po mistrzostwo Danii, ale pierwszy raz w waszym kraju. Ten drugi tytuł nie przyszedł łatwo, bowiem rozegraliśmy mnóstwo spotkań, także w Europie. Lech nigdy nie był w stanie pogodzić gry w europejskich pucharach z ligą, a my zdobyliśmy mistrzostwo, jednocześnie nieźle radząc sobie w Europie - podkreślił.

Jak dodał, duży wkład w mistrzostwo Polski miały też władze klubu, które przed sezonem zainwestowały w drużynę. - Pozyskaliśmy kilku nowych piłkarzy, a gdy kontuzjowani wrócili do składu, dysponowaliśmy bardzo szeroką kadrą. To było naprawdę ważne - podsumował.

Nadal nie wiadomo, czy Frederiksen zostanie przy Bułgarskiej - negocjacje trwają.

Mistrzostwa dla Lecha nie byłoby bez fantastycznego Wojciecha Mońki. Zaledwie 19-letni stoper wskoczył do składu i grał na poziomie samego Antonio Milicia. Po przypieczętowaniu tytułu o przyszłości wschodzącej gwiazdy polskiej piłki mówił dyrektor sportowy Kolejorza, Tomasz Rząsa.

- Chcemy, żeby został. Jeśli dostaniemy ofertę nie do odrzucenia, to się nad nią pochylimy. Co to oznacza? Otóż na Bułgarską musiałaby wpłynąć mniej więcej taka propozycja, jak wcześniej za Jakuba Kamińskiego czy Jakuba Modera - czyli co najmniej rzędu 10 mln euro - stwierdził Rząsa.

Mońka jest ulubieńcem kibiców. Gra bardzo dojrzale jak na swój wiek. Rzadko popełnia gafy skutkujące utratą bramek. Raczej to on ratuje z opałów. Podczas Gali Ekstraklasy obrońca Lecha zgarnie nawet dwie nagrody - dla Obrońcy Sezonu i Młodzieżowca. ©℗

eprasa.pl 2e22b759e4

Grajewski: Lech wygrał tytuł jakością na rezerwie

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z Andrzejem Grajewskim, byłym właścicielem Widzewa Łódź, byłym prezesem Lecha Poznań.

Lech Poznań obronił tytuł mistrzowski i nie jest to żadne zaskoczenie.
Już trzy miesiące temu wskazywałem na tego, w moim odczuciu jedynego kandydata, który zdobędzie mistrzostwo Polski. Dlatego że w tym dziwnym, naprawdę osobliwym sezonie Kolejorz był najmądrzej, najracjonalniej zarządzaną i grającą drużyną. No i z bardzo dobrą ławą rezerwowych, co na koniec dnia jest nawet najważniejsze. Jeśli bowiem zdarzały się kontuzje kluczowych zawodników, a to jest przecież nieuniknione, do gry wchodzili goście z niemniejszą jakością od podstawowych piłkarzy. Gratuluję wszystkim w Lechu za całosezonową pracę, bo została wykonana niemal perfekcyjnie.

Lech jest taki silny, czy inni są tacy słabi?
Lech zdecydowanie wyróżnia się na tle konkurencji, ale poziom rozgrywek chyba jednak się obniżył. Zawiedli najbogatsi, zamiast ciągnąć ligę w górę, bronili się przed spadkiem. Jedni skutecznie, drudzy – nie. W każdym razie piłkarsko jest gorzej, ale biegamy coraz więcej, pod względem wydolności zaczyna być naprawdę obiecująco. Mam nadzieję, że to pierwszy krok do generalnej metamorfozy. Przede wszystkim jednak trzeba więcej i skuteczniej szkolić, trzeba stawiać na utalentowaną krajową młodzież. Tyle że to wiemy od dekad, a na efekty zmiany filozofii wciąż czekamy.

W zeszłym sezonie Lech stracił dwanaście bramek mniej niż przed ostatnią kolejką obecnego. I zgromadził jedenaście punktów więcej niż w tej chwili. Jak to wróży przed meczami w Europie?
Prawda jest taka, że tegoroczny mistrzowski Lech miał też dużo gorsze chwile w drodze po tytuł, a nawet momenty zwątpienia. Za każdym razem jednak spokojnie brał

FOT. PIOTR KRZYZANOWSKI

- Właściciel Widzewa musi przejrzeć na oczy i wyczyścić otoczenie - twierdzi Grajewski

zakręt, kierując się dewizą, że po deszczu wychodzi słońce. Na PKO Ekstraklasę to opanowanie okazało się wystarczające, ale jeżeli chodzi o rywalizację międzynarodową, to widzę ją sceptycznie. Europa gra na innej szybkości, i wciąż nam odjeżdża. Jeśli chcemy czegoś więcej niż Liga Konferencji, to muszą znaleźć się środki na zawodników z jeszcze większą jakością niż są teraz w Lechu. Bo to w żadnym przypadku nie jest kadra na zawojowanie eliminacji Ligi Mistrzów.

Zabolało pana serce, że po porażce z Koroną prawdopodobieństwo spadku Widzewa – który za pańskiej właścicielskiej kadencji grał w Champions League – wzrosło do 52 procent.
Trudno, żeby nie zabolało, bo to największa negatywna niespodzianka, największe rozczarowanie sezonu. To wzorcowy wręcz przykład nieudacznictwa za gigantyczne pieniądze. Do klubu przyszedł majętny człowiek z dobrymi chęciami i wielkimi ambicjami, ale niestety - oddał władzę w ręce ludzi, którzy nie byli w stanie zrobić nic dobrego dla Widzewa. Przepraszam za mocne słowo, że trzeba być kompletnym matołem i naprawdę nie mieć najmniejszego pojęcia o futbolu, żeby za 100 milionów nie zbudować drużyny. Dla kogoś mieniącego się dyrektorem sportowym, odpowiedzialnego za transfery, to dyskwalifikujące. Nie tylko w Widzewie, powinien po prostu zmienić zawód, bo zupełnie się do tego nie nadaje. W meczu z Koroną Kielce, która miała maksymalnie trzynastu jakościowych zawodników do gry w tym sezonie, zespół z Łodzi nie zaprezentował kompletnie nic. Nie było widać umiejętności, charakteru, istniejący jedynie teoretycznie zespół nie podjął w ogóle walki. Począwszy od bramkarza, który nie poradził sobie z presją w Widzewie, po najdroższego w ekipie Osmana Bukariego, który bezsensownie miotał się po boisku. Właściciel Robert Dobrzycki musi przejrzeć na oczy, i wyczyścić praktycznie całe dotychczasowe otoczenie. Może poza greenkeeperem i osobami sprzątającymi. Resztę – w komplecie - powinien wygnać gdzie pieprz rośnie. Bo to nieudacznicy.

Robert Lewandowski ogłosił rozstanie z Barceloną...
... i bardzo dobrze, czas najwyższy. Lewandowski to jest po Włodku Lubańskim drugi z największych piłkarzy, jakich mieliśmy w Polsce. Robert był świetnym ambasadorem nie tylko naszego futbolu, ale i kraju. Z naciskiem na słowo: był. Kariera w sporcie zawodowym trwa od punktu A do Z, a później trzeba już odpuścić. Zawsze powtarzałem, że jeżeli bokser traci dżep, to natychmiast powinien się wycofać, bo mogą go zabić w ringu. Analogicznie - jeżeli piłkarz traci szybkość powinien iść piętro, dwa, albo nawet trzy niżej. Jeżeli ma uciechę z grania, niech sobie dalej kopie i pokazuje swoje umiejętności, które na pewno posiada, ale już nie w Barcelonie. To był zbyt wielki zawodnik, żeby prosić się o grę nawet w Dumie Katalonii. Niech na koniec pobawi się w futbol – daj Boże, żeby za tak wielkie pieniądze, o jakich czytam – ale niech też pamięta o szacunku dla własnych dokonań na najwyższym poziomie. Bo to już przeszłość. Teraz wszyscy powinniśmy życzyć Robertowi przede wszystkim zdrowia. Oby jak najdłużej pozwalało Lewandowskiemu na czerpanie przyjemności z gry w piłkę.

©℗

Koniec ery Lewandowskiego w Barcelonie. Los dał Grabarze jeszcze jedną szansę

Jakub Jabłoński
redakcja@polksapress.pl

Robert Lewandowski w sobotę oficjalnie ogłosił odejście z FC Barcelony po sezonie, a Kamil Grabara z Wolfburgiem uniknęli spadku „w polskim meczu" w ostatniej kolejce Bundesligi.

Nie sposób rozpocząć raportu z lig zagranicznych od innego tematu niż sobotnia decyzja Roberta Lewandowskiego. Kapitan reprezentacji Polski ogłosił, że po zakończeniu sezonu odejdzie z Barcelony, z którą przez cztery lata napisał kawał pięknej historii. Choć do Dumy Katalonii trafił już jako piłkarz spełniony i legenda Bayernu Monachium, to również w Hiszpanii udowodnił swoją wielkość.

Statystyki Polaka robią ogromne wrażenie nawet na najbardziej zagorzałych krytykach. W blisko 200 spotkaniach zdobył aż 119 bramek i zanotował 24 asysty. Z Barceloną wywalczył trzy mistrzostwa Hiszpanii, trzy Superpuchary Hiszpanii oraz Puchar Króla. Już w swoim pierwszym sezonie został również królem strzelców La Liga. W klasyfikacji strzelców klubu plasuje się na jedenastym miejscu.

Do pełni szczęścia zabrakło jednak triumfu w Lidze Mistrzów. Najbliżej drugiego w karierze sukcesu Lewandowski był w poprzednim sezonie, kiedy Barcelona dotarła do półfinału Champions League.

- Po czterech latach pełnych wyzwań i ciężkiej pracy czas iść dalej. Odchodzę z poczuciem, że misja dobiegła końca. Nigdy nie zapomnę miłości, jaką darzyli mnie kibice od pierwszego dnia. Katalonia stała się moim drugim domem – powiedział Lewandowski w specjalnym nagraniu w mediach społecznościowych.

Polak podziękował prezydentowi Joanie Laporcie, sztabowi, kolegom z drużyny i kibicom. - Barça wróciła na swoje miejsce. Visca el Barça. Visca Catalunya - zakończył napastnik.

Pożegnali legendę

Pod wpisem Lewandowskiego błyskawicznie pojawiły się tysiące komentarzy od kibiców i piłkarzy. Reagowali zarówno jego obecni klubowi koledzy, jak i dawni partnerzy ze wspólnej gry w reprezentacji P.

- Najlepszy brat. Kocham cię! – pokusił się o wyjątkowe wyznanie młody pomocnik Barcelony Gavi. Dani Olmo dodał: - Prawdziwa legenda. To była ogromna przyjemność dzielić z tobą szatnię i wspólnie zdobywać wszystkie te trofea. Cules będą za tobą tęsknić.

FOT. PAP/EPA/ALEJANDRO GARCIA

- Po czterech latach czas iść dalej. Odchodzę z poczuciem, że misja dobiegła końca - zakomunikował Lewandowski

Ronald Araujo ograniczył się do krótkiego: - Legenda. Dziękuję Roberto. Nie zabrakło także reakcji Wojciecha Szczęsnego, który pozostanie w Barcelonie jeszcze przez kolejny sezon jako rezerwowy bramkarz. Polski golkiper w swoim stylu zapytał pod wpisem kolegi o... imprezę pożegnalną.

Wyjątkowe pożegnanie przygotowała również sama FC Barcelona. Klub opublikował przepiękną grafikę, podsumowując jednocześnie najpiękniejsze chwile Polaka w bordowo-granatowych barwach. - Przybył jako gwiazda. Odchodzi jako legenda. Dziękujemy za każdą bramkę, każdą walkę i każdy magiczny moment - napisano w mediach społecznościowych.

Lewandowski przez cztery lata stał się jedną z twarzy odbudowy katalońskiego giganta po trudnym okresie finansowego i sportowego kryzysu. Gdy przychodził z Bayernu Monachium, wielu ekspertów zastanawiało się, czy Barcelona nie sprowadza piłkarza u schyłku kariery. Polak szybko zamknął jednak usta krytykom. Już od pierwszych tygodni imponował nie tylko skutecznością, ale i profesjonalizmem oraz mentalnością zwycięzcy, którą starał się zaszczepić młodszym zawodnikom. W szatni Dumy Katalonii pełnił rolę lidera i mentora dla takich piłkarzy, jak Lamine Yamal, Gavi czy Pau Cubarsi.

Co dalej? Przed 37-letnim napastnikiem ostatnie mecze w barwach Barcelony. Na koniec najprawdopodobniej zagra z Valencią na wyjeździe. Na razie nie wiadomo jeszcze, gdzie Robert będzie kontynuował karierę. W ostatnich tygodniach media łączyły go przede wszystkim z klubami z Arabii Saudyjskiej, które miały przygotować gigantyczne oferty finansowe. Pojawiały się również doniesienia o zainteresowaniu ze strony MLS i FC Porto.

Grabara w barażach

W ligach zagranicznych w miniony weekend nie działo się wiele z udziałem Biało-Czerwonych. Najwięcej emocji było w Niemczech, gdzie FC St. Pauli (Arkadiusz Pyrka i Adam Dźwigała) zmierzyło się z Wolfsburgiem Kamila Grabary na zakończenie bieżącego sezonu najwyższej niemieckiej klasy rozgrywkowej.

Worek z bramkami już w pierwszej połowie otworzył Konstantinos Koulierakis po asyście Christiana Eriksena. Po przerwie walczący o przetrwanie gospodarze dodatkowo mieli pecha - bramkarz Nikola Vasić skierował piłkę do własnej bramki, a wynik spotkania w 80. minucie ustalił Dženan Pejčinović. Wolfsburg wygrał 3:1, a Grabara kapitulował tylko raz - po trafieniu Ceesaya.

Dzięki zwycięstwu drużyna polskiego bramkarza zapewniła sobie udział w barażach o utrzymanie w Bundeslidze z przedstawicielem 2. Bundesligi. Z kolei St. Pauli zakończyło sezon na ostatnim miejscu i spadło z ligi.

WYNIKI W LIGACH TOP5

37. kolejka Premier League:
Aston Villa - Liverpool 4:2.
Finał FA Cup:
Chelsea FC - Manchester City 0:1.
34. kolejka Bundesligi:
Heidenheim - Mainz 0:2, Union Berlin - Augsburg 4:0, Bayer - HSV 1:1, Borussia Moenchengladbach - Hoffenheim 4:0, Eintracht Frankfurt - Stuttgart 2:2, Bayern - Koeln 5:1, St. Pauli - Wolfsburg 1:3.

©℗

eprasa.pl 2e22b759e4

Świątek odrodziła się w Rzymie. Teraz Paryż

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Iga Świątek na półfinale zakończyła występy w turnieju WTA 1000 w Rzymie. Polka przegrała z Eliną Switoliną 4:6, 6:2, 2:6. W finale Ukrainka pokonała Coco Gauff (USA) 6:4, 6:7 (3-7), 6:2.

Spotkanie Świątek ze Switoliną było siódmym w karierze tych zawodniczek. Ukrainka odniosła trzecie zwycięstwo i drugie w tym roku. Switolina wygraną odniosła przede wszystkim dzięki świetnej grze w obronie oraz pod presją, gdy musiała bronić break pointów. Ukrainka wygrała aż 11 z 16 piłek, które mogły skutkować przegranym gemem przy własnym serwisie. Mecz trwał dwie godziny i 16 minut. Dla Świątek półfinał w Rzymie był pierwszym nie tylko w tym sezonie, ale też pierwszym od września 2025 roku.

– Patrząc z perspektywy tego, jak się czułam nawet w USA, turniej w Rzymie jest dla mnie krokiem naprzód. Oczywiście, chcę więcej, ale granie w tenisa nadal sprawiało mi przyjemność. A to nie jest takie oczywiste i nie powinno być brane za pewnik – powiedziała Iga Świątek.

Polka przyjechała do Rzymu z wątpliwościami co do swojego ostatniego poziomu – po wczesnych porażkach w turniejach w Stuttgarcie i Madrycie. Tym razem jednak udało jej się odnieść kilka zwycięstw, które dodały jej pewności siebie – w tym zwycięstwa nad Naomi Osaką i Jessicą Pegulą – w każdym z tych meczów tracąc po zaledwie trzy gemy.

– Ewidentnie Iga wraca na stare, dobre tory i widać u niej dobrą energię. Wraca do fundamentów, w których czuje się bardzo dobrze. Buduje tenis na swojej solidnej bazie, mocnych stronach i czuje radość z gry. Dotyka tego, co już kiedyś znała i teraz fajnie jest jej znowu to rozwijać, będąc starszą, doświadczoną tenisistką – mówi nam Michał Kaznowski, były trener Igi Świątek.

Iga skupia się teraz na drugim w tym sezonie turnieju wielkoszlemowym, Roland Garros. Trzecia tenisistka świata będzie faworytką do tytułu, biorąc pod uwagę jej historyczny bilans w Paryżu: 40-3, w tym cztery tytuły (2020, 2022, 2023, 2024). W przypadku wygranej, Świątek zostanie trzecią zawodniczką w erze Open z pięcioma tytułami w Paryżu – po Steffi Graf i Chris Evert. W 2025 roku Polka dotarła do półfinału turnieju w stolicy Francji.

FOT. PAP

Iga Świątek w Rzymie dotarła do półfinału. To jej najlepszy wynik w tym sezonie

– Być może Iga potrzebowała jakiegoś chwilowego kryzysu, wahania formy, by móc się rozwinąć wewnętrznie. Trzeba było coś pokombinować, by wrócić na właściwe tory. Jest takie powiedzenie, że im spadniemy z wyższego konia, tym bardziej to boli. Z trudnych lekcji trzeba wyciągnąć wnioski, trochę się przegrupować i wrócić silniejszym. Nie zapominajmy, że to wciąż jest jedna z najlepszych tenisistek świata, która cały czas jest na szczycie. Cieszy mnie, że odnajduje w sobie na nowo takie dziecko i cieszy się grą – mówi Kaznowski.

Trener Igi Świątek w latach 2011-2016 przewiduje, że w niedługim czasie Świątek pod wodzą nowego trenera Francisca Roiga rozwinie się jeszcze bardziej.

– Ten okres współpracy jest naprawdę bardzo krótki, a już widzimy realne korzyści. Iga za chwilę może próbować jeszcze częściej podchodzić do siatki. Widzę, że wraca do krótkiego ruchu przy serwisie. Myślę, że niebawem czymś nas zaskoczy. Gdy była nastolatką, często wpadała na różne pomysły, które na pierwszy rzut oka mogły się wydawać nawet głupie, a potem okazywało się, że były genialne. To jest właśnie jej talent i taka myśl, jak rozwijać i kreować swój tenis – mówi nam drugi w jej karierze trener i dodaje:

– Podejrzewam, że trener Roig zostawi Idze trochę elastyczności w tym względzie. Jeśli chodzi o French Open, Iga może znowu wygrać cały turniej. Jest tenisistką, która, gdy tylko sprzyjają jej okoliczności i ma spokojną głowę, to potrafi pokonać każdą przeciwniczkę – podsumował w rozmowie dla Polska Press Michał Kaznowski.

©℗

Rafał Boguski: Trener Luis Enrique stworzył potwora, ujarzmił Ousmane Dembele

Rozmawiał Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Rafał Boguski, 6-krotny reprezentant Polski, legenda Wisły Kraków, nie ukrywa sympatii do Arsenalu, ale wie, że w finale Ligi Mistrzów to Paris SG będzie faworytem.

Spodziewałeś się takiego składu finału Ligi Mistrzów?
Bardzo lubię Arsenal, który za Mikela Artety potrafi grać pięknie, nauczył się też pragmatyzmu, co pokazał w dwumeczu z Atletico Madryt. Zobaczymy, czy do finału Ligi Mistrzów Arsenal przystąpi jako mistrz Anglii. Arteta ma świetnie poukładaną drużynę, bardzo mi się podoba gra Bukayo Saki, Gabriela Martinellego, ważną postacią stał się Leandro Trossard – reprezentant Belgii z niesamowitym potencjałem, do formy wraca Martin Odegaard, który niebawem może z Norwegią zostać rewelacją mundialu, w środku mają też niesamowitego Declana Rice. Skład Arsenalu jest znakomity, ale na większości pozycji Paryż ma lepszych zawodników, nie wspominając o ławce. Luis Enrique stworzył potwora, ujarzmił Ousmane Dembele, z którym było tyle problemów w innych klubach i nagle okazało się, że ten kapitalny zawodnik może podporządkować się kolektywowi. To jest siła Enrique, Hiszpan wpłynął choćby na rozwój Desire Doue, który w drugim półfinale z Bayernem dochodził do pozycji strzeleckich, mając przy sobie trzech rywali. Z pracy trenera Paris SG korzysta mocno reprezentacja Francji, jeden z głównych faworytów tegorocznego mundialu.

Błędy sędziów miały wpływ na wyniki półfinałów Ligi Mistrzów?
Niestety, tak, a jesteśmy w dobie VAR... Sędziowie są zbyt uparci, nawet gdy dostają sygnały z wozu, nie powinni popełniać takich katastrofalnych błędów. Trzeba to zmienić jak najszybciej, bo szkoda piłki nożnej.

Szkoda Bayernu?
Bayern pokazał kosmiczny futbol przeciw Realowi Madryt i postawił się obrońcom tytułu z Paryża. Bawarczycy mają niesamowitą siłę rażenia, wyśrubowali rekord goli w Bundeslidze grubo powyżej stu trafień i grali tak, że nie dawało się czasami odejść od telewizora. Wyeliminować ich mógł tylko gigant jak team Luisa Enrique. Uważam, że Paris SG na dobre wyszło zmniejszenie francuskiej ligi z 20 do 18 zespołów. Zyskał dzięki temu więcej czasu na regenerację, odpoczynek zawodników. Drugi finał Ligi Mistrzów z rzędu to potwierdza, a jeszcze przecież zameldował się w finale Klubowych Mistrzostw Świata przed rokiem i sięgnął po Superpuchar, choć z Tottenhamem, dziś broniącym się przed spadkiem z Premier League łatwo nie poszło.

FOT. ANDRZEJ BANAS / POLSKA PRESS

Rafał Boguski zna smak potyczek z wielkimi firmami w europejskich pucharach. I wspomina je z przyjemnością

Tottenham też jest z Londynu, więc... Arsenal też może powalczyć z Paryżem.

Kolejny klub ze stolicy Anglii – Crystal Palace przebił się do finału Ligi Konferencji, a zatem rozgrywek, które w Polsce nazwano prześmiewczo Pucharem Biedronki. Ich prestiż jest dużo mniejszy niż Ligi Mistrzów, czy Ligi Europy, ale i tak kluby z największych krajowych lig je wygrywają. Tam się nie lekceważy?
W Anglii zmieniło się podejście do Ligi Europy i Ligi Konferencji, najwięcej ekip z Premier League dociera do finałów. Trofeum to trofeum, trafia do gabloty, dochodzi do tego obudowanie marketingowe i pieniążki, prestiż. Crystal Palace był nastawiony na te rozgrywki, ze swojej szansy skorzystało też Rayo, które w fazie ligowej pokonało Lecha Poznań, choć przegrywało 0:2, i Jagiellonię Białystok. Nasze apetyty rozbudziły ćwierćfinały Legii i Jagiellonii w poprzednim sezonie, a teraz niezła faza ligowa i fakt, że mieliśmy trzech przedstawicieli w fazie pucharowej. Czegoś zabrakło Jagiellonii, by wyeliminować Fiorentinę, Lech mógł pokusić się o lepszy wynik u siebie z Szachtarem Donieck, a był blisko odrobienia strat w Krakowie. PKO Ekstraklasa się rozwija, w przyszłym sezonie w pucharach zagra 5 klubów i półfinał Ligi Konferencji, może nawet finał są w zasięgu.

W finale Ligi Europy Freiburg jest w stanie pokonać Aston Villę?
Aston Villa ma Unaia Emery, który triumfował w tych rozgrywkach trzykrotnie z Sevillą, raz z Villarealem i na pewno bardzo chce zwyciężyć z Aston Villą dysponującą bardzo silnym składem – z Mattem Cashem, bramkarzem Argentyny, Emiliano Martinezem, obytym w Lidze Mistrzów, liczącym się w kraju. Freiburg to taki finalista nieoczywisty, ale zasłużył na ten sukces, który jest nagrodą za konsekwencję. Widać, że to ustabilizowany klub, a dzięki tej przygodzie z Ligą Europy zrobi się o nim głośno.

Po awansie Wisły Kraków do ekstraklasy odżyły twoje wspomnienia z europejskich pucharów?
Przez kontuzje opuściłem dużo spotkań, ale przyjemnością były występy przeciw Barcelonie czy Tottenhamowi. Pucharowe wspomnienia są żywe w Wiśle Kraków, która zagrała w Europie jako przedstawiciel pierwszej ligi. Teraz wraca na najwyższy szczebel i wierzę, że klub nie zachłyśnie się i uda się stworzyć coś trwałego, opartego na solidnych fundamentach. Cieszę się, że Wisła awansowała pod wodzą Mariusza Jopa, bardzo dobrego człowieka, który swoje przeżył i nie zawodził w najtrudniejszych momentach. Wierzę, że to, co najlepsze w karierze trenerskiej, przed nim. ©℗

eprasa.pl 2e22b759e4

Skoki narciarskie Tajner jedynym kandydatem na prezesa PZN

TAJNER NIE MA RYWALI. WIELKI POWRÓT BYŁEGO TRENERA

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Apoloniusz Tajner będzie jedynym kandydatem w wyborach na prezesa Polskiego Związku Narciarskiego. Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Dawid Kubacki, Piotr Żyła, Klemens Joniak i Maciej Kot znaleźli się w kadrze A na nowy sezon w skokach narciarskich. Długo trwały ustalenia, kto ostatecznie znajdzie się w zespole Macieja Maciusiaka.

Zarząd związku był jednomyślny, jeśli chodzi o decyzje, które podjął trener. Zgodnie zaakceptował też składy sztabów trenerskich. Trzeba zaznaczyć, że w poprzednich latach zdarzały się niesnaski, że niektóre powołania do poszczególnych kadr były dziwne, mówiąc wprost, z kapelusza. Nie odzwierciedlały ani naszych wewnętrznych rankingów, ani pozycji skoczków w światowych rankingach. Ci, którzy byli w nich wyżej, nie otrzymywali powołań do kadry A, a ci, którzy byli do niej powoływani, potem nie spełniali wymogów. Teraz trener zrobił wszystko bardzo przejrzyście. Powołania do kadry znajdują w pełni odzwierciedlenie w tych rankingach.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Apoloniusz Tajner po czterech latach przerwy ponownie będzie prezesem PZN

Do pierwszej reprezentacji nie załapał się między innymi Aleksander Zniszczoł, który został zdegradowany do kadry B, i to pewna niespodzianka.

Zarówno dla Zniszczoła, jak i Kuby Wolnego poprzedni sezon był nieudany. Trener nie miał żadnych atutów, by powołać ich do kadry A, ale żaden zawodnik nie jest skreślony. Przykładem jest mój syn Maciej, który dwa lata temu nie miał argumentów, żeby być w pierwszej reprezentacji. Trenował z Wojciechem Toporem w kadrze B i zrobił wszystko, żeby się przebić do zawodów Pucharu Świata poprzez Puchar Kontynentalny oraz wrócić do kadry A. Poprzedni sezon był jego najlepszym od sześciu lat, jest trzecim z naszych zawodników w każdym rankingu. Taka sama droga czeka wymienioną dwójkę i to będzie dla nich motywacja, żeby wrócić do grona najlepszych.

Z młodych skoczków do kadry powołany został Klemens Joniak. Ma szansę zaistnieć w zawodach Pucharu Świata w nowym sezonie?

Joniak zasłużył na powołanie swoimi świetnymi występami w poprzednim sezonie w Pucharze Kontynentalnym, w mistrzostwach Polski. Pokazywał się z bardzo dobrej strony i tendencja jest taka, aby kadrę odmładzać, żeby powoli wprowadzać młodych. Nie mamy jednak na tyle dobrych młodych skoczków, aby oni już teraz stanowili połowę kadry. Mamy dwóch młodych, czyli Joniaka i Tomasiaka, takim łącznikiem jest Wąsek, oraz trójkę doświadczonych: Kot, Kubacki oraz Żyła.

W poprzednim sezonie kadra A liczyła siedmiu skoczków, teraz będzie sześciu. Czym podyktowana jest ta zmiana?

Przede wszystkim tym, że mamy mniejszą kwotę startową na zawody Pucharu Świata, niż w ubiegłym sezonie.

Jaką rolę w sztabie trenera Maciusiaka będzie odgrywał Michał Doleżal, który w poprzednim był szkoleniowcem Kamila Stocha?

Jest takie założenie, aby pomagał nam głównie przy kombinezonach. Doleżala możemy jednak wykorzystać w kilku aspektach. Będzie ekspertem nie tylko od spraw technicznych, ale jako były trener naszej kadry, czy Kamila Stocha, ma przecież spore doświadczenie, by służyć radą. W pewnym sensie, co prawda bez nominacji, ale będzie też takim asystentem trenera Maciusiaka.

Do polskich skoków wrócił Stefan Horngacher. Jakie będą zadania byłego selekcjonera naszej reprezentacji?

Stefan będzie koordynatorem, kimś, kto wprowadzi ujednolicony i dobry system szkolenia, począwszy od klubów, poprzez reprezentację młodzieżową, kadrę juniorską aż do kadry A, żeby jak sam powiedział, wprowadzić naszych skoczków ponownie na szczyt. Ma zająć się zapleczem, ale też ściśle współpracować z pierwszą kadrą.

Przed nami wybory na prezesa PZN. Jedynym kandydatem jest Apoloniusz Tajner.

Pan Tajner jest aktualnie zaangażowany w politykę, ale cały czas żył i żyje tym, co dzieje się w związku. Tutaj zostawił bardzo dużo zdrowia, w latach, gdy był prezesem, nasz związek odnosił naprawdę bardzo duże sukcesy. Doszło do pewnych rozmów, żeby może wystartował, a on wyraził chęć kandydowania, co więcej, zapowiedział, że wie, co zrobić, aby zaprowadzić porządek, aby były lepsze wyniki.

Co dalej z Adamem Małyszem? Przewidujecie dla niego jakąś rolę w PZN na najbliższe lata?

Jest taki plan, ale Adam do 13 czerwca jest panującym prezesem i przed nim jeszcze trochę pracy. Na razie zatem jest za wcześnie na rozmowy, co miałby robić dla nas później, zresztą takie rozmowy lubią ciszę. To jest już sprawa dla nowego zarządu. Na pewno takiego człowieka jak on, będziemy chcieli wykorzystać w przyszłości.
©℗

Diamenty leżą na bieżni. Polak upolował Englisha

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. **Za nami pierwszy w tym sezonie mityng lekkoatletyczny zaliczany do prestiżowego cyklu Diamentowej Ligi. Na razie z udziałem tylko jednego Polaka, i to w nietypowej roli...**

Ruszyła 17. edycja lukratywnej serii „Wanda Diamond League", której sponsorem tytularnym - do 2029 r. - jest jeden z największych chińskich prywatnych koncernów wielobranżowych.

W tym roku łączna pula nagród pozostała taka sama jak w 2025, czyli 9 240 000 dolarów, z czego po 500 000 dolarów przeznaczonych na każdą z 14 imprez serii + 2 240 000 dolarów wypłaconych w finale Diamentowej Ligi (Bruksela, 4-5 września br.).

W wynagrodzeniach finansowych nastąpiła jednak pewna zmiana - otóż, aby zapewnić większe zarobki, zwycięzcy ośmiu wybranych dyscyplin „Diament+" na każdym mityngu otrzymają po 20 000 dolarów i po 60 000 USD za wygraną w finale.

Z wyliczeń ekspertów wynika, że doliczając tzw. promotional fees, czyli premie wypłacane za wykorzystanie ich wizerunku w celach marketingowych, udział w kampaniach reklamowych, posty w social mediach czy osobiste pojawianie się na wydarzeniach, zawodnicy mogą liczyć nawet na 18 000 000 dolarów!

W pierwszym w tym sezonie mityngu zaliczanym do cyklu „Wanda Diamond League", który gościł na stadionie „China Textile City Sports Center" w Shaoxing (chociaż oficjalna nazwa zawodów to „Shanghai Diamond League"), pojawił się tylko jeden Polak.

Patryk Sieradzki został zatrudniony jako „zając" i wywiązał się ze swoich obowiązków znakomicie. Poprowadził bieg na dystansie 800 metrów - zszedł po 550 metrach (po 400 metrach zmierzono mu czas 51.12). Wygrał - po kapitalnym finiszu - Irlandczyk Mark English - 1:43.85.

Niderlandka Jessica Schilder wygrała natomiast konkurs pchnięcia kulą z wynikiem 21.09 m! To nie tylko rekord Holandii i rekord Diamentowej Ligi. W XXI wieku lepszy wynik uzyskała tylko niezapomniana Nowozelandka Valerie Adams (21.24 m)!

Mały niedosyt pozostał po występie fenomenalnego Armanda Duplantisa. Oczywiście Szwed nie miał sobie równych w konkursie tyczkarzy, ale...

„Mondo" pokonał w pierwszej próbie 5.60 m, 5.80 m i 6 metrów, a następnie również bezbłędnie skoczył 6.12 m, poprawiając o centymetr własny rekord mityngu z ubiegłego roku.

Następnie przymierzył się do 6.32 m, co byłoby rezultatem o centymetr lepszym od jego rekordu świata z 12 marca br. z Uppsali. Tym razem jednak próby nie były udane.

Co ciekawe, w biegu na dystansie 1500 metrów czas lepszy niż 3:59.00 uzyskało aż pięć... Australijek (wygrała Etiopka Birke Haylom 3:55.56).

Dla porównania, w historii polskiej lekkoatletyki szybciej niż 3:59.00 biegały tylko Weronika Lizakowska (3:57.31 w 2024 roku) i Klaudia Kazimierska (3:57.95 w ubiegłym roku)...

Dużo powodów do myślenia dały rywalki naszej Pii Skrzyszowskiej. Amerykanka Masai Russell pokonała 100 metrów przez płotki w czasie 12.25! Druga - Devynne Charlton ustanowiła rekord Bahamów - 12.38, a trzecia na mecie zameldowała się rekordzistka świata, Nigeryjka Tobi Amusan - 12.41.

Zwycięzcy ośmiu wybranych konkurencji „Diament+" na każdym mityngu otrzymują po 20 000 USD i 60 000 USD za finał

Co nas czeka w tym roku?

- 23 maja: Xiamen
- 31 maja: Rabat
- 4 czerwca: Rzym
- 7 czerwca: Sztokholm
- 10 czerwca: Oslo
- 19 czerwca: Doha
- 28 czerwca: Paryż
- 4 lipca: Eugene
- 10 lipca: Monako
- 18 lipca: Londyn
- 21 sierpnia: Lozanna
- 23 sierpnia: Chorzów
- 27 sierpnia: Zurych
- 4-5 września: Bruksela (finał)

Podczas zawodów UIL Texas State Championships w Austin 18-letni uczeń ostatniej klasy liceum Winnsboro High School - Camden Capehart (ur. 13 grudnia 2007) pokonał 100 metrów w czasie 10.02 (1,9 m/sek.). W historii polskiego sprintu tylko raz uzyskano tak dobry czas - 9 czerwca 1984 roku, sunąc po czwartym torze stołecznego stadionu Skry, Marian Woronin uzyskał na mecie czas 9.992, czyli po zaokrągleniu - zgodnie z ówczesnymi przepisami - 10.00.

W historii szkół średnich w USA, tylko pięciu uczniów biegało szybciej. ©℗

eprasa.pl 2e22b759e4

Polska
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN SPORTOWY 24

Piłkarze Lecha Poznań nie czekali z obroną trofeum do ostatniej ligowej kolejki - już w minioną sobotę przesądzili losy mistrzostwa STR. 20 i 21

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Kolejorz ponownie z tytułem majstra

APOLONIUSZ TAJNER JEDYNYM KANDYDATEM NA PREZESA PZN STR. 23

Robert Lewandowski odchodzi z Barcelony. Napastnik ogłosił decyzję w weekend STR. 21

Iga Świątek odrodziła się w Rzymie. Awans do półfinału cieszy, forma jeszcze bardziej STR. 22

eprasa.pl 2e22b759e4