

**ŚWIAT**

Kreml zaciera ręce. Nowa strategia USA podoba się tylko w Rosji

STR. 3

**SPORTOWY24**

Nastroje po losowaniu mundialu znakomite, ale trzeba wygrać baraże

STR. 21

**dziś SPORTOWY24****POLSKA**

METROPOLIA WARSZAWSKA

Poniedziałek, 8.12.2025  
Nr 98 (2505)

Cena  
**6,00 zł** (w tym 8% VAT)

Informacje z Kraju i ze Świata  
[www.i.pl](http://www.i.pl)

NR ISSN 1898-3081  
NR INDEKSU 349-682

**POLITYKA**

Grzegorz Braun i jego partia poniosą konsekwencje?

Grzegorz Braun znany jest z tego, że szokuje, obraża, szerzy homofobię, kłamie. Przez długi czas wydawało się, że jego słowa i czyny uchodzą mu płazem, że jest najzwyczajniej w świecie bezkarny. Ale niebawem to może się zmienić. Proces Brauna, który rusza w poniedziałek, zbiegł się w czasie z dyskusją o tym, czy nie delegalizować partii, które namawiają do przemocy i łamania prawa.

Minister sprawiedliwości Waldemar Żurek nie wyklucza, iż partie polityczne o charakterze wodzowskim, które namawiają do przemocy i łamią prawo, będą delegalizowane. Jednak zdelegalizować partię może tylko Trybunał Konstytucyjny w legalnym składzie, a obecny minister Żurek nazwał „wydmuszką”, ponieważ - jak stwierdził - w jego składzie zasiadają osoby nieuprawnione.

STR. 4

**KOSMOS**

Misja IGNIS w drodze, czyli jak Polska sięga gwiazd

STR. 8

**SPOŁECZEŃSTWO****Dezinformacja zatruwa**

Skala dezinformacji i szybkość jej rozchodzenia się powodują, że nie jesteśmy w stanie zweryfikować, co jest prawdą, a co fałszem

STR. 12



Coraz częściej mamy do czynienia z narzędziami sztucznej inteligencji, które generują różnego rodzaju nieprawdziwe treści

REKLAMA

0011441395

Uważaj na fałszywych ekspertów z internetu

Może im chodzić o łatwy zysk kosztem Twojego zdrowia



Zdrowie – zacznij od rzetelnych informacji

Ośrodek Analizy Dezinformacji  
**NASK**

**NASK**

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA CYFRYZACJI

## w piątek magazyn Puls

● Nowa Strategia Bezpieczeństwa Narodowego potwierdza odwrót USA od dotychczasowej polityki zagranicznej. Co to oznacza dla Polski?

## Zamów prenumeratę

Polska Metropolia Warszawa ☎ 22 230 20 38  
prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.polskatimes.pl

**Marek Mazurkiewicz**  
politolog, publicysta



## JAK WILK W CZEPKU BABCI

**C**zerwonego Kapturka” znamy wszyscy. Dziewczynka w drodze do babci spotyka wilka. Ten zdobywa od niej informacje, wyprzedza ją, dociera do chatki babci, połyka ją i w jej czepku czeka na wnuczkę. Gdy Kapturek wchodzi do środka, słyszymy dobrze znany dialog o wielkich oczach i uszach. Bajka ma na szczęście pozytywne zakończenie, bo wyzwoliciem babci i Kapturek jest myśliwy, który, rozpruwając brzuch wilka, ratuje je z beznadziejnej sytuacji. Morał i przesłanie tej opowieści mają wiele interpretacji, ale jej ponadczasowy charakter wynika przede wszystkim z uniwersalnego ostrzeżenia przed zagrożeniami, które pod innym „przebraniem” osłabiają naszą czujność, sprowadzają na nas kłopoty, a czasem mogą być przyczyną naszej zguby.

Ostatnie sondaże wyborcze potwierdzają widoczny od kilku tygodni trend: na pozycji lidera umacnia się Koalicja Obywatelska, tracą jej koalicjanci oraz Prawo i Sprawiedliwość, a zyskują obie Konfederacje - także ta bardziej radykalna, Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna.

Jego lider dał się poznać jako elokwentny radykał, któremu niestraszna jest obrazoburcza i nienawistna narracja. Braun sejmowy happening z 2023 r. przekuł w polityczną akcję tzw. „frontu gaśnicowego” i przy okazji hasła solidarności z Palestyną przemycił antysemickie oraz ksenofobiczne treści.

Ostatnio na wiecu w Białymstoku bratał się z internetowymi patostreamerami, tzw. „Jaszczurem” i „Ludwiczkiem”, na których ciąży ponad setka zarzutów za mowę nienawiści. Na wiecu, rzecz jasna, nie zabrakło wzniosłych haseł o miłości do Polski i pokoju na świecie.

Nikt jednak nie wspominał, że patostreamerzy nie tylko propagują nienawiść, ale są także fanami Aleksandra Łukaszenki. Braun i jego ugrupowanie przyciągają część prawicowych wyborców, ale zachowują się jak wilk, który przybierając strój patrioty, zaraża ich nienawiścią oraz dezinformacją tworzoną w Mińsku i Moskwie. Wilk z bajki przynajmniej próbował udawać babcię. Braun i jego środowisko nawet nie muszą - a mimo to wciąż znajdują ludzi, którzy im wierzą.

”

*Jeśli te naruszenia będą się powtarzać, nadejdzie moment, w którym będziemy musieli zastosować bardziej zdecydowane środki, w tym potencjalnie zestrzelić rosyjski samolot lub drony*

Petr Pavel, prezydent Czech dla „Sunday Times”

## ZAJRZYJMY ZA KULISY GENERATYWNEJ AI

**Z**ajmuję się sztuczną inteligencją (AI) od ponad 50 lat. Pierwsze badania prowadziłem w tej dziedzinie w latach 70., doktorat broniłem w 1975 roku, wykłady na ten temat prowadziłem od 1980 roku, a pierwszą książkę wydałem w 1993 roku. I przez prawie wszystkie te lata zainteresowanie innych naukowców tą dziedziną było umiarkowane, decyzje studentów, żeby właśnie tę wiedzę pogłębiać (poprzez wybór tematów prac dyplomowych czy doktorskich) bywały rzadkie, inżynierów chcących implementować w fabrykach narzędzia sztucznej inteligencji było niewiele, a przedsiębiorców wierzących, że sztuczna inteligencja rozwine ich biznes trzeba było ze świecą szukać.

Sytuacja radykalnie się zmieniła w drugiej dekadzie XXI wieku. O sztucznej inteligencji zaczęli mówić wszyscy. Sądy wydają ludzi, którzy nigdy żadnego narzędzia sztucznej inteligencji nie budowali, nie badali i nie wdrażali, ale oni wiedzą lepiej. Pojawiły się wizje kasandryczne (że sztuczna in-

**Ryszard Tadeusiewicz**  
profesor AGH



teligencja zniszczy cywilizację) i hurraoptymistyczne (że wszystko, co uzbroimy w sztuczną inteligencję, stanie się lepsze i korzystniejsze).

Złożyło się na to wiele przyczyn, ale jedną z ważniejszych był fakt, że sztuczna inteligencja „wyszła do ludzi”. 30.11.2022 roku udostępniony został publicznie ChatGPT. Był to program wykorzystujący podejście generatywne, polegające na wykorzystywaniu fragmentów tekstów pochodzących z ogromnej bazy danych, przeanalizowanych przez tak zwaną głęboką sieć neuronową. Głęboka sieć neuronowa złożona jest z bardzo wielu warstw sztucznych odpowiedników ludzkich komórek nerwowych symulowanych komputerowo, poddanych procedurze tak zwanego głębokiego uczenia. To potężne narzędzie informatyczne, używane obecnie do bardzo wielu różnych ce-

łów, uczone metodą opracowaną przez Hintona, który za to otrzymał w 2024 roku Nagrodę Nobla. Głęboka sieć neuronowa tworzyła na podstawie analizowanych tekstów tak zwany duży model językowy (LLM - Large Language Model), a ten model pozwalał losowo wybierać z kawałków gotowych tekstów „wypowiedź”, przedstawianą użytkownikowi w odpowiedzi na jego zapytanie.

Ludziom to się podobało. Do stycznia 2023 roku ChatGPT stał się najszybciej rozwijającą się aplikacją komputerową w historii, zdobywając ponad 100 milionów użytkowników w ciągu dwóch miesięcy. Od 2025 r. witryna ChatGPT jest jedną z 5 najczęściej odwiedzanych witryn na świecie i ma ponad 700 milionów aktywnych użytkowników tygodniowo. Ponieważ kawałki tekstów, z których budowana była odpowiedź maszyny, są wybierane

losowo z prawdopodobieństwami wyznaczonymi przez głęboką sieć neuronową - więc czasem konstrukcja odpowiedzi rozlatuje się, i powstaje „halucynacja”. Ale to nie przeszkadza.

Używanie ChatGPT - obecnie w wersji piątej, udostępnionej 7 sierpnia 2025 roku, budzi rozmaite refleksje. Z jednej strony pojawia się pytanie o prawa autorskie, bo przecież cała wiedza ChatGPT bierze się z analizy statystycznej ogromnej bazy tekstów, które ktoś kiedyś napisał, ma więc do nich prawa autorskie. Inna krytyka wynika z faktu nieetycznego zachowania użytkowników, którzy często podają „produkt” wytworzony przez ChatGPT jako swoje dzieło. Dotyczy to zwłaszcza uczniów i studentów.

Jednak trudno zaprzeczyć, że w historii korzystania przez ludzi z komputerów generatywna sztuczna inteligencja odegrała znaczącą rolę. Niestety, sprawiła także, iż wielu ludzi, którzy styczność ze sztuczną inteligencją mieli wyłącznie przez „rozmowę” z ChatGPT, poczuło się ekspertami i zabierają głos w dyskusjach na temat sztucznej inteligencji. Z ewidentną szkodą dla rozwoju tej prawdziwej sztucznej inteligencji, doskonalonej w laboratoriach i stosowanej przez mądrych menedżerów.

## KOLEĘDY W DYSKONCIE

**S**am się dziwię, że święta w handlu w roku 2025 zaczęły się dopiero w połowie listopada. Bywało w latach ubiegłych, że wigilię zapowiadały promienie październikowego słońca. Tak czy siak, na „black friday” Mikołaj i Aniołek zawsze już były, oczywiście od momentu istnienia „czarnego piątku”, bo ja jeszcze pamiętam czasy, gdy ostatek listopada był po prostu piątkiem. Oznaczało to, że jestem już stary, trzeba się z tym pogodzić, polubić i kupować, ile wlezie w katedrach konsumpcjonizmu. Napakowanych ludźmi niedługo tłoczącymi się w pustych teraz kościołach. Nie narzekam. Liberałem jestem i skoro jacyś

**Tadeusz Płatek**  
publicysta



amerykańscy naukowcy udowodnili, że w świątecznej aurze wydajemy więcej, to tak jest i będzie. Prawa rynku trwalsze są od praw boskich. Nie mogę jednak, nawet jako przebrzydły agnostyk, ścierpieć kołęd w sklepach.

Uwaga! To, że ja dzisiaj na msze św. nie chodzę, nie znaczy, że kiedyś tego nie robiłem. Nie byłbym, kim jestem, gdyby nie moja młodość, szczerza dewocja, silniejsza niż wrodzona nadpo-

budliwość i niezbyt prosty kręgosłup, który nie znosił długiego przebywania w pozycji klęczącej. Klęczałem jednak bohatercko, wyprostowany i drżący. Nie tylko na niedzielnej sumie o Bogu myślałem. Klaniałem się Matce Boskiej Piaskowej, Pani Krakowa z Dzieciątkiem w Bramie Floriańskiej codziennie w drodze ze szkoły, potem na studiach. Czasem też wrzucałem grosik do skarbonki, z tak wielkim nabożeń-

stwem, jakby to była podobna do niej - swoją drogą - Matka Boska Częstochowska.

Maryja Panna, kolekcje obrazków świętych i kołedy, śpiewane czysto przez moją matkę, wybitną sopranistkę, były i są dla mnie święte. Dlatego puszczenie kołęd wyłącznie po to, żeby opylić trochę więcej słodczy zbliżających się do daty ważności, irytuje mnie. A nawet boli. Mimo że w sklepach raczej pastorałki, czyli piosenki około świąteczne się odtwarza i to raczej amerykańskie dla zachowania listka figowego, to przy kasach czuję, jak ktoś gwałci cząstkę mnie. Tradycję, która zbudowała konserwatywno-liberalny kręgosłup. Ten, który kiedyś, klęcząc, bolał, a dzisiaj, po latach - już nie.

Karolina Wronńska

# Ameryka odwraca się od Europy? Kreml zadowolony

Nowa strategia bezpieczeństwa Stanów Zjednoczonych wywołuje wiele komentarzy na całym świecie. Zadowolony jest głównie Kreml – Rosja nie jest w nim już nazywana „bezpośrednim zagrożeniem”

Polityka USA w sprawie Europy powinna traktować jako priorytet m.in. powrót do stabilności strategicznej w relacjach z Rosją, umożliwienie Europie wzięcia odpowiedzialności za własną obronę i zapobieganie dalszemu rozszerzaniu NATO - podkreślono w nowej Strategii Bezpieczeństwa Narodowego Stanów Zjednoczonych, opublikowanej w piątek.

„Dni, kiedy Stany Zjednoczone podtrzymywały cały porządek światowy jak Atlas skończyły się” - ogłoszono w dokumencie, zapowiadając przełożenie odpowiedzialności za bezpieczeństwo w poszczególnych regionach na sojuszników Ameryki. Według tej wizji, USA mają być organizatorem i wspierać sieć takich sojuszy, lecz odgrywać mniejszą rolę.

W części poświęconej Europie napisano, że głównym priorytetem polityki wobec Europy powinny być m.in.: „przywroćenie warunków stabilności w Europie i stabilności strategicznej (w relacjach) z Rosją”, wzięcie przez państwa europejskie głównej odpowiedzialności za własną obronę, „brak dominacji jakiegokolwiek wrogo mocarstwa”, „poprawa” obecnego kursu politycznego kontynentu oraz „za-

kończenie postrzegania NATO jako stale rozszerzającego się sojuszu”.

Dokument krytykuje m.in. podejście państw europejskich do wojny Rosji z Ukrainą.

W dokumencie stwierdzono, że działania Unii Europejskiej podważają swobody polityczne obywatelskie i suwerenność, a amerykańska dyplomacja ma na celu promocję „prawdziwej demokracji” w Europie, wolności słowa, indywidualnego charakteru państw i „patriotycznych partii” europejskich. Jako jedno z największych zagrożeń podano erozję narodowych tożsamości i „cywilizacyjne wymazanie” krajów europejskich w związku z imigracją.

Dokument, którego przygotowanie jest nakazane przez Kongres, to pierwszy z trzech oczekiwanych dokumentów mających wyznaczać kierunki polityki USA. Kolejnymi mają być Narodowa Strategia Obronności (National Defense Strategy)



Donald Trump całkowicie zmienia strategię USA

przygotowywana przez Pentagon oraz Global Posture Review, czyli rewizja rozmieszczenia sił USA na świecie. Ich końcowym efektem mogą być zmiany w rozmieszczeniu wojsk USA, w tym w Europie, gdzie spodziewana jest redukcja sił. Według obietnic prezydenta Donalda Trumpa ma to jednak nie dotyczyć Polski.

„Drodzy amerykańscy przyjaciele, Europa jest waszym najbliższym sojusznikiem, a nie waszym problemem. I mamy wspólnych wrogów. Przynajmniej tak było przez ostatnie 80 lat. Musimy się tego trzymać, to jedyna rozsądna strategia naszego wspólnego bezpieczeństwa. Chyba że coś się zmieniło”

- napisał po angielsku premier Donald Tusk na platformie X.

Według danych Europejskiego Kolektynu Analitycznego Res Futura, wpis ten był najbardziej angażującym postem na świecie w tematach społeczno-politycznych w dniach 6 i 7 grudnia. Zdobył on ponad 21 mln. wyświetleń.

„Ci, którzy nie chcieli w to wierzyć, mają to teraz na piśmie: USA Donalda Trumpa zrywają z Europą, ze swoim sojusznikiem, z którego kiedyś wyłoniło się amerykańskie społeczeństwo - napisała szwajcarska gazeta „NZZ am Sonntag”.

Nowa strategia bezpieczeństwa Stanów Zjednoczonych kreśli apokaliptyczny, niemal karykaturalny obraz Europy, a ton dokumentu przypomina wystąpienie wiceprezydenta USA J.D. Vance'a na Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa - pisze portal tygodnika „Der Spiegel”.

„Kreml z zadowoleniem przyjął nową amerykańską Strategię Bezpieczeństwa Narodowego i rezygnację z nazywania Rosji „bezpośrednim zagrożeniem” - oświadczył rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow. Powiedziałbym, że korekty, które widzieliśmy, pod względem względami odpowiadają naszej wizji - oznajmił.

MATERIAL INFORMACYJNY FUNDACJA ORLY SPORTU

## Małe wielkie emocje w Łodzi. Finał Lekkoatletyki z Orlika

**Finał Lekkoatletyki z Orlika w Łódzkiej Atlas Arenie zgromadził drużyny, które przez cały sezon przebiły się przez kolejne etapy turnieju w ramach programu Aktywna Szkoła. Do Łodzi przyjechali najlepsi z najlepszych - uczniowie wyłonieni w lokalnych i regionalnych eliminacjach, gotowi zmierzyć się w ostatnim etapie rywalizacji. Najmłodszy mogli sprawdzić swoje umiejętności w profesjonalnych warunkach i poczuć emocje, które dla wielu z nich będą początkiem dalszej sportowej przygody.**

Lekkoatletyka z Orlika w 2025 roku to ogólnopolski turniej dla uczniów klas 1-4 (ok. 7-10 lat), realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła. Turniej prowadzony był etapami: od lokalnych zawodów, przez regionalne i wojewódzkie. W trakcie tych trzech etapów, w 795 wydarzeniach sportowych wzięło udział około 42 tysięcy dzieci, w tym 20 tysięcy dziewczyn i 22 tysiące chłopców. Turniej kończą trzy finały ogólnopolskie: w Gdańsku, w Łodzi oraz w Gliwicach. Mielśmy okazję śledzić zmagania w łódzkiej Atlas Arenie.

### Najlepsi z najlepszych

Finał Lekkoatletyki z Orlika w Łodzi był zwieńczeniem wieloetapowych zmagania, w których przez cały sezon rywalizowały ze sobą reprezentacje szkół z całej Polski. Do Atlas Areny przyjechały drużyny wyłonione w eliminacjach lokalnych, regionalnych i wojewódzkich.

W łódzkiej hali panowała atmosfera dobrej zabawy, choć w powietrzu czuć było rywalizację. Uczestnicy przechodzili od jednej konkurencji do kolejnej, a na trybunach i wokół stanowisk dało się słyszeć mocny doping. Dla wielu młodych zawodników była to okazja, by po raz pierwszy poczuć, jak wygląda start w prawdziwej rywalizacji – wciąż jednak prowadzonej w lekkiej, zabawowej formie.

### Zabawa i rywalizacja

Ambasadorzy programu Lekkoatletyka z Orlika podkreślali, że finał w Łodzi to dla dzieci nie tylko zabawa, ale także pierwsza okazja, by zmierzyć się z emocjami towarzyszącymi sportowej rywalizacji. Małgorzata Hołub-Kowalik wracała uwagę, że takie wydarzenia uczą najmłodszych radzenia



sobie zarówno ze stresem, jak i z radością po udanym starcie.

„Ja muszę przyznać, że ta rywalizacja jest naprawdę na najwyższym poziomie. My z Markiem Zakrzewskim żartowaliśmy, że jesteśmy tak samo zmęczeni jak dzieci, bo biegamy od stacji do stacji, motywujemy ich i wspólnie robimy chyba tyle samo kilometrów co oni. To są emocje, które naprawdę się udzielają” - mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.

Monika Pyrek zauważała, że podczas Lekkoatletyki z Orlika widać, jak wiele dzieci ma naturalny talent i odwagę, by próbować kolejnych konkurencji.

Widać, że są dzieciaki, które mają ogromny talent sportowy i nie boją się próbować kolejnych konkurencji – podkreśla Monika Pyrek.

Dzięki takiemu wsparciu finał stawał się nie tylko zbiorem konkurencji ruchowych, lecz także praktyczną lekcją pewności siebie, współpracy i sportowego podejścia do wyzwań.

Program Aktywna Szkoła, którego finałem była łódzka odsłona Lekkoatletyki z Orlika, rozwija się w tempie pozwalającym docierać do coraz większej liczby szkół i miejscowości. Dzięki temu dzieci mogą trenować w warunkach

Lekkoatletyka z Orlika to ogólnopolski projekt realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła, finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Partnerem strategicznym projektu jest ORLEN – od lat wspierający inicjatywy rozwijające sport wśród dzieci i młodzieży oraz promujące aktywny styl życia.

zach przypominających profesjonalne wydarzenia lekkoatletyczne. To właśnie zderzenie dobrej infrastruktury, zaangażowania trenerów i obecności mistrzów sprawia, że projekt działa jak katalizator sportowych zmian – od pierwszych prób aż po kształtowanie nawyku aktywności fizycznej.

„Ja bym wiele dała, żeby za moich czasów takie wydarzenia sportowe istniały. Na pewno bym się na nie zapisała jako pierwsza. Dziś dzieci mogą wchodzić w sport w zupełnie innych warunkach niż my kiedyś, mają wsparcie i bezpieczną przestrzeń, żeby próbować – przyznaje Sofia Ennaoui.

0011441992

**W poszukiwaniu talentów**  
Program daje także możliwość poszukiwania nowych sportowych talentów, które na typowych lekcjach WF-u mogłyby zostać przeoczone.

Można zobaczyć dzieci, które mają ogromny talent sportowy. One się nie boją, próbują, podejmują kolejne wyzwania. Wystarczy je zachęcić i dać im poczucie, że są ważne, a wtedy naprawdę rozkwitają. Największym wyzwaniem jest to, żeby dzieci zostały ze sportem na dłużej. Najwięcej z nich rezygnuje w siódmej, ósmej klasie, kiedy pojawiają się egzaminy, a potem w liceum, gdy wybierają życiowe ścieżki. Walczę o to, żeby rywalizacja klubowa była doceniana, bo to z klubów rosną prawdziwi mistrzowie. To oni później reprezentują nas na świecie, może nawet zostają mistrzami olimpijskimi – mówi Monika Pyrek.

Małgorzata Hołub-Kowalik wskazywała, że wsparcie dorosłych – zarówno trenerów, jak i ambasadorów – ma ogromny wpływ na to, jak dzieci przeżywają zawody.

Czasem widzę, że dzieci zniechęcają się po nieudanym starcie. Tłumaczę im wtedy, że liczy się poprawa, że jeśli zrobią coś lepiej drugi raz, to już jest sukces. I to działa – nagle wracają z uśmiechem, biegną szybciej, skaczą odważniej – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.

# CZARNE CHMURY NAD EUROPOSŁEM BRAUNEM

Grzegorz Braun znany jest z tego, że szokuje, obraża, kłamie. Przez długi czas wydawało się, że jego słowa i czyny uchodzą mu płazem, że jest bezkarny. Proces Brauna zbiegł się w czasie z dyskusją o tym, czy nie delegalizować partii, które namawiają do przemocy i łamania prawa

Dorota Kowalska

**W** poniedziałek w Sądzie Rejonowym dla Warszawy-Pragi Południe rusza proces lidera Konfederacji Korony Polskiej. Jak tłumaczył kilka tygodni temu prok. Artur Wańdoch z Prokuratury Okręgowej w Warszawie poseł Braun ma postawionych siedem zarzutów. Wśród nich są zarzuty dotyczące wydarzeń w Sejmie z 12 grudnia 2023 roku, w tym „zgaszenia przy użyciu gaśnicy zapalonych świec w świeczniku Chanuki”, czym Braun „obraził uczucia religijne wyznawców judaizmu”. Ponadto Braun - jak przekazywała prokuratura - w związku podjętą wtedy przez jedną z uczestniczących w uroczystości kobiet „interwencją na rzecz ochrony porządku publicznego, kierując w stronę pokrzywdzonej strumień gaśnicy z substancją proszkową” naruszył jej nietykalność cielesną oraz „spowodował u niej lekki uszczerbek na zdrowiu”.

Kolejne zarzuty dotyczą zajścia w budynku Narodowego Instytutu Kardiologii w 2022 roku. Wtedy, a był to czas pandemii, Braun wszedł do szpitala z grupą osób - żadna z nich nie miała maseczek - po czym wtargnął na spotkanie dyrekcji placówki i zaatakował jej dyrektora, dr. Łukasza Szumowskiego.

Kolejny wątek odnosi się do wydarzeń w Niemieckim Instytucie Historycznym w 2023 roku. Tam Braun miał uszkodzić mikrofon i zablokować wykład

prof. Jana Grabowskiego o Holokauście. Zarzuty obejmują także sprawę uszkodzenia choinki bożonarodzeniowej w Sądzie Okręgowym w Krakowie w 2023 roku. Braun wrzucił ją do kosza.

Postępowanie karne wobec Brauna w tych konkretnych sprawach jest możliwe, bo Parlament Europejski zdecydował o uchyleniu mu immunitetu. Równocześnie w PE były lub wciąż są procedowane kolejne wnioski Prokuratora Generalnego o dokładnie to samo. Jeden z nich dotyczy próby „zatrzymania obywatelskiego” ginekolożki w szpitalu w Oleśnicy, wykonującej tam legalne aborcje. Zdaniem śledczych Braun miał bezprawnie pozbawić wolności lekarki, naruszyć jej nietykalność cielesną. W tej sprawie PE zdecydował już o uchyleniu Braunowi immunitetu.

Drugi wniosek do PE Prokurator Generalny skierował, po tym jak Braun zniszczył w czerwcu 2025 roku wystawę poświęconą społeczności LGBT+ w holu głównym Sejmu, pomógł w czasie telewizyjnej debaty kandydatów na prezydenta organizatorów akcji społecznej „Żonkile” upamiętniającej wybuch powstania w getcie warszawskim, ukradł w kwietniu 2025 roku flagę Ukrainy z Urzędu Miasta w Białej Podlaskiej, a miesiąc później flagę UE z holu Ministerstwa Przemysłu w Katowicach.

Trzeci wniosek o uchylenie Braunowi immunitetu skierowany został do PE po tym, jak

Braun zaprzeczył zbrodniom popełnionym w byłym niemieckim, nazistowskim obozie KL Auschwitz-Birkenau. Chodziło o słowa wypowiedziane w radiu Wnet i w podcaście „Jan Pospieszalski rozmawia”. Braun został wtedy zapytany, czy „twierdzi, że w obozie koncentracyjnym Auschwitz i Auschwitz-Birkenau nie było komór gazowych”.

- Stwierdzam, że hipoteza ich istnienia w tym i w szeregu innych miejsc jest hipotezą wątpliwą, nieopartą na faktach zweryfikowanych zgodnie ze standardami warsztatu historyczno-naukowego. Dla mnie osobiście ta hipoteza z biegiem lat jest coraz mniej przekonująca - stwierdził.

Jego wypowiedzi spotkały się z krytyką polityków, IPN i duchownych.

„Europoseł Grzegorz Braun wypowiedział kolejne skandaliczne słowa, podważając istnienie komór gazowych w obozach zagłady. Wstyd i hańba. Czas na jednoznaczny, zdecydowany reakcję służb. Dość kłamstw godzących w dobre imię Polski!” - napisał wówczas na platformie X szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Już w czerwcu, po tym jak zniszczył w holu głównym Sejmu wystawę poświęconą, społeczności LGBT+, w życie weszło zarządzenie zabraniające Braunowi wstępu i wjazdu na teren polskiego Sejmu. Obecny marszałek Izby Włodzimierz Czarzasty zapowiedział, że podtrzyma decyzję swojego poprzednika Szymona Hołowni.



Grzegorz Braun, gdy jeszcze był posłem, 2 grudnia 2023 roku, zgasił przy użyciu gaśnicy chanukowe świece. Wywołało to gigantyczne oburzenie

Ponadto Czarzasty poinformował, że ma prawo zaprosić na Konwent Seniorów koła i kluby, które powstały w trakcie kadencji Sejmu, ale z tego prawa nie skorzysta, dlatego na Konwent Seniorów nie będą zapraszani przedstawiciele partii Razem, Wolni Republikanie i Konfederacja Korony Polskiej. Mówiąc o swej decyzji dotyczącej koła Konfederacja Korony Polskiej, marszałek Sejmu powiedział, że partia Grzegorza Brauna funkcjonuje jego zdaniem „na pograniczu agentury rosyjskiej i na pograniczu delegalizacji”.

Sami zainteresowani skrytykowali decyzję marszałka. Wiceprzewodniczący koła Konfederacja Korony Polskiej Roman Fritz powiedział PAP, że „ogranicza ona proces demokratyczny w Polsce”.

Przewodnicząca koła Razem Marcelina Zawisza uważa, że decyzja ta jest „kompletnie małostkowa”, ponieważ sprawy omawiane na Konwencie Seniorów mają charakter czysto techniczny i informacyjny.

Przewodniczący koła Wolni Republikanie Jarosław Sachajko ocenił z kolei, że marszałek Sejmu robi wszystko, aby „opozycji nie było”.

- Wróciła komuna i wróciły tamtejsze zwyczaje. Opozycja się nie liczy, opozycję trzeba marginalizować. Pan marszałek robi wszystko ku temu, żeby parlament przestał funkcjonować na zasadach demokracji. Wrócił pan marszałek, wróciła

też demokracja ludowa, czyli brak demokracji - powiedział Sachajko.

Tymczasem w tle toczy się dyskusja o delegalizacji niektórych ugrupowań, w każdym razie minister sprawiedliwości Waldemar Żurek powiedział PAP, że nie wyklucza, iż partie polityczne o charakterze wódzowskim, które namawiają do przemocy i łamania prawa, będą delegalizowane. Jednak zdelegalizować partię może tylko Trybunał Konstytucyjny w legalnym składzie, a obecny TK minister Żurek nazwał „wydmuszką”, ponieważ, jak stwierdził, w jego składzie zasiadają osoby nieuprawnione.

- O przesłankach do delegalizacji (partii) mówi prawo i to może zrobić Trybunał Konstytucyjny, ale Trybunał w legalnym składzie - tłumaczył.

Dodał, że dostrzega w wypowiedziach Grzegorza Brauna „notoryczne i niepoprawne łamanie prawa”, dopytywany, czy partia Brauna powinna zostać zatem zdelegalizowana, Żurek odpowiedział: „nie chcę tego przesądzać, dlatego że jestem prawnikiem i musi być udokumentowany wniosek”. Minister wypowiedzi Brauna ocenił jednak jako zadziwiający.

- To jest po prostu pasmo przestępstw, które on popełnia, czy też czynów, które mogą być osądzone jako przestępstwa - zauważył. - Wszystko, co pachnie faszyzmem bądź komunizmem, powinno zostać w Polsce zdelegalizowane - podkreślił szef MS.

Jak jednak zaznaczył, podstawy do delegalizacji muszą być udowodnione w legalnej procedurze, by uniknąć zaskarżenia do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka i wypłacania odszkodowań.

Także szef MSWiA Marcin Kierwiński stwierdził, że Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna to partia „na granicy delegalizacji”.

- Uważam, że jeszcze kilka różnego rodzaju wyskoków pana Brauna i opowieści jego ludzi na zasadzie wspierania Putina i wtedy ta granica zostanie przekroczona - mówił na antenie TVN24.

W środę Trybunał Konstytucyjny orzekł, że cele i działalność funkcjonującej obecnie od 2002 roku. Komunistycznej Partii Polski są niezgodne z polską konstytucją. Taka decyzja prowadzi do delegalizacji tego ugrupowania. Jak mówiła w uzasadnieniu orzeczenia sędzia TK Krystyna Pawłowicz, „w porządku prawnym RP nie ma miejsca na partię, która gloryfikuje zbrodniarzy i reżimy komunistyczne odpowiedzialne za śmierć milionów istnień ludzkich”.

Niektórzy zastanawiają się jednak, co da delegalizacja Konfederacji Korony Polskiej. Nawet, jeśli by do niej doszło, Braun dla swoich wyborców - osoba przeladowana, niemal męczennik, założył wtedy inny twór polityczny, który się będzie cieszył jeszcze większym poparciem niż ten poprzedni.

PAP

FOT. ADAM JANKOWSKI

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434064



# Negocjacje USA i Ukrainy trwają. Czy jest szansa na pokój?

Ponad dwie godziny trwała rozmowa Wołodymyra Zełenskigo ze Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem. Tematem było porozumienie pokojowe - podał portal Axios

Adam Kielar

Rozmowa odbyła się na koniec trzydniowych negocjacji między delegacjami USA i Ukrainy w Miami na Florydzie na temat planu pokojowego prezydenta Donalda Trumpa. Źródło, na które powołuje się Axios, przekazało portalowi, że Witkoff i Kushner, którzy we wtorek spotkali się w Moskwie z Władimirem Putinem, zebrali opinie obu stron - Rosji i Ukrainy - i naciskali na przywódców obu krajów, by poczynili ustępstwa konieczne do zawarcia porozumienia.

Rozmówca portalu utrzymuje, że dyskusja na temat terytorium była trudna. Rosja nadal domaga się, by Ukraina wy-

cofała swoje siły z części Donbasu, które są pod jej kontrolą. USA próbują opracować nowe pomysły, by zbliżyć stanowiska stron w tej kwestii - powiadomiło drugie źródło.

Axios napisał też, że strony poczyniły znaczący postęp w sprawie gwarancji bezpieczeństwa USA dla Ukrainy i zbliżyły się do zawarcia porozumienia. Potrzeba jednak jeszcze więcej pracy, by zapewnić, że obie strony interpretują w podobny sposób projekt gwarancji bezpieczeństwa. - Główne sprawy stanowiące wyzwanie dotyczą kwestii terytorialnych i gwarancji bezpieczeństwa - powiedziała Axiosowi ambasador Ukrainy w USA Olha Stefaniszyna.

Sam Zełenski powiadomił wcześniej w sobotę, że przepro-

wadził rozmowę telefoniczną z Witkoffem i Kushnerem na temat kluczowych kwestii dotyczących zakończenia rozlewu krwi i zapobieżenia kolejnej zbrojnej agresji Rosji. Prezydent Ukrainy poinformował, że oczekuje szczegółowego sprawozdania od sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umierowa oraz szefa Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych generała Andrija Hnatowa, którzy rozmawiali na Florydzie z Witkoffem i Kushnerem.

Dalsze rozmowy i spotkania z Witkoffem i Kushnerem mają się odbyć w drugiej połowie tygodnia.

Z kolei w poniedziałek prezydent Francji Emmanuel Macron spotka się w Londynie przywódcami Wielkiej Brytanii,

Niemiec i Ukrainy - premierem Keirem Starmerem, kanclerzem Friedrichem Merzem i prezydentem Wołodymyrem Zełenskim, aby omówić amerykańskie wysiłki w celu zakończenia wojny Rosji z Ukrainą.

„Musimy nadal wywierać presję na Rosję, aby zmusić ją do zawarcia pokoju. (...) Ukraina może liczyć na nasze nieustające wsparcie. Taki jest sens wysiłków, które podjęliśmy w ramach koalicji chętnych. Będziemy je kontynuować wraz z Amerykanami, aby zapewnić Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, bez których nie będzie trwałego pokoju. Ponieważ to, co dzieje się na Ukrainie, ma również wpływ na bezpieczeństwo całej Europy” - napisał Macron na platformie X. PAP



W poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotka się z europejskimi przywódcami

MATERIAL INFORMACYJNY FUNDACJA ORŁY SPORTU

## Trzeba wierzyć w siebie, by gonić za sportowymi marzeniami

**Piłka ręczna da się lubić ze względu na to, że jest sportem zespołowym pełnym dynamiki, szybkich zwrotów akcji i ciągłej współpracy. W wydaniu mieszanym - dziewcząt i chłopców - nabiera jeszcze większego kolorytu. Doskonale pokazały to 32 drużyny z całego kraju, które przyjechały do ERGO ARENY, aby wziąć udział w ogólnopolskim finale turnieju „Ręczna na Orliku”.**

**Emocje, nauka i sportowa pokora**

– W takich zawodach zdobywa się najcenniejsze doświadczenia. Albo wygrywamy, albo uczymy się po porażce. Kiedy przegrywamy, najważniejsze jest opanowanie emocji i pogodzenie się z tym, że rywal mógł być zwyczajnie lepszy – podkreśla Aleksandra Nowicka ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Kępnie. Jej koleżanka, Zuzanna Nożewska z SP w Winnicy, dopowiada z uśmiechem: – Mecze były zacięte, choć finał był zdecydowanie najtrudniejszy. W Gdańsku zaczęliśmy od przegranej, ale szybko się podniosłyśmy. Zdobyłyśmy pierwsze miejsce i jesteśmy szczęśliwe. Żyć, nie umierać!

Obie zawodniczki znalazły się w gronie 256 młodych pasjonatów handballu, którzy przez dwa dni zawładnęli ERGO ARENĄ. Finał „Ręcznej na Orliku” stanowił nagrodę dla najlepszych szkolnych zespołów kategorii U-11 i U-12 z 16 regionów kraju.

Dla dzieci ogromną rolę odgrywa ich otoczenie – to właśnie nauczyciele, trenerzy i rodzice są tymi, którzy zaszczepiają w nich pierwszą sportową pasję. W hali spotkali się więc ci, którzy od lat starają się rozwijać w swoich uczniach miłość do piłki ręcznej.

Katarzyna Brózda z SP nr 7 w Brodnicy, lekko ochrypnięta po intensywnym dopingiu, nie kryła dumy: – Nasza szkoła ma ogromne tradycje. Wywodzą się od nas Natalia Pankowska i Paulina Wdowiak, dziś reprezentantki Polski grające na mistrzostwach świata. Współpracując z mną trener wychował Patryka Kuchczyńskiego. Brodnica żyje szczyptorniakiem. Nic dziwnego, że przywieźliśmy tu dwie drużyny – młodsza zajęła piętnaste miejsce, starsza wygrała cały turniej.

Młodzi zawodnicy również dostrzegają, jak wiele



mogą wynieść z tego typu turniejów. Paweł Wojcieszek z marcoviańskiej czwórki zauważa: – Pierwsze miejsce w moim sercu zajmuje piłka nożna, bo ją trenuję. Ale zaraz za nią stawiam ręczną. Nasz sukces może zachęcić tych, którzy nie byli z nami w Gdańsku.

**Wzory do naśladowania - mistrzowie wśród młodych**

W wydarzeniu uczestniczyli również znamienici goście. Na trybunach i boisku finałowym pojawili się reprezentanci Polski – Mikołaj Czaplinski i Jakub Będzikowski, zawodnicy PGE Wybrzeża Gdańsk, którzy wręczali medale i nagrody.

– Najważniejsze jest to, by sport dawał frajdę. Dla dzieci to przede wszystkim zabawa, coś, do czego wraca się z uśmiechem, by pochwalić się rodzicom wrażeniami z dnia – podkreśla Czaplinski.

Największe emocje wzbudziła jednak obecność Sławomira Szmala, legendy światowego handballu i prezesa Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Jego wejście do bocznej strefy boiska wywołało prawdziwą burzę entuzjazmu – przez długi czas nie mógł spokojnie przyglądać się spotkaniu, ponieważ młodzi zawodnicy ustawiali się w kolejce po zdjęcia, dedykacje i krótką rozmowę.

– Żyjemy w czasach, w których dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami. Sport ratuje je przed izolacją, uczy rozmowy i budowania relacji. Jestem pewien, że wśród tych uczniów znajduje się co najmniej kilkunastu przyszłych reprezentantów Polski – zaznacza trzykrotny medalista mistrzostw świata.

**Wiara, determinacja i małe rytuały zwycięzców**

Turniej „Ręczna na Orliku” to nie tylko rywalizacja, lecz również okazja do zrozumienia, że droga sportowca składa się z wielu małych kroków – od rozgrzewki, przez gorsze mecze, aż po wielkie momenty triumfu.

Iga Pieńkosz ze Szkoły Podstawowej w Jadwisinie podkreśla: – Zawsze dobrze się przygotowujemy, a trener tłumaczy nam taktykę: co robić, czego unikać. Najważniejsze jednak, że wierzymy w siebie nawet wtedy, gdy wynik nie jest po naszej stronie. Mamy też naszą małą „cieszynekę”, która dodaje nam odwagi i podnosi morale. To naprawdę działa, nawet gdy los nie sprzyja.

Zawodnicy, trenerzy i opiekunowie zgodnie pod-

kreślali, że finał w ERGO ARENIE jest jedną z najpiękniejszych sportowych przygód, jakie można przeżyć w tak młodym wieku. Wielu z nich po raz pierwszy grało na tak dużym obiekcie, czując atmosferę wielkich spotkań – światła, nagłośnienie, emocje na trybunach i poczucie, że stają się częścią czegoś wyjątkowego.

Turniej pokazał także, że piłka ręczna może być alternatywą dla dominującej wśród najmłodszych piłki nożnej. Dzięki takim inicjatywom dzieci poznają nowe dyscypliny, a co najważniejsze – uczą się odwagi, systematyczności i działania w grupie. Finał w Gdańsku stał się dla nich nie tylko rozgrywkami, lecz również miejscem zdobywania nowych przyjaźni, odkrywania talentów i marzeń, które dopiero czekają na spełnienie.

Ręczna na Orliku to ogólnopolski projekt realizowany w ramach inicjatywy Aktywna Szkoła, prowadzonej przez Fundację Orły Sportu. Program jest finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Strategicznym partnerem turnieju jest ORLEN, od lat wspierający inicjatywę sportowe dla dzieci i młodzieży oraz promujący aktywny styl życia.

# MIERZYŃSKA: DEZINFORMACJA - JAKO ZJAWISKO - ISTNIEJE ODKĄD ISTNIEJE CZŁOWIEK

– Potrzebujemy nauczyć się higieny cyfrowej, a więc wyrobić pewne nawyki, które sprawią, że chociaż nie będziemy weryfikować każdej informacji, nie będziemy się też łatwo nabierać na kłamstwa – mówi Anna Mierzyńska, analityczka mediów społecznościowych, specjalizująca się w badaniu dezinformacji

Urszula Śleszyńska

**Strach, agresja i władza, a czasem również pieniądze, te cztery elementy, składają się na dezinformację. Piszesz o tym już na początku swojej książki „Efekt niszczący. Jak dezinformacja wpływa na nasze życie”. Skoro znamy już składowe, to poznajmy jeszcze definicję dezinformacji. Czym ona jest?**

Dezinformacja ma prostą definicję. To fałszywe informacje, które są rozpowszechniane świadomie i celowo. Każdy element tej definicji ma znaczenie. Czyli po pierwsze to muszą być zawsze fałszywe informacje, zmanipulowane, przekształcone - coś, co jest nieprawdziwe. I zawsze ktoś rozpowszechnia je świadomie i celowo, czyli wie, że to jest nieprawda, a mimo to z jakiegoś powodu ją rozprowadza. Najczęściej chodzi albo o władzę, albo o pieniądze, albo o chęć osiągnięcia swoich własnych, psychologicznych celów, często związanych z agresją czy kontrolą.

**Czy dezinformacja może występować tylko w mediach lub w mediach społecznościowych?**

Można powiedzieć, że dezinformacja - jako zjawisko - występuje odkąd istnieje człowiek. Ale dziś jest dużo poważniejsze zagrożenie ze względu na szybkość rozpowszechniania się informacji, którą daje internet. Obecnie fałszywe informacje podane w jednym miejscu bardzo szybko rozchodzą się po całej sieci, bo rozpowszechniają je sami użytkownicy internetu. Mogą w ciągu dosłownie kilku godzin dotrzeć do całego świata. To istotne zagrożenie. Ta skala dezinformacji i szybkość jej rozchodzenia się powodują, że my jako odbiorcy nie jesteśmy w stanie zweryfikować docierających do nas informacji, więc często

wniosujemy o ich prawdziwość jedynie na podstawie emocji. Jeżeli jakaś informacja wywoła w nas emocje, dużo szybciej w nią uwierzymy i nie będziemy się zastanawiać, czy to prawda czy fałsz.

**Czy to właśnie ten emocjonalny akcent najbardziej nas w dezinformacji przyciąga i interesuje?**

Tak, ten emocjonalny element jest bardzo ważny. Dostajemy informacje, które wywołują silne emocje, najczęściej te trudne: strach, frustrację, zazdrość, zawiść. Czasem pojawiają się też jakieś pozytywne emocje, coś, z czego się bardzo cieszymy. To one sprawiają, że w naszych mózgach zachodzą silne reakcje, pod wpływem których natychmiast rozpowszechniamy takiego newsa. Nawet nie pomyślimy, żeby go sprawdzić. Bo jeśli coś nas do tego stopnia poruszyło, to musi być prawdziwe, tak? Niestety nie musi. I jeśli w oparciu o emocje nie tylko rozpowszechnimy fałszywe informacje, ale też podejmiemy ważne decyzje albo zmienimy swoje zachowanie, to po jakimś czasie przekonamy się, często boleśnie, że działamy na podstawie fałszywych przesłanek. Wiem, brzmi to mocno teoretycznie. Ale pomyślimy sobie o tym, że oglądamy rolkę na Instagramie. I tam ktoś nam mówi, że jeżeli chorujemy na to i na to, to żeby się z tego wyleczyć, musimy kupić właśnie ten konkretny produkt. Kupujemy go wierząc, że jakoś naszego życia się poprawi. A potem się okazuje, że ten produkt nam szkodzi, nie ma żadnych badań tego produktu, uwierzyliśmy po prostu w fałszywą obietnicę. Łatwo zobaczyć, jak bardzo taka dezinformacja może nam zaszkodzić. Jeszcze gorzej, gdy



Anna Mierzyńska niedawno prowadziła warsztaty edukacyjne skierowane do młodzieży, których celem było m.in. zwiększenie świadomości na temat dezinformacji i sposobów budowania odporności na fałszywe treści

w ten sposób zaszkodzimy swoim dzieciom.

**Czy nasza podatność na dezinformację bierze się też trochę z tego, że ludzie po pierwsze nie mają czasu, a po drugie nie potrafią weryfikować informacji?**

Tych informacji jest strasznie dużo! Mamy zalew przekazów informacyjnych i nie jesteśmy w stanie weryfikować tego, co do nas dociera. Nawet osoby wyposażone w wiedzę oraz umiejętności i tak muszą wybrać, co chcą zweryfikować, bo nie zdążą zająć się wszystkimi newsami. Jest na to jednak sposób. Potrzebujemy nauczyć się higieny cyfrowej, a więc wyrobić pewne nawyki, które sprawią, że chociaż nie będziemy weryfikować każdej informacji, nie będziemy się też łatwo nabierać na kłamstwa.

**W jaki sposób to zrobić?**

Po pierwsze trzeba sobie uświadomić, że to, co do nas dociera z sieci, niekoniecznie jest wiarygodne. Po drugie trzeba sobie zrobić zestaw źró-

deł informacji, którym ufamy. Takich, które są już sprawdzone, znane, wiarygodne dla nas. Zwróćmy uwagę, czy jeśli nasze ulubione medium poda nieprawdziwą informację (co może się zdarzyć nawet najlepszym), to później ją sprostuje. Tak robią wiarygodne media. Niewiarygodne źródła informacji nie przyznają się do błędów. Wiele źródeł internetowych jest anonimowych albo na przykład influencerzy mówią o tematach, o których nie mają fachowej wiedzy. Czemu mielibyśmy im wierzyć? Lista sprawdzonych, zaufanych źródeł informacji jest więc naprawdę pomocna. Po trzecie, wyrabiamy sobie dobre nawyki. Jeżeli przeglądamy platformy społecznościowe i dociera do nas bardzo emocjonalna informacja, to powinna nam się zapalić czerwona lampka w głowie. Zatrzymajmy się wtedy i dajmy sobie czas, by te emocje opadły. Wystarczy 10 minut przerwy od internetu. Dzięki badaniom neurobiologicznym wiemy, że kiedy doświadczamy silnych

**A co jeżeli ta nieprawdziwa informacja stanie się na tyle atrakcyjna nie tylko dla odbiorców, jak i dla innych mediów, że te również ją powielią, nie sprawdzając jej wiarygodności?**

Wiarygodne media, zanim dadzą bardzo atrakcyjną informację, sprawdzają ją. Może się oczywiście zdarzyć w wyjątkowych przypadkach, że emocje tak poniosą również dziennikarza, iż nie sprawdzi, co przekazuje. Ale to są wyjątki. Naprawdę warto mieć nawyk sprawdzania informacji w innych źródłach. Tak samo jak warto mieć świadomość, które medium, nawet jeśli jest znane, buduje swoje zasięgi w internecie w taki sposób, że np. używa bardzo emocjonalnych nagłówek, które niekoniecznie mają coś wspólnego z tym, co jest napisane w danym artykule. Wtedy warto pamiętać, że informacje z tego medium nie

muszą być prawdziwe. Takie krytyczne podejście będzie nas chronić.

**Chroni nas też właśnie strach i lęk - to emocje zaprogramowane do tego, żeby nas chronić, ostrzegać przed czymś. Czy jednak w przypadku dezinformacji one nie działają trochę napędzająco? Jak np. w przypadku wojny, która się toczy za naszą wschodnią granicą?**

Masz rację, że strach i lęk są po to, żeby nas chronić. Ale one motywują też do tego, żeby coś zrobić. Jeżeli ten strach ma realne podstawy i za jego sprawą robimy coś dla własnej ochrony, wszystko jest ok - tak to powinno działać. Tyle że dziś żyjemy w świecie, w którym wiele źródeł informacji wywołuje nasz strach zupełnie nieadekwatnie do rzeczywistości. Wojna jest tu dobrym przykładem. Teraz już się trochę do niej przyzwyczailiśmy, ale zwłaszcza na początku niektóre osoby wpadały wręcz w stany lękowe pod wpływem dużej ilości informacji o wojnie. Taki lęk może być tak ogromny, że zmotywuje do działania nieadekwatnego do rzeczywistości. Podam przykład. Kilka lat temu robiłam serię wywiadów z osobami, których bliscy uwierzyli w teorie spiskowe. Teorie spiskowe naprawdę potrafią działać niszcząco na ludzi. Rozmawiałam wtedy z bratem pewnego psychiatry, który to psychiatra wierzył w teorie spiskowe. Ten mężczyzna był zdecydowanie, żeby swojego brata naprowadzić na normalną drogę. Wysłał mu więc wiadomość dotyczącą katastrofy, która wydarzyła się w Kosmosie. Jego brat się zainteresował Kosmosem i powinien bez problemu zauważyć, że wiadomość jest fałszywa, bo dotyczy sytuacji fizycznie niemożliwej.

### Chciał go podpuścić.

Dokładnie. Ale ten brat uwierzył w tę informację do tego stopnia, że z partnerką się spakowali i wyruszyli w drogę na północ. Z jakiegoś powodu byli przekonani, że tam będzie bezpieczniej. Porzucili wszystko, wzięli plecaki i ruszyli przed siebie, zupełnie jak w jakiejś głęboko kryzysowej sytuacji. Ten psychiatra nie był w stanie ocenić informacji krytycznie, zauważyć, że brat go podpuszcza. Strach zmotywował go do konkretnego działania - tyle że nieadekwatnego do rzeczywistości. Dlatego gdy pod wpływem strachów i lęków z internetu reagujemy - np. wydajemy ogromne pieniądze na rzeczy, które nie są nam potrzebne, albo podejmujemy jakieś życiowe decyzje, które okazują się niewłaściwe i za chwilę trzeba będzie ponieść ich konsekwencje - to krzywdzimy siebie, a czasem też swoich bliskich.

### Widzę dużo stycznych między dezinformacją a manipulacją...

Słusznie, ponieważ manipulacja jest częścią dezinformacji. Manipulacja też jest niejawnym oddziaływaniem na drugą osobę. Dezinformacja przybiera bowiem różne formy. Może być tak, że ktoś przekazuje nam fałszywą informację i wtedy mamy do czynienia z typowym fake new-

sem. Ale może być tak, że ktoś manipuluje jakimś faktem, czyli mówi nam np. tylko część prawdy. To się często zdarza w przekazach np. dotyczących szkodliwości szczepień. Choćby kiedy ukazują się nowe badania naukowe, a osoby, które chcą udowodnić szkodliwość szczepień, przekazują tylko fragment tych badań, pomijając resztę ustaleń. To jest manipulacja, ponieważ nie mamy możliwości zobaczenia całości wyników i wyciągnięcia własnych wniosków. Ktoś nam prezentuje tylko fragment, bo chce, żebyśmy na tej podstawie podjęli decyzję, co zrobić.

### A czy są jakieś osoby, które są odporne na dezinformację?

Nie ma nikogo odpornego na dezinformację od urodzenia. Dezinformatorzy wykorzystują nasze najbardziej ludzkie cechy, wykorzystują nasze człowieczeństwo, żeby nas oszukać. Na co dzień jesteśmy raczej ufni. Bez podstawowego zaufania społecznego nie byłibyśmy w stanie stworzyć rodzin, wspólnot, państw. Zakładamy więc najczęściej (poza sytuacjami budzącymi niepewność), że druga osoba nie chce nas skrzywdzić. Zdarza się, że przychodzi ktoś, kto wykorzystuje tę fundamentalną ludzką ufność, aby osiągnąć jakiś własny, niejawni cel

krzywdząc nas przy tym. To jest największy problem manipulacji, największe zagrożenie.

### O tym, jak się bronić, już trochę mówiliśmy, ale ciekawe jest też to, czy fałszywa informacja ma jakiś schemat budowy, po którym możemy od razu zgadnąć, że coś tu nie gra?

Niestety nie ma. Coraz częściej mamy do czynienia z narzędziami sztucznej inteligencji, które generują różnego rodzaju treści, zdjęcia, filmy bardzo podobne do rzeczywistych. Nie jesteśmy w stanie tego odróżnić tak na pierwszy rzut oka, ponieważ jest to zazwyczaj bardzo dobrze technologicznie zrobione oszustwo. Jeżeli tego rodzaju podróbki rzeczywistości służą tylko rozrywce, nie ma problemu. Natomiast one niestety coraz częściej są używane do tego, by wpływać na nasz sposób myślenia i zachowania. I to jest problem, bo robi się trochę tak, jakby ktoś niejawnie nami sterował.

**Ostatnio prowadziłaś warsztaty edukacyjne skierowane do młodzieży, których celem było zwiększenie świadomości na temat dezinformacji i sposobów budowania odporności na fałszywe treści, a także promowanie bezpiecznego i krytycznego korzystania z internetu. Jakie nasuwały się po nich wnioski?**

W sumie przeszkoliliśmy ponad 3,5 tysiąca osób w 14 miastach Polski. Zarówno młodzież, jak i nauczyciele podchodzili do nas i mówili, że takie warsztaty są bardzo potrzebne, bo tego rodzaju wiedzy jest mało, a ludzie jej potrzebują, żeby nie dać się oszukać. Widać było również, że młodzi ludzie mają ogromne doświadczenia sieciowe, ale brakuje im drogowskazów do bezpiecznego poruszania się w sieci. Przestrzeń sieciowa jest ogromna, a młodzież nie zawsze wie, jak po niej nawigować. My, dorośli, dajemy im różne wskazówki, jak się zachowywać w realnym życiu. Natomiast w sieci bardzo często zostawiamy ich samych. Każdy jest w swoim telefonie, do każdego co innego dociera, każdy jest w swojej bańce informacyjnej. Często nie wiemy, co nasze dzieci obserwują w sieci. Jeżeli młody człowiek nie zechce z nami o tym porozmawiać, to w ogóle się nie zorientujemy, co on tam znalazł. Tymczasem młodzi są tam naprawdę osamotnieni. Bo skąd mają wiedzieć, czy coś jest prawdą, czy nie, czy wierzyć influencerowi, czy nie wierzyć? Doświadczenie im tego nie podpowie. I w tym trzeba im pomagać. Młodzi potrzebują mądrych wskazówek, jak funkcjonować w internecie, bo to dziś część ich codziennego życia.

### A jak to zrobić? Jak my jako rodzice, opiekunowie, dziadkowie możemy pomóc tym młodym ludziom?

Często nas, dorosłych, blokuje poczucie, że wiemy na ten temat mniej niż nasze dzieci. Myślę, że receptą na to jest wspólne stawianie pytań, szukanie odpowiedzi, dzielenie się nimi i dyskusowanie o tym, co się zobaczyło w internecie. Często jest tak, że my widzimy coś innego, dzieci coś innego, więc rozmawianie o tym, wzajemne dzielenie się doświadczeniami jest cenne dla obu stron. Wcale nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania, także te technologiczne. Wystarczy, że wspólnie poszukamy odpowiedzi, a nawet poprosimy dzieci w tym o pomoc. To otwiera przestrzeń dla naszych wspólnych doświadczeń. Możemy coś podpowiezieć przy tym szukaniu, nakierować na coś innego, może wspólnie znajdziemy coś, co nas zaskoczy. Myślę, że to jest taki obszar wspólnej aktywności, który warto włączyć do wspólnego życia, bo ułatwi nam porozumienie.

**Wspomniałaś wcześniej o odpoczynku, o tym, żeby zostawić komputer i zająć się przez chwilę czymś innym. Kiedy ty zostawiasz komputer, zajmujesz się fotografowaniem przyrody...**

Tak, najczęściej odpoczywam w przyrodzie, a hobby-styczna fotografia zajmuje ważne miejsce w moim odpoczynku. Skąd się to wzięło? Chyba z mojego domu rodzinnego. Często chodziłam z rodzicami na wyprawy w okolicy Białegostoku po naszych wspaniałych lasach. Bardzo lubiłam tak spędzać czas. Mój tata też fotografował, więc fotografia zawsze była obecna w naszym domu. W którymś momencie dorosłego życia wróciłam do tego i odkryłam, że daje mi to dużo radości. W przyrodzie często doświadczam też uczucia połączenia, bo tam jest tam miejsce naprawdę dla każdego. Nawet w pobliskim lesie można zobaczyć niesamowite rzeczy, obserwować ptaki, rośliny, drzewa, odkrywać przyrodnicze skarby. A jednocześnie można tam po prostu być, bez żadnej presji, bez oczekiwań. Dużo mi to daje w kontekście mojej pracy zawodowej, która wymaga zanurzenia się w wielu nieprzyjemnych tematach.

### Jest to też przestrzeń bez dezinformacji, prawda?

Właśnie! To jest przestrzeń prawdziwa, realna, można ją dotknąć. Przestrzeń, w której nikt nie oszukuje. Bardzo polecam.

REKLAMA

0011436026

# Lokata bez zakładania konta

Przyjdź do oddziału Santander Consumer Banku,  
podaj hasło: „GAZETA” i zapytaj  
o indywidualną ofertę!

 **Santander**  
Consumer Bank

**W** ramach tego przedsięwzięcia drugi polski kosmonauta odwiedza polskie miasta - ośrodki akademickie - i spotyka się z ich mieszkańcami.

Jaki jest efekt tej podróży? Jeśli zapytamy dziś nastolatka z podstawówki w którymkolwiek z miast odwiedzonego przez Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego - kim chce zostać, gdy dorosnie - to niewykluczone, że usłyszymy: chciałbym zostać astronautą. Kosmos znów fascynuje i budzi ogromne emocje oraz marzenia młodych ludzi o podróżach na Marsa czy inne planety.

#### **Eksperyment na ludzkim organizmie**

Podczas wizyty na jednej z uczelni medycznych Sławosz Uznański-Wiśniewski tłumaczył, jak bardzo medycyna, fizjologia i psychologia są kluczowe dla misji kosmicznych.

Jego zdaniem lot w kosmos to w gruncie rzeczy wielki eksperyment na ludzkim organizmie. Astronauta tłumaczył, jak ludzki organizm przystosowuje się do braku grawitacji: od utraty masy mięśniowej w dolnych partiach ciała, przez migrację płynów ku górze i wzrost ciśnienia śródczaszkowego, po problemy z układem sercowo-naczyniowym i tzw. anemię kosmiczną. Wzbudzał zachwyt słuchaczy, gdy z humorem opowiadał o codziennych wyzwaniach astronauty: o płataninie kabli na pokładzie ISS, konieczności stałej wentylacji (bo bez niej wokół głowy tworzy się niewidoczna „bańka CO<sub>2</sub>”), o „wyłączeniu” czujnika grawitacji w uchu wewnętrznym i o hałasie na stacji, który trzeba kontrolować, by nie zaburzyć psychiki.

Największą wartością misji kosmicznych jest ich potencjał edukacyjny, naukowy i technologiczny - podkreśla astronauta.

To przemysł przyszłości, który rozwija się dziś najszybciej na świecie. Przed misją dr Uznański przeszedł szkolenia w komorze hiperbarycznej, trening medyczny obejmujący m.in. samodzielne pobieranie krwi i resuscytację, a także zajęcia psychologiczne przygotowujące do izolacji. Na orbicie realizował medyczne eksperymenty oraz badania dotyczące elektrostymulacji mięśni jako sposobu przeciwdziałania ich zanikowi.

#### **Polska przypominała sobie o kosmosie**

Część medyczna misji zaczyna się na długo przed startem i kończy dopiero po zakończonej rehabilitacji - każdy astronauta jest prowadzony przez swojego lekarza, który stale monitoruje jego stan zdrowia.

Wśród medyków, czuwających nad zdrowiem naszego astronauty po powrocie z misji na Międzynarodowej Stacji Ko-



**Drugi Polak w kosmosie, dr Sławosz Uznański-Wiśniewski**

# MISJA IGNIS W DRODZE, CZYLI POLSKA SIĘGA GWIAZD

„IGNIS - Polska sięga gwiazd” to ziemską misję organizowaną przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Polską Agencję Kosmiczną przy współpracy z Europejską Agencją Kosmiczną. W przedsięwzięciu bierze udział polski astronauta ESA, dr Sławosz Uznański-Wiśniewski

*Jolanta Gromadzka-Anzelewicz*

smicznej, była polska lekarka dr Karolina Twardowska. Pracuje na oddziale internistycznym w Wielkiej Brytanii i uczy studentów. - Jako dziecko chciałam zostać astronautką - mówi. - Rozważałam też studia z lotnictwa i kosmonautyki. Ostatecznie wybrałam medycynę, więc teraz to jest takie połączenie tych dwóch pasji. Dodatkowo skończyłam studia z medycyny lotniczej i kosmicznej. Oprócz tego współpracuję z uczelnią i z siłami powietrznymi, tak że szpital to nie jest moja jedyna praca.

- Świetną robotę zrobili nam Sławosz Uznański-Wiśniewski, bo dzięki niemu Polska przypominała sobie o kosmosie - twierdzi ppłk lek. Magdalena Kozak, kierownik Centrum Medycyny Lotniczej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej i prezes Polskiego Towarzystwa Astronomicznego.

#### **Kosmiczna konferencja**

Pierwsza w Polsce konferencja poświęcona medycynie kosmicznej odbyła się jesienią br. w Warszawie. - Zorganizowaliśmy tę konferencję, ponieważ w polskim środowisku nauko-

wym jest coraz więcej osób, które chcą zajmować się szeroko rozumianą tematyką medycyny kosmicznej oraz zagadnieniami okołomedycznymi, np. narzędziami rehabilitacyjnymi czy nowymi metodami treningowymi przydatnymi w kosmosie - wyjaśnia dr hab. Jakub Mieczkowski, prof. Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik grupy badawczej w ramach Międzynarodowej Agendy Badawczej GU-Med.

Była to też okazja, by zaprezentować projekt badawczy gdańskiej uczelni związane z kosmosem i medycyną kosmiczną.

- Powołaliśmy Polskie Towarzystwo Astromedyczne, którego mam honor być prezesem - cieszy się ppłk dr Magdalena Kozak. - Łączymy się, poznajemy, dogadujemy się. Kosmos to nie jest przestrzeń dla solistów. Tu potrzebny jest wysiłek zespołowy. Stąd nasza pierwsza konferencja to efekt wspólnej pracy Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Ale wsparły nas też Wojskowa Izba Lekarska i Polska Agencja Kosmiczna. Liczymy też na wyro-

zumiałość ze strony Ministerstwa Obrony Narodowej, bo nie ma co ukrywać, technologie kosmiczne mogą być adaptowane na potrzeby obronności państwa i Ministerstwa Zdrowia, bo to pod jego skrzydłami szkołą się medycy. A tak jak wojsko i naukowcy, tak i oni są kluczowi dla powodzenia naszej misji.

Po co nam astromedycyna? - Po to, żeby rozwijać metody pomocy pacjentom, które nie wymagają ani specjalistycznego sprzętu, ani dużego zespołu specjalistów i które są możliwe do wykonania w trudnych warunkach - tłumaczy dr hab. Jakub Mieczkowski. - Na potrzeby astromedycyny musimy rozwijać narzędzia i metody, które możemy stosować, nie mając dostępu do pełnego zaplecza, jakie mamy na co dzień. Dla przykładu: w jakiejś miejscowości czy na terenach trudno dostępnych albo w sytuacji, która nas zaskoczy.

Tego typu metody są wtedy właśnie użyteczne, a trzeba je rozwijać, ponieważ z jednej strony mamy medyczne potrzeby w kosmosie, a z drugiej - mamy też potrzeby w tych wielu

miejscach na Ziemi, gdzie tego sprzętu jeszcze nie ma.

Pewne sukcesy już są. Na przykład dzięki temu, że na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej potrzebne było badanie USG, to mamy już możliwość przeprowadzenia badania USG przez telefon. Oczywiście masażyna musi być z pacjentem, ale specjalista już nie musi. To niewątpliwie zalety, które możemy też wykorzystywać na Ziemi.

#### **Kosmiczne wynalazki służą na Ziemi**

- Gdy mówimy o medycynie kosmicznej, sądzimy, że to dziedzina związana z wysłaniem astronautów w Kosmos. Tymczasem to dużo szersze pojęcie, obejmujące np. wynalazki, które trafiły do przestrzeni kosmicznej, albo te, które poleciały wraz ze Sławoszem Uznańskim-Wiśniewskim w kosmos - mówi ppłk lek. Magdalena Kozak w rozmowie z PAP.

Gdyby wymyślić superopatrunek, który miałby wszystko w jednym i nie trzeba byłoby osobno stosować płynu odkażającego, maści z antybiotykiem i innych substancji, które leczą

ranę, to na pewno przydałby się w kosmosie. A jeszcze bardziej przydałby się na Ziemi. Myślę więc o kategorii wynalazków, które pozornie nie mają nic wspólnego z medycyną kosmiczną, ale które mogłyby przynieść wiele korzyści zarówno w kosmosie, jak i na Ziemi. A mamy wiele świetnych umysłów, które nie ustępują w niczym tym światowym. Na pewno będziemy potrzebowali zaangażowania naukowców, o co bez problemu się już dziś staramy, i trochę wsparcia instytucjonalnego i rządowego, aby działanie takiej „chmury naukowej” mogło realnie oddziaływać i tworzyć nową jakość w nauce służącej aktywności naszej w kosmosie i naszemu zdrowiu na Ziemi.

Zdaniem Magdaleny Kozak badania nad zdrowiem w kosmosie przekładają się, jakkolwiek może to brzmieć futurystycznie, na rehabilitację, diagnostykę i lepsze leczenie na Ziemi. To tzw. rozwiązania dual-use, czyli technologie i procedury opracowane dla astronautów, ale które pomogą np. pacjentom z chorobami przewlekłymi, seniorom, osobom w długiej rekonwalescencji. A misje załogowe to już rzeczywistość. Pytanie, czy będziemy tylko obserwatorami, czy współtwórcami nowego świata?

#### **Astromedyczny hub**

- Chcielibyśmy w Polsce zbudować hub astromedyczny, miejsce łączące klinicystów, diagnostów i biologów molekularnych wspieranych przez specjalistów od danych i uczenia maszynowego, wojskowych, inżynierów, astronautów - deklarują członkowie zarządu Polskiego Towarzystwa Astromedycznego. - Nie ma sensu stawiać nowych gmachów ani kupować drogiego sprzętu. Gdańsk, poza zapleczem klinicznym, ma również zaplecze w postaci komór hiperbarycznych.

Prof. Jakub Mieczkowski uważa, że można je wykorzystać nie tylko do treningu astronautów, ale również do badania, jak w takich warunkach zachowuje się nasz organizm.

Z kolei w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej jest wirówka i nie ma sensu budować drugiej w Polsce. To jest miejsce, do którego wchodzi pilot, można nim zakreślić, popracować z przeciążeniem. Natomiast Cyklotron Bronowice znajduje się w Krakowie. Potrzebny jest też prosty węzeł danych medycznych, tj. wspólne repozytorium, kontrola jakości i modele AI projektowane pod niskie zużycie energii. Łączymy w nim obrazy (np. rezonans, USG), sygnały (EKG), wyniki badań, tak, żeby wszystko „mówiło jednym językiem”. To podejście jest spójne z programem Agencji Badań Medycznych „Centrum Medycyny Cyfrowej” i może opierać się na już istniejącej infrastrukturze informatycznej zbudowanej ze

FOT. ANNA KACZMARZ

środków europejskich (np. w ramach Regionalnego Centrum Medycyny Cyfrowej). Efekt dla pacjentów? Szybsza diagnostyka, mniej powtórnych badań, tańsze i oszczędniejsze energetycznie analizy. A dla kraju - standard, który można od razu spiąć z większymi programami europejskimi.

### Szybkie kroki

Zacznijmy nie od marzeń, lecz od trzech szybkich kroków, które można uruchomić w najbliższych miesiącach - przekonuje prof. Mieczkowski w jednym z artykułów. - Zacznijmy od ludzi, nie od rakiet, a więc lepsze leczenie i rehabilitacja na Ziemi. W jednym, powtarzalnym programie połączmy proste testy krążeniowo-oddechowe (przeciążenia, zmiany ciśnienia) z badaniami medycznymi. Rozbudowana morfologia i biomarkery, EKG/USG, podstawowe analizy molekularne.

Po co? Bo to te same mechanizmy, które pomagają astronautom funkcjonować w kosmosie, a na Ziemi przydają się pacjentom po udarach, po długim unieruchomieniu czy z problemami z krążeniem i równowagą. Wykorzystujemy zasoby, które już są w kraju, wirówkę przeciążeniową, komory ciśnieniowe, i składamy je w jeden protokół. WIML i GUMed to tylko przykłady - miejsc i kompetencji jest więcej.

Druga sprawa: promieniowanie w służbie medycyny. - Nie chodzi tylko o „naświetlanie” - kontynuuje Jakub Mieczkowski. - Chodzi o mądre użycie promieniowania jako narzędzia leczenia i jednocześnie, bardzo dokładne monitorowanie organizmu. Na początek można zorganizować pilotaże, w których celowane dawki (np. protony, fotony) mają pobudzić układ odpornościowy do walki z nowotworem, a my równolegle badamy krew, stan zapalny, naczynia i - co kluczowe - zmiany na poziomie DNA. Włączamy proste panele biomarkerów oraz sekwencjonowanie, żeby katalogować ewentualne zmiany wywołane promieniowaniem: drobne mutacje, większe przeprowania chromosomów, warianty mitochondrialne. Dzięki temu odróżnimy to, co wynika z choroby, od tego, co może być skutkiem terapii czy ekspozycji. Najważniejsze - szybciej zareagujemy! To ma znaczenie dla astronautów (kumulacja dawki), ale przede wszystkim dla pacjentów onkologicznych tu i teraz - bezpieczniejsze schematy, lepsze decyzje kliniczne.

### Jak zostać astronautą?

Aby zostać astronautą, należy zdobyć wykształcenie w dziedzinach STEM (nauki ścisłe, technologia, inżynieria, matematyka), co najmniej 3 lata doświadczenia zawodowego, ukończyć wyma-

gane szkolenie i przejść rygorystyczne testy fizyczne i psychologiczne. Kluczowa jest także doskonała kondycja fizyczna, psychiczna i znajomość języków, przede wszystkim angielskiego i rosyjskiego.

- Badamy, kwalifikujemy i szkolimy kandydatów w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej i faktycznie są to młodzi ludzie w sensie zdrowotnym niemalże bez skazy - wyjaśnia ppłk Magdalena Kozak. - Co do naukowców nie ma aż tak wielkich wymagań, choć wiadomo, że muszą oni przejść testy, które też zakładają, że człowiek jest zdrowy. Najważniejsza jest determinacja i wytrwałość w dążeniu do celu. Konieczne są żelazne nerwy - nie można sobie pozwolić na panikę w trudnych sytuacjach, i opanowanie.

- Kosmos to nie tylko satelity - przekonują astromedycy. - Rozważa się przetwarzanie danych w przestrzeni kosmicznej, bada się produkcję niektórych substancji czy materiałów w mikrogravitacji, bo tam rosną lepsze kryształy. Jeżeli zbudujemy hub astromedyczny, zyskamy przewagę - przyciągniemy talenty, partnerów i finansowanie.

- Nie potrzebujemy nowej instytucji za miliardy złotych. Potrzebujemy decyzji, które połączą istniejące zasoby i dadzą ludziom już zaangażowanym w tworzenie tego nowego świata

- zielone światło. Okno możliwości nie będzie otwarte wiecznie. Zrobimy krok do przodu. Teraz zachęca dr Mieczkowski.

### Wycieczki w kosmos

Co robić, żeby polecieć na stację kosmiczną czy w przestrzeń kosmiczną? - To są komercyjne wycieczki, nie finansuje ich społeczeństwo - zastrzega Karolina Twardowska. - Pojazdy kosmiczne docierają do około 80 do 100 kilometrów nad powierzchnią Ziemi. Natomiast Międzynarodowa Stacja Kosmiczna znajduje się na wysokości około 400 kilometrów, czyli dużo wyżej, i orbituje wokół Ziemi. Aby dostać się do stacji, trzeba być astronautą. Lub naukowcem pod warunkiem, że zostanie on astronautą.

Kosmiczna przygoda może przybierać różne formy, a każdy rodzaj oferuje zupełnie inne doświadczenia, wysokości i wrażenia. Najbardziej popularną formą turystyki kosmicznej są loty suborbitalne. Pojazd dociera do przestrzeni kosmicznej, ale nie wchodzi na orbitę Ziemi - jego trajektoria prowadzi z powrotem na powierzchnię naszej planety. To jak krótka wycieczka za granicę kosmosu!

Natomiast orbitalny lot kosmiczny wymaga znacznie większych prędkości niż lot suborbitalny, co czyni go technicznie trudniejszym do osiągnięcia. Pojazd musi osiągnąć

prędkość orbitalną pozwalającą na zamknięty obieg wokół Ziemi. Pasażerowie lotów orbitalnych muszą przejść znacznie bardziej intensywne szkolenie niż w przypadku lotów suborbitalnych. - Jestem przekonana, że tak jak w tej chwili wsiadamy do samochodu, je-

dziemy na lotnisko i lecimy do Nowego Jorku, tak będziemy szli na kosmodrom i lecili odwiedzać rodziny na Księżycu. Prędzej czy później to nastąpi. Nie jutro, nie pojutrze, ale kiedyś na pewno - podsumowuje Magdalena Kozak.



## Świąteczne zakupy w Centrum Mody Nadarzyn DOBRY WYBÓR

Czynne w każdą  
NIEDZIELĘ  
niektóre sklepy



Aleja Katowicka 51,  
Nadarzyn  
tel. 22 739 55 00

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

### PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

# Czyste powietrze jest dla każdego

Kiedy w jego rodzinnym domu coraz trudniej było radzić sobie z piecem węglowym, pan Radosław z Cerkwicy postanowił coś zmienić. To on przekonał rodziców, by wymienili stary piec i skorzystali z dofinansowania z programu Czyste Powietrze. Efekt? Nowy kocioł, 11 tysięcy złotych wsparcia i niższe rachunki. - To naprawdę się opłaca - mówi dziś pan Radosław, który sam chętnie skorzystałby z programu, gdyby mógł.

Pan Radosław jest pracownikiem urzędu gminy. Gdy gmina została operatorem programu Czyste Powietrze, na korytarzach pojawiły się ulotki informacyjne. Był to też główny temat rozmów wśród urzędników.

- Dom moich rodziców był wówczas ogrzewany przez stary kocioł, w którym palono węglem i drewnem. Kocioł trzeba było wymienić. Pomyślałem: dlaczego nie? I namówiłem rodziców, by skorzystała z dotacji z programu - mówi pan Radosław.

Jego rodzice mieszkają w małej miejscowości Skrobotowo w woj. zachodniopomorskim. Urzędniczka, która zajmowała się obsługą programu w gminie, wspólnie z panem Radosławem, który w ten sposób także pomógł rodzicom, wypełniła wniosek od początku do końca.

- Koleżanka dużo nauczyła się na naszym przypadku - śmieje się pan Radosław. - Nie powiem,

że wypełnienie tego wniosku było łatwe. Kłopotliwe było też skompletowanie wszystkich potrzebnych dokumentów. Jednak z fachową pomocą koleżanki - która teraz pomaga wszystkim zainteresowanym - złożyliśmy wniosek o wymianę starego pieca węglowego na nowoczesny kocioł na pellet - opowiada.

### Zaczęli od pieca

Program Czyste Powietrze umożliwił wówczas wymianę samego pieca. W obecnej edycji także jest to możliwe pod warunkiem, że budynek jest dobrze docieplony i spełnia warunki co do zużycia energii użytkowej, zapisane w programie. Nowy kocioł na pellet kosztował 18 tys. zł z montażem i rodzicom pana Radosława trudno byłoby uzbierać taką kwotę. Mieszkają w starym domu i tylko ojciec ma pracę. Jednak kopcuch bardzo uprzykrzał im życie. Drewno trze-



ba było przekładać, rąbać, nosić do kotłowni. Podobnie węgiel. To przecież bardzo ciężka praca. Konieczne było ciągle dosypywanie do pieca, nawet w nocy, dokuczał także wszechobecny węglowy pył, bo kotłownia jest połączona z kuchnią. Rodzice mieli uciążliwy obowiązek ciągle wynoszenia ciężkich wiader z

popiołem. Na zewnątrz czuć było charakterystyczny ostry zapach palonego węgla i drażniący dym. Kominarz, który czyścił komin, ledwo dawał radę, tyle było w nim sadzy.

- Rodzice nie mogli wyjechać, bo gdy wracali, dom był wyziębiony. Był też kłopot z ciepłą wodą, zwłaszcza poza sezonem grzew-

### Program Czyste Powietrze jest dla...

...właścicieli i współwłaścicieli jednorodzinnych domów oddanych do użytkowania lub lokali mieszkalnych wydzielonych w budynkach jednorodzinnych posiadających wyodrębnioną księgę wieczystą.

### Program Czyste Powietrze finansuje...

... docieplenie przegród, wymianę okien i drzwi/bram garażowych, wymianę kopcucha na nowe efektywne i ekologiczne źródło ciepła, modernizację instalacji c.o. i c.w.u., montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła na podstawie obowiązkowej oceny stanu energetycznego domu (audyt energetyczny) ze wskazaniem najlepszego rozwiązania do realizacji.

### Czym jest pellet?

Pellet drzewny to ekologiczne i wydajne paliwo. To sprasowany granulatusz z biomasy, który wygląda jak uwielbiane przez dzieci chrupki kukurydziane. W programie Czyste Powietrze dopuszczony jest pellet drzewny, który powstaje z odpadów, takich jak trociny, wióry czy zrębki.

czym, bo ona także była podgrzewana przez kopcucha - wylicza wady pan Radosław. Gdy w kotłowni rodziców pana Radosława stanął kocioł na pellet, ich życie zmieniło się diametralnie.

**Kotłownia już w XXI wieku**  
Zniknął brudzący wszystko

węgiel i czarny pył. Odpadło rąbanie drewna. Pellet jest paliwem lekkim i zamkniętym w estetycznych workach. Nie brudzi domu. Ponieważ sąsiedzi również usunęli swoje kopcuchy, powietrze stało się czyste, aż miło oddychać.

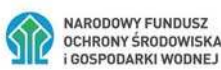
- Gdy przyjechał kominarz, zapytał czy w tym domu pali się w piecu, bo komin jest zupełnie czysty. Oczywiście wiedział, że palimy pelletem - śmieje się pan Radosław.

Rodzice wysypują pellet do podajnika raz na tydzień zimą, a raz na dwa tygodnie latem. Temperaturę powietrza ustawiają... smartfonem. Wracając do domu z weekendu, podwyższają po drodze temperaturę i wchodzą do ciepłego wnętrza.

- Teraz popiołu jest tyle co z paczki papierosów w popielnicce! - ekscytuje się pan Radosław. - Namawiam rodziców, by sięgnęli jeszcze po dotację na termomodernizację budynku. W wypełnieniu czy rozliczeniu wniosku pomoże urzędniczka w gminie, a poza tym - te pieniądze czekają, by je po prostu wziąć, szkoda więc tego nie zrobić - zachęca.



Niniejszy materiał został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Fundacja Ziemia i Ludzie.



**UWAGA,  
KONKURS!**

Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza?  
Podziel się z nami swoją prawdziwą historią  
i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.  
**Wejdź na [czystepowietrzejestok.pl](http://czystepowietrzejestok.pl)**

Co miesiąc  
do wygrania  
**hulajnoga  
elektryczna!**

# KARDYNAŁ GRZEGORZ RYŚ: „LUDZIE NIE ZA BARDZO SIĘ MNIE BOJĄ. I CHWAŁA BOGU!”

„Nadzieja Kościoła. Biskup, co świata się nie boi”. O Grzegorz Rysiu tak pisaliśmy w 2012 roku. Od tamtego czasu stał się jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci Kościoła w Polsce. Przez minionych osiem lat był łódzkim metropolitą, dwa lata temu został mianowany kardynałem. Dziś wraca pod Wawel? Kim jest Grzegorz Ryś? Czym potrafi tak sobie zjednywać ludzi?

Jolanta Bialek



Kardynał Grzegorz Ryś został nowym metropolitą krakowskim. To zmiana symboliczna



Kardynał to człowiek z wielkim poczuciem humoru i dystansem do siebie

„Wielu widzi w nim nadzieję krakowskiego i polskiego Kościoła. Nie boi się wyzwania dzisiejszego świata” – pisał red. Marek Bartosik w Gazecie Krakowskiej w październiku 2012 roku, gdy Grzegorz Ryś, wtedy biskup pomocniczy i przewodniczący zespołu do spraw nowej ewangelizacji episkopatu, zorganizował w Krakowie nietypową akcję ewangelizacyjną. Poprowadził ulicami Krakowa i na stadion Cracovii kilka tysięcy katolików, w tym wielu wątpiących, poszukujących. Jest mądrym, a przy tym zanurzonym w wierze człowiekiem. Iskromnym kapłanem. Kiedy ostatnio pojawił się ksiądz, w którym widziano by nadzieję Kościoła krakowskiego i polskiego? Może ponad pół wieku temu, gdy zaczynała się biskupia droga Karola Wojtyły. Teraz tak o biskupie Grzegorz Rysiu mówią ci, którzy go znają od lat. Ale co do jego przyszłości jednego tylko są pewni: czeka go bardzo trudne życie”.

Nowy metropolita krakowski to rodowity krakowianin. Wychował się na osiedlu Podwawelskim (zapewne stąd zo-

stało mu do dziś kibicowanie Garbarni). Jest absolwentem IV Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Krakowie. Uczył się tam w klasie o profilu matematyczno-fizycznym. Już wtedy cieszył się szacunkiem kolegów, choć może nie był duszą towarzystwa.

„Był bardzo otwarty, radosny, łatwo nawiązywał kontakt z drugim człowiekiem. Lubił opowiadać różne ciekawe historie, był ciekawy świata. Miał charyzmę. Nigdy nie był zarozumiały, na pewno nie zmieniły go zajmowane stanowiska – opowiadali o Grzegorz Rysiu jego koledzy z licealnej ławy Ewa Żuławska i Tomasz Gudercki w 2024 roku na łamach Dziennika Łódzkiego.

## Metropolita na rowerze

Grzegorz Ryś to pasjonat jazdy na rowerze. Kiedyś przemierzał nim ulice Krakowa, a potem Łodzi i okolic, już jako tamtejszy metropolita (jeszcze latem 2025 roku prowadził tam łódzkie Jerycho Rowerowe).

Gazeta Krakowska, 2012: „W Krakowie łatwo go zobaczyć pedałującego na rowerze. Gdy jedzie na wizytacje biskupie, to spędza w danej parafii 3-4 dni. – To jednak, co jest według mnie

najważniejsze dla biskupa pomocniczego, to po prostu bycie w parafiach, z ludźmi: jeździć, nawiedzać, wizytować, bierzmować, być z młodymi ludźmi, zwłaszcza wśród rozmaitych ruchów, wspólnot kościelnych, których tu w Krakowie zawsze było i jest dużo i za to chwala Bogu. Nie myślę zatem o jakichś planach duszpasterskich, ale po prostu o byciu z ludźmi i towarzyszeniu im w ich wierze, tam gdzie się spotykają, gdzie się gromadzą, gdzie się modlą – to wydaje mi się istotne – tak tłumaczył publicznie swoje rozumienie biskupstwa”.

„Od lat pielgrzymuję na Jasną Górę, razem z klerykami seminarium poszedł szlakiem św. Jakuba do Santiago de Compostela. Ale to wszystko powierzchowne ciekawostki, które nie oddają tego, co w osobowości biskupa najważniejsze” – zaznaczał wtedy w Gazecie Krakowskiej Marek Bartosik.

## Kardynał, który umie się z siebie śmiać

Jaki jest kardynał Grzegorz Ryś? Otwarty na ludzi i świat, nowoczesny, pozytywny, uwielbiany przez młodzież, niebojący się podejmować trud-

nych tematów i decyzji, charyzmatyczny. Doskonały mówca, słynący ze znakomitych kazań, ceniony historyk, liczący się w środowisku naukowym i kulturalnym.

A przy tym człowiek z wielkim poczuciem humoru i dystansem do siebie. – Pozwolić się z siebie pośmiać jest bardzo ważnym przejawem miłości bliźniego. Ale nie każdego na to stać – powiedział Grzegorz Ryś w marcu 2023 roku, na łamach Gazety Wyborczej, w rozmowie z Elżbietą Sokołowską.

Natomiast dopytywany: co go śmieszy?, odparł: – Na pewno dobry żart, czyli taki, którego puenta jest niespodziewana. Jest kilka takich dowcipów, które opowiadam, a teraz na YouTube puszcza je bez przerwy. Na przykład ten o papudze, która wychodząc z lodówki, w której spędziła wtedy za karę kilka godzin (bo przeklinała), pyta: „Najmocniej przepraszam, czy mogę wiedzieć, co zrobił kurczak?!”.

Przyznał, że zdarza mu się śmiać z samego siebie. Dodał, że zna już nawet dowcipy, w zasadzie anegdoty, o sobie.

„Pierwsza, jaka powstała na mój temat, to było daleko, głęboko, jeszcze w Krakowie,

kiedy byłem młodym księdzem. Pracowałem już na uczelni, a mszę świętą odprawiałem w niewielkim kościółku św. Jana przy Rynku. Któregoś dnia bardzo poważna osoba, pani, która jest jednym ze znanych przewodników po Krakowie, była z jakąś sprawą u kardynała Franciszka i w trakcie rozmowy mówi: „Ja bardzo lubię chodzić do kościoła św. Jana”. Ten zdumiony popatrzył i zapytał, dlaczego. Na to ona: „Bo tam taki ksiądz z Korei odprawia. I wie ksiądz kardynał, on całkiem dobrze po polsku mówi!”

Chyba najbardziej znana anegdota pochodzi z czasu, kiedy zostałem biskupem. Jakieś 2-3 miesiące później w jednym z żeńskich zakonów siostra nowicjusza modliła się o Boże błogosławieństwo dla biskupa Rysia. Po mszy upomniała ją siostra przełożona: „Proszę się nie spoufalać. Nie mówi się Rysia, tylko Ryszarda”. Później słyszałem tę anegdotę w tysiącu odmian, łącznie z tym, że niektórzy księża potrafili w koncelebrze odmieniać moje imię jako „Ryszarda”. Wtedy robił się problem: kto dokończy kanon, bo wszyscy wpadali w takie radosne uniesienie...” – opowiadał Gazecie Wyborczej.

W tej rozmowie padło zdanie, które dobrze odzwierciedla charakter kardynała Rysia, jego podejście do ludzi. Zapytany, czy brał pod uwagę, że ludzie nie robili mu dowcipów z okazji prima aprilis, bo się go bali, odparł z uśmiechem: – Nie sądzę. Nie zawsze byłem arcybiskupem, a nawet biskupem nie zawsze byłem. Myślę, że i teraz ludzie nie za bardzo się mnie boją, chwala Bogu!

## Otwarty na świat. I daleki od polityki

– Zawsze zwracał uwagę swoją inteligencją, ciekawością świata, umiejętnością słuchania i głębokością wiary. Widziałem – i wciąż widzę – jak on „rośnie”: intelektualnie i duchowo. Co jakiś czas słucham jego znakomitych homilii i kazań. Są one głębokie, pozostają w pamięci, często poruszają w człowieku jakąś ważną strunę – mówił o Grzegorz Rysiu w 2012 roku publicysta Janusz Poniewierski, świetny znawca pontyfikatu Jana Pawła II.

– On jest niezwykle mądrym, a przy tym zanurzonym w wierze i modlitwie człowiekiem. Pokornym, skromnym kapłanem, który autentycznie przeżywa Ewangelię i jest pozytywnie nastawiony do świata – dodał Marcin Przeciszewski, wtedy szef Katolickiej Agencji Informacyjnej.

Z kolei w lipcu 2023 roku, gdy Grzegorz Ryś został mianowany kardynałem, Kazimierz Nycz, wtedy metropolita warszawski powiedział: – Bardzo się cieszę, ponieważ do kolegium kardynalskiego zostaje włączony młody, energiczny,

bardzo dobrze wykształcony, wolny od skostniałych nawyków i przyzwyczajeni człowiek.

Odwagę w podejmowaniu trudnych tematów i decyzji nowy metropolita krakowski udowodnił wielokrotnie.

Na przykład podczas obchodów XXVIII Dnia Judaizmu we Wrocławiu w styczniu 2025, gdy mocno skrytykował – nazywając je głęboko niewłaściwymi – kontrowersyjne hasła, które pojawiły się na banerach europoła Grzegorza Brauna. Kilka miesięcy później kardynał Ryś zapowiedział powołanie niezależnej komisji, która zbada przypadki wykorzystywania seksualnego małoletnich na terenie archidiecezji łódzkiej, a w lipcu 2025 zaapelowała w liście do wiernych (z diecezji łódzkiej) o „nawrócenie języka” w kwestii migrantów oraz używanie „Jezusowego sposobu wypowiedzi”.

W tym przesłaniu hierarcha odniósł się do sporu w kwestii migrantów i uchodźców, który od miesięcy „rozpala publiczną dyskusję i działania”, które w jego opinii „nierozważnie powołując się na chrześcijańskie motywacje – w istocie rzeczy z chrześcijaństwem nie mają wiele wspólnego”. Przypomniał też, że katolicka nauka społeczna wyraźnie stwierdza, iż każdy człowiek ma prawo wybrać sobie miejsce do życia i ma prawo w tym miejscu być uszanowanym w swoich przekonaniach, kulturze, języku i wierze.

„To nie polityka. I to nie wezwanie do jakichkolwiek działań o politycznym charakterze. To prośba: najpierw o nawrócenie języka (...). Chrześcijaństwo nie jest religią plemienną, lecz – jak uczy Sobór – objawieniem jedności całego rodzaju ludzkiego (...) Proszę, jeśli decydujecie się uczestniczyć w dyskusjach, (...) to chciejcie to czynić z głębokim zjednoczeniem z rzeczywistą nauką Chrystusa i Kościoła. Jeśli zaś nie, to proszę: miejcie odwagę przynajmniej w takich wypadkach zamknąć i nie dokładać ognia do tak rozpalonej rzeczywistości” – napisał kardynał Ryś, wywołując listem prawdziwą burzę wśród prawicowych środowisk.

Nowy metropolita krakowski ma jasne zdanie także w sprawie oddzielenia kościoła od polityki.

– Jeśli księża z mojej diecezji wyjdą z politycznym przekazem na ambonę, to najpierw dostaną nagane, a później będziemy szukać dalszych konsekwencji. Jeśli kapłan wywiesi plakat wyborczy, niezależnie jakiej partii, to jeszcze tego samego dnia dostanie ode mnie telefon. Dla mnie to jest jasne: nie ma zgody na uwikłanie Kościoła w kampanię wyborczą. Nie ma! Kościoła w polityce nie powinno być. On nie ma prawa tam być – mówił w rozmowie z Onetem w październiku 2023 roku.

**MOTO  
BOHATEROWIE  
OTOMOTO**

**CARFY**

**CARFY.OTOMOTO.PL**

---

***TY WYBIERASZ, MY REALIZUJEMY!***

*CARFY ułatwia zakup nowego auta  
– od wyboru modelu po finansowanie  
– w pełni online i z opieką doświadczonych doradców.*

*Dzięki współpracy z dealerami w całej Polsce zapewniamy  
konkurencyjne oferty i dostęp do 600 aut od ręki.  
Mamy najlepsze ceny na wszystkie marki w Polsce oraz prze-  
jrzysty proces prowadzony od początku do końca,  
bez wychodzenia z domu.*

W Polsce wciąż są ludzie, którzy codziennie walczą o podstawowe potrzeby – ciepło, jedzenie, leczenie, spokojny sen swoich dzieci. Szlachetna Paczka co roku dociera właśnie do nich, niosąc nie tylko pomoc materialną, lecz także nadzieję, że w świecie pełnym pośpiechu i obojętności wciąż jest miejsce na dobro

Anna Gryza-Aneszko

# KIEDY DOBRO PUKA DO DRZWI. TEGOROCZNA SZLACHETNA PACZKA ZNÓW ODMIENI LOSY WIELU RODZIN

**G**rudzień to wyjątkowy czas, jedyny w roku, gdy na chwilę zwalniamy, spoglądamy na drugiego człowieka z większą czułością i otwieramy dłonie, by dzielić się tym, co mamy najcenniejsze. W tym pełnym światła i dobroci okresie Szlachetna Paczka znów łączy ludzi, którzy chcą zobaczyć więcej niż codzienny pośpiech – chcą zobaczyć drugiego człowieka.

## Paczka łączy ludzi od 25 lat

- Szlachetna Paczka to program społeczny, który od 25 lat łączy ludzi, tych, którzy potrzebują pomocy, z tymi, którzy mogą ją dać. Pomagamy seniorom, osobom starszym i samotnym, samodzielnym rodzicom, rodzinom, w których pojawia się choroba lub niepełnosprawność, a także tym, których dotknęła nagła sytuacja losowa, jak pożar czy powódź. Wolon-

tariusze odwiedzają rodziny, poznają ich historie i potrzeby, a następnie umieszczają je na stronie szlachetnapaczka.pl. Dzięki temu darczyńcy mogą wybrać rodzinę, której historia najbardziej poruszy ich serce, i przygotować konkretną pomoc - mówi Natalia Daniło ze Szlachetnej Paczki.

Za wieloma historiami kryją się trudne realia, o których w codziennym pośpiechu łatwo zapomnieć. Według raportu o biedzie, który przygotowała Szlachetna Paczka, niemal 2 mln ludzi, czyli 5,2 proc. populacji naszego kraju, żyje w skrajnym ubóstwie. Prawie 5 mln Polaków żyje w ubóstwie relatywnym, czyli takim, gdzie wydatki gospodarstwa domowego są poniżej 50 proc. miesięcznych wydatków w Polsce. Jak czytamy w raporcie 41,3 proc. gospodarstw domowych żyje poniżej minimum socjalnego, a 364 tys. dzieci - w skrajnym ubóstwie.

- 5 na 100 mieszkań w Polsce nie ma dostępu do łazienki. Pani Janina nigdy w życiu nie wzięła prysznica. Marzy o zwykłej miednicy - dodaje ze smutkiem Natalia. - Odpowiedziałam panią Annę, która mieszka w małej chatce w środku lasu - dojdzie tam to półtora kilometra pieszo przez łąki. W środku była jedna izba z piecem kaflowym i klepiskiem zamiast podłogi. To pokazuje, jak wygląda rzeczywistość wielu osób.

W raporcie oraz na stronie Szlachetnej Paczki możemy przeczytać poruszające historie wielu Polaków, które pokazują, jak w XXI wieku, w rozwiniętym kraju, w państwie, które jest w gronie 20 największych gospodarek świata, żyją niektórzy z nas.

„Mieszkam w komórce, która była kiedyś schowkiem na miotły. Jest przynajmniej ciepło, bo obok idzie pion grzewczy. Mogę tu spać w zamian za drobne roboty na podwórku, grabię liście, odśnie-

żam. Dostałem nawet własny klucz i wstawiłem tu sobie stary fotel, na którym śpię. Kiedyś pytałem o drobne prace za jakiś grosz, ale każdy przeganiał mnie jak alkoholiczka. Teraz mówię wprost, zrobię coś za jedzenie i ludzie chętniej mi zlecają. Najczęściej pomagam pani Zosi, tej 80-latce z trzeciego piętra. Odpłaca się talerzem zupy lub kanapką, o ile sama ma co jeść” - opowiadał pan Stefan

„Kiedyś jeszcze z mężem prowadziliśmy gospodarstwo. On robił w polu, a ja sprzedawałam na targu nasze warzywa. Do dziś pamiętam, że marchew mieliśmy po trzy pięćdziesiąt. Nigdy bym nie pomyślała, że moje życie będzie kiedyś warte trzy kilo marchewki. Tyle mam na jeden dzień z ciężko chorą od urodzenia córką - 10 złotych i 47 groszy! To wszystko z zasiłku. A gdzie dorobić? Mąż umarł, sama się nią opiekuję. Poszłabym do tego urzędu, co mi to przyznał, położyła te pieniądze na stole i zapytała: Co mam kupić, jedzenie czy leki? Jakie jedzenie? Czerstwy chleb czy twaróg po terminie? Przepraszam, że tak gorzko, ale nie mam się komu wyzalić. Przed córką zawsze staram się uśmiechać. Niech tę chwilę jak tu jest na świecie, zapamięta szczęśliwie” - czytamy wypowiedź pani Grażyna, mamy Kasi chorującej od urodzenia.

## Pomoc może każdy. Rodzin w bazie nie brakuje

Takich historii nie brakuje. Na stronie internetowej Szlachetnej Paczki znajduje się baza rodzin w potrzebie. To ostatnie dni, aby zadbać o radosne święta dla takich osób - Weekend Cudów już 13-14 grudnia.

Paczki można robić indywidualnie lub grupowo. Potrzeby rodzin są podstawowe: ciepło, jedzenie, odzież, środki czystości, sprawna pralka czy biurko dla dziecka. To rzeczy, które dla jed-

nych są codziennością, a dla innych - luksusem. Wolontariusze relacjonują, że spotykają rodziny żyjące w nieogrzewanych mieszkaniach, seniorów odmawiających sobie leków, by starczyło na jedzenie, mamy, które kładą spać dzieci wcześniej, żeby nie czuły głodu.

- Najczęściej rodziny proszą o podstawowe rzeczy - żywność, środki czystości, ciepłą odzież, kołdrę, pościel. Ale pojawiają się też większe potrzeby: lodówka, kuchenka, łóżko czy piekarnik. Pamiętam pana Wiesia, który marzył tylko o tym, by żona mogła mu jeszcze kiedyś upiec ulubione udka. Ich piekarnik zepsuł się wiele lat wcześniej i nie było ich stać na nowy. Czasem w domach brakuje łóżka dla jednego z dzieci, rodzeństwo musi dzielić je między sobą. Nie ma też biurka do nauki. Zdarza się, że potrzebny jest kurs prawa jazdy, bo brak samochodu lub kierowcy oznacza wykluczenie komunikacyjne i utrudniony dostęp do pracy - wymienia Natalia.

Wiele historii dotyczy osób starszych.

- Dla seniorów Szlachetna Paczka często oznacza możliwość przeżycia kolejnych miesięcy. Pani Anna, którą odwiedziłam, przez całe życie pomagała innym. Na emeryturze nie była w stanie żyć. Dzięki paczce mogła zrobić pasy, a nawet podzielić się produktami z koleżanką - opowiada Natalia Daniło. - W przypadku rodzin z dziećmi pomoc daje konkretne możliwości. Środki czystości i żywność pozwalają zaoszczędzić pieniądze na rehabilitację czy aparat ortodontyczny dla dziecka. Ale Szlachetna Paczka to też poczucie godności i bycia zauważonym. Pan Grzegorz, samotny ojciec, był przekonany, że wolontariuszki odwiedzą go raz i ojadą. Kiedy wróciły, przeprosił - nie wierzył, że ktoś naprawdę chce go wysłuchać i mu pomóc.

W województwie podlaskim także nie brakuje rodzin, które potrzebują pomocy.

- Było bardzo dużo zgłoszeń, cały czas odwiedzamy rodziny, słuchamy ich historii, spisujemy potrzeby. Żywność i środki czystości to podstawowa potrzeba naszych rodzin. Później pojawia się odzież, obuwie i sprzęt AGD - przekazuje Julia Hermanowicz, wolontariuszka Szlachetnej Paczki w województwie podlaskim i dodaje, że darczyńców także u nas nie brakuje. - To jest taka jedna wielka współpraca, ludzie w firmach organizują paczki, ze znajomymi, paczki robią szkoły.

W Podlaskiem najdłużej na wybór czekają rodziny z Suwałk, Augustowa i Zambrowa. Np. w Suwałkach do wyboru są cztery rodziny. 51-letnia pani Ewelina z rodziną najpilniej potrzebuje pralki, żywności i artykułów chemicznych. Dodatkowym prezentem byłby garnek, koce czy odzież. Suwałczanie mogą przygotować także paczkę dla 64-letniego pana Tomasza. W opisie czytamy „Pan Tomasz miał kiedyś wszystko - rodzinę, pracę i siłę. Wspólnie z żoną dzierżawili gospodarstwo rolne i wychowywali pięcioro dzieci. Aby zapewnić im jak najlepszy byt, pan Tomasz wyjeżdżał również do pracy za granicę. Pewnego dnia cały jego świat się zawalił. Żona zginęła tragicznie. Został sam z pięciorgiem dzieci, z których najmłodsze miało osiem lat, a najstarsze siedemnaście. Będąc samotnym rodzicem, aby zapewnić byt rodzinie, oprócz pracy w gospodarstwie, podejmował się dodatkowych zajęć u okolicznych rolników (był tzw. „złotą rączką”). Choć dzieci dorosły i założyły własne rodziny, pan Tomasz został sam i wtedy zaczęły się jego problemy ze zdrowiem. Z wielkim żalem wspomina czas swojej aktywności zawodowej. Bardzo

REKLAMA 0011443733

**PREZYDENT MIASTA ŚWIDNICY**  
**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA**

**o pierwszym przetargu, ustnym, nieograniczonym na sprzedaż:**

wolnego lokalu użytkowego nr 02 przy ulicy Grodzkiej nr 7-11 w Świdnicy wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu.

1. Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem wolnego lokalu użytkowego nr 02 składającego się z sali zasadniczej, szatni, dwóch korytarzy, dwóch w.c., kuchni, zaplecza, dwóch magazynów, pomieszczenia sanitarnego oraz zaplecza gospodarczego (składającego się z: 7 pomieszczeń gospodarczych + korytarz w piwnicy – usytuowane w piwnicy) o powierzchni 206,70 m<sup>2</sup>, mieszczącego się w budynku przy ulicy Grodzkiej nr 7-11 (parter), położonym na działce nr 1925 o powierzchni 626 m<sup>2</sup>, dla której Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi księgę wieczystą nr SW1S/00015281/7 oraz działce nr 1926 o powierzchni 112 m<sup>2</sup>, dla których Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi księgę wieczystą nr SW1S/00029557/4.

Przedmiotową nieruchomością przeznacza się do sprzedaży w drodze pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu działki nr 1925 oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu działki nr 1926. Nieruchomość zbywana jest bez obciążenia.

**Cena wywoławcza do pierwszego przetargu wynosi – 1 020 000,00 zł.**  
**Wadium wynosi 100 000,00 zł**

Przetarg Nr P-164/II/26 odbędzie się w dniu 12.02.2026 r. w Sali 104, I piętro, Urząd Miejski w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 10:00

**Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.**

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzad-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php>, w Biuletynie Informacji Publicznej [www.bip.um.swidnica.pl](http://www.bip.um.swidnica.pl) w zakładce „Sprzedaż i dzierżawa nieruchomości” oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

Sporządziła: Małgorzata Prorok-Jurek

chciałby wrócić do pracy, ale niestety stan zdrowia mu na to nie pozwala. Mężczyzna choruje na depresję i ostre zapalenie trzustki. Pomimo swoich chorób jest osobą pogodną, choć, jak sam przyznaje, bardzo wstydzi się swojej biedy”.

Czego potrzebuje pan Tomasz? Żywności, środków czystości i butów. Dodatkowo wdzięczny byłby za kołdrę, ręczniki, pościel, odzież.

W Augustowie wśród potrzeb rodzin są meble, urządzenia AGD, a także żywność i środki czystości. W Zambrowie pomocy potrzebuje m.in. rodzina pani Małgorzaty. W opisie czytamy: „Kiedyś życie pani Małgorzaty, pana Jana i ich pięciorga dzieci, Magdy, Darka, Michała, Krzyska i Mileny było spokojne i stabilne. Pan Jan miał dobrze płatną pracę, która pozwalała zapewnić rodzinie bezpieczeństwo i rozwój. Wspólnie spędzali czas, cieszyli się codziennością i realizowali plany. Wszystko zmieniło się, gdy jeden z synów zaczął zmagać się z zaburzeniami lękowymi i agresją. Wymagał pełnej opieki i wsparcia psychiatrycznego, dlatego pan Jan musiał zrezygnować z pracy, by się nim zająć. Dziś, po przerwie, ma trudności ze znalezieniem nowego zatrudnienia. Podobne problemy napotyka pani Małgorzata, gdyż pracodawcy oba-



FOT. BEATA ZAWRZEŁ/SZLACHETNA PACZKA

**Szlachetna Paczka pomaga potrzebującym już po raz 25. Weekend Cudów przypada na 13-14 grudnia. To właśnie wtedy rodziny otrzymają prezenty od darczyńców**

wiąją się, że opieka nad liczną rodziną uniemożliwi jej pracę na pełen etat. Dodatkowym wyzwaniem stało się mieszkanie komunalne, które rodzina otrzymała, ale które wymaga kapitalnego remontu”. Ro-

dzina prosi o łóżka dla dzieci, odzież i żywność.

#### Weekend Cudów już za tydzień

Kulminacją działań Szlachetnej Paczki jest Weekend

Cudów, który w tym roku przypada na 13-14 grudnia. W tych dniach paczki trafiają do wybranych rodzin. W magazynach Szlachetnej Paczki panuje wtedy niezwykła atmosfera - radość, stres, pośpiech i wzru-

szenie mieszają się w jedno. Każda przygotowana paczka to historia ludzi, którzy postanowili pomóc, zauważyć, poświęcić swój czas. Za każdą historią w bazie Paczki kryje się czekanie, czasem pełen niepokoju,

czasem wstydu, ale przede wszystkim nadziei. Nadziei, że ktoś ich zobaczy, przerwie się codzienność, w której nie ma miejsca na niespodzianki, prezenty czy marzenia. I choć na pierwszy rzut oka Szlachetna Paczka to zaledwie pomoc materialna, w rzeczywistości często niesie zdecydowanie więcej. Paczki zmieniają codzienność - ułatwiają, odciążają, przywracają poczucie bezpieczeństwa.

- To na pewno jest pomoc materialna i odciąża to budżet danej rodziny. Ale jest to także duża pomoc psychiczna, takie wsparcie, które daje im siły do działania. Darczyńcom też przygotowanie paczki daje wiele, ta wdzięczność rodziny sprawia, że te święta mają inny, lepszy wymiar - dodaje Julia. Szlachetna Paczka co roku pokazuje, że najmniejszy gest może stać się częścią czegoś wielkiego. - Weekend Cudów dopiero przed nami, więc cały czas szukamy darczyńców. Ponad 13 tysięcy rodzin już ma swoich darczyńców, ale ponad 5 tysięcy wciąż czeka.

Paczki często przygotowują grupy przyjaciół, współpracowników czy znajomych. Koszty rozkładają się wtedy na wiele osób, a efektem jest realna zmiana czyjegoś życia.

- Dawanie bardzo cieszy, także zapraszamy do włączenia się w Szlachetną Paczkę - zachęca Natalia.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNIIG OD, GRUPA ORLEN

0411429311

## Jak czytać rachunek za gaz? Wyjaśniamy, z czego naprawdę składa się Twoja faktura

**Wiele osób na rachunku za gaz zwraca uwagę jedynie na sumę końcową do zapłaty. Mało kiedy zastanawiamy się, co oznaczają poszczególne pozycje i nazwy opłat. Warto jednak poświęcić chwilę, by wiedzieć, za co dokładnie płacimy. Dzięki temu łatwiej kontrolować wydatki, planować zużycie i uniknąć zaskoczenia, gdy rachunek nagle okaże się wyższy niż zwykle.**

### Nie tylko gaz: za co tak naprawdę płacisz w rachunku

Wbrew pozorom, rachunek za gaz to nie tylko opłata za samo paliwo. Składa się on z kilku części - zarówno tych związanych z faktycznym zużyciem, jak i kosztów utrzymania całej infrastruktury, dzięki której gaz trafia do Twojego domu.

Najczęściej na fakturze znajdziesz cztery kluczowe pozycje: **opłatę dystrybucyjną stałą, opłatę dystrybucyjną zmienną, abonament oraz opłatę za paliwo gazowe.** Każda z nich ma inne znaczenie i odpowiada za inny element systemu.

### Opłata dystrybucyjna stała - za gotowość sieci, nie za zużycie

To pozycja, która może zaskakiwać - bo pojawia się

niezależnie od zużycia gazu. Wystarczy, że mamy podpisaną umowę kompleksową na jego dostarczenie. **Opłata dystrybucyjna stała** to koszt utrzymania i rozwoju sieci gazowej w Twojej okolicy. Pokrywa m.in. serwis sieci, kontrole bezpieczeństwa i dostępność gazu „na żądanie”.

Jej wysokość zależy od grupy taryfowej oraz regionu, a nie od ilości zużytego paliwa. Można więc traktować ją jako rodzaj „abonamentu za dostęp” - dzięki niej sieć jest gotowa dostarczyć gaz w każdej chwili, niezależnie od tego, czy akurat go używasz.

### Opłata dystrybucyjna zmienna - za to, co naprawdę zużywasz

Tu już w grę wchodzi Twoje faktyczne zużycie. **Opłata dystrybucyjna zmienna to koszt przesyłu gazu z sieci do Twojego domu** - im więcej zużywasz, tym wyższa ta część rachunku. To opłata, która uwzględnia m.in. energię potrzebną do utrzymania ciśnienia w sieci, pomiary i rozliczenia przepływu.

To właśnie ta pozycja, razem z opłatą za samo paliwo gazowe, zmienia się najbardziej w zależności



od tego, jak ogrzewasz dom czy gotujesz.

### Abonament - za obsługę i rozliczenia

Kolejną pozycją na rachunku to **abonament, czyli stała miesięczna opłata za obsługę klienta**: wystawianie faktur, rozliczanie płatności, prowadzenie konta czy odczyty liczników. Nie zależy ona od zużycia gazu, ale od warunków taryfy - zazwyczaj jest niewielka, jednak powtarza się na każdej fakturze.

Choć wydaje się drobnym elementem, to właśnie ta opłata pozwala utrzymać codzienną obsługę i kontakt z klientami, np. przez infolinię czy elektroniczne Biuro Obsługi Klienta.

### Opłata za paliwo gazowe - to, co faktycznie zużywasz

To najbardziej oczywista część rachunku. **Opłata za paliwo gazowe odzwierciedla realne zużycie energii w Twoim domu** - przeliczone z metrów sześciennych (m<sup>3</sup>) na kilowatogodziny (kWh).

To właśnie ten element najbardziej wpływa na końcową kwotę rachunku.

Warto pamiętać, że im bardziej energooszczędny dom i sprawniejsza instalacja, tym mniejsze będzie to zużycie - i tym samym niższa faktura.

### Komu płacisz - sprzedawcy czy dystrybutorowi?

Wiele osób zakłada, że pieniądze z rachunku za gaz trafiają do jednej firmy. W rzeczywi-

stości kwota z Twojej faktury jest dzielona między dwa podmioty:

- **Sprzedawcę gazu**, z którym masz podpisaną umowę. To on odpowiada za zabezpieczenie gazu, obsługę klienta i wystawianie faktur. Do sprzedawcy trafiają opłaty za samo paliwo gazowe i abonament.
- **Dystrybutora gazu**, czyli operatora sieci. To on fizycznie przesyła gaz do Twojego domu, dba o infrastrukturę, naprawy i odczyty liczników. Do niego trafiają obie opłaty dystrybucyjne.

Dzięki temu system działa sprawnie i bezpiecznie, a Ty - mimo że płacisz jedną fakturę - wspierasz zarówno dostępność paliwa, jak i utrzymanie sieci przesyłowej.

Co ważne, wszystkie opłaty, poza abonamentem, są określone w taryfach sprzedawcy lub dystrybutora zatwierdzonych przez Urząd Regulacji Energetycznej.

### Dlaczego warto rozumieć swój rachunek za gaz

Zrozumienie struktury rachunku to coś więcej niż ciekawostka. Pozwala lepiej kontrolować zużycie i wydatki, a także świadomie porównywać oferty różnych sprzedawców.

To wiedza przydatna zwłaszcza dla osób, które do-

piero planują instalację gazu w nowym domu lub modernizację istniejącej instalacji. Zrozumienie mechanizmu działania sieci i rachunków pozwala podejmować bardziej świadome decyzje - bez obaw, że „coś ukryto w drobnym druku”.

W razie problemów także wiesz, do kogo się zwrócić:

- jeśli chodzi o **awarię lub ciśnienie gazu** - kontaktuj się z **dystrybutorem**,
- jeśli chodzi o **rozliczenia czy faktury** - z **Twoim sprzedawcą gazu**.

### Świadomy budżet to spokój

**Faktura za gaz** nie musi być zagadką. Wystarczy raz zrozumieć, z czego się składa, by później bez stresu kontrolować wydatki. Warto też korzystać z **elektronicznego Biura Obsługi Klienta (eBOK)**, gdzie można:

- sprawdzić historię zużycia,
- pobrać lub zapłacić za fakturę,
- przeanalizować, które opłaty są stałe, a które zależą od zużycia.

Im lepiej rozumiesz swój rachunek, tym łatwiej utrzymać kontrolę nad domowym budżetem - i podejmować decyzje, które naprawdę służą Twojemu komfortowi i bezpieczeństwu.

# PROF. ŁUKASZ KACZMAREK: PYTANIE NIE BRZMI „CZY GRAĆ?“, TYLKO „JAK GRAĆ MĄDRZE?”

– Dziś wiemy już, że gry mają również pozytywny wpływ – mogą rozwijać zdolności poznawcze, wspierać współpracę, uczyć planowania, a nawet pomagać w regulacji emocji. Coraz częściej patrzymy na nie jak na narzędzie wspierające zdrowie psychiczne, a nie jego zagrożenie – twierdzi prof. Łukasz Kaczmarek z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu

*Sylwia Rycharska*

**Jeszcze niedawno gry komputerowe miały raczej złą sławę. Dziś coraz częściej mówi się o ich pozytywnych aspektach. Co się zmieniło?**

Myślę, że przede wszystkim wiedza. Przez pierwsze dekady badań nad grami skupialiśmy się głównie na negatywnych skutkach – przemocy, agresji, uzależnieniach. Takie zjawiska oczywiście istnieją, ale są zdecydowanie marginalne. Dane pokazują, że uzależnienie od gier dotyczy około 2-3 proc. graczy (czyli co dwudziestej osoby, która gra). Podobnie z agresją – statystycznie istnieje pewien związek, ale jego siła jest bardzo mała, a w praktyce niemal niezauważalna.

**A co z agresywnymi nastolatkami? Gry nie odpowiadają za ich agresję?**

Jeśli chodzi o agresję wśród nastolatków i dzieci, to znacznie większy wpływ na ich zachowania mają relacje wychowawcze i relacje między rodzicami (np. czy rodzice przejawiają w relacjach między sobą zachowania agresywne). Żeby doszło do klinicznego wzrostu agresji, czyli takiego, który sprawia problemy w życiu codziennym, jest istotnie zauważalny, to według liczb, które obecnie znamy, jak powiedział jeden z naukowców, trzeba byłoby grać w najbardziej agresywne gry przez dwadzieścia siedem godzin dziennie.

Dziś wiemy już, że gry mają również pozytywny wpływ – mogą rozwijać zdolności poznawcze, wspierać współpracę, uczyć planowania, a nawet pomagać w regulacji emocji. Coraz częściej patrzymy na nie jak na narzędzie wspierające zdrowie



**Prof. Łukasz Kaczmarek: Gaming funkcjonalny to jeden z bardziej skutecznych, ale też najtańszych i najprostszych sposobów zafundowania sobie codziennie dużej dawki pozytywnych emocji**

psychiczne, a nie jego zagrożenie.

**Czy gry komputerowe faktycznie wspierają zdrowie psychiczne?**

Oczywiście. Włoskie badania na grupie 80 tysięcy dzieci i nastolatków pokazały, że

osoby grające w sposób zrównoważony i funkcjonalny miały niższy poziom stresu i objawów depresyjnych niż ich rówieśnicy, którzy w ogóle nie grali. Podobne wyniki uzyskano w badaniach brytyjskich. Gry sprzyjają pozytywnym emocjom, relaksowi,

regeneracji psychicznej, o ile nie przesłaniają innych aktywności. Gaming funkcjonalny, który dotyczy większości graczy, pociąga za sobą pozytywne następstwa. Możemy go traktować jako źródło pozytywnych emocji w życiu człowieka. Jeden

z bardziej skutecznych, ale też najtańszych i najprostszych sposobów zafundowania sobie codziennie dużej dawki pozytywnych emocji. A regularne doświadczanie pozytywnych emocji wspiera nasze zdrowie somatyczne, psychiczne i społeczne.

**Mówimy o jakimś konkretnym mechanizmie, który dzieje się w głowie gracza?**

Chodzi głównie o mechanizmy związane z regulacją dopaminy w mózgu człowieka. Dopamina jest tym, czego w szczególności poszukujemy w różnych formach aktywności realizowanych w ramach hobby, niezależnie od tego, czy są to gry komputerowe, aktywność sportowa, czy zakupy na Black Friday. Włączają się wtedy mechanizmy dopaminowe, które są dla człowieka szczególnie nagradzające i dostarczają mu bardzo silnych doznań.

**Użył pan profesor sformułowania „gaming funkcjonalny” – czyli jaki?**

Łatwiej zdefiniować, czym jest granie dysfunkcyjne, które stanowi przeciwieństwo funkcjonalnego. Granie dysfunkcyjne jest oficjalnie uznawane za jednostkę chorobową w klasyfikacji ogólnosiłowej ICD11 i dotyczy przede wszystkim grania, w którym osoba zaczyna grać w sposób kompulsywny, wymykający się spod jej kontroli. Dochodzi do silnego uzależnienia behawioralnego, w którym emocjonalne korzyści czerpane z gry są tak duże, że gracz zaczyna tracić kontrolę nad zachowaniem. Podobnie jak we wszystkich innych uzależnieniach behawioralnych, zaczyna to prowadzić do poważnych problemów w życiu gracza.

**Gdzie przebiega granica między graniem funkcjonalnym a - nazwijmy - problematycznym?**

Granica jest płynna. Najłatwiej zauważyć ją, patrząc z zewnątrz: kiedy gracz przestaje mieć kontrolę nad cza-

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

sem, zaniedbuje obowiązki, traci zainteresowanie innymi aktywnościami. To sygnały, że zaczyna się coś niepokojącego. Ale znowu - mówimy o bardzo małym odsetku. Badania pokazują, że około 90 proc. graczy gra w sposób całkowicie bezpieczny. Większość potrafi samodzielnie regulować czas i natężenie aktywności.

### **Czyli gry mogą sprzyjać zachowaniom prospołecznym?**

Tak. To bardzo ciekawy kierunek badań. Wiele gier wymaga współpracy - zarówno w trybach kooperacyjnych, jak i w e-sporcie. Okazuje się, że granie razem rozwija takie umiejętności, jak komunikacja, dzielenie się zasobami, wspólne rozwiązywanie problemów. I ten efekt prospołeczny jest statystycznie silniejszy niż negatywny wpływ gier zawierających przemoc. Gry bywają też wykorzystywane do budowania zespołów pracowniczych. Badania pokazują, że taki team building - przy użyciu gier komputerowych - rzeczywiście przekłada się na realne efekty obserwowane później w pracy zespołu.

### **Czy są też gry, które wspierają rozwój poznawczy - pamięć, refleks, koncentrację?**

Gry komputerowe są siłownią dla mózgu. Zmuszają do wzmożonego wysiłku intelektualnego. Wielkie badania brytyjskie, obejmujące ponad pół miliona uczestników w wieku 40-70 lat, wykazały, że gracze mają lepiej rozwinięte zdolności poznawcze, szybciej reagują, lepiej zapamiętują informacje i wykazują niższe ryzyko demencji. Dzieje się tak, bo gry wymagają stałej koncentracji, planowania, podejmowania decyzji i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dobrym przykładem do tego zagadnienia jest gra „Fortnite”, która właściwie co kilka miesięcy zupełnie zmienia kształt świata, w którym porusza się gracz. To zmusza jego mózg też do tego, żeby być cały czas czujnym, żeby nie działać na tzw. autopilocie, tylko w sposób refleksyjny orientować się w świecie gry.

### **Jakie gatunki gier mają największy potencjał wspierania zdrowia psychicznego?**

Nie ma jednej idealnej kategorii. Wszystko zależy od mechanizmów, które dana gra uruchamia. Na przykład gry fabularne i symulacyjne pozwalają na rozwijanie empatii i podejmowanie decyzji w warunkach emocjonalnych. Gry zespołowe uczą współpracy i komunikacji. Gry oparte na refleksie i planowaniu rozwijają kontrolę poznawczą, czyli zdolność zarządzania uwagą. Są też tytuły projektowane z myślą o terapii - oparte

na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej. Takie gry pomagają redukcję objawy lękowe i depresyjne, a w przyszłości mogą stać się częścią standardowej praktyki psychoterapeutycznej. Oprócz tego warto zwrócić uwagę na to, że troska o zdrowie psychiczne nie polega tylko na usuwaniu symptomów, ale też na tworzeniu pozytywnego potencjału zdrowia, który nas zabezpiecza przed powstawaniem symptomów.

### **A w tym pomaga nam gaming...**

Takim potencjałem właśnie jest regularne doświadczanie pozytywnych emocji i tworzenie relacji, które mają dla nas wartość wspierającą w trudnych chwilach. Badania pokazują, że relacje gamingowe wykorzystują gracze nie tylko do tego, żeby rozmawiać o tym, co się dzieje w grze, ale również do tego, żeby szukać wsparcia emocjonalnego w trudnych sytuacjach, które mają miejsce poza grami. Więc gry komputerowe mogą być wprost wykorzystywane do uzupełniania elementów klasycznej psychoterapii, ale również mogą być wykorzystywane jako potencjał tworzenia odporności psychicznej i rozbudowy zasobów psychospołecznych ważnych dla utrzymania zdrowia psychicznego.

### **Czyli gry mogą rzeczywiście wspierać terapię?**

Tak, ale oczywiście pod pewnymi warunkami. Gry nie zastąpią terapii, ale mogą ją uzupełniać. Na przykład u osób z zespołem stresu pourazowego prosty „Tetris” okazał się skuteczny w redukowaniu natrętnych wspomnień, bo wymusza koncentrację na zadaniu i przerywa ruminalną. Z kolei osoby z wypaleniem zawodowym korzystają z gier jako sposobu na odzyskanie równowagi emocjonalnej - coś, co psychologia nazywa „pozytywnym bilansem emocji”.

### **A skoro o pracy mowa - czy granie może pomóc też dorosłym?**

Wiele współcześnie wykonywanych prac bardzo przypomina gry komputerowe. Na przykład operacje współcześnie prowadzone przy użyciu najnowszej aparatury niczym nie odbiegają od gry komputerowej, w trakcie któ-

rej manipuluje się już bezpośrednio skalpelem, tylko kontrolerami przypominającymi te, które znamy z gier komputerowych. Człowiek kontroluje robota, który ten skalpel trzyma. Chirurg może prowadzić nawet operacje online, zupełnie nie przebywając w tym samym miejscu co pacjent. Badania nad chirurgiami wykonującymi zabiegi przy użyciu metod laparoskopowych pokazały, że ci, którzy grają w gry komputerowe, są w stanie wykonać tę samą operację o jedną trzecią szybciej i jednocześnie popełniają jedną trzecią mniej błędów. Podobne efekty widać u operatorów dronów. Osoby, które grają w gry komputerowe, lepiej wykrywają cele i sprawniej je śledzą. Wypadają nie tylko lepiej w porównaniu z osobami, które nie grają, ale nawet z zawodowymi pilotami. Nieprzypadkowo w szkoleniach wojskowych i medycznych coraz częściej wykorzystuje się symulatory i gry. To dowód, że świat gier i rzeczywistości zawodowej zaczynają się przenikać.

### **A co z dziećmi i młodzieżą? Jak rodzice powinni reagować na granie dzieci?**

Paradoksalnie wielu rodziców traktuje gry jako „elektroniczną nianię”, co jest błędem. Rodzice powinni uczestniczyć w tej aktywności - rozumieć, w co dziecko gra, kiedy i z kim. Ważna jest też pora dnia - gry nie powinny wypierać snu, posiłków ani kontaktów z rówieśnikami. Jeśli te proporcje są zachowane, gaming może być zdrową rozrywką wspierającą rozwój dziecka.

### **Czy gry komputerowe mogą być elementem profilaktyki zdrowia psychicznego?**

Zdecydowanie tak. W Niemczech aplikacje wspierające zdrowie psychiczne - często z elementami gamifikacji - są ustawowo uregulowane, mogą być przepisywane na receptę, a ich koszt pokrywa państwo. Statystyki pokazują, że w ciągu czterech lat od wprowadzenia tej ustawy przepisano aplikacje na receptę milion razy i przy najmniej raz przepisała ją jedna trzecia lekarzy. To wskazuje, że nowe technologie mogą być bardzo skuteczne w ochronie zdrowia, jeżeli pokona się pewną barierę nieufności i barierę starych przyzwyczajzeń i zacnie

się patrzeć w sposób bardziej innowacyjny. W Polsce trend ten dopiero raczkuje, ale prędzej czy później pójdziemy w tym kierunku. Gry są atrakcyjne, angażujące i tanie w dystrybucji. Mają ogromny potencjał, żeby wspierać profilaktykę, edukację emocjonalną, a nawet leczenie.

### **A jak wiemy, ludzie chętnie korzystają z aplikacji...**

Również z tych, które zawierają elementy gamingowe. Mamy do czynienia ze swoistą gamifikacją życia, czyli wprowadzeniem elementów gamingowych w wielu obszarach - nie tylko w trosce o zdrowie somatyczne, ale na przykład również w pracy, gdzie wprowadzanie elementów gamingowych wspomaga lepsze jej wykonywanie, czy w nauce, gdzie wprowadza się elementy gamingu po to, żeby uatrakcyjnić i uczynić bardziej skutecznym proces uczenia się. Mam nadzieję, że coraz bardziej poważnie zaczniemy patrzeć na rolę gier w życiu człowieka nie tylko jako pustej rozrywki, ale właśnie jako na sposób efektywnego wykorzystywania czasu i robienia czegoś, co skutecznie wspiera nas w każdym obszarze życia.

### **Skąd pomysł, żeby zająć się badaniami nad grami w kontekście zdrowia psychicznego?**

Z jednej strony z fascynacji, a z drugiej - z frustracji badacza. W psychologii emocji bardzo trudno jest w warunkach laboratoryjnych wywołać autentyczne pozytywne emocje. Tymczasem gry komputerowe robią to naturalnie, w sposób intensywny i kontrolowany przez gracza. Dlatego zaczęliśmy traktować gry jako narzędzie do badania emocji i odporności psychicznej. W pewnym sensie wykorzystujemy je do tego, żeby lepiej zrozumieć funkcjonowanie ludzi w ogóle, co jest uzasadnione w dzisiejszych czasach, w których rozrywka przenosi się w przestrzeń cyfrową.

### **Co mamy przez to rozumieć?**

Obecnie więcej ludzi gra w gry komputerowe, niż nie gra. W społeczeństwach rozwiniętych, a do nich zalicza się również już Polska, gra między 50 a 70 proc. populacji. Szacuje się, że na świecie mamy już trzy i pół miliarda graczy komputerowych.

### **Jeśli miałby pan wskazać jedną grę korzystną dla zdrowia psychicznego...?**

Nie chodzi o konkretną grę, ale o mechanizmy w niej zawarte. Ważne, by unikać gier stworzonych jako zawołane automaty hazardowe,

w które gramy głównie po to, żeby zdobywać nagrody. Wybierając gry funkcjonalne, możemy bezpiecznie czerpać korzyści emocjonalne i poznawcze.

### **Na koniec proszę opowiedzieć kilka słów o badaniach, które prowadzicie na uczelni.**

Przed wszystkim prowadzimy badania na temat pozytywnych emocji w aktywności gamingowej, między innymi w aspekcie wpływu na zdrowie somatyczne człowieka. Udało nam się wykazać, że gry komputerowe po wprowadzeniu elementów społecznych prowadzą do wyjątkowo silnych, a jednocześnie pozytywnych reakcji mobilizacji organizmu. Stres na ogół kojarzymy ze stanem negatywnym, ale dla naszego ciała stres to impuls pobudzający układ sercowo-naczyniowy. Gry niekiedy przypominają trening cardio. Intensywne pobudzenie, któremu towarzyszą pozytywne emocje i poczucie bezpieczeństwa, mogą uruchamiać silną mobilizację, której towarzyszą procesy anaboliczne regenerujące organizm. Dlatego szukamy społecznych wzmocnień pozytywnych emocji w trakcie grania.

### **Jakie konkretnie obszary gamingu badacie w tym kontekście?**

Jednym z takich sposobów jest badanie funkcjonowania graczy w grach, które wprost zachęcają do wspólnej rozrywki, jak gry geolokalizacyjne typu „Pokémon Go”. Prowadziliśmy badania, które pokazały, że najsilniejszą motywacją graczy jest motywacja społeczna - ci gracze wychodzą na dwór nie po to, żeby łapać pokemony, tylko żeby łapać nowe przyjaźnie i znajomości. Znam wielu graczy, którzy poznali swoją żonę bądź męża, właśnie łapiąc pokemony. Badamy to też w grach, które można rozgrywać samodzielnie, jak „League of Legends” ale również z przyjaciółmi. Sprawdzamy, jak gracze funkcjonują emocjonalnie, kiedy grają sami, a jak wtedy, gdy grają z kimś znajomym. Również tutaj obserwujemy ogromne korzyści emocjonalne wynikające z rozszerzenia aktywności gamingowej o kontekst społeczny. Prowadziliśmy też badania nad różnicą między graniem „dla siebie” a streamingiem - czyli graniem, które jest oparte na interakcji z widzami. To nowoczesny sposób na zwiększanie kontaktów społecznych w gamingu. To są trzy główne obszary naszych badań, realizowanych z wykorzystaniem najnowszych metod pomia-

rów psychofizjologicznych i analiz behawioralnych.

### **Jakie są pierwsze wnioski z tych badań? Co najbardziej Państwa zaskoczyło?**

Pierwsze wnioski pokazują nie tylko pozytywny kierunek zmian. Pod pewnym względem wydaje się oczywiste, że włączenie innych ludzi do aktywności gamingowej podnosi poziom pozytywnych emocji. Natomiast tym, co okazało się absolutnie wyjątkowe, była skala tych zmian. Byliśmy bardzo zaskoczeni tym, jak silne reakcje - rzadko obserwowane w psychologii - wywołuje kontekst społeczny w trakcie grania.

Zaskoczyła nas także siła reakcji psychofizjologicznych u graczy. Niekiedy były one tak intensywne, że można by je uznać za potencjalnie niebezpieczne. W trakcie streamingu średnie ciśnienie skurczowe sięgało 150 mmHg, a tętno wzrastało nawet do 120 uderzeń na minutę - to poziomy typowe dla intensywnej wysiłku fizycznego. To pokazuje, że społeczny aspekt gamingu może być niezwykle silnym czynnikiem intensyfikującym doświadczenia i poruszającym ciało.

Bardzo interesujące było również to, że w obecności innych osób wzrasta nie tylko intensywność emocji, ale zmienia się także ich charakter. Pojawia się więcej emocji samoświadomościowych - takich jak duma, triumf czy też niekiedy zażenowanie czy wstyd. Są to jedne z najbardziej ludzkich i najbardziej wartościowych emocji, towarzyszących często najważniejszym momentom naszego życia. Jak powiedział jeden z graczy: wykonanie genialnego ruchu w grze, zwłaszcza gdy patrzają na to przyjaciele, to jedno z najpiękniejszych uczuć, jakich może doświadczyć człowiek.

### **Co oznaczają te wyniki?**

Te wyniki pokazują, że gry nie są jedynie ucieczką od świata, ale mogą być przestrzenią intensywnych, społecznych i wartościowych doświadczeń emocjonalnych. Dlatego pytanie nie brzmi: czy grać, tylko: jak grać mądrze?

### **GRASZ? WEŹ UDZIAŁ W BADANIACH**

Osoby, które chciałyby wziąć udział w badaniach naukowych nad gamingiem, za który przewidziane jest wynagrodzenie dla uczestników, mogą zarejestrować się pod linkiem: <https://forms.office.com/e/LjkgEAbzt>

# Jak rozumieć dogmat o Niepokalanym Poczęciu

8 grudnia Kościół katolicki obchodzi jedno z najbardziej tajemniczych doktrynalnie świąt – Niepokalane Poczęcie Najświętszej Maryi Panny

Mariusz Grabowski

**D**ogmat ogłosił uroczystie 8 grudnia 1854 r. bullą „Ineffabilis Deus” papież Pius IX. Stało się to w bazylice św. Piotra w Rzymie w obecności całej armii hierarchów: 54 kardynałów i 140 arcybiskupów i biskupów.

## „Wolna od grzechu”

Pius IX pisał tak: „Ogłaszamy, orzekamy i określamy, że nauka, która utrzymuje, iż Najświętsza Maryja Panna od pierwszej chwili swego poczęcia - mocą szczególnej łaski i przywileju wszechmocnego Boga, mocą przewidzianych zasług Jezusa Chrystusa, Zbawiciela rodzaju ludzkiego - została zachowana nietknięta od wszelkiej zmyzy grzechu pierwotnego, jest prawdą przez Boga objawioną i dlatego wszyscy wierni powinni w nią wytrwale i bez wahania wierzyć”.

Teologowie podkreślają, że ta prawda wiary jest częścią szerszego zagadnienia konsekwencji grzechu pierwszych rodziców, czyli Adama i Ewy, którym została objęta cała ludzkość. Katolicka doktryna przyjmuje, że łaska Niepokalanego Poczęcia „predysponowała Marię do permanentnej przyjaźni z Bogiem, zdolności niezwykle łatwego wchodzenia z nim w autentyczny kontakt i oświecała jej umysł wiedzą wlaną, która skłaniała ją do wybierania zawsze tego, co doskonalsze”.

Innymi słowy: Maryja od momentu swojego poczęcia została zachowana nie tylko od wszelkiego grzechu, którego mogłaby się dopuścić, ale również od dziedzicznego przez nas wszystkich grzechu pierwotnego. Stało się tak, chociaż jeszcze nie była wtedy Matką Boga. Bóg jednak, ze względu na przyszłe zbawcze wydarzenie Zwiastowania, uchronił Maryję przed grzesznością. Maryja była więc poczęta w łasce uświęcającej, wolna od wszelkich konsekwencji wynikających z grzechu pierwotnego (stąd np. w Kościele obchodzimy uroczystość Jej Wniebowzięcia, a nie śmierci).

## Spór wśród Doktorów

Historia sformułowania dogmatu była wyjątkowo długa i skomplikowana. Już od pierw-

szych wieków chrześcijaństwa liczni teologowie i pisarze wskazywali na szczególną rolę i szczególne wybranie Maryi spośród wszystkich ludzi. Ojcowie Kościoła nieraz nazywali ją „czystą”, „bez skazy”, „niewinną”. Ale dopiero w VII w. w Kościele greckim, a w VIII w. także w Kościele łacińskim ustanowiono święto Poczęcia Maryi.

Późniejsi teologowie, szczególnie św. Bernard z Clairvaux i św. Tomasz z Akwinu zakwestionowali wiarę w Niepokalane Poczęcie Maryi, ponieważ - według nich - przeczyłoby to dwóm innym dogmatom: powszechności grzechu pierwotnego oraz konieczności powszechnego odkupienia wszystkich ludzi, a więc także i Maryi. Przeciwnego zdania był Jan Duns Szkot, który wskazał, że uchronienie Bożej Rodzicielki od grzechu pierwotnego dokonało się już „mocą odkupieńczego zwycięstwa Chrystusa”.

W 1477 r. papież Sykstus IV ustanowił w Rzymie święto Poczęcia Niepokalanej, które od czasów Piusa V zaczęło obchodzić w całym Kościele, a w kanonie 23 Soboru Trydenckiego wprost zadekretowano: „Jeśli ktoś twierdzi, że człowiek raz usprawiedliwiony nie może już więcej grzeszyć ani też utracić łaski i że dlatego ten, kto upada i grzeszy, nigdy nie był prawdziwie usprawiedliwiony; albo przeciwnie, że może w całym życiu unikać wszystkich grzechów, nawet powszednich, chyba mocą szczególnego przywileju Bożego, jak to utrzymuje Kościół o świętej Dziewicy – niech będzie wyłączony ze społeczności wiernych”.

## Polityka i teologia

Niezwykłe były same okoliczności ogłoszenia dogmatu. Cofnijmy się do 16 czerwca 1846 r., kiedy to nowym papieżem wybrano młodego, liczącego zaledwie 54 lata, kard. Giovanniego Marię Mastai-Ferrettiego, który przyjął imię Piusa IX. Dwa miesiące przed wyborem Piusa IX wybuchła wojna pomiędzy królem Karolem Albertem sabaudzkim, władcą Piemontu i Sardynii, a Austrią, która zajmowała północne terytoria Italii.

Ówczesni liberałowie - pisał Ks. Janusz Andrzej Duczkowski



Niepokalane poczęcie fascynowało artystów, m.in. El Greca

SChr - widzieli w tym konflikcie okazję do pozyskania papieża dla idei zjednoczenia. Gdy jednak Pius IX powołał się na neutralność, przypuszczono na niego ostry atak. „15 listopada 1848 r., w dniu inauguracji prac parlamentu państwa kościelnego, hr. Pellegrino Rossi, szef rządu papieskiego, został zamordowany na dziedzińcu Pałacu Kancelarii. Wkrótce rozruchy ogarnęły ulice i przybrały takie rozmiary, że wieczorem 24 listopada papież w przebraniu zwykłego księdza opuścił Kwirynał i schronił się w Gaecie, należącej do królestwa obojga Sycylii rządzonego przez Ferdynanda II”.

„W czasie pobytu w Gaecie Pius IX odwiedzał różne miejsca, szczególnie sanktuaria i miejsca pielgrzymkowe w pobliżu tego

miasta jak np. Maria Santissima della Civita, Montagna Spaccata czy Madonna della Cattena. Najbliżej położona była, znajdująca się w obrębie murów miejskich, wciśnięta niejako w te mury od strony zatoki, kaplica zwana Złotą Grotą, poświęcona Niepokalanej Dziewicy Maryi (...). Właśnie z Gaety 2 lutego 1849 r. rozesłał do biskupów całego świata encyklikę „Ubi primum” prosząc, aby się wypowiedzieli w sprawie ogłoszenia dogmatu o Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny. Zaowocowało to po powrocie do Rzymu uroczystym ogłoszeniem dogmatu” - dodawał ks. Duczkowski.

## Objawienia-dowody

W bulli Piusa IX mówi, że jest to „nauka przez Boga obja-

wiona”, z czego konsekwentnie wynika, że musi być zawarta w Piśmie Świętym albo w Tradycji. Już w pierwszej Księdze Starego Testamentu (Rdz 3, 15) jest mowa o zwycięstwie Maryi nad grzechem i szatanem. W Nowym Testamencie, przy Zwiastowaniu, Archanioł mówi do niej: „Bądź pozdrowienia, pełna łaski” (Łk 1, 28).

Dogmat potwierdziły objawienia, a - jak twierdzą niektórzy teologowie - niektóre wręcz go zapowiadały. To dowody pośrednie, ale uznawane w nauczaniu powszechnym Kościoła. 27 listopada 1830 r. Niepokalana objawiła się s. Katarzynie Laboure, powierzając jej misję wybicia cudownego medalika. Najświętsza Dziewica pragnęła, by zwracając się do Niej, mówić: „O Maryjo, bez grzechu poczęta, módl się za nami, którzy się do Ciebie uciekamy”.

Cudowny Medalik ma na awersie wizerunek Maryi z wyciągniętymi ku ziemi ramioma (symbol spływających łask) i z wężem pod stopami. Na rewersie znajduje się krzyż, napis I. M. („Immaculata Maria” - Niepokalana Maryja) i dwa serca: jedno z cierniami, drugie przebite mieczem.

Cztery lata po ogłoszeniu dogmatu przez Piusa IX Matka Boża ukazała się Bernadecie Soubirous. Było to w Lourdes, 11 lutego 1858 r. Najświętsza Paniienka wypowiedziała wówczas słowa: „Ja jestem Niepokalane Poczęcie”.

## Inne wyznania

Stanowisko pozostałych wobec dogmatu o Niepokalanym Poczęciu Maryi Panny jest, delikatnie mówiąc, zróżnicowane. I tak np. Kościół na Wschodzie nigdy prawdy o Niepokalanym Poczęciu Maryi nie ogłaszał, gdyż była ona tam „powszechnie wyznawana”. Przy okazji warto zwrócić uwagę, że teologia prawosławna mocno rozróżnia niepokalane poczęcie i dziewicze poczęcie. Niepokalane poczęcie dotyczy ustrzeżenia Maryi od chwili Jej poczęcia od grzechu pierwotnego (przywilej, cud w porządku moralnym). Dziewicze poczęcie polega natomiast na tym, że Maryja poczęła w sposób dzie-

wiczny „za sprawą Ducha Świętego” Boga-Człowieka, Jezusa Chrystusa (co jest cudem w porządku natury).

Protestanci oddają cześć Maryi, ale głównie ze względu na Jej udział we Wcieleniu. Odrzucają natomiast Jej rolę w życiu Kościoła, a także w dziele Odkupienia człowieka. Co ciekawe, jeszcze Luter poświęcił osobie Maryi ok. 80 kazań, a także zostawił trzy święta na jej cześć: Zwiastowanie, Nawiedzenie oraz Oczyszczenie.

W Deklaracji utrechckiej biskupów Kościołów starokatolickich, ogłoszonej 24 września 1889 r. w Utrechcie, w punkcie trzecim czytamy zaś: „Odrzucaamy też, jako nie uzasadnioną w Piśmie Świętym i Tradycji pierwszych stuleci, deklarację Piusa IX z 1854 roku o Niepokalanym Poczęciu Maryi”. Podobne stanowisko mają mariawici i Świadkowie Jehowy.

## Polacy zwolnieni

Uroczystość Niepokalanego Poczęcia jest tzw. świętem nakazanym, a w krajach takich jak Austria, Hiszpania, Portugalia i Włochy 8 grudnia jest dniem wolnym od pracy. Na Placu Hiszpańskim w Rzymie papież modlił się tego dnia pod Kolumną Niepokalanego Poczęcia (Colonna dell'Immacolata Concezione).

Na szczycie kolumny znajduje się imponujący brązowy posąg Matki Bożej autorstwa Giuseppe Obiciego. Ma on ok. 3,3 m wysokości i przedstawia Maryję z koroną z gwiazd, stojącą na globie - symbolem triumfu nad grzechem. Korona z gwiazd oznacza niebiański status Maryi, a kula pod jej stopami to znak jej panowania nad światem. Lilia symbolizuje czystość Niepokalanego Poczęcia. Zgodnie z odwieczną tradycją figurą Marii dekoruje kwiatami ambasada Hiszpanii.

Zgodnie z kanonem 1246 Kodeksu Prawa Kanonicznego katolicy mają obowiązek uczestniczyć tego dnia w Eucharystii. Co ciekawe, na mocy dekretu Kongregacji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów z 4 marca 2003 r. Polacy - ze względu na fakt, że nie jest to dzień ustawowo wolny od pracy - są zwolnieni z tego obowiązku.

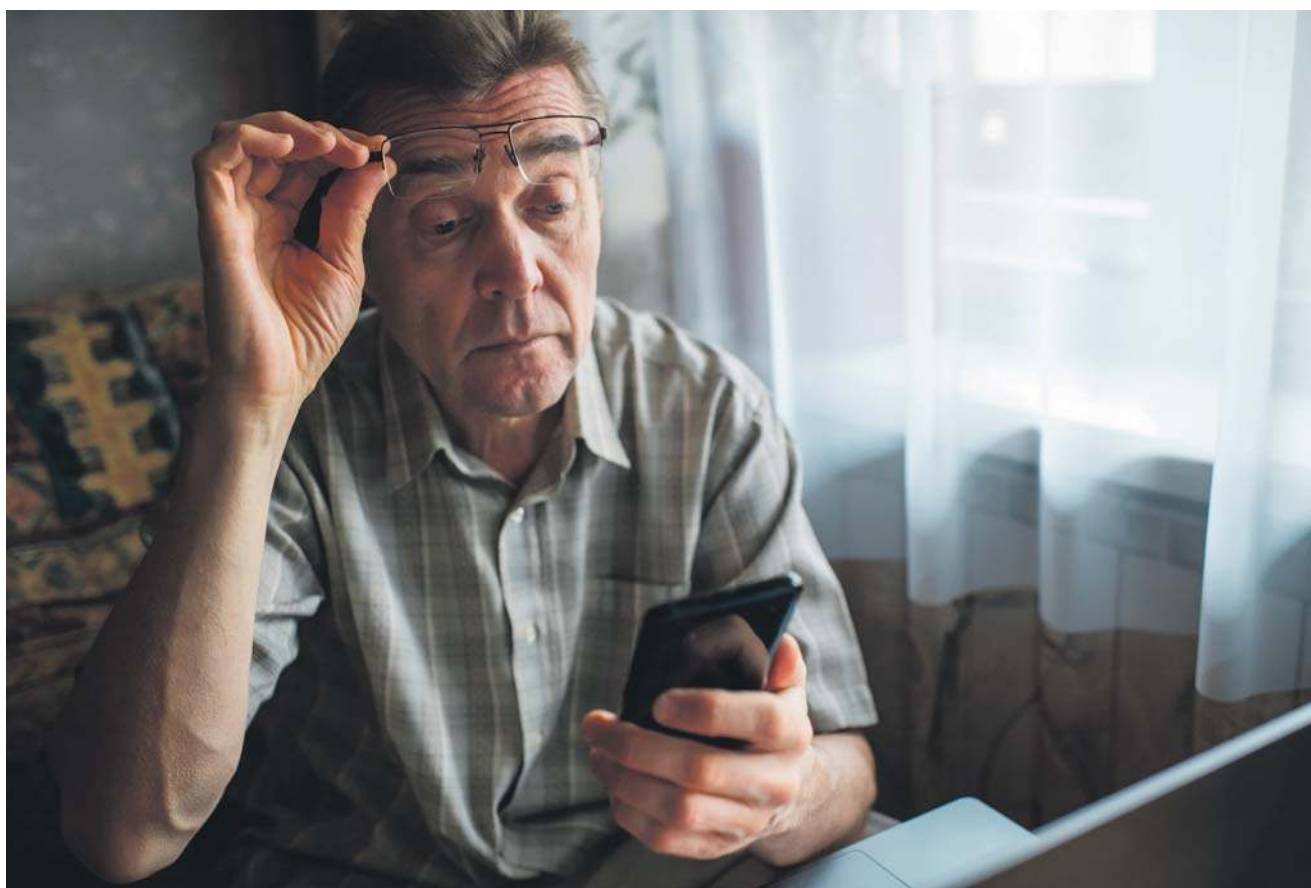
# Nie wszystko, co przeczytasz w internecie, jest prawdą – jak rozpoznać wiarygodne źródła?

Internet oferuje nam dostęp do nieskończonej liczby informacji, ale to tylko jedno jego oblicze, bowiem jest także miejscem, w którym mamy do czynienia z nieograniczonymi manipulacjami i oszustwami. Rzetelna wiedza przeplata się tam z treściami tworzonymi przez zwykłych oszustów, którzy – podszywając się pod różnych specjalistów – sprzedają fałszywe produkty lub wyłudniają wrażliwe dane. Nic więc dziwnego, że dziś umiejętność oceny wiarygodności źródeł staje się nie tylko przydatna, ale wręcz konieczna.

**Internet to rzetelna wiedza, ale i... przestrzeń do oszustw**

Dziś w sieci każdy może publikować treści, ale jakość tych materiałów i cel, w którym są zamieszczane w sieci, niestety, nie zawsze są takie, jakimi się wydają. Wiele materiałów zawiera rzetelną wiedzę publikowaną przez medyczne portale, uznane autorytety i instytucje publiczne, które mają za zadanie informować i edukować odbiorcę, co jest niezwykle cenne. Niestety, obok jest też mnóstwo treści, których celem jest manipulacja odbiorcą, wyłudzenie jego danych lub po prostu oszustwo. Wątpliwe, kontrowersyjne artykuły, posty i filmy publikuje się też dla tak zwanych „kliknięć” i komentarzy, bo to przynosi konkretne zyski ich autorom. Fałszywe konta w mediach społecznościowych i niezwyryfikowani autorzy często świadomie dezinformują czytelnika lub widza.

Jak tłumaczy Ewelina Włodarczyk, ekspertka Ośrodka Analizy Dezinformacji, oszuści bardzo chętnie podszywają się pod uznane autorytety: Założenie lekar-



skiego kitala może bowiem sprawiać wrażenie, że odbiorca łatwiej zaufa słowom wypowiedzianym przez nadawcę. Doskonale wiedzą o tym oszuści, którzy kupują białe fartuchy w ogólnodostępnych sklepach internetowych.

I tak, w internecie nagminne jest, że osoba w kitlu, przedstawiająca się jako „lekarz”, często nie ma żadnego wykształcenia medycznego, a jej celem jest wyłącznie sprzedaż jakiegoś produktu lub wyłudzenie danych.

**Udawanie lekarza to powszechna metoda oszusta**

Nagrania w fałszywych gabinetach lekarskich, fotografie osób w białych kit-

lach, epatowanie w filmach słownictwem medycznym to zabiegi stosowane po to, by wzbudzić zaufanie nieświadomych odbiorców. Oszuści doskonale znają siłę lekarskiego autorytetu i wykorzystują to z całą bezwzględnością. Taką inscenizację łatwo można stworzyć, bo w końcu biały kitel niewiele kosztuje i dostępny jest w każdej chwili, a więc granicę między faktem i fałszem bardzo łatwo zatrzeć.

By nie paść ofiarą takiego oszustwa, Ewelina Włodarczyk radzi: Warto zawsze sprawdzić, czy osoba o danym nazwisku podająca się za lekarza faktycznie posiada czynne prawo wykonywania zawodu lekarza. Można

zwyryfikować to w Centralnym Rejestrze Lekarzy. Jeśli więc ktoś przedstawia się jako ekspert, warto wykonać szybkie, samodzielne sprawdzenie.

Strony oparte o manipulację, których jedynym zadaniem jest wyłudzenie informacji, są zwykle łudząco podobne do oficjalnych witryn uczciwych producentów, sprzedawców i instytucji. Oferują medykamenty, które mają nieudowodnione działanie lub nie działają wcale. Zawierają fałszywe opinie, podrobione certyfikaty. To forma oszustwa i manipulacji, która może prowadzić zarówno do szkód finansowych, jak i niepożądanych konsekwencji zdro-

wotnych. Jak dodaje dr n. med. Przemysław Waszak z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego: Istnieje również Centralny Rejestr Pielęgniarek i Położnych. (...) Pomocna jest też strona Ludzie Nauki ([www.ludzie.nauka.gov.pl](http://www.ludzie.nauka.gov.pl)), która umożliwia sprawdzenie, czy dana osoba faktycznie istnieje i posiada tytuły naukowe w dziedzinie medycyny, a nie np. doktorat z historii. To ważne rozróżnienie, ponieważ w Polsce skrót „dr” często błędnie kojarzony jest z lekarzem. Tymczasem oznacza on jedynie, że dana osoba uzyskała stopień doktora, czyli jest naukowcem, który obronił rozprawę doktorską na jakiejś uczelni.

**Rozpoznawanie wątpliwych treści i fałszywych reklam**

Aby skutecznie bronić się przed internetowymi manipulacjami i oszustwami, warto wyrobić sobie kilka nawyków. Zawsze należy sprawdzać to, czy dany materiał jest oznaczony jako ten sponsorowany lub reklamowy. Oznacza to, że jego celem jest sprzedaż i to już musi wzbudzić szczególną ostrożność.

Ekspertka NASK ponadto wyjaśnia: Po kliknięciu w internetową reklamę (lub przycisk pod materiałem reklamowym – dopisek red.) użytkownik zostaje przeniesiony na stronę, na której może dokonać zakupu. Jednak po zapłacie i wpisaniu danych dochodzi do wyłudzenia pieniędzy oraz przekazanych danych osobowych (lub otrzymuje się produkt bezwartościowy – dopisek red.).

Nie tylko każdego „internetowego eksperta czy lekarza” trzeba zwyryfikować. Dobrze jest też zwrócić uwagę na język, który używany jest w materiale. Takie zwroty, jak: cudowny lek, innowacyjna kuracja, lekarze ci tego nie powiedzą – powinny wzbudzić czujność, bo to klasyczne sygnały manipulacji.

Nigdy nie należy kupować leków z niesprawdzonych stron, bo medykamenty są często po prostu podrobiane i pochodzą z podejrzanych źródeł. Jeżeli na stronie nie ma danych kontaktowych, regulaminu, polityki prywatności lub występują inne podejrzane symptomy, nie warto z niej korzystać. Najlepiej ją zamknąć i zapomnieć. Takie strony warto zgłaszać do NASK za pomocą formularza: [zglos-dezinformacje.nask.pl](mailto:zglos-dezinformacje.nask.pl). W ten sposób pomożesz chronić innych użytkowników sieci.

# pod PARAGRAFEM

## W KSIĘGARNI

### Życ i umrzeć w Rzymie

W sprzedaży jest już „Populus” Guy de la Bédoyère’a (wyd. Prószyński i S-ka). Książka, oparta na bogatych źródłach historycznych, przenosi nas do tętniącego życiem Rzymu u szczytu potęgi. „Od woni kadzideł w świątyniach i przypraw w garkuchniach, po krzyki skazańców i śmiertelne ofiary zamieszek – tak żyli i umierali starożytni Rzymianie” – zachęca do lektury autor.

Polska  
Poniedziałek, 8.12.2025

## ZA TYDZIEŃ

### Jak Brytyjczycy wydali Kozaków Stalinowi

Z 30 tys. Kozaków Zdecydowana większość trafiła do łagrów. Stalin uważał, że ci, którzy mieli styczność z Zachodem są zdrajcami.



FOT. CC

# Polski konkwistador Krzysztof Arciszewski podbija Amerykę

Wojciech Rodak  
redakcja@polskatimes.pl

**Taka biografia zdarza się raz na sto lat. Polski poeta i generał, holenderski wojak i konkwistador Krzysztof Arciszewski to jedna z najciekawszych postaci dawnej Rzeczypospolitej.**

Był 19 kwietnia 1623 roku. W lesie, przy gościńcu wiodącym do Kościana, czaiło się kilkanaście postaci uzbrojonych w szable, rusznice, a nawet włócznie. To bracia Arciszewscy ze swoją świtą kręcili się w nerwowym oczekiwaniu na Kacpra Brzeźnickiego, który miał tą drogą wracać ze Środy do domu.

Ich nienawiść do Brzeźnickiego narastała latami. Sprytny i pazerny prawnik, a przy tym gorliwy arianin, przez lata wykorzystywał naiwność ojca braci - Eliasza Arciszewskiego. Wyłudzał od niego pieniądze na rzecz zboru w Śmiglu. Kiedy w końcu Eliaz został bez gotówki, z kolei to Brzeźnicki pożyczal potrzebującemu pieniądze pod zastaw kolejnych wsi z rodowej domeny. Przychodziło mu to tym łatwiej, że tamten był także gorliwym bratem polskim, gotowym poświęcić wiele dla swej wspólnoty religijnej. I tak przez lata, kawałek po kawałku, niegdyś spory majątek Arciszewskich przechodził w ręce obrotowego palestranta.

## Wypalił z rusznicy

Z trzech synów Eliasza to Krzysztof nienawidził prawnika najbardziej. Parę lat wcześniej, z bezradnej złości, zaczął rozpowiadać, że Brzeźnicki nie jest szlachcicem. Publicznie nazywał go „Rzeźnickim” albo „synem rzeźnika”. Sprawa wylądowała w kościańskim sądzie. Ten z kolei nakazał, by swoje szlachectwo udowodnił nie Brzeźnicki, ale Krzysztof Arciszewski.

I oto tego wiosennego poranka stał z nimi obok gościńca, nashuchując tętentu koni i skrzypienia kół... Zza zakrętu wychylił się wóz wyładowany towarami, obok którego jechało czterech konnych. Arciszewscy



**Krzysztof Arciszewski – staloryt Antoniego Oleszczyńskiego z 1832 roku. Słynny najemnik był także poetą, autorem traktatu o leczeniu podagry oraz pism o wojskowości**

i ich ludzie zniemacka wyszli na drogę i otoczyli podróżnych.

Brzeźnicki zdecydowanie odmówił. To rozwścieczyło młodego Arciszewskiego na nowo. Kazał juryście jeszcze raz przemyśleć całą sytuację, ten jednak trwał przy swoim. Krzysztof nie wytrzymał: wypalił do niego z rusznicy. Po nim strzelił do rannego jego brat Eliaz, na następnie pozostali członkowie świty.

## Ariańskie credo

Arciszewscy byli starym szlacheckim rodem z Pomorza Gdańskiego. Do połowy XVI w. była to żarliwie katolicka rodzina, wśród której członków można było znaleźć m.in. Jakuba - kanonika i rektora Akademii Krakowskiej. Jednak i oni dali się ponieść fali reformacji, która przeszła przez Europę. Posłuch zyskały u nich idee głoszone przez arian, zwanych także braćmi polskimi. Odrzucali oni dogmat Trójcy Świętej.

Matka naszego bohatera, Helena z Zakrzewskich, wywodziła się z pobożnej ariańskiej rodziny osiadłej w Wielkopolsce. Jej ojciec wyswatał ją z Elaszem, który ze względu na swoją ortodoksję i dobre pochodzenie wydał mu się ideal-

nym kandydatem. Po ślubie młodzi osiedli w Rogalinie. Tu przyszli na świat ich trzej synowie. Krzysztof urodził się 6 grudnia 1592 r.

Arciszewscy byli zbyt biedni, by dać synom jakikolwiek majątek ziemski, z którego ci mogliby uczynić choćby maleńki przy-czołek swojej przyszłej fortuny. Dlatego też wysłali Krzysztofa, by szukał szczęścia na dworze Radziwiłłów. Wyznający kalwinizm litewscy magnaci chętnie przyjmowali na służbę innowierców. Wielkopolanin szybko zyskał zaufanie rezydującego w Birzach księcia Krzysztofa Radziwiłła. Ceniono go za dyskrecję, wysłano kilka razy w misjach szpiegowskich do Warszawy, by sondował stosunek króla Zygmunta III Wazy do litewskich oligarchów.

## W służbie Holandii

W szeregach wojsk swojego pana Krzysztof przeszedł swój chrzest bojowy. W styczniu 1622 roku brał udział w bitwie ze Szwedami pod Mitawą, gdzie wyróżnił się brawurą i walecznością. Po zamordowaniu Kacpra Brzeźnickiego Krzysztof wraz z bratem Elaszem uciekli pod skrzydła Radziwiłła - do Birz. Ten nie mógł ich jednak

chronić. Trybunał koronny skazał na wygnanie i konfiskatę dóbr. Musieli uciekać z kraju. Książę wysłał ich do Holandii. Bracia przyłączyli się do Hagi w 1624 r. Niderlandy były wtedy najwyżej rozwiniętym naukowo, kulturalnie i gospodarczo krajem w Europie. Flota tego niewielkiego kraju zdominowała handel morski w Europie i zmonopolizowała obrót dalekowschodnimi przyprawami.

Krzysztof podziwiał ich dokonania, chciał posiąść ich wiedzę i umiejętności. Dlatego też zabrał się do nauki. Choć był skazany na kapryśnym sphywającym transferem gotówki, to nie podejmował pracy. Całymi dniami analizował plany fortyfikacji i portów, wgryzał się w problemy taktyki wojennej oraz zapoznawał z nowymi rodzajami broni.

## Pod Bredą

Jego ciekawość nie znała granic. By poznać podwodną strukturę umocnień w Scheveningen, Arciszewski najpewniej, na co wskazują jego listy, odbył spacer po dnie morskim. Prawdopodobnie pierwszy polski nurek mógł to zrobić w jedyny możliwy wówczas spo-

sób, czyli przy użyciu skórzanego hełmu z przyczepioną do niego sztywną metalową rurką. Podczas niebezpiecznej peregrynacji spotkała go niemiła przygoda: nie dość, że zaplątał się w rybackie sieci, to jeszcze ukąsiła go jadowna ryba.

Po miesiącach zapoznawania się z teorią wojny przyszedł czas na praktykę. Arciszewski trafił do Europy Zachodniej w samym środku wojny trzydziestoletniej, dlatego też pracy dla bitnych wojsków nie brakowało. W 1624 r. zaciągnął się w szeregi wojsk księcia Maurycygo Orańskiego, które broniły Bredy przed Hiszpanami. Jego debiut w roli najemnika skończył się klęską: po 10 miesiącach oblężenia miasto padło.

## Wojska Kampanii

W 1625 r. Arciszewski potajemnie wrócił do Polski. Odwiedził rodzinę, a potem udał się do Birz na dwór swego protektora. Liczył, że będzie mógł wziąć udział w kampanii przeciwko Szwedom. Krzysztof Radziwiłł miał wobec niego inne plany. Zbiegło się to obsesją Arciszewskiego zdobycia sławy rycerskiej. Jak sam pisał, nie za bardzo się przejmował, u czyjego boku ją zdobędzie. Dość miał intryg dyplomatycznych.

Pierwsza ku temu okazja nadarzyła mu się w 1627 r. Wtedy zaciągnął się znów do wojsk holenderskich, które wsparły kardynała Richelieu w walce z hugenotami. Uczestniczył w oblężeniu La Rochelle, tak rozslawionym przez Aleksandra Dumasa w „Trzech muszkietierach”. Arciszewski zaprojektował i nadzorował budowę potężnej morskiej grobli, która odcięła oblężonych od dostaw żywności. Po paru miesiącach wygłodzona załoga musiała skapitulować.

Sława genialnego inżyniera rozniosła się po całym Starym Kontynencie. Ofertami kusili go niemieccy książęta szycujący się do wojny z Gustawem Adolffem i armia cesarza Habsburga. On jednak uważał, iż z troski o dobre imię swojego pana, księcia Radziwiłła, nie może brać udziału w walkach w Euro-

pie. Dlatego też wybrał służbę w wojskach holenderskiej Kompanii Zachodnioindyjskiej.

## Płonąca trumna

Kompanię tę tworzyli kupcy, którzy otrzymali od władz Zjednoczonych Prowincji Niderlandów monopol na handel i kolonizację na obszarze obu Ameryk i Afryki Zachodniej. Początki były obiecujące. W lutym 1630 r. holenderska flota pod dowództwem pułkownika Diederika van Waerdenburgha dotarła do wybrzeży Brazylii. Wśród paru tysięcy jego żołnierzy znajdował się, w randze kapitana, Krzysztof Arciszewski. Uchodził za specjalistę od oblężenia i forteli, dlatego też z miejsca dopuszczono go do obrad rady wojennej.

Gdy dowódcy holenderscy nie mogli sobie dać rady ze zdobyciem dobrze ufortyfikowanej wyspy zwanej Itamaraka, znów odwołano się do pomysłowości Wielkopolanina. Zamiast próby desantu, który mógł się skończyć krwawą łaźnią, Arciszewski nakazał budowę fortu na cyplu jak najdalej wysuniętym w stronę Itamaraki. Stamtąd przez wiele dni, wraz ze swoimi ludźmi, uprzykrzał życie obrońcom wyspy silnym ogniem artyleryjskim. W końcu Portugalczycy musieli się poddać. Za ten sukces awansowano Polaka na majora.

W 1646 r. był już w Polsce. Władysław IV mianował go dowódcą artylerii koronnej, ale stary oficer niezbyt lubił tę urzędniczą robotę. Nudziły go ciągłe inspekcje arsenatów i twierdz. Z ciekawszych projektów udało mu się stworzyć most pontonowy, który miał ułatwić przeprawę artylerii przez większe rzeki. Do odejścia z armii ostatecznie skłoniła go jednak haniebna, jego zdaniem, ugoda zborowska, którą król podpisał z atamanem Chmielnickim.

Ostatnie lata życia spędził u krewnych ze strony ojca na wsi pod Gdańskiem. Zmarł w kwietniu 1656 roku. Został pochowany w zborze w Lesznie. Kilka dni po pogrzebie trumna z jego ciałem spłonęła w pożarze, który wybuchł w czasie walk w mieście.

# PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

**Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznawanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!**

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, rywalizacja bywa na

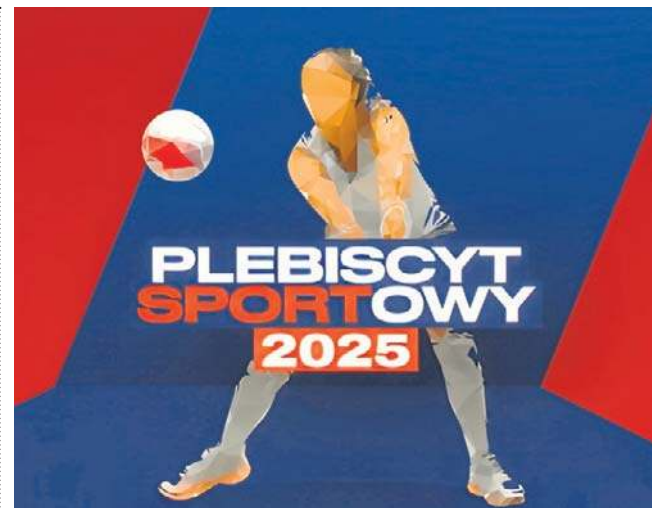
prawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwał, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wyteżoną pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego chcemy pokazywać ich

naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegną szybciej, skaczą

wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznacie ich pasję - iskierkę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznacie ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznacie również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE  
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

## POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

## SPORTOWY TALENT ROKU

### Tańczył, robił akrobacje, stawał na rękach już jako maluch

- Sportową pasję Romana zauważyliśmy, zaraz po tym jak nauczył się chodzić. Tańczył i robił akrobacje, stawał na rękach jako killkulatek. W szkole podstawowej na przerwach chodził na rękach, a nie na nogach. Od 5. roku życia trenował w formacji taneczno-akrobacyjnej FreakShow w Ciechanowie. W domu przygotowywał pokazy, dobierając odpowiednią muzykę i choreografię. Kilka lat temu stwierdził, że

chce się rozwijać bardziej w kierunku akrobatyki sportowej, więc zapisaliśmy go do Klubu Sportowego Semiramida w Pułtusku - opowiada mama Ewa Kutner.

Roman Kutner (akrobatyka, KS Semiramida) od pierwszych zawodów, na które pojechał, zaczął wygrywać, podobała mu się sportowa rywalizacja. Trenuje również w domu.

Sport to jego pasja, styl życia. Mówi, że nie wyobraża so-



bie życia bez akrobatyki. Dodatkowo uwielbia też jednak balet. Kilka lat temu dostał się do szkoły baletowej w Warszawie, ale zrezygnował, bo trudno byłoby połączyć wszystko czasowo. Uzdolniony Roman przez kilka lat uczęszczał również do Teatralnej Akademii Musicalu przy Teatrze Roma w Warszawie. Grał w Teatrze Polskim, filmie, a także w kilku produkcjach paradokumentalnych!

#### SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



**Aleksandra Witczuk**, nordic walking, Luki Team Polska, Siedlce



**Alexandra Niemyjska**, lekkoatletyka, MKS Ostrowianka Ostrów Mazowiecka, powiat ostrowski



**Dominika Wasilczuk**, szermierka, floret kobiet, AZS AWF Warszawa, Warszawa

#### SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI



**Adrian Beta**, piłka nożna, KS Ożarówianka Ożarów Mazowiecki, powiat warszawski zachodni



**Szymon Basaj**, lekkoatletyka, bieg na 110 metrów przez płotki, OKS Start Otwock, powiat otwocki



**Tomasz Wańka**, brazylijskie jiu jitsu, Six Mates BJJ Fight Club, powiat sochaczewski

#### TRENER ROKU



**Katarzyna Błocka**, akrobatyka sportowa, UKS Otwock, powiat otwocki



**Łukasz Mostek**, koszykówka, Warsaw Basketball, Warszawa



**Mateusz Szproch**, piłka nożna, Soccer Factory, powiat pruszkowski

#### SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Lena Truszkowska**, akrobatyka sportowa, Akademia New Acro, powiat grodziski
2. **Maria Lewandowska**, Skate Cross na rolkach, Czysta Forma Płock, Płock
3. **Urszula Łoś**, kolarstwo torowe, ALKS Stal Grudziądz, powiat pruszkowski
4. **Dominika Wasilczuk**, szermierka, floret kobiet, AZS AWF Warszawa, Warszawa
5. **Alexandra Niemyjska**, lekkoatletyka, MKS Ostrowianka Ostrów Mazowiecka, powiat ostrowski

#### SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Kuba Jończyk**, piłka nożna, Promnik Gończyce, powiat garwoliński
2. **Tomasz Wańka**, brazylijskie jiu jitsu, Six Mates BJJ Fight Club, powiat sochaczewski
3. **Adrian Beta**, piłka nożna, KS Ożarówianka Ożarów Mazowiecki, powiat warszawski zachodni
4. **Dawid Olijnyk**, Piłka nożna, UKS Grom Prace Male, powiat piaseczyński
5. **Jakub Romański**, piłka nożna, Tuszczański Klub Sportowy TKS Bóbr, powiat wołomiński

#### TRENER ROKU

1. **Kacper Goetze**, Karate, Klub Sportowy Shinobi Trojanów, powiat garwoliński
2. **Kamil Zawadka**, pływanie, MKS Piaseczno, powiat piaseczyński
3. **Krzysztof Strzelczak**, piłka nożna, KSK Przasnysz, powiat przasnyski
4. **Łukasz Mostek**, koszykówka, Warsaw Basketball, Warszawa
5. **Mateusz Szproch**, piłka nożna, Soccer Factory, powiat pruszkowski

#### DRUŻYNA ROKU

1. **Akademia New Acro**, akrobatyka sportowa, powiat grodziski
2. **Duda Academy**, lekkoatletyka, Warszawa
3. **SKS Iskra Warszawa**, siatkówka, Warszawa
4. **Falcon Płock**, Taniec towarzyski, Płock
5. **UKS Otwock**, akrobatyka, powiat otwocki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:  
[www.polskanews.pl/plebiscyt-sportowy](http://www.polskanews.pl/plebiscyt-sportowy)

## 18. KOLEJKA EKSTRAKLASY

**LECHIA GDAŃSK - GÓRNIK ZABRZE 5:2**  
Bramki: Bobcek 7, 60, Sezonienko 45+4, 45+8, Viunnyk 71 - Hellebrand 35, Janicki 45+17

**ARKA GDYNIA - MOTOR LUBLIN 1:0**  
Bramki: Perea 8

**POGOŃ SZCZECIN - RADOMIAK 2:2**  
Bramki: Greenwood 37, Mukairu 40 - Balde 54, Tapsoba 76

**ZAGŁĘBIE LUBIN - WIDZEW ŁÓDŹ 2:1**  
Bramki: Rocha 86, Diaz 90+5 - Bergier 45+5

**PIAST GLIWICE - LEGIA WARSZAWA 2:0**  
Bramki: Chrapek 85, Felix 90+3

**BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 2:1**  
Bramki: Drachal 26, samob., Zapolnik, 77 - Vital 40

1. Górnik Zabrze	18	30	29-24
2. Wisła Płock	17	29	20-11
3. Jagiellonia Białystok	16	28	28-20
4. Radomiak Radom	18	26	35-30
5. Cracovia	17	26	23-19
6. Raków Częstochowa	16	26	25-22
7. Zagłębie Lubin	17	25	30-24
8. Lech Poznań	16	25	27-24
9. Korona Kielce	17	23	20-18
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Arka Gdynia	18	21	15-32
12. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
13. Widzew Łódź	18	20	26-28
14. GKS Katowice	16	20	23-27
15. Motor Lublin	17	20	22-27
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

## Program meczów zaległych

## Niedziela, 14 grudnia 2025:

Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin (godz. 14.45), Motor Lublin - Jagiellonia Białystok (godz. 17.30), Legia Warszawa - Piast Gliwice (godz. 20.15)

## Program 19. kolejki

## Piątek, 30 stycznia 2026:

Zagłębie Lubin - GKS Katowice (godz. 18.00), Lech Poznań - Lechia Gdańsk (godz. 20.30)

## Sobota, 31 stycznia 2026:

Radomiak Radom - Arka Gdynia (godz. 14.45), Widzew Łódź - Jagiellonia Białystok (godz. 17.30), Górnik Zabrze - Piast Gliwice (godz. 20.15)

## Niedziela, 1 lutego 2026:

Motor Lublin - Pogoń Szczecin (godz. 12.15), Wisła Płock - Raków Częstochowa (godz. 14.45), Legia Warszawa - Korona Kielce (godz. 17.30)

## Poniedziałek, 2 lutego 2026:

Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Cracovia (godz. 19.00)

## JEDENASTKA KOLEJKI



## NAJLEPSI STRZELCY

## 13 goli

Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)

## 9 goli

Mikael Ishak (Lech Poznań), Karol Czubak (Motor Lublin), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)

## 8 goli

Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Leonardo Rocha (Radomiak Radom), Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)

## 7 goli

Ousmane Sow (Górnik Zabrze), Filip Stojilković (Cracovia), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

## BOHATER WEEKENDU

## Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)

Napastnik może pochwalić się dubletem w swoim ostatnim tegorocznym meczu. Do tego Słowak asystował przy jednym trafieniu Kacpra Sezonienki, który także zdobył dwie bramki w rywalizacji z Górnikiem Zabrze.



**PKO BP Ekstraklasa** Zwolnił także Górnik, Widzew znalazł się w opałach

# Marazm w stolicy. Czy Marek Papszun uratuje tonącą Legię?

Jakub Jabłoński  
redakcja@polskapress.pl

Ostatni taki pełny weekend w PKO BP Ekstraklasie w tym roku przyniósł grad bramek - tylko w piątek i sobotę padło ich niemal dwadzieścia. Żadna w 18. kolejce nie była jednak autorstwa Legii.

Kryzys w drużynie z Łazienkowskiej pogłębia się z tygodnia na tydzień. Stołeczny klub ugrzązł już w strefie spadkowej, mając na koncie zaledwie 19 punktów, a po porażce z dotychczasowym outsiderem, Piastem, wśród kibiców narastają już tylko frustracja i złość.

Kibice, którzy zasiedli na trybunach w Gliwicach, przez większą część meczu mogli odczuwać... znużenie. Do 85. minuty spotkanie przypominało bardziej szarpaninę niż rywalizację o ligowe punkty. Piłkarze grali wolno, schematycznie, a klarownych sytuacji było jak na lekarstwo. Dopiero końcówka przyniosła przełom - najpierw Kacper Chodyna zamował stuprocentową okazję z bramkarzem, a chwilę później po szybkim kontrataku gospodarzy Michał Chrapek na wślizgu posłał piłkę do bramki Kacpra Tobiasza. W doliczonym czasie Arkadiusz Reca sfaulował rywala w polu karnym. Do jedenastki podszedł Jorge Felix, który bezczelnie wręcz oszukał Tobiasza, uderzając mocno w środek bramki.

Legię czeka w tym roku jeszcze mecz zaległy z... Piastem Gliwice, a więc będzie szybka okazja do rewanżu: za tydzień w niedzielę, 14 grudnia od godz. 20:15.



Do 85. minuty mecz przypominał szarpaninę. Potem Piast odjechał Legii w Gliwicach

Legia już przed meczem z Piastem spadła pod kreskę, bo Arka Gdynia pokonała Motor Lublin 1:0. Jedyne goła uzyskał Luis Perea w 82. minucie. Dzięki temu beniaminek oddalił się na dwa punkty od strefy zagrożonej. Po ostatnim gwizdku w Gdyni media obieżyły dość szokujące doniesienia dotyczące trenera Arki Dawida Szwargi, który według przecieków miał na dwa punkty od strefy zagrożonej. Po ostatnim gwizdku w Gdyni media obieżyły dość szokujące doniesienia dotyczące trenera Arki Dawida Szwargi, który według przecieków miał na dwa punkty od strefy zagrożonej. Po ostatnim gwizdku w Gdyni media obieżyły dość szokujące doniesienia dotyczące trenera Arki Dawida Szwargi, który według przecieków miał na dwa punkty od strefy zagrożonej.

Powodów do radości nie mieli w sobotę również kibice Widzewa Łódź. Łodzianie długo prowadzili w Lubinie po dziwnym golem w sezonie Sebastiana Bergiera, jednak w 86. minucie wyrównał Leonardo Rocha, a w ostatniej akcji doliczonego czasu zwycięstwo gospodarzom zapewnił Jestis Diaz. W ten sposób Miedziowi zrewanżowali się widzowiakom za dwie wcześniejsze - wliczając pucharową - porażki w sezonie. Dla Widzewa to kolejny mecz, w którym traci gole w końcówkach spotkań. W 2. kolejce prowadził w Białymstoku z Jagiellonią 2:1 do 90. minuty, ale ostatecznie przegrał 2:3. Bramki tracił także w ligowych końcówkach meczów z Pogonią Szczecin (1:2), Górnikiem Zabrze (2:3), Rakowem (0:1), Legią (1:1) i Lechią Gdańsk (1:2). Nic więc dziwnego, że sytuacja łódzkiego zespołu robi się coraz trudniejsza - po odrobieniu zaległości przez rywala Widzew może znaleźć się w strefie spadkowej.

W Szczecinie gospodarze prowadzili do przerwy 2:0 z czwartym w tabeli Radomiakiem po trafieniach Sama Greenwooda i Paula Mukairu. Jednak po zmianie stron goście odpowiedzieli dwoma golami - autorstwa Elvesa Balde oraz Abdoula Tapsoby - i mecz zakończył się remisem 2:2. Na inaugurację kolejki Lechia Gdańsk rozbiła lidera tabeli, Górnika Zabrze, aż 5:2. Gospodarze nie poddali się mimo trudnego startu sezonu, gdy zaczynali z pięcioma ujemnymi punktami. W ostatnich czterech spotkaniach ekstraklasy zanotowali trzy zwycięstwa i remis, co pozwoliło im wydobyć się ze strefy spadkowej. Tymczasem zabrzani zaliczyli już czwarty ligowy mecz z rzędu bez wygranej...

## Echa spod szatni. Przy Łazienkowskiej potrzeba zmian. Roszady także w Arce?

Jacek Czaplowski  
redakcja@polskapress.pl

**Legia Warszawa przechodzi kryzys, jakiego nie miała od wielu lat. Akurat na półmetku sezonu znalazła się w strefie spadkowej.**

- Chciałem przeprosić kibiców. Ani oni, ani klub nie zasługują na tę sytuację - podkreślił po porażce z Piastem Gliwice tymczasowy trener Inaki Astiz, który nie wygrał ani jednego meczu, choć prowadził

drużynę od końca października.

- Nic mądrego więcej nie powiem - zaznaczył Astiz na wstępie. - Każdy chce, ale cały czas brakuje. Piłkarze rozmawiają, aby to wszystko odmienić. Wierzę, że w końcu się obudzimy, aby zmienić tę złą passę - dodał Hiszpan. Legia czeka na przełamanie od września. Po 59 latach może wyrzutować niechlubną serię bez zwycięstwa - wtedy było to dziesięć spotkań z rzędu, teraz jest już dziewięć.

Legia przeżymie w strefie spadkowej, jeśli za tydzień nie wygra zaległego meczu ze wspomnianym Piastem. - Nie dociera to do mnie. To nie jest możliwe, żebyśmy byli w tym miejscu, w którym jesteśmy. To, co robimy jednak na boisku, jak gramy, to odzwierciedla nasze miejsce w tabeli. Jest mi wstyd - wyznał Rafał Augustyniak w rozmowie z reporterem Canal+ Sport.

- Niech ten rok się kończy! Tu potrzeba zmian. To wygląda coraz gorzej... Przed

każdym meczem mówimy sobie, że będzie dobrze, a potem mamy okazję sam na sam i nie strzelamy - zauważył pomocnik, nawiązując do zmarnowanej szansy Kacpra Chodyny przy wyniku 0:0 w Gliwicach.

W spadek Legii nie wierzy Zbigniew Boniek. „Spokojnie, źle to wygląda, ale nie spadnie, proszę nie szaleć” - napisał w mediach społecznościowych. Stołeczna drużyna w tym roku rozegra jeszcze łącznie trzy spotkania, w tym

dwa w Lidze Konferencji. We wszystkich ma ją poprowadzić Astiz. Potem, czyli po przerwie świąteczno-noworocznej, do szatni Legii wkroczy Marek Papszun.

Zresztą, nie można wykluczyć jeszcze jednej roszady. Po wygranej nad Motorem Lublin (1:0) dość niespodziewanie na temat sytuacji w Arce Gdynia wypowiadał się były asystent Papszuna w Rakowie Częstochowa Dawid Szwarga: Jeżeli chcemy zrobić postęp, to trzeba inwestować. Każdy

obszar trzeba usprawnić. (...) Musimy zapłacić. Jakość kosztuje - podkreślił i dodał, że rozmowy na temat jego przyszłości będą toczyć się za zamkniętymi drzwiami.

Szwargę dopytywano też, czy aby od stycznia w Arce nie zabraknie jeszcze dyrektora sportowego Veljko Nikitovicia, łączonego z Motorem Lublin. - Nic mi na ten temat nie wiadomo - odparł zdecydowanie szkoleniowiec żółto-niebieskich. ©©

# Polska poznała potencjalnych rywali na mundialu

Bartosz Głęb

redakcja@polskapress.pl

**W piątek w Waszyngtonie odbyła się ceremonia losowania grup piłkarskich mistrzostw świata 2026, które odbędą się w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku.**

Podczas uroczystości nie zabrakło występów gwiazd estrady, a także popisów szefa FIFA Gianiego Infantino oraz... prezydenta USA Donalda Trumpa.

Jeśli ceremonia odbywa się w stolicy Stanów Zjednoczonych - można liczyć na show. Uroczystość trwała 3 godziny, a samo losowanie było małą jej częścią. Całe przedsięwzięcie otworzył legendarny już Andrea Bocelli, później wystąpili również Robbie Williams i Nicole Scherzinger, a na koniec mogliśmy usłyszeć popis zespołu Village People.

Z Polski za ocean wybrała się mocna delegacja PZPN. Byli w niej między innymi prezes Cezary Kulesza oraz selekcjoner reprezentacji Polski Jan Urban. Ten drugi jeszcze przed losowaniem został zapytany o wymarzone rywali. Co prawda, nie chciał

zdradzić swoich preferencji, ale wytypował zespół, z którym chciałby zagrać przed lub już ewentualnie w trakcie przyszłorocznego mundialu.

- Rozmawiałem z trenerem reprezentacji Meksyku, Javierem Aguirre, bo się znamy jeszcze z czasów Osasuny i chętnie bym zagrał sparing. Natomiast podejrzewam, że w mistrzostwach być może też, bo Polska z Meksykiem się przecież już zmierzyła - powiedział trener w rozmowie z TVP Sport.

Ostatecznie Biało-Czerwoni z drużyną z Ameryki Północnej podczas turnieju - nawet jeśli awansujemy na mundial - nie spotkają się. Zwycięzca baraży „polskiej” ścieżki trafi bowiem do grupy F, razem z Holandią, Japonią oraz Tunezją. Pierwszą reprezentację Polacy znają bardzo dobrze, gdyż mierzyliśmy się z nią w eliminacjach MŚ 2026. Z Japonią Polacy zagraли na mundialu w 2018 roku. Jedynie Tunezja to bardziej odległa historia, bo po raz ostatni mierzyliśmy się z nią podczas turnieju w Argentynie w 1978 roku.

- Wydaje mi się, że nasza grupa jest dosyć mocna, gdybyśmy się tam oczywiście znaleźli.

GROUP A	GROUP B	GROUP C	GROUP D
MEXICO	CANADA	BRAZIL	USA
SOUTH AFRICA	FIFA WINNER PLAY-OFF A	MOROCCO	PARAGUAY
KOREA REPUBLIC	QATAR	HAITI	AUSTRALIA
FIFA WINNER PLAY-OFF D	SWITZERLAND	SCOTLAND	FIFA WINNER PLAY-OFF C
GROUP E	GROUP F	GROUP G	GROUP H
GERMANY	NETHERLANDS	BELGIUM	SPAIN
CURAÇAO	JAPAN	EGYPT	CABO VERDE
CÔTE D'IVOIRE	FIFA WINNER PLAY-OFF B	IR IRAN	SAUDI ARABIA
ECUADOR	TUNISIA	NEW ZEALAND	URUGUAY
GROUP I	GROUP J	GROUP K	GROUP L
FRANCE	ARGENTINA	PORTUGAL	ENGLAND
SENEGAL	ALGERIA	FIFA WINNER PLAY-OFF 1	CROATIA
FIFA WINNER PLAY-OFF 2	AUSTRIA	UZBEKISTAN	GHANA
NORWAY	JORDAN	COLOMBIA	PANAMA

**Jeśli reprezentacja Polski przebrnie przez baraże, trafi do grupy F. Znów z Holandią...**

Mam nadzieję, że po barażu tak się stanie, i będzie... ciekawie. Nie wiem za dużo o zespole Tunezji. Holandia - wiadomo, jaki to przeciwnik. Natomiast z takim rywalem, jak Japonia, nigdy nie grasie łatwo. Azjaci już niejednokrotnie pokazali, że potrafią napisać krwi każdemu - ocenił selekcjoner reprezentacji Polski.

Dzień później poznaliśmy również dokładny terminarz wszystkich meczów przyszłorocznego mundialu. Jeśli Polacy awansują na turniej, MŚ 2026 inauguruje startem 15 czerwca z Tunezją w meksykańskim Monterrey o... 4.00 nad ranem polskiego czasu. Później, 20 czerwca o godzinie 19.00, zmie-

rzają się w amerykańskim Houston z Holandią. Natomiast fazę grupową - potencjalnie - zakończy meczem 26 czerwca o 1.00 polskiego czasu z Japonią, w również amerykańskim Dallas.

Mecz otwarcia MŚ 2026, w którym Meksyk zmierzy się z Republiką Południowej Afryki,

zostanie rozegrany 11 czerwca w Mexico City. Początek o 21.00 czasu polskiego. Natomiast wielki finał zaplanowano na 19 lipca w New Jersey. Początek również o godzinie 21.00.

Do znużenia warto jednak podkreślać, że aby martwić się godzinami rozpoczęcia spotkań z ewentualnym udziałem Biało-Czerwonych, trzeba najpierw awansować na turniej. Pod koniec marca zostaną rozegrane baraże. Reprezentacja Polski w półfinale zmierzy się na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Albanią. Jeśli zespół Urbana weźmie tę przeszkodę, w finale zagra na wyjeździe ze zwycięzcą meczu Szwecja - Ukraina.

© P

**Terminarz meczów „polskiej” grupy:**

Holandia - Japonia  
(14 czerwca, godz. 22:00, Dallas)  
Ukraina/Szwecja/Polska/Albania - Tunezja  
(15 czerwca, godz. 4:00, Monterrey)  
Holandia - Ukraina/Szwecja/Polska/Albania  
(20 czerwca, godz. 19:00, Houston)  
Tunezja - Japonia  
(21 czerwca, godz. 6:00, Monterrey)  
Japonia - Ukraina/Szwecja/Polska/Albania  
(26 czerwca, godz. 1:00, Dallas)  
Tunezja - Holandia  
(26 czerwca, godz. 1:00, Kansas City)

## Marek Kusto: Mundial 2026, oby z Polską, będzie naprawdę wspaniałą imprezą

Rozmawiał Jaromir Kruk  
redakcja@polskapress.pl

**Rozmawiamy z Markiem Kustą, który z reprezentacją Polski był na trzech mundialach - w 1974, 1978 i 1982 r. - z dwóch wracając z medalami. Dziś futbol śledzi głównie przed telewizorem.**

Zasłużony dla Wisły Kraków zawodnik po trofea sięgał z innymi klubami - dwa razy zdobył Puchar Polski z Legią Warszawa, a z KSK Beveren sięgnął po mistrzostwo Belgii, puchar i Superpuchar.

**Jak Pan ocenia losowanie grup finałów mistrzostw świata w Ameryce Północnej?**

Jeśli chodzi o Polskę, to najpierw musimy się zakwalifikować na mundial; w barażach trzeba ograć Albanię, potem kogoś z pary Ukrainę - Szwecja. To nie będą łatwe zadania, bo każdy chce się zakwalifikować do finałów imprezy marzeń, w której po raz pierwszy weźmie udział aż 48 zespołów. Gdybyśmy się tam przebili, to znów czeka na nas Holandia, na którą ostatnio często wpadamy w różnych rozgrywkach, tak jak kiedyś na Anglię. W eliminacjach zremisowaliśmy z Oranją dwukrotnie, pozostając

wiając dobre wrażenie. Japonia to mocna ekipa, ograna w dużej piłce. Tunezję pamiętam z 1978 roku, wtedy była rewelacją mundialu, zremisowała z RFN, ale my ją pokonaliśmy 1:0. Dziś wielu Tunezjczyków występuje w mocnych europejskich klubach, federacja jest świetnie zorganizowana i z wielkimi nadziejami oczekuje na przyszłoroczne mistrzostwa. My jednak teraz skupmy się na Albanii.

**Ogląda Pan spotkania reprezentacji Polski?**

Niezmiennie, zawsze serce bije mocniej, gdy patrzę, jak gra Polska. Jan Urban wykonuje świetną robotę - scalił rozbity zespół, okazało się, że możemy grać ciekawie, ofensywnie, a ta wymęczona wygrana z Maltą na dobre wyjdzie Biało-Czerwonym. Kadra nie zaprezentowała się tak jak przystoi, ale mimo kłopotów ostatecznie wygrała 3:2 i zamknijmy temat. Selekcjoner ma dobry materiał poglądowy.

**Mówi się, że już nie ma słabych drużyn. Zgadza się Pan?**

Może i są słabe, ale jest coraz więcej silnych, a nawet z kopcuszkami nie da się wygrać na stojąco, bez biegania, zaangażowania. Krytykowano poszerzenie mundialu do 48 zes-



**Marek Kusto: Japonia jest mocna, Tunezja świetnie zorganizowana. My jednak teraz skupmy się na Albanii...**

społów, a to się jednak obroni. Piłka nożna na całym świecie rozwija się dynamicznie. W 1974 roku w finałach grało 16 ekip, może były bardziej elitarne, w eliminacjach walczyło o nie około stu drużyn; teraz mamy 48 zespołów na mundialu, a o te miejsca walczy grubo ponad dwieście zespołów. To pokazuje moc futbolu. Widzieliśmy to na losowaniu, które było wielkim wydarze-

niem nie tylko sportowym, ale też społecznym i politycznym; nie da się tego uniknąć. Futbol stał się ogromnym biznesem, stoją za nim ogromne pieniądze. Każdy chce zarobić, a impreza na 48 zespołów daje gwarancję dochodów.

**Ludzie wytrzymają przed telewizorami końską dawkę meczów? Na mundialu 2026 będzie ich ponad 100...**

Od czasu do czasu pojawiają się jakieś narzekania, piłkarze mają prawo czuć się zmęczeni, ale wybrali wspaniałą zawód, robią to co lubią i zarabiają bardzo dobrze. Proszę zobaczyć, ilu kibiców chodzi na mecze ekstraklasy, pierwszej ligi u nas. Zapotrzebowanie na futbol nie maleje, tylko rośnie, a FIFA wyszła naprzeciw oczekiwaniom innych kontynentów. Więcej krajów uczestniczących w święcie futbolu to większe zainteresowanie, i tak dalej, i tak dalej. Oczywiście najbliższy mundial zamierzam oglądać - i to ile się tylko da spotkań - i naturalnie mam nadzieję, że z Polską. Oczywiście kibicuje też Belgii, gdzie spędziłem wspaniałe okresy i z KSK Beveren z małego miasteczka skutecznie rywalizowaliśmy z potęgami pokroju Anderlechtu czy Standardu Liege. Cieszę się z wywalczonych trofeów, a udało mi się po nie sięgać z Beveren i Legią Warszawa. A Wisła sięgnęła też dzięki mnie po mistrzostwo Polski, bo w odpowiednim momencie... odszedłem. Tak czasami żartuję z kolegami.

**Wisła w tym sezonie już Pucharu Polski nie zdobędzie. Jak Pan wytłumaczy klęskę zespołu Mariusza Jopa w Bydgoszczy z Zawiszą 1:4?**

Puchar Polski to rozgrywki, w których nie brakuje niespodzianek, sensacji. Wisła prowadziła na Zawiszy, wydawało się, że ma sytuację pod kontrolą, ale gospodarze wyrównali, a po przerwie w kilkanaście minut strzelili trzy gole. Były piękne trafienia i kuriozalne błędy defensywy Wisły. Taka jest piłka, jak ktoś teoretycznie słabszy zwietrzy szansę i próbuje ją wykorzystać. Piłkarze Zawiszy poszli za ciosem i zasłużenie awansowali. Odpadła Korona Kielce, choć też była faworytem w Chojnicach, poległa w Świdniku Polonia Bytom. Avia zagrała superzawody, a kropkę nad i postawił gol Patryka Małeckiego. „Mały” ma swoje lata, ale jeszcze w miarę szybko biega i nie brakuje mu energii, a przede wszystkim biskowej inteligencji. Przyszedł do Avii i pisze swoją historię, walczy o awans do drugiej ligi, robi z kolegami furorę w Pucharze Polski. A to kolejny dowód, że nic nie generuje takich emocji, jak piłka nożna, dlatego staram się nią nadal cieszyć, oglądając w telewizji. Wybór mamy teraz ogromny, ale swoje się pograło, więc można teraz obserwować innych. Nie ukrywam, że super by było, gdybym mógł oglądać naszą drużynę narodową na kolejnym mundialu...

# Piłkarz Reprezentacja Polski zagra dzisiaj ostatni mecz na mundialu KONIEC MARZEŃ O ĆWIERĆFINALE

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

**Polska przegrała w Rotterdamie z Holandią 22:33 (11:18) w meczu rundy głównej grupy III mistrzostw świata i straciła szansę na awans do ćwierćfinału.**

Polki musiały wygrać lub co najmniej zremisować z Holandią, aby zachować szansę na awans do ćwierćfinału. Zadanie należało do najtrudniejszych, bowiem „Pomarańczowe” w trwających mistrzostwach były dotychczas niepokonane i od lat należą do ścisłej światowej czołówki, a dodatkowo w sobotę grały w wypełnionej przez swoich kibiców hali w Rotterdamie.

Kapitan Polek Monika Kobylńska tuż przed spotkaniem zapewniała, że zespół stać na mikołajkowy prezent w postaci korzystnego wyniku.

Norweski selekcjoner Biało-Czerwonych Arne Senstad przed meczem zdecydował się na dokonanie jednej zmiany wśród bramkarek: Paulinę Wdowiak zastąpiła Barbara Zima.

Gospodynie od początku narzuciły swoje tempo, grały szybko i bezkompromisowo, wykorzystując każdy błąd naszej reprezentacji. Kontrolowały przebieg zdarzeń na parkiecie. Bardzo dobrze funkcjo-



Karolina Kochaniak była bezradna w meczu z Holandią

nowała również holenderska bramka.

Pecha miała najskuteczniejsza w mistrzostwach Polka Magda Balsam. Najpierw nie wykorzystała rzutu karnego, a w innej akcji trafiła w słupek.

Po zmianie stron Polki przez ponad osiem minut nie zdołały zdobyć bramki. Przeciwniczki w tym czasie trafiły tylko dwa razy, ale to wystarczyło, by ich przewaga rosła.

Strzelecką niemoc przebrała dopiero z koła Aleksandra Olek. W bramce udanie interweniowała Zima, ale i na nią sposób znalazła Dione Housheer.

wyśmienite zawody - oceniła lewoskrzydłowa Zagłębia Lubin Daria Michalak.

Przed ostatnią kolejką rundy głównej (i zarazem swoim ostatnim meczem w mistrzostwach) Polki wciąż mają na koncie 4 punkty - o 2 więcej od Austrii i Tunezji.

Właśnie poniedziałkowe spotkanie z Austriaczkami rozstrzygnie kwestię trzeciego miejsca w grupie III. Zwycięstwo lub remis zapewni naszej reprezentacji zakończenie turnieju na miejscach 9-12, a przegrana zapewne uwikła w małą tabelę razem z Austrią i Tunezją (pod warunkiem zwycięstwa Tunezji nad Argentyną).

W takim wypadku Polki mogą zakończyć mistrzostwa w strefie 13-16, jeśli przegrają z Austriaczkami co najmniej trzema bramkami, lub nawet na miejscach 17-20, jeśli przegrają pięcioma golami. Jeśli Tunezja nie wygra z Argentyną, a Polska przegra z Austrią, Biało-Czerwone będą w strefie 13-16.

Przed meczem z Austrią nie będziemy zwieszać głów. Wiemy, że Austriaczki są w naszym zasięgu. Ten mecz będzie do wygrania i zrobimy wszystko, żeby tak się stało - zapowiedziała obrotowa PGE MKS El-Volt Lublin, Aleksandra Olek.

Mecz Polska - Austria odbędzie się dzisiaj o godz. 18.00. Transmisja w TVP2. ©

Polska  
Poniedziałek, 8.12.2025

## Polski panczenista blisko rekordu świata

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**12:28.05 - tyle wynosi aktualny rekord Polski na 10 000 metrów panów w łyżwiarstwie szybkim. Taki czas uzyskał podczas zawodów Pucharu Świata w Heerenveen Władimir Semirunnij.**

Na legendarnym lodowisku „Thialf” startujący od niedawna w polskich barwach Władimir Semirunnij był zdecydowanie najlepszy na 10 000 metrów - drugiego w grupie B Belga Barta Swingsa pokonał o blisko 17 sekund...

Tym samym urodzony w Jekaterynburgu w Rosji 22-letni panczenista znacznie poprawił własny rekord Polski wynoszący 12:51.79, a ustanowiony 26 października br. w Tomaszowie Mazowieckim!

Czas 12:28.05 jest gorszy tylko o 2,36 sekundy od rekordu świata Włocha Davide Ghiotto, który 25 stycznia tego roku, w Calgary uzyskał 12:25.69.

Co ciekawe, Ghiotto startował w Heerenveen kilkadziesiąt minut po Władimirze - w grupie A, zajął drugie miejsce z czasem 12:33.37, a zwyciężył Czech Metodej Jilek z wynikiem 12:29.63, czyli słabszym niż reprezentanta Polski...

Semirunnij przybył do Polski w 2023 roku, a obywatelstwo odebrał pod koniec sierpnia tego roku. Jest specjalistą od długich dystansów i jedną z naszych największych nadziei na medal zbliżających się XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzami będą Mediolan i Cortina d'Ampezzo.

Przypomnijmy, że Semirunnij, który wkrótce, 11 grudnia, będzie obchodził 23. urodziny, w marcu tego roku na torze „Vikingskipet” w norweskim Hamar zdobył srebrny medal mi-

strzostw świata na 10 000 metrów, przegrywając tylko ze wspomnianym Ghiotto.

### Czwórka medalowa

W trakcie pływackich mistrzostw Europy na krótkim basenie w Lublinie reprezentacja Polski wywalczyła cztery medale - srebrny w sztafecie 4 x 50 metrów stylem dowolnym panów (Piotr Ludwiczak, Ksawery Masiuk, Mateusz Chowaniec, Kamil Sieradzki) oraz brązowe: Sieradzki na 200 metrów stylem dowolnym, w sztafecie 4 x 50 metrów stylem dowolnym pań (Kornelia Fiedkiewicz, Julia Maik, Barbara Leśniewska, Katarzyna Wasick) i w sztafecie mieszanej 4 x 50 metrów stylem zmiennym (Aleksander Styś, Jan Kałusowski, Fiedkiewicz, Wasick - w eliminacjach zamiast tej ostatniej płynęła Maik).

### Była nadzieja

Maryna Gąsienica-Daniel zajęła 14. miejsce w slalomie gigancie alpejskiego Pucharu Świata w kanadyjskim Tremblant. Wygrała Nowozelandka Alice Robison. Po pierwszym przejeździe Polka zajmowała nawet świetne 7. miejsce. Już 14-krotnie plasowała się tak wysoko, ale po raz ostatni ponad dwa i pół roku temu w Andorze. W drugim przejeździe Maryna wypadła jednak słabiej.

### Coraz lepiej

26-letnia biathlonistka z Zakopanego Joanna Jakiela zajęła 6. miejsce w sprincie na 7,5 km w zawodach Pucharu Świata w szwedzkim Östersund. To największe osiągnięcie polskiej biathlonistki od 4 grudnia 2024 roku, gdy czwarta w fińskim Kontiolahiti. ©

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



## OSTATNIE STADIUM ROZKŁADU?

Czy w Gliwicach obserwowaliśmy ostatnie stadium rozkładu Legii? Stołeczny zespół, dysponujący zdecydowanie najwyższym budżetem w ekstraklasie, osunął się właśnie do strefy spadkowej, ale czy sięgnął dna, od którego będzie mógł się już tylko odbić? Tego nie sposób przesądzić. Wydawało się przecież, że gorzej niż przed miesiącem - gdy przy Łazienkowskiej wygrała najbardziej niebezpieczna w lidze i zamykająca tabelę Bruk-Bet Termalica - już być nie może. Tymczasem okazało się, iż warszawski klub popadł w muł, w którym zaczął się stopniowo pograżać...

Drużyna z Łazienkowskiej od początku października roze-

grała 8 ligowych spotkań, w których zdobyła 4 punkty - wszystkie po remisach. Czyli wywalczyła niespełna 17 procent puli, która była w tym czasie do ugrania. Męcząc bułę, prezentując futbol pozbawiony nie tylko charakteru, ale i sensownej - a w zasadzie to jakiegokolwiek - myśli taktycznej. Mental w zespole leży, żaden ze świetnie opłacanych zawodników nie okazał się kapitanem żegluga na niespokojnych wodach.

A dodatkowo ktoś zrobił krzywdę Inakiemu Astizowi, który nie ma nie tylko kompetencji i charyzmy niezbędnej do samodzielnego prowadzenia zespołu, ale zdaje się nawet nie przejawiać ku temu ochoty. Patrząc z boku, można odnieść

wrażenie, że został zmuszony do czynności, do której kompletnie się nie nadaje...

Oczywiście, wyliczankę winowajców można kontynuować. Przecież ślepą uliczką okazał się wybór latem Edwarda Iordaneacu, a dwóch dyrektorów sportowych nie było w stanie podzielić się zadaniami tak, aby którekolwiek zostało wykonane choćby poprawnie. Michał Żewłakow i Fredi Bobic nie trafili przecież nie tylko do szkoleniowców, ale także z transferami piłkarzy. Choć po prawdzie do dziś nie wiadomo, i pewnie trudno będzie to ustalić, kto i w którym konkretnie punkcie zawalił. Słowem, kto poniesie odpowiedzialność za to, że w Legii są zawodnicy pokroju Milety Rajovicia czy Kacpra Chodyny, którzy do zespołu z takimi ambicjami i celami zwyczajnie nie pasują? Przede wszystkim pod względem umiejętności i mentalu, ale w zasadzie to pod żadnym...

Tylko na koniec dnia wszystkie ścieżki zaprowadzą do właściciela i prezesa w jednej osobie - Dariusza Mioduskiego. Odkąd

splacił współzawodniców, czyli Bogusława Leśnodorskiego i Macieja Wandzela, kierowany przez niego klub częściej zmagają się z kryzysami niż wychodzi na prostą. A to z pewnością nie są okoliczności sprzyjające rozwojowi. Zwłaszcza że nie wyciąga żadnych wniosków. I po wielu wypadkach z eksperymentowaniem przy obsadzie szkoleniowej ławki, na koniec października ponownie zdecydował się na oddanie sterów pilotowi bez wymaganej licencji i doświadczenia w powietrzu. A w zasadzie to kandydatowi na pilota, który ma świadomość, że jeszcze nie opanował manewru startu, a tym bardziej lądowania...

Legia - teoretycznie - ma największy potencjał w polskim futbolu klubowym. Od kilku lat, przez kompletny brak profesjonalizmu, ten potencjał wręcz koncertowo jednak marnuje. I to bezpowrotnie. I bez nadziei nawet, że ktoś przy obecnym układzie właścicielskim przy Łazienkowskiej opanuje wreszcie ten pełzający kryzys i wyprowadzi klub na prostą...



W takiej dyspozycji Władimir Semirunnij śmiało może myśleć o medalu olimpijskim na 10 000 metrów

# Wisła pechowa dla Stocha, a szczęśliwa dla Żyły

Artur Bogacki  
artur.bogacki@polskapress.pl

**SKOKI NARCIARSKIE. Występ w Wisle, na „swojej” skoczni, miał pomóc Polakom przełamać się w tym sezonie Pucharu Świata. W pierwszym, sobotnim konkursie to się nie udało.**

W pięciu wcześniejszych indywidualnych startach (jeden konkurs, w Ruce, odwołano) naszym zawodnikom nie udało się ani razu znaleźć w czołowej dziesiątce. Niemniej dyspozycja i wyniki wskazywały, że może to być tylko kwestia czasu (12. lokaty zajmowali Kamil Stoch i Kacper Tomasiak). A w przełomie może przecież pomóc własny obiekt i doping publiczności na skoczni im. Adama Małysza.

Tyle teoria. Praktyka pokazała - przynajmniej w pierwszej próbie (niedzielne zawody zakończyły się po zamknięciu wydania) - że tak łatwo wcale nie jest.

Nastroje w polskiej ekipie popsuły się już w piątek. Z dziesięciu zgłoszonych do kwalifikacji zawodników (jako organi-

zator mamy dodatkową pulę, cztery kolejne miejsca) do konkursu awansowało tylko pięciu. W gronie wyeliminowanych była także dwójka, która wcześniej startowała w Pucharze Świata. O ile słabszy występ Aleksandra Zniszczoła już raczej nie dziwi (odpadł na tym etapie po raz kolejny), to wpadka Kamila Stocha, który tej zimy jest naszym czołowym skoczkiem, jest wręcz sensacyjna. Był 51., do awansu brakło mu 0,5 pkt.

Sam konkurs wyczekiwanego przełomu nie przyniósł, ale można ocenić, że dla jednego z zawodników był udany. Mowa o Piotrze Żyłym, który ostatecznie zajął 14. miejsce, co jest jego najlepszym wynikiem w bieżącym sezonie.

„Wewiór” na skoczni w swoim rodzinnym mieście czuł się dobrze. Był najwyżej z Biało-Czerwonych w kwalifikacjach (13.), tak samo było po pierwszej konkursowej serii. Zajmował 17. miejsce, punkty zapewnił sobie także Dawid Kubacki (20. na półmetku) i po raz szósty w sezonie (czyli w każdym ze startów) - Kacper Tomasiak (27.). Odpa-



Piotr Żyły w sobotnim konkursie okazał się najlepszym z Polaków, zajął 14. miejsce

dli natomiast Maciej Kot (31. miejsce, brakło mu pół punktu) i Paweł Wąsek (34.).

W drugiej serii z Polaków poprawili się Żyły - awansował na 14. miejsce i Tomasiak - 25. lokata, przesunął się jeszcze przed Kubackiego, któremu finałowy skok nie wyszedł i spadł na 26. pozycję.

- Musimy też rozłożyć to na zawodników, bo na pewno Piotrek Żyły pokazuje takie flow. Ten ostatni skok mocno spóźniony, ale mimo wszystko puścił to luzno w Wisle, nie ma tego spięcia i pojawiają się metry - powiedział przed kamerą Eurosportu trener naszej reprezentacji Maciej Maciusiak. - Ko-

lejne punkty Kacpra Tomasiaka, co naprawdę cieszy. Widać, że nie ma tego luzu jak w poprzednich konkursach i zbiera doświadczenie przed taką wspaniałą publicznością, ale robi swoje.

Walka o zwycięstwo w sobotnim konkursie była ciekawa. Na półmetku liderem był Do-

men Prevc, który wyraźnie „przeskoczył” rywali. Wykorzystał dobre warunki wietrzne, lądował na 136 m, dużo dalej niż inni. Miał 4,3 punktu przewagi nad Philippem Raimundem. W drugiej serii Niemiec wysoko zawiesił poprzeczkę, skacząc w trudnych warunkach 130,5 m. Słoweniec wytrzymał presję, odpowiedział skokiem na 130 m, co było aż nadto do odniesienia zwycięstwa.

W Wisle rozegrano także zawody Pucharu Świata kobiet. Z trójki Polek najlepiej spisała się Anna Twardosz, która zajęła 20. i 17. miejsce. Wygrały Norweżka Anna Odine Stroem i Słowenka Nika Prevc.

Kolejne zawody PŚ mężczyzn odbędą się 13-14 grudnia w niemieckim Klingenthal.

**Wyniki PŚ w Wisle, sobota:** 1. Domen Prevc (Słowenia) 286,2 (136 i 130 m), 2. Philipp Raimund (Niemcy) 279,4 (129 i 130,5 m), 3. Ryohei Kobayashi (Japonia) 267,2 (130,5 i 123 m), 4. Anze Lanisek (Słowenia) 265,8 (129,5 i 123 m), 5. Felix Hoffmann (Niemcy) 265,7 (125,5 i 126,5 m)... 14. Piotr Żyły (Polska) 254,9 (123,5 i 126,5 m), 25. Kacper Tomasiak (Polska) 244,8 (122 i 123 m), 26. Dawid Kubacki (Polska) 239,7 (123 i 119 m), 31. Maciej Kot (Polska) 117 (120,5 m), 34. Paweł Wąsek (Polska) 116,3 (122 m). ©©

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

0011443845

## Mistrzostwa Europy w Lublinie spopularyzują polskie pływanie?

### Katarzyna Wasick: Jestem przekonana, że tak

**Zakończone w niedzielę mistrzostwa Europy na pływalni dwudziestopięciometrowej były pierwszą od czternastu lat wielką pływacką imprezą narodową w Polsce. - Naszym celem było oczywiście pokazanie w Europie, że jesteśmy w stanie wzorowo zorganizować duże i ważne zawody, ale również pokazać Polakom, jak pięknym sportem jest pływanie. Nie ustajemy w staraniach, by zachęcić przede wszystkim młodych ludzi do pływania - mówi Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego.**



FOT. RAFAŁ OLEKSEWICZ

W mistrzostwach, które trwały przez sześć dni, wystąpiło ponad pół tysiąca pływaczk i pływaków z czterdziestu siedmiu europejskich krajów. Wśród nich była liczna grupa reprezentantów Polski, którzy zaprezentowali się z bardzo dobrej strony.

- Ministerstwo Sportu i Turystyki wsparło tę imprezę kwotą ponad sześciu milionów złotych. Widać, jak dobrze ta impreza jest zor-

ganizowana, rozmawiałem z zawodnikami czy przedstawicielami federacji europejskiej i wszyscy to chwalią. Jesteśmy bardzo dumni z naszych pływaczek i pływaków. Widziałem ducha zespołu i wyjątkową energię w naszej reprezentacji. Robimy wszystko jako ministerstwo, by pływanie nadal mogło się dobrze rozwijać i jesteśmy otwarci na kolejne inicjatywy - **mówi minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki**, który przyglądał się rywalizacji najlepszych zawodników Starego Kontynentu.

Podobnie uważa prezes Polskiego Związku Pływackiego Otylia Jędrzejczak. Wybitna polska pływaczka jest przekonana, że wpłynie to korzystnie na rozwój tej dyscypliny sportu. - Bez wsparcia ministerstwa, miasta Lublin i naszych sponsorów nie zorganizowalibyśmy mistrzostw Europy. Cieszę się, że w naszym kraju mogliśmy zobaczyć najlepszych zawodników, były tu bite rekordy Europy czy rekordy świata juniorów. To pokazuje, że mamy szybką pływalnię, która spełnia wszystkie wymagania. Obiekt świetnie służy zawodnikom i słyszę, że za-

wodnicy ze wszystkich krajów są bardzo zadowoleni. W kontekście strategii rozwoju polskiego sportu i igrzysk olimpijskich 2040-2044 to bardzo ważny krok, który być może sprawi, że będziemy mogli myśleć o czymś jeszcze większym - zaznaczyła Jędrzejczak. Organizację mistrzostw Europy w Polsce wsparły także m.in. Orlen oraz marki Lotto i DrWitt.

Zarówno pływacy, jak i trener podkreślają, iż fakt, że mistrzostwa Europy odbyły się w Polsce, może wpłynąć na większą liczbę młodych ludzi, którzy będą chcieli uprawiać pływanie.

- Gdy młode pokolenia oglądają na przykład igrzyska olimpijskie, to chcą być sportowcami. Mówią: mam, tato, zawieź mnie na pływanie, też chcę tego spróbować, też chcę być takim bohaterem w wodzie. Myślę, że to, iż mieliśmy transmisję telewizyjną mistrzostw Europy sprawi, że będzie większe zainteresowanie i że te młodsze pokolenia najpierw nas oglądały, a później poproszą

rodziców, żeby ich zaprowadzili na basen. Nie każdy musi być olimpijskim sportowcem, ale każdy musi umieć pływać. Tak że zachęcam wszystkich, żeby przynajmniej spróbować. A czy im się spodoba? Myślę, że się spodoba - **mówi Katarzyna Wasick**, jedna z najbardziej utytułowanych polskich pływaczek.

- Wiadomo, że pływać na takiej rangi imprezie w Polsce przed polskimi kibicami to jest niesamowita okazja, żeby wypromować nasz sport i żeby spopularyzować dyscyplinę. Mam nadzieję, że dzięki tym mistrzostwom wiele nowych dzieci trafi na basen i w przyszłości będziemy się cieszyć z jeszcze większych talentów, jakie mamy do tej pory - **podkreśla Bartosz Kizierowski**, były świetny polski pływak, a dziś trener główny wspieranej przez PGE Polską Grupę Energetyczną polskiej kadry narodowej w pływaniu.

Pływanie od lat jest w czołówce sportów rekreacyjnie uprawianych przez Polaków - w zależności od badania aktywność w wodzie dekla-

ruje między 17 a 20 procent mieszkańców kraju. Według danych Polskiego Związku Pływackiego, w Polsce są 873 kluby pływackie z licencją PZP - najwięcej działa ich na Mazowszu, bo aż 158. Do tego, szacunkowo, można dodać około tysiąca szkółek, które nie posiadają licencji PZP.

- Pływanie jest aktywnością, którą bardzo chętnie podejmujemy na przykład na wakacjach. Warto pamiętać, że jest to sport, który harmonijnie rozwija całe ciało, ale także sprawia dużą przyjemność. Bycie zawodowym pływakiem już jednak niesie za sobą szereg wyrzeczeń, bo, żeby odnieść sukces, trzeba dużo pracować. W pływaniu nie da się pójść na skróty, ale nie oznacza to, że nie odczuwa się satysfakcji. Przeciwnie, ta satysfakcja jest bardzo duża, a ja od lat nie ustaję w staraniach, by zarażać młodych ludzi pływacką pasją - **mówi Otylia Jędrzejczak**, najwybitniejsza polska pływaczka i jedyna polska mistrzyni olimpijska w tej dyscyplinie sportu.

## MAGAZYN

# SPORTOWY24

Nastroje po losowaniu mundialu mamy, jak zwykle, znakomite. Aby jednak zagrać z Holandią, Japonią i Tunezją, trzeba wygrać barażę STR. 21



# Możliwa grupa F, ale teraz to fantastyka

**REPREZENTANT  
POLSKI BLISKO  
REKORDU ŚWIATA  
NA TORZE LODOWYM!  
STR. 22**

**Piłkarska ekstraklasa  
nie przestaje zadziwiać.  
Najbogatsza Legia  
już w strefie spadkowej  
STR. 20**

**Marek Kusto: Japonia  
jest mocna, Tunezja ma  
ambicje, ale na razie...  
skupmy się na Albanii  
STR. 21**