

**Technologie**  
**AI radykalnie**  
**zmienia nasze**  
**codzienne życie**

Z raportu CBOS wynika, że 70 proc. Polaków korzystało z AI, aby uzyskać konkretną informację lub znaleźć odpowiedź na swoje pytanie. ● **Str. 20-21**

magazyn

**Fake News - machina dezinformacji**  
**działa coraz sprawniej** ● **Str. 12-13**

**Trening mózgu, który kosztuje grosze**  
**i sprawia mnóstwo frajdy** ● **Str. 22**



10.07.2026

[expressilustrowany.pl](http://expressilustrowany.pl)

Szukaj nas też na naszym  
profilu na Facebooku  
Nr ISSN 0137-9097  
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 10 LIPCA 2026  
Nr 158 (29 378)  
**cena 5,90 zł**  
(w tym 8% VAT)

**EXPRESS**  
*ilustrowany*

# FESTIWALOWA RETKINIA

**DZIŚ** na Błoniach (pomiędzy Retkinią a Brussem) rozpocznie się festiwal muzyki elektronicznej Audioriver. Impreza potrwa do niedzieli. Aby umożliwić sprawny dojazd uruchomiona zostanie specjalna linia festiwalowa, wydłużone będzie kursowanie tramwajów i autobusów MPK. Goście festiwalu nie wjadą jednak na Retkinię. ● **Str. 6**



● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy  
● Regionalne problemy ● Zdrowie ● Historia



**DYŻUR** Codziennie czekamy na  
Wasze sygnały. Telefon: 502 499 182



**02****TU ŁÓDŹ!****WAŻNE TELEFONY**

**Policja** - 997  
**Pogotowie** - 998  
**Straż pożarna** - 999  
**Pogotowie gazowe** - 992  
**Pogotowie energetyczne** - 991  
**Straż miejska** - 42 250 22 01  
**Animal Patrol** - 42 632 21 07  
**Europejski numer alarmowy** - 112

**EXPRESSOWO**

**Pogoda w wakacyjną niedzielę, 12 lipca, powinna sprzyjać pieszym wędrowkom i rowerowym wyprawom.**

● Zielona Łódź zaprasza do udziału w wycieczce rowerowej. Jej tematem będą „Murale w Łodzi”. Uczestnicy podążą śladami łódzkiego street artu, po drodze zatrzymają się przy wybranych muralach na Bałutach, Teofilowie, Retkini, Starym Polesiu i w centrum miasta. Zobaczą najbardziej znane realizacje, jak i te mniej zauważane, poznają ich historie i ciekawostki. Zbiórka na Starym Rynku w niedzielę o godz. 11. Udział jest bezpłatny.

● Niedzielną wyprawę „Szlakiem rzeki Bzury” organizuje Łódzki Klub Turystów Kolarzy Łódzkiego PTTK. Start u źródła Bzury przy ul. Boruty w Łodzi, potem uczestnicy pojadą wzdłuż rzeki zatrzymując się w Arturówku, przy użytku ekologicznym „Międzyrzecze Bzury i Łągiewniczanki”, stawie miejskim i oczyszczalni w Zgierzu, koło dworu w Nakielnicy, w Tkaczewskiej Górze na moście nad Bzurą, przy młynie w Chociszewie, by dotrzeć nad zalew w Ozorkowie. Tu zaplanowano godzinny postój z kąpielą dla chętnych. Zbiórka w parku Staromiejskim przy zegarze o godz. 9 lub u zbiegu ul. Skrzydlatej i Kasztelańskiej o godz. 9.30. Udział bezpłatny.

● Klub Turystów Pieszyc „Stonoga” przy PTTK Łódź Polesie w niedzielę zabierze na wycieczkę na trasie Przyłek Duży, Las Górki, Las Rogowski, Rogów. Zbiórka przy kasach dworca Łódź Widzew o godz. 8.15. Można wsiąść do pociągu ŁKA do Skierniewic odjeżdżającego z dworca Łódź Fabryczna o godz. 8.22, stacji Łódź Niciarniana o godz. 8.24, Łódź Andrzejów o godz. 8.32. Udział bezpłatny.

● Klub Turystów Pieszyc „Salamandra” łódzkiego PTTK proponuje wycieczkę krajoznawczą do Borszewic, Gajownik, Dziadkowic, Szadkowic Ogrodzima, Szadku, Wilka Wsi, Wólki Wojsławskiej, Opiesina, Zduńskiej Woli. Zbiórka o godz. 6.40 na dworcu Fabrycznym. Udział bezpłatny.

● Nietypową propozycję mają na niedzielę Akademicki Chór Politechniki Łódzkiej i Klub Miłośników Starych Tramwajów. Na łódzkie tory wyjedzie Muzyczny Tramwaj, w którym będzie można spotkać i posłuchać chórzystów. Tramwaj rozpocznie kurs o godz. 12.37 na przystanku koło parku przy dworcu Fabrycznym. Pojedzie turystyczną trasą „O” - ulicami Tramwajową i Narutowicza do Radiostacji. skąd o godz. 13.08 wyruszy w powrotną drogę - przez Łódź Fabryczną, ul. Kilińskiego, al. Piłsudskiego, ul. Kopernika, Gdańską do pętli przy ul. Północnej. Przejazd zakończy się o godz. 14 koncertem chóru w Amfiteatrze w Parku Staromiejskim. **MR, MT**

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
 „Express  
 Ilustrowany”

tel. 42 715 80 68  
 bok.prenumerata@polskapress.pl  
 prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA

0011496686

**KMM OKNO**  
**FABRYKA OKIEN**

Łódź, ul. Inflancka 52, [www.kmmokno.pl](http://www.kmmokno.pl)  
 tel. 42 659 99 77, 604 976 009

**OKNA z PCV oraz ALU**  
**żaluzje • rolety • plisy**

**EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE** **KBE** **Roto** **GLASSOLUTIONS**

**Ei** EXPRESS ILLUSTRÓWANY

**Redaktor naczelny**  
 Marek Krzciuk  
**Z-ca redaktora naczelnego**  
 Tomasz Jabłoński  
**Wydawcy**  
 Wojciech Dłubakowski,  
 Mirosław Malinowski,  
 Sławomir Sowa,  
 Patrycja Zemła

[www.expressilustrowany.pl](http://www.expressilustrowany.pl)

**Polska Press**  
**Makroregion Śląsk, Łódź**  
**Redakcja** ul. ks. I. Skorupki 17/19,  
 90-532 Łódź  
 tel. 42 66 59 300  
 dziennik@dziennik.lodz.pl  
**Prezes Makroregionu**  
 Aneta Sarga-Burtan  
**Dyrektor reklamy**  
 Anna Gałuszka  
**Biuro reklamy oddziału**  
 tel. 502499257  
**Druk**  
 Drukarnia ZPR Media S.A.,  
 04-190 Warszawa,  
 ul. Jubilerska 10

**POLSKA PRESS GRUPA**

**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**  
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
**Prezes Zarządu Polska Press Grupy**  
 Zenon Nowak  
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**  
 Marek Twaróg  
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**  
 Tomasz Bocheński  
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński  
**Biuro Konsumenta PPG**  
 biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie [www.dziennikzachodni.pl/treci](http://www.dziennikzachodni.pl/treci) i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

## Weekend liliowców w Ogrodzie Botanicznym

W łódzkim Ogrodzie Botanicznym zakwitły kolejne rośliny z dużej kolekcji. Przez najbliższe dni największą jego atrakcją będą rozległe, wielobarwne połacie liliowców. Lipiec to ich czas.

Kolekcja została założona w dziale arboretum, na końcu zabytkowej alei lipowej. Na dużej powierzchni rośnie ok. 16 tys. tych roślin w blisko 90 odmianach o kwiatkach w różnych kolorach i kształtach.

Na ten niezwykły zbiór składają się przede wszystkim odmiany liliowca ogrodowego, wśród nich jest 14 odmian wyhodowanych w Polsce oraz liliowca rdzawego. Zaletą łódzkiej kolekcji jest zróżnicowanie typów kwiatów. Jednokolorowe mają np. „Stella d’Oro”, „Arctic Snow”, „Luxury Lace”, z oczkami lub falbanką - „Strawberry Candy”, „El Desperado”, „Wild Mustang”, pełne - „Peggy Jeffcoat”, „Bandolero”, „Double Firecracker”, typu pajak - „Autumn Red”, „Kindly Light”.

Liliowce pochodzą z Chin, uprawiano je tam już tysiące lat temu. Ich łacińska nazwa *Hemerocallis* oznacza „piękno jednego dnia”. Pojedynczy kwiat rozwija się tylko na dobę. Nie oznacza to jednak, że liliowce kwitną krótko. Na każdym



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚIŃSKI

**Ogród Botaniczny w Łodzi proponuje miłośnikom zieleni spacer z przewodnikiem wśród kwitnących właśnie liliowców.**

pedzie pojawia się wiele pąków, które rozwijają się kolejno, dzięki temu rośliny wyglądają atrakcyjnie dłużej.

W łódzkim „botaniku” kwitnące liliowce można podziwiać w ten weekend. Łodzianie, którzy chcą dowiedzieć się więcej o tych bylinach, mogą wziąć udział w spacerze z przewodnikiem. Podczas przechadzki wśród kwitnących roślin będzie mowa o historii ich uprawy, najciekawszych gatunkach i odmianach,

pielęgnacji w przydomowych ogrodach. Spacer zaplanowano w niedzielę, 12 lipca, początek o godz. 11, zbiórka przy kolekcji liliowców, na końcu pomnikowej alei lipowej.

Udział w spacerze z przewodnikiem - po wykupieniu biletu wstępu do ogrodu. Bilet normalny kosztuje 14 zł, ulgowy 7 zł.

Ale do „botanika” można wybrać się codziennie w godz. 9 - 20, kasy są czynne do godz. 19.30.

**MAGDALENA RUBASZEWSKA**

**RZGÓW**

**Nowy rollercoaster i urodziny Mandorii**

Kryty park rozrywki Mandoria w Rzgowie obchodzi w ten weekend 5. urodziny. Główną atrakcją jest nowy rollercoaster Valtor. To rodzaj kolejki górskiej, w której użytkownicy siedzą w oddzielonych od siebie wagonikach, co zapewnia lepsze wrażenia widokowe. Będzie atrakcją przede wszystkim rodzinną - to średniej prędkości rollercoaster, którym mogą jeździć już dzieci od 100 cm wzrostu. Rozwija prędkość do 50 km/godz. Start jest z wysokości 21 m. Trasa nowej atrakcji ma ok. 600 m i charakter widokowy, wokół przejazdu powstała bowiem tematyczna sceno-

grafia. Premiera Valtora zaplanowana jest na piątek, tuż przed urodzinowym weekendem w Mandorii. Z okazji 5. urodzin parku rozrywki w sobotę i w niedzielę na gości czekać będą dodatkowe atrakcje. Mandoria, która reklamuje się jako największy zadaszony park rozrywki w Europie, ma powierzchnię 3 ha, ponad 30 atrakcji, w tym pięć rollercoasterów. Utrzymana jest w stylu renesansowego miasta handlowego. Cena podstawowego biletu na jeden dzień to 159 zł online, 164 zł na miejscu. Bilety rodzinne są online o 5 zł tańsze, a z Kartą Dużej Rodziny tańsze o 10 zł. Dzieci do 85 cm wzrostu wchodzą bezpłatnie. **MT**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

## NIENAWISTNYCH I CHAMSKICH KOMENTARZY PRZYBYWA PRZED WYBORAMI

# Powiedziała „nie” hejtowi na urzędników

Prawo i zwyczaje

Urzędniczka ze Rzgowa miała dość obraźliwych komentarzy wobec swojej pracy i oddała sprawę do sądu. Chce walczyć z hejtem wobec urzędników. Sprawa jest poważna, co pokazał ostatni atak nożownika w urzędzie w Sosnowcu.

MATYLDA WITKOWSKA

Obraźliwe komentarze - o grzaniu stołków, ciepłych posadkach załatwianych po znajomości, lenistwie w godzinach pracy - umieszczane w internecie na temat urzędników są tak powszechne, że mało kogo dziwią. Jednak Maria Kaczmarska, kierowniczka Referatu Rozwoju i Współpracy Społecznej Urzędu Miejskiego w Rzgowie i rzeczniczka prasowa, miała tego dość. Dwa lata temu założyła internetowym hejterom sprawę w sądzie, a teraz poinformowała o tym w mediach społecznościowych.

- Kulturalną krytykę mogę przyjąć, ale obrażaniu drugiej osoby trzeba powiedzieć

„stop” - mówi Maria Kaczmarska. - Hejtowi trzeba się sprzeciwić. Jeśli tego nie zrobimy nie możemy się dziwić, że hejtuje też młodsze pokolenie - zaznacza w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym”.

Obraźliwe komentarze w internecie wobec niej mają związek z cyklem wyborczym. Po raz pierwszy pojawiły się przed wyborami samorządowymi. Kilka osób komentowało pod swoimi nazwiskami, a kilka z anonimowych kont. Maria Kaczmarska złożyła doniesienie o możliwym zniesławieniu. Podkreśla, że sąd jej nie zlekceważył. W przypadku osób, których nazwiska były znane, skierował sprawę do mediacji. Ustala też tożsamość właścicieli kont anonimowych.

Ale teraz, gdy na horyzoncie są kolejne wybory, komentarze wróciły. Czyta je nie tylko ona, ale też jej bliscy. Dlatego postanowiła zwrócić na nie uwagę.

Zaznacza, że głos zabiera w imieniu nie tylko swoim, ale innych urzędników, którzy nie mają odwagi, by oficjalnie wystąpić przeciw hejtowi. A obrażani są pracownicy także innych urzędów.

- Ludzie nie szanują naszej pracy - mówi Maria Kaczmarska. - Osoby, które nie mają pojęcia o pracy urzędników, obowiązujących nas przepisach i dyscyplinie finansów publicznych, uważają nas za głupich. Tymczasem urzędnicy to ludzie wykształceni, często po studiach podyplomowych, którzy mają prawo wykonywać swoją pracę w spokoju - dodaje pracownica rzgowskiego magistratu.

O tym, że niechęć do urzędników może skończyć się tragedią przekonali się ostatnio urzędnicy z Sosnowca. 49-letni petent nagle wyciągnął nóż i zaczął grozić urzędniczkom z wydziału nieruchomości. Mężczyzna był pijany, awanturował się o wysokość czynszu z którym zalegał.

- To efekt tego, co obserwuję od dłuższego czasu w internecie, a co coraz bardziej mnie przeraża - skomentował to Arkadiusz Chęciński, prezydent Sosnowca.

Jak wyjaśnił w tamtejszym urzędzie są ludzie, którzy nagrywają telefonami polityków samorządu, a także zwykłych urzędników, a potem komentują i rzucają oskarżenia.



- Kulturalną krytykę mogę przyjąć, ale obrażaniu drugiej osoby trzeba powiedzieć „stop” - mówi Maria Kaczmarska.

- Czy naprawdę ktoś jeszcze uważa, że słowa nie mają znaczenia? Że nie ma znaczenia codzienne powtarzanie, że wszyscy są złoździejami, że urząd to mafia, że każdy pracownik, polityk, samorządowiec jest częścią jakiegoś układu? Tak właśnie rodzi się nienawiść. Tak argumentuje się przemoc i do niej wzywa. Podprogowo, każdym filmem - mówi.

WSPÓŁPRACA: ARKADIUSZ BIERNAT

MATERIAL INFORMACYJNY MCDONALD'S POLSKA

0011546318

## McDonald's stawia na zabytki. Rusza wyjątkowa współpraca ze Stowarzyszeniem Konserwatorów Zabytków

McDonald's Polska i Stowarzyszenie Konserwatorów Zabytków rozpoczynają współpracę, której celem jest wypracowanie standardów adaptacji historycznych budynków do nowych funkcji. Sieć podkreśla, że jej restauracje od lat działają w obiektach zabytkowych w całej Polsce, przywracając im użytkowy charakter i wpisując je w codzienne życie miast.



**McDonald's Polska: inwestycje i skala działań**  
McDonald's od lat rozwija sieć restauracji także w obiektach zabytkowych. Obecnie ponad 30 lokali spośród ponad 600 restauracji McDonald's funkcjonuje w budynkach objętych ochroną konserwatorską. Marka planuje dalszą rozbudowę sieci w Polsce, inwestując w jej rozwój i moder-

nizację ok. 2 mld zł w latach 2025-2027.

W McDonald's jakość oznacza odpowiedzialność i najwyższą dbałość na każdym etapie działalności - od posiłków w restauracjach i standardów obsługi gości po sposób, w jaki zatrudniamy naszych pracowników, projektujemy i rozwijamy restauracje oraz współpracujemy z franczyzobiorcami, partnerami i lokalnymi społecznościami. Dlatego na każdym etapie działania stawiamy na wysokie standardy, ekspertów i sprawdzone procesy. Takie podejście od lat towarzyszy również inwestycjom realizowanym w obiektach zabytkowych, które stanowią ok. 5% naszej sieci. Wierzymy, że funkcja komercyjna może i powinna iść w parze z ochroną dziedzictwa, a odpowiedzialny inwestor może przywrócić budynkom życie i otworzyć je dla mieszkańców - powiedziała Anna Papka z McDonald's Polska.

**Adaptacja zabytków i dialog z konserwatorami**  
McDonald's podkreśla, że każda adaptacja historycznego obiektu realizowana jest



Restauracja McDonald's, ul. Radzymińska 94A w Warszawie

w ścisłej współpracy z konserwatorami zabytków. Proces rozpoczyna się już na etapie projektowym i obejmuje zarówno koncepcję, jak i szczegółowe rozwiązania architektoniczne. Kluczowe pozostaje zachowanie oryginalnego charakteru budynku.

- Każda realizacja w obiekcie zabytkowym wymaga indywidualnego podejścia. Łączymy funkcję historyczną z nowoczesnymi rozwiązaniami, zachowując autentyczność i charakter miejsca. Kluczową zasadą pozostaje ogra-

niczenie ingerencji w historyczną tkankę budynku do niezbędnego minimum oraz zachowanie jego oryginalnego charakteru - dodała Anna Rutkowska z McDonald's Polska.

Wśród przykładów takich realizacji firma wskazuje m.in. restaurację McDonald's w zabytkowej kamienicy Recesshof we Wrocławiu, lokal w historycznym centrum Zamościa czy przy ul. Radzymińskiej w Warszawie, mieszczący się w budynku z końca XIX wieku.

**Stowarzyszenie Konserwatorów Zabytków: doświadczenie i porozumienie**

Stowarzyszenie Konserwatorów Zabytków zrzesza specjalistów z wielu dziedzin ochrony dziedzictwa i od 45 lat działa na rzecz ochrony zabytków w Polsce. Współpraca z McDonald's ma - jak podkreślono - charakter ekspercki i edukacyjny, a jej celem jest także wypracowanie dobrych praktyk dla branży. - Przeprowadziliśmy wiele rozmów dotyczących współpracy

i jej przyszłości. Nasze stowarzyszenie działa od blisko pół wieku i skupia ponad 500 członków różnych specjalności. Naszym celem jest budowanie świadomości wartości zabytków i ich ochrony. Cieszy nas, że McDonald's funkcjonuje w obiektach historycznych. Dzisiejsze porozumienie ma służyć długofalowej współpracy i wypracowaniu standardów dla całego rynku - powiedział Prezes Zarządu Głównego Stowarzyszenia Konserwatorów Zabytków. Restauracje McDonald's funkcjonujące w zabytkowych przestrzeniach cieszą się szczególnym zainteresowaniem gości, którzy doceniają połączenie historii z codzienną wygodą i unikalny charakter takich miejsc. Stają się one punktami przyciągającymi zarówno lokalnych mieszkańców, jak i turystów, wzmacniając atrakcyjność lokalizacji. Efekt końcowy to coś więcej niż restauracja - to przestrzeń, która opowiada swoją historię, ale działa w rytmie współczesnego miasta i łączy historię z nowoczesnością - powiedziała Anna Papka z McDonald's Polska.

## PROPOZYCJA NA WEEKENDOWY SPACER Z DZIEĆMI I NIE TYLKO

# Przedzkole w łódzkim zoo

Jedne młode już tuptają na wybiegach, inne trzymają się blisko matek. Tak jak młode saki białolice, które wtuliło się w futro matki, z którego wystają tylko ogon i jedna tylna łapka.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

To trzeci potomek pary - samicy Doro i samca Freddiego, które w łódzkim zoo są od 2023 r. W pawilonie Małpi Gaj rezyduje rodzinka tych małp szerokonosych.

- W przyszłości zamierzamy rozwinąć tę grupę hodowlaną, mamy nadzieję, że małpy będą się rozmnażać. W Polsce poza nami gatunek ten ma ogród we Wrocławiu, w Chorzowie tymczasowo, na czas remontu przebywa stado z Warszawy - mówi Michał Gołędowski, dyrektor ds. hodowli i rozwoju łódzkiego ogrodu zoologicznego.

Stado gwanako, czyli ssaków z rodziny wielbłądowatych, powiększyło się o trzy osobniki. Jedno młode wy-

cieliło się zaledwie tydzień temu, drugie prawie miesiąc temu, ostatnie ma dwa miesiące. Porody odbywały się na oczach gości zwiedzających zoo, co stało się już łódzką tradycją.

W minizoo przybyła czwórka kopytnych lokatorów. To kozy karłowate, które kociły się od marca do maja. Obecnie stado kóz liczy 11 osobników. Dwie najmłodsze, w podobnym wieku kózki, o imieniu Magda i Kasia, są ciekawskie, śmiało podchodzą do zwiedzających. Te kozy są bardzo kontaktowe, hołduje się je w gospodarstwach, są więc przyzwyczajone do ludzi.

- Kozy karłowate zaskakują swoją odpornością.

## Zwierzęta

Choć niewielkie, bardzo dobrze radzą sobie w zmiennych warunkach i oszczędnie gospodarują wodą - mówi Michał Gołędowski. - Po dobne przystosowanie obserwujemy u naszych owiec. Tak jak wielbłądy gromadzą tłuszcz w garbach, one odkładają go w specjalnych poduszkach tłuszczowych w okolicy ogona. To naturalny magazyn energii, który pomaga im przetrwać trudniejsze okresy.

W minizoo, spokojniejszej, części ogrodu doświadczają bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami, nie-

możliwego w przypadku zwierząt gatunków zagrożonych i niebezpiecznych. Dla najmłodszych gości możliwość podejścia tak blisko i pogłaskania podopiecznych zoo staje się często jednym z najbardziej poruszających i zapamiętanych momentów wizyty.

Do towarzystwa w minizoo należą jeszcze kucyk Czesia, owce somalijskie, Maniek, przywieziony w zeszłym roku z Zoo Leśne Zacisze w Lisowie w Świętokrzyskiem. Samiec dostał do towarzystwa dwie partnerki, czyli Anię i Agatę, wychowanki zoo ze Złina w Czechach.



Młode saku dosłownie zagrzebuje się w gęstym futrze swojej matki, widać tylko ogon i łapę.



Młode kozłeta biegają po wybiegu, są bardzo ciekawskie.



Młode gwanako wygrzewają się z matkami, niekoniecznie swoimi.



Lokatorzy minizoo

AUTOREKLAMA

0011551223



DOŁĄCZ DO AKCJI

502 499 114



## NOWY UKŁAD GAZETY, WIĘKSZA CZCIONKA I WIĘCEJ ŚWIATŁA NA STRONACH

# Nowe szaty „Expressu Ilustrowanego”

Gazeta jest teraz bardziej przyjazna dla starszych Czytelników. Przekonali się o tym łódzcy seniorzy z Domu Dziennego Pobytu na Księżym Młynie.



FOT. GRZEGORZ GAJASINSKI

Nasi Czytelnicy poszukują informacji z miasta i świata, ale także krzyżówek i horoskopów

MATYLDA WITKOWSKA

Mający już ponad sto lat papierowy „Express Ilustrowany” w tym tygodniu przeszedł kolejne w swoim długim życiu zmiany. Tym razem zmieniliśmy układ gazety i czcionkę tak, żeby była bardziej przyjazna dla starszego użytkownika. Nowy układ stron i treści jest bardziej przejrzysty, a czcionka została powiększona tak, żeby seniorzy mogli ją łatwiej przeczytać. Jednocześnie w ukończonym przez łódzian „Eksper-siaku” pozostały treści do których Czytelnicy są przywiązani - informacje z miasta, sport, krzyżówka i horoskop, a także nieco dłuższe teksty o

tym, co dzieje się na świecie. Ze sterą świeżo wydrukowanych nowych „Expressów Ilustrowanych” pojechaliśmy do seniorów z prowadzonego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi Domu Dziennego Pobytu przy ul. Fabrycznej na Księżym Młynie. O zmianach w wyglądzie gazety opowiedział redaktor naczelny gazety Marek Krzciuk.

Seniorzy z radością odnajdywali swoje stałe rubryki w nowej formie.

- Tu zdecydowanie mi się podoba horoskop - ucieszyła się pani Teresa. Przyznała jednak, że czytanie horoskopu to tylko zabawa, bo w gazecie interesują ją też po-

ważne informacje. Ale „Express Ilustrowany” czyta od dawna. W nowym numerze szczególnie zainteresował ją większy tekst o nowym muzeum książąt Lubomirskich.

- Nowy układ jest przejrzysty - oceniła.

Nasi Czytelnicy chwaliли obecność wiadomości z miasta, kryminalnych i porad.

- Podoba mi się ten „Express”, ciekawe kawałki tu widzę, muszę przeczytać - mówiła pani Bożena. Biorę i trzymam, żeby nikt mi nie zabrał. Przeczytam później - ucieszyła się na myśl o spokojnej lekturze.

Seniorzy zauważyli też zmianę czcionki na większą. Ocenili ją pozytywnie.

- Dobrze, że są duże litery. W naszym wieku niestety ma to duże znaczenie - zauważyła pani Ewa.

U seniorów widok papierowych gazet wywołał wiele ciepłych wspomnień. Pan Edward opowiadał jak w czasach jego młodości gazeta była trudna do dostania.

- Pamiętam kolejki. Czasem jeszcze kiosk nie był otwarty, a kolejka za prasą rano była taka, że głowa mała - opowiadała.

Jednocześnie seniorzy podkreślali, że czytają „Express Ilustrowany” nie tylko w wersji papierowej. Chętnie odwiedzają też naszą stronę internetową - przekonują, że starszy czytelnik nie musi się obawiać nowoczesnych rozwiązań i zmian.

Zmiany w „Expressie”

FOT. GRZEGORZ GAJASINSKI

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543850

GLÓWNY PARTNER REGIONALNY

**VEOLIA**

EXPRESS ILUSTROWANY  
DŁ DZIENNIK ŁÓDZKI

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

**POLREGIO**

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

**SKARBIEC**

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

**DRZAZGA CLINIC**  
LASEROTERAPIA & MEDYCYNA ESTETYCZNA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

**SKY QUANT**

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

**KLESZCZÓW**  
FUNDACJA ROZWOJU GMINY  
CENTRUM PRZEMYSŁOWY KLESZCZÓW

WEEKEND POD ZNAKIEM MUZYKI ELEKTRONICZNEJ

# Goście festiwalu Audioriver nie wjadą na Retkinie

Mieszkańcy osiedla Retkinia-Północ bronią swoich miejsc parkingowych przed gośćmi festiwalu Audioriver. Spółdzielcy w czasie imprezy będą mieli specjalne wjazdówki, a tego, aby na osiedlu parkowali jedynie uprawnieni, pilnować będą pracownicy porządkowi.

LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIAK,  
JACEK ZEMŁA

– Problemy ze znalezieniem miejsca parkingowego na terenie naszego osiedla były dla mieszkańców największą uciążliwością podczas ubiegłorocznej edycji imprezy – mówi Przemysław Nyga, prezes spółdzielni mieszkaniowej Retkinia-Północ. – Dlatego w tym roku wspólnie z Łódzkim Centrum Wydarzeń ustaliliśmy, że osoby wjeżdżające od ul. Armii Krajowej i ul. Kusocińskiego będą musiały posiadać wjazdówkę. Na pozostałych ulicach pojawia się zakazy wjazdu nie dotyczące mieszkańców osiedla. Każdy mieszkaniec spółdzielni może w jej siedzibie odebrać tyle wjazdówek, ile ma aut. Przestrzegania zaleceń mają

pilnować pracownicy porządkowi zatrudnieni do obsługi festiwalu.

Władze spółdzielni mają nadzieję, że dzięki wprowadzeniu wjazdówek uda się oszczędzić tereny zielone. Przed rokiem, gdy brakło miejsc do parkowania, uczestnicy festiwalu zostawiali auta na trawnikach.

Prezes Nyga podkreśla, że nie chce być hamulcowym festiwalu, ale musi dbać o interes spółdzielców. A rzeczywistość jest taka, że miejsc postojowych brakuje nawet gdy w pobliżu nie są organizowane imprezy masowe.

Adwokat Olga Maczasek komentuje, że spółdzielnia mieszkaniowa może w regulaminie lub innym dokumencie ustalić zasady parkowania na jej terenie, w tym zakazać parkowania osobom spoza kręgu spółdzielców.



Festiwal zacznie się dziś wieczorem. Na Błoniach spodziewane są tysiące gości.

– Jeśli spółdzielnia mieszkaniowa ustali na swoich drogach wewnętrznych organizację ruchu i postawi znak drogowy „strefa ruchu”, to policja i straż miejska mają uprawnienia, jak na drodze publicznej. Ale wtedy miejsca parkingowe w strefie ruchu muszą być wyraźnie oznaczone znakiem drogowym określającym kto i kiedy może/nie może w tym miejscu parkować – mówi adwokat Olga Maczasek.

## SPECJALNE POŁĄCZENIA NA FESTIWAL

Specjalna linia autobusowa oznaczona jako AR połączy przystanek Piotrkowska Centrum (Stajnia Jednorożca) i dworzec Kaliski z Błonią, gdzie w ten weekend odbędzie się festiwal Audioriver. Linia ta dowiezie uczestników w okolice terenu festiwalowego. Trzeba będzie dojść kawałek ul. Juszczakiewicza do ul. Konstytucyjnej, gdzie znajduje się wejście na teren festiwalu. Linia AR

będzie kursować od dziś niedzieli w godzinach 16-7, ponadto w niedzielę w godz. 11-23:30.

Dodatkowo wydłużone zostanie kursowanie linii dziennych. Znacznie dłużej będą kursowały tramwaje: 6, 10A, 11, 12, 14 oraz autobusy 80AB i 99, które pojadą al. Wyszyńskiego. Linia nocna N2 zostanie wzmocniona dodatkowymi kursami na trasie Kościuszki/6 Sierpnia – Retkinia oznaczonymi jako N2A. Bez zmian kursować ma linia tramwajowa 43 między Łodzią a Konstanczowem, którą także można dojechać blisko festiwalu

– W dniach 10-12 lipca, aby ułatwić dojazd na Piotrkowską Centrum, tramwaje będą kursować ul. Zachodnią i al. Kościuszki dzięki czemu będzie łatwiejsza przesiadka na linię AR, która zatrzyma się tuż obok przystanku Centrum – informuje Tomasz Śliwiński z Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi. – Na

czas organizacji wydarzenia będą obowiązywać także zmiany dla kierowców. Ulice Konstytucyjna i Juszczakiewicza – na wysokości terenu festiwalowego – będą nieprzejezdne, natomiast na ul. Kusocińskiego, obok pola namiotowego, będzie obowiązywał ruch jednokierunkowy.

## PARKING POD ATLAS ARENĄ I TO ZA SŁONĄ OPŁATĄ

Ci, którzy na festiwal chcą dojechać samochodem muszą liczyć się z dużymi utrudnieniami i kosztami. Parking dla gości festiwalu zorganizowano pod Atlas Areną. Jest on jednak dość odległy i płatny 120 zł za dzień.



Audioriver Festival na Błoniach Łódzkich gromadzi tysiące uczestników.

REKLAMA

0011457249

## Nekrologi i kondolencje zlecisz

**osobiście** w Biurze Ogłoszeń,  
Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

**Zadzwoń**

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**  
[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie [nekrologi.net](http://nekrologi.net)

REKLAMA

0011544311

AUTOPROMOCJA

## H. SKRZYDLEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie  
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,  
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

## POCIĄG MARZEŃ

# Pomagamy Fundacji Gajusz, która opiekuje się nieuleczalnie i przewlekłe chorymi dziećmi

Rozpoczęła się kolejna edycja wyjątkowej akcji „Pociąg Marzeń” organizowanej przez Polska Press Grupę.

REKLAMA

PARTNERZY OGÓLNOPOLSCY:



GŁÓWNY PARTNER REGIONALNY



Q604981218A

## REDAKCJA

„Pociąg Marzeń” to akcja społeczna, która od lat przynosi uśmiech na dziecięcych twarzach. Komu pomagamy? Podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski, dzieciom z rodzin w trudnej sytuacji, małym pacjentom szpitali i hospicjów. Finansujemy im letnie wyjazdy, podczas których wiele dzieci po raz pierwszy w życiu widzi polskie morze lub spędza czas w górach. Kupujemy również sprzęt sportowy, rehabilitacyjny i finansujemy wszelką niezbędną pomoc.

Jednak, aby nasz pociąg mógł wyruszyć w podróż po dziecięce marzenia, potrzebuje wagoników. Te są do niego przyłączane dzięki firmom, partnerom - darczyńcom decydującym się na udział w akcji. Wagoniki stanowią cegiełkę przekazywaną na rzecz dzieci. Im jest ich więcej, tym więcej potrzebujących zostanie objętych akcją.



W podziękowaniu na wykupionym wagoniku umieszczamy logotyp firmy. Pociąg z doczepionymi wagonikami symbolicznie przejeżdża przez całą Polskę - pojawia się na łamach dzienników regionalnych oraz lokalnych serwisach internetowych należących do Polska Press Grupy. Dzięki

temu jest widoczny dla milionów naszych Czytelników. To nie tylko nasz ukłon w stronę darczyńców, ale także zachęta dla innych przedsiębiorców, by dołączali do naszego łańcucha dobra.

Informacji o szczegółach akcji udziela koordynator Magdalena Śliwińska - tel. 502 499 114

PARTNERZY REGIONALNI:



## Miał być remont, a są nowe strzałki. Kiedy drogowcy wejdą Traktorową?

Na Traktorowej między ul. Judyma i Rąbieńską wymalowano na środku jezdni dodatkowy pas dla skręcających w lewo do centrów handlowych. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie to, że w wakacje ten fragment Traktorowej miał być zamknięty i poddany przebudowie. Czyżby te plany były już nieaktualne?

Remont Traktorowej miał być elementem większej przebudowy i modernizacji ulic na Teofilowie. Najpierw przedłużenie Kaczeńcowej do Rąbieńskiej, potem łącznik

od Kaczeńcowej do Traktorowej, a po tym wszystkim gruntowny remont Traktorowej na wysokości centrów handlowych i nowego osiedla, czyli od Judyma do Rąbieńskiej. Aż tu nagle: na tym właśnie odcinku pojawia się ekipa drogowców, którzy zmieniają układ pasów, montują wysepki i malują zupełnie nowe oznakowanie poziome. Zdziwienie wśród kierowców jest spore, bo - chociaż o takie rozwiązanie prosili od dawna - to w kontekście zapowiadanego remontu takie prace są zwykłą parą w gwizdek. No chyba,

że remont się nie odbędzie, a przynajmniej nie tak zaraz, jak to wcześniej zapowiadano.

- Remont Traktorowej jak najbardziej jest aktualny, ale zacznie się po wakacjach - mówi Tomasz Andrzejewski, rzecznik spółki Łódzkie Inwestycje. - Ponieważ wpływały do nas takie wnioski od mieszkańców, zmieniliśmy organizację ruchu na tej ulicy, by skręcający w lewo do centrów handlowych nie blokowali przejazdu innym. Ma to na celu usprawnienie ruchu i poprawę dojazdu do obiektów wzdłuż ul. Trak-

torowej. Myślę, że warto nawet na te kilka miesięcy wprowadzić zmiany, aby ułatwić poruszanie się po Teofilowie.

Trudno nie zgodzić się, że wysepki i dodatkowe pasy są w tym miejscu potrzebne, ale pojawiły się one za późno. W wakacje ruch jest mniejszy i korki na Traktorowej także tworzą się rzadziej. Kierowcy raczej spodziewali się wakacyjnej przebudowy ulicy, niż tymczasowej, kosmetycznej zmiany organizacji ruchu.

JACEK ZEMŁA

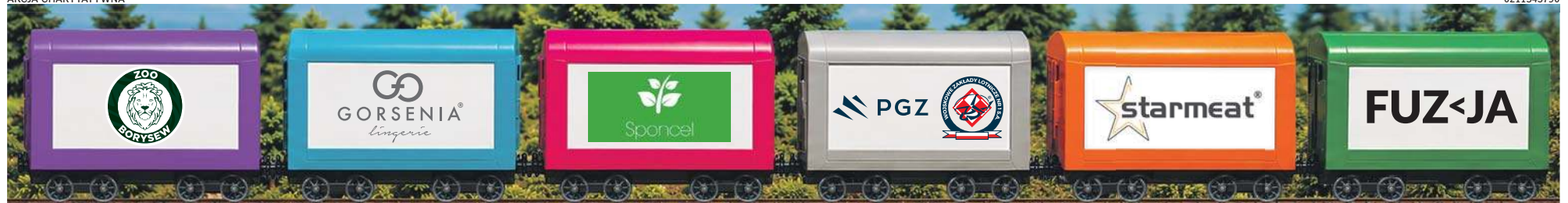


Nowo wymalowane strzałki długo się nie uchowają...

FOT. JACEK ZEMŁA

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543790



# „Dziecko potrzebuje akceptacji i zrozumienia”

Barbara Staszewska blisko 40 lat spędziła w szkole. Edukacja i uczeń - to były jej życiowe priorytety. „Każde dziecko chce być wysłuchane” - tym hasłem kierowała się przez te wiele lat jako nauczycielka chemii. Karierę zakończyła jako dyrektor szkoły podstawowej w Woli Zaradzyńskiej. O kulisach pracy nauczyciela rozmawiamy z Barbarą Staszewską.

EMILIA KUTLU

## Ile lat Pani przepracowała w Szkole Podstawowej w Woli Zaradzyńskiej i w oświacie w ogóle?

Jestem dyrektorem Szkoły Podstawowej w Woli Zaradzyńskiej od 1 września 2019 roku. Wcześniej pracowałam w Pabianicach - najpierw w Szkole Podstawowej nr 15, później w Szkole Podstawowej nr 5. W momencie, gdy rozpoczęła się reforma edukacyjna i powstały gimnazja, przesłam do Gimnazjum nr 1 w Pabianicach i stamtąd trafiłam już tutaj do Woli Zaradzyńskiej. Łącznie przepracowałam w oświacie aż 39 lat.

## Jakiego przedmiotu uczyła Pani przez te wszystkie lata?

Chemii - to był mój wiodący przedmiot przez całą drogę zawodową. Przez pewien czas uczyłam również przyrody.

## Jak wspomina Pani pierwszy dzień w SP w Woli Zaradzyńskiej?

To był nowy etap w życiu, bo - jak wspominałam - to zupełnie inny ro-

dzaj pracy. Bardzo chciałam zrobić dla tej szkoły jak najwięcej, żeby mogła się rozwijać. Jednocześnie czułam ogromny ciężar odpowiedzialności za to, czego dokonam i co po mnie pozostanie. W końcu zawsze pracujemy z myślą o tym, żeby zostawić po sobie jakiś dobry ślad w danej szkole.

## Jak Panią przyjęto?

To był wspaniały moment. Uczniowie i nauczyciele okazali się bardzo życzliwi. Cała społeczność szkolna, włączając w to rodziców, przyjęła mnie niezwykle serdecznie. To dobre wspomnienie pozostało we mnie do dziś.

## Czy zdarzył się Pani uczeń, który po latach przyszedł i podziękował, bo dzięki Pani wybrał konkretną drogę życiową?

Tak, to zdarza się bardzo często. Mam wielu uczniów, którzy są dziś lekarzami czy biotechnologami. To niezwykle wzruszające... Jestem bardzo emocjonalną osobą i stąd te łzy. To najpiękniejsza część pracy nauczyciela, gdy spotyka się ludzi po latach, nawet przypadkiem,

## Ei Rozmowa

a oni dziękują i mówią, że dzięki mnie wybrali taki kierunek studiów i spełniają się zawodowo. Przez te wszystkie lata takich osób nazbierało się całkiem sporo. Doszło już do tego, że moi dawni uczniowie przyprowadzają do szkoły swoje dzieci. Trzecie pokolenie jeszcze mi się nie zdarzyło, ale drugie jak najbardziej. To wspaniałe uczucie, gdy rodzic przychodzi do szkoły i mówi: „Proszę Pani, chcemy, żeby nasze dziecko chodziło do tej szkoły, bo Pani tutaj jest”. Pytają, czy ich pamiętam... To niezwykle miłe, bo świadczy o tym, że udało mi się jako nauczycielowi zbudować silne więzi ze swoimi uczniami.

## Uczyła Pani w różnych placówkach, a każda szkoła ma przecież swój specyficzny klimat. Czym Szkoła Podstawowa w Woli Zaradzyńskiej wyróżnia się na tle poprzednich?

Przede wszystkim to szkoła, w której spotkałam się z ogromną życzliwością ze strony rodziców, nauczycieli i uczniów. To mała placówka, w której wszyscy się znamy. Nikt nie pozostaje tu anonimowy. Chciałam zakończyć swoją karierę zawodową w miejscu, o którym słyszałam wiele dobrego. Wiedziałam, że to szkoła bezpieczna, przyjazna, gdzie wszyscy wzajemnie sobie pomagają.

## A czy coś Panią tutaj zaskoczyło? Jakiś zwyczaj lub tradycja, którą ta szkoła odróżnia się od innych?

Przez pierwsze dni byłam zaskoczona, że uczniowie wychodząc po lekcjach z klasy mówią do mnie: „miłego dnia” albo „miłego weekendu”. To było niezwykle ujmujące, bo wcześniej się z czymś takim nie spotkałam. Świadczy to o ich świetnym wychowaniu. Myślę, że to w dużej mierze zasługa specyfiki tejżej, lokalnej społeczności.

## Patrząc z perspektywy Pani 40-letniego doświadczenia w edukacji - co zmieniło się w szkole najbardziej?

Przede wszystkim - wyposażenie szkół i dostęp do nowych technologii. Kiedy zaczynałam pracę, pomocy dydaktycznych było nie-



Pożegnanie dyrektor Barbary Staszewskiej w szkole w Woli Zaradzyńskiej.

FOT. GRZEGORZ GALAŃSKI

wiele, nauczyciel musiał przygotowywać większość materiałów sam. Dawniej nie było komputerów czy internetu. Dziś nauczyciel ma do dyspozycji świetne oprogramowania, aplikacje i nieograniczone materiały w sieci. To bardzo ułatwia nauczanie i otwiera uczniów na wiedzę. Współczesna młodzież żyje w świecie technologii, więc musimy iść z duchem czasu. Nie zainteresujemy ucznia suchym wykładem, musimy zadbać o nowoczesną oprawę dydaktyczną. Na przestrzeni lat zmieniła się także współpraca z rodzicami - są bardziej otwarci, zadają więcej pytań i mocniej angażują się w życie szkoły. Czy coś jeszcze się zmieniło? Raczej nie, pewne rzeczy są stałe bez względu na czasy w jakich przychodzi nam żyć. Zarówno dawniej, jak i dziś, uczeń potrzebuje przede wszystkim akceptacji, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa. Każde dziecko chce być wysłuchane. To się nie zmieniło przez ostatnie 20 czy 30 lat. Niezwykle cenię sobie sytuację, w których uczeń przychodzi do mojego gabinetu, by po prostu porozmawiać - czasem o sprawach błażych, czasem o poważnych problemach. To, że mają do mnie zaufanie, jest dla mnie najcenniejsze.

## Czy zauważyła Pani, że współcześni uczniowie, przez to, że są przeboźcowani, przyswajają mniej wiedzy?

To prawda, że liczba bodźców docierających do dzieci jest dziś ogromna. Czasami ten natłok informacji utrudnia skupienie

na tym, co chcemy im przekazać w szkole. Nie powiedziałabym jednak, że uczniowie przyswajają dziś o połowę mniej wiedzy niż dawniej. Tak jak zaznaczyłam na początku rozmowy - nie da się zainteresować wszystkich każdym tematem. Uczeń, który polubi chemię, przyswoi tę wiedzę bez problemu, a nawet doczyta coś więcej poza programem.

## Czy miała Pani w tym czasie chwile kryzysu, kiedy czuła Pani, że coś nie idzie tak jak powinno?

Niezwykle trudnym okresem była dla mnie pandemia. Musieliśmy zorganizować zdalne nauczanie praktycznie z dnia na dzień. Bardzo się wtedy martwiłam, czy wszyscy nauczyciele poradzą sobie z obsługą nowego sprzętu i systemów oraz czy każdy uczeń będzie miał fizyczny dostęp do komputera i internetu. To było całkowicie nowe doświadczenie dla nas wszystkich. Czas pandemii był wymagający, ale ostatecznie wszystko udało nam się sprawnie poukładać.

## Mówiliśmy dużo o przeszłości. Czas na przyszłość. Co dalej? Jakie ma Pani plany na emeryturę?

Myślę, że na początek po prostu trochę odpocznę i złapię oddech. A później przyjdzie czas na podróże i spotkania. Zawsze uwielbiałam podróżować i robiłam to na tyle, na ile pozwalały obowiązki. Teraz po prostu te wyjazdy będą mogły być nieco dłuższe. Poza tym brakowało mi czasu na spokojne wyjścia do teatru czy pracę w ogrodzie.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011550423



# Burzliwa debata o „bohaterach UPA”

**Kwestia gloryfikacji UPA zdominowała debatę w Parlamencie Europejskim o postępach Ukrainy w akcesji do Unii Europejskiej. Emocji dodał spór Polski i Ukrainy po decyzji prezydenta Zełenskigo o nazwanie jednej z jednostek imieniem „Bohaterów UPA”.**

AGATON KOZIŃSKI ZE STRASBURGA

Rozgrywająca się od kilku tygodnia kwestia „bohaterów UPA”, która poróżniła Polskę i Ukrainę, miała swój ciąg dalszy w Strasburgu.

W Parlamencie Europejskim miała miejsce debata dotycząca dorocznej oceny postępów Ukrainy w procesie dołączania do UE. W dużej mierze rutynowa. Europosłowie zdecydowane większości (jeden z rzadkich wyjątków - słowacki poseł SMER Ľuboš Blaha nazwał Ukrainę „państwem faszystowskim”) solidaryzowali się z Ukrainą i wspierali ją w walce z Rosją. Jasno też wybrzmiał komunikat o tym, że eurodeputowani popierają ambicje Kijowa, by dołączyć do UE.

- Ukraina jest na drodze do Unii Europejskiej, pierwsze rozdziały zostały otwarte - mówił Michael Gahler, niemiecki europoseł z CDU (EPL), sprawozdawca tej rezolucji. - Otwarcie pierwszego klastra negocjacyjnego 15 czerwca było ważnym kamieniem milowym. Gdy są reformy, postęp jest możliwy. Naszym celem jest otwieranie kolejnych klastrów. Ukraina zmierza ku akcesji - wtórowała Marta Kos, eurokomisarz ds. rozszerzenia, która brała udział w dyskusji w Strasburgu.

Ale tegoroczna dyskusja w PE straciła swój rutynowy w dużej mierze wydźwięk poprzez aktualny spór między Polską i Ukrainą o pamięć historyczną. Decyzja Wołodymyra Zełenskigo o nazwaniu jednej z jednostek imieniem „Bohaterów UPA” wywołała potężną reakcję polityczną w Warszawie - w dużej mierze ponad podziałami politycznymi. Do tego stopnia, że jej elementem stała się debata o rezolucję w Strasburgu.

Do rezolucji w PE większość frakcji zgłosiła poprawki, które odnoszą się do upamiętnienia przez Zełenskigo Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA). EPL, do której należą KO i PSL, zaproponowała, by Parlament Europejski uznał w rezolucji decyzję ukraińskiego prezydenta o nadaniu elitarniej jednostce wojskowej Sił Zbrojnych Ukrainy nazwy bohaterów

UPA za niepotrzebną i niesprowokowaną. Izba ma także ubolewać nad lekceważeniem polskiej wrażliwości związanej z rzezią wołyńską. Takie zapisy trafiły do rezolucji, której poświęcono debatę.

Oczywiście, kwestię gloryfikacji pamięci o UPA na Ukrainie najczęściej - i najmocniej - podnosili posłowie z Polski.

- Nie ma miejsca na gloryfikowanie zbrodniarzy. Żadne euro nie może być wydane na oddziały, które noszą imię zbrodniarzy - mówił Andrzej Halicki z Koalicji Obywatelskiej, który podkreślał, że Ukraina musi przestrzegać wartości zapisanych w art. 2 Traktatu Lizbońskiego.

- Decyzja prezydenta Zełenskigo zbeczczyła pamięć ofiar zbrodni. Prawda historyczna nie jest przeszkodą do pojednania - podkreślał Michał Dworczyk z PiS.

- W UE nie ma miejsca dla czcicieli spod znaku UPA. Nie możemy pozwolić, by w Europie mitologizowano Stepana Banderę - to z kolei Adam Bielan z PiS.

- Gloryfikowanie banderyzmu stawia Ukrainę poza nawiasem cywilizacji europejskiej. Członkostwo Ukrainy w UE nie jest w polskim interesie - mówił Anna Bryłka, europosłanka Konfederacji.

Jako jedyny Polak w debacie Ukrainy za gloryfikację UPA nie potępił Krzysztof Śmieszek z Nowej Lewicy, podkreślając, że na tym polsko-ukraińskim konflikcie najbardziej korzysta Rosja.

Inni europosłowie kwestii sporu o ocenę rzezi na Wołyniu właściwie nie zauważali, nie było do nich odwołań. Z kilkoma jednak wyjątkami. Sprawozdawca rezolucji Michael Gahler jasno potępił UPA, podkreślając, że nawet fakt walki tej organizacji z ZSRR nie może usprawiedliwiać popełnionych przez nią zbrodni. - Uważam to za błąd polityczny, ponieważ rani uczucia obywateli polskich i potomków innych ofiar - mówił w podsumowaniu debaty w Strasburgu.

Ten temat dotknął też Sergey Lagodinsky, niemiecki europoseł z partii Zieloni, który zarzucił Polsce, że podnosząc ten temat gra w or-



Andrzej Halicki (pierwszy z lewej) był autorem poprawki potępiającej gloryfikację UPA przez Kijów.

kiestrze Putina, bo nie można oceniać decyzji kraju pogrążonego w wojnie.

- Zatargi między Polską i Ukrainą powinny być rozwiązane przy unikaniu nacjonalizmów - mówił z kolei Petras Auštrevičius z Ruchu Liberalnego Republiki Litewskiej.

Jeszcze dalej posunęła się Rasa Juknevičienė, była minister obrony Litwy, w europarlamentie reprezentująca chadecki Związek Ojczyzny. Według niej można postawić znak równości między UPA, a polską Armią Krajową.

W czasie 120-minutowej debaty nie było wielu intensywnych momentów. Ale mimo letniej temperatury miała ważny wydźwięk. Zbrodnia na Wołyniu to biała karta w historii Europy. Do tej pory właściwie nikt o niej nie słyszał, Europejczycy w zdecydowanej większości nie słyszeli o tym, co działo na wschodnim krańcu dawnej II Rzeczypospolitej w czasie II wojny światowej. Świadomość o tych działaniach dopiero się kształtuje.

Ukraińcy też mają tego świadomość. Choć formalnie nie mają prawa głosu w europarlamentie, to robią wiele, żeby ich wersja zdarzeń tam wybrzmiała. Jeden z moich rozmówców opowiadał mi, że ambasador Ukrainy zabiegał we włoskiej partii Fratelli d'Italia (na jej czele stoi Giorgia Meloni), by ta zablokowała poparcie jej frakcji politycznej EKR dla poprawki w rezolucji dotyczącej „bohaterów UPA”. Do tego nie doszło, ale już sama próba najlepiej pokazuje, jak trudno jest przeforsować prawdę historyczną.

Na tym nie koniec. Ukrainie będzie zależało na tym, żeby nie wiązać jej akcesji do UE z kwestiami historycznymi. Kijów wszystkimi dostępnymi sobie metodami będzie dążył do tego, żeby zbrodnia na Wołyniu była postrzegana przez pryzmat polsko-ukraińskich napięć, w których obie strony mają swoje racje, dowodzące tylko tego, że „historia jest skomplikowana”.

Jeśli Polska chce sprawić, żeby prawda o rzezi wołyńskiej była tylko jedna, musi też głośno to mówić. W debacie w Strasburgu jednym głosem (choć z różnym natężeniem) mówili europosłowie Koalicji Obywatelskiej, PiS i Konfederacji. Tylko w ten sposób nie pozwolimy, żeby pamięć o tej zbrodni została zrelatywizowana.

Ostatecznie poprawki zaproponowane przez Europejską Partię Ludową, której prace w tym miejscu koordynował Andrzej Halicki. W dokumencie określono nadanie elitarniej jednostce wojskowej imienia „Bohaterów UPA” jako „niedawną niepotrzebną i niesprowokowaną eskalację spowodowaną przez prezydenta Wołodymyra Zełenskigo”.

Zwłaszcza zdanie, w którym wspomniano o Zełenskim może mocno zabołec Ukraińców. W rezolucji PE ostatni raz wymieniono ukraińskiego prezydenta w 2013 r. Zresztą stronnicy Kijowa bardzo mocno lobbowali za tym, żeby tego sformułowania w rezolucji nie było. Bezszykownie. Taką cenę Kijów płaci za niepotrzebne wszczynanie sporów historycznych.

# MIG-iem uciekł na Bornholm

**W 1956 roku podporucznik Zygmunt Gościniak wsiada do MiG-a 15 bis na lotnisku w Zegrzu Pomorskim. Ma wykonać lot ćwiczebny. Robi jednak jeden wielki unik i ląduje na Bornholmie. W tym roku mija 70 lat od tej spektakularnej ucieczki.**

PIOTR POLECHOŃSKI

Podporucznik Zygmunt Gościniak, pilot myśliwski 26. Pułku Lotnictwa Myśliwskiego w Zegrzu Pomorskim, uciekł 25 września 1956 roku.

Miał wtedy 28 lat i pomimo młodego wieku był już doświadczonym pilotem. Jego powietrzny staż wynosił wtedy 500 godzin, w tym 200 godzin wylatanych na odrzutowcach. Co ciekawe, jego decyzja o ucieczce nie była efektem nagłego impulsu, lecz dłuższego namysłu. Przekonanie o konieczności ucieczki

żywił jeszcze w czasach, gdy kończył siedmioklasową szkołę w powiecie jarocińskim w Wielkopolsce. Ojciec Gościniaka umarł wcześniej i niedużym gospodarstwem zajmowali się matka przyszłego pilota i jego brat. - Byłem bardzo młody, ale już wtedy wiedziałem, że nie chcę żyć w takim kraju. W kraju, w którym są same zakazy i zakłamanie, ludzie się boją, nie ma wolności, a jest bieda - mówił trzy tygodnie po ucieczce w programie Radia Wolna Europa.

Jego zamiar zaczął nabierać realnych kształtów, gdy

trafił do wojska. Po odbyciu obowiązkowych dwóch lat w artylerii dostał propozycję, aby zostać w armii na stałe. Zdecydował, że zostanie lotnikiem. - Zrobiłem to w pełni świadomie. Pomyślałem, że najłatwiej będzie mi uciec właśnie samolotem. Wiedziałem też, że nie mogę teraz wiązać się z kimś na stałe, zakładać rodziny, bo przyjdzie taki dzień, że będę musiał to wszystko zostawić - wspominał.

Kolejne lata to nauka w lotniczej szkole w Dęblinie, a potem osiąganie coraz to nowych stopni w karierze peerelowskiego pilota. Wie-

MATERIAŁ INFORMACYJNY ZAKOPIAŃSKIE CENTRUM KULTURY

0011550849

## Letnie wieczory pod Tatrami - 25. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej w Zakopanem

**Gdy nad Tatrą zapada zmierzch, a powietrze nasycy się spokojem, Zakopane zaczyna brzmieć muzyką. Jubileuszowa, 25. edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej im. Wacława Geigera to zaproszenie do świata, w którym dźwięk gra rolę najważniejszą - wypełniając przestrzeń wspaniałymi kompozycjami wielkich mistrzów.**

Dziewięć wyjątkowych koncertów, artyści wielkiego formatu i niezwykle przestrzenne - od sanktuariów po ogród Czerwonego Dworu - tworzą wydarzenie, którego nie sposób przegapić.

Każdy koncert to osobny świat: inne emocje, barwy i opowieści. Wspólnym mianownikiem pozostają najwyższa jakość artystyczna oraz niepowtarzalna atmosfera Zakopanego. To tutaj, w cieniu Tatr, muzyka organowa i kameralna odnajduje swój najpiękniejszy kontekst.

**Przyjedź. Zatrzymaj się. Posłuchaj.**

**Bo lato w Zakopanem naprawdę brzmi wyjątkowo.**

Uroczysta inauguracja z udziałem prof. Witolda Zalewskiego wprowadzi festiwal w podniosły, sakralny klimat muzyką Bacha i Mendelssohna. „AVE MARIA woła cały świat” stanie się poruszającym spotkaniem klasyki i współczesności, osnutym wokół jednego z najbardziej uniwersalnych tematów w historii muzyki. W kolejnym wydarzeniu Magdalena Tul, Dariusz Kordek i Mateusz Mijał zaproszą publiczność do pełnego nostalgii świata „Perel Muzyki Rozrywkowej”, gdzie znane melodie zabrzmią na nowo w świeżych aranżacjach w wykonaniu orkiestry kameralnej Macieja Niecia.

Recital Jisunga Kima zachwyci wirtuozerią i poprowadzi słuchaczy przez różne epoki, tworząc spójną i pełną emocji muzyczną opowieść. Następnie Eugenio Fagiani zaprezentuje koncert, w którym klasyczne formy spotkają się z żywiołową improwizacją i niezwykłą ekspresją. „Od Wiednia do Budapesztu” przeniesie publiczność w świat operetki, pełen wdzięku, humoru i tanecznej lekkości, budując klimat eleganckiej, muzycznej podróży.

W bardziej kameralnym nastroju Andreas Boltz i Ruth Schwachhöfer stworzą subtelny dialog skrzy-

piec i organów, prowadząc słuchaczy przez repertuar od baroku aż po współczesne brzmienia. Całość zwieńczy finałowy koncert, który połączy różne tradycje i style w jedną, barwną opowieść o muzyce, pozostawiając publiczność z poczuciem harmonii i wyjątkowego przeżycia.

**Serdeczne podziękowania za wsparcie Festiwalu w zakresie programowym, swoją wiedzą i doświadczeniem wsparli:**

**Witold Zaleski** - jeden z najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych polskich organistów sakralnych, pedagog oraz redaktor literatury muzycznej.

**Łukasz Lech** - autor i reżyser koncertów, twórca niezliczonych programów telewizyjnych. Według krytyków obdarzony wyjątkową charyzmą i umiejętnością pięknego mówienia.

**WSZYSTKIE KONCERTY SĄ BEZPŁATNE I OTWARTE DLA PUBLICZNOŚCI.**



MIG 15 bis tuż po awaryjnym wylądowaniu. Przy samolocie duńscy wojskowi.



**Ei** Historia PRL

FOT. ARCHIWUM

dział jedno - aby uciec, musi wcześniej zdobyć zaufanie swoich przełożonych i bardzo się starać, by na nie zasłużyć. Wstąpił nawet do PZPR. Jednocześnie czekał na dogodny moment. Gdy trafił do pułku w Zegrzu Pomorskim, zdał sobie sprawę, że ten moment jest już bardzo blisko. Najbliższe lotnisko należące do NATO znajdowało się w Rønne, na duńskiej wyspie Bornholm, zaledwie kilkanaście minut lotu z polskiego lotniska.

25 września 1956 roku Gościniak wykonał dwa loty treningowe samolotem LIM-2. Po powrocie na lotnisko otrzymał do wykonania kolejne zadanie, jakim była symulacja powietrznej walki. Ćwiczenie miało odbyć wspólnie z dowódcą eskadry. Ze względu na narastający stres trzęsły mu się ręce, a podczas śniadania wypił tylko kawę. Zrozumiał bowiem, że nadeszła chwila, na którą czekał. Szybko się uspokoił. Wiedział już, co ma robić. Nie miał żadnych map, lecz czuł, że da sobie radę. Postanowił polecieć zupełnie na wyczucie, w kierunku, gdzie powinien znajdować się Bornholm.

Wystartował ponownie i wzniósł się na wysokość 6 tys. m. Dowódca wydał polecenie, aby Gościniak pozostał w tyle i zajął pozycję wyjściową do ataku. Polski pilot opowiadał, że leciał niżej od swego dowódcy, dzięki czemu starszy rangą lotnik nie mógł go widzieć, i kiedy skręcił w lewo, Gościniak od-

bił w prawo. Nabral prędkości, która wyniosła 960 km/h. Zanurkował, obniżając się z ponad 6 tys. m do 100 m nad ziemią. - Wiedziałem, że jedyną szansą na uniknięcie artylerii przeciwlotniczej - a tam siedzieli Rosjanie, nie nasi - będzie trzymać się nisko i cisnąć ile wlezie z silnika - mówił pilot uciekinier. Trzymał się blisko gruntu, omijał drzewa i domy. Pierwszym punktem orientacyjnym był Koszalin. Gdy Gościniak zobaczył morze, obrał kurs na Bornholm.

Po kilkunastu minutach lotu w zasięgu jego wzroku pojawiła się duńska wyspa, a po chwili pas startowy. Zygmunt Gościniak wspominał: Zszedłem na krąg, wypuściłem podwozie, już mam siałęć - i nagle widzę ludzi na pasie. Ze dwudziestu robotników zmieniających nawierzchnię. W ogóle na mnie nie zwrócili uwagi i nawet im do głowy przyszło, żeby zejść z pasa, na którym miałem lądować. Pociągnąłem w górę i, przelatując nad pasem, odpaliłem rakiety sygnalizacyjne: żółta, zielona, niebieska, czerwona. W Polsce to znaczyło „awaryjne lądowanie, natychmiast oczyścić pas”, ale dla tych tam na dole nie miało żadnego znaczenia, nawet głowy znad łopaty jeden z drugim nie podniósł!

Robiło się coraz groźniej. Lampka paliwa świeciła się już od dłuższego czasu, pilot leciał na oparach. Jedyne wyjście: trzeba spróbować usiąść na trawie wzdłuż pasa. Gościniak wciągnął podwozie i za-

czął podchodzić do lądowania na brzuchu. Zszedł nisko nad pas, ale wtedy miejsce lądowania zasłonił mu dom. Szybko go przeskoczył i „usiadł” na trawie.

Uderzenie było takie, że poczułem każdy nerw w ciele, a potem jeszcze wyrzuciłem nos w celownik - opowiadał pilot. Prędkość przyziemięcia jego MiG-a wyniosła wtedy ok. 240 km/h, dlatego po wylądowaniu jechał po trawie jeszcze około pół kilometra, wzbijając za sobą dwudziestometrowy słup kurzu. Niebawem przyjechała duńska policja. Trzy tygodnie później opowiadał o swojej ucieczce w radiowym programie. Ze wzruszeniem dodał też, że nigdy nie zapomni chwili, gdy wylatując z mgły, nagle dojrzał brzeg Bornholmu. - Wiedziałem, że mi się udało. A po chwili, pierwszy raz w życiu, dostałem kwiaty od zwykłych Duńczyków. Łzy same leciały mi po twarzy.

W kraju jego ucieczka wywołała wściekłość peerelowskich władz. Zygmunt Gościniak został zdegradowany i zaocznie skazany na karę śmierci za dezercję. Nie mniej zszokowani byli też jego znajomi i bliscy, bo nikt z nich nie miał pojęcia, że podporucznik Gościniak chce uciec z Polski. Po kilkumiesięcznym pobycie w Danii podporucznik Zygmunt Gościniak wyemigrował do USA, gdzie dostał amerykańskie obywatelstwo i osiedlił się na stałe.

# 40 lat pasji, setki pamiątek i Muzeum Radia

**Grzegorz Urban od ponad 40 lat kolekcjonuje zabytkowe radioodbiorniki, mikrofony i unikatowe pamiątki związane z historią radiofonii. Dziś jego zbiory staną się sercem powstającego w Kolbuszowej na Podkarpaciu Muzeum Radia.**

MARCIN ŻMINKOWSKI

Pan Grzegorz opowiada o dziecięcej fascynacji radiem, pierwszym własnoręcznie zbudowanym odbiorniku, najcenniejszych eksponatach oraz o tym, dlaczego - jego zdaniem - radio jeszcze wróci do łask. Tłumaczy także, dlaczego tworzy nie muzeum starych urządzeń, lecz opowieść o ludziach, którzy zmienili świat.

## Kiedy zaczęła się fascynacja radiem?

Chyba od zawsze. Rodzice bardzo wcześnie wstawali do pracy i pierwszą rzeczą po przebudzeniu było włączenie radia. Jako kilkuletni chłopak słuchałem porannej gimnastyki, później „Lata z Radiem”, Rozgłośni Harcerskiej czy Trójki. Radio po prostu było częścią mojego dzieciństwa.

## To wtedy pojawiła się myśl o kolekcjonowaniu?

Nie od razu. Najpierw fascynowało mnie to, jak radio działa. Potrafiłem godzinami zaglądać przez otwory z tyłu odbiornika i patrzeć na świecące lampy. Kiedy rodziców nie było w domu, odkręcałem radio i oglądałem je od środka. Wyglądało jak jakieś tajemnicze miasto. Nie mogłem zrozumieć, jak głos może wydobywać się z takiego urządzenia.

## Pierwsze radio zbudował pan sam?

Tak. Po piątej klasie znalazłem książkę „Młody Konstruktor”, w której był opis prostego odbiornika detektorowego. Nie rozumiałem schematów, więc wszystkiego uczyłem się sam. Szukałem książek, sprawdzałem symbole, pytałem kolegów o stare części. Nawinałem cewkę, zdobyłem diodę germanową, a jako słuchawki użyłem... słuchawki z domowego telefonu. Kiedy ktoś dzwonił, rodzice nie byli zachwyceni, bo telefonu po prostu nie dało się odebrać.

## Kiedy pojawiły się pierwsze eksponaty?

Na początku interesowały mnie wyłącznie odbiorniki detektorowe, bo były najstarsze i najprostsze. Sam potrafiłem je naprawić. Dzisiaj

mam ich około 150. To od nich wszystko się zaczęło.

## Ma pan swój ulubiony eksponat?

Sentymentalnie najbliższy jest mi Detefon, bo bardzo długo go szukałem. Natomiast największe wrażenie robi nadajnik iskrowy sygnowany zakładami Marconiego w Londynie oraz kompletny zestaw badawczy Edwarda Branly'ego z kohererem, galwanometrem i oryginalnym wyposażeniem laboratoryjnym.

## Budowa muzeum to chyba również wielkie przedsięwzięcie jak sama kolekcja?

Sam pomysł dojrzywał latami, ale decyzję podjąłem dopiero w 2017 roku. Chciałem, żeby budynek nawiązywał do historycznej radiostacji w Raszynie. Przez blisko rok analizowałem zdjęcia, liczyłem proporcje, wysokość, szerokość, układ cegieł. Zależało mi, żeby jak najwierniej oddać charakter tego obiektu. Wiele rozwiązań konstrukcyjnych okazało się nietypowych i stanowiło spore wyzwanie dla ekip budowlanych.

## Dlaczego zdecydował się pan na prywatne muzeum?

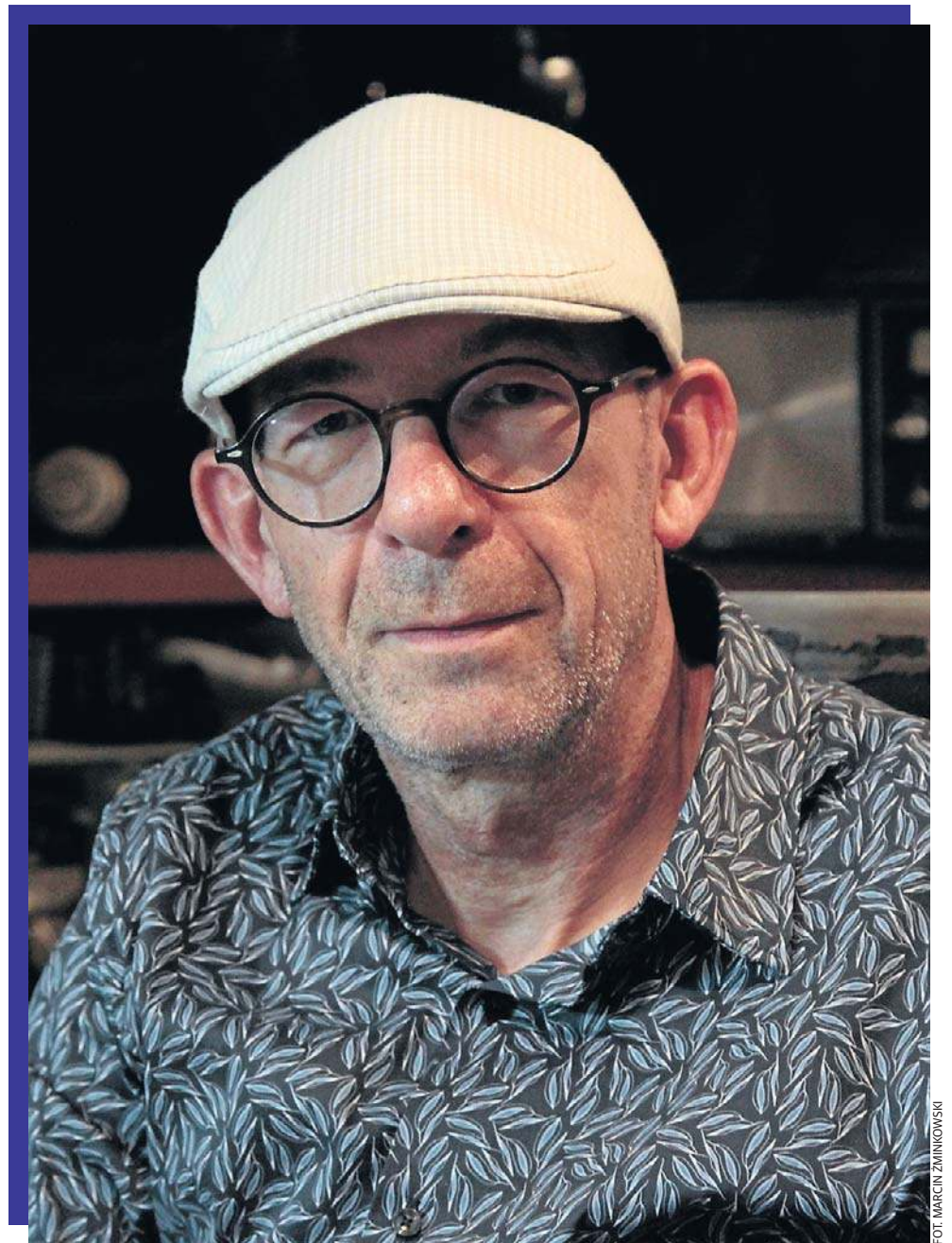
Bo uznałem, że ta kolekcja zasługuje na to, żeby ją pokazać ludziom. Przez ponad 40 lat zbierałem eksponaty i w pewnym momencie pomyślałem, że szkoda byłoby zostawić je zamknięte w magazynach.

## Ale to nie będzie klasyczne muzeum techniki?

Nie. To ma być przede wszystkim opowieść. Nie chcę pokazać ludziom kilku tysięcy eksponatów i powiedzieć: „proszę oglądać”. Chcę opowiedzieć, jak rodziło się radio i ilu wybitnych ludzi pracowało nad jego powstaniem.

## Czyli radio nie jest wynalazkiem Marconiego?

To duże uproszczenie. Marconi był genialnym praktykiem, który potrafił wykorzystać dorobek wielu naukowców. Wcześniej byli Faraday, Maxwell, Hertz, Édouard Branly i wielu innych. Każdy dołożył swoją cegiełkę. Marconi



Zabijając wyobraźnię, zabijamy innowację - mówi Grzegorz Urban, twórca Muzeum Radia w Kolbuszowej, jedynego takiego na skalę Europy.

połączył to w działający system i wiedział, jak przekonać do niego świat.

## Tę historię chce pan opowiedzieć zwiedzającym?

Dokładnie. Każdy z tych naukowców będzie przedstawiony, obok znajdzie się eksponat związany z jego odkryciami. Chcę też pokazać wkład Polaków, o którym mówi się zdecydowanie za mało.

## Twierdzi pan, że wystawa z pana zbiorów, którą możemy oglądać w Mielcu, jest wyjątkowa nawet na tle zagranicznych muzeów.

Odwiedziłem muzeum radia i telewizji w Paryżu w 1994 roku i było to dla mnie ogromne przeżycie. Dzisiaj mogę powiedzieć, że wystawa przygotowana w Mielcu jest większa i pod wieloma względami bogatsza. Są na niej eksponaty, których tam po prostu nie ma.

## Kiedy muzeum zostanie otwarte?

Zakładam, że w 2027 albo 2028 roku. Nie narzucam sobie terminów. To nie jest projekt biznesowy ani inwestycja realizowana pod presją dotacji. To moje hobby. A hobby powinno sprawiać przyjemność.

## Wiele osób uważa, że radio przegrywa dziś ze smartfonami i mediami

społecznościowymi. Pan się z tym nie zgadza.

Nie. Myślę, że radio jeszcze wróci do łask. Smartfony i Internet można wyłączyć bardzo szybko, natomiast łączności radiowej praktycznie nie da się wyłączyć. Wystarczy prosty transceiver (red. urządzenie elektroniczne, które łączy w sobie funkcje nadawania i odbierania sygnałów) i nadal można komunikować się ze światem. Ale jest jeszcze coś ważniejszego.

Radio rozwija wyobraźnię. Mamy słuchowiska, Teatr Polskiego Radia, audycje, które zmuszają do myślenia i tworzenia własnych obrazów w głowie. To jest ogromna wartość. Gdy zabijemy wyobraźnię, zabijemy również innowacyjność.

Mam natomiast coraz większe wątpliwości wobec mediów społecznościowych. Trudno powiedzieć o nich coś naprawdę dobrego. Wszystko jest podporządkowane temu, żeby użytkownik jak najdłużej przewijał kolejne treści. To uzależnia i nie sprzyja refleksji.

Dlatego chciałbym, żeby z mojego muzeum zwiedzający wyszli z pewnym pytaniem: dokąd zmierzamy? Na końcu ekspozycji planuję umieścić ogromny smartfon i ludzi bezmyślnie wpatrzonych w ekrany. To ma skłaniać do zastanowienia się, co zysaliśmy dzięki nowym technologiom, ale też co po drodze zaczęliśmy tracić.

# Machina dezinformacji działa coraz sprawniej

Polacy są coraz podatniejsi na dezinformację, tak wynika z raportu „Dezinformacja oczami Polaków 2026”. Produkowaniem fake newsów zajmują się dzisiaj korporacje, między innymi te na usługach Kremla, które wytwarzają codziennie tysiące memów, fałszywych cytatów, spreparowanych video.

DOROTA KOWALSKA

● Szczyt NATO w Ankarze, rocznica rzezi wołyńskiej, poważny zgrzyt w relacjach polsko-ukraińskich - służby ostrzegają: Rosja zintensyfikowała swoje działania dezinformacyjne na terenie Polski, więcej - szykuje prowokację.

- To, do czego są zdolni, to jakiegoś rodzaju prowokacja z użyciem fałszywej flagi i dronów - tak ocenił rosyjskie możliwości wicepremier RP Radosław Sikorski w wywiadzie dla CNN. - Oni grają w takie gry, musimy być na to przygotowani - dodał.

Sikorski potwierdził, że Polska ma alarmujące informacje od szefów służb specjalnych kilku krajów sojuszniczych, także władze w Waszyngtonie miały kilkukrotnie ostrzegać nasz kraj przed możliwymi rosyjskimi prowokacjami. Sikorski podkreślił: „Rosja prowadzi wojnę hybrydową, prowadzi wojnę kognitywną, próbuje nas skłócić pomiędzy sobą”.

- Nasz przekaz do Władimira Putina jest następujący: wiemy, co planujesz, nie rób tego - mówił na konferencji przed szczytem NATO w Ankarze.

Także serwis Disinfo Digest zajmujący się przeciwdziałaniem dezinformacji pisze o tym, że rosyjska operacja propagandowa obrąła za cel stosunki Polski z NATO. Wśród zmanipulowanych tematów są między innymi Tarcza Wschód i wspólne ćwiczenia z żołnierzami Sojuszu.

„ (...) Zmasowana kampania dezinformacyjna w sieci będzie absolutnie pewnym elementem tego uderzenia. Według doniesień celem rosyjskiej prowokacji miałyby być eskalacja napięcia, która zmusiłaby państwa Zachodu do wstrzymania pomocy dla Ukrainy. Spodziewajcie się więc tsunami dezinformacji. Prawie z całą pewnością ewentualna prowokacja będzie uszyta w ten sposób, by dolać benzyny do polsko-ukraińskiej relacji, która umówmy się, już teraz jest w opłakanym stanie. (...) Bądźcie ekstremalnie ostrożni wobec przekazu polityków skrajnej prawicy. W sytuacjach kryzysowych ci państwo mają fascynującą tendencję do zachowywania się tak, jakby sami byli

trybikami w rosyjskiej maszynie informacyjnej. I nie chodzi tu o moją niewątpliwą niechęć do tych środowisk, a po prostu o pamięć, jak zachowywali się, kiedy na teren Polski wtargnęły rosyjskie drony. Teraz najważniejsze: Zdaję sobie sprawę, że zaufanie do instytucji państwowych w Polsce szoruje po dnie, ale w sytuacji bezpośredniego zagrożenia państwa musimy polegać na oficjalnych komunikatach władz, a nie na rolkach dzikiego trenera. Jeśli macie problem z obecnym rządem i nie ufacie ministrom, to wsłuchajcie się w przekaz z Pałacu Prezydenckiego. (...) Gdy wydarzy się coś niepokojącego, zweryfikujcie źródła, nie podawajcie dalej niesprawdzonych informacji i przede wszystkim zachowajcie zimną krew” - tłumaczy Shmoo, autor kanału Widzimy Sie Jutro. Na TikToku obserwuje go blisko 80 tysięcy osób. Na Instagramie prawie 60 tysięcy. Jego rolki coraz częściej stają się wiralami, osiągając nawet ponad półmilionową widownię. Shmoo walczy w sieci z narracją skrajnej prawicy, ale także z dezinformacją.

## PODATNI NA KLAMSTWO

Ostrzeżenia nie są takie bezpodstawne. Ludziom, nie wiedząc czemu, wydaje się, że dziennikarze wiedzą więcej niż oni.

Poranek, 10 września 2025 roku, mały osiedlowy sklepik.

- Słyszała pani? - to pani Kasia, właścicielka.

- Tak, słyszałam.

- To podobno ukraińskie drony. Jedni piszą, że specjalnie je do nas wysłali, inni, że im się kierunki pomyliły - pani Kasia nie kryje przerażenia, bo od rana bombardowana jest informacjami o dronach zestrzelonych nad Polską.

- Ale jakie ukraińskie? Przecież to rosyjskie drony. Gdzie pani te informacje wyczytała? - szeroko otwieram oczy.

- Jak to gdzie? W internecie!

Z półgodziny tłumaczyłam pani Kasi, że nie ma co panikować, że Ukraina na pewno nie wypowiedziała nam wojny, że trzeba czekać na informacje służb. Pokiwała tylko głową.

Mogłabym jeszcze długo przytaczać takie rozmowy zasłyszane gdzieś w autobusie, czy



Ulegamy dezinformacji. Widać to na przykładzie danych - 91 proc. badanych uznało za prawdę co najmniej jedną z przedstawionych im 30 fałszywych informacji.

na ulicy i takie telefony. Czasami mnie zdumiewają, bo o dezinformacji od 2022 roku mówi się nieustannie, bo zakładam - może trochę na wyrost - że ludzie potrafią czytać ze zrozumieniem, analizować fakty, słuchać tego, co mają do powiedzenia przedstawiciele władz, specjaliści od służb specjalnych, znawcy rosyjskich metod dezinformacji i prania ludziom mózgow.

Niby się o tym mówi, przestrzega i nic, albo niewiele. Jak wynika z raportu „Dezinformacja oczami Polaków 2026”, opublikowanego właśnie przez Fundację Digital Poland, Polacy stali się podatni na dezinformację, a część z nas jako prawdziwe przyjmuje fake newsy z wielu dziedzin jednocześnie. Według badania, 77 proc. Polaków deklaruje, że choć raz spotkało się z fake newsem. To niższy poziom niż w poprzednich edycjach raportu (82 proc. w 2021 roku i 84 proc. w 2024 roku), co zdaniem jego autorów może oznaczać, że spada umiejętność odróżniania dezinformacji od faktów.

## NAJCHWYTLIWSZE FAKE NEWSY

Ulegamy dezinformacji, bez dwóch zdań. Widać to na przykładzie podstawowych danych - 91 proc. badanych uznało za prawdę co najmniej jedną z przedstawionych im 30 fałszywych informacji.

Największa liczba osób (54 proc.) wskazała jako prawdziwe twierdzenie, że samochody elektryczne zapalają się częściej niż spalinowe. Niewiele mniej (52 proc.) uznało, że żywność modyfikowana genetycznie szkodzi człowiekowi. Trzeci fake news najczęściej (48 proc.) wskazywany jako prawda dotyczył zastępowania gotówki kartami płatniczymi, co ma służyć pełnej inwigilacji i blokowaniu kont za poglądy polityczne.

Niewiele mniej respondentów (45 proc.) za prawdziwe uznało stwierdzenie, że globalna polityka klimatyczna ma zniszczyć gospodarkę oparte na węglu. Wśród najczęściej wskazywanych jako prawdziwe są też narracje o zaplanowanych pandemiach, świadczeniach 800+ dla Ukraińców mieszkających poza Polską, naturalnym charakterze zmian klimatu, zamachu w Smoleńsku i utracie suwerenności Polski.

Jak wskazują autorzy badania, najsilniej na odbiorców oddziałują fake newsy z obszaru energetyki - zaufanie do nich wyraziło 39 proc. badanych, a kontakt z minimum jedną fałszywą informacją deklaruje 78 proc. Kolejne obszary to zdrowie - 35 proc., polityka i klimat - po 33 proc. oraz nowe technologie - 31 proc.

Ale też właśnie zdrowie, energetyka, polityka i klimat - to obszary, w których dezinformacja w Polsce jest najbardziej rozpowszechniona.

W przypadku zdrowia, blisko dwie trzecie badanych zgodziło się ze stwierdzeniem, że producenci ukrywają szkodliwe składniki znajdujące się w żywności. Prawie co trzeci badany wierzy, że zaplanowano już kolejne pandemie na świecie.

W obszarze energetyki, nadal blisko połowa respondentów uważa, że elektrownie jądrowe zawsze stanowią zagrożenie dla okolicznych mieszkańców.

W dziedzinie polityki, ponad jedna trzecia respondentów wierzy, że Polska straciła suwerenność na rzecz Unii Europejskiej, podobna liczba osób uważa, że feminizm i LGBT są ideologiami, których celem jest narzucenie większości Polaków innego stylu życia.

W kwestiach klimatycznych, popularnością cieszą się liczne teorie spiskowe negujące fakt, że wzrost globalnej średniej temperatury o więcej niż 1,5°C w porównaniu do czasów przedprzemysłowych, spowoduje zwiększenie występowania ekstremalnych zjawisk pogodowych.

- Dezinformacja nie ogranicza się już tylko do kwestii czysto informacyjnych, lecz jest istotnym narzędziem w walce informacyjnej. Z przeprowadzonych przez nas badań wynika, że manipulacja służy do kształtowania opinii społecznej (74 proc.), wywoływania paniki (57 proc.) czy realizacji celów politycznych (56 proc.). Ponadto, umożliwia osiągnięcie innych celów, takich jak podważanie zaufania do instytucji, tworzenie chaosu czy promowanie określonych zachowań społeczeństwa, na przykład zniechęcanie do szczepień lub sprzeciw wobec nowoczesnych technologii takich jak sieci 5G - stwierdza Piotr Mieczkowski, dyrektor zarządzający Fundacją Digital Poland.

### ŚWIETNIE DZIAŁAJĄCE FARMY TROLLI

Inna rzecz, że ludzie są wystawieni na natłok przeróżnych informacji i najnormalniej w świecie nie są ich w stanie filtrować, do tego dochodzi rozwój nowoczesnych technologii, mediów społecznościowych, sztucznej inteligencji. To z jej udziałem sieć zalewają kłamliwe informacje idące w tysiące, przerabiane zdjęcia, filmy video. Nie każdy potrafi zorientować się, że to filmiki zmontowane albo wygenerowane, że nie mają nic wspólnego z rzeczywistością.

Machina dezinformacji działa coraz lepiej. Fake newsów nie tworzy już wynajęty student kaleczący język polski i nieznający realiów zachodniego świata.

„Kremlowska dezinformacja przeszła mutację i ma teraz twarz zachodniego startupu. Poznajcie Agencję Projektowania Społecznego. Maszynę, która brzmi jak innowacyjna korporacja, a w rzeczywistości z chirurgiczną precyzją robi z naszych mózgów jesień średniowiecza. Na jej czele stoi Ilya Gambashidze, a nadzór sprawuje bezpośrednio administracja Władimira Putina. Ci ludzie zamiast gnić w okopach, siedzą w wygodnych biurach i masowo produkują memy, fałszywe cytaty oraz spreparowane video. Mają doskonałe wyczucie zachodnich lęków i bezlitośnie potrafią na nich grać. Perfidnie klonują strony internetowe szanowanych mediów. Klikasz w link, myślisz, że czytasz Le Monde, Der Spiegel albo lokalne portale, a tak naprawdę chłoniesz zręcznie napisaną w Moskwie ściemę. To właśnie ta agencja rozkręciła historię, jakoby ukraińscy uchodźcy przywieźli plagę pluskiew do Paryża. W efekcie tysiące pożytecznych idiotów w całej Europie natychmiast podało to dalej, drapiąc się po głowach z przerażenia. Z ujawnionych dokumentów wynika, że ta rosyjska machina działa jak kla-

syczne, bezduszne korpo. Mają swoje codzienne normy do wyrobienia. Ich typowe plany codzienne to na przykład narysować kilkadziesiąt antyzachodnich karykatur, wyprodukować trzysta memów, napisać dziesiątki tysięcy prowokacyjnych komentarzy. (...) mają sztuczną inteligencję i precyzyjne wytyczne. W wycieku danych znalazł się jeden z takich kremlowskich promptów, więc posłuchajcie, jak brzmi instrukcja dla bota: „Napisz czterystuznakowy komentarz od trzydziestoosmioletniej Polki, która uważa, że rząd ponosi winę za wzrost cen żywności w kraju”. Efekt: „Polska flirtuje z Ukrainą, pozwoliła milionowi ukraińskich migrantów osiedlić się w Polsce, podjąć pracę i otrzymać zasiłki. Nie potrafi nawet rozwiązać kwestii ukraińskiego zboża, aby chronić swoich rolników” - ostrzega Shmoo.

O tym, że rosyjska dezinformacja to tysiące świetnie zarządzanych ludzi, wyposażonych w najlepszy sprzęt i pozbawionych skrupułów w najlepszy sposób działają rosyjskie służby. Itak „The Guardian” ujawił, że cyberwojnę Putina wzmacnia prywatna moskiewska firma konsultingowa NTC Vulkan.

Założyli ją w 2010 roku Anton Markow i Aleksander Irzawski, absolwenci akademii wojskowej w Petersburgu, obaj ze świetnymi kontaktami w rosyjskiej armii. Firmę Markowa i Irzawskiego wspierała Federalna Służba Bezpieczeństwa oraz wywiad zagraniczny SWR.

Programiści NTC Vulkan przygotowywali, pewnie wciąż to robią, ataki na infrastrukturę krytyczną, szerzą też dezinformację. Firma miała rządowe licencje na pracę nad tajnymi projektami wojskowymi i tajemnicami państwowymi.

Pliki Vulkan wyciekły za sprawą informatora niezadowolonego z powodu rosyjskiej agresji na Ukrainę.

- Ze względu na wydarzenia w Ukrainie zdecydowałem się upublicznić te informacje. Firma robi złe rzeczy, a rosyjski rząd jest tchórzliwy. Jestem rozczarowany z powodu inwazji na Ukrainę. Dzieją się tam straszne rzeczy. Mam nadzieję, że można wykorzystać te informacje, aby pokazać, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami - mówił informator niemieckiej prasie.

Danymi podzielił się z mediami, dokumenty przez kilka miesięcy badali dziennikarze „Gu-

ardiana”, „Der Spiegel”, „Washington Post” i „Le Monde”. Pięć zachodnich agencji wywiadowczych potwierdziło, że wydają się autentyczne.

Hakerzy z NTC Vulkan posiadają program umożliwiający inwigilację w sieci, ułatwiający szerzenie fake newsów poprzez fałszywe profile w mediach społecznościowych. Program Crystal-2V przygotowywał ich do ataków na infrastrukturę kolejową, lotniczą i morską.

Fake news uwiarygodniany jest kolejnym fake newsem. Chodzi o wywołanie chaosu, paniki, dzielenie społeczeństwa, obrzydzenie światu, a zwłaszcza Europie, Ukrainy i Ukraińców. Bo przecież NTC Vulkan nie jest jedna, takich firm działa w Rosji, na całym świecie, znacznie więcej.

### WINNI POLITYCY I SZTUCZNA INTELIGENCJA

Według raportu „Dezinformacja oczami Polaków 2026”, 19 proc. Polaków zgadza się z polową badanych fałszywych teorii, a 11 proc. - z prawie wszystkimi. Na dezinformację bardziej podatni są mileniarsi (38,6 proc.) i Gen Z (33,7 proc.), mieszkańcy małych miast (36,8 proc.) i wsi (34,53 proc.), a także osoby z podstawowym wykształceniem (39,6 proc.) i niższymi zarobkami (38,9 proc.).

Szczególnie podatni są ludzie korzystający z alternatywnych źródeł informacji (42,7 proc.), komunikatorów internetowych (42,6 proc.), używający sztucznej inteligencji (38,6 proc.), platform video, np. YouTube (37,8 proc.), i mediów społecznościowych (36 proc.), a także Polacy preferujący absolutną i nieograniczoną wolność wypowiedzi (43,1 proc.) oraz osoby przekonane, że big techy blokują wolność słowa (44,7 proc.).

Za najbardziej wiarygodne Polacy uznają tradycyjne media - przede wszystkim telewizję (28 proc.), radio (17 proc.), ogólnopolskie portale internetowe (16 proc.) i oficjalne źródła rządowe oraz komunikaty instytucji (16 proc.).

Co ciekawe, za główne źródła dezinformacji w polskiej przestrzeni publicznej ankietowani uznali krajowych polityków i partie polityczne (45 proc.), zautomatyzowane boty i trolle wykorzystujące sztuczną inteligencję (43 proc.) oraz twórców internetowych i influencerów (35 proc.). 47 proc. Polaków uważa, że dezinformacja stanowi dziś zagrożenie dla bezpieczeństwa kraju, porównywalne z atakiem zbrojnym.

Według raportu, 37 proc. Polaków oczekuje, że w walce z fake newsami największą rolę powinni odegrać: rząd, ministerstwa oraz administratorzy stron, portali i aplikacji, ale też dziennikarze i tradycyjne media (33 proc.), organizacje fact-checkingowe (30 proc.), a także platformy technologiczne, m.in. Google, Meta, TikTok czy X (30 proc.).

Ośmiu na dziesięciu badanych uważa, że w ciągu pięciu ostatnich lat skala dezinformacji rozprzestrzenianej za pomocą AI wzrosła. Dlatego 85 proc. Polaków oczekuje, że informacje wygenerowane przez sztuczną inteligencję powinny być jasno i czytelnie oznaczone.

### DARMOWE SŁUPY OGŁOSZENIOWE

Rosja prowadzi wojnę nie tylko z Ukrainą, prowadzi ją z całym zachodnim światem. W tej wojnie głównym rozgrywającym są rosyjskie służby specjalne: pełne doświadczone agentów, świetnie finansowane, cieszące się szacunkiem społeczeństwa, dobrze zorganizowane. Pomimo nieporozumień w przeszłości, a nawet cichej rywalizacji, obecnie FSB, GRU i SWR współpracują ściślej niż kiedykolwiek od czasów II wojny światowej. Młodzi i ambitni oficerowie wywiadu zastępują starsze pokolenia, pnąc się po szczeblach kariery

Coraz większą rolę odgrywają w tych służbach komórki odpowiedzialne za dezinformację. To stosunkowo prosty sposób na wywołanie paniki i chaosu. Dlaczego? Bo dezinformacja oddziałuje na nasze emocje: poczucie strachu, niepewności, czasami czystą ludzką złość.

Shmoo widzi to tak: „Oni nie pompowaliby w to milionów rubli, gdyby ten mechanizm nie działał. Rosyjska Agencja Projektowania Społecznego żeruje na naszym lenistwie poznawczym. Widzisz nagłówek, oburzasz się, podajesz dalej. A gdzieś w Moskwie pracownik w białym kołnierzyku odhacza kolejnego, zrekrutowanego, pożytecznego idiotę. Dlatego następnym razem, gdy poczucie nieodpartą potrzebę udostępnienia jakiegось szokującego newsa, który idealnie utwierdza was w waszych poglądach, potraktujcie to jako czerwoną flagę”.

To dobra wskazówka dla nas wszystkich. Warto, żeby kierowały się nią osoby publiczne, zwłaszcza, co pokazują także wyniki raportu politycy. Oczywiście zakładając, że dezinformacji nie szerzą intencjonalnie, że nie mają w tym politycznego celu.



Ludzie są wystawieni na natłok przeróżnych informacji i najnormalniej w świecie nie są ich w stanie filtrować.

# Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj!

**Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.**

KATARZYNA WAŚ-ZANIUK

Neuropsycholodzy i psychogeriatrzy są zgodni: rozwiązywanie krzyżówek to jedna z najłatwiej dostępnych i najprzyjemniejszych form ćwiczenia mózgu, która może mieć silny pozytywny wpływ na kondycję mentalną osób starszych.

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

## JAK WYGLĄDA BARSZCZ SOSNOWSKIEGO I GDZIE ROŚNIE?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Choć rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) - obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kminek czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wyplenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

## Z CZYM JEST MYLONY BARSZCZ SOSNOWSKIEGO?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duże koper. Jest jednak

znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny - może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

## JAK ROZPOZNAĆ BARSZCZ SOSNOWSKIEGO?

Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, brudowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,

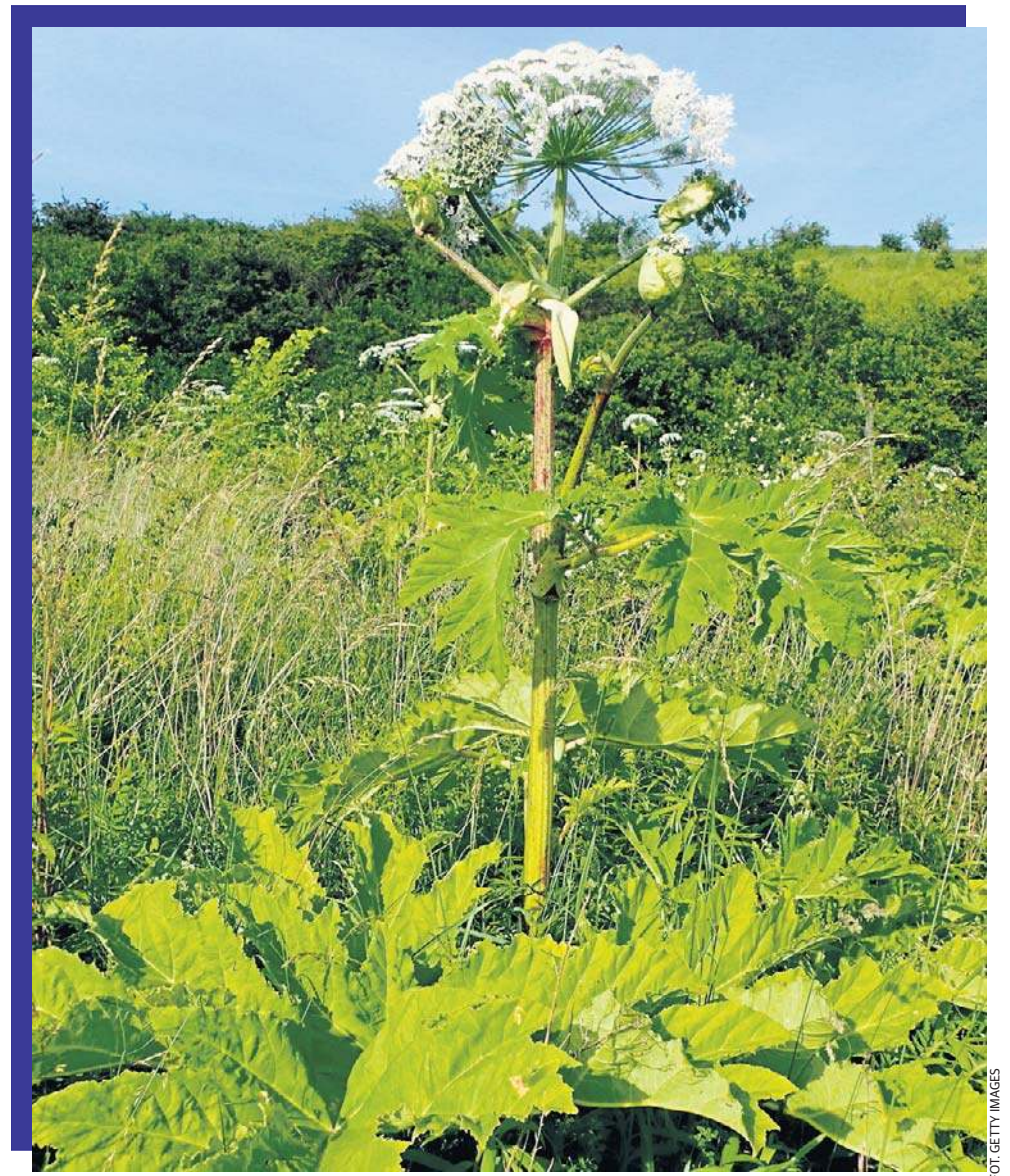
- szerokie liście o charakterystycznych zaostzonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratowego,

- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

## BARSZCZ SOSNOWSKIEGO - OPARZENIA I WŁAŚCIWOŚCI TOKSYCZNE

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzrostu. Związki zawarte w barsz-



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego.

zczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryn. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

## OBJAWY POPARZENIA BARSZCZEM SOSNOWSKIEGO I SKUTKI ZATRUCIA

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpośrednio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zacerwienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

# Kameralne uzdrowisko zbiera laur. Kuracjusze nie mogą się nachwalić

**Busko-Zdrój nie jest tak sławne jak Ciechocinek, ale to właśnie ta miejscowość zbiera laury dla najlepszych polskich uzdrowisk.**

OLA GŁOWACKA

● I słusznie, bo wyróżnia się na tle innych, również europejskich miejscówek swoim unikalnym połączeniem silnych właściwości leczniczych wód siarczkowych, korzystnego mikroklimatu oraz spokojnego, sprzyjającego regeneracji charakteru miejscowości.

To jedno z nielicznych miejsc, gdzie kuracje balneologiczne mają tak szerokie zastosowanie i długą tradycję.

## BUSKO-ZDRÓJ - ZDROWIE W SERCU PONIDZIA

Busko-Zdrój, położone w malowniczym regionie Ponidzia, od lat przyciąga kuracjuszy szukających skutecznej terapii schorzeń przewlekłych. Naturalne zasoby lecznicze, szczególnie wody siarczkowe i solankowe, stanowią fundament tutejszej oferty zdrowotnej. Zawarte w nich związki siarki wykazują działanie przeciwzapalne, odtruwające i regenerujące tkanki, co czyni je szczególnie cennymi w leczeniu chorób reumatologicznych, dermatologicznych i ortopedycznych.

Uzdrowisko słynie z kompleksowego podejścia do zdrowia. Połączenie balneoterapii, fizjoterapii i spokojnego trybu życia sprawia, że organizm ma szansę na rzeczywistą regenerację, a efekty terapii utrzymują się długo po zakończeniu pobytu. Busko-Zdrój ma na koncie konkretne nagrody i wyróżnienia jako miejscowość uzdrowska oraz jako ośrodek usług zdrowotnych i SPA.

## MIKROKLIMAT BUSKA-ZDROJU I JEGO WPŁYW NA ORGANIZM

Jednym z największych atutów Buska-Zdroju jest jego mikroklimat, który znacząco

wpływa na skuteczność leczenia. Region charakteryzuje się dużą liczbą dni słonecznych w roku, niską wilgotnością powietrza oraz niewielkimi wahaniami temperatur. Taka kombinacja sprzyja stabilizacji układu krążenia i oddechowego oraz poprawia ogólną wydolność organizmu.

Powietrze wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, nasycone naturalnymi aerozolami, działa korzystnie na drogi oddechowe i układ nerwowy. Spokojne, zielone



**Często dopiero na emeryturze mamy czas na podróżowanie. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby podróżować bezpiecznie?**

otoczenie parków zdrojowych wspiera redukcję stresu i napięcia, co ma kluczowe znaczenie w terapii chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w Busku-Zdroju szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia reumatologiczne, zwyrodnienia stawów, choroby skóry, problemy neurologiczne oraz pacjentom po urazach i zabiegach ortopedycznych. Coraz częściej trafiają tu także osoby zmagające się z przewlekłym stresem i wypaleniem zawodowym.

## HISTORIA UZDROWISKA

Historia Buska-Zdroju jako uzdrowiska sięga XIX wieku, choć właściwości lecznicze miejscowych wód znane były znacznie wczesniej.

Oficjalny rozwój kurortu rozpoczął się w latach 20. XIX wieku, kiedy to rozpoczęto budowę pierwszych zakładów kąpielowych. Kluczową postacią dla rozwoju miejscowości był Feliks Rzewuski oraz lekarz Ludwik Gerson, który popularyzował walory lecznicze buskich wód.

W 1836 roku powstał klasycystyczny Zakład Kąpielowy zaprojektowany przez Henryka Marconiego, który do dziś pozostaje jednym z symboli uzdrowiska. W kolejnych dekadach Busko rozwijało się jako prestiżowy kurort, przyciągając elitę intelektualną i artystyczną. Miejsce to odwiedzali m.in. pisarze, artyści i politycy, co wzmacniało jego renomę.

Po II wojnie światowej uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a następnie unowocześnione, stając się jednym z najważniejszych ośrodków leczenia uzdrowskiego w Polsce.

## NAJLEPSZE SANATORIA I SKUTECZNE ZABIEGI

Busko-Zdrój oferuje szeroką bazę sanatoryjną, obejmującą zarówno duże kompleksy uzdrowskowe, jak i bardziej kameralne obiekty. Do najbardziej cenionych należą Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. z Zakładem Przyrodolecznictwem, Sanatorium Marconi, Sanatorium Krystyna oraz Hotel Bristol Art & Medical SPA. Każdy z nich zapewnia dostęp do profesjonalnej kadry medycznej i nowoczesnych metod leczenia. Największą popularnością cieszą się kąpiele siarczkowe, które stanowią wizytówkę Buska. Zabiegi te działają przeciwzapalnie, poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają regenerację stawów. Równie istotne są kąpiele solankowe, borowinowe okłady, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak elektroterapia czy magnetoterapia. W ostatnich latach oferta została rozszerzona o nowoczesne programy rehabilitacyjne oraz zabiegi wellness, co sprawia, że Busko-Zdrój łączy tradycję uzdrowską z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



**W XIX wieku do buskich wód zjeżdżała polska śmietanka towarzyska. Leczy się tu m.in. choroby przewlekłe.**

# Gwiazdy, które olśniły, ale rozbłyły tylko raz...

Są aktorami jednej roli, która przyniosła im wielką popularność. Potem bywało różnie. Część zrezygnowała z aktorstwa, inni nie doczekali się kolejnych propozycji. Co ciekawe, aktorami jednej roli są najczęściej kobiety.

ANNA GRONCZEWSKA

„Daleko od szosy” to jeden z najpopularniejszych polskich seriali. Anię, wielką miłość, a potem żonę Leszka Góreckiego, zagrała łodzianka Irena Szewczyk. Gdy dostała tę propozycję, miała 29 lat, a rok wcześniej skończyła łódzką Szkołę Filmową. „Daleko od szosy” nie było jej filmowym debiutem. Oglądaliśmy ją między innymi w „Rzeczpospolitej Babskiej” czy „Milionie za Laurę”. Do „Daleko od szosy” trafiła przez zdjęcia próbne.

- Cieszyłam się, że to serial - opowiadała w latach siedemdziesiątych „Dziennikowi Łódzkiemu” Irena Szewczyk. - Ale nie zastanowiłam się nad tym, że po pierwszym, drugim odcinku przyjdzie trzeci, szósty. W ciągu jednego dnia będę grać maturzystkę i matkę. Trzeba było się szybko przeistaczać. Dla mnie wszystko działo się w ciągu kilku miesięcy, od stycznia do lipca. Najbardziej bałam się trzeciego odcinka. Był to moment, w którym zaczynałam konkurować z Bronką, do niej widzowie się już przyzwyczaili.

## DWA ŚLUBY ANI

Irena Szewczyk, która była wtedy aktorką łódzkiego Teatru Nowego, mówiła że przenosiła wiele zachowań ze swego prywatnego życia do życia Ani, i odwrotnie.

- Mój prywatny ślub odbył się na tydzień przed filmowym - zdradzała. - W filmie dostaję pierścienek od ojca, we własnym - od teściowej.

Co ciekawe, tą teściową była nieżyjąca już Krystyna Bobrowska, zasłużona dla łódzkiej kultury, wieloletnia prezes Towarzystwa Przyjaciół Łodzi.

Irena Szewczyk przyznawała „Dziennikowi Łódzkiemu”, że prywatnie nie jest tak dalekosiężna jak jej bohaterka.

- Boję się tego co będzie za tydzień, miesiąc, a Ania jest dzielna - wyjaśniała. - Podejmuje niełatwą decyzję, choć wie, że może liczyć tylko na siebie i Leszka.

Rola Ani przyniosła jej wielką popularność.

- Miła pani w sklepie z gospodarstwem domowym obiecała odłożyć mi komplet zagra-

nicznych garnków, gdy jej powiem jak skończy się serial - mówiła „Dziennikowi” Irena Szewczyk.

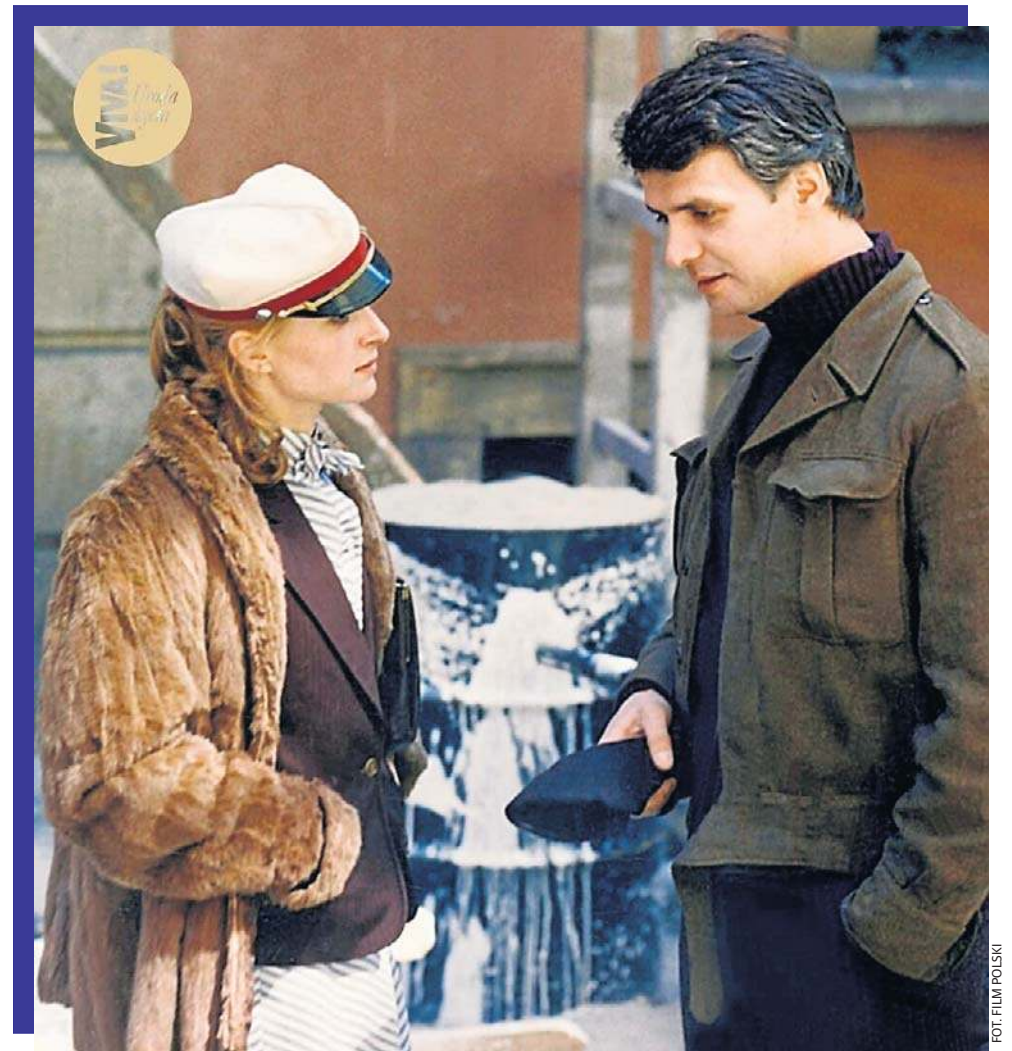
W 1978 roku wyjechała z Łodzi. Zaczęła grać w warszawskich teatrach, ale w 1984 roku powróciła do rodzinnego miasta i Teatru Nowego. W 1994 roku pożegnała się z aktorstwem. Wyszła drugi raz za mąż. Skończyła pedagogikę na Uniwersytecie Łódzkim. Obroniła doktorat, zrobiła habilitację. Dziś jest profesorem nadzwyczajnym łódzkiej uczelni. Dr hab. Irena Szewczyk-Kowalewska wykładała na Wydziale Pedagogiki Przedzszkolnej i Wczesnoszkolnej Uniwersytetu Łódzkiego.

## NEL WYBIERA MUZYKĘ

Aktorskiej kariery nie zrobiła też Monika Rosca, pamiętna Nel z pierwszej wersji „W pustyni i w puszczy”. Kiedy ogłoszono casting do tego filmu, zgłosiło się 10 tysięcy dziewczyn. Nel została 8-letnia Monica Rosca z Łodzi. Jak potem pokazało życie, „W pustyni i w puszczy” było pierwszym i ostatnim filmem, w którym zagrała. W jej życiu film przegrał z muzyką.

Urodzona w Łodzi w 1961 roku Monika pochodzi z polsko-rumuńskiej rodziny. Nazwisko Rosca zawdzięcza swojemu tacie Feliksowi, który pochodził z Rumunii. Pewnie nigdy nie pojawiłaby się na planie „W pustyni i w puszczy”, gdyby nie dyrektor szkoły muzycznej, do której chodziła. To on podsunął kandydaturę Moniki filmowcom. Tak dziewczynka pojawiła się na zdjęciach próbnych, przechodząc kolejne eliminacje, by w końcu zapadła decyzja, że zagra Nel. Monica Rosca wspominała po latach, że zdjęcia próbne trwały pół roku.

- Często jeździliśmy z mamą z Łodzi do Warszawy, mieszkaliśmy w hotelu, to była dla mnie niezapomniana przygoda - opowiadała Monika Rosca. - Początkowo zakładano, że Nel będzie nieco starsza, ale w końcu wybrano właśnie mnie. Tak samo Tomek Mędrzak grający Stasia podobał się od razu producentom, którzy stwierdzili, że wyjątkowo dobrana z nas para.



Jolanta Żółkowska i Krzysztof Kołbasiuk byli parą nie tylko na planie serialu „Dom”. Basia Lawinówna była pierwszą i ostatnią głośną rolą filmową aktorki.

Monika Rosca wspomina „W pustyni i w puszczy” jako niezapomnianą przygodę.

- Dzięki doświadczeniom z planu, nieźle się zahartowałam - śmieje się dziś Monika, wspominając filmową przygodę. - Kiedy ma się 9 lat i trzeba jeździć na koniu, słońcu czy wielbłądzie, długi czas siedzieć na drzewie, znosić upał lub kąpać w zimnej wodzie, to ma się już odporność na całe życie!

„W pustyni i w puszczy” przyniosło ogromną popularność Monice Rosce i Tomaszowi Mędrzakowi. Monika przyznawała, że ona i Tomek w ciągu zaledwie kilku dni stali się gwiazdami.

- Ludzie nie dawali nam spokojnie przejść na ulicy, prosili o autografy - wspominała. - Dniami i nocami stukali do drzwi naszych mieszkań, a telefon dzwonił niemal non stop.

Monika Rosca została pianistką. Pierwszy raz koncertowała mając 13 lat, trzy lata później zdobyła nagrodę publiczności na konkursie we Włoszech. Z wyróżnieniem skończyła łódzką Akademię Muzyczną. Została adiunktem u nieżyjącego już prof. Tadeusza Chmielewskiego. Dostała stypendium towarzystwa im. Fryderyka Chopina. Wydała płyty z nagraniami utworów Bacha, Mozarta i Beethovena. Dziś, tak jak Tomasz Mędrzak, mieszka w Warszawie, wiele koncentruje. Między innymi kilka lat była na kontrakcie w Japonii. Po latach razem z Tomaszem Mędrzakiem odwiedzili Egipt, miejsce gdzie kręcono „W pustyni i w puszczy”.

## DZIEWCZYNA JANOSIKA

Któż nie pamięta Maryny, dziewczyny Janosika? Grała ją Ewa Lemańska, wtedy jedna z najpiękniejszych polskich aktorek. Urodziła się w 1949 roku w Łodzi, tu skończyła Szkołę Filmową. Maryna była jej pierwszą poważną

rolą, a zarazem ostatnią. Przypomnijmy, że przystojnego Janosika grał Marek Perepeczko. Uchodzili za idealną parę, plotkowano, że na planie zblżyli się do siebie, ale Ewa Lemańska zapewniała, że nic takiego nie miało miejsca.

- Marek był przyjacielem mojego męża, bronił mnie przed pomysłami innych panów - wyjaśniała w „Pytaniu na śniadanie”. - To była porządna przyjaźń.

Po roli Maryny nie dostała w zasadzie żadnej poważnej propozycji. Grała wtedy głównie w warszawskich teatrach, a w 1980 roku zdecydowała się wyjechać z Polski. Wtedy też rozwiódła się z pierwszym mężem Cezarym Kaplińskim.

Najpierw mieszkała we Francji, potem wyjechała do Stanów Zjednoczonych. Zaczęła pracować jako modelka. Nie znała dobrze angielskiego, więc nie mogła powrócić do aktorstwa. Pozostała jej rola statystki. W USA wyszła drugi raz za mąż za Olgierda Roycewicza. Zostali rodzicami dwóch synów: Alexa i Briana, obaj zajmują się grafiką komputerową. Związek z Olgierdem rozpadł się po 14 latach. Ewa Lemańska po raz trzeci wyszła za mąż za Anglika Jamesa Rooneya, ale i to małżeństwo się rozpadło.

W 1998 roku mieszkająca na Florydzie aktorka dowiedziała się, że jest chora na raka. Na szczęście udało się jej pokonać nowotwór piersi. Po kilku latach nastąpił nawrót choroby. U Ewy Lemańskiej stwierdzono guza w mózgu, a także czerniaka na palcu u nogi. Palec trzeba było amputować.

- Na szczęście nie mam żadnych przerzutów, a węzły chłonne są wolne od komórek nowotworowych - mówiła dziennikarce podczas pobytu w Polsce. - Mimo to cały czas jestem pod opieką onkologiczną. Znow wygrałam z rakiem, ale już myśla-

łam, że będę musiała się zbierać na tamten świat.

Pewnie pod wpływem tych przeżyć aktorka skończyła szkołę pielęgniarstwa, została opiekunką medyczną. Dziś Ewa Lemańska jest na emeryturze i dalej mieszka na Florydzie.

#### DANUSIA I KRZYŻACY

Dla Grażyny Staniszewskiej i Urszuli Modrzyńskiej „Krzyżacy” byli pierwszym wielkim i tak naprawdę ostatnim w karierze. Zagrały jego główne bohaterki - Danusię i Jagienkę.

Grażyna Staniszevska pochodziła z Łodzi, urodziła się tu 23 lipca 1936 roku, w tym roku obchodziłaby 90. urodziny. Miała 24 lata, gdy Aleksander Ford zaproponował jej rolę Danusi Jurandówny. Reżyserowi zależało, by wielką miłość Zbyszka z Bogdańca zagrała piękna, ale nieznana aktorka. Wybrał Grażynę Staniszewską.

- Danusia musiała mieć jakąś twarz, czyjaś sylwetkę - mówiła potem w wywiadzie aktorka. - Użytyłam jej swojej i na tym właściwie kończył się mój aktorski wkład. Ford niczego nie narzucał, odzywał się tylko, gdy był z czegoś niezadowolony.

Thumy Polaków poszły do kina na „Krzyżaków”, ale aktorka nie otrzymywała propozycji filmowych. Podobny los spotkał innych aktorów, mówiło się o „kłatwie” ciąży nad filmem. Jeszcze w 1989 roku zagrała w „Lawie” Tadeusza Konwickiego i zakończyła swoją aktorską przygodę.

- Najbliższe są mi role żony, matki, babci i widza, bo jestem z gatunku tak zwanych kur domowych - mówiła przed laty Grażyna Staniszevska. - Poza tym... nie ma na mnie zapotrzebowania. Zamiast więc grać drugie skrzypce lub zadowalać się byle czym, wolę zostać w domu.

Była już wtedy żoną profesora Wojciecha Noszczyka, znanego chirurga. Urodziło się im dwoje dzieci: Bartłomiej i Maria. Oboje zostali lekarzami. Syn specjalizuje się w chirurgii plastycznej, a córka jest dermatologiem. Grażyna Staniszevska zmarła w 2018 roku w Warszawie.

#### TRAGICZNA HISTORIA JAGIENKI

Kariery nie zrobiła też Urszula Modrzyńska, która w „Krzyżakach” zagrała Jagienkę. Urodziła się w 1928 roku we wsi Srebniki, w województwie kujawsko-pomorskim. Jej starsza o 10 lat siostra Helena wygrała jeszcze przed wojną konkurs piękności „Tygodnika Filmowego” i została żoną znanego aktora Tadeusza Fijewskiego. To właśnie Tadeusz namówił Urszulę, by została aktorką. Nie kończyła szkoły teatralnej, zdała eksternistyczny egzamin aktorski. Grała w Teatrze Ziemi Pomorskiej w Toruniu, poznańskim Teatrze Nowym. W Poznaniu zagrała w „Mieszczanach” Maksyma Gorkiego. Jej partnerem był młody aktor Zbigniew Józefowicz. Już jako małżeństwo wyjechali do Łodzi i tu osiedli. Zaczęli występować w Teatrze im. Jaracza. Małżeństwo doczekało się syna Stasia.

- Muszę sama zajmować się domem, bo o dobrą gospozię w Łodzi jest równie trudno jak wszędzie w Polsce - mówiła aktorka w wywiadzie dla „Filmu”. - Sama gotuję, palę w piecu.

Urszula Modrzyńska miała 31 lat, gdy w 1959 roku Aleksander Ford zaproponował jej rolę Jagienki w „Krzyżakach”. Był to dla niej trudny czas, bo na trzy miesiące wyjechała z Łodzi na plan „Krzyżaków”. Tęskniła za synem.



Maryna, dziewczyna Janosika, była pierwszą poważną rolą Ewy Lemańskiej, a zarazem ostatnią. Po roli Maryny nie dostała w zasadzie żadnej satysfakcjonującej propozycji.

- Długo nie przyjmę nowej oferty! - mówiła po zakończeniu zdjęć.

Niestety, niedługo po premierze „Krzyżaków” Urszula Modrzyńska poważnie zachorowała.

- Wydawało się, że świat legł u jej stóp, lecz, jak to się często zdarza w aktorskim życiu, olbrzymia popularność obróciła się przeciw niej - przekonywał w wywiadzie dla „Dziennika Łódzkiego” jej mąż Zbigniew Józefowicz. - Leczenie trwało trzy miesiące. Reżyser Kazimierz Dejmek zaprosił ją do udziału w „Trzech siostrach”, które reżyserował w Łódzkim Teatrze Nowym. Dejmek jednak

na tyle cenił Urszulę, że przesunął premierę spektaklu na kolejny sezon. W tym czasie odwrócił się od niej film.

Nie wiadomo na co zachorowała aktorka. Rodzina tego nie podała. Przez 24 lata żoną troskliwie opiekował się Zbigniew Józefowicz. Urszula Modrzyńska miała problemy z pamięcią, żyła w swoim świecie. W 1986 roku oficjalnie zrezygnowała z aktorstwa. Zmarła w 2010 roku.

#### BASIA LAWINÓWNA

Aktorką jednej roli można nazwać Jolantę Żółkowską, niezapomnianą Basię Lawinó-

wnę z serialu „Dom”. Urodziła się w 1955 roku w Siedlcach. Po maturze poszła w ślady swojej starszej o pięć lat siostry Joanny. Po studiach w PWST w Warszawie dostała angaż do warszawskiego Teatru Na Woli. Jego dyrektorem był Tadeusz Łomnicki. W tym teatrze spotkała przystojnego aktora Krzysztofa Kołbasiuka. W tym czasie był mężem grającej w tym samym teatrze Doroty Stalińskiej.

Jolanta Żółkowska zagrała w serialu „Dom”, którego reżyserem był Jan Łomnicki, brat Tadeusza.

Aktorka była jedną z głównych bohaterek pierwszej serii serialu. Grała Basię Lawinównę, łączniczkę z Powstania Warszawskiego, która szukała swojej powstańczej miłości, poety Łukasza Zbożnego. Grał go Krzysztof Kołbasiuk. To na planie „Domu” miała się rozwinąć ich miłość. Krzysztof Kołbasiuk rozwiódł się z Dorotą Stalińską i związał z Jolantą Żółkowską. Para doczekała się syna Kamila, który dziś jest artystą plastykiem.

Rola Basi Lawinówny nie spowodowała, że aktorka została zarzucona propozycjami. Zresztą niedługo po premierze „Domu” wprowadzono stan wojenny, który był dla aktorów ciężkim czasem. Jolanta Żółkowska postawiła na macierzyństwo.

Grała jeszcze w Teatrze Na Woli, ale w serialach i filmach występowała sporadycznie, w epizodycznych rolach.

W 2006 roku aktorkę spotkało nieszczęście. Zmarł nagle jej partner Krzysztof Kołbasiuk.

- Trudno pogodzić się z taką tragedią - mówiła w wywiadzie. - Nie mam żalu do losu. Wszystko, co w życiu zrobiłam, było po coś. Trzeba pogodzić się z tym, że często nie mamy wpływu na to, co się stanie. Spędziliśmy razem wiele cudownych lat. U jego boku przeżyłam najpiękniejsze chwile mojego życia.

Jolanta Żółkowska jest teraz związana z warszawskim Klubem Kultury Seniora.



Irena Szewczyk po roli w „Daleko od szosy” nie zrobiła kariery aktorskiej.

# „Korsarz” wkracza do akcji. Nowy dominator nad Pacyfikiem

**Duża szybkość, silne uzbrojenie, zwrotność i daleki zasięg czyniły „Corsaira” najdoskonalszym z myśliwców walczących na Pacyfiku. By jednak tak stało się w praktyce potrzebny był dobry pilot.**

Walki na Pacyfiku wykazały od pierwszych dni ogromne znaczenie lotnictwa które odgrywało podstawową rolę w wielkich bitwach morskich (a właściwie powietrznych, najczęściej bowiem walczyły powietrzne armady z lotniskowców a nie same okręty).

Po udanym debiucie myśliwców „Zero”, które na prawie rok wywalczyły sobie przewagę w powietrzu do kontrataku przystąpili Amerykanie. Potężny przemysł lotniczy tego państwa już w 1942 roku dostarczył swoim pilotom skuteczną odpowiedź na japoński myśliwiec. Był nim doskonały, używany do końca wojny, myśliwiec pokładowy - „Hellcat”.

Jednak zdaniem wielu fachowców i dowódców US Navy najlepszym myśliwcem amerykańskim używanym w walkach na Pacyfiku był F4U „Corsair” („Korsarz”) Prace nad nim rozpoczęto już w 1938 roku. Pierwsze próby w locie potwierdziły duże walory nowej ma-



„Corsair” w locie bojowym. Widać charakterystyczne ugięte skrzydło.

szyny. Budziła podziw jej szybkość (ponad 650 km na godzinę) oraz zwrotność. Samolot ten miał jednak również wady, łatwo wpadał w korkociąg i był zbyt słabo uzbrojony.

Tę ostatnią szybko usunięto montując w skrzydłach po trzy ciężkie karabiny maszynowe. Zmusiło to jednak konstruktorów do przesunięcia kabiny pilota do tyłu co znacznie pogorszyło widoczność.

Po kilku miesiącach prób, w lipcu 1942 roku zaczęto dostarczać nowe samoloty do jednostek bojowych. Doszło w tym momencie do sporu między Marine Corps a US Navy

Pierwsi chcieli mieć „Corsaira” jako myśliwiec wsparcia ich akcji desantowych, drudzy w charakterze nowego, zdecydowanie lepszego od myśliwców japońskich „zero” myśliwca pokładowego. Problem rozwiązał się sam w momencie gdy okazało się, że lądowanie „Corsaira” na lotniskowcach jest bardzo trudne, ze względu na dużą szybkość lądowania i słabą widoczność z kabiny.

14 lutego 1943 roku w okolicach Guadalcanal doszło do pierwszej bitwy nowego myśliwca amerykańskiego z samolotami japońskimi. Niestety zakończyła się porażką. Główną przyczyną było niedostateczne wyszkolenie pilotów, którzy nie potrafili wykorzystać walorów nowej maszyny. Po dodatkowym szkoleniu sytuacja diametralnie zmieniła się, czyniąc z „Corsaira” prawdziwego pogromcę „zero”. Itak np. dywizjon V-124 zestrzelił w czasie jednej tury lotów 60 samolotów japońskich tracąc 11 maszyn. Jeden z pilotów w ciągu 1 minuty wyeliminował 3 myśliwce „Zero”, inny zniszczył na lotnisku japońskich 24.

Przez cały czas konstruktorzy pracowali nad nowymi wersjami samolotu F4U. Pod koniec 1944 roku pojawiła się najszybsza z wersji „Corsaira” rozwijająca szybkość ponad 700 km na godzinę.

W tym samym czasie udało się też wyeliminować większość wad uniemożli-

wiających start samolotu z lotniskowca. Począwszy od stycznia 1945 roku zaczął on stopniowo wypierać „Hellcat” stając się podstawowym samolotem pokładowym US Navy. W momencie rozpoczęcia działań przeciw wyspom japońskim „Corsair” wykazał swoją klasę stając się najefektywniejszym ze środków zwalczania samolotów kamikaze. Ogromna szybkość pozwalała temu myśliwcowi błyskawicznie wzbicie się w powietrze i rozbić formację kamikaze zanim znalazła się ona nad okrętami amerykańskimi.

Duża szybkość, silne uzbrojenie, zwrotność i daleki zasięg czyniły „Corsaira” najdoskonalszym z myśliwców walczących na Pacyfiku. By jednak tak stało się w praktyce potrzebny był dobry pilot. Nie był to bowiem samolot łatwy w prowadzeniu, wymagał sporej rutyny i doświadczenia. Analiza efektów osiągniętych przez „Corsairy” jest najlepszą oceną ich jakości. Piloci tych samolotów stracili w czasie wojny 2140 maszyn przeciwnika sami tracąc zaledwie 189.

„Corsairy” używane były jeszcze długo po zakończeniu II wojny światowej. PO raz ostatni bojowo, na dużą skalę wystąpiły w konflikcie koreańskim, jednak ostatnie samoloty tego typu zostały wycofane dopiero na początku lat sześćdziesiątych (z lotnictwa francuskiego).

## Willa Klary Jarischowej, czyli modernizm, art deco i prezydent Łodzi Kazimierz Mijał

Ta stylowa, przedwojenna rezydencja słynie z tego, że tuż po II wojnie światowej mieszkał w niej ówczesny prezydent Łodzi Kazimierz Mijał.

Chodzi o willę przy ul. Zeromskiego 105 w centrum miasta. Została zbudowana w stylu modernistycznym, z akcentami art deco, w połowie lat 20. XX wieku. Pierwotnie należała do Klary Jarischowej, córki znanego fabrykanta Adolfa Daubego i wdowy po przemysłowcu

Juliuszu Jarischu, który z Gustawem Petrulem był właścicielem fabryki śrub i nitów przy ul. Wodnej.

Na zewnątrz wzrok przyciąga łuk półkolisty nad wejściem, łamany dach mansardowy, małe okna w kształcie rombu, trójkątne naczółki wieńczące elewację, balkony i taras od południa oraz okazałe, półkoliste, narożne ryzality od północy, które sprawiają, że willa od tej strony wygląda jak warownia. Wewnątrz zachowały się m.in. stiuki, piece

kaflowe i witraże geometryczne

Juliusz Jarisch zmarł w 1921 roku i od tej pory rządy w fabryce objęła wdowa - Klara Jarisch, obywatelka utworzonej po I wojnie światowej Czechosłowacji. To ona utworzyła spółkę akcyjną Spadkobiercy Juliusza Jarischa - Fabryka Śrub, Okuć i Wyrobów Tłoczonych, w której miała pakiet większościowy akcji: 2,5 tysiąca spośród 3 tysięcy.

Ponadto była jednym z dyrektorów, zaś w zarzą-



Rezydencję w stylu modernistycznym zbudowano około 1925 roku

dzie firmy znaleźli się: Jerzy Linnert, Adolf Daube i Teodor Steigert. Co ciekawe, spółka produkowała między innymi śruby i podkładki dla potrzeb łódzkiej tramwajów. Po drugiej woj-

nie światowej fabrykę przekształcono w Zakłady Wyrobów Metalowych „Wizamet”.

Willa należała do rodziny Jarischów do II wojny światowej. W czasach PRL

władze Łodzi przekazały ją - jako porzucone mienie niemieckie - magistratowi na utworzenie w niej przedszkola. I tak jest do dziś.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

# Szachy w cieniu żelaznej kurtyny

**Szachy są nudne? Tak powiedzieć może tylko ten, kto nie słyszał o pojedynku między Borysem Spasskim a Bobbym Fischerem. Legendarny szachowy mecz trwał od 11 lipca do 1 września 1972 r. w Reykjavíku. Symbolicznie stanęli przeciw sobie reprezentanci dwóch światów: postępowego socjalizmu i zgniłego amerykańskiego imperializmu.**

MARIUSZ GRABOWSKI

Po II wojnie światowej Związek Radziecki był szachową potęgą. Głównie dzięki państwowemu wsparciu, traktowaniu szachów jako narzędzia propagandy oraz stworzeniu tzw. radzieckiej szkoły szachowej. Jej sukces opierał się przede wszystkim na rygorystycznym, wręcz morderczym treningu i systemowej rekrutacji talentów.

Ponadto szachy stały się elementem „jednoczącym kraj”, prawie jak futbol. Szkoły organizowały szachowe kluby dla dzieci i opracowywały strategię edukacji, prasa publikowała problemy szachowe, a radio transmitowało mecze i turnieje. Posiadanie własnej szachownicy było uważane za prestiż, więc prawie każda radziecka rodzina ją miała.

Radzieccy szachiści dominowali w profesjonalnym sporcie, zdobywając coraz więcej tytułów. Wystarczy wymienić Michaiła Botwinnika, Aleksandra Ałochina i Juchima Bogolubowa. Z czasem sławę zdobyli Michaił Tal, Tigran Petrosjan, Wiktor Korcznoj, Anatolij Karpow i Garry Kasparow. Z kolei wśród kobiet wyróżniały się Nona Gaprindaszwili, Elizaweta Bykowa i Maja Cziurdanidze.

## „MECZ STULECIA”

Na początku lat 70. międzynarodowa pozycja ZSRR w szachach wydawała się więc niezagrożona. Za największego ówczesnego szachistę świata uważano Borisa Spasskiego, który w 1969 r. odebrał Petrosjanowi tytuł mistrza świata. Ale w 1970 r. marsz po laur rozpoczął też Bobby Fischer, który efektywnie rozgromił tegich graczy: Marka Tajmanowa i Benta Larsena.

Spasski i Fischer znali się już z kilku pojedynków: trzy razy zwyciężał Spasski, a dwie partie zakończyły się remisem. Do meczu Spasski szykował się - zgodnie z doktryną radziecką - wraz z całym zespołem najsilniejszych arcymistrzów, natomiast Fischer był samotnikiem. Jak wspominał później, trenował 10 godzin dziennie.

Mecz do ostatniej chwili wisiał na włosku. Negocjując warunki z Międzynarodową Federacją Szachową FIDE Fischer stawiał tak wiele wymagań i żądań, że celowo sabotuje pojedynek. Początkowo miał się on rozpocząć 1 lipca, ale Fischer nie przyleciał obrzypany na zbyt małą stawkę finansową. Zjawił się dopiero po telefonicznej interwencji pre-

zydenta FIDE Maxa Euwe i sekretarza stanu USA Henry'ego Kissingera.

## FRUSTRAT VS MEGALOMAN

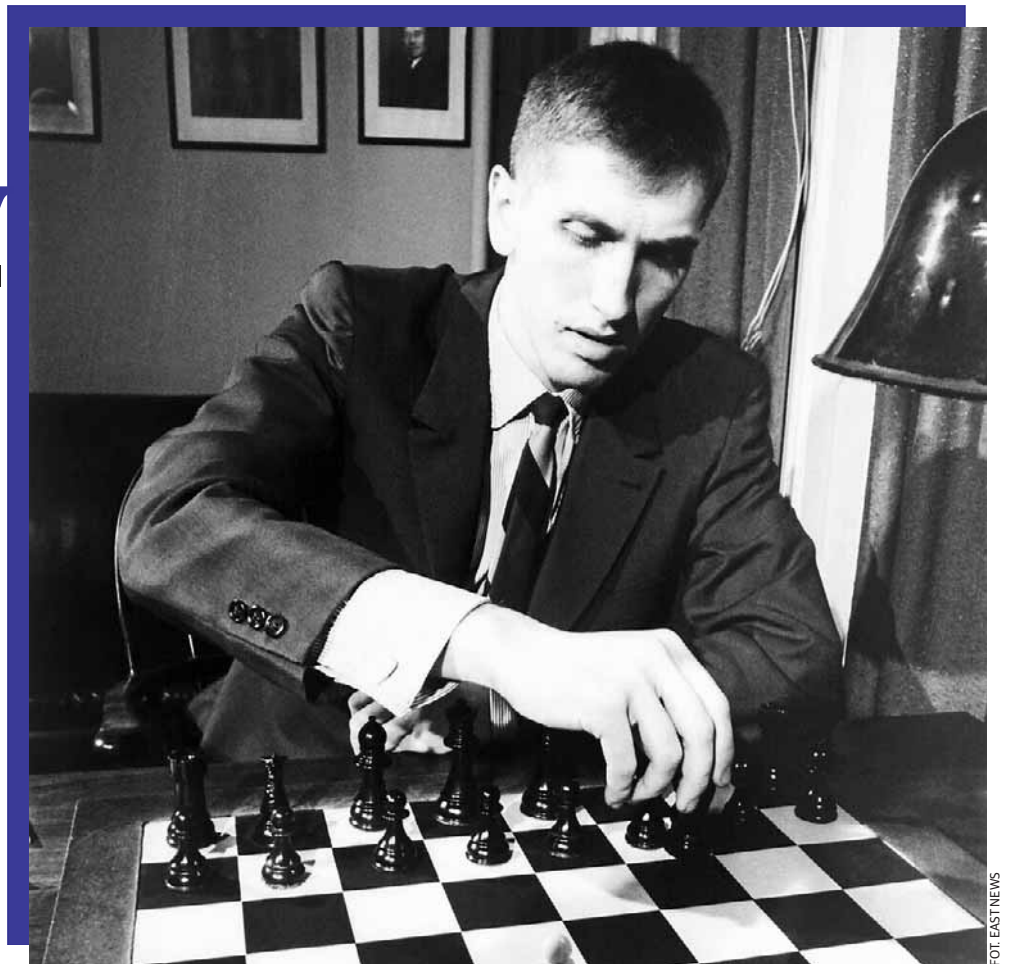
W 1972 r. Spasski miał 35 lat i przechodził swoisty kryzys psychiczny i nawet zdobycie tytułu mistrza świata nie przyniosło mu satysfakcji. Po latach określał lata panowania na szachowym tronie jako „najnieszczęśliwszy okres w jego życiu”. Skoro bowiem szachy w Związku Radzieckim były sportem narodowym, to tytuł mistrza był niemalże kwestią racji stanu. Tymczasem Spasski wykazywał sporą niechęć do polityki, presji „czynników oficjalnych” i politycznej otoczki wokół szachów.

Jego przeciwnika zza oceanu można by zaś nazwać stuprocentowym dziwakiem o „trudnej osobowości”. 29-letnim samotnikiem-megalomanem, przekonanym, że to świat powinien dostosować się do jego oczekiwań. Fischer już jako mody chłopak rzucił szkołę i żył z szachów, zarabiając olbrzymie pieniądze i windując stawki za grę do absurdalnych wymiarów. Mówiono o nim, że ma 186 punktów IQ i hierarchię celów, w której są: szachy, pieniądze, a zaraz potem pieniądze i szachy.

Lubił rozgrywki, w których figury rozstawiane są losowo. Miało to zabić schematy i dać graczom nieograniczone możliwości



W 1972 r. Spasski miał 35 lat i przechodził swoisty kryzys psychiczny.



Po zdobyciu mistrzostwa świata Fischer nie rozegrał już ani jednej oficjalnej partii.

rozwiązań. Dla Spasskiego i jego trenerów było to niewyobrażalne.

## NERWY PRZED KAMERAMI

11 lipca na Reykjavík, wówczas niespełna 100-tysięczną stolicę Islandii, spoglądał cały świat. Zgodnie z obowiązującym regulaminem, w przypadku remisu po 24 partiach, tytuł zachowywał Spasski. Od początku było więc nerwowe. W pierwszej partii, rozegranej 11 lipca, wyraźnie podenerwowany Fischer popełnił prosty błąd, co doprowadziło jeszcze do podgrzania panującej nerwowej atmosfery.

W czasie dogrywki Fischer oświadczył, że przeszkadzają mu kamery telewizyjne i zażądał ich usunięcia z sali. Organizatorzy nie mogli się zgodzić na zerwanie kontraktu z firmą, która wykupiła prawa do transmisji, ale ukryli je. Amerykanin upierał się jednak, iż przeszkadza mu samo „poczucie ich obecności”.

Potem stało się coś jeszcze dziwniejszego. Niespodziewanie dla wszystkich Fischer po prostu nie przyszedł na drugą partię, oddając ją walkowerem. Wielu obserwatorów uważało, że w tym momencie mecz zakończył się i Fischer opuścił Islandię. Trenerzy namawiali Spasskiego do przerwania meczu (ponoć z Kremla dzwonił osobiście tow. Breżniew), ale ten zachował się sportowo i zgodził się na ustępstwa. Uważał, że prowadzi już dwoma punktami i może wygrać mecz przy szachownicy.

## FISCHER GÓRĄ!

Pojedynek w Reykjavíku opisywano wielokrotnie, doczekał się nawet swoich teorii spiskowych. Jedną głosi, że na decyzję Fischera o kontynuowaniu meczu miał wpływ kolejny telefon Kissingera i wręcz zalew telegramów z wielu krajów od kibiców i przyjaciół.

Trzecią partię rozegrano już kameralnie, w małej sali bez obecności kamer i widzów. Zwyciężył Fischer i to okazało się punktem zwrotnym meczu. Na żądanie Spasskiego

czwartą partię rozegrano już w dużej sali - zakończyła się remisem, a w piątej zwyciężył Fischer, wyrównując stan meczu. Szósta partia też należała do niego.

Mecz, z przerwami, trwał do 31 sierpnia, kiedy rozegrano ostatnią, 21 partię. Została odłożona po 40 ruchach, a następnego dnia Spasski poddał ją bez wznawiania gry. Fischer stał się jedenastym niekwestionowanym mistrzem świata. Jego zwycięstwo doprowadziło do przerwania 24-letniej szachowej dominacji radzieckich arcymistrzów w mistrzostwach świata w szachach. „New York Times” donosił na pierwszej stronie, że „Samotny amerykański indywidualista pokonał maszynę ZSRR”.

## „JEST ODE MNIE LEPSZY”

Boris Spasski wrócił do kraju w niesławie i natychmiast pojawiły się teorie o spisku amerykańskich służb specjalnych. Powołano specjalną komisję śledczą do zbadania okoliczności szachowej klęski. Sam Spasski miał do przegranej spory dystans, a po latach wyznał: „Fischer walczył przeciwko organizacjom - producentom telewizyjnym, organizatorom meczu. Nigdy nie był agresywny wobec mnie. Przegrałem ten mecz, zanim się rozpoczął. Fischer jest już ode mnie lepszy”.

A Fischer? Od chwili zdobycia mistrzostwa świata Fischer nie rozegrał już ani jednej partii w oficjalnych rozgrywkach i coraz bardziej dziwaczny. Przed kolejnym meczem o mistrzostwo z Anatolijem Karpowem, który miał odbyć się w 1975 r., przedstawił FIDE absurdalną listę warunków, a ostatecznie odmówił gry. FIDE uznała to za walkover i kolejnym mistrzem świata został Karpow.

Fischer uciekł od życia publicznego, długi czas nie było nawet wiadomo, gdzie się znajduje. W 1992 r. wrócił na chwilę na szachową arenę, by rozegrać mecz z Borisem Spasskim w Czarnogórze. Mecz nazywany „rewanżem za mecz stulecia” zakończył się jego kolejnym zwycięstwem.

# Sztuczna inteligencja - użyteczna przyjaciółka

**Ze sztucznej inteligencji korzysta dzisiaj co trzeci Polak. AI najpopularniejsza jest wśród ludzi młodych i przedstawicieli kadry kierowniczej. Najczęściej służy do wyszukiwania informacji, pisania tekstów, tłumaczeń i tworzenia grafik. Ale zastosowań jest coraz więcej.**

DOROTA KOWALSKA

● Ten telefon otworzył mi oczy na nową rzeczywistość. Dzwoniła znajoma. - Wiesz, to już jest niesmaczne - zaczęła. - Niby co? - dopytałam. - Ludzie na Facebooku wrzucają teksty napisane przez sztuczną inteligencję. Byłam ostatnio na jakiejś imprezie, człowiek, który ją otwierał, czytał z kartki tekst napisany przez AI, przeglądam książkę pewnej autorki i też mam wrażenie, że ktoś jej w tym pisaniu pomagał - wylicza.

- A niby skąd wiesz, że to AI? - pytam dla pewności.

- Od razu to wyłapuję. Okrągłutkie zdanie, charakterystyczna stylistyka, to się wyczuwa momentalnie - tłumaczy. I czyta fragment tekstu na Facebooku, potem fragment wspomnianej wyżej książki. Ten pierwszy - grzecznie uładzony, drugi - dziwny, żeby nie powiedzieć niedorzeczny.

- To sztuczna inteligencja - znajoma nie ma wątpliwości.

Może być. Niedawno słyszałam taką opinię: pewna dziennikarka wysłała swojej rozmówczyni wywiad do autoryzacji, zwrotka wbiła ją w fotel. Tego tekstu nie pisała ani ona, ani osoba, z którą rozmawiała. Pisał go AI.

Wywiady? Oczywiście! Książki? Pewnie, że tak. K.C. Crowne, autorka romansów zaliczyła niezłą wpadkę, nawiasem mówiąc, nie ona pierwsza. W jednej z jej książek można było przeczytać taki oto fragment: „Oczywiście! Oto ulepszone wersja fragmentu, dzięki której z Eleną można się bardziej utożsamiać, a tekst zyskuje dodatkowy wymiar humorystyczny, jednocześnie zawierając krótki, seksowny opis Grigorija. Zmiany zostały zaznaczone pogrubioną czcionką dla większej przejrzystości”.

Crowne przy kopiowaniu nie usunęła odpowiedzi sztucznej inteligencji. I stało się jasne, że miała w pracy pomocnika.

## AWANTURA O LITERATURĘ

Niedawno burzę wywołały słowa Olgi Tokarczuk. Noblistka przyznała, że pisze swoją ostatnią powieść. Mówiła też o coraz większej roli

sztucznej inteligencji w procesie twórczym, bo, jak zauważyła, narzędzia AI mogą wspierać kreatywność pisarzy, ale trzeba być uważnym, sztuczna inteligencja też popełnia błędy.

- Wbrew obawom uważam, że my, pisarze, z uwagi na specyfikę naszego rzemiosła, najszybciej i najściślej zwąchamy się z narzędziami pokroju AI. Nasze głowy, umysły literackie działają w zupełnie inny sposób; ich praca opiera się na szerokim, bardzo rozległym obwodowym i asocjacyjnym kojarzeniu faktów, co skrajnie różni się od wąskiego, bardzo ukierunkowanego tunelowego myślenia akademików - powiedziała Olga Tokarczuk.

I przyznała, że korzysta z AI.

- Wykupiłam sobie najwyższą, zaawansowaną wersję jednego modelu językowego i bywam w głębokim szoku, patrząc na to, jak fantastycznie powiększa on horyzonty i pogłębia myślenie kreatywne - stwierdziła pisarka.

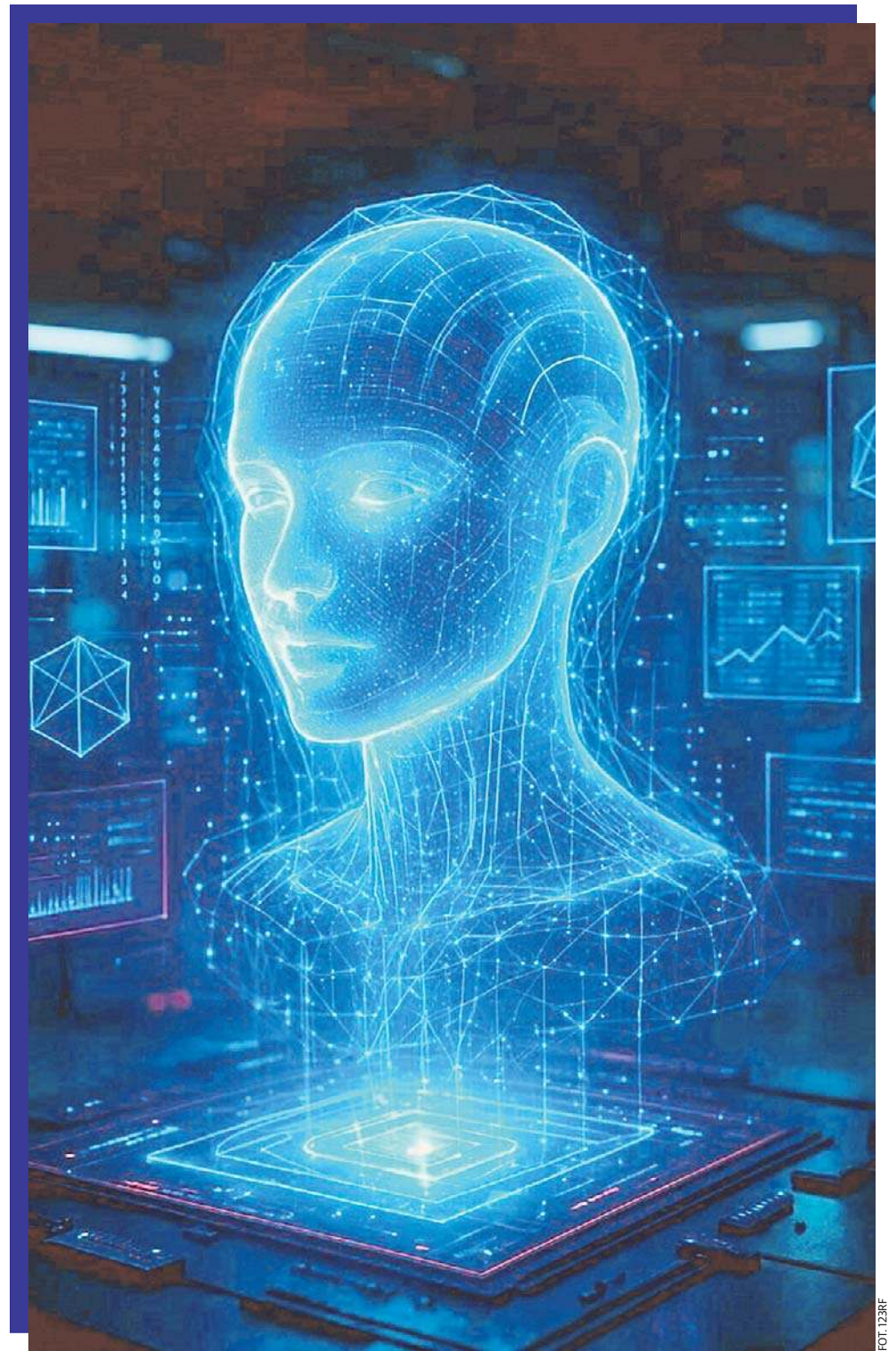
Nie wykorzystuje sztucznej inteligencji tylko do sprawdzania faktów, ale i prosi ją o pomoc w rozwijaniu wątków powieści.

- Często wprost rzucam maszynie pomysł do analizy z prośbą: „kochana, jak mogłybyśmy to pięknie rozwinąć?”. Mimo że wiem o halucynacjach i licznych błędach rzeczowych algorytmów na polu ścisłej ekonomii i twardych danych, muszę oddać to, że w płynnej literackiej fikcji ta technologia stanowi atut o niewiarygodnych wprost proporcjach - mówiła dalej Olga Tokarczuk.

No i zaczęło się. Internet dosłownie się zagotował.

„Sorry, Pani Olgo! Jednak wolałam czytać o „Czułym narratorze”, niż o AI, do którego czule zwraca się Pani: »Kochana, jak mogłybyśmy to pięknie rozwinąć?«. Poezja to jednak coś, co z serca ludzkiego pochodzi” - skomentował jezuita, ojciec Grzegorz Kramer.

Szczepan Twardoch, nie odnosząc się bezpośrednio do wypowiedzi Olgi Tokarczuk, zadeklarował: „Musiałbym rozum postradać, by w tym godnym i szlachetnym zajęciu, jakim jest literatura, wspomagać się współpracą z modelem językowym. Gdybym tak czynił, to przypominałbym sam sobie znanego z popularnego memu rowerzystę, pakującego so-



**64 proc. Polaków twierdzi, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy nie używało sztucznej inteligencji. AI najczęściej wspiera kadrę kierowniczą.**

bie własnoręcznie kij w szprychy”. W dalszej części długiego posta poświęconego AI Twardoch dodał: „Podróż w głąb nas samych, medytacja nad naszą relacją z rzeczywistością, namysł nad myśleniem są ciekawsze niż wszystkie lepkie wydzielinę językowych modeli razem wzięte”.

Zareagować musiała sama Tokarczuk. „Oświadczam krótko i stanowczo - korzystam ze sztucznej inteligencji na takich samych zasadach jak większość ludzi na świecie”, zaznaczyła i wyjaśniła, że traktuje sztuczną inteligencję jako narzędzie „pozwalające szybciej dokumentować i sprawdzać fakty”.

„Żaden z moich tekstów, również powieść, która ukaże się jesienią tego roku, nie powstała przy pomocy sztucznej inteligencji” - podkreśliła. „Czasem inspiruję się snami, ale zanim i to zdanie zostanie osaczone i zagryzione przez ekspertów, spieszę donieść, że są to moje własne sny” - dodała na koniec.

Cóż, wydawałoby się, że skoro pisarze mogą, to co dopiero zwykły Nowak. Ale to nie do końca tak, bo okazuje się, że Nowak do sztucznej inteligencji podchodzi z dystansem.

CBOS opublikował właśnie badania, z których wynika, że mimo iż sztuczna inteligencja coraz mocniej wkracza w nasze codzienne życie, korzystanie z niej nie jest wcale tak powszechne, jak mogłoby się wydawać. Prawie dwie trzecie badanych (64 proc.) zadeklarowało, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy nie używało takich narzędzi. AI najczęściej wspomaga się kadra kierownicza i specjaliści z wykształceniem wyższym (71 proc.) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (54 proc.).

Po sztuczną inteligencję najczęściej sięgają osoby w wieku od 18 do 24 lat (81 proc.), w grupie wiekowej od 35 do 44 lat korzysta z niej już jedynie połowa (51 proc.) respondentów, a wśród seniorów - mniej niż jeden na dziesięciu (8 proc.).

Osoby, które nie korzystały z narzędzi generatywnej sztucznej inteligencji w ciągu ostatnich trzech miesięcy, CBOS zapytał, jakie były tego powody. Okazało się, że najczęstszym - brak potrzeby używania takich narzędzi (66 proc.). Trzech na dziesięciu pytanym (30 proc.) wskazało, że nie wie, jak się z AI obchodzić, a 28 proc. nie ufa odpowiedziom generowanym przez

sztuczną inteligencję. Jedna czwarta (25 proc.) natomiast boi się prywatność, bezpieczeństwo danych i ich ochronę. Więcej niż jeden na dziesięciu badanych (13 proc.) jest zdania, że używanie AI jest niewłaściwe lub sprzeczne z jego przekonaniem, a 10 proc. nie wiedziało o istnieniu takich narzędzi.

### WAŻNA EKOLOGIA

Marta pracuje w korporacji, trzy lata temu skończyła studia. Ze sztuczną inteligencją korzysta „jak wszyscy jej znajomi”.

- Na pewno AI nie pisze za mnie tekstów - wybucha śmiechem. I tłumaczy, że nie ufa AI, bo często podawane przez sztuczną inteligencję informacje są nieprawdziwe, albo nie do końca prawdziwe. Trzeba je po prostu sprawdzać.

- Szkoda mi na to czasu. Dlatego, jeśli szukam jakichś informacji, robię to poza AI, w pewnych źródłach, których sprawdzać nie trzeba - mówi. Jej zdaniem, to, co przyciąga ludzi do AI, to szybkie odpowiedzi: „tak”, „nie”.

- Moi znajomi często potrzebują właśnie takiej prostej informacji bez analizowania kilku opracowań, czy tekstów. Chodzi po prostu o czas - wskazuje. AI grupuje wiedzę w jednym miejscu, więc nie trzeba biegać po sieci. Ona sama też korzysta z AI po to, żeby sprawdzić, ile kalorii ma określony produkt, jakie przyprawy ze sobą łączyć, a jakie nie, czasami sprawdza, jak napisać jakieś oficjalne pismo do urzędu.

Marta nie jest fanką sztucznej inteligencji z jeszcze jednego powodu - ekologii.

- Centra danych obsługujące sztuczną inteligencję będą do 2030 roku zużywać tyle wody, ile wynoszą roczne potrzeby domowe 1,3 miliarda ludzi - mówi.

Według danych opublikowanych w magazynie „Nature”, globalne zużycie wody przez centra danych AI to jakieś 560 miliardów litrów rocznie. Około 40 proc. z niej zużywane jest bezpośrednio na miejscu, w wieżach chłodniczych. Pozostałe 60 proc. to zużycie pośrednie, związane z produkcją energii elektrycznej potrzebnej do zasilania serwerów i produkcją samych chipów.

A prognozy nie są optymistyczne, o czym świadczy raport naukowców z Uniwersytetu Narodów Zjednoczonych. Do 2030 roku globalne centra danych będą zużywać 945 terawatogodzin energii elektrycznej rocznie. Zeby mieć obraz skali tego zużycia, wystarczy powiedzieć, że to niemal trzykrotnie więcej niż łączne roczne zużycie energii przez Pakistan, Bangladesz i Nigerię.

Powiązany z tym ślad wodny ma wynieść 9,3 biliona litrów, a ślad gruntowy przekroczyć 14,5 tys. km kwadratowych, czyli powierzchnię około dwukrotnie większą od aglomeracji Dżakarty, w której mieszka ponad 32 mln ludzi. Dodatkowo do 2030 r. infrastruktura związana ze sztuczną inteligencją będzie generować nawet 2,5 mln ton elektroodpadów rocznie.

- Dlatego rozumiem, że ktoś pyta AI o jakieś informacje, ale nie rozumiem już kogoś, komu sztuczna inteligencja obrabia zdjęcia, projektuje okładki książek, tworzy grafiki. Ktoś taki nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo niszczy naszą planetę - mówi Marta.

Badania naukowców z Uniwersytetu Narodów Zjednoczonych, rzeczywiście, wykazały, że istnieją bardzo duże różnice pomiędzy poszczególnymi rodzajami zadań wykonywanych przez sztuczną inteligencję. I tak wygenerowanie pojedynczego obrazu może wymagać około 1450 razy więcej energii niż prosta analiza tekstu, krótki film wygenerowany przez AI zużyje tyle energii, co sprawdzenie 200 tys. wiadomości pod kątem spamu.

Dzisiaj głównym źródłem zużycia energii (80-90 proc.) przez sztuczną inteligencję jest generowanie odpowiedzi na zapytania użytkowników.

Sam ChatGPT obsługuje ok. 2,5 mld zapytań dziennie, a to około 383 GWh energii elektrycznej rocznie. Ślad wodny związany z jego funkcjonowaniem odpowiada minimalnym rocznym potrzebom domowym ok. 500 tys. mieszkańców Afryki Subsaharyjskiej.

Autorzy raportu podkreślają, że nie są broń Boże przeciwko sztucznej inteligencji, która ułatwia życie miliardom ludzi na całym świecie, ale trzeba ją rozwijać uważnie, w granicach możliwości planety, bo wpływ AI na środowisko - emisja gazów cieplarnianych, zużycie wody, energia w całym cyklu życia technologii - jest ogromny.

### PRAKTYCZNIE UŻYTECZNA

Ewa, pięćdziesięciolatka, matka dwóch synów, używa AI do celów praktycznych: padnie jej roślina w ogrodzie, pyta sztuczną inteligencję: dlaczego i jak biedaczkę ratować. Coś się w domu zepsuje - szuka rady u AI, sztuczna inteligencja podpowiada jej, jak gotować, prac różnie dziwne plamy, co warto przeczytać, czy na co pójść do kina.

Wojtek, po sześćdziesiątce, korzysta ze sztucznej inteligencji do obróbki zdjęć i ożywiania obrazów namalowanych przez przyjaciela.

Krystyna, już emerytka, pyta AI o wszystko, co związane ze zdrowiem. Chwali sobie te porady, bo ma wszystko zebrane w jednym miejscu: konkretnie, rzeczowo, nie trzeba wchodzić na dziesiątki stron. A jak chce jakieś informacje poszerzyć, doczytuje.

Magda, uczennica, codziennie wspomaga się AI przy odrabianiu lekcji.

Z raportu CBOS wynika, że sztuczną inteligencję wykorzystujemy najczęściej jako źródło informacji. Siedmiu na dziesięciu (70 proc.) pytanych zadeklarowało, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy często korzystało z AI, aby uzyskać konkretną informację lub odpowiedź na pytanie, przy czym jedna czwarta (25 proc.) robiła to codziennie lub prawie codziennie.

Kolejna sprawa: porady lub praktyczne wskazówki w sprawach codziennych, takich jak gotowanie, podróże, organizacja czy finanse. Więcej niż co drugi respondent korzystający ze sztucznej inteligencji zadeklarował, że w ciągu ostatnich trzech miesięcy często używał jej w tym celu (54 proc.). Co konkretnie nas interesuje? Niemal połowa badanych (48 proc.) skorzystała ze sztucznej inteligencji, by uzyskać poradę w kwestii zdrowia. Nieco rzadziej respondenci korzystali z porad AI w kwestiach prawnych (38 proc.), urzędowych (32 proc.) oraz finansowych (31 proc.). Jedynie co siódma osoba (14 proc.) zadeklarowała, że w ostatnim czasie używała sztucznej inteligencji w celu uzyskania porady w sprawach osobistych i emocjonalnych, choćby w zakresie zdrowia psychicznego czy relacji z innymi.

Ponadto niemal połowa użytkowników generatywnej AI korzystało z niej do nauki lub samokształcenia (47 proc.) oraz do pracy zawodowej (45 proc.). W tej pierwszej grupie, wiadomo, prym wiodą uczniowie i studenci.

AI w pracy zawodowej wykorzystują głównie osoby pracujące na własny rachunek (77 proc.), kadra kierownicza i specjaliści z wykształceniem wyższym (65 proc.), średni personel i technicy (61 proc.) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (51 proc.).

Mniej respondentów deklarowało częste korzystanie z AI dla rozrywki, towarzystwa, rozmowy lub zabicia czasu. Najmniej powszechne

jest zaś korzystanie z AI po to, by porozmawiać o emocjach, relacjach z innymi, czy podzielić się swoimi przemyśleniami.

Pytania pozostają

Tak czy inaczej, sztuczna inteligencja to dzisiaj jeden z gorących tematów. Widać to także na forach internetowych. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Coraz częściej uczestnikom platform społecznych stoi do dyspozycji AI, które może za nas coś napisać. Jako, że w czasach młodości sam programowałem, to zaciekało mnie, gdzie nas prowadzi sztuczna inteligencja. Historia AI zaczęła się w XX wieku, ale dzisiaj stała się istotnym czynnikiem komunikacji. Jak wpływa na komunikację między ludźmi? Moim zdaniem, niezbyt pozytywnie. Dlaczego? Bo bazuje na poprzednich i dostępnych wpisach, a zatem nie wnosi niczego nowego. Czy, jak kto woli, nie jest kreatywna. Poza tym korzysta z reputacji piszącego, nie wymagając od niego wiele pracy.

Czy są strony pozytywne? Pewnie to, że się w ogóle komunikuje jest rzeczą pozytywną. Poza tym czytający wpisy AI mogą wpaść na nowe idee i posunąć rozumienie do przodu. Czy AI jest postępem? Trudno powiedzieć. Może doprowadza technikę do granic sensu...”

Internauta2: „Aktualnie AI wykorzystuje naukę zaawansowanej statystyki matematycznej, więc nie jest to jeszcze AI w sensie inteligentnego myślenia”.

Internauta3: „Pójdźmy więc trochę dalej. Ludzki mózg też korzysta z zapamiętanych, przeczytanych, opowiedzianych faktów, by mieć opinię. Tak bardzo więc metody AI od mózgu ludzkiego się nie różnią. Pominąwszy biologię rzecz jasna”.

Internauta4: „W początkach badań nad AI wysiłki szły w kierunku budowy systemów logicznych, uzasadnianiu twierdzeń z aksjomatów przez reguły wnioskowania, itp. Ale ten kierunek badań został całkiem przykryty przez stosowanie statystyki do olbrzymich zbiorów przykładów, najczęściej ciągniętych z internetu. W tym nie ma już inteligencji, jest tylko »brutalna siła«. ChatGPT nie wykazuje własnego krytycyzmu do napotkanych »informacji«. Na pytanie »Ile jest dwa plus dwa?« odpowiada poprawnie tylko dlatego, że internet jest pełny poprawnych odpowiedzi. Na trochę bardziej

skomplikowane pytanie może odpowiedzieć jakaś bzdura. Ja go złapałem na niepoprawnym mnożeniu trzech liczb rzeczywistych. W jednej klasie nauczycielka polskiego poprosiła dzieci o wymyślenie jakiegoś takiego pytania na temat właśnie omawianej lektury, na które ChatGPT odpowie ewidentnie błędnie. Wszystkim uczniom, którzy naprawdę przeczytali tę lekturę, to zagięcie ChataGPT się powiodło. Uważam, że to było bardzo dobre ćwiczenie w wyrabianiu w uczniach krytycznego podejścia do AI. I w ogóle do »informacji« zaczerpniętych z internetu. Szkoda, że tak rzadko trenowane”.

Internauta5: „Jestem przeciwny. AI zredukuję prace i wielu ludzi stanie się bezdomnymi. Problemem jest nie AI, ale taka organizacja społeczeństwa, która zapewni egzystencję i zdrowie psychiczne ludzi. Praca zapewnia zdrowie psychiczne i środki do utrzymania”.

Internauta6: „Wszystko zależy od tego, kto pisze instrukcje. Niedawno ta »inteligencja« wyprodukowała czarnego ss-mana i skońskiego wikinga. Nie wspomnę o czarnym Washingtonie. Doskonale narzędzie do nieokreślonego i bezwstydnego plagiatu. To przyniesie korporacyjną literaturę. Korporacyjną muzykę już mamy”.

Może jednak nie będzie tak źle. Wygląda bowiem na to, że nie zachłysłaliśmy się sztuczną inteligencją. Podchodzimy do niej z rezerwą, z różnych zresztą powodów.

„Wyniki badania pokazują, że z generatywnej sztucznej inteligencji korzysta obecnie co trzeci Polak. Technologia ta jest najpopularniejsza wśród ludzi młodych oraz przedstawicieli kadry kierowniczej. Osoby, które nie korzystają z AI, jako główny powód wskazują brak takiej potrzeby, obawy o bezpieczeństwo oraz nieufność wobec algorytmów, przy czym młodszy rezygnują z niej głównie z przyczyn etycznych, a starsi - z powodu barier technicznych. Osoby korzystające z AI traktują ją głównie jako zaawansowaną wyszukiwarkę informacji oraz wsparcie w pisaniu tekstów, tłumaczeniach czy tworzeniu grafik. Narzędzia te coraz częściej służą jako źródło konsultacji w sprawach zdrowotnych, prawnych i urzędowych” - podsumowuje swój raport CBOS.



**Sztuczna inteligencja radykalnie zmienia nasze codzienne życie - i te zmiany będą ciągle przyspieszać. Najważniejsze, by pamiętać, że nie zastąpi ona drugiego człowieka.**

# Trening mózgu, który kosztuje grosze

Rozwiązywanie krzyżówek to tania i łatwo dostępna metoda treningu mózgu, która daje mnóstwo korzyści osobom w każdym wieku. Zwłaszcza seniorom łamigłówek mogą pomóc w utrzymaniu sprawności umysłowej przez długie lata.

EMIL HOFF

Neuropsycholodzy i psychogeriatrzy są zgodni: rozwiązywanie krzyżówek to jedna z najłatwiej dostępnych i najprzyjemniejszych form ćwiczenia mózgu, która może mieć silny pozytywny wpływ na kondycję mentalną osób starszych.

Rozwiązywanie krzyżówek nie jest lekiem na demencję czy chorobę Alzheimera, ale pomaga utrzymać sprawność umysłową i budować rezerwę poznawczą.

Ten ostatni termin oznacza zdolność mózgu do kompensowania zmian związanych z wiekiem.

- Kiedy siadamy do krzyżówki, mózg nie odpoczywa, tylko pracuje na kilku frontach jednocześnie. Sięga do pamięci po zapomniane słowa, utrzymuje w głowie litery i wskazówki, hamuje błędne skojarzenia, przeskakuje z pytania na pytanie - tłumaczy Jan Brzezicki, psycholog i psychoterapeuta psychodynamiczny z kliniki PsychoMedic.pl.

Warto podkreślić: rezerwa poznawcza nie zapobiega powstawaniu zmian neurodegeneracyjnych, ale opóźnia ich pojawienie się.

## PROSTA KRZYŻÓWKA LEPSZA OD „GRY NA MÓZG”

W badaniu przeprowadzonym w 2022 r. przez naukowców z prestiżowych amerykańskich uczelni Columbia i Duke wzięło udział 107 osób z łagodnymi zaburzeniami pamięci. Właśnie ten stan zwiększa ryzyko demencji. Przez 78 tygodni jedni uczestnicy rozwiązywali zwyczajne internetowe krzyżówki, a drudzy grali w specjalne komputerowe gry „na mózg”.

Wyniki były zaskakujące: starsze krzyżówki wypadły lepiej niż nowoczesna gra. Uczestnicy rozwiązujący krzyżówki odnotowali poprawę pamięci, a u osób grających w zaawansowane gry zaobserwowano jej pogorszenie.

- Naukowcy tłumaczyli to zaskakująco prosto: starsi uczestnicy chętniej i wytrwale wracali do znajomych krzyżówek niż do obcych im gier. Liczyło się więc zaangażowanie, a nie nowoczesność narzędzia. Najlepsze ćwicze-

nie to takie, które naprawdę wykonujemy - mówi Jan Brzezicki.

## LISTA KORZYŚCI Z KRZYŻÓWEK JEST DŁUGA

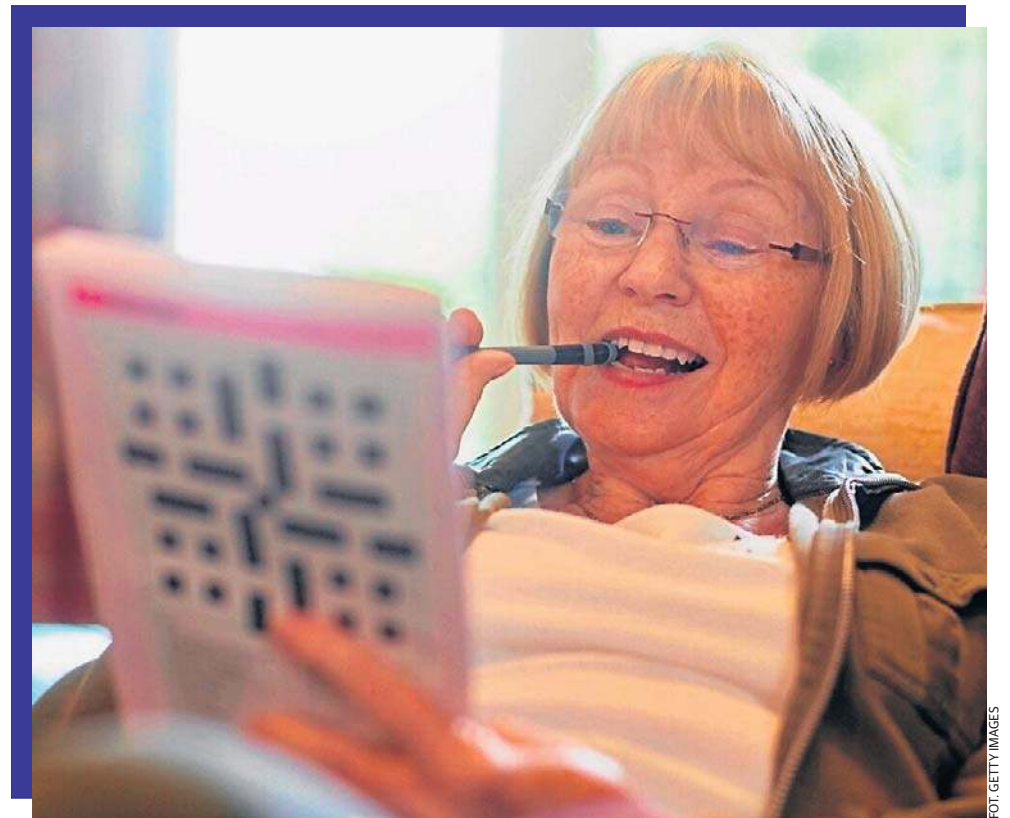
Zwykle krzyżówki to doskonale ćwiczenie intelektualne dla wszystkich, zwłaszcza seniorów, bo są łatwo dostępne, tanie i można rozwiązywać je wspólnie z rodziną lub znajomymi. To nie kolejne nudne ćwiczenie, przepisane przez lekarza, lecz przyjemna forma spędzania czasu.

- Z perspektywy neuropsychologa zachęcam seniorów do rozwiązywania krzyżówek, ponieważ jest to prosty, dostępny i przyjemny sposób na codzienną stymulację mózgu. Krzyżówki angażują pamięć, uwagę, funkcje językowe oraz myślenie skojarzeniowe - mówi mgr Małgorzata Ordon, neuropsycholożka z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy Lux Med.

Ekspertka od razu dodaje: w rozwiązywaniu krzyżówek nie chodzi tylko o przypomnienie sobie informacji i kojarzenie. - Rozwiązywanie krzyżówek to znacznie więcej niż trening pamięci. Ta forma aktywności angażuje jednocześnie wiele procesów poznawczych - uwagę, pamięć, funkcje językowe, myślenie logiczne i skojarzeniowe oraz funkcje wykonawcze odpowiedzialne za planowanie i elastyczność myślenia. Dzięki temu stanowi kompleksowy trening dla mózgu - zapewnia neuropsycholożka.

Krzyżówka może także redukować stres. - Skupienie uwagi na jednym zadaniu odciąża myśli od codziennych problemów, działa uspokajająco i sprzyja wyciszeniu. U wielu osób jest to forma aktywnego relaksu, porównywalna z czytaniem książki czy wykonywaniem robótek ręcznych - dodaje Małgorzata Ordon.

U osób rozwiązujących krzyżówki często występuje też ogólna poprawa samopoczucia. - Rozwiązanie kolejnych haseł daje poczucie sukcesu, wzmacnia sprawczość i utrzymuje motywację do podejmowania kolejnych wyzwań. Jest to szczególnie ważne u seniorów, w których spadek aktywności często wiąże się z obniżeniem nastroju i poczuciem utraty kompetencji - podkreśla ekspertka.



Rozwiązywanie krzyżówek to z jednej strony rozrywka, z drugiej ćwiczenie mózgu.

Krzyżówki mogą też poprawiać funkcje językowe seniorów, co z kolei przekłada się na bardziej aktywny udział w życiu społecznym. - W praktyce gabinetowej zauważam również, że osoby rozwiązujące krzyżówki często zachowują większą swobodę językową: łatwiej przypominają sobie słowa, sprawniej prowadzą rozmowę i chętniej uczestniczą w życiu społecznym. Nie wynika to wyłącznie z samych krzyżówek, ale z faktu, że regularnie „ćwiczą” zasób słownictwa i wyszukiwanie informacji z pamięci długotrwałej - dodaje Ordon.

## STYL ŻYCIA SPRZYJAJĄCY ZDROWEMU MÓZGOWI

Należy podkreślić, że krzyżówka nie jest cudownym lekiem na demencję czy chorobę Alzheimera:

- Tu potrzebna jest uczciwość. Badania pokazują, że krzyżówki potrafią opóźnić moment, w którym kłopoty z pamięcią stają się widoczne. Nie ma jednak dowodów, że zapobiegają samej chorobie albo ją leczą. Mówiąc obrazowo: krzyżówka nie zatrzymuje choroby, ale potrafi przesunąć w czasie jej objawy. To ogromna różnica, o której warto pamiętać, zanim potraktujemy ją jak lekarstwo z apteki - ostrzega Jan Brzezicki z kliniki PsychoMedic.pl.

- Największe korzyści obserwujemy wtedy, gdy aktywność umysłowa idzie w parze z aktywnością fizyczną, społeczną i zdrowym stylem życia. To właśnie taka kompleksowa profilaktyka daje największą szansę na zachowanie sprawności poznawczej w późnym wieku - podsumowuje Małgorzata Ordon.

## JAK ZACZĄĆ ROZWIĄZYWAĆ KRZYŻÓWKI?

Niektóre osoby miewają opory przed rozpoczęciem przygody z łamigłóvkami na papierze. Niektórzy seniorzy myślą, że skoro „pamięć już nie ta”, to nie warto zaczynać.

Jak zachęcić bliską osobę do tego, by zaczęła rozwiązywać krzyżówki i czerpać z tego korzyści dla zdrowia?

Warto zacząć od podkreślenia, że nigdy nie jest za późno na trening mózgu.

- Mózg zachowuje zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych przez całe życie, dlatego każda forma regularnej aktywności umysłowej, nawet rozpoczęta po 70. czy 80. roku życia, może przynieść korzyści dla sprawności poznawczej i jakości życia - zapewnia neuropsycholożka Lux Med.

Niektórzy miewają opory przed krzyżówkami z obawy, że okażą się one za trudne. Lepiej traktować krzyżówkę jako formę angażującej intelektualnie zabawy. Nie chodzi o to, by rozwiązać wszystkie hasła bezbłędnie, lecz o to, by po prostu spróbować, podjąć wyzwanie, poćwiczyć mózg.

- Na początku warto wybierać krzyżówki o niższym stopniu trudności i poświęcać na nie kilkanaście minut dziennie. Lepiej rozwiązywać jedną krzyżówkę regularnie niż kilka jednorazowo. Mózg, podobnie jak mięśnie, najlepiej reaguje na systematyczny trening - radzi Małgorzata Ordon.

Jednak nawet chętni do rozwiązywania krzyżówek seniorzy napotykają czasem na jeszcze jeden problem. - Istnieje przeszkoda, o której badania milczą, a którą w gabinecie widać stale: wzrok. Dla wielu starszych osób drobny druk i gęsta siatka klasycznej krzyżówki są po prostu barierą nie do przejścia - mówi Jakub Brzezicki i doradza: - Dlatego sięgajmy po wydania z powiększonym drukiem albo wersje na tablicie, gdzie czcionkę da się dowolnie powiększyć, co często rozwiązuje problem wzroku.

Małgorzata Ordon gorąco zachęca do rozpoczęcia przygody z krzyżówkami i wskazuje, że na efekty nie trzeba będzie długo czekać:

- Z mojego doświadczenia wynika, że seniorzy, którzy początkowo podchodzili do krzyżówek z rezerwą, po kilku tygodniach często sami zauważają, że łatwiej koncentrują uwagę, szybciej przypominają sobie słowa i odczuwają dużą satysfakcję z codziennego „treningu mózgu”. To właśnie takie drobne sukcesy są najlepszą motywacją do kontynuowania tej aktywności.

# Wiek nie jest przeszkodą, by podróżować i zwiedzać. Wręcz przeciwnie

**Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Najbardziej popularne to samochód, pociąg lub samolot.**

ALICJA DOMACHOWSKA

Wiek nie jest żadną przeszkodą w podróżowaniu i poznawaniu świata. Wręcz przeciwnie. Często dopiero na emeryturze mamy odpowiednio dużo czasu, żeby wybrać się z wizytą do mieszkającej daleko rodziny, pozwiedzać kraj albo polecieć na wymarzone zagraniczne wakacje. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby podróżować bezpiecznie?

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Jeżeli masz prawo jazdy, praktycznym i wygodnym rozwiązaniem będzie samochód. W wiele miejsc (nie tylko w kraju, ale też za granicą) bez problemu dotrzesz pociągiem. Z kolei na dalekie wyprawy najlepszy z pewnością okaże się samolot.

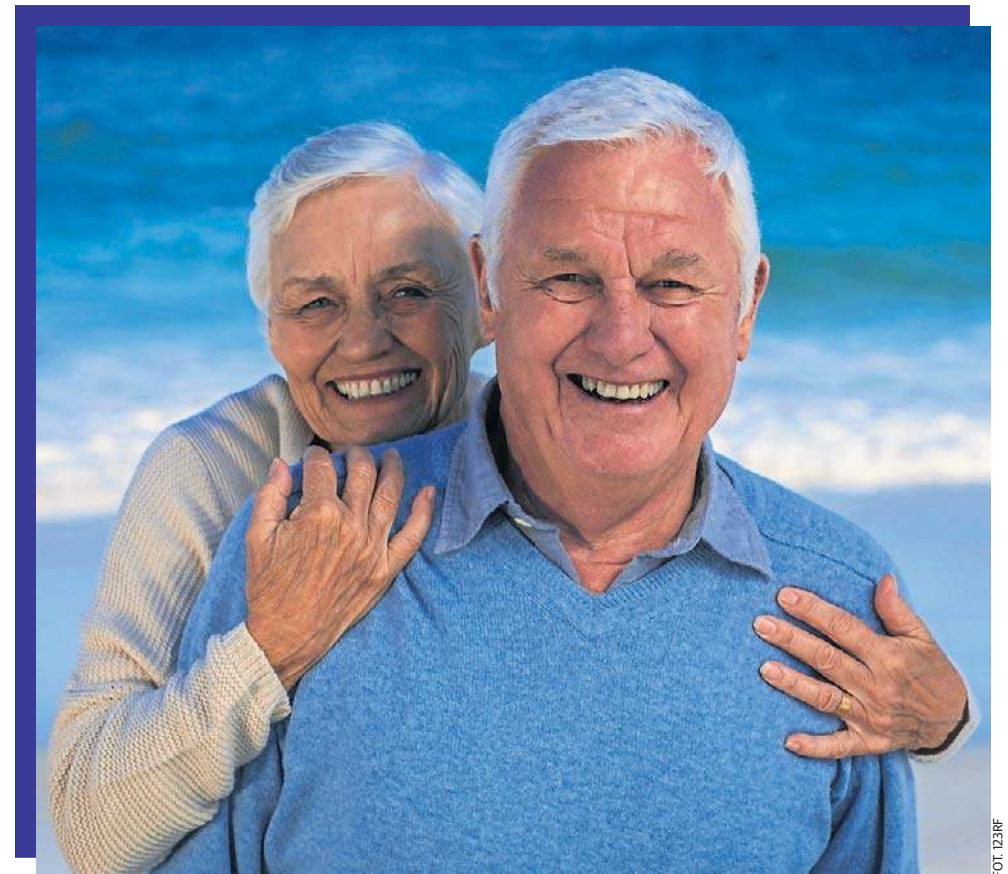
## WYGODNE PODRÓŻOWANIE SWOIM SAMOCHODEM

Prowadzenie samochodu to duża odpowiedzialność - nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu drogowego, kierowców, pasażerów, rowerzystów, przechodniów, a nawet zwierzęta. Dlatego zawsze pamiętaj o regularnych kontrolach medycznych, zwłaszcza badaniach wzroku, słuchu i koordynacji ruchowej. Podczas prowadzenia samochodu zachowuj szczególną uwagę i ostrożność w trudnych warunkach, np. po zmroku albo podczas złej pogody. Jeśli nie masz systemu głośnomówiącego w samochodzie, nie odbieraj połączeń. Oddzwoni-

nisz, jak się zatrzymasz. Rób przerwy w podróży. Warto rozprostować kości, pospacerować kilka kroków, napić się wody, popatrzyć na coś innego, nie tylko na drogę, żeby wzrok mógł odpocząć.

## RUSZYŁA LOKOMOTYWA. PAMIĘTAJ O KILKU RZECZACH

Podczas podróży pociągiem nie zostawiaj bagażu bez opieki. Najważniejsze rzeczy



Często dopiero na emeryturze mamy czas na podróżowanie. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby podróżować bezpiecznie?

i cenne przedmioty zawsze trzymaj przy sobie, np. w podręcznej torebce, wewnętrznej kieszeni albo saszetce ukrytej pod ubraniem. Nie podawaj współpasażerom dokładnego celu swojej podróży i nie mów na głos, ile pieniędzy masz przy sobie. Zwracaj też uwagę na osoby, które zachowują się w podejrzany sposób. Niepokojące sytuacje zgłaszaj załodze konduktorskiej. Kiedy wychodzisz do toalety, zabieraj ze sobą dokumenty i pieniądze.

## DALEKIE PODRÓŻE WARTO ODBYWAĆ SAMOLOTEM. WITAMY NA POKŁADZIE

Przed podróżą samolotem skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym - czasami

lot może nasilać objawy chorób przewlekłych. Lekarz sprawdzi, czy w twoim przypadku podróż jest możliwa, w razie potrzeby dostosuje plan leczenia i zasugeruje odpowiednie środki ostrożności. Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, koniecznie poinformuj o nich załogę. W wielu liniach lotniczych przy kupowaniu biletu możesz też poprosić o asystę przy wchodzeniu/wychodzeniu z samolotu, dotarciu na swoje miejsce albo przemierzeniu lotniska.

## CO TRZEBA I CO WARTO MIEĆ POD RĘKĄ

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie. Nie zapomnij o lekach i środkach pielęgnacyjnych. Powietrze w samolocie jest suche, weź więc ze sobą nawilżający krem oraz balsam do ust. Ubierz wygodne buty, żeby nie uciśkały w czasie lotu.

Pamiętaj też o porządnym zabezpieczeniu większego bagażu - walizkę możesz np. zamknąć na klucz lub kłódkę z szyfrem.

## NA MIEJSCU CIESZ SIĘ POBYTEM, ALE BĄDŹ TEŻ UWAŻNY

Podczas zwiedzania, kupowania pamiątek albo odwiedzania lokalnych restauracji strzeż swojej prywatności, nie pokazuj innym zawartości portfela, a podczas płatności kartą pamiętaj o dyskretnym wpisywaniu kodu PIN. Spacerując po zmroku, wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone ulice, unikaj za to ciemnych zaułków, przejść podziemnych oraz nieoświetlonych parków. Pod żadnym pozorem nie wsiadaj do samochodu z przypadkowo poznanymi osobami.

Jeżeli będziesz przestrzegać wszystkich tych zasad, twój wyjazd z pewnością okaże się udany i bezpieczny.



Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne.

# „W służbach trzeba mieć kręgosłup moralny”

Służby nie są po to, żeby załatwiać osobiste potrzeby polityków albo poprawiać ich samopoczucie. Mają służyć bezpieczeństwu państwa - mówi Piotr Niemczyk, były wiceszef wywiadu UOP i autor „Dekalogu szpiega”.

ANITA CZUPRYN

**Pana książka „Dekalog szpiega” rozbija popkulturowe wyobrażenia o szpiegach. Zaczniemy więc od podstawowego mitu: jak wygląda życie szpiega, kiedy zabierzemy mu smoking Jamesa Bonda?**

Myszę, że ten smoking Jamesa Bonda to jest fałszywy trop. Oczywiście, spora część działań wywiadowczych toczy się w środowisku polityków, dyplomatów, biznesu, organizacji międzynarodowych, gdzie eleganckie ubranie ma znaczenie. Ale codzienność szpiegowska dużo częściej polega na tym, żeby spotkać się z kimś, odebrać informację i wtopić się w tło. Oficer wywiadu, który robi trasę sprawdzeniową, nie może się wyróżniać. Musi możliwie najlepiej dopasować się do otoczenia. Inaczej to wygląda w Pakistanie, inaczej w Paryżu. Smoking czy frak zwykle tylko by przeszkadzał.

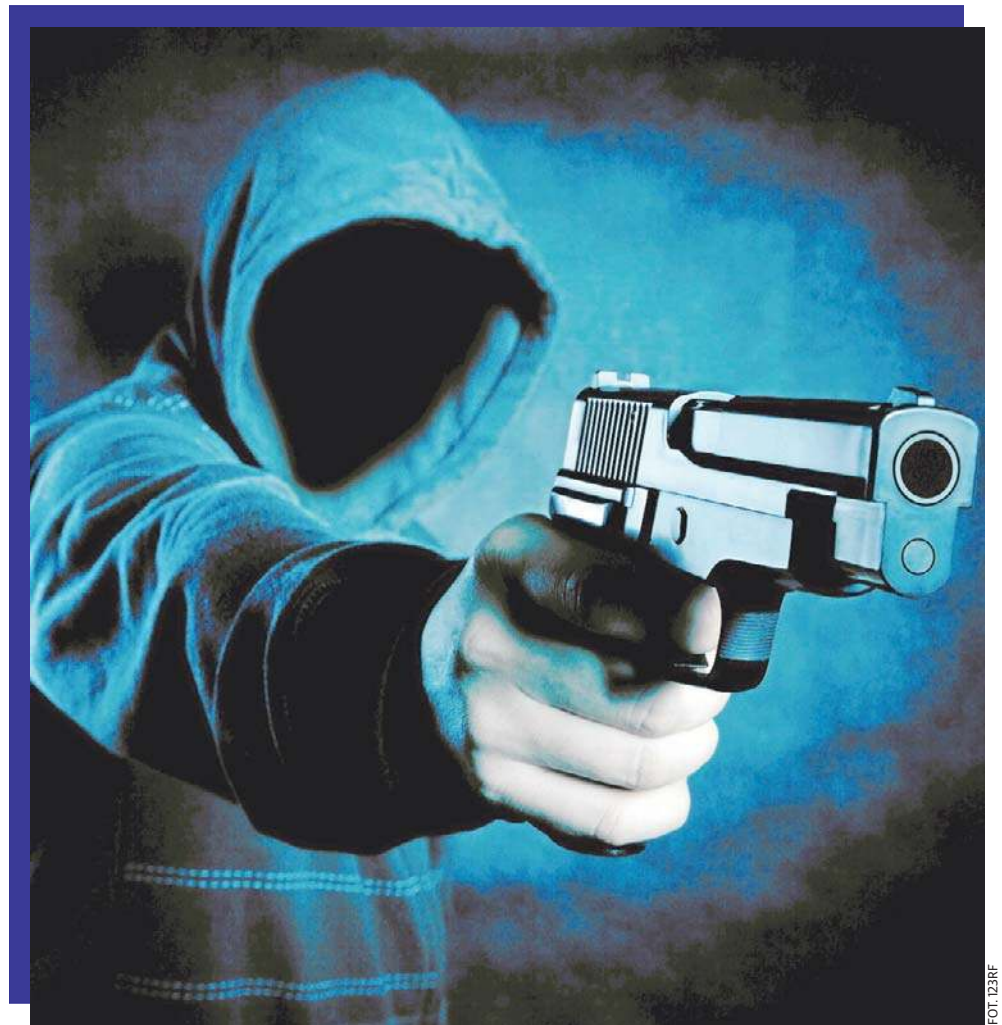
**Pierwsze przykazanie w pana książce brzmi: szef jest jeden. Kim powinien być szef służby? Byłym oficerem? Człowiekiem z autorytetem, wyobraźnią, państwowym instynktem, odpornym na politykę?**

Zanim odpowiem, może najpierw o tym, skąd w ogóle wziął się pomysł na tę książkę. Przez wiele lat byłem wykładowcą, długo w ośrodku szkolenia ABW w Emowie. Moimi słuchaczami byli przede wszystkim oficerowie kontrwywiadu, czasem także osoby, które potrzebowały ukończenia kursów do awansu. Co jakiś czas dyskusja przechodziła na etyczną stronę działania służb specjalnych. Kierownictwo szkoły poprosiło nawet kiedyś zaprzyjaźnionego ze służbą księdza i mnie, żebyśmy poprowadzili rozmowę o etyce w służbach. Powszeczne przekonanie jest takie, że etyka i służby specjalne to zupełnie rozbieżne rzeczy. Uważam inaczej. Jeżeli z powodów formalnych i etycznych pozwalamy sobie na łamanie pewnych norm prawnych i moralnych, to żeby to nie zamieniło się w przestępczość zorganizowaną albo patologię, trzeba mieć bardzo silny kręgosłup moralny. Trzeba wie-

dzieć, że cel, dla którego stosuje się takie środki, jest naprawdę ważny. Nie wolno pewnych środków stosować do pewnych celów. Nie umiem sobie wyobrazić, że w działaniach dotyczących bezpieczeństwa wewnętrznego można się zdecydować na to, żeby kogoś zabić. W wywiadzie zdarzają się takie sytuacje, podaję przykłady w książce, ale jednak są pewne granice. Ponieważ w służbach te granice są przesunięte dużo dalej niż w innych działalnościach, człowiek, który decyduje się na taką pracę i nie robi tego dla pieniędzy ani osobistego celu, tylko dla służby społeczeństwu, musi mieć twardy kręgosłup moralny. Dlatego zacząłem konfrontować działalność wywiadowczą i służby specjalne z dziesięcioma przykazaniami.

**It o, o czym pan mówi, mieści się w drugim przykazaniu z pana dekalogu: „Nie wszystko wolno, chociaż to zależy”.**

Tak. To jest oczywiście gra słów, a nie rozprawa filozoficzna. Drugie przykazanie mówi, że nie będziesz przywoływał imienia Pana Boga swego nadaremno. Czyli są wartości, których nie należy szargać w sprawach błahych. Służby nie są po to, żeby załatwiać osobiste potrzeby polityków albo poprawiać ich samopoczucie. Mają służyć bezpieczeństwu państwa. Wracając do pani pytania o szefa: dla mnie najważniejsze jest, żeby miał szacunek podwładnych i żeby podwładni byli wobec niego lojalni. Ale żeby oni byli lojalni wobec szefa, szef sam musi być lojalny wobec nich. Nie umiem sobie wyobrazić, że dobrym szefem będzie ktoś, kto po niepowodzeniu powie: „Wszystko było świetnie zaplanowane, tylko moi oficerowie schrzaniili”. Dobry szef bierze na klatę także niepowodzenia i nie rozlicza podwładnych z własnych błędów. Niektóre rzeczy kończą się fiaskiem nie dlatego, że ludzie źle je wykonali, tylko dlatego, że od początku były źle zaplanowane. Albo operacja w ogóle nie miała sensu, a szef służby zgodził się na nią, bo chciał się komuś przypodobać albo liczył na własną karierę polityczną. Moim zdaniem mniej ważne jest, czy szefem jest polityk, który w dobrej wierze realizuje program



W Afryce albo na Bliskim Wschodzie zabijanie szpiegów albo zabijanie przez szpiegów w samoobronie jest całkiem realne.

poprawy bezpieczeństwa, czy człowiek ze służby, który przeszedł wszystkie szczeble kariery, od oficera liniowego do sztabowca. Najważniejsze jest, żeby był lojalny wobec służby, wobec siebie i wobec podwładnych.

**W rozdziale „Nie wszystko wolno, chociaż to zależy” stawia pan pytanie, które wydaje mi się osiłą książką: kiedy dopuszczalne jest naruszenie prywatności, czy eliminowanie zagrożeń ma moralne uzasadnienie i gdzie zaczyna się nadużycie, gdy nie chodzi już o bezpieczeństwo państwa?**

To chyba klucz tej książki. Nie udaję, że znajduję prostą odpowiedź. Zastanówmy się, jak daleko może posunąć się tajny współpracownik policji albo oficer działający pod przykryciem, który wchodzi do grupy przestępczej i żeby zdobyć jej zaufanie, musi popełnić przestępstwo. Do czego wolno mu się posunąć? Nie wiemy tego, bo nawet jeśli istnieją instrukcje wewnętrzne, są głęboko niejawne. Gdyby szefowie grup przestępczych wiedzieli, gdzie jest granica, natychmiast dawaliby takiemu człowiekowi zadania, które ją przekraczają: pobij kogoś, zabij, przewieź narkotyki, sprzedaj coś na czarnym rynku. Dlatego o tym trudno mówić. To jest tajemnica, a granica jest płynna. Inaczej zachowamy się, kiedy mamy do czynienia z ryzykiem, że broń masowego rażenia trafi w kolejne ręce, a inaczej, kiedy chodzi o wykradzenie tajemnic przemysłowych jakiegoś prototypu. Te granice będą leżały gdzie indziej. Pamiętam szkolenie prowadzone przez Amerykanów. Mówili, że jedną z najważniejszych rzeczy w służbach jest lojalność wobec agenta, wobec człowieka, który ryzykuje życie, wolność i zdrowie, żeby zdobyć informację. Zapytałem: „Co, jeśli mamy źródło, które mówi nam o zaawansowanym programie atomowym

Muammara Kaddafiego, a nasza reakcja może to źródło ujawnić? Jeżeli ludzie Kaddafiego zorientują się, skąd mamy prawdziwe informacje, wytypują tego człowieka. Amerykanie odpowiedzieli: „Jeżeli mówimy o zagrożeniu bombą atomową, ochrona agenta ma znaczenie drugorzędne”. Czyli zasada „chronimy źródła” też pada w momencie konfrontacji na najwyższym szczeblu ryzyka i wartości.

**Trzecie przykazanie: święta są ważne. Dlaczego tajne służby potrzebują świąt i rytuałów?**

Bo trudne i niebezpieczne zadania, które wykonują służby specjalne, nie zawsze są adekwatnie wynagradzane. Człowiek, który patrzy tylko na pieniądze, często wybierze korupcję, a nie służbę. Trzeba mu więc to jakiś sposób wynagrodzić. Etos służby jest pewnym wynagrodzeniem, bo ludzie mają świadomość, że wybrali trudne życie w służbie społecznej, a niekoniecznie takie, na którym najlepiej zarobią. Ale jak długo taka motywacja działa? Jeśli ktoś wchodzi do służb i traktuje ten wybór poważnie, idzie tam na lata. Budowanie tożsamości funkcjonariusza czy oficera ze służbą wymaga stałej opieki. Opisuję w książce rozmowę z jednym z szefów, który zaczął wprowadzać mundury i sztandary. Zapytałem go: po co w tajnej służbie mundury i sztandary? Odpowiedział: „Na co dzień po nic, ale jeżeli nie jesteśmy w stanie zapłacić ludziom pieniędzmi, zapłacimy im godnością. Niech mają poczucie, że uczestniczą w czymś ważnym, że ta służba ma historię, a jest to przeważnie pozytywna historia ludzi, którzy poświęcili zdrowie, życie i wolność, żeby państwo było bezpieczniejsze”.

**Tołączy się z kolejnym przykazaniem: „Cześć chwała bohaterom”.**

Właśnie. To jest trochę odpowiednik przykazania: „Czcij ojca swego i matkę swoją”. Oficer nie musi zaczynać od zera i wymyślać wszystkiego na nowo. Są historie, które już się zdarzyły; po modyfikacjach można zastosować podobne pomysły. Dotyczy to nie tylko metod operacyjnych, lecz także moralnej strony pracy. Historia pokazuje, do jakich wartości używano jakich narzędzi. W czasie wojny, kiedy ryzyka są najwyższe i ludzie ryzykują życiem, stosuje się inne narzędzia niż w czasie pokoju, kiedy państwa są ze sobą zaprzyjaźnione albo udają, że są zaprzyjaźnione. Z historii uczymy się, na co możemy sobie pozwolić także moralnie, kiedy chcemy zdobyć informację. Tu cały czas trzeba się zastanawiać. Nie ma gotowych recept.

**Piąte przykazanie w pana wersji brzmi: „Nie zabijaj, jeśli nie musisz”. To najbardziej filmowe i mroczne wyobrażenie o służbach. Dlaczego w kinie szpieg zabija co kilka minut, a w rzeczywistości skuteczniejszy bywa ten, kto czeka, nie zwraca na siebie uwagi i zdobywa informację?**

Henryk Bosak, wysoki rangą oficer wywiadu jeszcze w PRL-u, bardzo nerwowo reagował, kiedy słyszał, że w wywiadzie trzeba kogoś zabić. Mówił: „Nie, wywiad jest od zdobywania informacji, a to są wygłupy”. Większość filmów, które uważamy za szpiegowskie, to moim zdaniem filmy przygodowe. Nie mają wiele wspólnego ze szpiegowaniem, zdobywaniem informacji i cierpliwością. Oczywiście nawet porządna książka szpiegowska bywa dobarwana, bo czytelnik tego oczekuje. Ale oficerowie, kiedy słyszą o rzekomym ciągłym zagrożeniu życia, często się obruszają. Zwłaszcza oficer działający pod przykryciem dyplomatycznym, z paszportem i immunitetem, w Europie aż tak bardzo nie ryzykuje. Tylko to jest perspektywa europejska albo północnoamerykańska. Pojedźmy do Afryki albo na Bliski Wschód, a zobaczymy, że zabijanie szpiegów albo zabijanie przez szpiegów w samoobronie jest całkiem realne. Policzyłem, że od początku XXI wieku, nawet przed wojną w Ukrainie, mieliśmy kilkadziesiąt przypadków zabójstw wykonywanych przez służby albo na ich zlecenie. Znowu dochodzimy do moralności. Jeżeli kogoś nie sposób postawić przed sądem, a wiemy o jego oczywistych zbrodniach, pytanie, czy wolno go zabić, staje się prostsze. Więcej niepokojów można mieć przy operacjach, których celem było eliminowanie osób odpowiedzialnych za irański program atomowy. Czy uczestnictwo w projekcie budowy broni atomowej uzasadnia tak daleko idące działania?

**Rozdział o cudzołóstwie pewnie będzie dla czytelnika jednym z najbardziej atrakcyjnych. Ale czy seks naprawdę jest tak ważnym narzędziem szpiegowania? I co w pracy operacyjnej jest bardziej niebezpieczne: seks czy zakochanie?**

To bardzo skomplikowane. Z seksem jest trochę jak z zabijaniem. Ludzie są przekonani, że w służbach wszyscy ciągle się zabijają i uwodzą, a oficerowie, którzy z tych służb się wywodzą, zwykle reagują na to z pobłażaniem. Seks jest niewątpliwie przereklamowany. Warto pamiętać, że zasadą w służbach jest, iż funkcjonariuszom nie wolno wchodzić w relacje osobiste ze źródłami informacji. To nie jest tak, że żeby zdobyć agenta albo agentkę, trzeba go lub ją uwieść.

**Siódme przykazanie: „Nie kradnij”, u pana brzmi przewartnie: „Okradaj przeciwników”. To jeden z najbardziej przygodowych rozdziałów. Co naprawdę warto ukraść przeciwnikowi?**

Najważniejsze z punktu widzenia klasycznego wywiadu jest zdobycie informacji o planach przeciwnika. I wbrew pozorom to nie musi być dokładny dokument ani nagranie bardzo ciekawej rozmowy. Czasem to jest kilka informacji, z których można zbudować hipotezę, co ta osoba naprawdę myśli i planuje. Trzeba umieć połączyć informacje wywiadowcze z informacjami ze źródeł otwartych. Dziś jawność życia politycznego jest tak duża, że wiele można ustalić, śledząc media, deklaracje polityczne, biznesowe, wojskowe. Ale ten wywiadowczy smaczek to niewielki procent informacji, które mówią o rzeczywistych intencjach i planach. W największym uproszczeniu mówiąc, w pewnym momencie społeczność wywiadowcza wiedziała już, że dojdzie do wojny rosyjsko-ukraińskiej. Ale informacją o najwyższym ciężarze gatunkowym była dokładna data. Sądząc po skutkach, można się domyślać, że Ukraińcy tę datę znali. Niektóre przykłady pokazują, jak dobrze byli przygotowani do oporu wobec rosyjskiej agresji. W czasach zimnej wojny bardzo ważne były technologie wojskowe, prawdziwe albo nieprawdziwe. Pokazują w książce hipotezę, że wiedza o technologiach wojskowych Stanów Zjednoczonych w pewnym sensie przyczyniła się do upadku Związku Radzieckiego. Związek Radziecki zorientował się, że jeżeli ma utrzymać taki poziom technologiczny w sektorze zbrojeniowym, nie da rady. William Casey, kiedy został szefem CIA na początku lat 80., zorientował się, jak poważnie Sowieci traktują informacje o amerykańskich nowinkach technologicznych. I pojawił się pomysł, żeby podrzucić im informacje o rzeczach, które być może nigdy nie powstaną. Tak działał projekt „wojen gwiazdnych”, w dużej mierze bardziej życzenia niż realne zdobycze technologiczne. Ale umiano to tak podać wywiadowi radzieckiemu, że uznał, iż Stany Zjednoczone są tak zaawansowane, że Związek Radziecki nie wytrzyma tego wyścigu. Dzisiaj, w czasach ochrony własności intelektualnej, wygląda to inaczej. Możemy mówić, że Chiny nadużywają cudzej własności intelektualnej, ale technologię dużo trudniej ukraść. Różne rzeczy w różnych czasach mają znaczenie.

**Kolejne pana przykazanie, czyli Fałszywe świadectwa, wpisuje się w dzisiejsze czasy, w dezinformację w internecie, wojnę trolli i botów, fabrykowane przekazy. Pisze pan, że profesjonalna dezinformacja zawiera dużo prawdy, a w błąd wprowadza szczegół. Jak to działa?**

Fałszywe świadectwa mają dwa kierunki. Dezinformacja jest tylko jednym narzędziem. Drugim jest budowa fałszywej tożsamości, tak zwanej legendy, żeby przykryć własne cele i wprowadzić przeciwnika w błąd. Dziś rozmowa o klasycznej dezinformacji wydaje się ważniejsza, ale trzeba pamiętać, że dezinformacja jest tak stara jak działalność polityczna. To nieprawda, że została wymyślona teraz. Dostała tylko nowe narzędzia. Media społecznościowe przyspieszają rozpowszechnianie kłamstwa, ale go nie stworzyły. Wystarczy pomyśleć o „Protokołach mędrców Syjonu”. To była dezinformacja wyprodukowana na po-

trzeby Ochrony i zatrula umysły chyba setkom milionów Europejczyków.

**Ludzki moim zdaniem jest rozdział „Opiekuj się żoną”. Jak wygląda małżeństwo ze szpiegiem, który nie może powiedzieć, gdzie był, z kim się spotkał i dlaczego wrócił później? Co jest większym zagrożeniem: zdrada, tajemnica czy samotność?**

Tu nie ma dobrego wyjścia. Mówi się nawet, że rozwody są jedną z chorób zawodowych oficerów wywiadu. Tak jak choroby kręgosłupa są chorobami zawodowymi szyfrantów. Nie jest jednak tak, że małżonkowie nic nie wiedzą. Zwykle, kiedy młody człowiek zostaje oficerem wywiadu, jego współmałżonek albo osoba, z którą jest w poważnej relacji, spotyka się z przełożonym. Słyszysz: „Proszę sobie zdawać sprawę, że pani mąż czy pana żona będzie realizować ważne zadania, o których nie będzie mógł opowiadać, będzie czasem znikać i nie zawsze będzie mógł się z tego wytumaczyć”. Tylko że to działa przez pół roku. Potem pojawia się zniecierpliwienie: nie da się zaplanować wspólnego weekendu, bo w każdej chwili coś może się zdarzyć. Małżonek znika na kilka dni albo tygodni i życie zaczyna się rozklejać. Świadomość, że realizuje ważne zadania, wcale tego życia nie ułatwia. Może zmniejsza podejrzliwość, ale też przecież można to wykorzystać: powiedzieć, że wykonuje się ważne zadanie, a w rzeczywistości spotykać się z kochanką. W literaturze szpiegowskiej często wraca problem wierności małżeńskiej. Tu też nie ma prostych zasad. Z jednej strony małżonkowie nie wiedzą dokładnie, na czym polega praca oficera. Z drugiej są sytuacje, kiedy jadą z nim za granicę i realizują różne zadania wspólnie. Częściej dotyczy to żon, bo oficerami wywiadu nadal częściej są mężczyźni. Żona czasami odgrywa ważną rolę, pomaga w sprawach technicznych czy organizacyjnych. Te zależności są bardzo różne. Czasem to prosta droga do rozwodu, a czasem bardzo bliska współpraca.

**Ostatnie przykazanie z pana książki to: Nie czuj zazdrości ani zawiści. Czy**

**szpieg może się wykołocić dlatego, że chce być skuteczny, doceniony, ważny, ale urażone ego okazuje się silniejsze?**

Strasznie dużo jest takich przypadków. Nie mogę opowiadać o konkretnych sprawach z własnego doświadczenia, bo groziłaby mi za to odpowiedzialność. Ale widziałem wiele osób głęboko sfrustrowanych tym, że ich kariera źle się potoczyła, że ktoś przywłaszczył sobie ich osiągnięcia, że mieli dobry pomysł, ale nie pozwolono im go zrealizować, bo ktoś inny miał lepsze kontakty z kierownictwem. Koterie i kumoterstwo czasami działają lepiej niż dobre pomysły. Jeden z najcenniejszych agentów Zachodu w historii zimnej wojny, znany jako Farewell, czyli Władimir Wietrow, oficer wywiadu radzieckiego, zdecydował się na współpracę z francuskim wywiadem między innymi dlatego, że został pominięty przy awansie. Był sfrustrowany i uważał, że ktoś przywłaszczył sobie jego sukcesy. Jeżeli w szpiegostwie można kogoś okraść, to można go okraść z prestiżu, sukcesu, osiągnięć. Widziałem sytuacje, kiedy po ważnej operacji ustawiał się rząd ludzi do orderów. Najważniejsze odznaczenia i nagrody dostawali przełożeni, którzy często nie tylko nic nie zrobili, ale jeszcze bardziej przeszkadzali, niż pomagali. A ludzie, którzy naprawdę ryzykowali, dostawali podrzędne benefity. To jest bardzo szkodliwy mechanizm. Powoduje frustrację, ale też utrudnia współpracę między służbami. Jeżeli służby boją się, że ktoś przejmie im sprawę, a prawdziwych autorów wystawi do wiatru, to przestają chcieć współpracować. Przykładem złej współpracy był 11 września. W Stanach Zjednoczonych kultura współpracy między służbami jest być może najlepsza na świecie, są grupy zadaniowe, wiele służb miesza się i potrafi razem pracować. A jednak wtedy FBI miało wiedzę, że młodzi muzułmanie uczą się latać, CIA miała informację, że może dojść do zamachu z użyciem samolotów, ale te informacje się nie spotkały. Nie mogę powiedzieć, że akurat w tym przypadku zadziałał lęk, że ktoś komuś przywłaszczy wiedzę. Ale takie bywają skutki braku zaufania.



**Piotr Niemczyk: Jeżeli kogoś nie sposób postawić przed sądem, a wiemy o jego oczywistych zbrodniach, pytanie, czy wolno go zabić, staje się prostsze.**

### Krzyżówka panoramiczna

rzadki metal	odmiana śliwy	szlak, arteria	
rybka akwariowa	defekt maszyny	... Sky-walker	
rozpadlina skalna			
owoc jak ładac			
burda mlekiem i miodem płynąca	rasa królików	... Eren-burg, pisarz z Rosji	Bohdan, lotnik i pisarz
dawna polska moneta	w muzeum gąblocie	w portfelu Niemca	
angielski harcerz			
odgłos burzy	gra rekreacyjna	godność, tytuł	Królewski w Warszawie
metalowy uchwyt na bramie	gody łososi	antonim hosy	
przybudówka			
roślina plechowa	noga bariabala	jeży się na głowie	telenowela z Lubiczami
sąsiad Czecha	powolny chód rumaka	wieczowy instrument muzyczny	
figiel, psikus			
auto terenowe z Japonii	w pracy i muzyce	ewolucja na stoku	najdłuższa rzeka Francji
podoficer w armii rydel	ma piękny ogon	plynie przez Lizbonę	
„oczy” pilota			
bohaterstwo			

Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

### Alfabetka

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

W kolejności przypadkowej:

- niedobór w kasie
- Tadeusz, przyjaciel Karola
- podpora na rowery
- rączka, rękojeść
- początek potoczku
- bitwa, potyczka
- zasiadał w ratuszu
- przeciwsłoneczne
- święta Barbara dla górników
- piękno, krasa
- część elektromagnesu
- szlak w poprzek zboża
- tatrzańskie lasy

### Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) przeciwnik Cezara
- 2) imię Dykiel, aktorki „... Adama”, komedia filmowa,
- 3) skandynawski olbrzym,
- 4) grzęzawisko, mo-czar,
- 5) pisarz izraelski „Mój Michael”,
- 6) nasienie Inu,
- 7) grzyb jadalny, zielonka,
- 8) nanos na dnie stawu,
- 9) myszka, blizna.

### Szyfr

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 12) samica jelenia,
- 14) ulepiona z gliny postać ludzka, w którą tchnięto życie.

Pionowo:

- 4) pożyczona suma pieniędzy,
- 3) port na Lazurowym Wybrzeżu.

### Rozwiązania

wa: regres; szyfr: Mundial na całego  
 pięciokątna: reszka; krzyżówka tautogramo-  
 krzyżówka dwuliterowa: erkaem; krzyżówka  
 kontrakt: krzyżówka mozaikowa: parawan;  
 bęka: kokardka; krzyżówka z podpowiedzią:  
 krzyżówka panoramiczna: kandelab; afa-

### Krzyżówka z podpowiedzią

Pierwsza litera określenia jest taka sama jak odgadywanego wyrazu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) strój pletwonurka,
- 7) kruche ciasto z bakaliami,
- 9) ostatnia litera greckiego alfabetu,
- 10) kłitka, schowek,
- 11) rzeka w Austrii, dopływ Dunaju,
- 12) biologiczna próba,
- 13) arcyniegrzeczne zachowanie,
- 15) archiwalne dokumenty,
- 17) karciana wróżba,
- 19) sztuczny zbiornik wodny,
- 22) tureckie góry,
- 25) rycerski medalion,
- 27) karciany dzwonek,
- 28) imię Łęckiej z „Lalki”,
- 29) taniec z Argentyny,
- 30) mnóstwo ludzi, rzesza,
- 31) kuloodporna w ekwipunku policjanta.

Pionowo:

- 1) skórzana torba podróżna,
- 2) andaluzyjskie miasto,
- 3) arcykapłan Izraelitów,
- 4) dryblas wśród opryszków,
- 5) roślina błotna, pałka,
- 6) rozprawa naukowa,
- 7) król kier,
- 8) kurtka sprzed lat,
- 14) tafta lub tiul,
- 16) krwawnik, odmiana chalcedonu,
- 18) Bela, węgierski kompozytor,
- 20) trakt, droga,
- 21) większe od furtki,
- 23) andrus z Paryża,
- 24) splendor, renoma,
- 26) „Fanfan Tulipan”.

Pary liter z pól ponumerowa-nych w prawym dolnym rogu od 1 do 3, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 3) na egzaminie z języka polskiego,
- 4) Cordell, strażnik Teksasu,
- 5) bierka szachowa,
- 6) mebel do spania.

Pionowo:

- 1) otrzymuje napiwki,
- 2) sportowa mistrzyni,
- 3) tropikalne drzewa,
- 5) kosmetyk do golenia.

### Krzyżówka dwuliterowa

### Krzyżówka mozaikowa

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 3) mityczna siedziba Apollina,
- 6) wyszukana grzeczność,
- 7) „Cud mniemany, czyli ... i górale”,
- 10) malajska spódnica.

Pionowo:

- 1) płochy ssak leśny,
- 2) ... Alighieri, włoski poeta,
- 4) Wojciech Kossak,
- 5) film Romana Polańskiego,
- 8) tworzy rafę,
- 9) Bielska lub Pavlović.



# Rafał Jankiewicz - od piłkarza do „Pomazanego Trenera”

**Kilkanaście lat temu kibice oglądali go na boisku ŁKS-u. Dziś Rafał Jankiewicz jest trenerem personalnym, propagatorem wegańskiego stylu życia, twórcą internetowym znanym jako „Pomazany Trener”. Jest także jedną z najbardziej charakterystycznych postaci polskiego internetu - jego ciało niemal w całości pokrywają tatuaże.**

JAKUB MLONKA

**Grał Pan w ŁKS Łódź kiedy klub rywalizował na boiskach IV ligi. Pamięta pan moment, kiedy po raz pierwszy założył koszulkę seniorskiej drużyny Łódzkiego Klubu Sportowego?**

Oczywiście. Zadebiutowałem w meczu przeciwko Pogoni Zduńska Wola. Na boisko wszedłem jako rezerwowi. Ciekawostką jest fakt, że w swoim pierwszym kontakcie z piłką od razu skierowałem ją do bramki i mogłem cieszyć się z premierowego gola. Dla młodego chłopaka to było ogromne przeżycie. ŁKS był klubem z historią i możliwością pokazania się na wyższym poziomie. Debiut w pierwszej drużynie i pierwsze gole to chwile, których się nie zapomina.

**Po zawieszeniu butów na kołku nie rozstał się Pan ze sportem. Jako trener personalny zgromadził Pan wokół siebie ogromną społeczność - Pański profil śledzi tysiące fanów. Czy od początku miał Pan taki plan na „życie po piłce”?**

- Nie wyobrażałem sobie życia zawodowego po przygodzie z piłką nożną bez sportu. Piłka była ważnym etapem mojego życia, ale dziś realizuję się zupełnie gdzie indziej. Praca z ludźmi daje mi ogromną satysfakcję. Mogę pomagać im zmieniać zdrowie, sylwetkę i sposób myślenia o aktywności fizycznej.

**Jednym z tematów, który często wraca w Pana mediach społecznościowych, jest weganizm. Wciąż nie brakuje osób twierdzących, że spor-**

**twiec bez mięsa nie ma szans na dobre wyniki.**

To jeden z największych mitów. Sam jestem najlepszym przykładem, że można trenować, rozwijać siłę i być w świetnej formie na diecie roślinnej. Oczywiście trzeba robić to świadomie, ale dokładnie tak samo jest z każdą inną dietą. Dla mnie weganizm nie jest chwilową modą. To świadoma decyzja wynikająca z moich przekonań.

**Choć dziś Pana ciało niemal w całości pokrywają tatuaże, ten pierwszy kiedy się pojawił na pana skórze?**

Dopiero jak miałem osiemnaście lat.

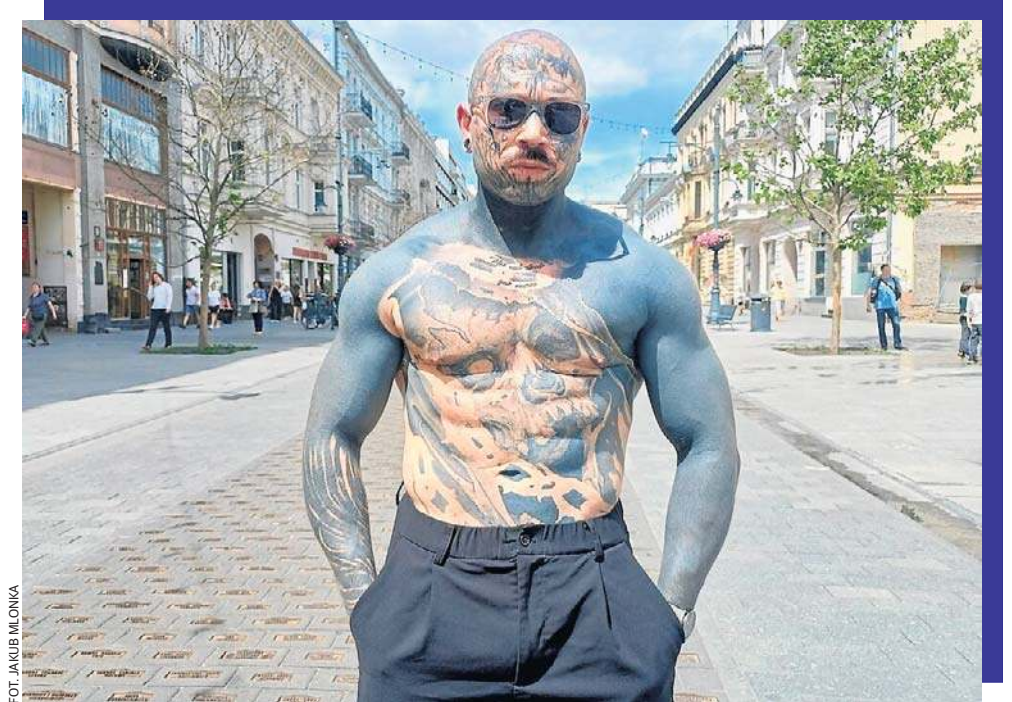
**Tak późno?**

Wychowywała mnie babcia i po prostu nie pozwalała mi zrobić tatuażu. Nawet z kolczykami był problem, więc nie chciałem jej denerwować. Tak naprawdę planowałem tylko jeden tatuaż. Na nadgarstku pojawiła się symboliczna „7” - wiadomo, piłka nożna i moi idole z dzieciństwa, którzy nosili ten numer na koszulkach. Będąc już w studiu spontanicznie zrobiłem jeszcze gwiazdkę na drugim nadgarstku. Chyba już wtedy było wiadomo, że na jednym się nie skończy.

**Jak zareagowała babcia jak zobaczyła tatuaże na twarzy?**

Porozmawialiśmy o tym, ale bardzo szybko zrozumiała, że tatuaże nie zmieniają tego, jakim jestem człowiekiem. Wychowywała mnie, zna moje wartości i wie, że nadal jestem tą samą osobą.

**Wy tatuowane ciało, zwłaszcza w tak widocznych miejscach, często zamyka pewne drzwi zawodowe.**



**- Wielu ludzi robi tatuaże, które mają konkretne znaczenie. U mnie większość nie ma żadnego ukrytego przesłania.**

Wydaje mi się, że dziś przepisy są dużo bardziej liberalne niż kiedyś. Coraz częściej widzimy policjantów czy żołnierzy z tatuażami na rękach. Natomiast twarz, głowa czy dłonie to już raczej miejsca, które mogłyby wykluczyć mnie z takiej służby.

**Czy przy takiej metamorfozie trzeba częściej wymieniać dokumenty?**

Dowód osobisty mam stosunkowo nowy, wymieniałem go dwa lata temu. Od tamtej pory na twarzy niewiele się zmieniło, więc zdjęcie nadal jest aktualne.

**Nazwa „Pomazany Trener” idealnie oddaje to, kim Pan jest, i dziś przyciąga tysiące obserwujących. Jak odnajduje się Pan w roli influencera i co w prowadzeniu tego profilu daje Panu największą frajdę?**

Zaczynałem bardzo spontanicznie i zupełnie nie planowałem bycia influencere. Z czasem okazało się jednak, że ci ludzie nie przychodzą do mnie tylko po same plany treningowe. Największą frajdę daje mi właśnie to, że chcą po prostu pogadać, zainspirować się czy zobaczyć, że można żyć na własnych warunkach. Niezależnie od tego, czy mówimy o diecie, ekologii, czy tatuażach - każdy ma prawo żyć tak, jak uważa za słuszne. Ja nikogo nie pouczam, po prostu pokazuję swoją drogę i cieszę się, że dla tylu osób ma to wartość.

**Coraz częściej angażuje się pan także jako aktywista społeczny. Skąd taka potrzeba działania?**

Zawsze starałem się żyć zgodnie ze swoimi wartościami. Dlatego oprócz pracy trenera personalnego coraz częściej angażuję się w działania społeczne. Obecnie wspieram Obywatelską Inicjatywę Ustawodawczą „Zmieńmy Prawo Łowieckie Na Dobre”. To projekt, który nie podlega żadnej partii politycznej ani konkretnej organizacji. Tworzą go zwykli ludzie. Każdy może do nas dołączyć i pomóc w zbiorce. Obecnie intensywnie zbieramy podpisy i za dwa miesiące chcemy złożyć ten projekt w Sejmie.



Rafał Jankiewicz grający w barwach ŁKS



- Wiele moich tatuaży ma już kilkanaście lat

# Festiwal „Kolory Polski”, jak co roku, wyrusza w region

W weekend rozpoczyna się obejmujący różne miejsca w całym regionie 27. Wędrowny Festiwal Filharmonii Łódzkiej „Kolory Polski”.

DARIUSZ PAWŁOWSKI

Pierwsze festiwalowe wydarzenia odbędą się w ruinach zamku w Besiekierach w powiecie łęczyckim (w sobotę 11 lipca) oraz w kościele Niepokalanego Poczęcia NMP w Rawie Mazowieckiej (niedziela 12 lipca).

Na tegorocznej trasie „Kolorów Polski” zaplanowano trzynaście przystanków. Podczas koncertu inauguracyjnego, w ruinach zamku w Besiekierach, wystąpi żeński sextet Laboratorium Pieśni. Początek wydarzenia o godz. 20, a w programie tradycyjne pieśni wielogłosowe z wielu części świata. Zespół śpiewa zarówno a cappella, jak i przy akompaniamencie instrumentów z różnych stron naszego globu, m.in. idyjskiego shruti boxu czy afrykańskiej kalimby. W niedzielę natomiast festiwal przeniesie się do Rawy Mazowieckiej, do tamtejszego kościoła Niepokalanego Poczęcia NMP. Od godz. 19 wystąpi Orkiestra Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa Sinfonietta Cracovia. To orkiestra kameralna specjalizująca się w muzyce klasycznej, współczesnej i filmowej. Jako soliści wystąpią czterastoletnia skrzypaczka Łucja Pych, dla której występ z krakowską orkiestrą jest nagrodą za zdobycie Grand Prix VIII Ogólnopolskiego Konkursu Skrzypcowego im. Rodziny Groblichów oraz śpiewak Szymon Komasa, nagradzany na międzynarodowych konkursach baryton, absolwent uczelni muzycznych w Łodzi i Londynie.

Festiwal „Kolory Polski” potrwa do końca sierpnia. Jak podkreślają organizatorzy, program wyróżnia wyjątkowa wszechstronność. Nie zabraknie premier: Apertus Quartet i Andrzej Olejniczak zaprezentują nowy program Different Choice, Different Times, Different Music, a orkiestra barokowa Altberg Ensemble zagra wybór utworów z zasobu muzykaliów gidelskich.

Melomani usłyszą też stworzone na zamówienie Filharmonii Łódzkiej aranżacje piosenek z repertuaru Mieczysława Fogga na orkiestrę symfoniczną oraz nowy utwór Hani Derej na fortepian i orkiestrę smyczkową. Oto program 27. Wędrownego Festiwalu Filharmonii Łódzkiej „Kolory Polski”:

11 lipca g. 20 - Ruiny Zamku, Besiekiery: Laboratorium Pieśni

12 lipca g. 19 - Kościół pw. Niepokalanego Poczęcia NMP, Rawa Mazowiecka: Sinfonietta Cracovia

18 lipca g. 20 - Pałac Walewskich, Walewice: Tango Attack i Krzysztof Jakowicz

19 lipca g. 19 - Kościół pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej Dziewicy i Męczennicy, Korczew: Andrzej Olejniczak i Apertus Quartet

25 lipca g. 20 - Pałac w Małkowie: Artur Gotz śpiewa Marka Grechutę

26 lipca g. 19 - Bazylika Wniebowzięcia NMP, Gidle: Altberg Ensemble

1 sierpnia g. 20 - Pałac Męcińskich, Działoszyn: Justyna Jary i Alegancka Kapela

2 sierpnia g. 19 - Kościół św. Tomasza Kantuarijskiego w Opactwie Cystersów, Sulejów: Neuma Quartet

8 sierpnia g. 20 - Amfiteatr nad Zalewem Sulejowskim, Smardzewice: Aga Zaryan i Big Band Śląski

9 sierpnia g. 19 - Kościół pw. Przenajświętszej Trójcy w Bogdanowie: Kari Sál, Adam Bałdych i „Łemkowskie echa”

22 sierpnia g. 20 - Pałac rodziny Grudzińskich, Poddębice: Hania Derej i Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Łódzkiej

23 sierpnia g. 19 - Kościół ewangelicko-augsburski Dwunastu Apostołów Jezusa Chrystusa, Ozorków: Warsaw Cello Quartet

29 sierpnia g. 19 - Filharmonia Łódzka: Koncert finałowy „Fogg znany i niezany”.

## DROBNE

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię każde mieszkanie. Garaż. Za gotówkę 792-669-171

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

#### DOMY - DO WYNAJĘCIA

SAMODZIELNY parter domu 100m<sup>2</sup>, wysoki standard, 2900zł, 660-919-442

#### DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

1000 media, las, Dłutów, 602-248-762

BUDOWLANE, Tuszyń, 695-864-032

#### GARAŻE

GARAŻ kupię, 603-471-335

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

1 - 001 absolutnie autokup wszystkie, 533-232-606

12h autokup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoń i Sprawdź!!!, 503-747-835

#### ROLNICZE KUPIĘ

1 - 001 skup ciągników i maszyn rolniczych, 533-232-606

### Finanse biznes

#### KREDYTY, POŻYCZKI

0 - 2h. Pożyczka lombardowa, 42-658-86-44

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

EMERYTA, renciście, solidnego na portiernię, 602-402-402

MĘŻCZYZNĘ po 50., bez nałogów, zam. Łódź, prawo jazdy B, zaświad. o niekaralności, 601-374-031

MURARZA i pracownika budowlanego, 501-314-859

PARKING emerytów, rencistów zatrudnię, 601-238-817

PARKING, ul. Turowska 24 - przedemeryta i emeryta. Zgłoszenia osobiste.

POMOCNIKA do montażu drzwi, 502-851-517

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

ZATRUDNIMY pracownika ogólnobudowlanego. tel: 505-379-208, 660-709-426

### Zdrowie

#### POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kroplówki, ciągi, 602-691-580

#### INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

#### NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

#### STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

24H anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

AGD - pralki szybko, tanio, 504-556-016

ANTENY taniutko, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67, 501-076-336

Pralki - Kaczmarek, 603-200-349

RTV, LCD - dojazd gratis, 889-153-215

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

MALOWANIE, itp., 693-278-268

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

ROZBIÓRKI koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

ZLECĘ budowę domu parterowego, 501-314-859

#### INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Gaz montaż, napr. kuchni, bojlerzy Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398

Hydraulik A-Z, 721-933-455

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

#### OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

CIĘCIE drzew, rębak, karczowanie, Rozbiórki, koparki, podnośnik, 502-061-012, 513-149-330

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

ZAKŁADANIE trawników, koszenie, hydrosiew, karczowanie działek, 502-061-012, 513-149-330

#### PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWKY karaluchy prusaki mrówki likwidujemy profesjonalnie, 730-770-870

PRANIE dywanów i tapicerki. Solidnie. Dojazd, 600-794-989

Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975

#### PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

#### STOLARSKIE

Meble kuchenne, inne, 42-632-33-92

#### INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

### Turystyka

#### KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

### Matrymonialne

BIURO "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie!, 603-579-032

### Różne

SKUP złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

STARE książki skup, 881-934-948

### Gastronomia

#### USŁUGI

PASJA Wieczorki taneczne 661 974 245

### Usługi kamieniarskie

Usługi kamieniarskie, nagrobki, dopisywanie liter na cmentarzu, 609-853-844

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

[ibo.polskapers.pl](http://ibo.polskapers.pl)



Na inaugurację festiwalu wystąpi żeński septet wokalnie-instrumentalny Laboratorium Pieśni.

FOT. FACEBOOK.COM/LABORATORIUMPIESNI

## KOSZYKÓWKA I PIŁKA NOŻNA

# Maciej Lampe wyrzucił barwy ŁKS do kontenera. Nagranie wywołało burzę

Byli reprezentant Polski i zawodnik NBA Maciej Lampe ponownie znalazł się w centrum uwagi, ale nie z powodów sportowych.

JAKUB MLONKA

Maciej Lampe opublikował w mediach społecznościowych nagranie, na którym wyrzuca odzież w barwach ŁKS-u do kontenera na używaną odzież. Film błyskawicznie wywołał falę komentarzy i poruszenie wśród kibiców łódzkiego klubu. Na opublikowanym w mediach spo-

łecznościowych nagraniu Maciej Lampe wynosi kosz wypełniony klubową odzieżą ŁKS-u i wrzuca ją do kontenera na używane ubrania. W filmie tłumaczy po angielsku, że w Polsce w ten sposób oddaje się niepotrzebne rzeczy, wyrażając jednocześnie nadzieję, że trafią one do osób, którym jeszcze się przydadzą.

Nagranie szybko zaczęło krążyć w internecie i wywołało liczne reakcje, szczególnie wśród sympatyków ŁKS-u. Transfer Macieja Lampego do koszykarskiego ŁKS-u był jednym z najgłośniejszych ruchów ostatnich lat na zapleczu ekstraklasy. Urodzony w Łodzi były reprezentant Polski i drugi Polak występujący w NBA miał pomóc drużynie w walce o awans.

Jego przyjęcie wywołało ogromne zainteresowanie w środowisku koszykarskim. Kibice liczyli, że doświadczenie zawodnika przełoży się na wyniki zespołu. Rzeczywistość okazała się jednak zupełnie inna.

Lampe ostatecznie nie wystąpił w żadnym oficjalnym meczu w barwach ŁKS. Klub i zawodnik zakończyli współpracę jeszcze przed jego debiutem, a szczegóły rozstania nie zostały szerzej wyjaśnione.

Nie wiadomo również, jakie były kulisy zakończenia współpracy i czy pomiędzy obiema stronami doszło do konfliktu.

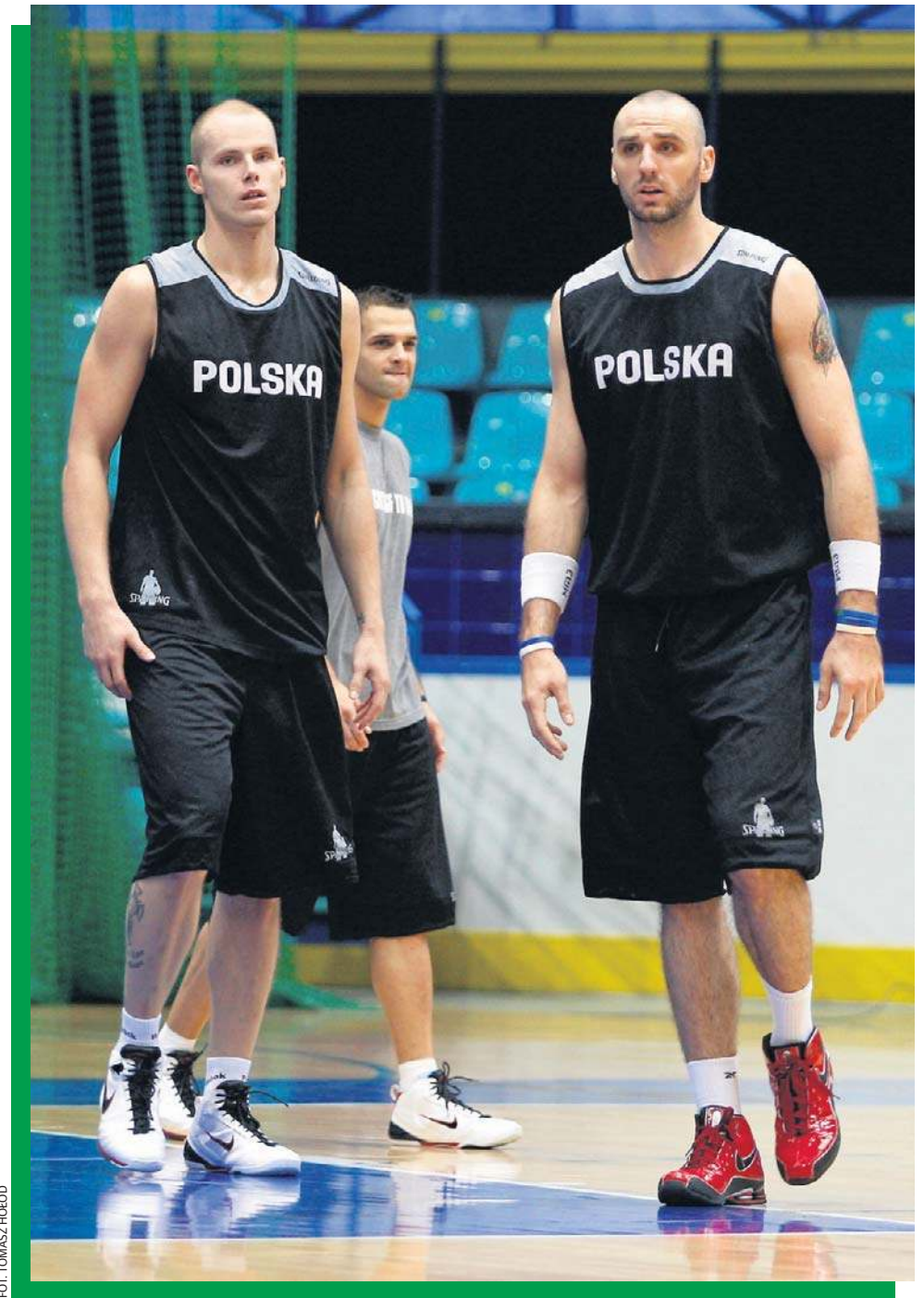
Do sprawy odniósł się także były zawodnik NBA i wieloletni reprezentant Polski Marcin Gortat. Pod nagraniem zamieścił krótki, ale wymowny komentarz:

„Klasa... profesjonalizm... światowej klasy... Opanowanie... i wiele, wiele innych rzeczy”.

## GRAJĄ PIŁKARZE

W najbliższą sobotę na godzinę 11 ŁKS ma zaplanowany sparing z Unią Skierniewice, natomiast 17 lipca odbędzie się generalny sprawdzian przed ligą, a będzie to pojedynek z ekstraklasową Wisłą Płock.

Pierwszy ligowy mecz piłkarze ŁKS rozegrają w Siedlcach z Pogonią. Mecz zaplanowano na sobotę 25 lipca na godz. 15.30. 31 lipca o 18 ŁKS zagra mecz na Stadionie Króla, a rywalem będzie bytomska Polonia...



Maciej Lampe i Marcin Gortat – związani z Łodzią gracze drużyn NBA...

## Zbigniew Boniek obiecał piłkarzom Widzewa rejs na swojej łodzi. Warunek? Mistrzostwo Polski

Zbigniew Boniek rzucił piłkarzom Widzewa wyjątkowe wyzwanie. Jeśli łodzianie po niemal trzech dekadach odzyskają mistrzostwo Polski, legenda klubu zabierze ich na swoją słynną „łódeczkę”. Jak sam przyznał, tym razem stawka jest znacznie wyższa niż garnitury obiecane za Puchar Polski.

Legendarny piłkarz Widzewa poinformował o tym za pośrednictwem mediów społecznościowych. Do krótkiego wpisu dołączył nagranie prezentujące jednostkę, na której miałyby odbyć się świętowanie ewentualnego sukcesu widziewiaków.

- Jak Widzew Łódź zdobędzie w tym roku mistrzostwo Polski, to zapraszam na moją łódeczkę - napisał Boniek w serwisie X. Do wpisu dołączył nagranie przedstawiające imponujący wycieczkowiec.

Warunek postawiony przez byłego piłkarza jest jednak wyjątkowo wymagający. Widzew na mistrzostwo kraju czeka od blisko trzech dekad.

Ostatni tytuł mistrza Polski łodzianie wywalczyli w sezonie 1996/1997, gdy klub należał do krajowej czołówki i regularnie rywalizował na europejskich boiskach.

Od tamtej pory klub przeszedł drogę od walki o najwyższe cele do dramatycznych problemów finansowych i sportowych. Po upadłości i rozpoczęciu odbudowy od IV ligi Widzew wrócił do Ekstraklasy w 2022 roku i od tego czasu pozostaje w gronie najlepszych drużyn w kraju.

Czy skromna „łódeczka” Bońka przyniesie szczęście?

Czy dodatkowa motywacja od jednego z najwybitniejszych piłkarzy w historii klubu okaże się skuteczna? Odpowiedź poznamy po zakończeniu nadchodzącego sezonu.

JAKUB MLONKA



Czy piłkarze Widzewa tak, jak Zbigniew Boniek i Józef Młynarczyk znajdują się w galerii mistrzów Polski?

## Mundial 2026 – kto zagra w półfinałach

Znamy już pierwszego półfinalistę Mundialu 2026. To triumfator meczu Francja - Maroko. Dziś, jutro i w niedzielę rozegrane zostaną trzy pozostałe mecze o czwórkę mistrzostw świata. Dzisiejsze spotkanie Hiszpanów z Belgami wywołuje emocje.

10 lipca, piątek  
Hiszpania - Belgia (21)  
11 lipca, sobota  
Norwegia - Anglia (23)  
12 lipca, niedziela  
Argentyna - Szwajcaria (3)  
Półfinały  
14 lipca, wtorek  
Francja/Maroko - Hiszpania/Belgia (21)  
15 lipca, środa  
Norwegia/Anglia - Argentyna/Szwajcaria (21)  
DARIUSZ KUCZMERA

## 19 lipca prezentacja pierwszej drużyny Widzewa, koszulek meczowych i sparing

Widzew zaprasza kibiców na 19 lipca, by wspólnie rozpocząć nowy sezon! Prezentacja pierwszej drużyny odbędzie się w tym roku przy al. Piłsudskiego 138, a rozpocznie o godzinie 12:45 przed stadionem. Na miejscu będzie można skorzystać z punktów gastronomicznych. Nie zabraknie też aktywności dla najmłodszych. Pojawi się również stoisko Oficjalnego Sklepu Widzewa, a całości towarzyszyć będą różne atrakcje i konkursy przygotowane przez naszych sponsorów i partnerów.

Sama prezentacja przeprowadzona zostanie na stadionie od godz. 14.30. Przedstawiona zostanie cała pierwsza drużyna oraz sztab szkoleniowy.

Zwieńczeniem wydarzenia będzie sparing Widzewa z Puszczą Niepołomice. Początek tego spotkania o godz. 17.00.

19 lipca odbędzie się również premiera nowych koszulek meczowych Widzewa Łódź na sezon 2026/27.

Wstęp na wydarzenie jest biletowany. Wejściówki można kupować na trybunie A i D.

Cennik biletów: Sektory A1-A4/A9-A12 oraz trybuna D: bilet normalny - 19,10 zł, bilet ulgowy do lat 18 - 14 zł, bilet ulgowy do lat 13 - 10 zł, bilet na sektor NPS - 10 zł. Sektory A5-A8: bilet normalny - 30 zł, bilet ulgowy do lat 18 - 21 zł, bilet ulgowy do lat 13 - 15 zł

Tego dnia będzie można również odebrać karnet na nadchodzący sezon w kasie numer 2 w godzinach 12:30-17:30. Klub informuje, że kolejną możliwością odbioru karnetów na nadchodzący sezon będzie od środy, 22 lipca. Wydarzenie będzie transmitowane w WidzewTV. **DARIUSZ KU CZMERA**



Kibice pewnie licznie przybędą na prezentację drużyny

### EXPRESS

#### Francuskie wzmocnienie Motoru Lublin

Francuz Makan Aiko jest nowym piłkarzem Motoru Lublin, z którym na zasadzie wolnego transferu związał się dwuletnim kontraktem z opcją przedłużenia o 12 miesięcy. 25-letni lewoskrzydłowy jest wychowankiem AS LE Mans Villaret, skąd przeniósł się do Le Mans FC, gdzie po grze w drużynach młodzieżowych w styczniu 2021 roku zadebiutował w zespole seniorów.

#### Jakub Kamiński piłkarzem Benfiki Lizbona

Pomocnik piłkarskiej reprezentacji Polski Jakub Kamiński podpisał umowę z władzami klubu Benfica Lizbona. W portugalskiej ekipie będzie występował do 2031 r. - Kamiński jest naszym wzmocnieniem! Witamy! - napisało na stronie inter-

netowej klubu kierownictwo Benfiki Lizbona, precyzując, że 24-latek podpisał umowę na pięć lat. Benfica opublikowała też zdjęcia z uroczystości podpisania kontraktu przez Kamińskiego oraz prezesa klubu Ruiego Costę.

#### W nowym sezonie zagra Jastrzębie Barkom

W nowym sezonie ekstraklasy siatkarzy wystąpi zespół Jastrzębie Barkom. Trenerem został Andrzej Kowal - poinformował organizator rozgrywek w komunikacie. Z rywalizacji wcześniej wycofał się - z powodów finansowych - JSW Jastrzębski Węgiel. W poprzednich sezonach w PlusLidze występowała ekipa pod szyldem Barkom Każany Lwów. - Propozycja złożona władzom Barkomu była jedynym pomysłem na podtrzymanie w Jastrzębiu-Zdroju siatkówki na najwyższym poziomie ligowym - wyjaśnił prezes klubu Adam Gorol, który w poprzednich latach szefował Jastrzębskiemu Węglowi.

PKO EKSTRAKLASA

# Karol Świderski wyjaśnił, dlaczego wybrał Widzew Łódź

JAKUB MLONKA

Transfer Karola Świderskiego do Widzewa Łódź był jednym z największych wydarzeń letniego okna transferowego w Ekstraklasie.

Okazuje się jednak, że zanim reprezentant Polski zdecydował się wrócić do kraju, wykonał ważny telefon. Napastnik skonsultował swoją decyzję z selekcjonerem Janem Urbanem, bo nie chciał zamknąć sobie drzwi do gry w biało-czerwonych barwach.

Karol Świderski nie ukrywa, że przy wyborze nowego klubu kierował się nie tylko względami sportowymi czy finansowymi. Równie ważna była dla niego przyszłość w reprezentacji Polski.

W rozmowie na kanale Meczyki.pl napastnik przyznał, że przed podpisaniem kontraktu z Widzewem rozmawiał z selekcjonerem

rem Janem Urbanem. Chciał upewnić się, że powrót do PKO BP Ekstraklasy nie przekreśli jego szans na kolejne powołania.

- Od dłuższego czasu chodził mi po głowie powrót do Polski. Nie chciałem wyjeżdżać do egzotycznej ligi tylko po to, żeby więcej zarobić. Zależało mi na reprezentacji, dlatego przed transferem rozmawiałem z trenerem Janem Urbanem. Powiedział, że nie widzi żadnych przeciwwskazań i bardzo mnie to ucieszyło - powiedział Świderski.

29-letni napastnik przyznał, że miał możliwość wyboru innych kierunków, jednak świadomie z nich zrezygnował. Jak podkreślił, nie chciał podejmować decyzji wyłącznie ze względów finansowych.

Ostatecznie postawił na Widzew, który w ostatnich miesiącach przechodził kadrową przebudowę i stawia przed sobą coraz wyższe cele. Sam zawodnik podkreśla, że dobrze



Jan Urban wcześniej namaszczył dla Widzewa Bartłomieja Drągowskiego i Przemysława Wiśniewskiego

zna Łódź i wierzy w projekt budowany przy al. Piłsudskiego.

#### SPARINGI WIDZEWA

Nastąpiły zmiany w układzie sparingów Widzewa. W piątek 10 lipca o godz. 18:30 widzowiacy zmierzają się z Besiktasem Stambuł. Mecz z trzecioligowym MSV 2020 został odwołany. Transmisję przeprowadzi WidzewTV.

Ostatni mecz kontrolny odbędzie się w niedzielę 12 lipca, a rywalem czerwono-biało-czerwonych będzie Brinje Grosuplje.

We wtorek 14 lipca zespół Aleksandara Vukovicia uda się w podróż powrotną do Łodzi. 19 lipca (niedziela) - sparing z Puszczą Niepołomice (czytaj powyżej).

Pierwszy mecz nowego sezonu w PKO Ekstraklasie: 26 lipca o 17:30 z Motorem Lublin na wypełnionym po brzegi stadionie w Łodzi. Jesteśmy pewni wygranej!

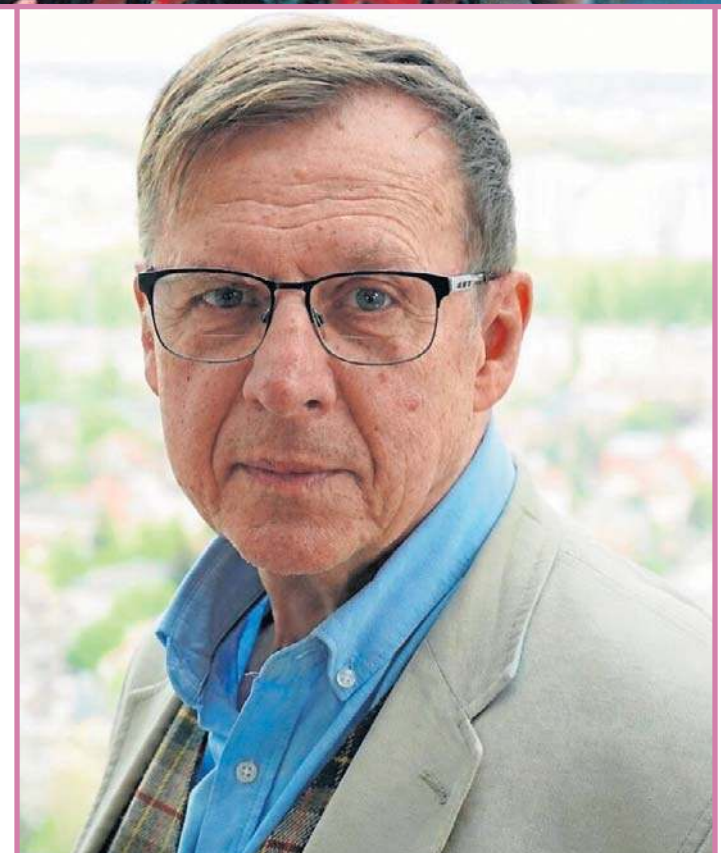


Karol Świderski w meczu z Albanią walczył z innym widzowiakiem Juljanem Shehu i Mario Mltajem (nr 3)



Zagrał m.in. jako Jiří w „The Unbearable Lightness of Being” (Niežność bytu) Philipa Kaufmana i Capitan Sorokin w „Murder on The Moon” Michaela Lindsay-Hogga.

Z małżeństwa z Barbarą Borkową ma syna Filipa mieszkającego z rodziną (ma córkę) na Barbadosie. Na stałe mieszka w Edynburgu. Jego drugą żoną została Laura Mackenzie-Stuart, córka Johna Mackenzie Stuarta, byłego prezesa Trybunału Sprawiedliwości w Luksemburgu. Należy do Szkockiej Partii Narodowej.



## Tak zmienił się filmowy Andrzej Talar. Dziś aktor zbiera zegarki

JOANNA BONNE

„Dom” to jeden z seriali, który śmiało można określić mianem kultowego. Opowieść o Andrzeju Talarze i jego rodzinie przez lata przyciągała przed telewizory miliony widzów.

W rolę głównego bohatera serialu młodego i prostego chłopaka ze wsi Andrzeja Talara wcielił się Tomasz Borkowy. Zdjęcia do serialu przerwał stan wojenny (w 1980 r. ekipa zdołała nakręcić tylko 7 odcinków.).

7 sierpnia 1982 r. Tomasz Borkowy wyjechał do Londynu i szybko odnalazł się tam w świecie filmu. Zagrał ponad 20 ról

i epizodów w brytyjskich i amerykańskich filmach i serialach, w tym w tak głośnych i cenionych produkcjach jak „Doktor Who”, w międzyczasie na chwilę wrócił do Polski, gdzie realizowano kolejne transze serialu „Dom”.

Tomasz Borkowy, który zaczął podpisywać się Tomasz Bork, czuł jednak niedosyt i zapragnął sam reżyserować oraz produkować filmy. Poszedł do szkoły telewizyjnej i praktycznie rzucił aktorstwo. Ostatni raz zagrał w 2013 r. w krótkometrażowym filmie „Jak głęboki jest ocean” w reżyserii Filipa Szczyńskiego.

Dziś jest dyrektorem organizacji Universal Arts w Edynburgu, która obejmuje szkołę aktorską,

agencję oraz firmę produkującą spektakle i filmy o sztuce.

Jego pierwsze małżeństwo się rozpadło z powodu wyjazdu z Polski, ale od wielu lat polski aktor jest szczęśliwym mężem Szkotki Laury Mackenzie-Stuart.

Jego wielką pasją stały się... zegarki.

– Od 25 lat zbieram zegarki. Zaczęłem od kieszonkowych. To prawdziwe dzieła sztuki mechanicznej. Zegarki mechaniczne to męska, a i damska biżuteria, i wiele osób do nich wraca. To zupełnie coś innego niż wszystkie te smartbandy, smartfity i smartowatcze, które nie tylko nie mają duszy, ale są też mało eleganckie – podkreśla.