

nr 1-2/2023

- 3 Wyróżnienie dla ZOPO
- 4 Rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja 1791
- 5 Otwarcie Klubu „Polonia Racing” e.V. w Berlinie
- 6 KALEJDOSKOP HISTORYCZNO – POLITYCZNY
- 8 Jesteśmy kustoszami tej pamięci. Osiemdziesiąta rocznica powstania w getcie warszawskim
- 9 Robert Schuman – Ojciec Wspólnoty Narodów Europy
- 11 Nadzieja w czasach zamętu
- 13 „Paria”- opera Stanisława Moniuszki
- 15 Laponia – tam nas jeszcze nie było!
- 17 Sztuczna inteligencja – szansa czy zagrożenie?
- 19 Niebezpieczny narcyz
- 20 Światowy Dzień Roweru
- 22 Tarnów – tyle słońca w całym mieście
- 26 NA ZDROWIE
- 26 Moja droga

# POLAK W NIEMCZECH



**Konrad Guldon – dyrektor Zagranicznego Ośrodka  
Polskiej Organizacji Turystycznej w Berlinie**



**Związek Polaków w Niemczech  
– Bund der Polen in Deutschland e.V. – 101 lat**

- 3 Wyróżnienie dla ZOPOT
- 4 Rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja 1791
- 5 Otwarcie Klubu „Polonia Racing” e.V. w Berlinie
- 6 KALEJDOSKOP HISTORYCZNO – POLITYCZNY
- 8 Jesteśmy kustoszami tej pamięci. Osiemdziesiąta rocznica powstania w getcie warszawskim
- 9 Robert Schuman – Ojciec Wspólnoty Narodów Europy
- 11 Nadzieja w czasach zamętu
- 13 „Paria”- opera Stanisława Moniuszki
- 15 Laponia – tam nas jeszcze nie było!
- 17 Sztuczna inteligencja – szansa czy zagrożenie?
- 19 Niebezpieczny narcyz
- 20 Światowy Dzień Roweru
- 22 Tarnów – tyle słońca w całym mieście
- 26 NA ZDROWIE
- 26 Moja droga



## **POLAK W NIEMCZECH**

POLAK W NIEMCZECH – Organ Związku Polaków w Niemczech T.z. (Bund der Polen in Deutschland e.V.)  
 Redakcja: redaktor naczelna - Anna Wawrzyszko, zastępca redaktor naczelnej - Agnieszka Żurek,  
 Michał Korwid, Barbara Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski, Michalina Włodarska  
 Skład i łamanie: Sławomir Mosiewicz

© Copyright by Związek Polaków w Niemczech T.z. All right reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.  
 Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.  
 Redakcja nie ponosi odpowiedzialności prawnej za treść publikowanych tekstów.

ISSN 2702-5306 (Print)  
 ISSN 2702-5314 (Online)

Kontakt: e-mail: [polakwniemczech1925@gmail.com](mailto:polakwniemczech1925@gmail.com)

# Wyróżnienie dla ZOPOT



Zagraniczny Ośrodek Polskiej Organizacji Turystycznej w Berlinie został już po raz ósmy laureatem prestiżowego wyróżnienia „Verkehrsbüro des Jahres 2022” – Ośrodek Informacji Turystycznej Roku. W 2023 roku ZOPOT, zajmując 3 miejsce, za Szwajcarią i Francją, znalazł się w ekskluzywnym gronie dziesięciu najwyżżej ocenianych przedstawicielstw narodowych organizacji turystycznych oraz otrzymał wyróżnienie za pracę z mediami.

Nagrody przyznaje co roku renomowane niemieckie biuro redakcyjne SRT, które powołuje jury, składające się z dziennikarzy turystycznych z całych Niemiec, w tym roku głosowało 192 jurorów. Dziennikarze dokonują oceny ośrodków zagranicznych i krajowych jednocześnie w czterech kategoriach: znajomość reprezentowanego kraju, udzielanie odpowiedzi na pytania mediów, jakość informacji prasowych oraz organizację konferencji prasowych i study presów.

Wyróżnienia SRT traktowane są w Niemczech jako Oscary branży turystycznej i stanowią doskonałą rekomendację dla wyróżnionych ośrodków oraz krajów, są również satysfakcją dla zespołów.

W czasie Międzynarodowych Targów Turystycznych – ITB w Berlinie na polskim stoisku zostały wręczone tegoroczne nagrody w dziedzinach: najlepsza redakcja, najlepsi dziennikarze, najlepszy bloger, najlepszy PR, najlepszy rzecznik prasowy, najlepsze biuro turystyczne. Nagrodę dla ZOPOT w Berlinie odebrał dyrektor Konrad Guldon. Ambasador RP w Berlinie Dariusz Pawłoś wraz z Małżonką wzięli udział w uroczystości. Wspólnie świętowano przy muzyce i polskich przysmakach.

ITB w Berlinie to największa impreza branży turystycznej na świecie, organizowana od 1966 roku. W 2023 roku (po trzech latach pandemicznej przerwy) targi trwały 3 dni i były dostępne tylko

dla fachowców. Wystawcy ze 161 krajów prezentowali swoje oferty.

50 polskich przedstawicielstw miast i regionów, proponowało turystykę aktywną (rowerowa, wodna, górską), zwiedzanie miast oraz obiektów, które znalazły się na liście UNESCO i specjalny regionalnej kuchni polskiej.

*Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. Anna Mansfeld-Slaski*



# Rocznica uchwalenia Konstytucji 3 Maja 1791

## Uroczystość w Ambasadzie RP w Berlinie



Ambasador Dariusz Pawłoś powitał 05.05.2023 w ogrodach ambasady przedstawicieli Polonii, dyplomatów oraz gości honorowych: ministra do spraw UE Szymona Szyrkowskiego vel Sęk oraz niemieckiego ministra finansów Christiana Lindnera. Odegrano hymny państwowe. Jako pierwszy głos zabrał minister z Polski. Przypomnił historyczne okoliczności przyjęcia przez Sejm Wielki konstytucji, która miała na celu wydzwignięcie z upadku politycznego i gospodarczego oraz uratowanie kraju przed utratą niepodległości. Po 14 miesiącach obowiązywania ustawy zasadniczej interwencja zbrojna Rosji – na żądanie Targowicy – unicestwiła wprowadzenie nowoczesnych reform. Wspomnienie historyczne pierwszej w Europie, a drugiej na świecie kon-

stytucji jest symbolem polskiej świadomości, nauką dla współczesnego społeczeństwa. Omawiając aktualną sytuację w Europie, Szymon Szyrkowski vel Sęk wskazał na zagrożenia płynące z Rosji. W stosunkach polsko-niemieckich podkreślił wagę nauczania języka polskiego w Niemczech, budowę pomnika polskich ofiar II wojny światowej i kwestię reparacji wojennych od Niemiec. Wyraził nadzieję, że rozmowy polsko-niemieckie przyniosą naszemu krajowi oczekiwane rezultaty.

Christian Lindner w swoim wystąpieniu nazwał Konstytucję 3 Maja 1791 „kamieniem milowym w historii Europy”, bowiem polska ustawa zasadnicza stała się wzorem dla aktów prawnych innych państw. Podziękował Polsce

za pomoc dla Ukrainy i przypomniał, że Polska ostrzegła świat przed imperialistyczną polityką Rosji i Putina. Zaakcentował znaczenie współpracy gospodarczej między naszymi krajami. Podkreślił, że głos Polski jest niezbędny w Europie.

Uwieńczeniem uroczystości był występ Joanny Szyrkowskiej vel Sęk. Śpiewaczka operowej – sopran – akompaniował Szymon Musiał z Akademii Muzycznej w Poznaniu. Nieprzypadkowo w repertuarze znalazły się pieśni Stanisława Moniuszki. Artystka przypomniała, że wykonuje je w 204. rocznicę urodzin kompozytora. Jego utwory, zawierające elementy narodowe i ludowe, wzbudzały uczucia patriotyczne i wyzwały chęć walki o wolną Polskę.

Joanna Szyrkowska vel Sęk zachęciła zebranych do odśpiewania radosnego mazurka „Witaj majowa jutrzeńko”:

*Witaj majowa jutrzeńko,  
Świeć naszej polskiej krainie,  
Uczymy ciebie piosenką,  
Która w całej Polsce słynie.*

*Witaj Maj! Trzeci Maj,  
U Polaków błogi raj!*

*Witaj dniu trzeciego maja,  
Który wolność nam zwiastujesz,  
Pierzchła już ciemiężców zgraja,  
Polsko dzisiaj tryumfujesz.*





*Witaj Maj! Trzeci Maj,  
u Polaków błogi raj!*

*Wrogów tuszczę wyrok Boski  
Zmiótl z powierzchni polskich łąnów  
Znikła boleść, znikły troski,  
Nie ma w Polsce obcych panów.*

*Wiwat Maj! Trzeci Maj!  
u Polaków błogi raj!*

*Słowa:  
Rajnold Suchodolski  
(1804 – 1831)*

*Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. Anna Mansfeld-Slaski*



## Otwarcie Klubu „Polonia Racing” e.V. w Berlinie



05.03. 2023 odbyło się uroczyste otwarcie jedyne na terenie Niemiec polskiego klubu motorowego. Założycielami klubu, zarejestrowanego w sądzie w Berlinie, są pasjonaci wyścigów: Radosław Dynysiuk, Dawid Gawin, Łukasz Pac, Krzysztof Wawrzyniak i Rafał Zubrzycki.

Na tor wyścigowy „Kartland” w Berlin-Reinickendorf przy Miraustr. 62-66 przybyło ok. 200 osób. Gość honorowy Dariusz Pawłoś – Ambasador RP w Berlinie

w swoim przemówieniu zapewnił wsparcie dla Klubu, integrującego polonię berlińską. Życzył sukcesów w odkrywaniu młodych talentów i zwycięstw w wyścigach motorowych. Zachęcał do wstępowania w szeregi „Polonia Racing”.

Atrakcją dla uczestników imprezy była możliwość wzięcia udziału w próbnych przejazdach na torze gokartowym. Skorzystało z niej 80 fanów motoryzacji: dorośli, młodzież i dzieci. Pokazowy wyścig

z udziałem doświadczonych kierowców kartingowych wygrał Radosław Dynysiuk. Obok niego na podium stanęli Mariusz Cwojdzinski i Maciej Iwanowski.

Członkowie klubu wraz z rodzinami zaszerwowali gościom własnoręcznie przygotowane przysmaki, a ambasador pokroił tort narodzinowy.

*Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. Anna Mansfeld-Slaski*



## K A L E J D O S K O P HISTORYCZNO – POLITYCZNY

**Zbigniew Rau: celem Rosji jest podzielenie Zachodu w każdym możliwym zakresie**

„Celem Rosji jest podzielenie Zachodu w każdym możliwym zakresie, będzie silna wobec nas, jeśli będziemy podzieleni” – podkreślił podczas konferencji PISM Strategic Ark 2023 szef MSZ Zbigniew Rau.

Konferencja PISM Strategic Ark 2023 była wydarzeniem, podczas którego politycy, eksperci i przedstawiciele wojska rozmawiali m.in. o rosyjskiej inwazji na Ukrainę, o pomocy i odbudowie tego kraju oraz o europejskiej i amerykańskiej polityce zagranicznej. Przedstawiciele dyplomacji Polski i Ukrainy podkreślali wagę zachowania jedności państw Zachodu w obliczu rosyjskiej agresji. Polski minister spraw zagranicznych zaznaczył, że Rosja bardzo liczy na podziały pomiędzy państwami zachodnimi, aktywnie dążąc do niszczenia możliwych obszarów współpracy.

„Celem Rosji jest nas podzielić w każdym możliwym zakresie, Rosja uważa nas, Zachód za zagrożenie dla swojej imperialnej tożsamości, a zatem niezależnie od tego, czy mówimy o obecnym kontekście agresji rosyjskiej na Ukrainę czy jakimkolwiek innym kontekście, w którym możemy mówić o relacjach pomiędzy Zachodem i Rosją, celem Rosji jest dzielić Zachód (...). Rosja jest silna wobec nas, kiedy będziemy podzieleni” – stwierdził minister Rau. „Jeżeli chodzi

o Ukrainę, każdy kraj, który należy czy to do społeczności transatlantyckiej, Unii Europejskiej czy po prostu w ogóle do wolnego świata, każdy kraj, który stanowi ich część może być dumny z poziomu jedności, jaki udało nam się osiągnąć stojąc za Ukrainą” – dodał.



Witold Pilecki

**75. rocznica zamordowania Rotmistrza Witolda Pileckiego**

25 maja 1948 r., w więzieniu mokotowskim przy ulicy Rakowieckiej komuniści zamordowali rtm. Witolda Pileckiego, uczestnika wojny polsko-bolszewickiej, kampanii 1939 r., ofice-

ra AK, ochotnika do Auschwitz i autora raportu z niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz – Birkenau, przekazanego władzom zachodnim w celu poinformowania ich o tym, co dzieje się na terenach okupowanej Polski.

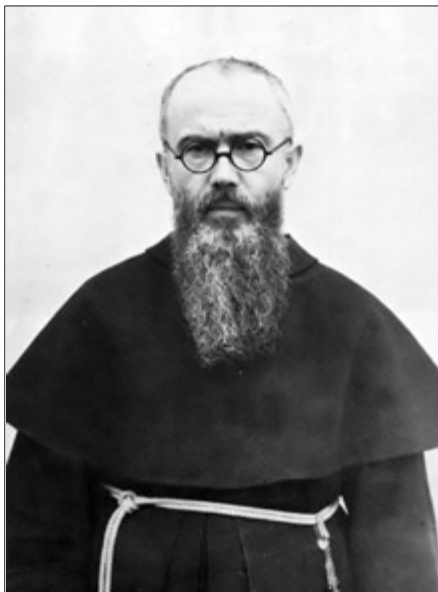
„Rotmistrz Witold Pilecki był bardzo dobrym dowódcą i bardzo dobrym człowiekiem. Przede wszystkim był dla wszystkich bardzo koleżeński, zawsze uśmiechnięty. Bardzo dbał o nas, łączników. Robił wszystko, żeby żaden z nas nie poległ. Wspominam go, jako wspaiałego, pogodnego człowieka” – powiedział w rozmowie z PAP uczestniczący w uroczystościach 75. rocznicy zamordowania rtm. Witolda Pileckiego w warszawskim więzieniu przy Rakowieckiej, kpt. Janusz Walendzik ps. „Czarny”, który podczas Powstania Warszawskiego był łącznikiem i podkomendnym rtm. Witolda Pileckiego w Zgrupowaniu AK „Chrobry II”.

Hołd Rotmistrzowi Pileckiemu oddali przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem Andrzejem Dudą na czele. „Spotykamy się w niezwykle ważnym miejscu dla Polski, a jednocześnie strasznym, gdzie komuniści katowali i zamordowali ponad trzy tysiące wiernych synów i córek Rzeczypospolitej, gdzie więzieni byli żołnierze niezłomni i ci, którzy, nie zgadzali się ze zniewoleniem Polski przez sowietów po II wojny światowej i z narzuconą przez sowietów władzą. Bronili wolnej, suwe-

rennej Polski do samego końca, do samego końca dla niej walczyli” – zaznaczył prezydent. „Wśród nich był rotmistrz Witold Pilecki – jeden z absolutnie największych bohaterów nie tylko naszych, polskich, najwspanialszych żołnierzy II wojny światowej i Rzeczypospolitej, ale w ogóle największych bohaterów II wojny światowej”. Andrzej Duda zaznaczył, że 25 maja obchodzimy Międzynarodowy Dzień Bohaterów Walki z Totalitaryzmem. „Rotmistrz Witold Pilecki – bez wątpienia postać niezwykła, wielki patriota, człowiek niezwykle szlachetności – jest światowym symbolem bohatera walczącego z totalitaryzmem. Walczył o wolność swojej ojczyzny i prawa człowieka z totalitaryzmem hitlerowskim i sowieckim”.

### **Premier Morawiecki: „Nigdy nie odstępamy od kwestii reparacji od Niemiec”**

„Nigdy nie odstępamy od kwestii reparacji wojennych od Niemiec” – zadeklarował w wywiadzie dla Programu Pierwszego Polskiego Radia i Polskiego Radia 24 premier Mateusz Morawiecki. Była to odpowiedź na oświadczenie ambasadora Niemiec w Polsce Thomasa Baggera, który stwierdził, że z punktu widzenia prawa sprawa reparacji jest zamknięta. „Ten temat jest puszką Pandory i lepiej, by ta puszka pozostała nietknięta”. Premier Morawiecki nie zgodził się z tą tezą, co więcej – uznał, że „reparacje opłacałyby się również Niemcom”. „Wiem, że to może być szokujące, ale dla naszych polsko-niemieckich relacji – a daj Panie Boże, że będziemy kolejne tysiąc lat koło siebie żyli – naprawienie tej wiecznej, sekularnej straty, tych łez, tego morza krwi, chociaż w minimalnym stopniu przez właśnie uznanie reparacji byłoby czymś, jak najbardziej, ze wszech miar pozytywnym”. W jego opinii reparacje przyczyniłyby się do zbudowania lepszych relacji pomiędzy obywatelami Polski i Niemiec. „Więc pan ambasador (Bagger) nie tylko myli się w sensie moralnym, ale myli się w sensie głęboko politycznym i społecznym, ponieważ byłoby to korzystne również dla Niemiec” – stwierdził premier, dziękując jednocześnie wiceszefowi MSZ, pełnomocnikowi rządu ds. reparacji Arkadiuszowi Mularczykowi za konsekwentne dzia-



*Fr. Maximilian Kolbe 1936*

łania na rzecz uzyskania przez Polskę odszkodowań wojennych od Niemiec. W opinii Morawieckiego kwestia uzyskania reparacji będzie długim procesem, być może rozciągniętym na dekady. „Ale my od tego nigdy nie odstępamy i wierzę, że kolejne pokolenia polityków będą się tego domagały”.

### **Rocznica deportacji do Auschwitz o. Maksymiliana**

28 maja w podoświęcimskich Harmężach, gdzie od 30 lat istnieje franciszkańskie Centrum św. Maksymiliana, upamiętniono rocznicę wywiezienia św. Ojca Maksymiliana Kolbego do niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz – Birkenau.

W rocznicę deportacji, Misjonarki Niepokalanej Ojca Kolbego i franciszkanie złożyli kwiaty w celi śmierci niemieckiego obozu. Towarzyszyła im figurka Matki Bożej zza drutów, wyrzeźbiona w 1940 r. przez Bolesława Kupca – więźnia Auschwitz.

Franciszkanin ojciec Maksymilian Maria Kolbe w obozie otrzymał numer 16670. Historyk z Muzeum Auschwitz Teresa Wontor-Cichy powiedziała w rozmowie z PAP, że początkowo trafił on do pracy przy zwożeniu żwiru na budowę parkanu przy krematorium. „Potem dołączył do komanda w Babicach, które budowało ogrodzenie wokół pastwiska. W Auschwitz o. Maksymilian szybko podupadł na zdrowiu. Trafił do szpita-

ła obozowego. Więźniowie otoczyli go opieką. Gdy poczuł się lepiej, wręcz wypchnięto go ze szpitala w obawie, by nie został w nim uśmiercony. Później trafił do łżejszych prac, początkowo w ponczoszarzni, gdzie reperowano odzież, a później w kartoflarni przy kuchni. Pod koniec lipca 1941 r. z obozu uciekł więzień. Za karę zastępca komendanta Karl Fritzsch zarządził apel. Wybrał dziesięciu więźniów i skazał ich na śmierć głodową. Wśród nich był Franciszek Gajowniczek”. Franciszek Gajowniczek był tym wyborem załamany, nie chciał osierocić żony i dzieci. Wtedy z tłumu więźniów wyszedł o. Maksymilian Kolbe. „Czego chce ta polska świnia?” – zapytał esesman. „Jestem polskim księdzem katolickim. Chcę umrzeć za niego” – odpowiedział kapłan. Deklaracja o. Maksymiliana wywołała niemałe zdziwienie wśród Niemców. Zgodzili się na tę wymianę. Polski ksiądz trafił do celi śmierci, skazany na zagłodzenie. Do końca życia modlił się, błogosławił swoim prześladowcom, śpiewał pieśni maryjne, udzielał rozgrzeszenia współwięźniom i pocieszał ich. „Z celi, w której znajdowali się ci biedacy, słyszano codziennie głośne odprawianie modlitw, różańca i śpiewy, do których przylączyli się też więźniowie z sąsiednich cel. Umarł po dwóch tygodniach zgłodzony zastrzykiem fenolu. Ojciec Kolbe umiał pocieszyć ludzi. Współwięźniowie narzekali i w rozpacz krzyczeli i przeklinali. Po jego słowach uspokajali się. Gdy miałem jego ciało z celi wynieść, siedział na posadzce oparty o ścianę i miał oczy otwarte. Jego ciało było czystutkie i promieniowało. Jego twarz oblana była blaskiem pogody. Wzrok o. Kolbe był zawsze dziwnie przenikliwy. SS-mani go znieść nie mogli i krzyczeli: Patrz na ziemię, nie na nas! Pewnego razu, podziwiając jego męstwo za życia, mówili między sobą: Takiego klechy jak ten nie mieliśmy tu jeszcze. To musi być nadzwyczajny człowiek” – wspominał Bruno Borowiec, tłumacz bloku śmierci w Auschwitz.

*Oprac. Michalina Włodarska*

# Jesteśmy kustoszami tej pamięci. Osiemdziesiąta rocznica powstania w getcie warszawskim

Jesteśmy kustoszami tej pamięci. Osiemdziesiąta rocznica powstania w getcie warszawskim

W kwietniu 1943 r., w przeddzień żydowskiego święta Pesach, okupujący polską stolicę Niemcy otoczyli stworzoną przez siebie żydowską dzielnicę, warszawskie getto, przygotowując się do jego ostatecznej likwidacji. 19 kwietnia niemiecka policja i siły pomocnicze SS wkroczyły, by dokończyć dzieła zagłady. Mieszkańcy getta ukryli się w bunkrach i kryjówkach. Żydowscy powstańcy zaatakowali Niemców przy użyciu broni palnej, koktajli Mołotowa oraz granatów ręcznych. Dwa niemieckie pojazdy zostały podpalone za pomocą butelek z benzyną. Zaskoczeni Niemcy początkowo nie byli w stanie przełamać zaciepnego oporu obrońców.

Wobec tych niepowodzeń Niemcy zaczęli systematycznie palić budynki, zamieniając ulice getta w ognistą pułapkę. Podczas gdy w getcie trwały walki, polskie oddziały podziemnej armii podjęły działania przeciwko Niemcom. Trzy sekcje Armii Krajowej bezskutecznie próbowały sforsować mury getta za pomocą materiałów wybuchowych. Skazani na zagładę Żydzi bronili się do początku maja. Symbolicznym ostatnim aktem powstania było zburzenie przez Niemców Wielkiej Synagogi na Tłomackiem w Warszawie.

Powstanie w getcie warszawskim było pierwszym powstaniem wielkomięjskim i zarazem największym zrywem ludności żydowskiej w trakcie niemieckiej okupacji. Po południu 19 kwietnia 1943 r. w twierdzy Żydowskiego Związku Wojskowego przy placu Muranowskim w symbolicznym geście na dachu budynku bojownicy umieścili biało-czerwoną flagę Polski i biało-niebieską flagę ŻZW. Ten obraz dwóch flag – polskiej biało-czerwonej i syjonistycznej biało-niebieskiej – powiewających wspólnie na dachu budynku nad walczącym gettem, stał się symbolem nierozzerwalnie splecionych ze sobą losów polsko-żydowskich. Kilkanaście miesięcy później, w sierpniu 1944 roku, wybuchło powstanie warszawskie – bój o wolną Polskę, największy zryw wolnościowy

w historii II wojny światowej.

W polskiej historii, literaturze, sztuce i szeroko rozumianej kulturze można znaleźć szereg odwołań do zrywów powstańczych. Powstania dawały nadzieję, podnosiły na duchu, pokrzepiały serca, ale niemal zawsze były brutalnie tłumione przez zaborców i okupantów. Będąc tragiczne, często nieuniknione, budowały tożsamość wspólnotową i na ogół przynosiły zwycięstwo po latach. Odciskały silne piętno na polskim społeczeństwie i polskiej historii. Dlatego stały się często poruszanym tematem literackim, malarskim, filmowym. I choć artyści ukazywali je na różne sposoby, to prawie nigdy nie krytykowali samej idei powstania i opowiadali się za walką o wolność, wynosząc ją na kulturowe piedestały.

Warszawa – stolica Polski – stała się podczas II wojny światowej miastem dwóch powstań, w których Żydzi i Polacy starli się z niemieckimi zbrodniami. Miasto zostało ostatecznie obrócone w ruinę, zniszczone i spalone. To dowodzi, jak silny jest polski imperatyw dążenia do wolności.

Można postawić pytanie – dlaczego w Warszawie? Warto w tym miejscu przypomnieć, że w 1939 r., u progu inwazji Niemiec na Polskę, w Warszawie mieszkało blisko 370 tys. Żydów. Stanowili ok. 30 proc. ogółu mieszkańców miasta. Po wybuchu II wojny światowej do polskiej stolicy w ciągu następnego roku przybyło niemal 100 000 kolejnych Żydów, systematycznie wysiedlanych przez Niemców z ziem włączonych do Rzeszy Niemieckiej i z okupowanych terenów Polski. Wiosną 1940 r. Niemcy zaczęli tworzyć zamkniętą dzielnicę żydowską. Do ostatecznego zamknięcia getta w Warszawie doszło w listopadzie 1940 r. Za murami, na obszarze 307 ha, znalazło się około 400 tys. Żydów. W kwietniu 1941 r. do getta napłynęli przesiedleńcy. Liczba ludności zamkniętej w murach getta wzrosła do 450 tys. osób. Nie przypadkiem przywołuję te dane. Warszawskie getto było największym gettem utworzonym przez Niemców podczas II wojny światowej w Europie. W lipcu 1942 r. okupanci rozpoczęli

masową wywózkę Żydów z getta do obozu zagłady w Treblince. Szacuje się, że zamordowanych zostało wtedy od 250 do 300 tysięcy Żydów. Około 100 tysięcy zmarło w getcie z głodu i chorób na skutek stworzonych przez Niemców nieludzkich warunków.

Mówimy: „Żydzi”, ale musimy pamiętać, że to byli obywatele Polski, wielonarodowej, wielokulturowej II Rzeczypospolitej. Dlatego naszym wspólnym obowiązkiem jest upamiętnienie powstania w getcie warszawskim – największego powstania żydowskiego w czasie II wojny światowej i pierwszego miejskiego powstania w okupowanej Europie – oraz zachowanie w pamięci odwagi tych, którzy stawili opór niemieckim okupantom. W Polsce w tych dniach odbywa się ponad 150 wydarzeń towarzyszących oficjalnym obchodom 80. rocznicy powstania w getcie warszawskim. Wydarzenia te organizowane są lub finansowane przez polski rząd, m.in. w ramach programu wsparcia działań na rzecz zachowania dziedzictwa i pamięci o polskich Żydach, realizowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Od czasu objęcia rządów przez Zjednoczoną Prawicę ponad trzykrotnie zwiększyliśmy nakłady na instytucję, których działalność obejmuje dbanie o pamięć, kulturę i dziedzictwo wielokulturowego narodu polskiego, w tym dziedzictwo mniejszości żydowskiej na ziemiach polskich, a także upamiętnienie Zagłady Żydów dokonanej przez Niemców na terenie okupowanej Polski.

Wśród dotowanych przez polski rząd instytucji znajdują się m.in. państwowe muzea w dawnych niemieckich obozach śmierci: Muzeum Auschwitz-Birkenau w Oświęcimiu; Muzeum na Majdanku (z oddziałami: Muzeum i Miejsce Pamięci w Belżcu i w Sobiborze); Muzeum Stutthof w Sztutowie; Muzeum Treblinka; Muzeum Gross-Rosen w Rogoźnicy; Muzeum – Miejsce Pamięci KL Płaszów w Krakowie. A także Muzeum Getta Warszawskiego, Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II Wojny Światowej im. Rodziny Ulmów w Markowej, Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej, Muzeum Historii Żydów



Polskich POLIN, Żydowski Instytut Historyczny im. Emanuela Ringelbluma. To zarówno instytucje działające od dziesięcioleci, często niedostatecznie finansowane w przeszłości, jak i instytucje powołane w ciągu ostatnich kilku lat, w trosce o pamięć: Muzeum Getta Warszawskiego, Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II Wojny Światowej im. Rodziny Ulmów w Markowej, Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej.

Warszawa jest dziś miastem żywych. Polska jest krajem żywych. Pamiętamy o przeszłości i czerpiąc z historycznych doświadczeń, chcemy budować lepszą przyszłość. Nie zapominamy jednak o tych, którzy umarli lub zostali zamordowani. Przekazywana przez pokolenia pamięć musi trwać wiecznie. A dzisiaj to my jesteśmy jej kustoszami.

#### Piotr Gliński

Profesor zwyczajny nauk humanistycznych. Wicepremier, minister kultury i dziedzictwa narodowego. W latach 2005 – 2011 przewodniczący Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Związany z Instytutem Filozofii i Socjologii PAN.

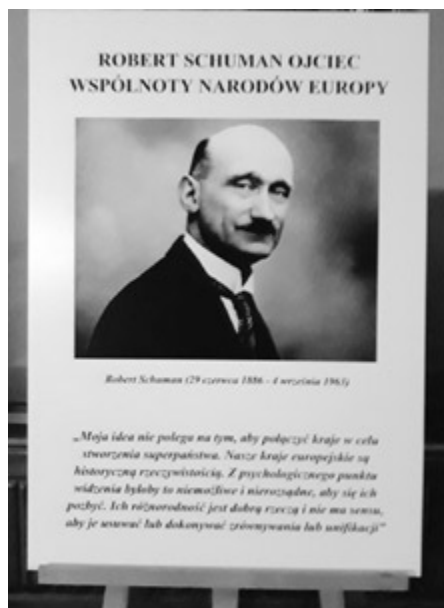


W latach 1997 – 2005 kierował Zakładem Społeczeństwa Obywatelskiego.

Najważniejsze” w projekcie historycznym z Instytutem Pamięci Narodowej i Polską Fundacją Narodową.

Tekst publikowany wspólnie z polskim miesięcznikiem „Wszystko co

## Robert Schuman – Ojciec Wspólnoty Narodów Europy



Robert Schuman urodził się 29 czerwca w 1886 w Luksemburgu. Jego ojciec był Francuzem a matka pochodziła z Luksemburga. Kiedy miał 17 lat umiera mu ojciec, zaś w 1911 roku, w dniu obrony pracy doktorskiej umiera Schumanowi tragicznie matka. W tamtej bardzo trudnej chwili zamierzał wstąpić do klasztoru Benedyktynów, lecz jego przyjaciel prosił go, aby zajął się działalnością społeczną i polityczną, aby dbać o dobro wspólne, które było tak bardzo potrzebne Europie. Jego przyjaciel zachęcając Schumana do zmiany decyzji powiedział, że światu są potrzebni święci w garniturach. W 1916 roku po powrocie Lotaryngii do Francji Schuman zostaje wybrany na posła do parlamentu w Paryżu. W czasie wojny zostaje aresztowany przez gestapo i planowano go przewieźć do obozu koncentracyjnego



Za zgodą redakcji Magazyn Optyka Schumana nr 1/2023

go, lecz z pomocą świętego Benedykta ucieka z więzienia i do końca wojny ukrywa się w klasztorach na południu Francji. Po wojnie pełnił różne stanowiska w rządzie Francji, między innymi był ministrem spraw zagranicznych i premierem. Jego misją było budowanie jedności, solidarności i pokoju między narodami i wspólnoty narodów Europy. 8 grudnia 1955 roku, Schuman przez „umieszczenie” we fładze Europy gwiazd, takich które były nad głową figurki Maryi znajdującej się w katedrze w Strasburgu, gdzie często się modlił i w ten sposób oddał i zawierzył Europę Matce Bożej. Schuman przeciwstawiał się budowaniu superpaństwa i popierał patriotyzm jako fundament dla miłości i szacunku do innych narodów. Przestrzegał przed skupianiem się tylko na ekonomii i instytucjach, zachęcając przede wszystkim do rozwijania relacji między narodami. Nawoływał do dbania o dziedzictwo chrześcijańskie Europy, bez którego demokracja przekształci się w system totalitarny. Umarł po ciężkiej prawie dwuletniej chorobie 4 września 1963 r. w swoim domu w Metz. W 2021 roku Schuman został ogłoszony przez Papieża Franciszka Czcigodnym Sługą Bożym i obecnie już należy się modlić tylko o cud, aby został on beatyfikowany.

#### **Za zgodą redakcji Magazyn Optyka Schumana nr 1/2023**

W Polskiej Misji Katolickiej w Berlinie,



w kruście Bazyliki św. Jana, w dniach od 29 kwietnia do 15 maja 2023 roku prezentowano wystawę poświęconą Ojcu Wspólnej Europy – Robertowi Schumanowi. Otwarcia wystawy dokonali: Przemysław Kawecki – proboszcz PMK w Berlinie, prof. dr hab. Zbigniew Krysiak oraz Konsul Generalny w Berlinie – Marcin Król, który przybliżył zebrany niezwykle życie katolika i polityka.

W dniu otwarcia wystawy w Domu

Jana Pawła II odbyło się spotkanie z prof. dr hab. Zbigniewem Krysiakiem – twórcą Instytutu Myśli Schumana. Prelegent wskazywał na konieczność powrotu do dziedzictwa idei Roberta Schumana, tj. do patriotyzmu, solidarności i braterskiej relacji narodów w oparciu o wartości chrześcijańskie. Według Schumana: „Demokracja w Europie będzie chrześcijańska, albo nie będzie jej wcale. Demokracja antychrze-





ścijańska byłaby karykaturą, zmierzającą do pogrążenia się w tyranii lub w anarchii”. Unia Europejska zmierza do przekształcenia się w superpaństwo. Uratowanie Europy przed destrukcją, jaką może jej zgotować superpaństwo, będzie możliwe poprzez aktywność zwolenników Europy Schumana – twierdzi prof. dr hab. Zbigniew Krysiak, zachęcając do aktywnej działalności w różnych sferach życia społecznego, politycznego i gospodarczego.

Barbara Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. Anna Mansfeld-Slaski

## Nadzieja w czasach zamętu

*„Noc bluźnierstw. W oczekiwaniu na świt” to najnowsza książka cenionego duszpasterza i rekolekcyjisty ks. Piotra Glasa. Diagnozuje ona problemy współczesnego Kościoła i kryzysu tożsamości chrześcijańskiej w Europie, ale także daje nadzieję i proponuje konkretne rozwiązania.*

### Sól traci smak

Książka została napisana w formie wywiadu – rzeki, który przeprowadził redaktor Krzysztof Gędłek. Wybrał swojego rozmówcę za sprawą jednoznaczności jego postawy, mocnego oparcia w wierze, mimo wielu przeciwności i ataków. „Ksiądz Piotr Glas to dla wielu zagubionych ludzi w Kościele jedna z ważniejszych postaci. Siłą tego kapłana, który przez lata jako egzorcysta stawał oko w oko z demonami, jest przede wszystkim bardzo mocne świadectwo nawrócenia i życia wiarą na co dzień” – pisze autor wywiadu – rzeki. Gędłek we wstępie do książki nakreśla przyczyny, z jakich - w jego opinii - Kościół znalazł się w kryzysie. „Obecnie «dialoguje się» z osobami deklarującymi otwartą wrogość wobec Kościoła i odwiecznych dogmatów, których naucza, oraz piętnuje się pobożność i oddanie wielu katolików przywiązanych do wiary i tradycji. To porażające, że w myśl nowych paradygmatów wielu duchownych i świeckich teologów dokonuje radykalnych zmian w Kościele, sprawiając, że chrześcijaństwo przestaje być religią Chrystusa, a staje się duchowym koktajlem strawnym dla każdego człowieka”.

„Czy możemy to jeszcze nazywać chrześcijaństwem? Dostrzegamy, i to

bardzo wyraźnie, jak sól traci swój smak i nadaje się raczej do wyrzucenia i rozdeptania. To wielkie oszustwo, którego jesteśmy świadkami, nakładające się na straszliwy kryzys człowieka. Kościół wyrzekł się roli budowniczego naszej cywilizacji, co pozbawiło wielu ludzi kotwicy kulturowej, stabilizującej nasze społeczeństwa i pozwalającej nam definiować się wobec wyzwań współczesnego świata. To dlatego często czujemy zagubienie i wyobcowanie, nie potrafimy poradzić sobie z cierpieniem i perspektywą utraty życia. Panikujemy, gdy słyszymy o pandemii, podupadamy psychicznie, czytając wiadomości na temat działań wojennych. Wielu z nas rzuconych na wysokie fale kolejnych kryzysów zaczyna tonąć, gubiąc tak ważną w życiu człowieka nadzieję. W tę przestrzeń wkraczają kolejne ideologie, które podobno mają nam nadać nową tożsamość. Są to jednak twory sprzeczne z naturą człowieka, a co za tym idzie: stopniowo niszczą nasze człowieczeństwo i zniewalają dusze” – przestrzega redaktor Gędłek.

### 23 lata w internecie

Pytany o przyczyny kryzysu wiary wśród młodych ludzi, ksiądz Piotr Glas wskazuje na plagę uzależnień od nowo-

czesnych technologii. „Ludzie, szczególnie młodzi, są dzisiaj całkowicie bezkrytyczni w stosunku do tego, co słyszą i widzą, jak również zaślepieni potrzebą ciągle nowych emocji i przeżyć. Ostatnio obliczono, że przeciętny człowiek spędza w internecie średnio dwadzieścia trzy lata swojego życia. To jest wprost niewyobrażalne. Smartfony, media społecznościowe, gry czy platformy streamingowe – to wszystko opiera się na dostarczeniu nam nowych wrażeń. Więcej emocji, więcej doznań i ciągle mało i mało. Trzeba dodać, że ciągle podsycane jest pragnienie współzawodnictwa, kto jest lepszy, kto ma lepsze wyniki, wakacje, towarzystwo i tak dalej. To wszystko ma jedną podstawę – grzech pychy. Jak widzimy, nic nowego pod słońcem, tylko technika się zmienia. Wizja czy perspektywa Nieba tymczasem nie wydaje się atrakcyjna albo – można powiedzieć jak młodzi – rozrywkowa. Człowiek skupiony na tu i teraz dba przede wszystkim o swoje zmysły i zachcianki, żyje tylko chwilą obecną, nie zastanawia się nad tym, że w momencie śmierci to wszystko się skończy, a wieczna jest jedynie jego dusza. Ona przetrwa, a ciało nie” – podkreśla kapłan.

W jego opinii media i kultura masowa kreują fałszywy wizerunek dobra i zła,



odwracając te pojęcia. „Wizja piekła – choć jest ono, jak wiemy, koszmarem, brakiem nadziei, niewyobrażalnym cierpieniem – z perspektywy młodych ludzi wydaje się nierzadko nawet fascynująca. Bo tam się coś dzieje, jak im się wydaje, jest grzech, nieświęte towarzystwo, a więc będzie fajnie, będzie rozrywka. Tajemniczy «mrok» dla wielu jest pociągający. To zresztą często powtarzana fraza: zło jest fascynujące. Przyciąga swoją tajemniczością i wyjątkowością. Dopóki człowiek nie zrozumie, że jego nieśmiertelna dusza dopiero po zjednoczeniu z Bogiem zazna prawdziwego szczęścia, a nie jego iluzji, a piekło, które jest jego alternatywą, to po prostu koszmar na wieczność, będzie odrzucał Boga” – przestrzega ksiądz Glas.

### Tajemnica Krzyża

W rozmowie padają trudne pytania o sens cierpienia, od którego w obecnych czasach – bardziej chyba niż kiedykolwiek – chcemy uciec, nierzadko ulegając „zabawie w Pana Boga” w przekonaniu, że jesteśmy w stanie zapanować nad każdym aspektem naszej rzeczywistości. „Cierpienie jest czymś, czego dzisiaj nie rozumiemy i dlatego go nie akceptujemy i je odrzucamy. Jeżeli nie spojrzymy na nie z nadprzyrodzonej Bożej perspektywy, nigdy nie pojmimy, co może ono w naszym życiu zmienić. Bez wiary w Boga i znajomości przekazu Ewangelii zawsze będziemy zwalczać wszelkiego rodzaju cierpienia – psychiczne, emocjonalne i cielesne. Obecnie dominuje

raczej przekonanie, że każde cierpienie jest naszym wrogiem, to coś, co Stwórcy się nie udało – jeżeli w ogóle zakładamy, że On istnieje. I w dodatku ta wielka niesprawiedliwość na świecie. Dlaczego matka trojga dzieci, dobra kobieta, nagle umiera, a alkoholiczka żyje długo? Nikt nie zastanawia się nawet, że w tym może być jakiś Boży plan albo choćby Boży dopust. To nie jest tak, że Bóg chce naszego cierpienia i znajduje w nim satysfakcję – choć czasami jest ono częścią Jego planu wobec nas, jak w przypadku cierpiących dusz ofiarnych. Często Bóg dopuszcza na nas cierpienie jako konsekwencje naszych wyborów. Cierpię, bo podjąłem złe decyzje; chociaż i z nich Bóg może wyprowadzić wiele dobra, jeżeli tylko odczytamy prawidłowo, jakie

geli nie czynił cudów po to, żeby tylko poprawić jakość naszego życia tu, na ziemi. Gdyby tak było, każdy, kto podał za Nim, byłby zdrowy i świetnie by mu się powodziło. Cuda, czyli nadzwyczajna interwencja Boga w czyjeś życie, miały i mają określony cel, a tym celem jest skierowanie na życie w Bogu, a w ostateczności osiągnięcie zbawienia. A to oczywiście nie oznacza, że każdy chory, który prosi, musi zostać uzdrowiony. Takie przekonanie prowadziło do wniosku, że skoro modlący się o cud uzdrowienia nadal cierpi, to coś z jego wiarą jest nie tak. Jeżeli ludzie tego nie rozumieją, w wielu sytuacjach mogą wpaść w poczucie winy, że ich wiara jest niewystarczająca, co może prowadzić nawet do buntu przeciwko Bogu i całko-



wiadomości nam przesyła. Temat ten jest trudny. Dla mnie osobiście, gdyby nie wiara i Bóg, cierpienie byłoby nie do zaakceptowania. Krzyża Chrystusa nigdy nie zrozumiemy, możemy go tylko pocałować i trzymać mocno przy sercu, kiedy jest naprawdę ciężko” – tłumaczy ksiądz Glas.

Kapłan ostrzega jednocześnie przed uleganiem modom, pojawiającym się także w świecie chrześcijańskim, na obietnice łatwego wyzwolenia z cierpienia i możliwości zbawienia w oderwaniu od Chrystusowego Krzyża. „Dla wielu pastorów i «uzdrowicieli» posługa modlitwą o uzdrowienie to sposób na życie i duże pieniądze. Pan Jezus w Ewan-

witego odejścia od Niego. Nic z tych rzeczy. Chrystus nie uzdrawiał wszystkich, wielu dalej żyło w cierpieniu i ubóstwie. On przyszedł nie po to, aby leczyć ludzi i uszczęśliwiać, ale po to, żeby pokazać im drogę do zbawienia, a na tej drodze stanął krzyż, symbol cierpienia i odrzucenia. Dlatego jeśli Bóg chce nadzwyczajną łaską interweniować, robi to w jakimś celu, nie tylko dla dobra naszego ciała, ale przede wszystkim dla dobra naszej duszy” – podkreśla duszpasterz.

Pytany o receptę na wyzwania współczesności, odpowiada, że jest nią pełne zaufanie Bożemu Miłosierdziu, trwanie w nadziei, że Bóg zna miejsce i czas, że z każdego zła potrafi wyprowadzić dobro,

a obecna rzeczywistość nie wymknęła Mu się spod kontroli. Podkreśla, że nie potrzebujemy nowatorskich rozwiązań, ale przeciwnie, dochowania wierności wierze, sakramentom i modlitwie różańcowej. „Eucharystia jest wielkim darem, jaki pozostawił nam Chrystus. Przyjmując Komunię Świętą, jednoczymy się z samym Panem Jezusem i – jak zauważył abp Fulton Sheen – «zranione serce przerywa milczenie, by otworzyć się na zaproszenie Zbawiciela». To źródło naszego życia wiecznego, które daje nam nie-spożyte duchowe siły do konfrontacji ze

złem tego świata. Matka Boża z kolei jest Tą, poprzez którą Chrystus przyszedł na świat i, jak zauważają św. Ludwik Grignon de Montfort i inni święci, to Ona, Niewiasta z Apokalipsy depcząca głowę węża, Pani wielka i potężna, a jednocześnie czuła i wrażliwa Matka, przygotowuje nas na ponowne przyjście swojego Syna. W jakże wielu miejscach na świecie w objawieniach, uznanych i jeszcze nieuznanych przez Kościół, nieustannie wzywa nas do zmiany życia i nawrócenia, ostrzega przed konsekwencjami grzechów, które prowadzą świat ku za-

gładzie, a Kościół w czas próby i oczyszczenia. To Matka Boża jest osobą najbliższą naszemu Panu, nie może nas zatem dziwić, że na przestrzeni wieków budziła ogromny sprzeciw wrogów Kościoła. Nie dziwi także to, że to właśnie Jej powierzył nas Jej Syn, wypowiadając pamiętne słowa na Golgocie. Także dzisiaj jest Ona naszą nadzieją” – wskazuje ks. Glas.

*Michalina Włodarska*

## „Paria” - opera Stanisława Moniuszki



### Krótką treść

Akcja dramatu rozgrywa się w Indiach nad Gangesem w 1500 roku. Idamor - dzielny wódz, który wygrał wojnę - opowiada przyjacielowi Ratefowi o swoim gorącym uczuciu do kapłanki Neali, córki Akebara, arcykapłana braminów, członka najwyższej kasty. Zdradza mu również tajemnicę swojego pochodzenia z najniższej kasty. Choć córce kapłana nie wolno było wiązać się z wojownikiem, ojciec Neali zgadza się na ślub, by załagodzić narastający konflikt między kastami i utrzymać władzę. W mieście pojawia się starzec, który wcześniej wtargnął do świętego gaju, wtedy od

śmierci ratuje go Idamor. Starzec to Djares - ojciec wodza. Namawia on syna do powrotu do domu. Gdy Djares publicznie przyznaje się, że jest pariasem, Akebar nakazuje go uśmiercić. Idamor, stając w obronie ojca, ujawnia swoją przynależność do stanu wzgardzonego, bez przywilejów. Arcykapłan zabija go. Nealę, która chce zostać córką Djaresa, skazuje na wygnanie.

### O „Parii”

Ostatnia opera Stanisława Moniuszki (1819 - 1872) oparta została na utworze francuskiego poety Casimira Delavige (1793-1843). Zafascynowany „La Paria” młody Moniuszko (znający płynnie 5 języków) przetłumaczył tragedię. Jan Chęciński napisał libretto. Kompozytor

10 lat pracował nad partyturą. Prapremiera opery miała miejsce w Warszawie w 1868 roku. Po kolejnych sześciu przedstawieniach nie było wznowień. Moniuszko był zdumiony, że „Paria” nie interesuje rodaków, zachwycających się „Halką”, chociaż obie opery ukazują konflikty społeczne. Po 150 latach „Paria” jako „dzieło odkryte na nowo” zdobyła operowego Oskara – nagroda International Opera Award w 2019 roku – w Roku Moniuszki. Wzbudziła zainteresowanie uniwersalną i ponadczasową tematyką - protestem przeciwko podziałom społecznym. Wstrząsająca historia o wykluczeniu, upokorzeniu, niesprawiedliwości, ksenofobii żąda położenia kresu jaskrawym podziałom w każdym miejscu na świecie i w każdym czasie.





Moniuszko uważał „Parię” za swoją najdojrzałą operę, będącą sumą dotychczasowego warsztatu kompozytorskiego i wiedzy o tendencjach w operze zachodniej. Zrzucił więc polską, narodową tematykę i zajął się orientalną, by zaistnieć na scenie międzynarodowej. Pomimo wprowadzenia instrumentów (flet, perkusje, kotły, gongi, tam-tamy), obrazujących liturgię braminów, w warstwie muzycznej słyhać jednak wyraźne nawiązania do muzyki rodzimej. Uwertura „Parii” Stanisława Moniuszki wprowadza w dramatyczny nastrój, kontrastuje ze śpiewną częścią środkową, w której pojawia się miłosny duet Naeli z Idamorem. Zapadają w pamięć świetnie rozpisane chóry, szczególnie braminek (Akt I) oraz w scenach finałowych.

#### „Paria” w Berlinie

Teatr Wielki im. Stanisława Moniuszki z Poznania 23 maja 2023 roku na scenie Filharmonii Berlińskiej zaprezentował „Parię”. W koncertowym wykonaniu opery wystąpili światowej sławy soliści.

**Iwona Sobotka** – sopran; występowała m.in. we Francji, Anglii, Austrii, Hiszpanii, Nowej Zelandii, obu Amerykach. Odbyła tournée do Japonii i na Tajwan z Filharmonią Berlińską pod batutą sir Simona Ratle’a, który w pięknym głosie artystki słyszy inteligentne tchnienie zuchwałości.

**Dominik Sutowicz** – tenor; śpiewał w Tosce, Madame Butterfly, Trubadurze, Straszny Dworzec, Carmen, Halce, Latającym Holendrzu i wielu innych operach na deskach polskich i zagranicznych scen.

**Volodymyr Tyshkov** – bas; wyko-

nywał partie w Cyruliku sewilskim, La Boheme, Rigoletto, Don Carlos, Norma, Aida, Turandot, Requiem.

**Stanisław Kuflyuk** – baryton; związany z Teatrem Wielkim w Poznaniu, współpracuje z teatrami operowymi w Polsce i za granicą.



**Piotr Friebe** – tenor; występował w chórze „Poznańskie Słowiki”, gości na scenie Filharmonii Szczecińskiej, Wrocławskiej, Łódzkiej, Jeleniogórskiej, współpracuje z Operą Narodową w Warszawie i Operą Nową w Bydgoszczy.

W spektaklu wystąpił **Chór Teatru Wielkiego w Poznaniu** pod dyrekcją **Mariusza Otto** – znanego śpiewaka i dyrygenta.

**Jacek Kasprzyk** – dyrygent; wystę-

pował z największymi gwiazdami scen operowych i symfonicznych w Polsce i na świecie, m.in.: we Francji, Anglii, Szwajcarii, Szwecji, Hiszpanii, w Niemczech, w obu Amerykach, Japonii, Nowej Zelandii, za osiągnięcia artystyczne otrzymał Złotego Fryderyka, a za promowanie polskiej kultury odznaczony został Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Ambasador RP w Berlinie Dariusz Pawłoś objął honorowy patronat nad koncertowym wykonaniem „Parii”. W Filharmonii Berlińskiej powitał licznie zgromadzonych melomanów i artystów Teatru Wielkiego w Poznaniu. Tenże teatr w Roku Moniuszkowskim (2019) wystąpił na tej scenie z „Halką”. Ambasador w swoim wystąpieniu przypomniał o pobycie Stanisława Moniuszki na studiach w Berlinie (1837-1840). Młody kompozytor odnosił tu pierwsze sukcesy; pieśniami do słów ulubionego poety Adama Mickiewicza, kwartetami smyczkowymi, operetką i niemieckojęzyczną operą „Schweizerhütte”. Późniejszy jego dorobek muzyczny jest ogromny: utwory instrumentalne, pieśni, dzieła religijne, opery, operetki, wodewile, balety, kantaty, msze. Dzieła

Stanisława Moniuszki czekają na popularyzację na świecie. Dariusz Pawłoś powiedział, że jednym z najważniejszych zadań placówek dyplomatycznych jest promocja kultury polskiej za granicą.

*Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski*

*Fot. Anna Mansfeld-Slaski*

# Laponia – tam nas jeszcze nie było!

*Jak sami mówią: to było czyste wariactwo. Aktorzy na wózkach, domki letniskowe, siarczysty mróz, Laponia i... zorza polarna.*



## Dolina mroku

„Film «Droga Eliasza» jest artystycznym zapisem trasy Teatru EXIT do Nattavaara w Laponii. Poetycka opowieść o podróży niepełnosprawnych aktorów, przekonanych o tym, że poprzez swoją sztukę i postawę niosą światu ważne przesłanie o budowaniu relacji z Bogiem, będącej jedynym ratunkiem dla człowieka” – piszą twórcy projektu.

- Co was pociągnęło w te ciemności straszliwe? – pyta Rafał Porzeziński, prowadzący premierę filmu. - Spotkanie. Gdybyście chcieli po ludzku wymyślić, że Teatr Exit spotka kobietę z Laponii, a połączy ich Elias, brzmiałoby to jak pomysł wymyślony „na haju”. Wszystko zaczęło się od snu o Eliaszu Szwedki Ewy Dynyssiuss, mieszkającej w miejscowości Nattavaara, która pragnie zbudować tam miejsce spotkań chrześcijan. Poprzez wspólnych znajomych nawiązaliśmy kontakt, a z tego narodził się pomysł wyprawy do Laponii z Teatrem EXIT – odpowiedział reżyser „Drogi Eliasza” Maciej Sikorski. - Nasz wyjazd był projektem szalonym – wózki dla niepełnosprawnych, domki letniskowe typu „Dzwirzyno”78”, temperatura minus 30 stopni Celsjusza, przy której lataliśmy

samolotem z otwartym oknem, jednym słowem – odjazd. Ale to miało sens, było z Ducha. Sikorski chciał, aby stworzony przez teatr EXIT film o Eliaszu miał gdzieś swoją światową premierę. - Szukałem miejsca, które będzie podkreślało to, o czym opowiada ten film. Nazwa

Nattavaara oznacza „miejsce ciemności” lub „dolinę mroku”. Pomyślałem, że dolina mroku jest dokładnie tym miejscem, w którym znajdujemy się jako ludzkość. Zaplanowaliśmy premierę filmu, ale splot okoliczności sprawił, że mogliśmy pojechać w trasę po Szwecji z pokazami naszego filmu „Tobiasz” i dotrzeć także do Nattavaary w szczególnym czasie, tj. w najkrótszym dniu w roku – relacjonuje reżyser.

Bazą projektu było Pismo Święte i zawarte w nim dzieje proroka Eliasza. - To jest historia, w której mniejszość ma pewne pragnienia, takie jak budowa relacji z Bogiem, a większość uczyniła „bogami” samych siebie. To opowieść o tym, że pomimo tego, że jest się w mniejszości, że ponosi się trud, warto iść tą drogą, bo jest to droga prawdziwa i taka, która dokądś prowadzi. Ta druga natomiast jest utrudą i wiedzie donikąd – wskazują twórcy filmu. Pytani o to, jakiego rodzaju więzi panują w Teatrze EXIT, Maciej Sikorski odpowiedział, że zawdzięcza swoim aktorom to, że nie oszalał w coraz bardziej szalonym świecie. - Znalazłem w nich pewne pokłady normalności, których prawie już nie ma w naszej codziennej rzeczywistości. Jest tutaj prawdziwa przyjaźń, kompletnie pozbawiona koniunkturalizmu, prawdziwy zachwyt, prawdziwa wrażliwość...





W naszych aktorach jest depozyt miłości w nieskazitelnej formie.

### Jedyny taki teatr

- Wyróżnia nas już sam fakt, że poruszamy tematykę biblijną. Druga sprawa to wybór środków wyrazu – nasze przedstawienia to w większości teatr cieni, konwencja, którą wybiera niewiele teatrów – wskazuje w rozmowie z „Tygodnikiem Solidarność” Ryszard Waligóra, jeden z aktorów. - Nasz teatr jest wyjątkowy, bo mimo naszej niepełnosprawności, możemy grać, śpiewać i tworzyć” – dodaje Joanna Zych, aktorka z porażeniem mózgowym, na co dzień poruszająca się na wózku inwalidzkim. Przedstawienia teatru „Exit” wywołują prawdziwe katharsis. – Ludzie, uczestnicząc w naszych spektaklach, dyskusjach czy projekcjach filmowych, siedzą jak wryci, często płaczą jak bobry, słuchają, a potem nam dziękują. Bardzo przeżywają to, co robimy. Jest to dla nas bardzo miłe – podkreśla jeden z artystów, Zbigniew Łuczyński.

W teatrze EXIT oddycha się najważniejszymi wartościami. - Konsumenci kultury „raczą się” nią często tak, jakby było to spożywanie chipsów czy popcornu. Oglądają niesamowitą ilość seriali na Netflixie, chodzą do teatrów, w których widzą wiele rzeczy, niewiele mających wspólnego ze sztuką. Teatr może człowieka albo budować, albo degradować. Może być albo elementem kultury, albo antykultury. W świecie teatru zdecydowanie przeważa obecnie antykultura. Człowiek nie ma szansy się tam zbudować. Raczej grozi mu degradacja. My chcemy w naszym teatrze iść drogą, w której pojęcia takie jak prawda, do-

bro i piękno mają podstawowe znaczenie. One w świecie współczesnej sztuki już prawie nie istnieją. Studentom szkół artystycznych mówi się wręcz wprost, że w sztuce należy odchodzić od tych kanonów. W efekcie mamy później do czynienia z wykwitami „sztuki”, którymi nie wiedzieć czemu, zajmują się wszyst-



kie media. Skandal jest pożywką, która bywa przez środki masowego przekazu chętnie wzmocniana. Skutkuje to sytuacją, w której zamiast promować wartościową kulturę, media zajmują się krytykowaniem kultury złej, robiąc jej tym samym świetną promocję” – mówi reżyser Maciej Sikorski.

### Stempel Pana Boga

Dzieląc się wrażeniami z pobytu w Szwecji Maciej Sikorski stwierdza, że inaczej wyobrażał sobie ten kraj. - Narracja o Szwecji jest albo pełna zachwytu nad tym, jakie to wspaniałe, ekologiczne państwo, albo z kolei przekonania o tym, że to kraj absolutnego upadku, w którym imigranci gwałcą, palą i nie wiadomo, co jeszcze robią. Prawda jest gdzieś indziej. Na etapie pisania projektu i scenariusza filmu, miał on się nazywać „Zderzenie”. Wyobrażaliśmy sobie, że zobaczymy w Szwecji świat kultury młodości, ciała i zdrowia, zderzony z niepełnosprawnością naszych aktorów. Tymczasem to nie było zderzenie, ale rozminięcie się. My mówiliśmy o jednych rzeczach, oni o drugich. Wróciłem jednak ze Szwecji bogatszy o nowe doświadczenia. Laponia okazała się zjawiskowym miejscem, gdzie mogłem odnaleźć na nowo kontakt z samym sobą, w ciszy, w odcięciu od bodźców, w miejscu pełnym mroku, ale też takim, w którym chodzi się z głową skierowaną w górę, wypatrując zorzy polarnej – relacjonował artysta. - Scenariusz filmu musiałem napisać przed wyjazdem do Szwecji. Nie zawsze jednak da się zrealizować scenariusz filmu doku-

mentalnego. Napisałem, że film kończy się scena, w której aktorzy teatru EXIT patrzą w niebo i podziwiają zorzę polarną. Później pomyślałem sobie jednak: „a co, jeśli tej zorzy nie zobaczą?”. Okazało się, że ujrzeliśmy ją ostatniego dnia naszego pobytu. Wcześniej zaś chodziliśmy cztery dni po Laponii, szukając jej



uporczywie. Kiedy wyszliśmy na dwór po ostatnim pokazie naszego filmu, byłem podłamany tym, że nie udało nam się zobaczyć zorzy. Doszliśmy na parking, a tam... przepiękne widowisko. Rozegrało się ono w miejscu zupełnie do tego „nie przeznaczonym”, bo był to parking kina rozświetlony latarniami. Zorza była spektakularna i była takim „stemplem” mówiącym o tym, że to nie ja wymyśliłem sobie ten cały projekt, ale zaplanował go inny Reżyser – podkreśla Sikorski.

Występujący w teatrze EXIT artyści mówią o wysiłku wkładanym w to, co robia, o kosztach emocjonalnych dzielenia się swoją wrażliwością, ale i o ogromnej satysfakcji. - Nie ma się czego obawiać, kiedy pokazuje się wrażliwość. Gdybyśmy się tym krępowali, oznaczałoby to przyzwolenie na pewną nienormalność.

A my tymczasem mamy świadomość prawdy i normalności, które dają szczęście. Pokazywaliśmy kiedyś film Hiob w ramach spotkania o tytule „Biotwa o nadzieję” dla dwustu mężczyzn ze wspólnot świętego Józefa. Byli to na ogół faceci, którzy pracują, mają firmy, zatrudniają ludzi, są twardzi, wysportowani i zdrowi. Naprzeciwko nich stanęła nasza ekipa. Ja miałem dwie nogi w gipsie po wypadku, były trzy osoby na wózkach i jeden niewidomy. Zestawienie kuriozalne. Mówiliśmy o Hiobie, cierpieniu. Nagle u tych samych facetów, którzy wydawali się tacy twardzi, pojawiły się w oczach łzy. Po roku od tamtego wydarzenia powiedzieli nam, że chociaż odbyli masę spotkań z ludźmi z całego świata, to najmocniej ich „przeorało” spotkanie właśnie z nami. To jest konfrontowanie się z pytaniem: „Gdzie

leży moja nadzieja?”. I nagle okazuje się, że leży ona nie w zdrowiu, kartach kredytowych czy Malediwach, ale zupełnie gdzie indziej. To była oczyszczająca konfrontacja dla uczestników spotkania. Niedawno pokazywaliśmy nasz film „Jonasz” w szpitalu psychiatrycznym w Krakowie. To też było bardzo wartościowe i piękne przeżycie. Staramy się budować sztukę, która komuś służy, jest po coś i dzieje się naprawdę” – podkreśla Maciej Sikorski.

Agnieszka Żurek  
Zdjęcie zorzy: pixabay  
Fot. Teatr EXIT

## Sztuczna inteligencja – szansa czy zagrożenie?

*W chwili powstawania sztuczna inteligencja miała chyba więcej zwolenników niż przeciwników, traktowana była jako udogodnienie, unowocześnienie i przejaw postępu. W miarę jednak, jak zajmuje ona coraz więcej dziedzin ludzkiego życia i staje się coraz bardziej wyspecjalizowana, zaczynają budzić obawy.*

### Karmimy własnego wroga

„Hodujemy sobie gatunek, który stanie się – efektywniejszy od nas – naszym naturalnym wrogiem. Będzie dysponował tym, co zawsze było naszym atutem – intelektem. Jesteśmy słabi fizycznie, wolni, nie radzimy sobie w środowisku, padlibyśmy, gdyby nie to, że mamy lepszy mózg. Jeśli wyhodujemy sobie konkurencję, będzie po nas” – ostrzega w programie „Didaskalia” profesor fizyki Andrzej Dragan. „Narzędzie zostało stworzone w taki sposób, by nam służyć. Człowiek zawsze mógł decydować, jaki zrobi użytek z wynalazku. Tymczasem nóż nie zdecydował, że nam zaszkodzi, a to urządzenie może to zrobić. To dość niepokojące. Nie rozumiemy, jak to wszystko działa, bo wymyśliliśmy tylko sposób pisania algorytmów uczenia maszynowego. Teraz nie wiemy, co może się wydarzyć. Nie ma pojęcia, czy będziemy umieli kontrolować ten proces. Nie potrafimy sobie wyobrazić takiego wariantu, żeby to się dla nas źle nie skończyło” – twierdzi naukowiec.

Nie sposób zanegować faktu, iż sztuczna inteligencja niewłaściwie użyta, może okazać się niezwykle groźna. Na domiar złego, jeśli w którymś momencie zwróci się przeciwko człowiekowi – czy to poprzez kreowanie fałszywej rzeczywistości za pośrednictwem mediów, czy poprzez mrożenie kont bankowych obywateli uznanych z dowolnych powodów za nieprawomyślnych, trudno będzie dowiedzieć, kto właściwie jest za konkretne nadużycia odpowiedzialny. Już teraz pojawiają się w mediach informacje o zarządzanych przez sztuczną inteligencję samochodach, które potrafią potrącić pieszego, uznając go za konieczną do sforsowania przeszkodę. Nietrudno wyobrazić sobie, co stanie się, jeśli tę rzeczywistość przełożymy na pole walki w czasie konfliktu zbrojnego. Krzysztof Woźniak, właściciel youtubowego kanału „Wideoprezentacje”, twierdzi wprost, że sztuczna inteligencja to nic innego, jak nowy rodzaj broni.

### Utrata prywatności

Broń, to rzecz jasna, nie tylko czołgi i samoloty bojowe, ale przede wszystkim – informacje. Tych dostarczamy sztucznej inteligencji codziennie dobrowolnie bądź przymusowo całe tony. Na razie denerwują nas jedynie reklamy kontekstowe, pojawiające się w internecie chwilę po tym, jak np. rozmawiamy o danej rzeczy przez telefon. Nietrudno jednak wyobrazić sobie, że zjawisko utraty prywatności nabrawszy tempa, będzie niezwykle trudne do zatrzymania. Jak wskazuje Krzysztof Woźniak, można pokusić się o scenariusz, w którym sztuczna inteligencja zostaje wykorzystana do stworzenia systemu totalitarnego, opartego na inwigilacji już niezawodnych przecież, bo złożonych z ułomnych i przekupnych ludzi służb specjalnych, ale z bezosobowych systemów komputerowych.

„Czasopisma naukowe niemal codziennie przynoszą doniesienia na te-



mat szans, związanych z wykorzystaniem technik sztucznej inteligencji na przykład do diagnostyki chorób, w tym nowotworowych. Ekspert pod kierunkiem prof. Davida McCoya z International Institute for Global Health, United Nations University w Kuala Lumpur i dr. Frederika Federspiela a London School of Hygiene & Tropical Medicine przekonują jednak, że pewne zastosowania tych technologii, szczególnie z wykorzystaniem uczącej się technologii AGI (General Artificial Intelligence), mogą stanowić poważne, realne zagrożenie. Ich zdaniem, ryzyka związane z nieuczciwym wykorzystaniem AI, a także niezdolnością do przewidzenia, regulacji i dostosowania się do możliwych skutków działania AI dotyczą trzech kluczowych obszarów: demokracji i wolności, pokoju i bezpieczeństwa, zatrudnienia i środków do życia” – pisze na łamach portalu rmf24.pl Grzegorz Jasiński. W cytowanym przez dziennikarza artykule pojawiają się ostrzeżenia przed systemami sztucznej inteligencji, wyposażonymi w zdolności do fałszowania rzeczywistości. „Na przykład z pomocą technik deep fake, mogą doprowadzić do kryzysu demokracji, zakłócając zaufanie publiczne i nakręcając podziały społeczne. To może mieć znaczenie między innymi dla zdrowia publicznego”.

### **Maszyny zamiast ludzi**

Inne związane z ekspansją sztucznej inteligencji zagrożenie to zastępowanie ludzi maszynami w wielu zawodach. Szczególne niebezpieczeństwa dotyczą prac wymagających samodzielnego myślenia, empatii i umiejętności nawiązywania relacji międzyludzkich.

W warszawskiej Wyższej Szkole Psychologii Społecznej na kierunku „psychologia i informatyka” można zrobić specjalizację ze sztucznej inteligencji. Do zdobycia jej zachęca dr Michał Boni, pisząc: „psycholog korzystający z systemów sztucznej inteligencji czy narzędzi algorytmicznych będzie w swojej pracy osiągał to, co jeszcze niedawno było nie do wyobrażenia”. Tylko czy to faktycznie zaleta?

Na związane z zastępowaniem ludzi maszynami wskazuje psycholog Maria Alejandra Castro Arbeláez. „Kiedy instalujemy program na naszym komputerze lub aplikację na telefonie komórkowym, zgadzamy się na warunki, które rzadko czytamy. Uważamy, że jeśli większość je akceptuje, my też możemy je przyjąć. Tym sposobem wielokrotnie udzielamy przywilejów, z których nie do końca zdajemy sobie sprawę. Z drugiej strony, każdy psycholog w swoim zawodzie rządzi się kodeksem etycznym. Zdaje sobie sprawę, że istnieją zasady i jeśli je naruszy, będzie musiał odpowiedzieć przed właściwym organem. Mówimy o poziomie świadomości, do którego z trudnością może dotrzeć maszyna” – tłumaczy na łamach portalu pieknoumyslu.com. „Sztuczna inteligencja i psychologia pozostają w relacji, która być może kryje dwa wielkie niebezpieczeństwa. Pierwsze to dzielenie się zbyt wrażliwymi danymi z maszyną zaprogramowaną w języku, którego użytkownik nie zna. A drugie to brak świadomości pewnych standardów – kodu deontologicznego – które powinny regulować określone usługi, podkryć lub działania czy zajęcia” – podkreśla Arbeláez.

„Wirtualny psycholog” może w pewnych sytuacjach okazać się jedynym możliwym źródłem uzyskania natychmiastowego wsparcia, co z pewnością może okazać się kluczowe dla zdrowia pacjenta w życiowym kryzysie. Z pewnością rola sztucznej inteligencji jest nie do przecenienia w medycynie, systemach nawigacji, komunikacji i w kryminalistyce, mającej dostęp do specjalistycznych narzędzi, umożliwiających porównywanie kodu DNA czy portretów pamięciowych sprawców przestępstw. Wszystko zależy od poziomu moralnego i motywacji osób posługujących się danym narzędziem. Czy jednak obecny poziom etyczny ludzkości pozwala na to, aby czuć się bezpiecznie, kiedy rozwijamy kolejne niezwykle niebezpieczne narzędzie?

### **Zabawa w Boga**

Przed niekontrolowanym rozwojem sztucznej inteligencji ostrzega jeden z jej twórców, Elon Musk. W wywiadzie dla Tuckera Carlsons z Fox News stwierdził, że firma Google od dawna pracuje nad wykreowaniem sztucznej inteligencji, która pełniłaby rolę boga.

„Już pięćdziesiąt pięć lat temu Star Trek przedstawiał cywilizacje, które czciły potężne, sztucznie inteligentne komputery. (...) Wraz z rozwojem sztucznej inteligencji (AI) niektórzy zastanawiają się, czy realne życie zaczęnie imitować sztucznie wytworzoną rzeczywistość” – pisze Selwyn Duke na łamach portalu thenewamerican.com. „Według byłego inżyniera Google, Anthony’ego Lewandowskiego, sztuczna inteligencja miałaby do dyspozycji cały internet, podobnie jak nasz własny układ nerwowy, a wszystkie telefony, tablety, komputery i inne podłączone urządzenia byłyby w efekcie narządami zmysłów” - wskazuje cytowany przez Duke’a Matt Rowe z American Thinker. „Sztuczna inteligencja zobaczy i usłyszy wszystko i będzie wszędzie przez cały czas. Lewandowski twierdzi, że jedynym racjonalnym słowem, opisującym to zjawisko, jest słowo «bóg» – i wierzy, że ludzie będą musieli czcić i modlić się do AI, aby wpłynąć na proces podejmowania przez nią decyzji. Lewandowski założył nawet religię, opartą na tym przekonaniu o nazwie «Droga przyszłości»”. O tym, jak się kończą zabawy w Boga, uczy nas historia. Czy znajdziemy dość siły i odwagi, aby dostrzec zagrożenie i skutecznie mu się przeciwstawić, zanim będzie za późno?

# Niebezpieczny narcyz

*NPD (Narcissistic Personality Disorder), czyli narcystyczne zaburzenie osobowości, to plaga współczesnych czasów. Narcyza nie jest łatwo zdiagnozować, a bliska relacja z nim może prowadzić do skrajnego wyniszczenia psychiki.*



## Zbyt piękne, by było prawdziwe?

Uroczy, szarmancki, zabawny – takim jawi się narcyz na początku romantycznej znajomości. Jak zatem odróżnić go od zwyczajnie zakochanego człowieka? Wskazówką będą tu tzw. czerwone flagi ostrzegawcze, czyli zbyt szybkie tempo rozwijania znajomości, jakie narzuca.

„W początkowej fazie wyraźnie odczuwasz, że sprawy posuwają się zbyt szybko i z nadmierną intensywnością. Miłość jest Ci wyznawana już na pierwszej randce lub jeszcze via mail przed spotkaniem. Po miesiącu padają pierwsze oświadczenia. Po kilku miesiącach, kiedy jesteś już stosunkowo mocno zaangażowana, «uwiesza się» na tobie ze swoimi smartwieniami, oczekuje aktywnej pomocy formalnej i finansowej, wyciągania go z jakichś dziwnych perypetii” – pisze na swoim blogu Maja Friedrich, autorka książki „Moje dwie głowy”. „Stara się zając Ci cały czas, dzwoni, pisze, bombarduje sms-ami i coraz bardziej kuszącymi propozycjami wspólnego spędzenia wieczoru, weekendu, tygodnia. Z początku jest czarujący i charyzmatyczny. ZBYT czarujący i ZBYT charyzmatyczny. Ma wizjonerskie plany, dotyczące waszego wspólnego życia, które na tym etapie związku zdają się być zupełnie absurdalne, jednak w jego ustach brzmią nader prawdopodobnie, pobudzają wyobraźnię. Pomaga mu w tym jego erudycja i pozorna logika jego opowieści. Nakreśli dokładnie taki obraz przyszłości, jaki już zdążył «wyczesać» z Twoich marzeń (domek, pie-

sek, ogródek, wesołe pędraki, czy cokolwiek innego, co sobie tam wymarzyłaś)” – dodaje. „Słyszysz w nadmiernej ilości i wysokiej, patetycznej tonacji o swoich cudownych przymiotach, wyjątkowości Ciebie, jako kobiety i was obojga, jako związku. Ktoś tak wyjątkowy jak Ty będzie mógł stworzyć związek tylko z kimś tak wyjątkowym jak on. Reszta świata to plebs. Padają określenia «bratnia dusza», «druga połówka jabłka», «wreszcie cię znalazłem i już nie wypuszcę». Obficie padają słowa «nie z tego świata»: magiczna miłość, mistyczny związek, magiczny seks” – tłumaczy Friedrich. „Skupia się na zbieraniu informacji o Tobie, o sobie mówiąc niewiele, zdawkowo, tajemniczo acz w samych superlatywach z domieszką wzruszającego smutku, martyrologii i pokazywaniem «blizn» (Ach, było-minęło, nie ma czego wspominać. Teraz jesteś ty i wreszcie będę szczęśliwy.) Pojawiające się w jego życiorysie przedziwne sploty nieszczęśliwych wypadków bagatelizuje i zwała na działania osób trzecich. Chętnie posługuje się techniką na bezradnego, którego tylko Ty możesz uratować («Od razu dostrzegłem to w twoich oczach»)” – podaje autorka „Moich dwóch głów”. Intensywność i tempo nawiązywania więzi to nic innego jak technika psycho-manipulacji, określenia mianem bombardowania miłością i stosowana nie tylko w relacjach indywidualnych, ale także w sektach.

„Polega to na:

- jak najszybszym uzależnieniu kandydatki od nadmiernej dawki pochlebstw oraz od hipnotyzujących, zamasztych opowieści o wspólnej przyszłości oraz wyjątkowości ich relacji,

- sugerowaniu, że jedynie on nadaje się na Twojego towarzysza we wszystkich aspektach życia, a reszta Twojego otoczenia to niewart Ciebie motłoch,

- uwikłaniu Cię w jego tryb życia oraz stworzeniu takich zależności (emocjonalnych, prawnych, finansowych), w wyniku których trudno Ci będzie tę relację zerwać,

- wydobyciu od Ciebie jak największej ilości informacji o Twojej przeszłości

i psychice, co mu się przyda w późniejszym okresie do manipulowania Tobą” – ostrzega Maja Friedrich.

Po uzależnieniu od siebie ofiary, narcyz nagle wycofuje swoją uwagę. Staje się chłodny, nieobecny, a z czasem także agresywny – biernie lub aktywnie. Partnerka lub partner (narcyzm występuje u obu płci) ulega dezorientacji, nie wie, co się stało, a narcyz nie udziela na to pytanie odpowiedzi bądź odpowiedzialnością za pogorszenie się relacji obwinia wyłącznie drugą stronę. Często dochodzi także do izolowania ofiary, ośmieszania lub obrzydzania jej dotychczasowych znajomych czy wspierających członków rodziny, bywa że narcyz dąży również do pozbawienia partnera / partnerki niezależności finansowej, chcąc, by całą uwagę i czas poświęciła jemu. Ofiara na tym etapie jest już często uzależniona emocjonalnie od oprawcy, zaczyna szukać winy w sobie, próbuje się zmieniać, dostosowywać do oczekiwań narcyza, czyni kolejne ustępstwa na jego rzecz. Wszystko po to, aby odzyskać tego cudownego człowieka z początku ich znajomości.

Tak się jednak nie dzieje, narcyz pozwala sobie na coraz więcej, stosuje gawling (tzw. „redagowanie rzeczywistości”, poprzez celowe doprowadzanie ofiary do obłędu na drodze wmawiania jej, że to, co widzi i czuje, nie ma miejsca), karanie ciszą i stałą kontrolę. Żąda bezwzględnej dyspozycyjności i stałego podziwu. Kiedy ofiara ma jeszcze dość siły, aby zaważyć o sobie i odejść, nagle doświadcza ponownego „bombardowania miłością”, zapewnień, że partner zrozumiał, jak bardzo ją krzywdził i błaga o kolejną szansę, aby móc te krzywdy wynagrodzić. Chwilowy powrót „cudownego człowieka” z pierwszego etapu związku dezorientuje ofiarę, dając jej nadzieję, że jeszcze nie wszystko stracone, a przez to jeszcze silniej wikłając w narcystyczne sieci. Z czasem ofiara słabnie, zaczyna chorować, cierpi na skrajnie zaniżone poczucie własnej wartości, depresję, zaburzenia psychosomatyczne. Jest jej zatem coraz trudniej podjąć decyzję o odejściu

i wytrwać w niej. Dodatkowo mieszanka zapewnień miłości i agresji uzależnia od adrenaliny, co czyni rozstanie jeszcze trudniejszym. Zazwyczaj ofiara boi się swojego oprawcy, wiedząc, że jest zdolny do zachowań przemocowych. Bywa, że skrajnie wyczerpaną partnerkę lub partnera porzuci sam narcyz, kiedy tylko pozna inne, chwilowo dla niego atrakcyjniejsze źródło narcystycznego zasilania. Odchodząc, obarcza wyłączną winą swoją „drugą połówkę” bądź stosuje „hoovering”, czyli technikę znikania i powracania co jakiś czas w momentach samotności czy nudy.

### Wzrost potraumatyczny

Dewastacja psychiki, spowodowana przemocą narcystyczną, jest tak duża, że może prowadzić do ciężkiej depresji, zespołu stresu pourazowego, a nawet do prób samobójczych. Niezwykle ważne jest zatem szerzenie świadomości na temat tego zaburzenia, zwłaszcza że – jak wskazuje wybitna znawczyni tematu, dr Ramani Durvasula - obecne czasy niezwykle sprzyjają rozwojowi cech narcystycznych, a premiująca powierzchowne i pozorne wartości kultura nie ułatwia ofiarom uzyskania niezbędnego wsparcia społecznego. Leczenie traumy, spo-

wodowanej narcystycznym nadużyciem, jest trudne i długie, ale możliwe. Często kończy się tzw. „wzrostem potraumatycznym”, kiedy to bolesne doświadczenie staje się dla psychiki w efekcie bodźcem do osiągnięcia głębszej dojrzałości i ostatecznie większej satysfakcji z życia. Ofiarom przemocy narcystycznej poleca się terapię u specjalistów, mających rzetelną wiedzę na temat zaburzenia NPD, ponieważ nieumiejętnie przeprowadzone leczenie może wtórnie strauumatyzować ofiarę przemocy. Podstawowym warunkiem rozpoczęcia procesu uzdrowienia psychiki jest zaakceptowanie faktu, że padło się ofiarą przemocy, niemającej niczego wspólnego z miłością oraz porzucenie nadziei na to, że narcyz kiedykolwiek się zmieni (to zaburzenie według specjalistów nie podlega terapii, narcyzi zresztą z reguły nie chcą z niej korzystać – chyba że oplać im się to, aby odzyskać partnerkę i chwilę później porzucić leczenie pod dowolnym pretekstem).

„Nie jesteśmy odpowiedzialni za wszystko, co nam się przytrafia, ale jesteśmy odpowiedzialni za to, co dziś z tym zrobimy. Żeby stać po stronie światła prawdy i dojrzałej miłości, trzeba być szczerym wobec samego siebie, także

w odniesieniu do autorefleksji, i życzliwie wsłuchiwać się w siebie, przyjmując to, co się objawi. Być dla siebie wsparciem, w czym pomagają nieoceniające zaciekawienie w przyjmowaniu szerszej perspektywy. Warto rozejrzeć się wokół i poczuć wdzięczność za wsparcie w tym procesie, nie zapominając o sobie. Choć nikt nie wybrałby świadomie takiego cierpienia i bólu, to związany z tym trud i zaangażowanie w zdrowienie przynoszą głębsze rozumienie siebie i świata, w tym tego, co to znaczy być człowiekiem. Wewnętrzne starcia tworzą nową równowagę. Własne intensywne poszukiwania odpowiedzi na dręczące pytania, a nawet chwilowe obsesje na punkcie poszukiwań wiedzy, znoszenie lęków, napięć, niepewności i stanów depresyjnych, dynamizują procesy rozwojowe. Można wykorzystać uwolniony potencjał rozwojowy, żeby spojrzeć na to, co nas interesuje w życiu, czego chcemy od życia, i zacząć to robić” – podkreśla w swoim blogu, poświęconym przemocy narcystycznej, psycholog i terapeuta Katarzyna Lorecka, autorka książki „Kolekcjoner krzywd. Ukryty narcyzm a miłość i seksualność”.

*Michał Korwid*

## Światowy Dzień Roweru

Wystąpienie Ambasadora RP Dariusza Pawłosa 5 czerwca 2023

Szanowni Państwo,

bardzo się cieszę, że mogę dzisiaj Państwa powitać w Ambasadzie RP w Berlinie, gdzie wspólnie z naszymi partnerami: Polską Organizacją Turystyczną, firmą Mad Bicycles, Fundacją MAD oraz Polsko-Niemiecką Współpracą Młodzieży i Instytutem Polskim w Berlinie, postanowiliśmy uczcić Światowy Dzień Roweru, przedstawiając Państwu Polskę, jako kraj atrakcyjny dla rowerzystów oraz pełny innowacyjnych inżynierów i przężnych firm.

Pięć lat temu - 12 kwietnia 2018 r. Zgromadzenie Ogólne NZ przyjęło rezolucję nr 72/272, zgodnie z którą 3 czerwca uznany został za Światowy Dzień Roweru. Inicjatorem tej rezolucji, którą poparło 193 członków ZO NZ, był Pan Profesor Leszek Sibilski – polski socjolog oraz były profesjonalny kolarz.

Idea prof. Sibilskiego – „kolarza, który

chciał coś zmienić”, jak sam siebie określił, było docenienie wkładu sportu w realizację Celów Zrównoważonego Rozwoju oraz podkreślenie roli roweru jako symbolu zrównoważonego transportu i wkładu w ochronę klimatu.

Dzisiejsze wydarzenie jest kulminacją cyklu imprez, które w tym roku zorganizowała Ambasada z tej okazji. Zaczęliśmy w piątek od przejazdu od Bramy Brandenburskiej do Instytutu Polskiego, w sobotę odbył się 30-km rajd po Berlinie z uwzględnieniem

polskich śladów historii miasta, jak również rajd leśnymi duktami Grunewaldu. W niedzielę najwytrzymalsi mieli okazję przejechać 100 km, dzielące Berlin od





Słubice, w ramach I. Rajdu Berlin – Słubice, a dla tych, którzy preferują odrobinę krótsze trasy, zorganizowaliśmy, wspólnie z władzami Słubic, rajd transgraniczny Frankfurt-Słubice-Świecko.

Bardzo mnie cieszy, że dzisiaj możemy chwilę odetchnąć i porozmawiać wspólnie o turystyce rowerowej, polskim przemyśle rowerowym i podziwiać innowacyjne rozwiązania polskich inżynierów.

Szanowni Państwo, branża rowerowa w Polsce doświadczyła w ostatnich latach znacznego

portu, biorąc pod uwagę takie czynniki jak opłacalność, korzyści zdrowotne i przyjazność dla środowiska.

Nie może więc dziwić, że z ponad 1,2 mln produkowanych rowerów rocznie, Polska jest 5. co do wielkości producentem rowerów w UE<sup>1</sup>, przed Hiszpanią i Francją i zaraz za RFN. Oprócz popularnych rowerów miejskich, turystycznych i elektrycznych, coraz większą popularnością cieszą się również rowery na zamówienie. Jedne z najciekawszych zaprezentuje Państwu za chwilę

1 Dane Eurostat za 2021 r.

różne inicjatywy i programy finansowania, wspierające rozwój infrastruktury rowerowej i zachęcające do korzystania z roweru jako środka transportu. Coraz większy nacisk kładzie się na tworzenie miast przyjaznych rowerzystom i poprawę infrastruktury, aby wspierać bezpieczną i wydajną jazdę na rowerze.

Rowery to domena ludzi młodych, dlatego na dzisiejszym spotkaniu nie mogło zabraknąć Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży. Pani dyr. Małgorzata Bochwic-Ivanovska opowie nam o możliwościach PNWM wspierania mło-



wzrostu i rozwoju. Polska, podobnie jak Niemcy, ma silną tradycję jazdy na rowerze, a wraz z rosnącym zainteresowaniem zdrowym trybem życia, zajęciami rekreacyjnymi i ekologicznym transportem, popyt na rowery rośnie. Zainteresowanie jazdą na rowerze rośnie zarówno wśród osób jeżdżących rekreacyjnie, jak i dojeżdżających do pracy. Polscy konsumenci coraz częściej wybierają rowery jako alternatywny środek trans-

rekordzista Guinnessa, inżynier i artysta, a także działacz społeczny Adam Zdanowicz.

Polska inwestuje w infrastrukturę rowerową, w tym w rozwój dedykowanych ścieżek i pasów rowerowych w miastach. Polski rząd oraz samorządy dostrzegły znaczenie promowania jazdy na rowerze ze względów zdrowotnych, turystycznych i środowiskowych. Wprowadzono

dzieżowych projektów rowerowych.

Na popularności w Polsce zyskuje także turystyka rowerowa, a Polska, dzięki swojej geografii, może zaoferować bardzo różnorodne malownicze trasy, atrakcje kulturalne i naturalne krajobrazy, które przyciągają rowerzystów z całego świata. Dobrze oznakowane długodystansowe trasy rowerowe, takie jak EuroVelo, które przebiegają przez Polskę, oferują



### Prezentacje szlaków rowerowych

EuroVelo jest europejską siecią szlaków rowerowych. Projekt Europejskiej Federacji Cyklistów ma na celu budowę 19. długodystansowych szlaków rowerowych, biegnących przez całą Europę, których całkowita długość ma wynosić prawie 90 tys. km.

rowerzystom możliwość odkrywania wielu regionów i krajów. Ponadto istnieją regionalne i lokalne szlaki rowerowe, dzięki którym można podziwiać piękne naturalne krajobrazy oraz bogate dziedzictwo kulturowe i historyczne Polski, w tym miejsca wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

A ponieważ mamy dzisiaj wśród nas specjalistów w tej dziedzinie, którzy opowiedzą nam o najciekawszych atrakcjach, tutaj się zatrzymam i jako zapalony kolarz, będę przysłuchiwał się uważnie prezentacjom dotyczących tras rowerowych w Polsce oraz historii i wizji marki Mad Bicycles.

**Konrad Guldon** – Dyrektor Zagranicznego Ośrodka Polskich Organizacji Turystycznych w Berlinie przedstawił trasy EuroVelo na terenie Polski.

**Frank Schulz** – prezes Schulz Aktiv Reisen, od 30. lat organizujący wyprawy rowerowe do Polski, zaprezentował szlak wzdłuż wybrzeża Morza Bałtyckiego – od Świnoujścia do Gdańska (EuroVelo 10).

**Wanda Nowotarska** – oficer rowerowy w Zachodniopomorskim Urzędzie Marszałkowskim w Szczecinie zachęcała do udania się na trasy rowerowe na Pomorzu Zachodnim i polecała aplikację mobilną „pomorze zachodnie”, ułatwiającą poruszanie się na szlakach rowerowych.

### Unikatowe rowery

**Adam Zdanowicz** – inżynier i artysta



z Białegostoku, właściciel firmy MAD Bicycles, pokazał oryginalne rowery, konstruowane na zamówienie w jego pracowni jako dzieła sztuki oraz pojazdy jednośladowe, przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami. Adam Zdanowicz, jako społecznik, przekazuje też swoje rowery na akcje charytatywne.

*Barbara Krajewska, Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. Anna Mansfeld-Slaski*

## Tarnów – tyle słońca w całym mieście



Przejeżdżając przez Małopolskę, warto poświęcić dłuższą chwilę miastu Tarnów (jedynie 80 km na wschód od Krakowa zarówno autostradą A4 jak i pociągiem, który dociera do Tarnowa w 3 kwadransie) i jego okolicom, które zachwycają turystów swoim urokiem. Tarnów jest jednym z najważniejszych ośrodków turystycznych i kulturalnych w województwie małopolskim. W mieście panuje sprzyjający mikroklimat, co czyni go najcieplejszym w Polsce. Każdy ze zwiedzających może nabyć specjalną pamiątkę „ciepło z Tarnowa” – uroczy gadżet podobny do poduszczeni, pełniący rolę ogrzewacza termicznego, który przypominać będzie o wspaniałych chwilach spędzonych w tym mieście. Najcieplejszym punktem w Tarnowie jest Park Sanguszków. Charakteryzu-



je się wyjątkowym nasłonecznieniem i specyficznym kątem padania promieni słonecznych. Pozytywny i ciepły tarnowski klimat sprawia, że w regionie powstały winnice (największe zagłębienie winnic w Polsce; ponad 50 winnic i ciągle powstają nowe w tym w samym mieście Tarnobrzegu!), a wino z regionu coraz częściej jest dostrzegane i nagradzane na krajowych i zagranicznych festiwalach i konkursach. Pod koniec 2019 r. zintegrowany produkt winiarski „EnoTarnobrzegskie” otrzymał certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej „najlepszy produkt turystyczny 2019 roku” a w 2022 roku Ministerstwo Sportu i Turystyki nadało prestiżowy tytuł „Polskiej Marki Turystycznej” projektowi EnoTarnobrzegskie.

Padovano oraz Santi Gucci. Wędrując ulicami Tarnobrzegu, możemy podziwiać renesansowe kamieniczki, mieszczące się w samym sercu rynku, Dom Mikołajowski - wzniesiony w XVI w., Dom Florenci, centralnie ulokowany ratusz z 30-metrową wieżą z najstarszym w Polsce ręcznie nakręcanym zegarem.

Tarnobrzeg słynie z monumentalnych, najwyższych i najpiękniejszych w Europie renesansowych pomników nagrobnych rodu Tarnobrzegskich i Ostrogskich w Bazylice Katedralnej. Nad miastem górują ruiny zamku Tarnobrzegskich, stanowiąc świadectwo tego wpływowego rodu.

Nie można też nie zauważyć elementów kultury żydowskiej, takich jak bima, cmentarz i mykwa z Pomnikiem

Pierwszego Transportu do KL Auschwitz (14.06.1940 r.). W Tarnobrzegu znajduje się także monumentalny, najpiękniejszy w Polsce, dworzec kolejowy z 1910 r., zbombardowany w 1939 roku, odnowiony w latach 2007-2010. Pasjonaci historii powinni odwiedzić również cmentarze wojskowe z okresu I wojny światowej, gdyż w pobliżu Tarnobrzegu przebiegał front wschodni. 31 października 1918 roku Tarnobrzeg jako pierwsze miasto ogłosiło niepodległość po ponad stu latach zaborów.

Miłośnikom modernizmu polecamy wizytę w przemysłowej części miasta – Mościcach. Bogata historia dzielnicy fascynuje nie tylko historyków, ale także odwiedzających ją turystów, a jej zabudowa jest prawdziwym świadectwem minionych czasów. Architektem i budowniczym przyświecał nadrzędny cel - mieszkańcom miało się tu żyć wygodnie, budynki miały być funkcjonalne i optymalnie rozmieszczone na planie miasta. Nie bez znaczenia było połączenie architektury z pasmami zieleni, projekt świetnie wpasował się w założenia idei „miasta ogrodów”; otulone zielenią wille, nawiązują do ziemianskich dworców z przełomu XVIII-XIX w., budynek Zakładów Azotowych, osiedle przyfabryczne (wpisane do rejestru zabytków), instalacja artystyczna Wilhelma Sasnala. Mościce są pewnością jedną z najciekawszych dzielnic Tarnobrzegu, na jej zwiedzanie warto poświęcić dłuższą chwilę!

### Miejsca kultu

W samym Tarnobrzegu i okolicy jest kilka ważnych miejsc kultu. Jednym z nich jest Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej (Bazylika Katedralna) z figurą Matki Bożej Bolesnej, wykonaną w XVII w. w drewnie, uznawaną za cudowną. Równie urokliwy jest drewniany kościółek Matki Bożej Szkaplerznej – przepiękny rokokowy ołtarz główny nadaje temu miejscu wyjątkowego charakteru. Mieści się w nim słynący z wielu łask obraz Matki Bożej z Dzieciątkiem, ozdobiony koroną oraz haftowanymi sukniami.

Godne uwagi jest Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej. Szczególnym kultem otoczone są tutaj relikwie błogosławionych - Franciszka i Hiacynty. Nieopodal Tarnobrzegu można podziwiać unikalne zabytki sztuki sakralnej, tj. drewniany kościół w Skrzyszowie i sanktuarium w Odporyszowie z cudownym obrazem z wizerunkiem Matki Bożej Odporyszowskiej oraz źródłem, które, według legendy, uratowało życie spragnionym żołnie-





TARNÓW - Kościółek pw MB Szkaplerznej

rzom. Jego wodzie wiele osób zawdzięcza zdrowie.

Warto odwiedzić Sanktuarium świętego Stanisława Biskupa i Męczennika w Szczepanowie. – Największym centrum maryjnym w rejonie tarnowskim jest Sanktuarium Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Tuchowie - jednonawowy kościół z bocznymi kaplicami i słynącym z wielu łask przepięknym barokowym ołtarzem z wizerunkiem

Madonny z Dzieciątkiem.

Inne sakralne miejsca godne uwagi to dawna synagoga w Dąbrowie Tarnowskiej, kościół w Dębnie k. Tarnowa i Wał-Ruda, gdzie urodziła się bł. Karolina Kózkówna.

#### Cofnij się w czasie

Wędrując po Tarnowie i jego okolicach, nie można przejść obojętnie obok licznych muzeów, przypominających dawne czasy. Opuszczając katedrę i kierując swój wzrok w prawo, ujrzymy najstarsze muzeum kościelne w Polsce – Muzeum Diecezjalne. Blisko

500-letni budynek kryje w sobie liczne skarby sakralne, arcydzieła malarstwa, rzeźbiarstwa. Szaty liturgiczne przykuwają uwagę niejednego konesera sztuki. Do tego miejsca zjeżdżają turyści z całego świata!

Będąc na Placu Sobieskiego, skręcając w ulicę Krakowską, można... poczuć się jak w Wiedniu – to prawdziwa perła wśród ulic. W jednej z kamienic tej najważniejszej ulicy Tarnowa mieścił się niegdyś rząd ukraiński na uchodźstwie. Pomiedzy budynkami znajduje się dwór, a w nim jedno z najciekawszych polskich muzeów – Muzeum Etnograficz-



ne, znane z jedynej w Europie wystawy, poświęconej historii i kulturze Romów. Na dziedzińcu stoją oryginalne, kolorowe wozy taborowe, a w trakcie organizowanych tu imprez, można wziąć udział w cygańskim ognisku i podziwiać tańce Cyganków ubranych w barwne stroje.

Zwiedzając Tarnów warto odwiedzić także Zalipie, urokliwą wieś z Muzeum Zagroda Felicji Curyłowej. W miejscowości tej organizowany jest przez Muzeum Okręgowe w Tarnowie oraz Dom Malarek w Zalipiu najstarszy w Polsce konkurs sztuki ludowej „Malowana Chata”. Dom Malarek jest ośrodkiem pracy twórczej, którego misją jest rozpowszechnianie wiedzy o sztuce regionu.

Dysponując wystarczającą ilością czasu, warto wybrać się również do Wierzchosławic i Szczucina. W obu tych miejscach czeka na nas spora dawka wiedzy i inspiracji. W położonych na południe od Zalipia Wierzchosławicach znajduje się Muzeum Wincentego Witosa, czyli zagroda pierwszego premiera, wywodzącego się ze wsi. W Szczucinie natomiast



mieści się Muzeum Drogownictwa, jedno z najciekawszych muzeów techniki w Polsce. Zgromadzone są w nim stare maszyny i urządzenia drogowe, a także bogaty zbiór znaków drogowych czy słupów kilometrowych. Naprawdę warto tu zajrzeć!

### Miasto przyjazne

Liczne parki i place zabaw w Tarnowie zachęcają do niedzielnych, rodzinnych spacerów oraz do wspólnej zabawy z dziećmi. Możliwość odpoczynku na kajakach lub rowerach to dodatkowe atrakcje. Wiślana Trasa Rowerowa biegnie przez najbardziej malownicze zakątki doliny Wisły oraz jej dopływy. Dużą popularnością cieszy się również Trasa

odległości usłyszymy charakterystyczną melodię. Przy ul. Wałowej jest monument przedstawiający króla Władysława Łokietka. Legenda głosi, że dotknięcie prawą ręką królewskiego buta, przynosi szczęście. A więc nie ma na co czekać. Pozwólcie szczęściu uśmiechnąć się do siebie!

Jest tam również „Ławka Poetów” z figurami Agnieszki Osieckiej, Jana Brzechwy, a także Zbigniewa Herberta. W skrzynkach umieszczonych tuż obok postaci, przy odrobinie szczęścia, można znaleźć książki ich autorstwa.

### Tarnowskie kulturalne

Miłośnicy kultury i rozrywki znajdą także coś dla siebie i na pewno nie będą

ścisce.

Ciekawą rozrywkę gwarantuje Fort Wapiti, czyli Wioska Indiańska w Zalasowej, tuż obok Tarnowa. To spokojne miejsce z widokami na pasmo Brzanki proponuje niezwykle atrakcje i zabawy, szczególnie dla dzieci. Tu zobaczyć można unikalną wystawę XIX-wiecznego rekinia indiańskiego, indiańskie stroje oraz posłuchać niezwykłych opowieści i poczuć zapach dymu z ogniska.

Dobłą informację mamy również dla pasjonatów długich wędrówek i historii – będąc w Tarnowie pamiętajcie o Szlaku Frontu Wschodniego I Wojny Światowej, który prowadzi przez kilka województw, w tym przez województwo



VeloDunajec oraz wijący się po winnicach szlak rowerowy enoVelo. Osobom, ceniącym sobie wędrówki szlakami leśnymi, polecamy spacerki w pobliskich lasach, gdzie w sezonie spotkać można piękne okazy grzybów. Zielone parki i zalesione ścieżki tarnowskich ulic wyśmienicie nadają się do uprawiania nordic walkingu. Zwolenników aktywnego wypoczynku zapraszamy do licznych obiektów sportowych, których w Tarnowie nie brakuje: basenów, hal sportowych czy centrów wspinaczkowych. Dla ciekawych świata polecamy Centrum Nauki i Techniki „Pasaż Odkryć”, które mieści się na Rynku w odnowionej kamienicy - w pierwszym pałacu biskupa tarnowskiego.

Na rogu ulic Krakowskiej i Nowego Świata znajduje się wymalowany przez dzieci... „Słoń”. Na Placu gen. J. Bema pomnik upamiętnia wyjątkową postać - Kataryniarza, który grywał przed wojną w Tarnowie. Rzeźba posiada specjalny mechanizm muzyczny, który sprawia, że Kataryniarz „rozpoczyna swój koncert”. Gdy znajdziemy się w niewielkiej

się nudzić podczas pobytu w tym urokliwym mieście. Na smakoszy czekają pyszne dania regionalne, takie jak sius-paj, czyli kasza jęczmienna z suszonymi śliwkami oraz kręciołki. Warto jest również wziąć udział w lipcu Pleśnińskim Bachusie, czyli edycji Święta Owoców i Produktów Pszczelich. Koneserom dobrego wina polecamy Tuchovinifest – Międzynarodowy Festiwal Wina w Tuchowie w sierpniu. Nie możecie przegapić też Tarnowskich Dionizji w listopadzie, podczas których lokalni winiarze prowadzą po Starym Mieście tradycyjny orszak winny ze św. Marcinem na czelę.

Nie samą strawą człowiek żyje. Wybierając się do Tarnowa warto wcześniej dokładnie przestudiować kalendarz wydarzeń kulturalnych w mieście. Na długiej liście imprez, których nie można przegapić, znajduje Festiwal Komedi Teatralnej TALIA z najlepszymi przedstawieniami komediowymi z całej Polski. W wolnej chwili warto jest również zajrzeć do Biura Wystaw Artystycznych, Galerii Panorama i Centrum Sztuki Mo-

małopolskie i rejon Tarnowa. To właśnie na nim znajdują się pamiątki po działaniach wojennych z przepięknymi założeniami cmentarnymi np. w Łowczówku.

Tarnów jest pełen magii i tajemnic! Koniecznie musisz się tutaj znaleźć! Wraz z bliskimi spędzisz niezapomniane chwile, wśród zabytków z duszą, oddając się rodzinnym rozrywkom. **Wszak Tarnów to jedno z 15 najpiękniejszych, mniejszych miast Europy wg CNN Travel!**

Informacja turystyczna:  
Tarnowskie Centrum Informacji  
Rynek 7, 33-100 Tarnów  
tel.: + 48 14 688 90 90  
e-mail: centrum@it.tarnow.pl  
www.tarnow.travel  
www.it.tarnow.pl  
niemiecki: www.tarnow.travel/de  
http://www.facebook.com/Tarnowskie.Centrum.Informacji

1 <https://www.it.tarnow.pl/cnn-tarnow-wsrod-15-najpiekniejszych-miast-europy/>

# NA ZDROWIE



Tarnina

## Tarnina

Śliwa tarnina, ciernie, tarka, cierki, cierniak, żarnośliwa, wilżyna jest wysokim ciernistym krzewem z rodziny różowatych. Rośnie w klimacie umiarkowanym w Europie, Azji, Afryce Północnej. W Polsce spotkać go można na nizinach. Dziko porasta miedze i brzegi lasów. W jego gaśszczach znajdują ostoję zwierzęta polne, leśne oraz ptaki. Krzew tarniny doskonale nadaje się na żywopłoty. Twarde drewno tarki służy jako materiał budulcowy, wykorzystywane jest m.in. do budowy teżni i w przemyśle meblarskim.

Tarnina znana już była w czasach prehistorycznych. Starożytni Grecy i Rzymianie wierzyli, że zjedanie trzech pierwszych owoców tarniny, pojawiających się na krzewie, zapewnia odporność na wszelkie choroby. Germanie dekorowali swoje domy kwiatami tarki, przeganiając w ten sposób czarownice i nieczyste siły. Słowianie uważali, że amulet z kolczastych gałęzek chroni przed złymi duchami.

### Wszechstronne właściwości zdrowotne

Liście tarniny mają kształt eliptyczny i piłkowany. Wywar ze świeżych liści jest pomocny przy zapaleniu gardła i dziąseł, zaś z suszonych parzy się herbatki, mające pozytywny wpływ na cały organizm.

Białe lub lekko zielonkawe, miododajne kwiaty, pojawiające się w końcu kwietnia, jeszcze przed liśćmi, rosną pojedynczo – od 2 do 5 na jednej gałęzi. Mają podługowaty, jajowaty kształt, kielich jest nagły. Zebrane zaraz po zakwitnięciu i wysuszone w temperaturze ok. 35 stopni Celsjusza służą do przygotowania leczniczych herbatek. Są one pomocne w stanach zapalnych dróg moczowych, w skąpomoczcu, przyspieszają przemianę materii i doskonale oczysz-

czają organizm.

Odwar z kory żarnośliwy ma działanie przeciwzapalne i ściągające. Płukanie nim jamy ustnej leczy choroby dziąseł.

Ciennogranatowe owoce mają kulisty kształt z niebieskawym woskowym nalotem (podobne są do śliwek lub borówek). Żółtawo-zielony miąższ mocno przyrasta do pestki o gorzkim i cierpkim smaku (zawiera cyjanowodór). Owoce dojrzewają od października do grudnia. Nie nadają się do jedzenia po zerwaniu z krzewu, gdyż są gorzkie i kwaśne. Dla ptaków zaś są nie lada przysmakiem. Cierpki smak owoców tarniny ulega złagodzeniu po pierwszych przymrozkach lub przemroźeniu w warunkach domowych. Wtedy bez problemu można spożywać je na surowo. Pyszne są też suszone! Spożywając owoce wilżyna dostarcza się organizmowi odpowiednią ilość wody i błonnika, witaminy C, witamin z grupy B, beta-karotenu, witaminy A i E, fitosteroli, flawonoidów, garbników, pektyn i glikozydów cyjanogennych (tym ostatnim zawdzięcza silne działanie prozdrowotne). Makro i mikro elementy zawarte w owocach tarniny to wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk, miedź, mangan.

Tarninę zaleca się przy problemach z układem pokarmowym, gdyż znajdujące się w niej garbniki spowalniają ruchy robaczkowe jelit, działają ściągająco na błony śluzowe, zmniejszają przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych, hamują drobne krwawienia, neutralizują chorobotwórcze bakterie w przewodzie pokarmowym. Ciarka pomocna jest też w chorobach reumatycznych, jako środek moczopędny, czyszczący krew. Udowodniono, że ma działanie antynowotworowe. Ekstrakt alkoholowy z owoców tarniny prowadzi do zmniejszenia żywotności komórek raka mózgu.

### Tarnina kulinarnie

Ze śliwy tarniny wytwarza się dżemy, konfitury i syropy. Są one świetnym dodatkiem do deserów, naleśników, ciast



Tarnina

i bułek.

Owoce tarniny wzbogacają smak alkoholi produkowanych w Europie. We Włoszech, w Hiszpanii produkuje się likiery z domieszką tarniny, sok dodawany jest do portu, by wzmocnić jego smak. We Francji likier sporządza się z młodych pędów krzewu. Wielka Brytania, Niemcy oraz kraje Europy Środkowej wytwarzają wina ze sfermentowanych owoców.

„Tarninówka” – nalewka na bazie owoców tarniny i alkoholu – ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu człowieka. Korale z tarniny podkreślają urodę pań!

Barbara Krajewska,  
Anna Mansfeld-Slaski  
Fot. Pixabay

# Moja droga

*Mglisty świt zagląda w okno  
Niebo uśmiech zsyła  
Myśl radosna i ciekawa  
Dziś mnie obudziła*

*Jestem w drodze mego życia  
Która mnie zadziwia  
Mimo trudu i kłopotów  
Tak jestem szczęśliwa*

*Nie jest łatwo lęk pokonać  
Przeszkody omijać  
Bo nie zawsze słońce świeci  
I nie wszystko sprzyja*

*Ale pewność niezachwiana  
W sercu dominuje  
Że właściwą drogę swoją  
W gaśzczu odnajduję*

*Ktoś za rękę mnie prowadzi  
Dobry znak pokaże  
Oczaruje mnie odwagą  
Dobrą stronę wskaże*

*A jak o tym opowiadam  
To nikt mi nie wierzy  
Myśli mych nie rozumieją  
I wewnętrznych przeżyć*

*Ludzie myślą że mam szczęście  
Los się do mnie śmieje  
Nie potrafią w to uwierzyć  
Co daje nadzieję*

*Jestem chyba z innej bajki  
Której nie czytają  
Inne znaki widzą wszędzie  
Różnie wybierają*

*Gdy przeczytasz me natchnienia  
Nie sądź nie oceniaj  
To czego ty nie pojmujesz  
Mnie właśnie przemienia*

*A jak zadasz mi pytanie  
To odpowiem tobie  
Kocham ufam mam nadzieję  
Tak żyję tak robię!!!*

Agnieszka Klein

# PRAWDY POLAKÓW

## *PRAWDA* *PIERWSZA*

J E S T E Ś M Y  
P O L A K A M I

## *PRAWDA* *DRUGA*

WIARA OJCÓW NASZYCH JEST  
WIARĄ NASZYCH DZIECI

## *PRAWDA* *TRZECIA*

P O L A K P O L A K O W I  
B R A T E M

## *PRAWDA* *CZWARTA*

C O D Z I E Ń P O L A K  
N A R O D O W I S Ł U Ż Y

## *PRAWDA* *PIĄTA*

P O L S K A M A T K A N A S Z A,  
N I E W O L N O M Ó W I Ć O M A T C E Ż Ł E



PROJEKT DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW KANCELARII  
PREZESA RADY MINISTRÓW  
W RAMACH KONKURSU POLONIA  
I POLACY ZA GRANICĄ 2021

Publikacja wyraża jedynie poglądy  
autora/ów i nie może być utożsamiana  
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii  
Prezesa Rady Ministrów i Fundacji  
„Pomoc Polakom na Wschodzie”.