wprost

NR 44 (196)
30 października
2023 ISSN 0209-1747
CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT)

50 W. 2023

NAJBOGATSZYCH POLEK





PMPG POLSKIE MEDIA S.A.

eprasa.pl 17e8182bb4

TANI PARKING

WYGODNY DOJAZD

DARMOWY BUS

LOTNISKO WARSZAWA-RADOM

KOMFORT NA STARCIE

MODNY LOT Z RADOMIA DO PARYŻA

LEĆ NA LOTNISKO RDO.WAW.PL
SPRAWDŹ LOT.COM



POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

eprasa.pl 17e8182bb4



Szymon Krawiec

50 najbogatszych Polek

Lista 50 najbogatszych Polek ma już 10 lat. Przez zestawienie przewinęły się setki przedsiębiorczych kobiet. Jednak jeszcze nigdy w historii nie były tak bogate jak dziś. Kiedy w 2013 roku po raz pierwszy publikowaliśmy ranking, wystarczyło mieć niecałe 12 mln zł, żeby dostać się na listę. Ale jeszcze wtedy nasze zestawienie obejmowało 100 nazwisk. Z czasem skróciło się tylko do tych 50 najważniejszych.

Projekt okładki: Karol Kinal. Zdjęcia: Anoush Abrar, Claudio Lavenia/Getty Images, Adam Jankowski/REPORTER, Radosław Nawrocki/Forum (2), Rafał Masłow, Facebook, FiPAK/Forum, materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Na początek

W tym roku, żeby uzyskać status jednej z 50 najbogatszych Polek, trzeba było mieć co najmniej 103 mln zł majątku. To ogromne podwyższenie progu wejścia na listę, bo przecież jeszcze przed rokiem wystarczyło 63 mln zł, żeby wylądować na ostatnim 50. miejscu. Między innymi z tego powodu z rankingiem pożegnało się wiele znanych nazwisk. Ale nie ma tego złego, co by nie wyszło na dobre. Na liście znalazło się wiele innych przedsiębiorczych kobiet, które zbudowały gigantyczne firmy.

W sumie 50 najbogatszych Polek zgromadziło ponad 35 mld zł majątku. Patrząc tylko na nasze podwórko, to duży sukces, bo jeszcze w zeszłym roku cała pięćdziesiątka najzamożniejszych pań zebrała w sumie o 4 mld zł mniej. Ale patrząc już po fortunach globalnych miliarderów, to wszystkie nasze najbogatsze Polki są miliardy dolarów w tyle za fortuną najzamożniejszej kobiety świata, czyli Françoise Bettencourt Meyers. Francuska businesswoman od koncernu kosmetycznego L’Oréal ma majątek wyceniany na 360 mld zł, czyli ponad dziesięć razy więcej niż 50 najbogat-

eprasa.pl 17e8182bb4

szych Polek razem wziętych. Ze swoimi 35 mld zł, które w przeliczeniu dają trochę ponad 8 mld dolarów, mogłyby wspólnymi siłami konkurować z inną Francuzką, Marie-Helene Habert-Dassault. To jedna z udziałowców Groupe Dassault, francuskiego koncernu lotniczego, który produkuje samoloty cywilne i wojskowe, w tym słynne myśliwce Mirage. Najbogatsze Francuzki już znamy. A która kobieta jest najbogatszą Polką?

Pierwsze miejsce bez zmian. Tytuł najbogatszej kobiety w Polsce należy nieprzerwanie od 8 lat do Dominiki Kulczyk. W porównaniu z zeszłym rokiem lekko zmniejszyła swój stan posiadania. Ale to głównie przez kurs akcji giełdowej Polenergii, który przez ostatni rok spadł niemal o jedną piątą. Przyczyną są słabsze wyniki finansowe. Mimo rekordowych 7 mld zł przychodów za 2022 r., zysk netto rok do roku stopniał z 337 mln zł za 2021 r. do ok. 160 mln zł za 2022 r.

Drugie miejsce należy do Barbary Komorowskiej. To jedna z największych producentek żywności w Polsce. Kontroluje słynną markę jogurtów Bakoma. Produkuje mąkę, oleje, rozlewa alkohole. Mało kto wie, że

eprasa.pl 17e8182bb4

to właśnie ona, a nie jej mąż Zbigniew, trzyma udziały w najważniejszych spółkach.

> *Na ostatnim miejscu podium* **MAŁA REWOLUCJA.** *Trzecie miejsce w naszym zestawieniu przypadło Grażynie Kulczyk, która zamieniła się miejscami z Małgorzatą Adamkiewicz*

z koncernu farmaceutycznego Adamed.

Tegoroczna lista to lista wielu pożegnań. W zestawieniu nie ma już m.in. Sylwii Gołębiewskiej, znanej producentki lakierów do paznokci pod marką Semilac. Nie ma Grażyny Karkosik, która zdecydowała się wspólnie z mężem wyprowadzić wiele rodzinnych spółek z warszawskiej giełdy. Nie ma Aliny Szynaki, jednej z największej producentek mebli w Polsce. Nie ma Krystyny Jasińskiej, która trzyma udziały w dużym warszawskim deweloperze Victoria Dom. Z rankingu wypadła również Ewa Lechowska od przypraw Prymat czy Joanna Kołakowska z meblarskiej spółki DFM.

eprasa.pl 17e8182bb4

Panie, które z listą się pożegnały zrobiły za to miejsce dla nowych, przedsiębiorczych Polek.

Już w pierwszej dziesiątce, z majątkiem wycenianym na ponad miliard złotych, zadebiutowała Alicja Kotarba. W Krakowie prowadzi spółkę z branży przemysłu ciężkiego. Produkuje m.in. blachy nierdzewne, profile, rury czy kształtowniki.

Na 21. miejscu pojawiła się Iwona Lach ze spółki Blachprofil 2, która zajmuje się produkcją blaszanych dachówek.

Dwa miejsca dalej jest Wiesława Kałkus z krakowskiej spółki Motorol Automotive sprzedającej części zamienne do aut dostawczych i osobowych.

W ostatniej dziesiątce naszego zestawienia pojawiła się Urszula Jarzębowska, która jest współwłaścicielką wycenianej na ponad 3 mld zł giełdowej spółki Text.

W sumie w tegorocznym rankingu zadebiutowało siedem nowych Polek. Co ciekawe, większość z nich działa w branży przemysłowej. I tak po raz kolejny kruszy się mit, że kobiecy biznes to głównie szycie biustonoszy czy zabawek dla dzieci.

eprasa.pl 17e8182bb4

Na początek

Przedsiębiorczych Polek jest u nas cała masa. Te, które dorobiły się poważnych pieniędzy pogardliwie nazywa się ligą żon, wierząc w to, że albo dobrze wyszły za mąż, albo bogato się rozwiodły. Prawdy w tym nie za wiele, bo na naszej liście jest wiele przykładów na to, że Polki potrafią dorobić się od zera. Często bez żadnego udziału mężczyzn.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp.

Marka Dykasa

31.07.1965 – 19.10.2023
Doradca, Analityk, Inwestor Giełdowy

Rodzinie i bliskim
składamy wyrazy najgłębszego współczucia.

Michał Maciej Lisiecki - wydawca Wprost

***„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci...”***

eprasa.pl 17e8182bb4

Credo: ***Tylko prawda jest ciekawa, piszemy o niej w p r o s t***



eprasa.pl 17e8182bb4

Nr 44 30 października 2023

Czytaj Wprost



Fot. Facebook

394

EUROPA SIĘ STARZEJE I TRACI ODDECH

– Zróżnicowany gabinet to koszmar każdego politycznego lidera – podsumowuje wybory w Polsce były premier Czech Mirek Topolánek, który sam stał na czele koalicyjnego rządu.

KOLEJNE WYDANIE CYFROWEGO „WPROST" UKAŻE SIĘ W **NIEDZIELĘ O GODZ. 20.** SZUKAJ NA **WPROST.PL** ORAZ WE WSZYSTKICH **E-KIOSKACH** ORAZ APLIKACJACH MOBILNYCH **APP STORE** I **GOOGLE PLAY**

eprasa.pl 17e8182bb4

16 **NIEDYSKRECJE PARLAMENTARNE**

KRAJ

27 **PARTIA DRŻY W POSADACH**



– Ludzie w partii zaczynają się zastanawiać, czy prezes nie zwoła kongresu i nie wystawi Morawieckiego na swojego następcę – mówi działacz PiS.

32 **MOŻLIWE SĄ TRANSFERY Z PIS DO PSL**

– Stracimy kilku posłów na rzecz



PSL-u. Najistotniejsze, żebyśmy po transferach mogli decydować o wecie prezydenta – mówi polityk z otoczenia prezesa.

38 **MUSIMY WYPEŁNIĆ PODJĘTE ZOBOWIĄZANIA**

Stanowiska stworzone przez PiS specjalnie dla partyjnych nominantów będziemy likwidować – deklaruje Paulina Hennig-Kloska, posłanka Polski 2050.

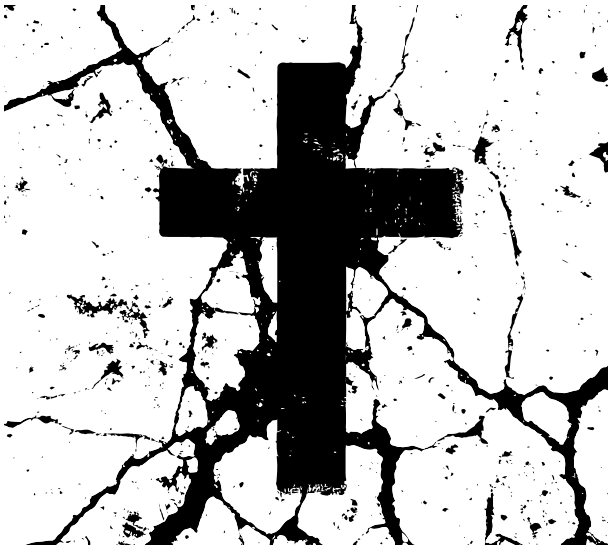


Fot. TADEUSZ KONIARZ/REPORTER, Shutterstock, Jacek Szydłowski / Forum

eprasa.pl 17e8182bb4

Czytaj Wprost

54 ZMURSZAŁE PRZEDMURZE



Minione wybory mogły być ostatnimi, w których ktoś brał pod uwagę opinię Kościoła, a wiara była punktem odniesienia. Polacy się laicyzują.

SPOŁECZEŃSTWO

106 STOSUNEK DO NARKOTYKÓW SIĘ ZLIBERALIZOWAŁ

– Miałem pacjentkę z nadwagą. Diety nie przynosiły efektu, ktoś podpowiedział amfetaminę – mówi Adam Nyk, który pracuje z osobami uzależnionymi.

122 ZA NIEWIDOCZNĄ BARIERĄ

Nauka Polskiego Języka Migowego może przypominać naukę chińskiego czy koreańskiego – jest to totalnie inny system językowy.

134 SMUGA CIENIA – NIE JEST ŹLE

Katarzyna Groniec odnosi sukcesy jako piosenkarka, a jednak ubolewa nad tym, jak lekceważąco jest traktowana ona i inne kobiety.



FELIETON

153 PROF. ZBIGNIEW LEW-STAROWICZ

Fot. Shutterstock, Alex Lua Kaczkowska

eprasa.pl 17e8182bb4

BIZNES

158 **50 NAJBOGATSZYCH KOBIET**

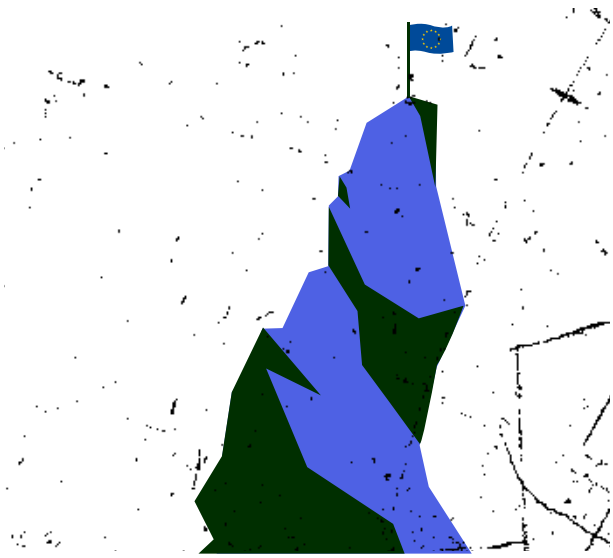
FELIETON

298 **ALEKSANDRA PRZEGALIŃSKA**

ZAGRANICA

419 **WOKÓŁ FEDERACYJNEGO SUPERPAŃSTWA**

Publicyści w federalizacji Europy widzą jedyną nadzieję na przyszłość. To jest jedna z tych rad, o którą nikt nie prosił.



Fot. Shutterstock, ROB ENGELAAR/HOLLANDSE HOOGTE/East News

426 **KRAJ POLITYCZNYCH START-UPÓW**



Timmermans zrezygnował z unijnego stanowiska i liczył, że z Brukseli do Holandii wróci na białym koniu. Na razie jednak musi się ćwiczyć w cierpliwości i znoszeniu ostrej krytyki.

436 **ANTYSEMITYZM RADYKALNEJ LEWICY**

Lewicowi aktywiści kompletnie się pogubili, przyklaskując muzułmańskim fanatykom, mordującym świeckich Żydów. Aprobują imigrantów świętujących rzeź w Izraelu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Czytaj Wprost

FELIETON

443 **GEN. WALDEMAR SKRZYPCZAK**

ZDROWIE

455 **Z RAKIEM MOŻNA ŻYĆ**

– Może się tak zdarzyć, że rak wróci albo że się pojawi odległy przerzut. Tyle tylko, że ja wiem, że to wcale jeszcze nie jest wyrok – mówi dziennikarka Jagna Kaczanowska

NAUKA TO POLSKA SPECJALNOŚĆ”

546 **CYKL „WPROST” O POLSKIEJ NAUCE**



Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Czytaj Wprost

KULTURA

671 **ZESPÓŁ STARY, ALE JARY**

Wiekowy zespół The Rolling Stones wydał nowy krążek. „Hackney Diamonds” okazał się płytą lepszą, niż ktokolwiek mógł się spodziewać po osiemdziesięciolatkach. Po prostu świetną.

684 **MIĘDZY FILMEM A TEATREM**

– Cały czas w społeczeństwie tak jest, że kobieta z młodszym partnerem budzi zainteresowanie, jakby było to coś egzotycznego – mówi Magdalena Boczarska.

FELIETON

699 **ŁUKASZ ORBITOWSKI**



Fot. Mark Seliger

eprasa.pl 17e8182bb4

To nieprawda, że...

Niedyskrecje parlamentarne



Fot. 123RF

eprasa.pl/e8182bb4

To nieprawda, że...



eprasa.pl 17e8182bb4

To nieprawda, że...





Joanna Miziołek
@JMiziolek

Eliza Olczyk

Dlaczego obecność Marcina Mastalerka w Pałacu Prezydenckim niepokoi polityków PiS? Czy Tusk zdobędzie szybko pieniądze z KPO? **JAKIE POMYSŁY NA PUBLICZNE MEDIA MAJĄ PARTIE, KTÓRE WGRAŁY WYBORY?** *Co lider Koalicji Obywatelskiej gotów jest oddać koalicjantom, a czym nie chce się podzielić? Czy lewica odegra ważną rolę w nowym rządzie?* **O TYM I INNYCH SPRAWACH PISZEMY W „NIEDYSKRECJACH PARLAMENTARNYCH”.**

Fot. Arek Markowicz

eprasa.pl 17e8182bb4

W PiS pojawił się niepokój, czy prezydent powierzy w pierwszym kroku misję tworzenia rządu kandydatowi z PiS. – Jest nerwowość, bo Andrzej Duda miał już okazję zaskakiwać PiS. Teraz szefem gabinetu prezydenta ma zostać Marcin Mastalerek, który kontaktów z prezesem nie będzie ułatwiał. Przecież już powiedział w mediach, że Jarosław Kaczyński powinien odejść na emeryturę – mówi nam polityk PiS.

Za sformułowanie o politycznej emeryturze inny doradca Andrzeja Dudy, Łukasz Rzepecki, nie znalazł się na listach wyborczych PiS, choć o to zabiegał. Nasz rozmówca, mówiący o zaskakiwaniu PiS przez prezydenta, ma na myśli między innymi zawetowanie przez niego nowelizacji ustawy o Sądzie Najwyższym. To poskutkowało dalszym blokowaniem KPO przed wyborami. – Wtedy pojawiały się komentarze dziennikarzy, że Duda właśnie przegrał PiS-owi wybory – mówi polityk PiS.

eprasa.pl 17e8182bb4

„Wciskanie kitu” – tak o wypuszczanych informacjach z obozu rządowego na temat przymiarek do wspólnej koalicji z ludowcami mówi nasz rozmówca z opozycji.

– Kierownictwo PiS łudzi ludzi opowieścią o możliwości rządzenia, żeby nie przeżyli za dużego szoku w pierwszych dniach po wyborach. Chcą ich powoli przyzwyczaić do myśli, że trafią do opozycji – uważa nasz rozmówca.

Jego zdaniem nowy rząd musi szybko pokazać, że jest sprawczy, stąd zapowiedź podwyżek dla nauczycieli od 1 stycznia. Kolejną rzeczą, która może niebawem udać się nowemu gabinetowi, jest odblokowanie KPO. – Komisja Europejska jest gotowa na decyzję polityczną, czyli na odblokowanie pieniędzy bez spełniania wszystkich kamieni milowych. KE będzie chciała bardzo wesprzeć Tuska na początku jego rządów. Zależy im na efekcie „wow” – twierdzi polityk opozycji.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jeśli zaś chodzi o sprawy, które mogą się nie udać przyszłemu rządowi, to te – zdaniem naszego rozmówcy – mogą być przykryte innymi wydarzeniami. – Nie będzie chleba, ale będą igrzyska. Będą wnioski do prokuratury, próby postawienia kilku polityków przed Trybunałem Stanu. Rozliczenia, to będzie główne zadanie nowego rządu – mówi polityk opozycji.

Co politycy opozycji zamierzają zrobić z TVP?

Scenariuszy, według naszego rozmówcy, jest kilka. Jeden zakłada obcięcie 2 miliardów złotych dotacji dla TVP i Polskiego Radia. Drugi – ustanowienie zarządu komisarycznego w telewizji publicznej i postawienie spółki w stan upadłości. – Oczywiście nie zwolnią tysięcy ludzi, tylko najgłośniejsze nazwiska. A postawienie w stan upadłości spółki będzie miało na celu uzdrowienie sytuacji w telewizji – przekonuje polityk opozycji. Nasz rozmówca dodaje, też, że „nie będzie tematu prywatyzacji spółek skarbu państwa

eprasa.pl 17e8182bb4

na początku rządów”. Ale daje do zrozumienia, że później temat się pojawi.

Na razie jednak w gronie liderów opozycji toczą się chyba dość trudne rozmowy o wspólnym rządzeniu i podziale stanowisk, skoro koncepcje zmieniają się nieustannie. – W poprzednim tygodniu był taki pomysł, żeby marszałka Sejmu oddać Borysowi Budce z PO ale teraz jest nowy, lepszy – żeby kierowanie Sejmem i Senatem oddać koalicjantom z Trzeciej Drogi czyli PSL-owi i Polsce 2050. Ale w rządzie dostaną jak najmniej miejsc, żeby się nie wtrącali PO do sprawowania władzy – mówi polityk opozycji. I dodaje, że Lewica prawdopodobnie w ogóle dostanie bardzo mało stanowisk.

– Może ministra edukacji, na co ma ochotę Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, i stanowisko koordynator ds. bezpieczeństwa w ruchu drogowym. A jak się Lewica będzie stawiała, że dostała za mało, po prostu koalicja rządząca dobierze sobie kilku posłów z jej klubu, potrzebnych do bezwzględnej większości, a resztę odsunie od władzy.

eprasa.pl 17e8182bb4

Politycy PO całkiem poważnie rozważają taki wariant. Nie sądzę, by doszło do niego na samym początku wspólnych rządów, ale później, kto wie? – zastanawia się nasz rozmówca z opozycji.

Z tym bezpieczeństwem w ruchu drogowym to jest tak, że od lat zajmuje się tym problemem Wojciech Filemonowicz, lider SdPl i nigdy nie mógł się przebić ze swoimi projektami. Teraz ma pomysł na skonsolidowanie wszystkich służb zajmujących się ruchem drogowym. Jeszcze przed wyborami mówił o tej reformie na konferencji prasowej i zapewniał, że Lewica przedstawi w ciągu 100 dni projekt, który ma doprowadzić do znaczącego zmniejszenia liczby wypadków na drogach. Ale kto wie, czy przy tak małym klubie, jakim Lewica dysponuje po wyborach, będzie miała ona dość siły przebicia, by dyktować partnerom koalicyjnym, za które obszary chce odpowiadać.

Co poszło nie tak w kampanii lewicy, że mimo zjednoczenia wszystkich środowisk, osiągnęła znacząco gorszy wynik od tego z 2019 r.?

eprasa.pl 17e8182bb4

– Błędów było sporo, ale mnie najbardziej poruszyła konferencja prasowa liderów lewicy o tanim budownictwie na wynajem, zorganizowana w Wiedniu na tle tamtejszych osiedli czynszowych. Czy młoda kobieta, która ma 3 tys. zł oszczędności, a zarabia 5 tys. zł może potraktować poważnie socjaldemokratów, którzy opowiadają w Wiedniu, jak powinno wyglądać budownictwo na wynajem? Oni powinni stać przed blokiem z wielkiej płyty i wtedy by ją przekonali – wytyka nasz rozmówca.

Przegrane wybory nie zakończyły sporów w obozie Zjednoczonej Prawicy. Przeciwnie, wybuchły one ze zdwojoną siłą. Ziobryści całą winę za przegrane wybory i w ogóle za wszystko zwalają na Mateusza Morawieckiego. Podobno byli gotowi nawet odejść z klubu PiS, gdyby jego szefem został Morawiecki.

– Nie chcemy brać udziału w żadnej inicjatywie, której on przewodzi – mówi ze złością polityk Suwerennej Polski.

eprasa.pl 17e8182bb4

To nieprawda, że...

Gdy okazało się, że klubem pokieruje Mariusz Błaszczak obecny szef MON, szybko ogłosili, że nie odłączają się od PiS.

Ryszard Petru, założyciel Nowoczesnej wróci do Sejmu jako poseł Polski 2050. Współautorką pomysłu, by Szymon Hołownia wziął na listę Petru, była Paulina Hennig-Kloska, dawna posłanka Nowoczesnej. Zgodnie z jej słowami, Ryszard Petru miał określone zadanie do wykonania, czyli odebranie głosów Sławomirowi Mentzenowi z Konfederacji. Ale nie kryła, że opowiedziała się za przyjęciem Petru na listę Polski 2050, bo kiedyś dał jej szansę zaistnienia w polityce, a teraz ona mogła mu się zrewanżować.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

SAMSUNG

Telewizor The Frame
Unikalny mariaż technologii i sztuki

Projekt wnętrza:
Julia Kilczewska, JK Interiors

Na ekranie telewizora Samsung The Frame:
7_12-V-70#172, Kim Whanki

Dowiedz się więcej na
TheFrame.samsung.pl

Materiał reklamowy

SZTUKA TWORZENIA NOWOCZESNYCH WNĘTRZ

O tym, jak umiejętnie łączyć technologię i piękno, rozmawiamy z architektką Julią Kilczewską z JK Interiors.

Jak sztuka wpływa na kształtowanie stylu wnętrz, które Pani projektuje?

Julia Kilczewska: Staram się przemycać sztukę w każdej z moich prac. Dzieło sztuki często stanowi punkt wyjścia dla projektu wnętrza. Zdarza mi się zaczerpnąć z obrazu, fotografii czy grafiki motyw, który wyznacza kierunek całej aranzacji i nadaje przestrzeni charakter.

Jaką rolę w dziedzinie architektury wnętrz odgrywają nowe technologie?

JK: Nowe technologie są dla mnie zawsze integralną częścią projektowania wnętrz. Klienci również są coraz bardziej świadomi ich możliwości. Chcą w nie inwestować zarówno ze względu na ich pozytywny wpływ na ekologię, jak i na liczne udogodnienia, które zapewniają.



Julia Kilczewska, JK Interiors. Architektka wnętrz, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie i zwyciężczyni konkursu na projekt wnętrza z telewizorem The Frame.

Samsung The Frame to połączenie sztuki i technologii. Stara się Pani wkomponować go we wnętrze, czy to wokół niego powstaje projekt?

JK: Może stanowić punkt centralny aranżacji, ale z powodzeniem łączy się też z pozostałymi elementami projektu jako drugoplanowe akcesorium. W zależności od doboru wyświetlanego dzieła, można wykorzystać go do tworzenia różnych odsłon tej samej przestrzeni.

Jakie cechy tego telewizora są dla Pani najistotniejsze przy tworzeniu projektu wnętrza?

JK: Bardzo cenię sobie możliwość personalizacji. Gama kolorystyczna ramek i rozbudowana biblioteka obrazów umożliwiają dopasowanie sprzętu do każdego stylu wnętrza, a zastosowanie obrotowego uchwytu pozwala na wiele możliwości kompozycyjnych.

fot. SzymonBrodziak.com

obrasa.pl 17e8182



PARTIA DRŻY W POSADACH

Fot. TADEUSZ KONIARZ/REPORTER

– Jarosław Kaczyński, co wydaje się zadziwiające, nie pozwala atakować Mateusza Morawieckiego. A przecież to on, jako premier, był twarzą kampanii. Ludzie **W PARTII ZACZYNAJĄ SIĘ ZASTANAWIAĆ, CZY PREZES NIE ZWOŁA KONGRESU I NIE WYSTAWI MORAWIECKIEGO NA SWOJEGO NASTĘPCĘ** *– mówi znany działacz PiS.*



Tekst: **Joanna Miziołek**

Dziś w PiS panuje atmosfera zniechęcenia. Zdaniem naszych rozmówców, mimo deklaracji ze strony znanych polityków partii Jarosława Kaczyńskiego, nie trwają rozmowy z PSL na temat wspólnej koalicji. – Nie ma nawet osoby wyznaczonej do negocjacji z PSL – opowiada nam nasz rozmówca.

eprasa.pl 17e8182bb4

Bolesne pożegnanie z władzą

Zjednoczona Prawica żegna się z władzą, nie wyciągając – póki co – konsekwencji z przegranej. Jak opisywała Interia, prezes PiS – na zamkniętym spotkaniu sztabu – miał winę za wyborczą porażkę wziąć na siebie.

– Prezes uspokaja nastroje, bo nie chce, żeby partia się rozsypała. Oni wszyscy chcą się rzucić sobie do gardeł – opowiada nam polityk PiS, który przewiduje, że wkrótce zacznie się w partii walka o władzę.

– Jarosław Kaczyński, co wydaje się zadziwiające, nie pozwala atakować Mateusza Morawieckiego. A przecież to on, jako premier, był twarzą kampanii. Ludzie w partii zaczynają się zastanawiać, czy prezes nie powoła kongresu i nie wystawi Morawieckiego na swojego następcę – mówi znany działacz PiS.

Ten scenariusz brzmi jak political fiction, ale Jarosław Kaczyński musi budować jakiś scenariusz na czasy opozycji.

– Partia właśnie przeżywa wstrząs, bo działacze PiS w instytucjach rządowych, spółkach skarbu państwa

eprasa.pl 17e8182bb4

tracą pracę. Przez ostatnie lata spajała ich władza i profity. Teraz

> *frukta się skończyły, a* **Z KOLEJNYM ZWYCIĘSTWEM MOŻE SIĘ NIE UDAĆ,** *bo przed nami trzy trudne dla PiS wybory – mówi były polityk PiS.*

Na wiosnę mają odbyć się wybory samorządowe i do Parlamentu Europejskiego. Potem czekają nas wybory prezydenckie, które zamkną cykl wyborczy na kilka lat. Te ostatnie są kluczowe dla PiS i to właśnie do nich miał zapowiedzieć szczególne przygotowania Jarosław Kaczyński. Tylko że PiS nie ma aktualnie kandydata, który mógłby skutecznie zawalczyć o urząd głowy państwa.

Komu zaufa prezes

Brak rozliczeń w partii nie wszystkim się podoba. – Prezes nie dał sygnału, że kampania była źle prowadzona. Czy to oznacza, że po niej, kolejną znowu będzie prowadził Joachim Brudziński i Adam Bielan? Komu

eprasa.pl 17e8182bb4

teraz prezes zaufa? – zastanawia się polityk PiS. Inny mówił nam na tydzień przed wyborami, że Adam Bielan ma zasługi w kampanii, bo to on zaangażował do niej słynnych węgierskich doradców, którzy mieli pracować przy premierze Victorze Orbanie. Ich udział w kampanii opisał tygodnik „Polityka”.

Czy klubowi PiS uda się zachować jedność w opozycji? Pierwsze medialne doniesienia na temat rozłamu i odłączania Suwerennej Polski zostały zdementowane. – Suwerenne Polska została w klubie tylko dlatego, że dostali zapewnienie, że jego szefem będzie Mariusz Błaszczak. Zadeklarowali, że w żadnej projekt Mateusza Morawieckiego nie wchodzą. Zresztą Morawiecki nie chciał być szefem klubu. On takiej czysto partyjnej pracy nie czuje – mówi nasz rozmówca z PiS.

Jednak – jeśli premier chciałby zostać w przyszłości namaszczony na lidera przez Jarosława Kaczyńskiego – będzie musiał polubić zarządzanie ugrupowaniem.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

MOŻLIWE SĄ TRANSFERY Z PIS DO PSL



KKinal/Fot. Shutterstock

eprasa.pl 17e6182bb4

– STRACIMY KILKU POSŁÓW NA RZECZ PSL-U. *Najistotniejsze, żebyśmy po transferach mieli w klubie przynajmniej 184 parlamentarzystów, aby móc decydować o wecie prezydenta – mówi polityk z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego.*



Tekst: **Joanna Miziołek**

Zjednoczona Prawica przeżywa powyborczy szok. Wraz z nim może dojść do kilku politycznych rozstań, o czym już dziś mówi się w sejmowych kuluarach.

– Dowiedzieliśmy się, że Marcin Ociepa prowadzi rozmowy z PSL-em. Od czasu wyborów nie chodzi praktycznie po mediach – mówi znany polityk PiS. I dodaje, że kolejną osobą, która może odejść z klubu PiS jest Agnieszka Ścigaj. – Pozbyła się emblematów PiS na Facebooku – niepokoi się polityk PiS-u.

eprasa.pl 17e8182bb4

Zarówno Agnieszka Ścigaj jak i Marcin Ociepa dementują informacje o swoim transferze do PSL. – Ja nie tylko dementuję, ale mam zamiar być jednym z liderów ruchu Odnowy prawicy – powiedział nam Ociepa.

W Zjednoczonej Prawicy czuć jednak nerwowość.

„Wszystko jest na ślinę”

– Stracimy kilku posłów na rzecz PSL-u.

> *Najistotniejsze, żebyśmy po transferach mieli w klubie przynajmniej 184 parlamentarzystów,* **ABY MÓC DECYDOWAĆ O WECIE PREZYDENTA**

– mówi polityk z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego.

Twierdzi, że odejść z klubu mogła też Suwerenna Polska, ale decyzja o nominowaniu Mariusza Błaszczaka na szefa klubu ich zatrzymała. – Zagrozili, że jeśli szefem zostanie Mateusz Morawiecki, odejdą – mówi nasz rozmówca.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jarosław Kaczyński ma obawiać się nie tylko o kondycję klubu, ale i partii.

– Stan partii jest taki, że wszystko jest na ślinę. PiS nie funkcjonuje w terenie, co pokazały te i poprzednie wybory prezydenckie. Teraz nie udało nam się ani razu na wiecu zebrać 100 tys. osób. Na finale kampanii, w Sandomierzu, nie byliśmy w stanie wypełnić rynku, czyli zgromadzić tysiąca osób – opowiada znany polityk PiS.

Pomysł z podziałem partyjnych struktur z 41 na 94 okręgi miał wzbudzić animozje między działaczami. – Powołano pełnomocników w okręgach, a ci cały czas się kłócili o władzę w terenie. To był chybiony pomysł – opowiada polityk PiS.

Przetrwać wybory samorządowe, wygrać europejskie

Partia Jarosława Kaczyńskiego zwiera szyki do kolejnych wyborów, tym razem samorządowych, które odbędą się już w kwietniu.

– Listy do wyborów parlamentarnych były słabe, bo układano je w Warszawie. Teraz musimy z tego wy-

eprasa.pl 17e8182bb4

ciągnąć wnioski. Musimy przetrwać wybory samorządowe. Będziemy starali się utrzymać władzę w sześciu sejmikach. Siódmy, dolnośląski być może stracimy jeszcze przed wyborami – twierdzi nasz rozmówca z PiS.

Jego zdaniem, Zjednoczona Prawica ma szansę na zwycięstwo w wyborach europejskich. – Próba zmiany traktatów europejskich jest najgłębsza od czasów Lizbony.

> *Jeśli będziemy potrafili wytłumaczyć naszemu elektoratowi, że* **W UE CHCĄ ODEBRAĆ NAM KOMPETENCJE** *na rzecz superpaństwa europejskiego, zmobilizujemy ich do wyborów – mówi polityk PiS.*

Komisja Spraw Konstytucyjnych Parlamentu Europejskiego (AFEC) przyjęła w środowym głosowaniu sprawozdanie zalecające zmianę unijnych traktatów. Główne proponowane zmiany to eliminacja zasady jed-

eprasa.pl 17e8182bb4

nomyślności w głosowaniach w Radzie UE w 65 obszarach i transfer kompetencji z poziomu państw członkowskich na poziom UE m.in. poprzez utworzenie dwóch nowych kompetencji wyłącznych UE – w zakresie ochrony środowiska oraz bioróżnorodności (art.3 TFUE) oraz znaczne rozszerzenie kompetencji współdzielonych (art.4), które obejmowałyby osiem nowych obszarów: politykę zagraniczną i bezpieczeństwa, ochronę granic, leśnictwo, zdrowie publiczne, obronę cywilną, przemysł i edukację.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

MUSIMY WYPEŁNIĆ PODJĘTE ZOBOWIĄZANIA



Fot. Jacek Szydłowski / Forum

Spotkanie Szymona Hołowni z nowo wybranymi posłami Polski 2050 - Paulina Hennig-Kloska po lewej od lidera (18.10.2023)

– Za rządu PiS **POWSTAŁO KILKANAŚCIE INSTYTUCJI PO TO, ŻEBY SŁUŻYĆ PARTII, A NIE PAŃSTWU**, *by tworzyć stołki dla partyjnych nominatów. Tego typu stanowiska będą likwidowane, a zaoszczędzonych pieniędzy będzie można dać podwyżki pracownikom służby cywilnej – mówi* **PAULINA HENNIG-KLOSKA**, *posłanka Polski 2050.*



Rozmawiała **Eliza Olczyk**

Czy Lider Polski 2050 Szymon Hołownia zostanie nowym marszałkiem Sejmu, czy raczej pójdzie do rządu? Może zostanie szefem MON, bo i takie informacje się pojawiają?

Nie mam wątpliwości, że Szymon Hołownia byłby świetnym marszałkiem Sejmu, zależy mu, by odbudować powagę Izby i jej walory obywatelskie. Jeżeli chodzi o MON, Hołownia – przygotowując się do roli pre-

eprasa.pl 17e8182bb4

zydenta – wzmacniał kompetencje w tym zakresie. Natomiast rozmowy na temat podziału kluczowych funkcji toczą się i powinny się toczyć w kuluarach.

Pewne jest, że jeżeli mamy wziąć odpowiedzialność za państwo, musimy mieć narzędzia do wpływania na decyzje przyszłej większości rządowej.



Paulina Hennig-Kloska

– działaczka polityczna i przedsiębiorca. Z zawodu politolożka i ekonomistka. W latach 2015-2021 była członkinią partii Nowoczesna, od 2021 – Polska 2050. Od 2015 roku jest posłanką na Sejm RP, najpierw z listy Nowoczesnej, później – Koalicji Obywatelskiej, w 2023 – Trzeciej Drogi.

eprasa.pl 17e8182bb4

Czy Hołownia chce kandydować w następnych wyborach prezydenckich?

Jeszcze przed chwilą było to w jego planach, co przyniosą kolejne miesiące ciężko powiedzieć. Na pytanie, kto z Polski 2050 będzie kandydował na prezydenta w 2025 roku, trzeba będzie odpowiedzieć najdalej za rok. Nie mam wątpliwości, że Hołownia sprawdziłby się w tej roli, ale o tym, czy będzie chciał ubiegać się o prezydenturę, musi zdecydować sam.

Pytam o to dlatego, że stanowisko marszałka Sejmu wydaje się być wygodniejsze jako punkt wyjścia do późniejszej walki o prezydenturę, niż stanowisko rządowe gdzie zawsze jest się narażonym na podejmowanie niepopularnych decyzji.

Stanowisko marszałka Sejmu jest o tyle ważne, że będziemy współrządzić Polską w trudnych czasach, w koalicji, będziemy brać odpowiedzialność za decyzje większości, zatem – jak mówiłam – musimy mieć możliwość wpływania kształt polityki rządu i większości sejmowej. Obywatele poszli na wybory tak licznie, jak nigdy dotąd, to ogromne zobowiązanie, musimy

eprasa.pl 17e8182bb4

zrobić wszystko by je wypełnić. To dla nas dziś stanowi priorytet.

A czy wyobraża sobie pani taką sytuację, że Polska 2050 nie wystawi nikogo do wyścigu prezydenckiego, tylko poprze wspólnego kandydata całej koalicji rządzącej?

Nie. Tegoroczne wybory parlamentarne

> *pokazały, że* **RÓŻNORODNOŚĆ, WYBÓR BUDUJE KLASĘ POLITYCZNĄ** *i zachęca ogromną rzeszę wyborców do uczestnictwa w głosowaniu.*

Sądzę zatem, że w pierwszej turze wyborów prezydenckich konieczna jest większa liczba kandydatów, to może zachęcić większą grupę wyborców do udziału w tych kolejnych niezwykle ważnych głosowaniach.

Jakie postulaty, obietnice wyborcze zostaną przez nową koalicję spełnione, skoro już słyszymy różne głosy na temat prawa aborcyjnego, świadczeń socjalnych, gospodarki itd.

eprasa.pl 17e8182bb4

W pierwszej kolejności musimy zadbać o to, by uchronić ludzi przed kolejnym wybuchem inflacji. Dobrze wiemy, że w kampanii wyborczej były zaniżone ceny paliw, wiemy, że w ustawie budżetowej na 2024 rok nie uwzględniono ani zerowego VAT-u na żywność ani obniżonego VAT-u na ceny energii, to potencjalne impulsy inflacyjne. Nie ma też energetycznej tarczy solidarnościowej, rząd PiS zaplanował wzrost cen prądu od stycznia. Musimy złagodzić wyjście z tych osłon dla niektórych grup społecznych.

Myślę tu o pomocy dla osób dotkniętych ubóstwem energetycznym, którym najtrudniej będzie zimą opłacić wysokie rachunki za prąd. Obecny rząd w przyszłym budżecie nie założył żadnej pomocy dla osób dotkniętych ubóstwem energetycznym.

Chcecie utrzymać zerowy VAT na żywność?

W mojej ocenie to jest element, o który warto powalczyć. Na ile to będzie możliwe, pokaże głębsza analiza ustawy budżetowej, właśnie do tego siedliśmy. Chcę też zwrócić uwagę, że rząd przyjął waloryzację 500 plus, a nie zostawił na to pieniędzy, zwiększył jedynie dług.

eprasa.pl 17e8182bb4

Waloryzacja z długu może też być przyczyną inflacji.

Zbyt wysoki deficyt budżetowy, a taki zaplanował PiS na przyszły rok, może skutkować wdrożeniem wobec Polski procedury nadmiernego deficytu. Z tym trzeba się będzie szybko zmierzyć.

Co w takim razie będzie z 800 plus?

Trzeba będzie na poziomie rządu podjąć decyzję. My, jako Polska 2050, odpowiedzialnie głosowaliśmy przeciwko tej waloryzacji wiedząc, jak wygląda sytuacja budżetowa i mając właśnie świadomość, że waloryzacji świadczenia z długu będzie proinflacyjna i dotknie najbardziej portfele seniorów.

Ale rząd będzie koalicyjny, a inne partie głosowały za 800 plus.

No tak, dlatego nie chcę mówić jakie scenariusze są najbardziej prawdopodobne, bo trzeba będzie usiąść z przyszłym ministrem finansów i przyszłym premierem w gronie koalicjantów i się poważnie nad tym zastanowić.

A co z obietnicami Platformy Obywatelskiej? 30 proc. podwyżki płac nauczycieli, 20 proc. podwyżki

eprasa.pl 17e8182bb4

dla sfery budżetowej, 60 tys. zł kwoty wolnej od podatku?

W programie „Siła państwa tkwi w ludziach” proponowaliśmy test przydatności instytucjonalnej. Za rządu PiS powstało kilkanaście instytucji po to, żeby służyć partii, a nie państwu, by tworzyć stołki dla partyjnym nominatów. Tego typu stanowiska będą likwidowane, a z zaoszczędzonych pieniędzy będzie można dać podwyżki pracownikom służby cywilnej. To grupa ludzi, których pensje kompletnie nie nadążały za inflacja.

Zwiększenie zaś subwencji oświatowej stanowi jedno z naszych podstawowych zobowiązań, inwestycja w oświatę to inwestycja w innowacyjne państwo i konkurencyjną gospodarkę w przyszłości.

Szymon Hołownia w debacie w TVP powiedział: 6 proc. PKB na szkolnictwo.

No tak, proponowaliśmy to zamiast waloryzacji 500 plus. To jest nasz główny cel, na który będziemy szukać pieniędzy. Czas wyjść z niedofinansowania polskiej szkoły, to obniża jakości edukacji. Ofiarami tego systemowego problemu są nasze dzieciaki.

eprasa.pl 17e8182bb4

Ale kiedy te 6 proc. PKB będzie wydawane na szkołę?

Gdy ocenimy możliwości budżetowe, odpowiem na to pytanie.

A w tej chwili, ile procent PKB jest wydawane na szkolnictwo?

Nie mam w tej chwili tego w głowie, bo poza państwem swoje dokładają samorządy.

Według Eurostatu z 2021 roku wydatki państwa na edukację wynosiły 4,9 proc. PKB.

> *Na edukację* **MUSIMY ZNALEŹĆ PIENIĄDZE.** *To jest postulat wspólny wszystkich partii opozycyjnych, podpisaliśmy też obywatelski pakt dla edukacji,*

przygotowany przez NGO-sy działające na rzecz edukacji, który zakłada m.in. wzrost wydatków na oświatę i odpolitycznienie polskiej szkoły poprzez zmniejszenie wpływu na nią partyjnych kuratorów. My w naszym programie mamy nawet likwidację kuratorów.

eprasa.pl 17e8182bb4

Zobaczymy do jakiego kompromisu dojdziemy w tej sprawie.

No i konieczna jest zmiana podstawy programowej. Program trzeba odchudzić jak najszybciej.

Liberalizacja ustawy aborcyjnej - jak tę sprawę chcecie załatwić?

To nie będzie dokument rządowy, to po pierwsze. Po drugie nie ma jednego wspólnego projektu ustawy rozwiązującej tę kwestię. Ustawy Platformy i Lewicy różnią się w niektórych punktach dość istotnie. Trzeba będzie wypracować wspólne stanowisko, a potem poszukać większości.

Jestem zwolenniczką kreowania przepisów na wzór niemiecki – prawo do przerwania ciąży do 12 tygodnia, po konsultacjach z lekarzem specjalistą.

Szymon Hołownia i Władysław Kosiniak-Kamysz obiecywali naszym wyborcom referendum, będą chcieli doprowadzić do ostatecznego rozstrzygnięcia właśnie w postaci decyzji narodu, bo to da nam silny mandat do zmiany prawa. Nie wykluczone, że trzeba będzie sięgnąć do woli narodu, bo dobrze wiemy, że Andrzej Duda

eprasa.pl 17e8182bb4

nie podpisze ustawy liberalizującej, przyjętej zwykłą decyzja Sejmu.

Dlaczego nie doprowadzić do depenalizacji zabiegów przerywania ciąży? To by było najszybsze.

Na pewno szybko trzeba przywrócić takie rozwiązania, by kobiety nie musiały drżeć o swoje bezpieczeństwo, zatem konieczna jest na szybko ustawa ratunkowa, którą zdecyduje się podpisać prezydent.

To chyba mogłaby być tylko ustawa o niekaralności lekarzy, bo innej prezydent raczej nie podpisze.

To będzie istotny problem, dlatego rozstrzygnięcie narodu w tej sprawie wydaje się konieczne. Prezydent Duda wielokrotnie deklarował, że będzie wetował wszystkie ustawy liberalizujące prawo aborcyjne, a wiadomo, że będzie zasiadał w Pałacu Prezydenckim do 2025 roku

Zatem pomysłu co zrobić z tą sprawą, dopóki Andrzej Duda jest prezydentem, nie macie?

Można rozstrzygnąć rzecz w referendum, wtedy władze, w tym pan prezydent są zobowiązane do realizacji woli narodu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Chyba, że prawica skutecznie zaapeluje do obywateli, by nie uczestniczyli w referendum. To, jak wiemy z doświadczenia, jest najlepszym sposobem na utrącenie referendum. Wtedy żadnego rozstrzygnięcia nie będzie.

Obywatele chcą zmiany prawa aborcyjnego i zmobilizowanie ich do udziału w referendum nie powinno być trudne, wydaje się możliwe przekroczenie 50 proc. frekwencji.

A co będzie ze związkami partnerskimi?

Tę sprawę trzeba jak najszybciej rozwiązać w drodze nowej ustawy. Były różne projekty dotyczące związków partnerskich, zatem do któregoś będzie trzeba sięgnąć.

Ten projekt mówiący o możliwości wspólnego rozliczania się, informacji medycznej tudzież dziedziczenia jest na pewno projektem, który może zyskać większość.

Ostatnio prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz pytany o postulat dobrowolnego ZUS doprecyzował, że chodzi tak naprawdę o wakacje kredytowe dla firm

eprasa.pl 17e8182bb4

w trudnych warunkach. Pasuje wam takie rozwiązanie?

My od początku byliśmy **ZA CZASOWYM ZAWIESZENIEM PŁATNOŚCI NA ZUS** *dla firm mających kłopoty z płynnością lub rentownością działalności*

gospodarczej. W tej sprawie nie pokłócimy się z ludowcami, są inne kwestie sporne np. dotyczące hodowli zwierząt futerkowych, ale nie należą do nich wakacje od ZUS.

Jesteście za zakazem takich hodowli?

Tak, ale mądrze wprowadzonym – z odszkodowaniami, długim terminem wejścia w życie nowych regulacji itd. W czasie kampanii wypracowaliśmy z PSL wspólne stanowiska w bardzo wielu obszarach. Bardzo zależy nam na realizacji naszych wyborczych postulatów, na naprawie systemu opieki zdrowotnej czy transformacji energetycznej. Jednym z ważnych postulatów jest zmiana jakości i stylu uprawiania polityki.

eprasa.pl 17e8182bb4

Na czym by to miało polegać?

Na poważnym podejściu do legislacji, do konsultacji, do dialogu społecznego, ale też konieczna jest zmiana języka w parlamencie.

Zasiada pani w Sejmie od ośmiu lat. Słyszała pani co się dzieje na sali plenarnej, te pyskówki, wulgaryzmy, krzyki, zagłuszanie itd.

Osobiście starałam się nie sięgać po najostrzejsze środki wyrazu, wykraczające poza kulturę parlamentarną.

Może pani nie przekraczała granic przyzwoitości ale 90 procent deputowanych ze wszystkich stron sceny politycznej robiło to z radością.

To trzeba zmienić.

Zapisuję to do kategorii pobożnych życzeń.

Mimo wszystko będę o to walczyć.

A co będzie z 13 i 14 emeryturą?

Trzeba je zamienić na rozwiązania systemowe i zmienić źródło finansowania. Nie wyobrażam sobie, żeby obecne emerytury były wypłacane z funduszu rezerwy demograficznej, który powinien gro-

eprasa.pl 17e8182bb4

madzić pieniądze na emerytury wyżu demograficznego.

Jeżeli chodzi o fundusz rezerwy demograficznej to PO z PSL, czyli przyszli wasi koalicjanci gdy rządzili, czterokrotnie go ogołacali i się nie zastanawiali nad przyszłością.

Ale my wchodzimy do polityki na pokolenie, a nie na kadencję

To z czego miałyby być finansowane te zmiany systemowe?

Trzeba będzie poszukać pieniędzy w budżecie i wierzę, że znajdziemy na to pieniądze.

Wasi wyborcy na pewno czekają na rozliczenia z poprzednią władzą. Od czego trzeba je zacząć?

Na początek od kampanii wyborczej. Zostały złamane wszystkie przepisy o finansowaniu kampanii wyborczej. Zaangażowanie spółek skarbu państwa, agencji rządowych i rozmaitych funduszy w finansowanie kampanii wyborczej partii rządzącej było bezprecedensowe. Nawet w ciszy wyborczej były emitowane reklamy promujące rząd i jego ministrów. Uwa-

eprasa.pl 17e8182bb4

żam, że tymi nadużyciami powinna się zająć prokuratura i sądy.

Mamy raport OBWE, który jasno mówi o naruszeniach zasad finansowania kampanii. To jest dobra podstawa, by wyciągać wnioski i rozpocząć rozliczenia.

Oczywiście te rozliczenia mogą być robione dopiero wówczas, gdy Zbigniew Ziobro zostanie odsunięty od nadzoru nad prokuraturą. Poza tym potrzeba jest komisja prawa i sprawiedliwości, która zajmie się wszystkimi aferami PiS zamiatanymi dziś pod dywan. Wszystkie je trzeba doprowadzić do finału i sprawiedliwego wyroku.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Shutterstock

ZMURSZAŁE PRZEDMURZE

Minione wybory mogły być ostatnimi, w których ktoś brał pod uwagę opinię Kościoła, a wiara była punktem odniesienia. **POLACY, CHOĆ NIE JEST TO ZMIANA REWOLUCYJNA, STOPNIOWO STAJĄ SIĘ SPOŁECZEŃSTWEM LAICKIM.** *Paradoksalnie, do liberalizacji aborcji albo równouprawnienia osób LGBT+ droga jeszcze daleka. Przyczyną jest nie tylko słaby wynik Lewicy, ale również światopoglądowy pragmatyzm Trzeciej Drogi. Co wyniknie z tego klinczu?*



Tekst: **Marcin Makowski**

eprasa.pl 17e8182bb4

Kiedy na początku marca TVN24 opublikowała „Franciszkańską 3“ – wydawało się, że wydźwięk dokumentu Gutowskiego zaważy na wyniku wyborów oraz przyczyni się do fali apostazji. Zarzuty były przecież z kategorii tych najpoważniejszych. Dziennikarze, w oparciu o dokumenty archiwalne, oskarżyli kard. Karola Wojtyłę o zbyt opieszałe działanie, a nawet tuszowanie przypadków pedofilii wśród księży. Jeden z ostatnich autorytetów naszych czasów – a z nim autoportret Polaków, którzy ogrzewali się w jego blasku – został wystawiony na próbę.

Sprawa oczywiście z miejsca stała się polityczna. Prawo i Sprawiedliwość wzięło na sztandary obronę dobrego imienia Jana Pawła II, posłowie pozowali w Sejmie z portretami papieża, w całym kraju organizowano marsze poparcia, albo protesty pod kuriami.

Są ważniejsze sprawy

Przez chwilę wydawało się, że właśnie w ten sposób – podczas starcia o wartości religijne – upłynie zaplanowana na jesień kampania. Choć wątków związanych

eprasa.pl 17e8182bb4

z Kościołem było jeszcze kilka, ze słynną pielgrzymką Rodziny Radia Maryja na Jasną Górę oraz „mieczem Mieszka I“ dla o. Tadeusza Rydzyka –

> *im bliżej było do głosowania i 15 października, tym bardziej* **WIARA OKAZYWAŁA SIE TYLKO DODATKIEM** *do – w odczuciu Polaków – ważniejszych tematów.*

Gdy Ogólnopolska Grupa Badawcza zapytała respondentów po wyjściu z lokali wyborczych, który z czynników miał kluczowe znaczenie przy podejmowaniu decyzji w głosowaniu, jedynie 6,9 proc. odpowiedziało: „rola Kościoła w państwie“.

Wśród najistotniejszych wątków Polacy wymienili; „sytuację gospodarczą“ – 27,8 proc., „aborcję i prawa kobiet“ – 16,5 proc., „bezpieczeństwo państwa“ – 16,5 proc. oraz „stan sądownictwa i praworządność“ – 16,3 proc. Właściwie wszystkie inne badania opinii publicznej, zahaczające o kwestie związane z tematami

eprasa.pl 17e8182bb4

światopoglądowymi, odzwierciedlają zmianę, jaka w ostatnich latach zaszła w polskim społeczeństwie.

Choć Prawo i Sprawiedliwość uzyskało ponad 35 proc. poparcia, a Polska to nadal w większości państwo obywateli deklarujących się jako katolicy – dzisiaj widać wyraźnie, że jest to coś w rodzaju bólu fantomowego po dawnej wielkości i wpływach Kościoła.

W wielu seminariach, w tym w miejscu urzędowania prymasa, czyli Gnieźnie – po raz pierwszy w historii nie rozpoczęto roku akademickiego, ponieważ zgłosiło się za mało kandydatów na duchownych, albo nie było ich wcale. Aborcja do 12 tyg. ciąży – jeszcze do niedawna temat tabu, stał się dzisiaj akceptowalny dla przytłaczającej większości wyborców czterech z sześciu największych partii. Nawet w Prawie i Sprawiedliwości oraz Konfederacji, sytuacja nie jest taka oczywista, a proporcje wyglądają następująco – 34 proc. „za“, 51 „przeciw“ oraz 42 proc. „za“ i 51 „przeciw“.

Rewolucja się opóźni

Paradoksem polskiej polityki, a zwłaszcza ostatnich

eprasa.pl 17e8182bb4

wyborów jest jednak fakt, że pomimo znaczącego przetasowania w katalogu wartości, nie przełożyło się ono na dobre wyniki partii, które domagały się polityki liberalnej światopoglądowo. Największymi przegranymi okazały się dwie skrajności – Konfederacja oraz Nowa Lewica.

Choć Lewica ostatecznie znajdzie się w rządzie, to w stosunku do poprzednich wyborów wprowadzi 26, zamiast 49 parlamentarzystów. Spadek o prawie 50 proc. trudno nazwać mandatem do rewolucji światopoglądowej. Dlatego wbrew zapowiedziom kampanijnym, nie należy się w najbliższym czasie spodziewać rewolucji w kwestii aborcji czy praw osób LGBT+.

Pomimo zmiany nastawiania Polaków wobec Kościoła, diametralnie nie zmieniła się struktura poparcia dla partii, które niejednokrotnie działają bardziej zachowawczo, niż deklaruje ich elektorat. Spójrzmy choćby na Trzecią Drogę, która jest dzisiaj języczkiem u wagi polskiej polityki, stopując zapędy Lewicy.

Już dzień po wyborach Kosiniak-Kamysz zapowiedział przecież, że do umowy koalicyjnej nowego rządu

eprasa.pl 17e8182bb4

nie należy wpisywać kwestii światopoglądowych. W głosowaniu nad tymi tematami nie powinna również działać dyscyplina partyjna. Jego zdaniem, o sprawach tak ważnych jak aborcja, zadecydować powinni wszyscy obywatele w referendum, a nie Sejm, który pominąłby zdanie wielu wyborców konserwatywnych oraz katolików.

> *Mamy zatem do czynienia z klinczem, wynikającym nie tylko* **Z BRAKU PARLAMENTARNEJ WIĘKSZOŚCI,** *która odwróciłaby konserwatywny kurs*

ostatnich ośmiu lat, ale również z faktu, że jeszcze przez dwa lata w Pałacu Prezydenckim zasiadać będzie Andrzej Duda. Może on, choć nie musi, wetować wszystkie odważniejsze ideologicznie projekty ustaw, albo skierować je do Trybunału Konstytucyjnego, w którym większość mają sędziowie sprzyjający ustępującej partii władzy.

Dlatego właśnie nadchodzące miesiące, a może lata, będą w Polsce czasem kluczowym pod względem two-

eprasa.pl 17e8182bb4

rzenia się przyszłej tożsamości narodu, który jeszcze do niedawna nazywał sam siebie „przedmurem chrześcijaństwa“. W tej układance nic nie jest oczywiste ani nieuchronne, nie jest ona również prostą kalką procesów laicyzacyjnych znanych na Zachodzie Europy, choćby w Irlandii czy Hiszpanii.

Jeden kierunek zmian trudno będzie jednak odwrócić, do czego przyznał mi się ostatnio ważny polityk PiS-u. – Po wyroku TK zaostrzającego prawo aborcyjne, coś w społeczeństwie tąpnęło. Dzisiaj widzimy konsekwencje, ale wiele osób w partii nie chciało słuchać ostrzeżeń – usłyszałem.

Nie tylko w wymiarze politycznym, ale zwłaszcza w kwestii indywidualnego odniesienia do wiary, autorytetu Kościoła oraz zmęczeniu „kursem na prawo“. Dlatego, o ile jeszcze teraz ktoś pytał biskupów o zdanie, przyszłe wybory mogą chrześcijaństwa na swoim horyzoncie nie dostrzegać. Wahadło za bardzo wychylone w jedną stronę, przechodzi w drugą skrajność.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

wprost

W.

Raport

BIAŁO-CZERWONY KAPITAŁ

SIŁA POLSKIEJ GOSPODARKI

część 6



PARTNERZY RAPORTU

ORLEN

KGHM POLSKA MIEDŹ

ALIOR BANK

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

DUŻE PRZEDSIĘBIORSTWA TO TRZON ROZWOJU GOSPODARCZEGO

Choć **DUŻE PRZEDSIĘBIORSTWA (ZATRUDNIAJĄCE POWYŻEJ 250 OSÓB), STANOWIĄ TYLKO 0,2 PROC., DZIAŁAJĄCYCH W POLSCE FIRM, TO ODGRYWAJĄ KLUCZOWĄ ROLĘ Z PUNKTU WIDZENIA GOSPODARKI I BUDŻETU PAŃSTWA.** *To one zatrudniają najwięcej ludzi, płacą najwyższe podatki, najwięcej inwestują, mają też największy udział w polskim eksporcie i ekspansji zagranicznej.*

Tekst: **Zofia Szkarłat**

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

Jak wynika z rankingu „200 największych firm w Polsce”, przygotowanego przez redakcję „Wprost”, przedsiębiorstwa z polskim kapitałem osiągnęły w 2022 roku przychody na poziomie 1,3 biliona zł, czyli o 300 miliardów większe niż przed rokiem. To imponujący wynik zważywszy na światowy kryzys energetyczny i toczącą się za naszą wschodnią granicą wojnę.

Największe przychody w 2022 r. (blisko 277 mld zł) osiągnęła Grupa Orlen, przy czym na sumę tę złożyły się także przychody generowane przez Lotos oraz PGNiG, które w ub. roku Orlen włączył do swoich struktur, tworząc multienergetyczny koncern. Drugie miejsce na liście zajęła Polska Grupa Energetyczna (73,435 mld zł), a trzecie – Totalizator Sportowy SA, którego przychody wyniosły 39 mld zł. Na kolejnych pozycjach w pierwszej dziesiątce uplasowały się: Tauron, Cinkciarz.pl, a następnie KGHM Polska Miedź, Enea, PKO BP, Grupa Azoty oraz PZU.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nie sposób nie zauważyć, że wszystkie te spółki, poza Cinkciarzem, to przedsiębiorstwa, w których swoje udziały ma Skarb Państwa. I choć ekonomiści od lat dyskutują o tym, ile państwa powinno być w biznesie, to nie da się zaprzeczyć, że większość spółek kontrolowanych przez SP odnotowała wzrost wartości rynkowej.

Największe wzrosty – jak wynika z danych Ministerstwa Aktywów Państwowych – odnotowały: Orlen (+24,1 mld zł, +55,1 proc.), Tauron (+3,0 mld zł, +91,4 proc.), KGHM (+3,4 mld zł, +17,8 proc.), Alior Bank (+2,8 mld zł, +72,0 proc.), JSW (+2,8 mld zł, +116,2 proc.).

Duzi inwestują więcej

Wzrost wartości jest m.in. efektem strategii inwestycyjnych realizowanych przez państwowe podmioty od 2016 r. Kluczowe z punktu widzenia polskiej gospodarki spółki tylko w 2022 roku zainwestowały 45,2 mld zł. „Taka sytuacja jest możliwa m.in. dzięki temu, że nie dochodzi do drenowania tych podmiotów z zysków przez Skarb Państwa poprzez wypłaty wysokich dywi-

eprasa.pl 17e8182bb4

dend” – czytamy w raporcie pt. „Znaczenie spółek Skarbu Państwa dla Polski. Dlaczego nie warto ich wyprzedawać”.

> *Z publikacji wynika, że* **TYLKO W 2022 R. NAKŁADY INWESTYCYJNE 196 WYBRANYCH PAŃSTWOWYCH SPÓŁEK WYNIOSŁY 45,2 MLD ZŁ**, *a od 2016 do lipca 2023 r. wyniosły 285,3 mld zł i były wyższe o 84,5 mld zł w stosunku do lat 2008-2015.*

Jest to o tyle istotne, że w ostatnich latach obserwujemy wyhamowanie inwestycji w sektorze prywatnym, co jest m.in. efektem obaw przedsiębiorców o stabilność prawa, pogorszenie stosunków z Unią Europejską a przede wszystkim wzrost kosztów działalności. Inwestycje zaś mają wpływ na zwiększenie produktywności, tworzenie miejsc pracy, poprawę konkurencyjności a w konsekwencji na wzrost PKB Polski.

eprasa.pl 17e8182bb4

Szczególne znaczenie dla rozwoju gospodarki mają nakłady na innowacje. Według GUS w 2020 r. wydatki wewnętrzne na badania i rozwój w dużych przedsiębiorstwach wyniosły 13,6 mld zł, wobec 3,9 mld zł w średnich, 2,1 mld zł w małych oraz 0,7 mld zł w mikroprzedsiębiorstwach. Powyższe dane wskazują, że choć MŚP mogą korzystać z różnego rodzaju funduszy oraz ulg na badania i rozwój, to od dużych przedsiębiorstw w największym stopniu zależy postęp w rewolucji technologicznej. W rankingach najbardziej innowacyjnych firm działających w Polsce znalazły się m.in. PKO BP, Blik, AstraZeneca, Pfizer, Synthos, InPost czy Grupa Orlen, która swojej strategii planuje przeznaczyć ok. 120 mld na rozwój zielonych technologii. Tylko do 2030 roku koncern na badania, rozwój i innowacje wyda ok. 3 mld zł.

Podatki i zatrudnienie

Duże przedsiębiorstwa najwięcej środków odprowadzają też do budżetu państwa z tytułu podatków. Z da-

eprasa.pl 17e8182bb4

nych Ministerstwa Finansów, które co roku publikuje listę podatników CIT z przychodami przekraczającymi równowartość 50 mln zł, wynika, że w 2022 roku najwięcej zapłacił Orlen, który zasilił państwową kasę podatkiem dochodowym w kwocie niemal 4,4 mld zł. Na drugim miejscu znalazła się Jastrzębska Spółka Węglowa – 1 mld 345 mln zł, a na trzecim uplasowała się Grupa Lotos (1 mld 131 mln zł), która w ciągu roku weszła w skład Grupy Orlen.

Wynik Orlenu można jeszcze powiększyć o prawie pół miliarda CIT z Energi oraz 330 mln zł z Polskiego Górnictwa Naftowego i Gazownictwa. Na kolejnych miejscach znalazły się: PGE Górnictwo i Energetyka Konwencjonalna (1 mld zł), Santander Bank Polska (957 mln zł), Jeronimo Martins Polska (803 mln zł), Bank Polska Kasa Opieki S.A. (636 mln zł), LG Energy Solution Wrocław (505 mln zł), Bank Gospodarstwa Krajowego (499 mln zł). Pierwszą dziesiątkę zamyka Towarzystwo Ubezpieczeń Allianz Życie (472 mln zł).

eprasa.pl 17e8182bb4

Spółki zatrudniające powyżej 250 osób **MAJĄ TEŻ KLUCZOWY WPŁYW NA RYNEK PRACY**. *Nie tylko są największymi pracodawcami, ale wiele z nich oferuje warunki płacowe i pozapłacowe lepsze niż małe i średnie firmy.*

Regułą jest np. to, że oprócz wynagrodzenia oferują dodatkowe ubezpieczenia, abonamenty medyczne czy dofinansowanie do wczasów. Większość z nich rygorystycznie przestrzega też prawa pracy – duże firmy raczej nie zatrudniają na umowy śmieciowe. Udało im się też szybciej niż w małych i średnich wyrugować tzw. zasady dzikiego kapitalizmu. W rankingach na najlepszych pracodawców w ostatnich latach pojawiają się takie firmy takie jak BMW, Michelin, Drutex, Ceramika Paradyż, Unibep, AstraZeneca, Polpharma, Grupa Azoty, czy Grupa Orlen.

Według stanu na 31 grudnia 2022 roku duże podmioty były miejscem pracy dla 60,2 proc. ogółu pracu-

eprasa.pl 17e8182bb4

jących, a wynagrodzenia w nich były o ok. tysiąc złotych wyższe niż w MŚP (średnie wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw we wrześniu br. wyniosło 7379,88 zł brutto).

Zagraniczna ekspansja

I wreszcie eksport, czyli jeden z motorów polskiej gospodarki. Dane zarówno NBP, jak i m.in. PARP pokazują, że handel zagraniczny to domena dużych firm. W podziale na klasy wielkości przedsiębiorstw jednostki duże uzyskały 74,1 proc. ogółu przychodów ze sprzedaży na eksport, jednostki średnie – 19,3 proc., a małe – 6,6 proc. Pierwszą piątkę polskich eksporterów tworzą: PKN Orlen, KGHM Polska Miedź, Volkswagen Poznań, PGNiG i Asseco Poland. Oprócz PGNiG udział eksportu w sprzedaży ogółem tych podmiotów wynosi od 75 do 96 proc. Przy czym Orlen zanotował 55,5 proc. wzrost sprzedaży na eksport, a KGHM – blisko 27 proc.

Rośnie też liczba firm, które przejmują przedsiębiorstwa za granicą. Na przełomie 2021 i 2022 r. eksperci

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

PFR, przygotowując raport pt. „Polskie inwestycje zagranicze: nowe trendy i kierunki” przeprowadzili badanie, w którym wzięło udział 240 polskich dużych i średnich przedsiębiorstw, w którym pytano je m.in. o plany inwestycyjne. Okazało się, że aż 59,3 proc. firm, które już działają za granicą, planuje dalej rozszerzać swoją działalność zagraniczną albo przez nowe inwestycje (45,5 proc.) albo przez fuzje i przejęcia (13,8 proc.). Prawie połowa firm wskazuje dywersyfikację geograficzną i ograniczanie ryzyka jako główną korzyść z bezpośrednich inwestycji za granicą. Średnie firmy celują raczej w Europę Środkową i Wschodnią, a duże w Europę, Azję i Amerykę Północną.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał



WIERZCHOWICE – INWESTYCYJNA PERŁA GRUPY ORLEN

Fot.Materiały prasowe

Rozbudowa Podziemnego Magazynu Gazu w Wierzchowicach.

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

Grupa ORLEN inwestuje we wzrost bezpieczeństwa energetycznego w Polsce. W sierpniu br. rozpoczęły się prace mające na celu rozbudowę Podziemnego Magazynu Gazu Wierzchowice. **INWESTYCJA ZWIĘKSZY KRAJOWE MOŻLIWOŚCI PRZECHOWYWANIA BŁĘKITNEGO PALIWA AŻ O JEDNĄ CZWARTĄ** *i wpisuje się w strategię Grupy ORLEN 2030.*

Tekst: **Redakcja**

Możliwość magazynowania gazu ziemnego jest ważnym ogniwem w zapewnieniu nieprzerwanego łańcucha dostaw tego surowca do odbiorców. Jak bardzo, w sposób bolesny udowodnił kryzys energetyczny wywołany agresją Rosji na Ukrainę. Destabilizacja dostaw surowców z kierunku wschodniego sprawiła, że zarówno w Polsce, jak również w krajach UE w roku

eprasa.pl 17e8182bb4

2022 w rekordowym tempie zapełniane były podziemne magazyny gazu. Dzięki zgromadzonym rezerwom ceny gazu, utrzymujące się na europejskich giełdach w roku 2022 na rekordowym poziomie, zaczęły od początku roku 2023 systematycznie spadać. Magazyny spełniły swoją rolę zarówno, pozwalając zgromadzić konieczne zapasy, jak również przyczyniając się do stabilizacji europejskiego rynku gazu.

Rozbudowa największego podziemnego gazu rozpoczęła się w 2022 roku

W odpowiedzi na zawirowania na rynku energii, już w kwietniu 2022 roku PGNiG (obecnie Grupa ORLEN), podjęło decyzję o rozbudowie największego polskiego podziemnego magazynu gazu. Rozpoczęcie prac inwestycyjnych poprzedzone zostało etapem opracowania szczegółowego projektu inwestycji oraz precyzyjnym określeniem zakresu prac ujętych w zawieranych umowach z wykonawcami.

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

W oparciu o koncesję na bezzbiornikowe magazynowanie gazu ziemnego, w sierpniu 2023 r. ruszyły pierwsze prace budowlane. W ich efekcie pojemność czynna PMG Wierzchowice zwiększy się o 800 mln m sześc. z obecnych 1,3 mld m sześc. do 2,1 mld m sześciennych gazu, a największy magazyn gazu w Polsce będzie dysponował blisko połową krajowych pojemności magazynowych.

> *Rozbudowa magazynu gazu w Wierzchowicach jest* **NAJWIĘKSZĄ INWESTYCJĄ W HISTORII POLSKIEGO GAZOWNICTWA** *zwiększającą pojemności magazynowe.*

W wyniku jej realizacji wzrosną one w naszym kraju o blisko 25 proc., z obecnych ok. 3,3 mld m sześciennych do ponad 4,1 mld m sześciennych. To bardzo duży wzrost w krótkim czasie, biorąc pod uwagę wymagający proces inwestycyjny, którego zakończenie

eprasa.pl 17e8182bb4

planowane jest na przełomie roku 2025 i 2026. Zwiększenie pojemności czynnej PMG Wierzchowice w znaczący sposób wzmocni odporność polskiego systemu gazowniczego na kryzysy a także zwiększy potencjał rozwoju rynku gazu w naszym kraju.

Gdyby odnieść osiągniętą w wyniku inwestycji łączną pojemność krajowych magazynów do średniego zużycia gazu przez wszystkie gospodarstwa domowe w Polsce, zgromadzonego gazu wystarczyłoby przez ok. 10 miesięcy. Należy podkreślić, że inwestycja w znacznym stopniu poprawi również efektywność pracy instalacji magazynowej PMG Wierzchowice. Moc zatłaczania tego magazynu wzrośnie o jedną trzecią – do 19,2 mln m sześc. na dobę, natomiast moc odbioru zostanie zwiększona jeszcze bardziej aż o 66 proc. – do 24 mln m sześc. na dobę.

Jeden z elementów strategii do 2030 roku

Rozpoczęte przez ORLEN w sierpniu br. wiercenie pierwszego otworu to początek prac, na które złożą

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał



Fot.Materiały prasowe

Podziemny Magazyn Gazu w Wierzchowicach.

eprasa.pl 17e8182bb4

się łącznie trzy nowe odwierty umożliwiające zatłaczanie i odbiór gazu oraz instalacja potrzebnych do tego sprężarek. Do odwiertów zastosowano urządzenie marki Bentec, które posiada system umożliwiający kroczenie. Dzięki temu kolejne odwierty realizowane będą bez konieczności demontażu i ponownego montażu blisko 1000-tonowego urządzenia, które przemieści się samodzielnie pomiędzy kolejnymi lokalizacjami. To bardzo przyśpieszy i usprawni realizację inwestycji, której kluczowymi wykonawcami są spółki z Grupy Kapitałowej ORLEN.

PGNiG Technologie jest głównym wykonawcą prowadzącym nadzór nad inwestycją. **SPÓŁKA GAZOPROJEKT OPRACOWAŁA PROJEKT INWESTYCJI**, *a Exalo Drilling wykona zaplanowane odwierty.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Realizacja tak dużej inwestycji wiąże się również z zaangażowaniem wielu podwykonawców, w tym regionalnych firm, co przyczyni się do zwiększonej aktywności lokalnego biznesu.

Inwestycja w rozbudowę pojemności magazynowych zajmuje ważne miejsce w zapewnieniu nieprzerwanego łańcucha dostaw, dzięki któremu Grupa ORLEN stale zwiększa krajowe bezpieczeństwo energetyczne. Wpisuje się cele Strategii ORLEN-u do roku 2030, związane z zapewnieniem stabilnych dostaw energii, paliw i gazu. Jednym z filarów tej strategii jest również planowane, w perspektywie najbliższych siedmiu lat, zwiększenie wydobycia gazu ziemnego z własnych złóż do poziomu ok. 12 mld metrów sześc. rocznie (w roku 2022 wyniosło ono ok. 7,7 mld m sześc.). Kluczową rolę odegra produkcja gazu realizowana na Norweskim Szelfie Kontynentalnym, ale równie ważne zadanie przypadnie zapewnieniu i utrzymaniu stabilnego poziomu wydobycia gazu ziemnego ze złóż krajowych.

eprasa.pl 17e8182bb4

Dlaczego potrzebujemy podziemnych magazynów gazu?

Podziemne magazyny gazu pełnią w systemie gazowniczym rolę stabilizującą, umożliwiając dopasowanie poziomu dostaw do zapotrzebowania rynku, które jest zróżnicowane sezonowo. W sezonie letnim, gdy zapotrzebowanie odbiorców jest niższe, magazyny są zatłaczane. W sezonie zimowym, kiedy następuje wzrost zapotrzebowania na gaz, magazyny oddają błękitne paliwo do systemu, dzięki czemu profil pozostałych dostaw do odbiorców jest bardziej równomierny. Są także żelazną rezerwą na wypadek zdarzeń nadzwyczajnych, w których mogłaby zaistnieć potrzeba uzupełnienia odpowiednich wolumenów gazu do krajowego systemu.

Grupa ORLEN jest właścicielem siedmiu podziemnych magazynów gazu wysokometanowego, o łącznej pojemności ok. 3,3 mld m sześc. Pięć z nich: Wierzchowice, Strachocina, Husów, Swarzów i Brzeźnica, jest zlokalizowanych w sczerpanych złożach gazu ziemnego i ropy naftowej. Kolejne dwa, w Kosakowie

eprasa.pl 17e8182bb4

i Mogilnie, to magazyny kawernowe zlokalizowane w kawernach solnych – pustych przestrzeniach utworzonych w złożach soli w wyniku jej wypłukiwania, tzw. ługowania.

Choć podziemne magazynu gazu są własnością ORLEN-u, ich pojemnościami zarządza spółka Gas Storage Poland z Grupy ORLEN, która posiada status operatora systemu magazynowania. Zgodnie z obowiązującymi przepisami udostępnia ona pojemności magazynowe na równych warunkach wszystkim zainteresowanym uczestnikom rynku.

Według informacji podanej przez operatora na dzień 6 września 2023 r. **STAN NAPEŁNIENIA KRAJOWYCH INSTALACJI MAGAZYNOWYCH WYNIÓSŁ 97 PROC.**

Doceniając rolę podziemnych magazynów gazu w zapewnieniu nieprzerwanych dostaw do odbior-

eprasa.pl 17e8182bb4

ców, Parlament Europejski i Rada EU wprowadziły wymóg, że począwszy od 2023 roku państwa członkowskie UE zobowiązane są do osiągnięcia 90 proc. napełnienia magazynów w terminie do 1 listopada. Należy nadmienić, że podziemne magazyny gazu w Polsce osiągnęły wymagany poziom już 1 sierpnia 2023 r. Tym samym, na trzy miesiące przed terminem określonym w rozporządzeniu unijnym, Polska spełniła warunki stawiane państwom członkowskim w tym zakresie.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

GRUPA **ORLEN** WZMACNIA **BEZPIECZEŃSTWO ENERGETYCZNE POLSKI**

W trosce o bezpieczeństwo i niezależność energetyczną Polaków zwiększyliśmy dostawy LNG, które obecnie są jednym z głównych źródeł zaopatrzenia Polski w gaz ziemny. W 2022 roku w terminalach im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego w Świnoujściu oraz litewskiej Kłajpedzie odebraliśmy rekordową liczbę ładunków skroplonego gazu. Rozwijamy również własną flotę gazowców, która zagwarantuje stabilność dostaw oraz wzmocni naszą pozycję na globalnym rynku LNG. Dwie jednostki w barwach naszej Grupy dostarczają już gaz do Polski.



eprasa.pl/17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał



Fot. Shutterstock

ALIOR BANK WSPIERA POLSKIE PRZEDSIĘBIORSTWA

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

– W Alior Banku nieustannie rozwijamy naszą ofertę, tak aby przedsiębiorcy mieli możliwość dopasowania rozwiązań do profilu działalności. **CHCEMY BYĆ BANKIEM PIERWSZEGO WYBORU DLA KLIENTÓW BIZNESOWYCH I JEDNOCZEŚNIE PARTNEREM NA KAŻDYM ETAPIE ROZWOJU ICH FIRMY – MÓWI EWA MAŁECKA,** *dyrektor Departamentu Produktów Klienta Biznesowego Alior Banku.*

Tekst: **Redakcja**

Wsparcie przedsiębiorczości jest jednym z trzech filarów strategii Alior Banku. Bank widzi swoją kluczową rolę w kształtowaniu otoczenia gospodarczego poprzez dostarczanie klientom biznesowym sprawnych i dopasowanych rozwiązań finansowych.

Zgodnie ze swoją strategią „Bank na co dzień. Bank na przyszłość” Alior Bank dynamicznie rozwija współ-

eprasa.pl 17e8182bb4

pracę z klientami biznesowymi. W segmencie jednoosobowych działalności gospodarczych posiada ponad 9-procentowy udział w rynku. Umacnia również swoją pozycję w segmencie MŚP i dużych firm, rozwijając się trzy razy szybciej niż rynek. Alior Bank nieustannie poszerza ofertę, aby elastycznie dostosować się do potrzeb każdego przedsiębiorcy.

> *Od sierpnia tego roku proponuje* **NOWE ROZWIĄZANIE DLA FIRM** *starających się o finansowanie bankowe – Limit globalny.*

Definiuje on maksymalną kwotę dostępną do wykorzystania w ramach różnych kredytów oraz produktów finansowania handlu i skarbowych. To uproszczenie procesu kredytowego znacznie ułatwia przedsiębiorcom dostęp do finansowania.

Zacieśnianiu współpracy z firmami służyć mają między innymi rachunek bieżący z rozbudowanymi usłu-

eprasa.pl 17e8182bb4

gami dodatkowymi, nowa innowacyjna bankowość cyfrowa, centralizacja obsługi posprzedażowej, dalsza automatyzacja procesów kredytowych i jeszcze efektywniejsze zarządzanie danymi oraz relacjami z klientami.

Pierwszy krok - rachunek bieżący

Rachunek bieżący to centrum zarządzania firmowymi finansami, zarówno dużych przedsiębiorstw, jak i małych oraz jednoosobowych działalności gospodarczych. Jeśli przedsiębiorca otworzy konto w promocji, w której bank przyznaje nagrody pieniężne lub vouchery za wykonanie prostych aktywności, rachunek bieżący może być również sposobem na dodatkowy zysk. Zakładając i aktywnie korzystając z darmowego iKonto Biznes Alior Banku można zdobyć w ciągu roku aż do 2900 zł. Na łączną nagrodę składają się:

400 ZŁ na start – wystarczy podczas zakładania konta użyć kodu PROMO400, a następnie wykonać co najmniej jeden przelew do ZUS-u lub urzędu skarbowego.

eprasa.pl 17e8182bb4

DO 1500 ZŁ (po 125 zł w każdym miesiącu przez 12 miesięcy) za regularne bankowanie:

20 ZŁ za przelew do ZUS-u lub urzędu skarbowego (na kwotę min. 500 zł),

25 ZŁ za transakcje kartą debetową (na łączną kwotę min. 2000 zł/mies.),

10 ZŁ za pierwszy przelew SEPA (na kwotę min. 100 EUR),

10 ZŁ za skorzystanie z oferty kas fiskalnych (naliczana pod warunkiem wpływu na rachunek klienta bonusowego przelewu z PCKF w kwocie 100 zł),

25 ZŁ za transakcje walutowe w ramach usługi Autodealing lub między własnymi rachunkami (na łączną kwotę co najmniej 5 000 jednostek waluty obcej),

15 ZŁ za przelew zagraniczny (premia naliczana za wykonanie w miesiącu minimum 3 przelewów zagranicznych lub krajowych w walucie obcej),

DO 20 ZŁ za średniomiesięczne saldo na rachunku (pow. 10 000 zł do 50 000 zł – 5 zł, pow. 50 000 zł do 100 000 zł – 10 zł, pow. 100 000 zł – 20 zł).

eprasa.pl 17e8182bb4

DO 1000 ZŁ zwrotu za paliwo nabyte na stacjach paliw z użyciem firmowej karty debetowej Mastercard z Plusem (naliczany przez 5 miesięcy od zawarcia umowy o kartę moneyback wynosi 10 proc. kosztów zakupu, do 200 zł/mies.).

Wybierając kartę debetową Mastercard z Plusem jej posiadacz może, dodatkowo, do końca 2024 roku liczyć na zwolnienie z opłat miesięcznych za jej użytkowanie. Czas na przystąpienie do promocji 400 zł na start upływa 31 stycznia 2024 r.. Promocja „Premia Moneyback” umożliwiająca otrzymanie nawet 1000 zł premii za zakupy kartą z Plusem na stacjach paliw potrwa do 31 marca 2024 r.

Szybka i wygodna obsługa

Mając świadomość, że klientom zależy na przyjaznych rozwiązaniach i łatwym kontakcie z bankiem bez konieczności odwiedzania oddziału, Alior Bank regularnie rozwija model kompleksowej obsługi posprzedażowej w kanałach zdalnych. W maju tego roku bank powołał zespół specjalistów do świadczenia zdalnej ob-

eprasa.pl 17e8182bb4

sługi posprzedażowej dla firm. Dzięki temu wdrożeniu za pośrednictwem telefonu, poczty elektronicznej lub bankowości internetowej przedsiębiorcy z segmentu małych i średnich firm mogą otrzymać informacje o obsłudze produktów depozytowych, złożyć dyspozycję w systemie bankowości internetowej BusinessPro oraz śledzić postępy jej rozpatrywania przez bank.



– Nasz zespół specjalistów zapewnia szybki kontakt z klientem oraz **KOMPLEKSOWĄ OBSŁUGĘ POSPRZEDAŻOWĄ** *– tłumaczy Ewa Małecka z Alior Banku.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Eksperci, wykorzystując procesy cyfrowe, przeprowadzają weryfikację tożsamości i uprawnień przedsiębiorców, co znacznie skraca czas obsługi i podnosi satysfakcję klientów – dodaje.

Dodatkowo, zespół specjalistów ds. zdalnej obsługi przyjmuje zlecenia klientów dotyczące produktów firmowych dostępnych w Alior Banku. Zainteresowani mogą otrzymywać opinie, zaświadczenia oraz historię swoich rachunków bez konieczności odwiedzania oddziału banku. Przedsiębiorcy mają możliwość zdalnego otworzenia rachunku pomocniczego, zamówienia karty debetowej lub zgłoszenia wszelkich zmian dotyczących swojej firmy. Aktualna lista dyspozycji możliwych do realizacji bez konieczności odwiedzania oddziału obejmuje 50 pozycji. Rozwiązanie jest dostępne zarówno dla klientów z segmentu małych i średnich firm, jak i dla dużych przedsiębiorstw. Wdrożenie obsługi zdalnej zakończyło się sukcesem, który doceniają zarówno klienci banku, jak i doradcy współpracujący z tymi klientami.

eprasa.pl 17e8182bb4

Automatyzacja procesów kredytowych

Alior Bank rozwija procesy kredytowe. Ostatnio do 5 mln zł zwiększył kwotę finansowania w automatycznym procesie kredytowym. Oferta jest dostępna dla MŚP i dużych firm i obejmuje kredyt na bieżącą działalność firmy, cele inwestycyjne i zakupowe.

Wstępna decyzja kredytowa wydawana jest w ciągu 20 minut. Dodatkowo, do końca 2023 r. małe firmy nie zapłacą prowizji przygotowawczej za przyznanie kredytu.

Nowe technologie

Alior Bank obecnie prowadzi także projekt nowej bankowości cyfrowej dla firm, która docelowo zastąpi BusinessPro. Jego realizacja zaplanowana jest na lata 2023 – 2025. We współpracy z firmą Comarch sukcesywnie budowana jest platforma Alior Business i aplikacja mobilna Alior Business Mobile. Nowa bankowość internetowa dla klientów biznesowych będzie bazowała na czterech filarach, czyli module self-service, aplikacji mobilnej, nowoczesnym serwisie bankowości internetowej oraz zinte-

eprasa.pl 17e8182bb4

growanych narzędziach klasy ERP. Celem jest stworzenie kompleksowego, wielokanałowego i elastycznego ekosystemu, który zapewni przedsiębiorcom profesjonalne wsparcie w budowaniu i rozwijaniu biznesu.



– Strategia rozwoju „Bank na co dzień. Bank na przyszłość” opiera się na zaawansowanych inwestycjach w **ROZWÓJ TECHNOLOGICZNY SYSTEMÓW OBSŁUGI I SPRZEDAŻY** *– tłumaczy Rafał Zając, dyrektor Departamentu Bankowości Cyfrowej dla Klientów Biznesowych w Alior Banku.*

eprasa.pl 17e8182bb4

– W ramach Alior Business planujemy integrację z chmurowym rozwiązaniem klasy ERP oraz naszym systemem kredytowym. To umożliwi przedsiębiorcom szybką komunikację z bankiem oraz wymianę dokumentów kredytowych lub posprzedażowych bez konieczności wychodzenia z domu. Co więcej, bezpośrednie połączenie bankowości online i mobilnej z systemem ERP pozwoli na korzystanie z zaawansowanych modułów finansowo-księgowych, kadrowo-płacowych, e-sklepu oraz narzędzi do analiz Business Intelligence, dostępnych bezpośrednio w naszej aplikacji bankowej.

Ekosystem nowej bankowości cyfrowej dla firm wyróżniać będą najnowsze standardy w zakresie bezpieczeństwa aplikacji oraz intuicyjny interfejs. Dodatkowo, rozwiązanie zapewni zgodność z najnowocześniejszymi technologiami i architekturą mikroserwisów, co znacznie skróci czas np. wprowadzania nowych rozwiązań dla klientów biznesowych.

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

Alior Bank planuje rozpocząć migrację pierwszych klientów biznesowych z systemu BusinessPro do bankowości Alior Business w III kwartale 2024 r. Proces będzie realizowany w kilku etapach do końca 2025 r. i zostanie poprzedzony szeroką akcją informacyjną i edukacyjną.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

ALIOR BANK

iKonto Biznes
z Kartą z Plusem

ODJAZDOWO ZYSKUJESZ I TANIEJ TANKUJESZ



do 2900 zł premii dla firmy

Na kwotę zysku 2900 zł składają się: 400 zł na start, do 1500 zł premii za regularne bankowanie i do 1000 zł zwrotu za paliwo z kartą z Plusem, w ramach opisanych niżej promocji. Pełna informacja o rachunku iKonto Biznes oraz opłatach i prowizjach związanych z jego prowadzeniem i korzystaniem z firmowych kart debetowych (Tabela opłat i prowizji bankowych dla rachunku iKonto Biznes), Regulamin Kart debetowych dla Klientów Biznesowych Alior Bank SA, Regulamin promocji „1500 zł dla firm" dla Posiadaczy Rachunku iKonto Biznes lub Rachunku 4×4 – edycja 3, Regulamin promocji „Plusy Karty z Plusem", Regulamin promocji „400 zł na start" oraz Regulamin prowadzenia rachunków rozliczeniowych i lokat dla przedsiębiorców i innych podmiotów przez Alior Bank SA z siedzibą w Warszawie dostępne są na www.aliorbank.pl. Informacja handlowa według stanu na 1.10.2023 roku. Alior Bank SA, ul. Łopuszańska 38D, 02-232 Warszawa.

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał



REKORDOWY ROK KGHM

Fot. materiały prasowe

Huta Miedzi Legnica

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał

Rok 2023 upływa dla KGHM Polska Miedź S.A. pod znakiem imponujących inwestycji. **SPÓŁKA ROZWIJA SIĘ I MODERNIZUJE Z ZAWROTNĄ SZYBKOŚCIĄ,** *z powodzeniem rywalizując w branży poszukiwawczo-wydobywczej i hutniczej z największymi światowymi gigantami.* **CO UDAŁO SIĘ POLSKIEJ MIEDZI ZREALIZOWAĆ W TYM ROKU?**

Tekst: **Redakcja**

Rok 2023 był dla KGHM Polska Miedź czasem rekordowych inwestycji. Każda z nich miała jeden cel: modernizację i rozwój spółki zarówno w Polsce, jak i na świecie. Największy krajowy producent miedzi i srebra rafinowanego może pochwalić się najwyższym w swojej historii poziomem nakładów inwestycyjnych i kapitałowych przy zachowaniu stabilnej pozycji kapitałowej, finansowej i operacyjnej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Liczby są imponujące: zakładane na 2023 rzeczowe nakłady inwestycyjne KGHM wynoszą 3,2 mld zł, natomiast pozostałe nakłady inwestycyjne – 2,1 mld zł.

Kluczowe inwestycje KGHM

W czerwcu tego roku KGHM oficjalnie otworzył w Kwielicach szyb GG-1 o głębokości 1348 m, połączony z Zakładami Górniczymi Rudna i stanowiący najgłębsze w Polsce wyrobisko górnicze. To kluczowe dla rozwoju KGHM Polska Miedź S.A zadanie w ramach Projektu Udostępniania Złoża to jedna z najważniejszych inwestycji, nie tylko w tym roku, ale i w całej historii KGHM.

W 2023 rozpoczęły się też prace przy budowie szybu GG-2. W okolicach miejscowości Słone w Zagłębiu Miedziowym rozpoczęły się wiercenia otworów podszybowych, prowadzone przez spółkę z Grupy Kapitałowej KGHM Polska Miedź S.A., PeBeKa S.A. Odwierty prowadzone są równolegle do badań geologicznych, które na miejscu realizowane są przez KGHM Cuprum Sp. z o. o.

eprasa.pl 17e8182bb4

Polska Miedź koncentruje się nie tylko na zakładach produkcyjnych w kraju. Spółka posiada inwestycje na trzech kontynentach, w tym kopalnię Sierra Gorda w Chile. Inwestycja przeszła długą drogę od nierentownego projektu po kopalnię, która jako jedyna w kraju przekroczyła swoje parametry projektowe pod względem wydobycia. Jak podkreśla zarząd spółki, Sierra Gorda wskazywana jest przez chilijskich polityków jako przykład kopalni, która wie, jak eksploatować złoża o niskich zawartościach i jak uczynić je zyskownymi.

Zielone projekty

W mijającym roku miedziowy gigant zainwestował też w „zielony” biznes, dążąc do neutralności klimatycznej w 2050. W ramach zrównoważonego rozwoju spółka przystąpiła do opracowania studium wykonalności budowy nowoczesnej Warzelni Soli przy Hucie Miedzi Głogów. Inwestycja ma mieć charakter biznesowy i jednocześnie proekologiczny, a jej celem ma być zmniejszenie stopnia zasolenia wód technologicz-

eprasa.pl 17e8182bb4

Biało-czerwony kapitał



Fot. materiały prasowe

Huta Miedzi w Głogowie

eprasa.pl 17e8182bb4

nych KGHM. W efekcie ma to pozwolić na uzyskanie neutralnej dla środowiska wody, pozbawionej soli i zanieczyszczeń.

> *W ramach projektu ma też zostać wyprodukowane* **DO MILIONA TON SOLI WARZONEJ ROCZNIE** *oraz blisko 70 tys ton nawozów dla rolnictwa.*

W tym przypadku liczby też są rekordowe: nakłady inwestycyjne szacuje się nawet na 1 mld zł. Tomasz Zdzikot, prezes zarządu KGHM Polska Miedź S.A. podkreślał jednak: – Ta inwestycja to dowód zdolności KGHM do innowacji i dostosowywania się do zmieniających warunków i klimatycznych, i rynkowych.

W maju 2023 r. KGHM Polska Miedź S.A uruchomiła również Instalację Oczyszczania Gazów Poprocesowych w Hucie Miedzi Legnica. SOLINOX to innowacyjne rozwiązanie, które niemal całkowicie oczyszcza gazy z rtęci i arsenu, pozostawiając jedynie głów-

eprasa.pl 17e8182bb4

nie tlenki azotu, dwutlenek węgla i odrobinę dwutlenku siarki. Dla spółki to prawdziwy powód do dumy – to pierwsza taka inwestycja w Polsce i jedna z kilku na świecie, a jej koszt wyniósł blisko 120 mln zł. Projekt realizowany jest w ramach programu dostosowania instalacji technologicznych KGHM Polska Miedź S.A. do wymogów realizowanej od 2017 r. Konkluzji BAT (najlepszych dostępnych technik) dla przemysłu metali nieżelaznych wraz z ograniczeniem emisji arsenu.

Aktualnie trwają też prace związane z realizacją programu Hybrydowa Huta Legnica, którego ideą jest wykorzystanie potencjału znajdującej się w złomach miedzi poprzez realizację założeń Gospodarki o Obiegu Zamkniętym. Ma to pozwolić na przetwarzanie materiałów pochodzących z recyklingu z możliwością przetopu własnych lub zewnętrznych koncentratów. Inwestycja ma również symboliczny wymiar – w 2023 roku Huta Miedzi Legnica obchodzi swoje 70-lecie.

eprasa.pl 17e8182bb4

Narodowy czempion

Marszałek Sejmu Elżbieta Witek podczas uroczystości uruchomienia instalacji SOLINOX w Hucie Miedzi Legnica zwróciła uwagę na kluczowe znaczenie proekologicznych inwestycji miedziowej spółki: – KGHM to jeden z naszych narodowych czempionów, lider i promotor transformacji. Polska Miedź nie tylko dostarcza surowce, które są niezbędne dla rozwoju gospodarki i nowych technologii, które pomagają zatrzymać zmiany klimatyczne, ale sama sięga po najwyższej jakości rozwiązania, by chronić środowisko. Dba w ten sposób o swoje sąsiedztwo i lokalne społeczności – powiedziała.

Co z realizacją celów w ramach OZE? W pierwszym półroczu 2023 r. KGHM Polska Miedź S.A. zaspokajała zapotrzebowanie na energię ze źródeł własnych na poziomie 17,39 proc. ogólnego zużycia (272,7 GWh). Wspomniana chilijska kopalnia Sierra Gorda działa z kolei od początku bieżącego roku wyłącznie na bazie energii elektrycznej pochodzącej z instalacji fotowoltaicznej.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

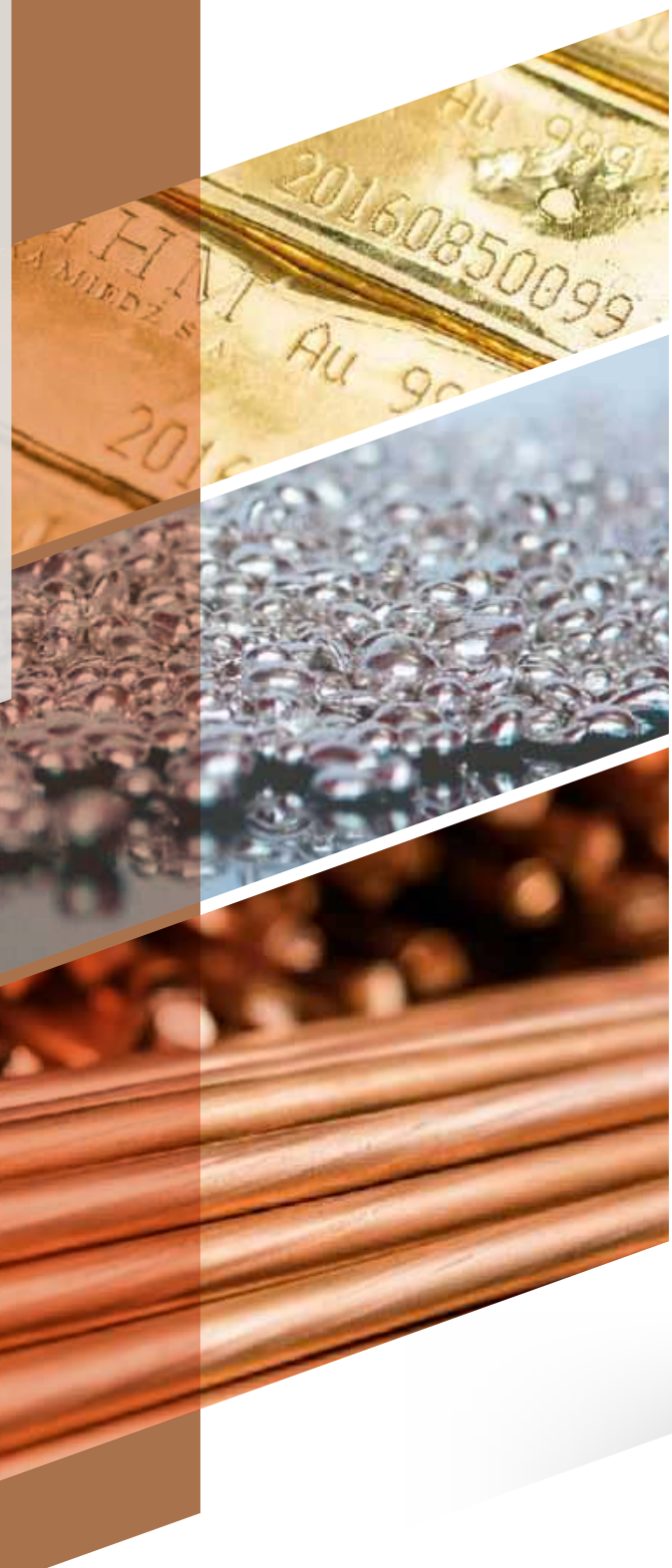
eprasa.pl 17e8182bb4

PRZYSZŁOŚĆ JEST

Z MIEDZI

Globalny lider w produkcji miedzi i srebra. Gigant, wizjoner odkrywca w branży wydobywczej i produkcyjnej. Od ponad 60 lat wydobywamy i przetwarzamy cenne zasoby ziemi, skutecznie budując pozycję lidera branży. Dzięki wiedzy i doświadczeniu naszych pracowników tworzymy produkty, które umożliwiają zrównoważony rozwój świata.

www.kghm.com



KGHM
POLSKA MIEDŹ

eprasa.pl 17e8182bb4

Społeczeństwo



Fot. Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

STOSUNEK DO NARKOTYKÓW SIĘ ZLIBERALIZOWAŁ

– Miałem pacjentkę – licealistkę – która **STRONIŁA OD ALKOHOLU I PAPIEROSÓW, ALE SIĘGNĘŁA PO AMFETAMINĘ**, *by poradzić sobie z nadwagą. Czuła ogromną presję ze strony otoczenia, w tym też rodziców, że musi schudnąć. Diety nie przynosiły efektu, ktoś podpowiedział amfetaminę – mówi* **ADAM NYK**, *który od 30 lat pracuje z osobami uzależnionymi.*



Rozmawiała **Ewa Pągowska**

Znajoma opowiadała mi ostatnio o kulisach powstawania klubu muzycznego w jednym z dużych polskich miast. Architekt wnętrz powiedział właścicielce, że powinna mieć odpowiednie blaty w toale-

eprasa.pl 17e8182bb4

tach, żeby klientom wygodnie było wciągać narkotyki. W przeciwnym razie będą to robić w innych, bardziej widocznych miejscach klubu. Czy pana to zaskakuje?

Nie zaskakuje mnie to, że w wielu klubach bierze się narkotyki, ale zaskakuje mnie, że ten architekt oficjalnie udzielił takiej rady. Chociaż z drugiej strony o narkotykach mówi się coraz swobodniej. Z tego co słyszę od osób, które przychodzą do naszej poradni wynika,



Adam Nyk

– socjolog, specjalista psychoterapii uzależnień i szefem rodzinnej poradni Monar. Od 30 lat pracuje z osobami uzależnionymi.

eprasa.pl 17e8182bb4

że zwłaszcza młodzież nie ukrywa przed światem swoich kontaktów ze środkami zmieniającymi świadomość. Nie twierdzę oczywiście, że młodzi ludzie powszechnie przyznają się do tego rodzicom.

To wiadomo.

Chociaż zdarzają się nastolatki, które mówią rodzicom, że zapaliły marihuanę. Jeśli wiedzą, że mogą liczyć na spokojną rozmowę na ten temat. Są też rodzice – czasem mam z nimi do czynienia w gabinecie – którzy nie widzą nic złego w tym, że ich powiedzmy 17-letnie dziecko zapali od czasu do czasu marihuanę. Pod warunkiem, że nie będzie sięgało po inne narkotyki. Nie chcę oceniać takiej postawy. Mówię tylko o pewnym fakcie. Zresztą rodzice nastolatków, najczęściej trzydziestokilku-, czterdziestokilkulatkowie, nie tak rzadko sami mają doświadczenia z narkotykami. Przyznają: „Jak chodziłem do liceum, to popalałem zioło, spróbowałem kilku rzeczy”.

Czy w Polsce jest dziś większe przyzwolenie na korzystanie ze środków psychoaktywnych niż, powiedzmy, 10-15 lat temu?

eprasa.pl 17e8182bb4

Z pewnością! Myślę, że dziś mało kogo, kto jest przed 50-tką czy nawet 60-tką, bulwersuje to, że gdzieś obok w przestrzeni publicznej pali się marihuanę. To już od dawna nie jest egzotyka.

Wiele osób też nie uważa marihuany za narkotyk.

To prawda. Podobnie jak niektóre nastolatki nie uważają piwa za alkohol. Tymczasem

> **MARIHUANA JEST NARKOTYKIEM,** *chociaż biorąc pod uwagę jej potencjał uzależniający i wpływ na zdrowie, na pewno nie można jej stawiać na równi z innymi narkotykami.*

Największym problemem jest to, że sięgają po nią już 12-13-latki.

Niestety, u nas albo się marihuanę demonizuje albo gloryfikuje. Po tym wywiadzie znów pewnie spotkam się z krytyką ze strony wojowników marihuanowych.

Czyli kogo?

eprasa.pl 17e8182bb4

Są osoby, które uważają, że nie wolno powiedzieć złego słowa o marihuanie, bo przecież ona poprawia samopoczucie, jest mniej szkodliwa niż alkohol i wykorzystuje się ją w medycynie... – argumentów podają wiele i chętnie rzucają się do ataku. Nie chcę teraz szczegółowo tego omawiać, bo mógłby powstać z tego osobny długi tekst.

Na pewno jednak można powiedzieć, że stosunek do narkotyków bardzo się zliberalizował i więcej osób po nie sięga. Kiedyś – powiedzmy 20 lat temu – rozrywkowy tryb życia kojarzył się z imprezami, na których był alkohol, dzisiaj on nierzadko jest zastępowany narkotykami. Wiele osób, które przyjmuje je „rekreacyjne”, czyli głównie na imprezach, nie dopuszcza myśli, że może się uzależnić. Wyśmieją każdego, kto nazwie ich narkomanem.

Z „Raportu o stanie narkomanii w Polsce 2020” wynika, że 16 proc. Polaków w wieku 15-64 lat sięgnęło po narkotyki przynajmniej raz w życiu.

Myślę, że tych osób jest więcej. Może niektórzy boją się podać oficjalnie taką informację na swój temat. Na-

eprasa.pl 17e8182bb4

wet jeśli badania są anonimowe. Od 15 lat liczba osób przychodzących do tej poradni stopniowo wzrasta. Kolejka oczekujących się wydłuża. A przecież do nas trafiają osoby uzależnione lub te które używają narkotyków w sposób szkodliwy – to znaczy, że zauważają już negatywny ich wpływ na swoje życie i zdrowie.

Alexis Goosdeel dyrektor Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA) napisał we wstępie „Europejskiego Raportu Narkotykowego”: „Najistotniejsze przesłanie, wyłaniające się z analizy tendencji narkotykowych w 2022 r., można zawrzeć w haśle »Wszędzie, wszystko, wszyscy«. (...) Skutki problemów związanych z narkotykami możemy obserwować prawie wszędzie. (...) Niemal wszystko, co ma potencjał psychoaktywny, może pojawić się na rynku, często błędnie oznakowane (...) bezpośrednio lub pośrednio - wszyscy są w jakiś sposób dotknięci problemem używania narkotyków”. Zgodzi się pan z tym?

Generalnie tak. Gama środków zmieniających świadomość jest bardzo szeroka. W Polsce jest dostępne

eprasa.pl 17e8182bb4

prawie wszystko, co jest dostępne na Zachodzie. Po narkotyki sięgają dziś ludzie ze wszystkich środowisk i grup społecznych, mężczyźni i kobiety w różnym wieku. Dolna jego granica wciąż się obniża.

Dwa tygodnie temu zgłosił się do nas dzieciak z siódmej klasy. Szkoła wysłała go na testy antynarkotykowe, bo podejrzewano, że może coś przyjmować.

I jak wyszły?

– Negatywnie. Nie mówię oczywiście, że

> *trzynasto-, czy* **CZTERNASTOLATKI CZĘSTO DO NAS TRAFIAJĄ,** *ale też ich pojawienie się w poradniach monarowskich nikogo z pracowników już nie dziwi.*

Tak jak dziesięć lat temu nie dziwili nas 16- czy 17-latkowie.

Czy 13-, 14-latki, które do pana trafiają są już uzależnione?

Nie, ale często mają już na swoim koncie eksperymenty z marihuaną, amfetaminą, lekami psychotropowymi.

eprasa.pl 17e8182bb4

Zaskoczyło mnie, gdy dowiedziałam się, że dzieciaki odurzają się też lekami dostępnymi bez recepty.

Biorą je w bardzo dużych dawkach, by uzyskać narkotyczny efekt. Obserwujemy to od kilku lat. Dzieciaki sięgają np. po jeden z popularnych leków na kaszel. On zawiera kodeinę, która ma działanie euforyzujące, wywołuje błogość. Popularny jest też pewien preparat na katar. Substancją czynną jest w nim pseudoefedryna – ona pobudza i dodaje energii. Z tego preparatu na katar i dwóch substancji, które wielu z nas ma w domu, można uzyskać prawie czysty narkotyk. Miałem pacjentów, którzy to robili i potem podawali go sobie dożylnie. Oczywiście nie mówię tu już o dzieciakach, tylko o głęboko uzależnionych osobach dorosłych.

Dziś chyba niewiele osób przyjmuje tą drogą narkotyki.

To prawda. Chociaż czasem po pomoc zgłaszają się jeszcze osoby biorące dożylnie heroinę.

O jakiej nowej substancji psychoaktywnej usłyszał pan ostatnio? W raporcie EMCDDA przeczytałam też, że pod koniec 2021 roku monitorowano około 880

eprasa.pl 17e8182bb4

nowych substancji psychoaktywnych, z których 52 zgłoszono w Europie po raz pierwszy w 2021.

Żadna konkretna substancja nie przychodzi mi teraz do głowy. Natomiast nowym bardzo niepokojącym zjawiskiem jest wzrost popularności leków z grupy benzodiazepin i silnych leków opioidowych. Coraz więcej młodych ludzi przyznaje, że je przyjmuje. Niektórzy regularnie.

Słysząc o tym, co się dzieje w Stanach, ilu ludzi uzależniło się od leków opioidowych np. od fentanylu czy oksykodonu i z ich powodu zmarło, boję się, że wrócą w Polsce czasy, kiedy pacjenci umierali z przedawkowania substancji psychoaktywnych. Dziś przecież zdarza się to dużo rzadziej niż wtedy, gdy popularnym u nas narkotykiem był kompot – tzw. polska heroina.

Jaki narkotyk młodzi ludzie wybierają najczęściej?

Marihuanę. I to nie tylko młodzi ludzie. Rzadko bywa, że ktoś, kto używa narkotyków, jej też nie pali. Młodzież na początku sięga po bardzo różne substancje z ciekawości – bo czytali, słyszeli o efektach i chcą sprawdzić, jak to będzie u nich. Są strony w internecie,

eprasa.pl 17e8182bb4

na których mogą przeczytać dokładne relacje: kto jak się czuł po jakiej dawce i po ilu godzinach.

> *Dzieciaki* **WYMIENIAJĄ SIĘ LEKAMI OD PSYCHIATRÓW,** *które są im coraz częściej przepisywane. Robią to na zasadzie „daj spróbować swoich”.*

Czasem eksperymentują, bo chcą się dopasować do grupy. Nie mówiłbym tu od razu o „presji”. Często to jest tylko rzucone przed szkolną przerwą hasło: „Idziemy zajarać, idziesz z nami?”.

Jeśli ktoś kilka razy odmówi, to może zacząć czuć się wyrzucony poza nawias. A to jest bardzo trudne dla nastolatka. Jeśli młody człowiek zaczyna już sięgać po narkotyki regularnie, to zwykle wybiera jedną z dwóch grup w zależności od tego, czy bardziej potrzebuje relaksu, wyciszenia i wytchnienia czy dodania sobie energii i odwagi. W tym pierwszym przypadku sięgnie raczej po marihuanę lub benzodiazepiny. W tym drugim np. po amfetaminę czy mefedron.

eprasa.pl 17e8182bb4

Czyli dopalacz, który pojawił się w 2009 r. w Polsce i był wtedy legalnie sprzedawany.

Szybko jednak przekonano się jak bardzo jest niebezpieczny, więc w 2010 r. został zdelegalizowany. Wtedy od razu trafił na czarny rynek. Wolę mówić o nim „narkotyk”, bo słowo „dopalacz” kojarzy się niektórym z czymś mniej szkodliwym. Tymczasem mefedron szybko i silnie uzależnia i czyni spustoszenie w organizmie. Do tego jest stosunkowo tani, więc bardziej dostępny dla młodych ludzi.

Zaskoczyło mnie, gdy usłyszałam od młodej dziewczyny że wzięła go, by posprzątać dom.

Sprzątanie to wcale nie jest taka rzadka motywacja do sięgnięcia po środek pobudzający. Ludzie biorą narkotyki, by zwiększyć swoją efektywność. Na liście ich obowiązków może być też sprzątanie.

Jakkolwiek absurdalnie może to brzmieć. Mam uzależnionych od substancji pobudzających pacjentów, którzy mówią, że na początku, kiedy jeszcze wydawało im się, że mają nad tym kontrolę, brali amfetaminę, by móc więcej zrobić w pracy. I nie są to, wbrew

eprasa.pl 17e8182bb4

powszechnemu przekonaniu, wyłącznie byli pracownicy korporacji.

Z jakich jeszcze powodów po narkotyki sięgają osoby dorosłe?

Oni rzadziej niż nastolatki biorą coś, by zasmakować ryzyka. Częściej robią to w ściśle określonych zaplanowanych wcześniej sytuacjach, by uzyskać pożądany efekt. Niektórzy np. chcąc odreagować stres, raz w tygodniu idą na imprezę, na której przyjmują narkotyk lub narkotyki. Chcą w ten sposób wzmocnić efekt oderwania się od rzeczywistości. Nie robią tego częściej, bo jak mówią, nie byliby w stanie dobrze funkcjonować. Po takiej imprezie potrzebują dnia, by dojść do siebie. Czasem wspominają, że kilka lat wcześniej na studiach częściej palili marihuanę, ale doszli do wniosku, że to im utrudnia naukę.

Jeśli tak to kontrolują, to dlaczego trafiają do pana?

Nie wszystko o czym mówię, usłyszałem bezpośrednio od pacjentów. Poza tym niektórym w pewnym momencie to się jednak wymyka spod kontroli. Są też tacy,

eprasa.pl 17e8182bb4

którzy nie zgłosili się do poradni z własnej woli, tylko np. zostali wysłani przez sąd, bo z powodu narkotyków weszli w konflikt z prawem albo przyszli na prośbę bliskiej osoby np. mężczyzna raz w tygodniu bierze coś na imprezie i nie widzi w tym nic złego, ale jego partnerka jest innego zdania, więc on chce dowiedzieć się, kto ma rację. Zdarzają się też osoby, które

> *uważają, że wprawdzie zażywanie narkotyków w pełni kontrolują i* **NIE CHCĄ NIC ZMIENIAĆ,** *ale przesadzają z alkoholem i tu potrzebują pomocy.*

A jeśli już mówimy o alkoholu – jest spora grupa dojrzałych kobiet, które go nadużywają i dodatkowo biorą leki psychotropowe.

Czy był jakiś powód sięgnięcia po narkotyki, który pana zaskoczył?

Jeśli już, to chyba ten: „żeby schudnąć”. Miałem pacjentkę – licealistkę – która stroniła od alkoholu i papierosów, ale sięgnęła po amfetaminę, by poradzić so-

eprasa.pl 17e8182bb4

bie z nadwagą. Czuła ogromną presję ze strony otoczenia, w tym też rodziców, że musi schudnąć. Diety nie przynosiły efektu, ktoś podpowiedział amfetaminę. Wzięła i efekty pojawiły się błyskawicznie.

Wszyscy pewnie gratulowali.

Oczywiście. A dziewczyna po kilku miesiącach była już uzależniona.

Często wydaje nam się, że jeśli ktoś w naszym otoczeniu zażywałby regularnie narkotyki, to byśmy się zorientowali.

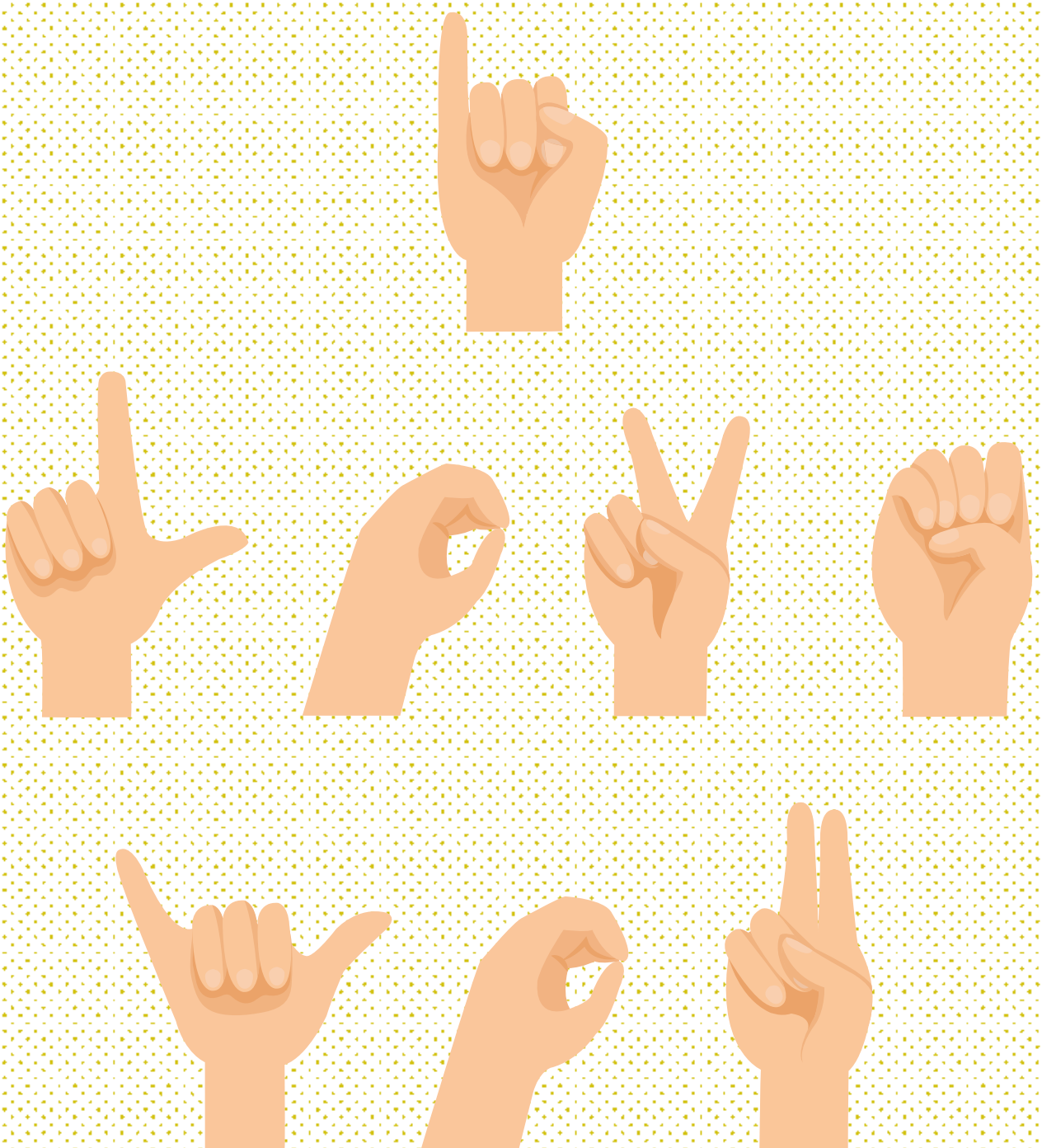
Akurat! Moi pacjenci mówią, że często, gdy brali narkotyki już od miesięcy, otoczenie zaczynało interesować się ich stanem wtedy, gdy akurat nic nie wzięli. Młody chłopak wspominał, że gdy raz nie przyszedł do szkoły upalony marihuaną, nauczycielka zmartwiła się, że coś z nim jest nie tak. Oczywiście nie mówię o osobach, które biorą już długo i często i narkotyki zdążyły już zrobić spustoszenie w ich organizmie, bo to już widać. Chociaż muszę powiedzieć, że są osoby, które są w stanie brać np. kokainę dwa razy dziennie i miesiącami jakoś funkcjonować. Pod warunkiem, że mają

eprasa.pl 17e8182bb4

mnóstwo pieniędzy na opiekę medyczną – detoksy, kroplówki witaminowe. Naprawdę myślę, że jest wiele osób w naszym otoczeniu, których w ogóle nie podejrzewalibyśmy o sięganie po narkotyki.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Shutterstock

eprasa.pl 17e8162bb4

ZA NIEWIDOCZNĄ BARIERĄ

– Sama nauka Polskiego Języka Migowego może przypominać naukę japońskiego, chińskiego czy koreańskiego – jest to totalnie inny system językowy – mówi **MAGDALENA BIELAK-KOŚCIŃSKA**, *psycholożka, właścicielka szkoły języka migowego. – Znam ludzi, którym PJM zmienił życie, bo np. związali się z osobą niesłyszącą albo zaprzyjaźnili. Tak, w ten sposób* **MOŻNA POZNAĆ MIŁOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA I TO WCALE NIE JEST TAKIE RZADKIE**.



Rozmawiała **Krystyna Romanowska**

eprasa.pl 17e8182bb4

Czym Polski Język Migowy różni się od innych języków migowych?

Najczęściej wśród osób słyszących pojawia się pytanie, czy jest jeden język migowy na świecie? Otóż nie, na świecie jest ponad 200 języków migowych i każdy z nich jest inny. Każdy kraj ma swój własny język migowy: BSL w Wielkiej Brytanii, czy ASL w USA, w Pol-



Magdalena Bielak-Kościńska

– właścicielka firmy EduPJM, psycholożka. Dziesięć lat temu założyła pierwszą w Polsce szkołę uczącą Polskiego Języka Migowego.

eprasa.pl 17e8182bb4

sce jest to nasz rodzimy Polski Język Migowy, w skrócie PJM. Jest to język wizualno-przestrzenny opierający się na własnej gramatyce. Jest odrębny od języka polskiego mówionego czy pisanego. PJM posiada słownictwo, syntaktykę, gramatykę wizualno-przestrzenną.

Pełni ważną funkcję w każdej sferze życia ludzi niesłyszących,

> *służy do komunikacji międzyludzkiej.* **MOŻNA NIM PRZEKAZAĆ WSZYSTKO:** *od informacji aż po wachlarz różnorakich emocji.*

Dziesięć lat temu założyła pani pierwszą w Polsce szkołę językową uczącą PJM. Co się udało zrealizować, a co okazało się trudniejsze niż pani zakładała?

Rzeczywiście, 10 lat temu zakładając firmę edukacyjną nie miałam konkretnych planów i celów. Bardziej zdawałam sobie sprawę z niezwykle ciężkiej sytuacji osób głuchych na rynku pracy, ba – byłam nią nawet przerażona. Wybicie się wtedy na rynku pracy

eprasa.pl 17e8182bb4

przez takich ludzi graniczyło z cudem, znalezienie zajęcie głuchym lektorom było ogromnym wyzwaniem.

Pamiętam pierwsze lektoraty języka. Słyszący kursanci byli zaskoczeni i przerażeni, że na zajęciach nie można mówić, a lektor będzie osobą głuchą. Oczywiście, rozumiałam te ich obawy. Co ciekawe, po 10 latach taki sposób uczenia okazuje się oczywisty i już nie wzbudza takich kontrowersji. To po prostu bardzo dobra i efektywna metoda pracy. Na początku istnienia szkoły straciłam sporo klientów przez to, że nie rozmawiając przez telefon, rekomendowałam kontakt mailowy czy sms-owy, część ludzi się tym zrażała. Teraz się to bardzo mocno zmieniło. Ludzie są bardziej otwarci, piszą maile, albo załatwiamy sprawy poprzez kamerę, jeżeli znają język migowy. To, na czym bardzo mi zależy to wzajemne zrozumienie i określenie potrzeb jednej i drugiej strony.

Poczułam mocniejszy wiatr w żagle, kiedy urodziły się moje córki, które są osobami niesłyszącymi. Dlatego położyłam bardzo duży nacisk na kształcenie na-

eprasa.pl 17e8182bb4

uczycieli – to ich mamy najwięcej na naszych kursach i stanowią najważniejszą część mojej szkoły.

Pamiętam, że na jednym z kursów zebrałam samych słyszących rodziców, którzy zdali sobie sprawę, jak ważne jest, aby umieli porozumiewać się językiem swoich dzieci.

Ale byli też rodzice dzieci słyszących, którzy postanowili zostać pedagogami. Mamy także studentów którzy będą w przyszłości pedagogami dzieci głuchych. Zależy nam mocno na podniesieniu standardu życia osób głuchych, a także aby wykształcić jak najwięcej nauczycieli, specjalistów biegle migających w PJM. Myślę, że całkiem nieźle sobie radzimy.

Mówi się, że Polski Język Migowy zrobił przez ostatnie lata sporą karierę. Z czego ona wynika? Czy to jest krótkotrwała moda spowodowana chociażby tym, żeby znać jakiś ciekawy język, czy ta tendencja się utrzyma?

Jestem przekonana, że będzie się cały czas rozwijać, ponieważ głusi coraz odważniej zaczęli mówić o swoich potrzebach bycia niewykluczanymi z życia społecz-

eprasa.pl 17e8182bb4

nego. Z ogromną radością i satysfakcją obserwuję, jak instytucje, fundacje i inne podmioty – podczas organizacji eventów – nie zapominają o osobach głuchych i dbają o obecność tłumaczy. PJM jest bardzo ważny w komunikacji społecznej, zwalcza bariery, buduje wspólnotowość, ale także pomaga zachować równowagę psychiczną i dobre samopoczucie.

Chociaż wciąż dostępność do specjalistów, czy do wiedzy na temat osób głuchych jest ograniczona. Sama nauka PJM może przypominać naukę japońskiego, chińskiego czy koreańskiego – jest to totalnie inny system językowy.

> *To, co mnie bardzo cieszy, to obecność* **WIELU NAUCZYCIELI ZE SZKÓŁ INTEGRACYJNYCH,** *którzy chcą nauczyć się władać Polskim Językiem Migowym.*

Pamiętajmy: implant ślimakowy (nowoczesne urządzenie wszczepianie do kości skroniowej w celu przywrócenia słuchu dzieciom i dorosłym z głuchotą lub

eprasa.pl 17e8182bb4

niedosłuchem) jest cudownym wynalazkiem, ale nie jest jedyną drogą w rozwoju dziecka głuchego.

Dlaczego?

Z wieloletniego doświadczenia widzę, że PJM i komunikacja w PJM daje osobie niesłyszącej większe poczucie bezpieczeństwa i komfort psychiczny. Zauważyłam też swoistą „modę” na przyjaźń między osobami głuchymi i słyszącymi. I to jest bardzo ciekawe zjawisko: słyszący chce mieć wśród swoich głuchego przyjaciela czy znajomego posługującego się PJM. Podobnie jest z osobami głuchymi. Uważam, że wzajemne zrozumienie, akceptacja, ciekawość drugiego człowieka jest czymś wspaniałym. W moim życiu są słyszący przyjaciele i znajomi i to daje mi ciekawszą perspektywę na życie i czyni je pełniejszym. Mam nadzieję, że z wzajemnością.

Kto najchętniej uczy się PJM, z jakimi motywacjami przychodzą do pani szkoły uczniowie?

Trafiają do nas rodzice dzieci z wadą słuchu, specjaliści, nauczyciele różnych szkół, animatorzy kultury, ale – co też bardzo ciekawe – osoby które po prostu chcą

eprasa.pl 17e8182bb4

się uczyć – jak pani wspomniała dla siebie, z potrzeby indywidualnego rozwoju. Czasami chcą po prostu poznać osoby głuche i przy różnych okazjach życiowych umieć im powiedzieć po prostu zwykłe „dzień dobry”.

Jak zachęciłaby pani ludzi słyszących do uczenia się języka migowego?

Znam ludzi, którym PJM zmienił życie, bo np. związali się z osobą niesłyszącą albo – jak wspominałam – zaprzyjaźnili. Tak, w ten sposób można poznać miłość swojego życia i to wcale nie jest takie rzadkie. Można naukę potraktować jako początek zmiany swojego życia zawodowego, rozszerzenie kompetencji.

Ilu ludzi posługuje się w Polsce PJM? Wiem, że w czasie ostatniego spisu powszechnego w liczeniu nie uwzględniono tej liczby, jaka jest szansa, że ją poznamy?

Ostatni spis mówi około 10 tysiącach – dla nas jest to ogromny sukces. Ale prawdziwa liczba może być – oczywiście – sporo większa.

Jak zmieniły się w ciągu ostatnich lat rekomendacje dotyczące tego, kto powinien się uczyć PJM np.

eprasa.pl 17e8182bb4

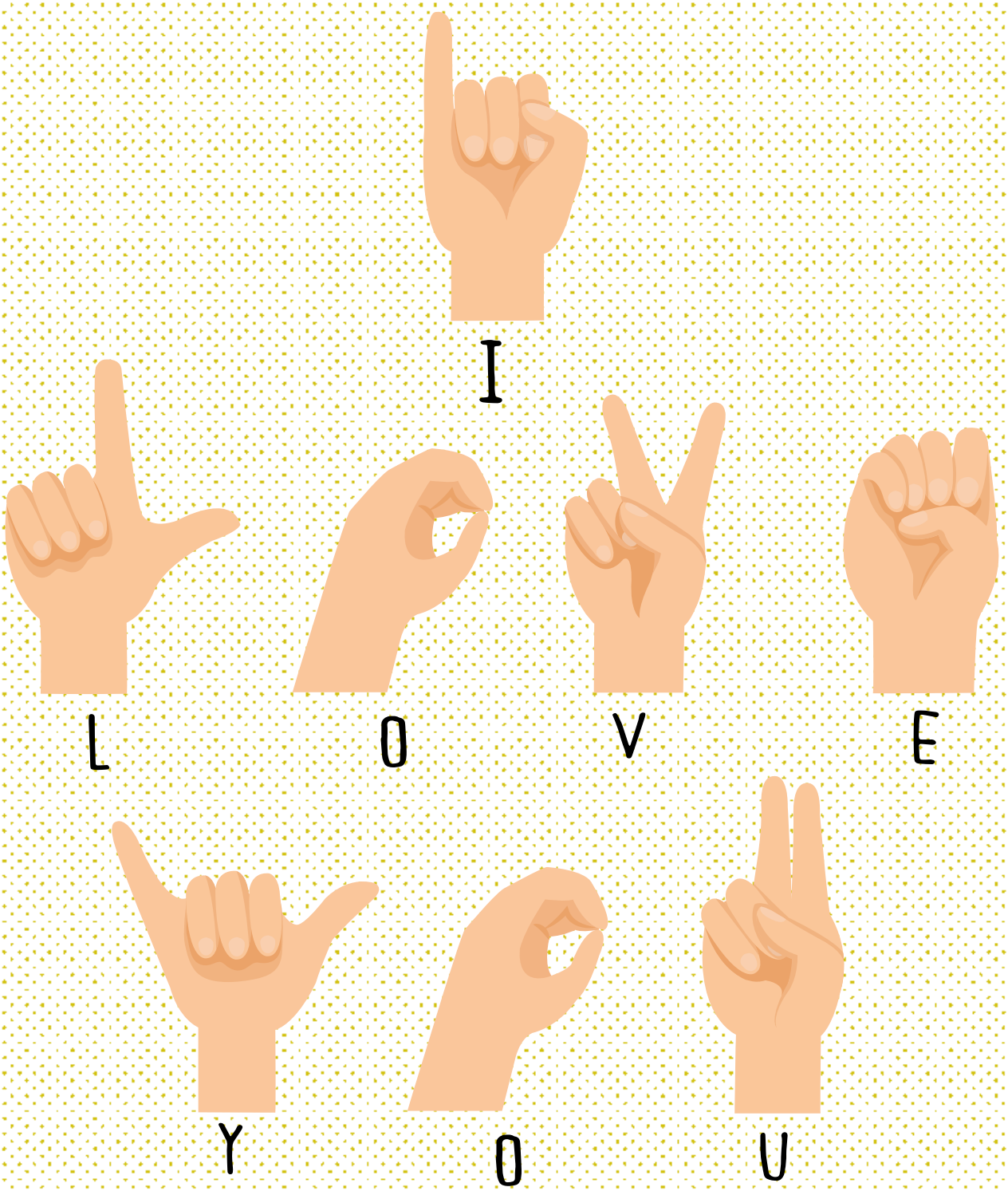
w rodzinach? Czy rodzice chętniej niż kiedyś uczą się tego języka, żeby porozumiewać się z dzieckiem lub innymi bliskimi? Słyszałam bowiem o sytuacjach, kiedy rodzice w ogóle nie rozmawiali ze swoim niesłyszącym dzieckiem i de facto go nie znali.

Osobiście jestem zwolenniczką tego, że

> *kurs językowy* **POWINIEN PROWADZIĆ GŁUCHY LEKTOR** *posiadający umiejętności i kwalifikacje do prowadzenia kursów.*

Dobrze jest, kiedy rodzice znają PJM, ale to zależy tylko i wyłącznie od ich preferencji. To specjaliści i rodzice powinni ocenić czy dziecko potrzebuje PJM, czy idzie bardziej w stronę uczenia się języka fonicznego, czyli powtarzania dźwięków usłyszanych za pomocą implantu. Pamiętajmy, że można znać te oba języki i posługiwać się PJM w momencie, kiedy implant się zepsuje i trzeba czekać na nowy. Poza tym bycie dwujęzycznym czy dwukulturowym to nie moda,

eprasa.pl 17e8182bb4



fot.

eprasa.pl 17e8162bb4

to przywilej i dar od losu, który warto wykorzystać w pełni.

Na jakie bariery najczęściej trafiają osoby niesłyszące, kiedy szukają pracy? Jaką pracę znajdują najłatwiej, a jaką mogłyby z powodzeniem wykonywać, gdyby nie bariery i stereotypy?

Ludzie głusi – zgodnie z kwalifikacjami, umiejętnościami, mogą pracować w każdym zawodzie z wyjątkiem tych wymagających dobrego słyszenia. Najważniejsze jest to, aby pracodawcy się nie bali i dali takim ludziom szanse. Wcześniej warto, aby obie strony skontaktowały się i dowiedziały, jak wygląda specyfika komunikacji, jak nawiązać relację, wyjaśniać instrukcje czy zadania do wykonania w trakcie pracy.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Społeczeństwo

SMUGA CIENIA – NIE JEST ŹLE



Fot. Alex Lua Kaczkowska

eprasa.pl 17e8182bb4

– Po wydaniu książki dostałam naprawdę dobre recenzje. Wspaniale. Jednak niektóre zaczynały się mniej więcej tak: „piosenkarka napisała książkę. Ku zaskoczeniu – dobrą!”. **KURCZĘ BLADE, DLACZEGO TAK? DLACZEGO SPODZIEWANO SIĘ PO MNIE BYLEJAKOŚCI?** *Przecież przez te 30 lat na scenie, przez wybór określonego repertuaru, nie podążanie za mainstreamem, chyba udowodniłam, że można się po mnie spodziewać jakiejś określonej jakości. Trochę przykre, prawda? – mówi* **KATARZYNA GRONIEC**.



Tekst: **Marta Byczkowska-Nowak**

Na czwartej stronie okładki swojej debiutanckiej książki „Kundle” pisze pani, że - choć zawsze lubiła pisać - postanowiła komunikować się ze światem śpiewem. Odwaga do pisania przyszła po pięćdziesiątce. Ta pięćdziesiątka była jakimś przełomem?

eprasa.pl 17e8182bb4

Prawdziwym przełomem dla mnie była czterdziestka. O tak, wtedy poczułam „przekroczenie smugi cienia”. Tamte urodziny zbiegły się dodatkowo z powoli gasnącym, ale potężnym kryzysem, który przeorał moje życie prywatne. Dobiłam się wtedy jeszcze „Cząstkami elementarnymi” Houellbecq’a. Wszystko, nawet wybór lektury, wskazywało na to, że rozpoczynam właśnie początek końca.

Poza tym – ludzie lubią dokopać leżącemu: „z osiągnięć to by było na tyle, liczy się wyłącznie to, co zrobiłaś do czterdziestki; wszystkie znaczące dzieła powstają wcześniej” i „jak cię fotografują staraj się nie stać obok dwudziestolatek”.

Teraz mamy „silver revolution” i coraz więcej mówi się o szóstej, siódmej dekadzie życia jak o miodowych latach.

Chciałbym zasilić tę radosną narrację, ale nie mogę. Nie będę w wesołych podskokach krzyczeć, że starość jest super. Bo nie jest. To postępująca utrata. Utrata sprawczości. Bezsilność, cierpienie, choroba. I najbardziej dojmujący – brak przyszłości. Zero planowania.

eprasa.pl 17e8182bb4

To był dla mnie bardzo trudny rok: w kwietniu odeszła moja Mama, w sierpniu Tata. Przyglądałam się z bliska wszystkiemu, co się w starości „nie udało”.

A „silver revolution” to na moje oko sprawa do załatwienia, trend, w którym wiadomo, o co chodzi – ludzie w wieku 50+ są w tej chwili w Polsce potężną grupą nabywczą. Trzeba zbudować dla nich rynek. Ale dorabianie do tego ideologii, że po pięćdziesiątce jest świetnie, a potem będzie jeszcze lepiej, to historia, której nie kupuję.

Poza tym w tej hurraoptymistycznej narracji pojawia się niebezpieczeństwo „zachwytu na niby” szybko

---

Katarzyna Groniec

– piosenkarka, autorka piosenek, aktorka. Jej kariera zaczęła się od musicalu „Metro”. Od 1991 roku przez dekadę była członkinią zespołu Teatru Studio Buffo. Później rozpoczęła karierę solową – występowała w różnych teatrach, wydała ponad 10 albumów muzycznych z ambitnym repertuarem (piosenki m.in.: Brela, Weilla, Brechta). Niedawno wydała pierwszą powieść pt. „Kundle”.

eprasa.pl 17e8182bb4

przeradzającego się w pobłażliwe klepanko po plecach. A najgorsze w starości jest protekcjonalne traktowanie.

Czyli co – jednak smuga cienia?

Na razie nie jest źle. Jest nawet nieźle, nie chciałabym cofać się w czasie, chyba, że z tą głową, którą mam teraz. Ale

> *z jakiegoś powodu* **DOŚWIADCZENIE I MŁODZIEŃCZE SUPERMOCE NIE IDĄ W PARZE.** *Bardzo możliwe, że to byłaby katastrofa.*

Dlaczego? Powstałby superczłowiek.

Ale bardzo wyrachowany. Nie udałoby się wiele rzeczy, które polegają na bezgranicznej wierze w coś, na spontaniczności. Odebranie naiwności i niewinności w młodzieńczym wieku zabrałoby nam coś ważnego.

Z doświadczeniem przychodzi odwaga? Pisanie rzeczywiście wymaga odwagi, na którą trzeba było zapracować?

eprasa.pl 17e8182bb4

Nie zastanawiałam się nad tym. Wcześniej po prostu nie czułam takiej potrzeby, wydawało mi się, że nie mam o czym pisać.

Potrzeba się pojawiła.

Pojawiła się, choć myślę, że nie była do końca uświadomiona. Powodem, dla którego zaczęłam pisać, było najprawdopodobniej porządkowanie świata, który już za chwilę miał się obyć bez mojej Mamy. Lubię myśleć o tej książce, że wzięła się z ciszy. Powrót w rodzinne strony, towarzyszenie w chorobie, jakiś rodzaj zatrzymania... Nie planowałam tego, nie wiedziałam na początku w ogóle co piszę, ale ta praca całkowicie mnie pochłonęła. I bardzo mi się spodobała. To uczucie nieskrępowanej niczym wolności, podążanie za wyobraźnią, to, że robię to zupełnie sama. A wszystko bierze się z głowy – czyli z niczego.

Ale przecież od lat pisze pani teksty piosenek.

To zupełnie co innego, nie da się tego porównać. W pisaniu piosenek znajduję czasem przyjemność, ale powieść to nieograniczona wolność, rozpasanie, ale też samodyscyplinowanie się. Ta opowieść się snuła, a ja

eprasa.pl 17e8182bb4

ją spisywałam i, uwaga, element trochę jak z horroru – momentami czułam, jakby ktoś mi ją dyktował. To jest w ogóle niezwykła przygoda – siada człowiek i nie wie, kiedy mija pięć, sześć godzin. Raz wychodzi z jednym zdaniem, innym razem z połową strony, ale gdzie podział się ten czas – nie wiadomo.

No to jak to z nim jest? Czym on jest? W ogóle – jest, czy go nie ma? Lubię przytaczać w tym kontekście żart obrazkowy z Buddą – na pierwszym obrazku Budda w pozycji medytującej, na drugim obrazku Budda w pozycji medytującej, na trzecim obrazku, uwaga – Budda w pozycji medytującej i podpis: „Niesamowite przygody Buddy”. No, to tak właśnie było z pisaniem.

A język jest dobrym narzędziem do opisu świata? Lepszym niż, na przykład - nuta?

No właśnie, dobre pytanie i dobrze, że pani tę nutę przywołała, bo ja jestem muzyką zmęczona i trochę ją wypieram, uciekam od niej. Język jest chyba bardziej precyzyjny, możemy założyć, że określone słowa budzą w nas podobne, określone skojarzenia, ale – może wcale tak nie jest? Z kolei słuchając muzyki

eprasa.pl 17e8182bb4

klasycznej, albo na przykład Arvo Pärta, uznawanego za mistyka wśród współczesnych kompozytorów, mam czasem poczucie jakiegoś przekraczania, poczucie, że znajduję się w innym świecie. Arvo Pärt zresztą pojawia się w „Kundlach”. „Wykorzystałam” go jako tego, który spisał niespisaną kompozycję Adama.

Z kolei pani ostatnia płyta „Konstelacje” jest mocno inspirowana powieścią George’a Saundersa „Lincoln w Bardo”. Pięknie się ta literatura i muzyka przenikają w pani twórczości. Ale mówi pani o zmęczeniu dźwiękami.

W 2019 r. poszłam na roczny urlop, bo

> *rzeczywiście miałam dość i od samego pakowania walizki wszystko mnie bolało. Poczułam, że* **ALBO ODPOCZNĘ, ALBO OSZALEJĘ.** *I zrobiłam sobie urlop,*

który nieoczekiwania wydłużyła pandemia.

To był dobry czas?

eprasa.pl 17e8182bb4

Społeczeństwo



Fot. Alex Lua Kaczkowska

eprasa.pl 17e8182bb4

Bardzo dobry, przyniósł poczucie ogromnej ulgi i szczęścia. I wolności. Zapuściłam włosy, takie długie, aż za łopatki, pierwszy raz od czasów szkolnych i czułam się wolna. Te włosy były symbolem wolności.

Zrobiło się cicho.

A cisza przyniosła pytania: to kim ty teraz jesteś, skoro nie jesteś już piosenkarką? Jakby ta „piosenkarskość” mnie określała, to trochę żenujące, co? Zaczęłam się zastanawiać – czy to ja jestem twórcą? Czy to piosenka tworzy mnie? A jeżeli jestem twórcą, to co chciałbym stworzyć? Nigdy wcześniej nie zadałam sobie takich pytań, bo właściwie zaczęłam się zajmować muzyką na początku życia, ledwo wyszłam z pieluszek. To nie była świadoma, przemyślana decyzja.

Skąd się wzięła ta muzyka w pani życiu?

Odkąd pamiętam była ulubioną zabawą. Lubiłam śpiewać, szybko zauważyłam, że ludzie to „kupują”. Jako siedmiolatka reżyserowałam festiwale piosenki dziecięcej na podwórku, zatrudniałam kolegów, sprzedawaliśmy bilety – miałam zmysł marketingowy, potem gdzieś go zgubiłam (śmiech). Wtedy byłam bizne-

eprasa.pl 17e8182bb4

swoman. Rysowałam bilety, sprzedawałam je za 5 zeta i pod trzepak przychodzili sąsiedzi z własnymi krzesłami, żeby zrobić nam, dzieciakom przyjemność. Potem była szkoła muzyczna, warsztaty jazzowe, eliminacje do musicalu „Metro” i potoczyła się lawina świata dźwięków i ja razem z nią. Ocknęłam się jako piosenkarka. A ja jestem właściwie cichym człowiekiem.

Faktycznie, cisza zajmuje zaskakująco dużo miejsca w opowieści piosenkarki o życiu. Wielka Cisza jest też ważną instancją w „Kundlach”, pełni rolę narratorki. Jak się czuje taki „cichy człowiek” w świecie koncertów, estrady, rzesz ludzi?

Źle. Pamiętam takie zdarzenie: graliśmy dużo spektakli i nagle, między występami, poczułam okropne, spastyczne bóle całego ciała. Skurcz mięśni, nie mogli mnie rozsupłać. Wezwano karetkę. Lekarz pogotowia, który dał mi zastrzyki rozluźniające, na pytanie co mi się stało powiedział: „ reakcja lękowa, to nie jest zawód dla pani!”.

Wkurzyłam się: obcy facet na podstawie incydentu będzie mi mówił co jest dla mnie dobre! A właśnie, że, to dla mnie zawód! Z biegiem lat zrozumiałam, że miał

eprasa.pl 17e8182bb4

sporo racji. Ale kochałam śpiewać, dlatego tak długo w tym zawodzie wytrwałam mimo tego, że

> *jestem nietowarzyska, nie zespołowa i* **TRUDNO NAWIĄZUJĘ RELACJE.** *To wszystko kompletnie nie pasuje do tej przygody scenicznej, która mi się przytrafiła.*

Musiałam nauczyć się przekraczać te uwarunkowania. Ale prawda jest taka, że ulgę przynosiła mi dopiero cisza.

Pociągają panią jakości zupełnie odmienne od tych, które wydają się atrakcyjne w dzisiejszym świecie: hałaśliwym i pokolorowanym. Lubimy sobie dziś sypnąć brokatem i upiększyć rzeczywistość, a bohaterowie „Kundli”, ale i wielu pani piosenek, nie mają instagramowych żyć. Ich kondycja jest często kulawa, złamana, trudna.

No, ale przecież ten uładzony instagramowy świat nie ma nic wspólnego w rzeczywistością. To jest taki dziki pęd, który przypomina mi piosenkę o Miciusiu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nie znam.

No pewnie, nikt nie zna, bo to nasza domowa piosenka, która powstała dawno temu, gdy moja córka była mała i miała kota Miciusia. Wymyślaliśmy wtedy rodzinnie takie durne pioseneczki, polegające na tym, że „jeden Miciuś się podrapał – a wszystkie Miciusie za nim”. No, tak, raczej nie szłam tam, gdzie wszystkie Miciusie. To mnie nie interesuje, no bo dla mnie nie jest prawdziwe.

Pani idzie tam, gdzie nie chce się nam patrzeć i zagląda tam, gdzie większość ludzi w odruchu obronnym odwraca wzrok. Na to chyba też potrzeba odwagi.

Rzeczywiście jakoś mnie ta ciemna storna życia zatrzymuje. Była kiedyś taka piosenka „Ja to się cieszę byle czym” i chórek: „byle co go cieszy”. No to ja się nie cieszę byle czym. Ale za to pociąga mnie tajemnica. Napisałam kiedyś w piosence: „chciałabym zajrzeć przez dziurkę od klucza jak jest po drugiej stronie”. Wierzę, albo inaczej – chcę wierzyć, że nie jesteśmy wyłącznie formą białka. Że jest coś więcej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Skoro wyjaśnienie tej tajemnicy przekracza nasze możliwości intelektualne, skoro nie możemy sami siebie opisać – to jak możemy twierdzić, że niczego nie ma po drugiej stornie tej dziurki od klucza?

Na jakiej podstawie takie wnioski? O ileż przyjemniej jest zakładać, że coś tam jest. Ani jedna, ani druga teza nie zostały udowodnione. Ale są rzeczy, które „nie śniły się filozofom”, są tak dziwne, że nie potrafimy ich wytłumaczyć. Ze smutkiem przyznaję, że jestem dość tępa w sprawach matematyczno-fizycznych, ale bardzo mnie to fascynuje, te wszystkie fizyki kwantowe, atomy i cząsteczki. Wysłuchanie wykładu profesora Meissnera – jaka to jest przygoda intelektualna! Daje dużo do myślenia i doprowadza do momentu, w którym człowiek poddaje w wątpliwość tezę, że mogłoby na tym świecie nie być niczego poza nami.

A to zaskoczenie. Wszyscy pewnie wyobrażają sobie Katarzynę Groniec w wolnym czasie obłożoną pożółkłymi tomami poezji, a ona trach – filmy o fizyce kwantowej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Mąż mnie podpuszcza. Potem próbuje ze mną o tym wszystkim dyskutować. Nie mam wystarczającego zasobu pojęć, żeby wejść w żywą dyskusję o fizyce z inżynierem. Zresztą, pewien jego kolega zwykł mawiać: „wszystkie piosenkarki to ptasie móżdżki. Oprócz twojej żony” (śmiech).

Okropne!

Prawda? Ale mówię o tym nie bez kozery. Te

> *etykiety są śmieszne, wiadomo. Śmieję się, że teraz* **BĘDĘ NAJLEPSZĄ PIOSENKARKĄ WŚRÓD PISAREK** *i najlepszą pisarką wśród piosenkarek.*

Po wydaniu książki dostałam naprawdę dobre recenzje. Wspaniale. Jednak niektóre zaczynały się mniej więcej tak: „piosenkarka napisała książkę. Ku zaskoczeniu – dobrą!”. Kurczę blade, dlaczego tak? Dlaczego spodziewano się po mnie bylejakości? Przecież przez te trzydzieści lat na scenie, przez wybór określonego repertuaru, nie podążanie za mainstre-

eprasa.pl 17e8182bb4

amem, chyba udowodniłam, że można się po mnie spodziewać jakiejś określonej jakości. Trochę przykre, prawda?

Prawda. A pamięta pani recenzję Filipa Łobodzińskiego w „Newsweeku”? Pisał o „Listach Julii”.

Pamiętam i cieszę się, że pani również, bo to znaczy, że niekoniecznie jestem przewrażliwiona. Ta płyta była spełnieniem marzeń. Nosiłam ten projekt w sobie wiele lat. Udało się zdobyć pieniądze, dostałam dofinansowanie z ministerstwa kultury, porwałam się na samodzielne przełożenie genialnych tekstów Elvisa Costello, który zresztą nagrał je z wybitnym kwartetem smyczkowym Brodsky Quartet. Świetni, oddani ludzie wspomagali mnie swoimi talentami i zaangażowaniem. Weszliśmy do studia nie mając jeszcze praw do nagrań, pozwolenie przyszło po pierwszym dniu w studio. Radość, szał i twórcze spełnienie. I bach! Wychodzi recenzja w „Newsweeku”. Filipowi Łobodzińskiemu podobała się płyta, pochwalił mnie w tej recenzji, ale zaczął jakoś tak: jak to możliwe, że takie coś, ni to aktorka, ni to piosenkarka, ni pies, ni wydra, do niedawna jesz-

eprasa.pl 17e8182bb4

cze fikająca nogami w teatrze Studio Buffo, zabiera się za Elvisa Costello – i robi to dobrze?

Czułam się z tym bardzo źle. Nie mogłam tego zrozumieć. To na tym ma polegać pisanie recenzji? Najpierw cię kopnę, a potem podam rękę i powiem: dziewczynko wstań i otrzep się bo w sumie nieźle ci to wyszło.

To był 2009 rok. Chcę wierzyć, że dzisiaj by to nie przeszło, że powiedzielibyśmy, że to „dziaderskie”.

Oby.

Myśli pani, że to dlatego, że potrzebujemy szufladkowania, określenia siebie i innych przez wykonywany zawód? Że mamy zamknięte głowy?

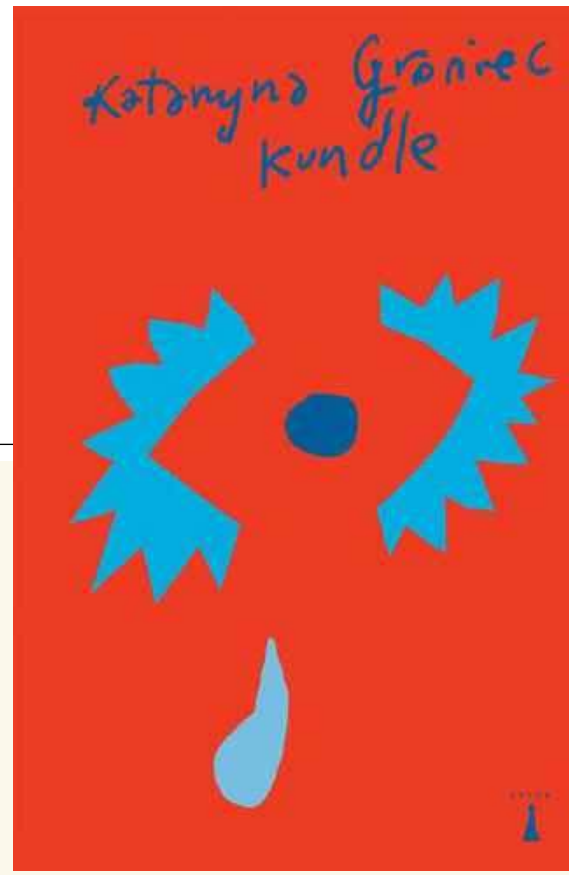
Szufladkowanie upraszcza. Gdyby, dajmy na to, gwiazda disco polo wydała teraz powieść, pewnie bym się wzbraniała przed jej przeczytaniem. A może to byłaby znakomita proza? Dzieło powinno być suwerenne i to ono powinno podlegać ocenie, a nie osoba twórcy i okoliczności jego powstania.

Okazuje się to trudne. Przy okazji świetnych recenzji „Kundli” także pojawiły się sformułowania „pio-

eprasa.pl 17e8182bb4

senkarka napisała książkę”. A przecież choćby metafizyka obecna w „Kundlach” nie jest w pani twórczości jakąś nowością. To „zaglądanie przez dziurkę od klucza”, ale też przemijanie, pochód pokoleń, są obecne w wielu piosenkach. Więcej w tym jest smutku czy ciekawości?

Ciekawości. Grałam lata temu epizod w musicalu „Piotruś Pan” z librettem Jeremiego Przybory. Pan



Katarzyna Groniec
„Kundle”
Wydawnictwo Nisza

eprasa.pl 17e8182bb4

Przybora, będąc już mocno leciwym starszym panem pisał o śmierci jak o fantastycznej przygodzie, o tym, że czeka nas tam, po tej drugie stronie, coś niesamowitego. Pielęgnuję w sobie podobne podejście, Jeszcze nie chcę się zapędzać w te rejony, ale one mnie ciekawią. Jestem tchórzem, który przełamuje wciąż to swoje tchórzostwo.

Na tym właśnie chyba polega odwaga! A w prozie – na co jeszcze chciałaby pani się odważyć?

Na drugą książkę, po prostu.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Prof. Zbigniew Lew-Starowicz

Łatwy łup

Od niedawna jesteśmy świadkami afery dotyczącej znanych w internecie osób, które nie tylko przekraczały granice intymności, ale wręcz ujawniały – kwalifikowane jako przestępcze – zachowania seksualne wobec małoletnich. W związku z tym pojawiają się pytania: dlaczego to ro-

Fot. Centrum Terapii Lew-Starowicz

eprasa.pl 17e8182bb4

bią skoro obecnie nie jest trudno nawiązać kontakty na portalach randkowych z dorosłymi osobami? Dlaczego młode osoby „wchodzą w to”?

Zanim odpowiem na te dwa pytania konieczne jest pewne wprowadzenie: rozróżnienie pedofilii od hebefilii. Pedofilia to odczuwanie pociągu, zainteresowania i seksualne zachowania wobec osób przed okresem dojrzewania. Inaczej mówiąc – pociąga ich ciało dziecka. Dotyczy to około 3 proc. populacji mężczyzn. Na szczęście większość z nich nie realizuje swoich skłonności.

> *Hebefilia zaś to odczuwanie pociągu, zainteresowania i seksualne zachowania* **WOBEC MŁODYCH KOBIET I MĘŻCZYZN,** *najczęściej w wieku 14-18 lat.*

Dlaczego to robią? Dysponujemy sporą ilością badań na ten temat. Pomińmy małą grupę z poważnymi chorobami mózgu czy też genetycznymi uwarunkowaniami.

eprasa.pl 17e8182bb4

Większość cechuje niedojrzałość psychiczna, narcyzm, ukryte lęki wobec dorosłych kobiet, problemy z własną męskością i dlatego chętnie dowartościowują się w relacjach z młodymi, niedoświadczonymi ludźmi.

Uwielbiają ich podziw, to, że są dla nich kimś ważnym. Bywa, że ich niedojrzałość jest tak dalece głęboka, że odnosi się wrażenie relacji „małolata z małolatem” na poziomie psychicznym. Kiedy dojdzie do nagłośnienia afery, najczęściej stosują dwie obronne strategie: że sami mieli tego typu doświadczenia w młodości lub że to oni zostali uwiedzeni przez chcące tego „lolitki”.

Ważne jest również to, że w relacjach seksualnych nie czują zagrożenia, lęku przed niesprawnością bo nie ma presji wymagań, oczekiwań, porównywania z innymi partnerami. Jeżeli nawet pojawi się jakieś niepowodzenie w seksie, to raczej młoda, niedoświadczona osoba będzie szukała winy w sobie. Prawdziwie luksusowa sytuacja: tłum wielbicieli, brak zagrożenia, karmiący się narcyzm.

eprasa.pl 17e8182bb4

Pora przejść do nastolatków „wchodzących w to”. Można ich podzielić na trzy grupy. Pierwsza to ta odczuwająca satysfakcję z tego, że są traktowane jak osoby dorosłe – kobiety lub mężczyźni – przez swoich idoli i dlatego są gotowi zrobić dla nich wszystko niezależnie od tego czy w ogóle jest w nich jakiekolwiek seksualne rozbudzenie.

> *Niektórzy z nich mogą mieć kompleksy dotyczące wyglądu, związane z ciałem – a tu czeka* **DOWARTOŚCIOWANIE I TO NIE PRZEZ BYLE KOGO.**

Druga grupa to osoby przedwcześnie rozbudzone seksualnie lub stające się rozbudzonymi przez zachowania swoich idoli.

Niezależnie od wieku czują się już dorosłymi a zachowanie idoli potwierdzają to. Wielu dorosłych myśli, że rozbudzenie seksualne dziewcząt pojawia się dopiero wtedy, gdy stają się dorosłymi kobietami, w związku opartym na miłości i znajomości drugiej

eprasa.pl 17e8182bb4

osoby. Bywa i tak, ale część młodzieży ujawnia seksualne zainteresowania i rozbudzenie w wieku wcześniejszym. Nie pora tu wyjaśnić tego zjawiska, ale tak jest.

Trzecia grupa – to po prostu ci ordynarnie wykorzystani przez manipulujących nimi idoli w celu zaspokojenia ich potrzeb seksualnych i psychicznych. Są w niej osoby zakompleksione, osamotnione, z innym problemami. To łatwy łup.

Jakkolwiek nie znam osobiście osób uczestniczących w tej znanej aferze, to jednak mam podstawy do wypowiadania się na podstawie własnych doświadczeń w roli biegłego sądowego seksuologa i psychoseksuologa. Jakie mam wnioski? Poza prawnymi rozwiązaniami jedni i drudzy z pewnością kwalifikują się do leczenia lub pomocy psychologicznej.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

50 2023 NAJBOGATSZYCH POLEK

RANKING WPROST

PARTNERZY RANKINGU

zondacrypto

SAMANA GROUP

eprasa.pl 17e8182bb4



NAJBOGATSZYCH POLEK

ADOPCJA INTELEKTUALNA

Program „Adopcja intelektualna” jest realizowany dzięki wsparciu donatorek z Listy 50 najbogatszych Polek tygodnika „Wprost”
www.fundacjawprost.pl

eprasa.pl 17e8182bb4



eprasa.pl 17e8182bb4



KUPUJ ONLINE NA APART.PL
I W SALONACH APART W CAŁEJ POLSCE

APART.pl

ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Radosław NAWROCKI / Forum, Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

1. *Dominika Kulczyk*
8,6 MLD ZŁ

Od 2015 roku nieprzerwanie króluje na pierwszym miejscu naszej Listy 50 najbogatszych Polek. Wcześniej ten tytuł należał do Grażyny Kulczyk. Ale po śmierci Jana Kulczyka w 2015 roku, to córka prześcignęła matkę.

Najcenniejszym składnikiem majątku Dominiki Kulczyk jest 43 proc. udziałów w giełdowej spółce Polenergia. To największa prywatna grupa energetyczna w kraju. Niedawno uruchomiła już swoją dwunastą farmę wiatrową. Położona na terenie Wielkopolski FW Piekło jest w stanie dać prąd 20 tys. mieszkańców. Dzięki inwestycji moce całej grupy zwiększyły się do 485 MW. Jednak wciąż najważniejszym projektem Polenergii jest budowa, wspólnie z norweskim Equinorem, farm wiatrowych na Bałtyku. Morska farma wiatrowa

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Bałtyk I ma ruszyć w 2029 r. Pozostałe, czyli Bałtyk II i Bałtyk III, parę lat wcześniej, bo w 2027 r. Niedawno spółka kontrolowana przez Dominikę Kulczyk zaistniała na rynku rumuńskim. W planach ma budowę największej farmy wiatrowej w naszej części Europy. Będzie zlokalizowana nad Morzem Czarnym w regionie Dobrudży, który uchodzi za jeden z najbardziej wietrznych w całej Rumunii.

Dominika Kulczyk jest absolwentką sinologii i politologii Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. Kształciła się również na Uniwersytecie w Szanghaju i Uniwersytecie Pekińskim. W Fundacji Rockefellera ukończyła specjalne studium w zakresie strategicznej filantropii.

Jest założycielką i prezesem Kulczyk Foundation, rodzinnej fundacji inwestującej w setki projektów związanych z edukacją, infrastrukturą oraz pomocą humanitarną w najbiedniejszych i najbardziej niebezpiecznych rejonach świata.

eprasa.pl 17e8182bb4



KUPUJ ONLINE NA APART.PL
I W SALONACH APART W CAŁEJ POLSCE

ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881

/APART.pl

ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

2. *Barbara Komorowska*
2 MLD ZŁ

Mało kto wie, że to ona, a nie jej mąż Zbigniew jest tak naprawdę głównym udziałowcem w najważniejszych biznesach rodziny Komorowskich.

Działają w branży paliw odnawialnych, przemysłu zbożowego i mleczarskiego. Najważniejsza jest oczywiście Bakoma, czyli znany producent przetworów mlecznych. W sektorze spożywczym działa też producent mąki, spółka Polskie Młyny, produkująca olej rzepakowy Komagra czy rozlewająca alkohol BZK Alco.

O Barbarze Komorowskiej wiadomo niestety niewiele. Unika mediów, nie udziela wywiadów, bardzo trudno o jej aktualne zdjęcie. Wiadomo natomiast, że

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

to od pierwszych liter jej imienia i nazwiska powstała nazwa Bakoma. Komorowska ukończyła studia w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. W biznesie zaczynała jeszcze w latach 70., kiedy wspólnie z mężem w niewielkim gospodarstwie rolnym zaczęli uprawiać cebulę, którą przerabiali na susz. Potem poszli w owoce. Głównie jabłka, z których wytwarzali wytłoki, pektynę i mrożonki na eksport. Produkcję jogurtów zaczęli w 1992 roku.



eprasa.pl 17e8182bb4



Wszędzie dobrze, ale w centrum najlepiej!

chmielnaDUO.pl

Poznaj nasze inne inwestycje!



BERNADOVO
GDYNIA



CZYSTA 4
WROCŁAW



PANORAMIQA
POZNAŃ



CAVALLIA
POZNAŃ

bpi

bpi-realestate.pl **+48 799 357 777**

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Anoush Abrar, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

3. *Grażyna Kulczyk*
1,9 MLD ZŁ

Jeszcze przed 2015 rokiem najbogatsza kobieta w Polsce, ale od ośmiu lat na szczycie naszego zestawienia króluje jej córka, Dominika. Grażyna Kulczyk jest dzisiaj największą prywatną instytucją kultury w Polsce. Wsparła setki projektów artystycznych. Od lat promuje młodych polskich artystów. Prace tych najlepszych mają szasnę trafić do jej prywatnego muzeum w szwajcarskiej miejscowości Susch.

Największe pieniądze Grażyna Kulczyk zarobiła na sprzedaży Starego Browaru w Poznaniu. W 2015 roku galerię handlową kupił od niej niemiecki fundusz inwestycyjny. Kwota transakcji wynosiła 290 mln euro. Ważnym składnikiem majątku Kulczykowej jest

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

również jej prywatna kolekcja dzieł sztuki wyceniana na ponad 100 mln euro. Pod koniec zeszłego roku po raz kolejny zorganizowała wielkie wietrzenie swoich zbiorów, żeby zrobić miejsce na nowe dzieła. Na pięciu aukcjach wystawiono 200 obiektów z jej kolekcji. Obrót przekroczył 37 mln zł. Zanotowano wtedy 14 rekordów cenowych.



eprasa.pl 17e8182bb4



Dobry krok w kierunku **zabezpieczenia emerytury**

Nie masz czasu? Pomyśl o rachunku zarządzanym – amIKE

Inwestowanie w instrumenty finansowe wiąże się z ryzykiem inwestycyjnym oraz ryzykiem nieosiągnięcia przez klienta określonego wyniku, w szczególności z ryzykiem utraty części lub całości zainwestowanych środków

BOŚ | DOM MAKLERSKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.

STANDARD DLA **WYMAGAJĄCYCH**

Centrala: ul. Marszałkowska 78/80, 00-517 Warszawa, **T:** (+48) 22 50 43 104 / www.bossa.pl
Nasze Oddziały: Gdańsk / Katowice / Kraków / Łódź / Poznań / Rzeszów / Warszawa / Wrocław / **Agent DM:** Bielsko-Biała / Koszalin / Olsztyn / Szczecin

BOSSA BOSSAFX BOSSAFUND

Zasady dotyczące funkcjonowania konta IKE/IKZE, w tym szczegółowe zasady korzystania z ulg podatkowych, jakie wiążą się z inwestowaniem środków na kontach IKE/IKZE, zostały określone w ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 o indywidualnych kontach emerytalnych oraz indywidualnych kontach zabezpieczenia emerytalnego oraz ustawie z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych. DM BOŚ S.A. informuje, iż możliwość skorzystania ze zwolnienia podatkowego w przypadku konta IKE lub odliczenia od dochodu wpłat na konto IKZE zależy od indywidualnej sytuacji Klienta i może ulec zmianie w przyszłości. DM BOŚ S.A. ostrzega, że ewentualne zyski mogą ulec zwiększeniu lub zmniejszeniu wskutek zmian kursu walutowego.

Informacje zamieszczone powyżej mają charakter reklamowy i promocyjny. Informacje te nie są materiałem mającym charakter zindywidualizowany i nie stanowią rekomendacji sugerującej określone zachowania inwestycyjne oraz zobowiązania, że klient osiągnie zysk lub zmniejszy swoje straty. DM BOŚ S.A. nie gwarantuje osiągnięcia określonego wyniku oraz nie ponosi żadnej odpowiedzialności za decyzje inwestora podjęte w oparciu o informacje zamieszczone powyżej, w tym za jakiekolwiek szkody będące rezultatem wykorzystania tych informacji. Informacje zamieszczone powyżej nie stanowią oferty (w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny) sprzedaży lub kupna instrumentów finansowych ani też nie stanowią porady inwestycyjnej lub doradztwa inwestycyjnego, nie są też wskazaniem, iż jakakolwiek inwestycja lub strategia jest odpowiednia w indywidualnej sytuacji inwestora. Więcej informacji o instrumentach finansowych i ryzyku z nimi związanym znajduje się w serwisie bossa.pl

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

eprasa.pl/17e81828b4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

4. *Małgorzata Adamkiewicz*
1,85 MLD ZŁ

Inicjatorka prac nad innowacjami w Polsce. Promotorka polskiej przedsiębiorczości poprzez współpracę nauki z biznesem oraz rozwoju gospodarki poprzez innowacje i ekspansję międzynarodową. W ramach działalności społecznej rozwija młode talenty i wspiera zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Przewodnicząca rady nadzorczej i współwłaścicielka Adamed Pharma – jednej z największych polskich firm farmaceutyczno-biotechnologicznych, która powstała dzięki polskiej myśli naukowej oraz innowacyjności. Adamed oferuje produkty pacjentom w kilkudziesięciu krajach na świecie. Od 2001 r. przeznaczył około 2,1 mld zł na inwestycje i działalność B+R. W 2023 r. kluczowe inwestycje Adamed dotyczyły roz-

eprasa.pl 17e8182bb4

budowy zaplecza laboratoryjnego do rozwoju nowych produktów oraz zwiększeniu mocy produkcyjnych. Adamed Pharma jest 100 procentowym udziałowcem Davipharm – jednej z najszybciej rozwijających się firm farmaceutycznych w Wietnamie. Firma niezmiennie angażuje się społecznie. Na pomoc Ukrainie, w tym leki i środki pomocy medycznej przeznaczyła dotychczas 14,5 mln zł.

Dr n. med. Małgorzata Adamkiewicz jest również prezesem powołanej w 2014 roku Fundacji Adamed, która od samego początku prowadzi szereg działań na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Jej wiodącym programem jest Adamed SmartUP – platforma wiedzy i program stypendialny dla najzdolniejszej młodzieży w Polsce, do którego dotychczas zarejestrowało się blisko 70 tys. uczniów. W 2023 Fundacja rozpoczęła program „Wspierająca Szkoła”, którego celem jest budowanie wspierającego otoczenia dla młodych osób w kryzysie psychicznym.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Posiada specjalizację I i II stopnia z chorób wewnętrznych oraz endokrynologii. Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny) oraz The Stockholm School of Economics Executive Educations. Pełni funkcję wiceprezesa zarządu Polskiej Rady Biznesu, należy do Business Centre Club oraz CorporateConnections Polska.

5. *Barbara Kaczmarek*
Z RODZINĄ
1,42 MLD ZŁ

W biznesie zaczynali jeszcze w połowie lat 80. od produkcji folii galanteryjnej i technicznej wykorzystywanej m.in. w podszewkach torebek czy okładkach na książki. Po latach produkcji takiej drobnicy, w końcu postawili na PCV. Dzisiaj Kaczma-

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

rek Malewo to jeden z największych europejskich producentów systemów kanalizacyjnych, rynnowych, listew, drenaży czy osłon do kabli. Z Barbarą Kaczmarek firmę od początku prowadzi czwórka jej braci: Andrzej, Krzysztof, Kazimierz i Jarosław.

6. *Zyta Olszewska*
1,4 MLD ZŁ

Trzyma udziały w śląskiej grupie Farmacol. To największy dystrybutor środków farmaceutycznych w kraju. Firmę prowadzi razem z mężem Andrzejem. Pierwszą aptekę otworzyli wspólnie w 1990 roku. Później były kolejne aż stworzyła się cała apteczna sieć i hurtownia leków. Co roku sprzedają ponad pół miliarda opakowań różnych medykamentów.

eprasa.pl 17e8182bb4

ROZETKA

ZAKRĘCENI WOKÓŁ ZAKUPÓW

Jeden sklep – tysiące towarów!
Dla Ciebie, rodziny, zwierzaków i na prezent.

Wejdź na rozetka.pl i sprawdź, co mamy teraz w promocji!





Fot. Adam Jankowski/REPORTER, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

7. *Katarzyna Frank-Niemczycka*
1,1 MLD ZŁ

Z wykształcenia psycholożka. Prywatnie żona i partnerka biznesowa Zbigniewa Niemczyckiego, który od 30 lat utrzymuje się w czołówce Listy 100 najbogatszych Polaków „Wprost”. Ona sama też zajmowała się biznesem. Jeszcze w drugiej połowie lat 80. prowadziła własną firmę konfekcyjną Netco. Ale później oddała się filantropii. Powołała do życia Fundację Gwiazdy dla Dzieci, która organizowała imprezy charytatywne. Później sama inicjowała koncerty, m.in. światowej sławy śpiewaka José Carrerasa, z których dochód był przeznaczony na program przeszczepu szpiku kostnego.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Sponsorowała również stypendia dla uzdolnionej młodzieży. Jako pierwsza kobieta w Polsce otrzymała tytuł Ambasadora Dobrej Woli UNICEF. Przez ponad 20 lat była prezesem Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska, które wspiera osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Na fotelu prezesa zastąpiła ją Anna Lewandowska.



eprasa.pl 17e8182bb4



Ekskluzywna
ZASTAWA / STOŁOWA

roberto cavalli HOME
RALPH LAUREN
MISSONI
L'OBJET
ARMANI / CASA

ARCHIDZIEŁO

SALON BRACKA 11/13 W WARSZAWIE (OBOK D.H.VITKAC)
SKLEP INTERNETOWY: WWW.ARCHIDZIELO.PL



Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

eprasa.pl

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

7. *Teresa Mokrysz*
1,1 MLD ZŁ

Nazywają ją królową cappuccino w proszku, bo to ona prawie trzy dekady temu dała Polakom słynne Mokate Cappuccino.

Urodziła się w 1952 roku. Marzyła jej się kariera sportsmenki. Jeszcze jako nastolatka zdobyła zresztą wiele nagród w biegach narciarskich. Później marzyła o karierze prawniczki. Ale w rodzinnym domu usłyszała, że nie ma pieniędzy, żeby posłać ją na uniwersytet. Odpowiedziała wtedy rodzinie, że skoro tak, to ona się wyprowadza. I tak zrobiła. Nigdy już później do rodzinnego domu w Istebnej nie wróciła.

Wyszła za mąż w młodym wieku, mając zaledwie 18 lat. Na początku mieszkała z Kazimierzem Mokryszem u jego rodziców. Później oboje, już jako małżeń-

eprasa.pl 17e8182bb4

stwo, poszli studiować na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Po obronieniu magisterki Mokrysz zatrudniła się w Urzędzie Miejskim w Ustroniu. Jej mąż otworzył zakład produkcji elementów budowlanych. Z budowlanki przerzucił się na wypiekanie paluszków. Biznes szedł dobrze. Pod koniec lat 80. zatrudniał już 150 osób.

Teresa Mokrysz na pomysł kawowego biznesu wpadła przypadkiem. W samolocie do Londynu przedstawicielka holenderskiej firmy wytwarzającej śmietankę w proszku do kawy zaproponowała jej sprzedaż tego produktu w Polsce. To był 1987 r. Pierwszego tira śmietanki sprowadziła za pożyczone od męża dolary. Pomógł jej też w sprzedaży towaru, który lądował na półkach razem z opakowaniami paluszków. Biznes szedł tak dobrze, że Mokrysz odwiedzili dyrektorzy z holenderskiej firmy. Przywieźli ze sobą inny produkt – słynne cappuccino w proszku, które dzisiaj każdy w Polsce zna pod nazwą, Mokate Cappuccino. Pod koniec lat 90.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Mokrysz codziennie sprowadzała tira zabielaczy z Holandii. Uznała wtedy, że nie potrzebuje już holenderskich partnerów. Z importera stała się producentem, stawiając w Ustroniu najnowocześniejszą na świecie wieżę do produkcji zabielaczy.

Dzisiaj należąca do niej grupa Mokate to osiem firm (w tym trzy zakłady produkcyjne) wytwarzające kawy, herbaty i półprodukty spożywcze. Eksportuje je do ponad 60 krajów na wszystkich kontynentach.

9. *Alicja Kotarba*

Debiut

1,05 MLD ZŁ

W tym roku zadebiutowała na Liście 100 najbogatszych Polaków „Wprost”. Należy do niej krakowskie Biuro Techniczno-Handlowe BTH Import Stal. Od 1992 roku zaopatruje polski przemysł w wyroby hutnicze. Wśród produktów firmy są m.in.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

blachy nierdzewne, profile, rury, pręty czy kształtowniki. Poza tym BTH Import Stali świadczy usługi cięcia laserem, plazmą, gięcia blach czy polerowania i szlifowania stali nierdzewnej.

10. *Urszula Siecińska*
1,03 MLD ZŁ

Najbogatsza kobieta Podlasia. W Bielsku Podlaskim od kilkudziesięciu lat prowadzi spółkę Suempol. To największy producent łososia na świecie. Sprzedaje go praktycznie pod każdą postacią: świeży, wędzony na zimno, na gorąco, w plastrach, w kiełbaskach, w paprykarzu. Niedawno firmie po raz pierwszy udało się przebić magiczną granicę miliarda złotych przychodów. Ponad 80 proc. wpływów pochodzi z eksportu, bo łosoś z Bielska Podlaskiego trafia do 50 krajów.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Chociaż od lat spółką kieruje córka Monika Sieciń-ska-Jaworowska, to cały pakiet udziałów w firmie wciąż trzyma matka, Urszula. To ona wraz z Edwar-dem Siecińskim jeszcze w latach 70. zaczynali działal-ność w przetwórstwie rybnym. Za pierwszy wypraco-wany zysk postawili halę do uszlachetnienia belgij-skich i holenderskich krewetek, które po wizycie w Polsce z powrotem trafiały na tamtejsze rynki. Mię-dzy innymi na belgijski dwór królewski.

11. *Elżbieta Kaczmarek*
950 MLN ZŁ

Największa producentka mebli w Polsce, o której za wiele nie wiadomo. Nie udziela wywiadów, nie pojawia się publicznie, agencje fotograficz-ne nie dysponują żadnym jej zdjęciem. Trzyma udzia-ły w dwóch meblarskich spółkach: Correct oraz Com.40.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Zajmują się głównie produkcją mebli i materacy dla szwedzkiej Ikei.

12. *Anna Podniesińska*
900 MLN ZŁ

Weteranka Listy 100 najbogatszych Polaków, na której występuje już od ponad dwóch dekad. Majątek zbiła na sprowadzaniu do Polski znanych zagranicznych marek, jak buty Bata, usługi kurierskie DHL czy agencję reklamową Ogilvy&Mather. Pozyskany w ten sposób kapitał zainwestowała w nieruchomości. Należy do niej wiele obiektów przy ulicy Marszałkowskiej w Warszawie, luksusowe osiedle w podwarszawskim Konstancinie oraz nieruchomości rolne i przemysłowe na Mazurach. Dzisiaj rodzinnym biznesem zarządzają głównie jej synowie: Bogusław i Sławomir.

eprasa.pl 17e8182bb4



SACHETE

TEA CULTURE

SPRAWDŹ MENU
NAJBARDZIEJ LUKSUSOWYCH
HERBAT W POLSCE

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

13. *Katarzyna Górecka*
824 MLN ZŁ

Największy udziałowiec giełdowej spółki Auto Partner. Firma, wyceniana na ponad 3,2 mld zł, jest jednym z największych dystrybutorów części zamiennych do samochodów osobowych, dostawczych i motocykli.

14. *Wiesława Herba*
803 MLN ZŁ

Kontroluje jedną czwartą udziałów w giełdowej spółce Neuca. To jeden z największych dystrybutorów leków na polskim rynku. Wiesława Herba ukończyła Akademię Ekonomiczną w Pozna-

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

niu. W Neuce przeszła przez wszystkie szczeble struktury organizacyjnej firmy. Dzisiaj piastuje stanowisko członka rady nadzorczej spółki. Budowała ją wspólnie z mężem, Kazimierzem Herbą, który jest największym akcjonariuszem w Neuce.



eprasa.pl 17e8182bb4









Odwiedź Szczawnica Park Resort & Spa *** w pięknych Pieninach, tuż przy stoku narciarskim!**

Odprężenie dla ciała i umysłu zapewnią masaże i zabiegi w strefie Wellness, gdzie używamy tylko wegańskich kosmetyków. Dodatkowy relaks znajdziesz w Jacuzzi, saunach oraz na basenie, z którego możesz obserwować zachód słońca wśród górskich pejzaży.

Nasze pokoje to połączenie tradycyjnego górskiego stylu z nowoczesnym designem i wygodą. Na terenie Resortu znajdziesz restauracje serwujące ekskluzywne dania lokalnej kuchni, skosztujesz także prawdziwej pizzy neapolitańskiej.

Spędź czas w wersji slow life i znajdź chwilę dla siebie!

RESORT & SPA

SZCZAWNICA PARK

★★★★★

+48 18 540 59 69
rezerwacja@szczawnica-park.pl
www.szczawnica-park.pl

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Marcin Mizerski, Shutterstock

prasa.pl 17

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

15. *Solange Olszewska*
700 MLN ZŁ

Twórczyni i współwłaścicielka znanego producenta pojazdów komunikacji miejskiej Solaris z siedzibą w podpoznańskim Bolechowie. Firmę zdecydowała się jednak parę lat temu sprzedać hiszpańskiemu koncernowi motoryzacyjnemu CAF. Cena transakcji wynosiła 300 mln euro. Dzisiaj nie działa już w biznesie. W Białęgach, pół godziny drogi samochodem na północ od Poznania, prowadzi za to ekologiczne gospodarstwo rolne pod nazwą Zagroda Szczęśliwych Zwierząt. Na ponad 30 hektarach uprawia zboża, warzywa, owoce i hoduje zwierzęta. We własnym sklepie sprzedaje jaja od sześciu gatunków kur, własne sery – naturalne i wędzone, miód czy zioła.

eprasa.pl 17e8182bb4

DODAJE BLASKU

CHWILOM







CELEBRATION

Kolekcja Celebration została stworzona, aby uczcić 100 lat rzemiosła i kunsztu hutniczego. Inspiracją do jej powstania była stylistyka lat 20-tych, nawiązująca do dekady, w której huta w Krośnie rozpoczęła swoją działalność. Styl kolekcji Celebration łączy w sobie sentyment do stylu Art Deco z nowoczesnością. Wyjątkowa kolekcja nie tylko na wyjątkowe okazje.

100 LAT krosno®

krosno.com.pl

zobacz film

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Radosław NAWROCKI / Forum, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

16. *Aldona Wejchert*
621 MLN ZŁ

Współtworzyła sieć multipleksów Multikino, zasiadała też w radzie nadzorczej grupy medialnej TVN, która w lipcu 2015 r. została kupiona przez Scripps Network Interactive, a dziś należy do koncernu Discovery Communications. Przez wiele lat była związana z twórcą telewizji TVN Janem Wejchertem aż do jego śmierci w 2009 roku. Dzisiaj Aldona Wejchert częściej niż w Polsce, mieszka w Monako. W grudniu zeszłego roku w zagranicznej kolorowej prasie opowiadała o swojej podwarszawskiej rezydencji zaprojektowanej przez Andrew Wejcherta, wujka jej zmarłego męża, który jest irlandzkim architektem.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe/Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

17. *Irena Eris z rodziną*
582 MLN ZŁ

Jeszcze nie tak dawno mówiło się o wejściu jej spółki na warszawską giełdę. Ale do debiutu ostatecznie nie doszło. Rodzinna firma działa na rynku już od czterech dekad. Kosmetyki sprzedaje do 74 krajów na trzech kontynentach. W planach ma wejście na rynek amerykański. Ważną częścią biznesu jest segment hotelarski, ponieważ Orfingerowie prowadzą również trzy luksusowe hotele SPA. W każdym z nich ulokowali instytut kosmetyczny Dr Irena Eris. W sumie w zeszłym roku cała grupa uzyskała ponad 340 mln zł przychodów.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Facebook, Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

18. *Magdalena Mucha*
534 MLN ZŁ

Właścicielka spółki Batna z siedzibą w Częstochowie. To jeden z największych europejskich sprzedawców sprzętu sieciowego: routerów, serwerów, światłowodów, ale też zwykłej elektroniki konsumenckiej od światowych marek. Firma co roku przynosi przychody przekraczające pół miliarda złotych.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

19. *Jadwiga Adamczak*
526 MLN ZŁ

Co roku bije rekord za rekordem. W zeszłym roku sprzedała kosmetyków za ponad 161 mln zł. Zysk netto spółki przekroczył 44 mln zł. Jadwiga Adamczak jest właścicielką połowy udziałów w kaszubskiej spółce Wibo. To jeden z najstarszych producentów kosmetyków w Polsce. Działa od końcówki lat 80. ubiegłego wieku. Pierwszym produktem firmy był własny lakier do paznokci i to od razu w trzech odcieniach. Dzisiaj Wibo ma w swojej ofercie setki produktów do makijażu: pudry, szminki, pomadki, błyszczyki, kredki, korektory. Przed tym jak założyła własny biznes Jadwiga Adamczak pracowała na etacie w urzędzie skarbowym.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

20. *Dorota Soszyńska*
515 MLN ZŁ

Absolwentka Akademii Muzycznej w Gdańsku. Jej mąż Wojciech, chemik z wykształcenia, jest związany z branżą farmaceutyczno-kosmetyczną od ponad 40 lat. Soszyńska trafiła do rodzinnej firmy na początku lat 80. i jest w niej nieprzerwanie od 41 lat.

Należący do Soszyńskich Oceanic to znany producent kosmetyków, dermokosmetyków i wyrobów medycznych dla osób ze skórą wrażliwą i skłonną do alergii. W portfolio firmy są między innymi takie marki jak AA, Aquaselin, Biovax, Oilan czy Long4Lashes.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

21. Iwona Łach

Debiut

484 MLN ZŁ

Współwłaścicielka krakowskiej spółki Blachprofil 2. Zajmuje się produkcją blaszanych dachówek. Opracowała również projekt dachu zintegrowanego z systemem fotowoltaicznym. Firmę prowadzi razem z mężem Mariuszem Łachem.

22. Barbara Inglot

460 MLN ZŁ

Współwłaścicielka przemyskiej spółki Inglot. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich producentów kosmetyków na świecie. W ofercie ma ponad 2,5 tys. produktów, które sprzedaje w 950 punktach rozsianych po 90 krajach. Od Oxford Street

eprasa.pl 17e8182bb4

w Londynie po Times Square w Nowym Jorku. Kosmetyki Inglota reklamowały już takie gwiazdy jak Jennifer Lopez, Britney Spears czy Sofia Vergara.

Debiut

23. *Wiesława Kałkus*
405 MLN ZŁ DEBIUT

Kontroluje jedną czwartą udziałów w krakowskiej spółce Motorol Automotive. W tym roku, wraz z innymi członkami rodziny, zadebiutowała w naszym najważniejszym zestawieniu, czyli Liście 100 najbogatszych Polaków. Sprzedaje części zamienne, chemię samochodową, oleje i akcesoria do aut osobowych i dostawczych. Firma istnienie na rynku od ponad 30 lat, zatrudnia ponad 250 osób.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

24. *Ewa Sałek*
398 MLN ZŁ

W zeszłym roku jej spółka po raz pierwszy w historii przekroczyła magiczną barierę miliarda złotych przychodów. Ewa Sałek kontroluje połowę udziałów w firmie Autos z Solca Kujawskiego. To jeden z największych w kraju dystrybutorów części do ciężarówek, maszyn budowlanych czy samochodów dostawczych. Firma wyposaża również warsztaty, dostarcza opony i akcesoria samochodowe oraz organizuje szkolenia dla mechaników.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

25. *Magdalena Malaczyńska*
379 MLN ZŁ

Zeszły rok był dla niej absolutnie rekordowy. Przychody jej spółki przekroczyły 126 mln zł. Zysk netto wyniósł przeszło 44 mln zł. Magdalena Malaczyńska jest współwłaścicielką spółki Indigo Nails z siedzibą w Łodzi.

Firmę budowała od zera wspólnie z mężem, Dariuszem Malaczyńskim. Dzisiaj ich lakiery hybrydowe czy kosmetyki do pielęgnacji paznokci są sprzedawane na czterech kontynentach, również w tak odległych państwach jak Australia, RPA czy Stany Zjednoczone. Ambicją spółki jest kontynuować ekspansję zagraniczną – stąd eksploracja rynków na bliskim wschodzie jak i Azji.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Claudio Lavenia/Getty Images, Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

26. *Anna Lewandowska*
339 MLN ZŁ

Sprzedaje własną żywność, kosmetyki, catering dietetyczny. Do niedawna prowadziła jeszcze siłownię na warszawskiej Sadybie. Ale kilka miesięcy temu ogłosiła, że musi ją zamknąć. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Miesiąc temu zapowiedziała, że rusza z nowym miejscem treningowym. Już nie w Polsce, tylko w Barcelonie, gdzie przeniosła się z rodziną po tym, jak Robert Lewandowski podpisał kontrakt z FC Barceloną.

Jak Lewandowskiej idzie w biznesie? Trudno powiedzieć, bo niektóre spółki są jeszcze na tyle młode, że na siebie nie zarabiają. Na pewno pomysłem, który Lewandowskiej sprzedał się najlepiej był catering dietetyczny Supermenu. W zeszłym roku osiągnęła z tego tytułu ponad 11 mln zł przychodów. Zysk netto wyniósł prawie 2,7 mln zł.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

27. *Kamila Błażejewska*
309 MLN ZŁ

Współwłaścicielka poznańskiej spółki Cosmo Group. To jeden z największych producentów lakierów do paznokci w naszej części Europy. W portfolio takie znane marki jak: NeoNail, MylaQ, NEO Make Up, Revi Titanium Nails, Black Lashes. Można je kupić w 1000 punktach sprzedaży w kraju oraz na 40 zagranicznych rynkach. Kamila Błażejewska czuwa nad wizją i strategią wszystkich marek z firmy. Jej mąż, Artur Błażejewski, jest odpowiedzialny za to, żeby dobrze się sprzedawały.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

28. *Lucjana Kuźnicka-Tylenda*
270 MLN ZŁ

Przychody jej firmy przekroczyły w zeszłym roku 848 mln zł. Zysk netto wyniósł ponad 24 mln zł. Lucjana Kuźnicka-Tylenda kontroluje 70 proc. udziałów w spółce TFP z siedzibą w Dziećmierowie niedaleko Kórnika. To największy producent tektury falistej do opakowań w Polsce. Kontroluje kilkanaście procent krajowego rynku. A największym klientem spółki jest szwedzka Ikea.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

29. *Izabela Koral*
236 MLN ZŁ

29. *Monika Urbańczyk-Koral*
236 MLN ZŁ

Młode pokolenie w Przedsiębiorstwie Produkcji Lodów Koral. Współwłaścicielki lodowego imperium słynnych braci Koral z Nowego Sącza. Ojcowie-założyciele przekazali już biznes córkom oraz synowi Michałowi. Każde z nich trzyma po równo jedną trzecią udziałów w rodzinnej firmie. Produkują ponad 400 rodzajów lodów. Najsłynniejsze marki to: Grand, Oskar, Świderek, Rożek, Iza czy Solo. Lody Koralów reklamowała już połowa polskiego showbiznesu: Figura, Rodowicz, Olbrychski, Krupa, Urbańska, Kozidrak i tak można by jeszcze długo.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

31. Renata Szukalska
232 MLN ZŁ

31. Paulina Szukalska-Bryńska
Debiut
232 MLN ZŁ

Mama i córka, które wspólnie kontrolują połowę udziałów w kaliskiej spółce Portos. To jeden z największych w kraju producentów rolet, żaluzji, bram rolowanych, osłon wewnętrznych czy moskitier. Przychody firmy są liczone w setkach milionów złotych. Podobnie zresztą jak i zyski. Oprócz Renaty i Pauliny Szukalskich w akcjonariacie firmy są również ojciec i syn, czyli Tomasz i Piotr Szukalscy.

eprasa.pl 17e8182bb4


50
N
P
Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

33. *Elżbieta Filipiak*
229 MLN ZŁ

Drugi największy udziałowiec w giełdowej spółce Comarch. To jedna z największych firm IT w naszej części Europy. W spółce pełni funkcję przewodniczącej rady nadzorczej. Oprócz akcji Comarchu należy do niej również legendarna krakowska restauracja Wierzynek. Rodzina Filipiaków przeżywa ostatnio trudny czas. Miesiąc temu w mediach pojawiły się doniesienia, że prof. Janusz Filipiak, założyciel Comarchu i mąż Elżbiety Filipiak, trafił w ciężkim stanie do szpitala. Przyczyną miał być udar, który doprowadził do zatrzymania akcji serca. Zarząd spółki delegował Annę Pruską, członkinię rady nadzorczej, do czasowego zastąpienia prof. Filipiaka na fotelu prezesa Comarchu.

eprasa.pl 17e8182bb4



© FIPAK / Forum

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

34. *Ewa Chodakowska*
220 MLN ZŁ

W kilka lat stworzyła biznesowe imperium, którego wspólnym mianownikiem jest troska o szczupłą sylwetkę. Prowadzi w sumie 9 różnych spółek, które produkują zdrową żywność, naturalne kosmetyki, catering dietetyczny czy nawet kostiumy kąpielowe. Zyski inwestuje głównie w nieruchomości. Kupiła hotel w Grecji. Buduje własne osiedle w rodzinnym Sanoku. Posiada również prywatne apartamenty w kraju i za granicą.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Agnieszka Murak, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

35. *Dorota Jarodzka-Śródka*
212 MLN ZŁ

Twórczyni Archicomu, największego dewelopera na Dolnym Śląsku, którego postanowiła jednak dwa lata temu sprzedać. Nabywcą został Echo Investment, niegdyś znana firma budowlana Michała Sołowowa, która dzisiaj należy już do węgierskiego funduszu inwestycyjnego Wing. Jarodzka-Śródka tłumaczyła w wywiadach, że zdecydowała się sprzedać Archicom z racji na brak sukcesji i wiek. Po transakcji spełniła swoje największe marzenie i wybrała się na wyprawę żeglarską. Nabyła też katamaran, który nazwała „Spirit of Adventure”.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Slawomir Brandt, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

36. *Maria Magdalena Kwiatkiewicz*
197 MLN ZŁ

Zeszły rok był dla niej rekordowy. Przychody firmy przekroczyły 376 mln zł. Zysk netto wyniósł prawie 50 mln zł. Maria Magdalena Kwiatkiewicz jest współwłaścicielką znanej marki biżuterii Yes. Prowadzi również jedyną prywatną galerię sztuki złotniczej w kraju. Pasjonuje się fotografią, podróżami i kolekcjonowaniem etnicznej biżuterii.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

37. *Aleksandra Sowa-Trzebińska*
183 MLN ZŁ

37. *Małgorzata Sowa*
183 MLN ZŁ

Wspólnie kontrolują połowę udziałów w znanej sieci kawiarni Sowa. Według stanu na czerwiec tego roku prowadzili już 163 lokale, z czego 40 stanowiły punkty własne, a reszta była prowadzona na zasadach franczyzy. Cukiernie Sowa to rodzinny biznes, który trwa już od pokoleń. W akcjonariacie firmy oprócz rodziców, czyli Małgorzaty i Adama są również ich dzieci Aleksandra i Michał Sowa.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

39. *Małgorzata Włodarczyk*
165 MLN ZŁ

Współwłaścicielka spółki Iglotex, jednego z największych producentów mrożonej żywności w Polsce. W zeszłym roku firma zaliczyła rekordowe wyniki: ponad 479 mln zł przychodów i niecałe 43 mln zł zysku netto. Swoje produkty sprzedaje m.in. pod nazwą Proste Historie, które reklamowali już m.in. Marcin Prokop czy Maryla Rodowicz.

Iglotex zaczął działalność jeszcze w latach 80. od sprzedaży wyrobów cukierniczych. Później była produkcja lodów, a na początku lat 90. do oferty weszły mrożone pizze czy zapiekanki. Dzisiaj rocznie produkuje 38 tys. ton mrożonek. Połowa z tego trafia na eksport do 30 zagranicznych rynków.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

40. *Elżbieta Tarczyńska*
149 MLN ZŁ

Kontroluje kilka milionów akcji oraz zasiada w radzie nadzorczej giełdowej spółki Tarczyński. W firmie wycenianej na nieco ponad pół miliarda złotych pełni funkcję specjalistki od public relations. Tarczyński to jeden z największych producentów wędlin, kabanosów czy parówek. Swoje produkty eksportuje do 30 zagranicznych rynków. W zeszłym roku firma sprzedała produktów za ponad 1,6 mld zł.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Debiut

41. *Urszula Jarzębowska*
144 MLN ZŁ

Trzyma ponad 1,2 mln akcji giełdowej spółki Text, dawniej Livechat. Wrocławska spółka jest jednym z największych dostarczycieli oprogramowania dla biznesu. Ich rozwiązania mają przede wszystkim wspierać sprzedaż i obsługę klientów. Flagowym produktem jest Livechat – szybki i intuicyjny komunikator, który ma pomóc w nawiązaniu kontaktu użytkownikom odwiedzającym stronę internetową danej firmy. Urszula Jarzębowska pracuje w Text już ponad 20 lat. Od 2010 roku piastuje stanowisko członka zarządu. Ukończyła Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu. Wcześniej pracowała m.in. w firmach Bankier.pl oraz Internet Works. Text jest w tej chwili wyceniany na ponad 3 mld zł.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Rafał Masłow, Shutterstock

42. *Marzena Gradecka*
140 MLN ZŁ

Wielka miłośniczka golfa, przedsiębiorczyni z wieloletnim stażem, współwłaścicielka spółki PGD Polska. To jeden z największych dystrybutorów kosmetyków, artykułów higienicznych czy chemii domowej dla polskich drogerii. Sama zresztą prowadzi własną sieć drogeryjną pod nazwą Jasmin. W zeszłym roku PGD miało ponad 739 mln zł przychodów, co jest historycznym rekordem w ponad 30-letniej historii działalności spółki.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

43. *Anna Rozwadowska*
118 MLN ZŁ

Współwłaścicielka Centrum Medycznego Enel-Med. To jedna z największych prywatnych sieci opieki zdrowotnej w Polsce. Co roku obsługuje 700 tys. pacjentów. W ich 1,6 tys. placówkach partnerskich pracuje prawie 2 tys. lekarzy w 60 specjalizacjach. Dużą część klientów stanowią przede wszystkim firmy, które wykupują pracownikom ubezpieczenie zdrowotne z Enel-Medu.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

44. *Edyta Stanek*
115 MLN ZŁ

Drugi największy udziałowiec w giełdowej spółce ML System. Działa w branży fotowoltaiki. Integruje ją z budownictwem, proponując Polakom takie rozwiązania jak inteligentne żaluzje, szyby czy zadaszenia produkujące prąd ze słońca. W swojej ofercie ma również pompy ciepła, stacje do ładowania samochodów elektrycznych, falowniki, banki energii czy różnego rodzaju konstrukcje fotowoltaiczne. Edyta Stanek jest absolwentką Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Jest autorką artykułów naukowych z dziedziny fotowoltaiki.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

45. *Iwona Przybyło*
108 MLN ZŁ

Największy prywatny udziałowiec w giełdowej spółce AB. Firma jest jednym z największych dystrybutorów elektroniki w naszej części Europy. W ofercie ma 100 tys. produktów 800 światowych marek. W zeszłym roku sprzedała sprzęt za ponad 15 mld zł. Zysk netto przekroczył 158 mln zł.



eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

Debiut

46. *Urszula Gróbarczyk*
106 MLN ZŁ

Debiut

46. *Joanna Kaniewska*
106 MLN ZŁ

Kontrolują po 16 proc. udziałów w spółce Serwistal z Ełku. To lider w branży wyrobów stalowych. Oferuje blachy stalowe ocynkowane, powlekane, zimnowalcowane, gorącowalcowane oraz aluminiowe.

eprasa.pl 17e8182bb4

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

48. *Dorota Łękawa*
105 MLN ZŁ

Warszawska giełda wycenia jej spółkę na ponad 400 mln zł. Zeszły rok był dla niej rekordowy, bo przychody firmy przekroczyły 331 mln zł. Dorota Łękawa trzyma jedną czwartą udziałów w Spyrosoft, który dostarcza usługi programistyczne dla branży finansowej, motoryzacyjnej czy medycznej.

49. *Wioletta Bodnaruś*
104 MLN ZŁ

Trzeci największy udziałowiec w giełdowej spółce Spyrosoft. Więcej o firmie w notce o Dorocie Łekawie.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Artur Zawadzki/REPORTER, Shutterstock

50 NAJBOGATSZYCH POLEK

50. *Agnieszka Radwańska*
103 MLN ZŁ

Chociaż Idze Świątek nadal trochę brakuje, żeby zadebiutować na Liście 50 najbogatszych Polek, to Agnieszka Radwańska jest na niej od lat. Tak jak i Iga jest jedną z najbardziej utalentowanych i utytułowanych polskich tenisistek. Drugą Polką w historii, która grała w finale turnieju wielkoszlemowego. Była wiceliderką rankingu WTA. Pieniądze zarobione na korcie czy w reklamach zainwestowała w liczne nieruchomości w kraju i za granica. W Krakowie prowadzi własny hotel gdzie na gości czeka 10 apartamentów z wystrojem nawiązującym do sukcesów polskiej tenisowej gwiazdy.

eprasa.pl 17e8182bb4



eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Shutterstock

JAK ODKRYĆ POTENCJAŁ KRYPTOWALUT

eprasa.pl 17e8182bb4

Kiedyś za towary czy usługi płacono muszlami. Potem popularnym środkiem płatniczym stało się złoto. Teraz, w erze cashless, coraz większą uwagę inwestorów przyciągają bezgotówkowe płatności – i to nie tylko walutami tradycyjnymi. **NOWĄ TWARZĄ PIENIĄDZA STAJĄ SIĘ KRYPTOWALUTY. JAK PRZEDSIĘBIORCZE KOBIETY MOGĄ W PEŁNI ODKRYĆ I WYKORZYSTAĆ ICH POTENCJAŁ?**

Tekst: **Agata Fit***

Kryptowaluty, jako cyfrowe środki wymiany oparte na technologii blockchain, przyciągają uwagę inwestorów, ekonomistów i entuzjastów technologii na całym świecie. Narodzone z intelektualnego buntu przeciwko skostniałym systemom bankowym, od czasu debiutu bitcoina w 2009 roku, przemieniły się z technologicznego marzenia w czynnik realnie kształtujący globalne rynki finansowe. A co

eprasa.pl 17e8182bb4

najważniejsze – demokratyzujący. Każdy może skorzystać z potencjału kryptowalut, aby rozwinąć swój biznes czy zdywersyfikować portfel inwestycyjny.

Od czego warto zacząć?

Przed zanurzeniem się w świat kryptowalut warto zrozumieć podstawy jego działania: czym jest blockchain, jak działają portfele czy giełdy, jak wygląda proces tworzenia nowych kryptowalut czy sposób ustalania ich wartości. Chociaż cyfrowe waluty to po prostu kolejny rodzaj aktywa, porównywalny z papierami wartościowymi na giełdzie, to zapoznanie się ze specyfiką tego rynku umożliwi odkrycie jego potencjału w pełni. Podstawowe wiadomości o rynku kryptowalut można znaleźć m.in. w Akademii zondacrypto (zondacrypto.com/pl/akademia).

Nie tylko bitcoin

Mówiąc o kryptowalutach przeważnie myślimy o bitcoinie. Jednak bitcoin jest tylko wierzchołkiem tej góry

eprasa.pl 17e8182bb4

lodowej. Istnieje wiele innych cyfrowych walut, które posiadają wysoką kapitalizację rynkową: Ethereum, Ripple czy Litecoin. Każda z nich ma unikalne cechy i zastosowania, które nadają jej wartość. Przykładowo, Ethereum to nie tylko kryptowaluta, ale również platforma technologiczna, na której rozwijane są zdecentralizowane aplikacje i smart kontrakty.

> *Inwestując w Ethereum nie kupujemy więc po prostu kryptowaluty, a* **INWESTUJEMY W POWODZENIE PROJEKTU** *– i to właśnie nadaje temu aktywu konkretną wartość.*

Na rynku istnieje wiele podobnych przykładów inicjatyw, które realizują pewien konkretny cel i skupiają wokół siebie społeczność. Ciekawym przykładem są również FanTokeny – tokeny klubów sportowych, które możemy kupić, aby wspierać daną drużynę w jej zmaganiach na boisku.

eprasa.pl 17e8182bb4

Przede wszystkim bezpieczeństwo

Jednym z największych wyzwań w świecie kryptowalut jest zachowanie bezpieczeństwa. Do niedawna na rynku funkcjonowało wiele podmiotów nieprzestrzegających przepisów prawnych. Jednak taki stan rzeczy nie potrwa już długo, przynajmniej w Europie, gdzie w czerwcu br. przyjęto rozporządzenie MiCA. Na przełomie 2024 i 2025 roku wejdzie ono w życie. To dyrektywa, która narzuca branży kryptowalutowej pewne ramy funkcjonowania i wymusza przestrzeganie pewnych przepisów.

Jej pierwsze efekty mogliśmy zaobserwować już w Estonii, gdzie lokalny regulator od kilku lat konsekwentnie podwyższa wymagania stawiane firmom kryptowalutowym. W efekcie z prawie 1500 firm działających na estońskiej licencji tylko 21 zdołało odnowić ją na nowych, surowszych zasadach. Ponad 95 proc. przedsiębiorstw zrezygnowało z próby dostosowania się do wymagań regulatora, stawianych przede wszystkim z uwagi na bezpieczeństwo użytkowników. To po-

eprasa.pl 17e8182bb4

kazuje, jak wartościowe jest korzystanie z usług podmiotów regulowanych i posiadających licencje, takich jak zondacrypto.

Przyznanie licencji, np. w Estonii, to proces często wiążący się przede wszystkim z kompleksowymi audytami działania firmy, które potwierdzają prawidłowość jej funkcjonowania i bezpieczeństwo przechowywanych środków.

Krypto w biznesie

Coraz więcej osób posiada kryptowaluty w swoich portfelach, co prowadzi do rosnącej popularności tego aktywa jako środka płatniczego. Co za tym idzie, coraz więcej przedsiębiorstw zastanawia się nad akceptacją cyfrowych walut w sklepach. Przedsiębiorcy dostrzegający ten trend i wdrażający go w życie mogą przyciągnąć nową, technologicznie zaawansowaną klientelę, która doceni użycie nowoczesnych metod płatności – szczególnie w przypadku płatności międzynarodowych. Przelewy międzynarodowe docierają do odbior-

eprasa.pl 17e8182bb4

ców w średnio cztery dni, płacenie kartą w innych walutach zazwyczaj wiążą się z dodatkowymi opłatami... Z kolei kryptowaluty potrzebują średnio 30 minut na dotarcie do odbiorcy, przy znacznie niższych opłatach. To szansa, z której warto skorzystać, prowadząc sprzedaż transgraniczną.

> *Współczesny rynek kryptowalut to nie tylko arena dla technologów. To przestrzeń, w której kobiety – liderki, inwestorki, przedsiębiorczynie –* **MAJĄ SZANSĘ KSZTAŁTOWAĆ NOWY ŚWIAT FINANSÓW**.

Czy kryptowaluty staną się kluczem do pozycji w kolejnych edycjach rankingu najbogatszych Polek? Czas pokaże. Jedno jest pewne: kryptowaluty, dzięki decentralizacji i demokratyzacji, oferują płaszczyznę do rozwoju bez względu na płeć. To dla każdego ogromna szansa.

eprasa.pl 17e8182bb4

Szukając okazji do inwestycji w kryptowaluty, warto również zwrócić uwagę na tokeny emitowane przez giełdy. Przykładem może być token ZND od zondacrypto, który już teraz jest w trakcie emisji prywatnej, a docelowo ma być udostępniony wszystkim użytkownikom giełdy. Szczególną cechą takich tokenów jest to, że są zintegrowane z ich ekosystemem. Co za tym idzie, oferują użytkownikom pewne korzyści, mające zachęcić ich do częstszego korzystania z giełdy. To np. możliwość podejmowania decyzji o kierunku rozwoju giełdy, ale również nagrody za tzw. staking – przechowywanie aktywów na niej.

* Agata Fit, Head of Customer Experience, zondacrypto

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Odkryj potencjał kryptowalut razem z zondacrypto

Twój zaufany przewodnik po świecie Web3



zondacrypto.com

zondacrypto

eprasa.pl 17e8182bb4



LUKSUS, PRZYRODA I SPEŁNIONE MARZENIA

Fot.Materiały prasowe

Posiadłość „Ostrobrzeg”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nieruchomości „Wprost”

Jeżeli jakieś miejsce w Polsce można nazwać rajem na ziemi, to z pewnością jest nią **POSIADŁOŚĆ „OSTROBRZEG” W MIEJSCOWOŚCI KADYNY. SPEŁNIA WSZYSTKIE WYMOGI POSIADŁOŚCI OKREŚLANYCH MIANEM LUKSUSOWYCH.** *O tym, jak rodzą się marzenia i jak przekształcić je w czyn, opowiemy w poniższej historii. To opowieść o tym, czym jest życie w otoczeniu przyrody, spokoju i magicznej atmosfery.*

Tekst: **Redakcja**

Obecni właściciele posiadłości spełnili swoje marzenie ponad 20 lat temu. Założyli wtedy uznaną hodowlę koni arabskich – „Ostrobrzeg”. Dwa razy z rzędu otrzymali nagrodę Krajowego Hodowcy Roku za wyjątkowe osiągnięcia. Nie ma w tym nic dziwnego, bo okolica i warunki terenu wokół posiadłości „Ostrobrzeg” doskonale nadają się do hodowli koni arabskich.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot.Materiały prasowe

Posiadłość „Ostrobrzeg”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Sama wieś Kadyny, obok której znajduje się posiadłość, leży nad Zalewem Wiślanym, zaledwie kilkanaście kilometrów od Elbląga. Posiadłość położna jest na płaskowyżu na wysokości ok. 110 m n.p.m. co sprawia, że panuje tam wyjątkowy mikroklimat.

W tak uroczym miejscu panują nie tylko wspaniałe warunki do prowadzenia hodowli koni arabskich. To także wyjątkowe miejsce dla myśliwych, gdyż okoliczne lasy zamieszkuje wiele gatunków zwierząt. Na terenie posiadłości o powierzchni 60 ha jest staw, a cały teren otaczają pola doskonałe do uprawy zbóż czy wypasu koni.

Wyjątkowa posiadłość

Gdy wiemy już jak magiczna jest sama okolica posiadłości, z ciekawością zajrzymy do jej wnętrza. Dom mieszkalny, usytuowany na terenie posiadłości, ma 429 mkw. i został zbudowany w stylu skandynawskim.

Na parterze znajdziemy takie atrakcje jak, chociażby: oryginalna piwniczka na wino, salon z ko-

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe

Posiadłość „Ostrobrzeg”.

eprasa.pl 17e8182bb4

minkiem czy reprezentacyjny hol. Piętro to z kolei główna sypialnia z własną garderobą, łazienką i balkonem oraz cztery sypialnie dla gości i domowników. Na terenie posiadłości znajduje się dodatkowo dom dla gości o powierzchni 160 mkw., dwa budynki socjalne i trzy oddzielne stajnie.

Dlaczego nie warto czekać

Nie zapominajmy też o magii przyrody, która otacza „Ostrobrzeg”. Niemal sielskie okoliczności gwarantują doskonałe warunki do wypoczynku, polowań i relaksu. Co najważniejsze, to posiadłość usytuowana prawie nad samym morzem, w odległości ok. 70 km. od Trójmiasta. Jeśli macie ochotę poznać bliżej to miejsce to, więcej na temat tej oferty znajdziecie pod tym adresem **HTTPS://CRYSTALHOUSE.PL/NIERUCHOMOSC/LUKSUSOWA-POSIADLOSC-ZE-STADNINA-KONI/**. A jeśli marzycie o własnej stadninie koni to nie znajdziecie nigdzie w Polsce ani lepszego miejsca, ani lepszych warunków.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe

Posiadłość „Ostrobrzeg”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nieruchomości „Wprost”

Nieruchomość znajduje się w ofercie uznanej agencji nieruchomości luksusowych – Crystal House, która specjalizuje się w takich ofertach w Polsce i w całej Europie. Oglądając posiadłość „Ostrobrzeg” zwróćcie też uwagę na inne wyjątkowe oferty Crystal House. Może któraś będzie spełnieniem waszych marzeń?

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

CRYSTALHOUSE
LUXURY REAL ESTATE AGENCY



UNIKALNA POSIADŁOŚĆ ze Stadniną Koni



NA TERENIE POSIADŁOŚCI ZNAJDUJĄ SIĘ RÓWNIEŻ:

- dom dla gości
- budynki socjalno-gospodarcze
- 3 oddzielne stajnie



Dariusz Sarota
+48 535 700 168
d.sarota@crystalhouse.pl

ZAPYTAJ O CENĘ >

www.crystalhouse.pl

eprasa.pl 17e8182bb4

50 Najbogatszych Polek



Jelizaveta Skola

MODA Z MISJĄ

Fot. Materiały prasowe

– LeMoon89 to marka, która powstała podczas wielkich transformacji w moim życiu. Często powtarzam kobietom, że nasz biznes pomógł mi przetrwać i nie zadręczać się osobistymi problemami. **DZIAŁANIE TO ENERGIA, A W TRUDNYCH MOMENTACH TRZEBA DZIAŁAĆ – MÓWI JELIZAVETA SKOLA, TWÓRCZYNI MARKI LEMOON89.**

Tekst: **Redakcja**

Zawsze pani marzyła o biznesowej obecności w branży modowej?

JELIZAVETA SKOLA: Wręcz przeciwnie! Pochodzę z Estonii. Do Polski przyjechałam jako 13-latka, a później bardzo dużo podróżowałam. Między innymi we Włoszech pracowałam jako modelka i właśnie tam miałam okazję poznać branżę od tej drugiej strony: jak to wszystko działa, ile trzeba w to włożyć pieniędzy po-

eprasa.pl 17e8182bb4

święcić czasu... I wtedy powiedziałam sobie, że nigdy nie zdecyduję się na taki biznes. Ale życie bywa przewrotne.

Kiedy nastąpił przełom w myśleniu, czy raczej marzeniu o ubieraniu Polek?

Paradoksalnie w bardzo trudnym dla mnie momencie życiowym. Po 18 latach związku rozstałam się z partnerem. To było bardzo ciężkie, bolesne rozstanie, takie, po którym zostają zgliszcza. I właśnie w tamtym momencie mojego życia na mojej drodze pojawiła się dziewczyna z Ukrainy, która... sprzedawała dresy. Ale nie takie zwyczajne, a „eleganckie”, wyróżniały się jakością, krojem, podobały mi się, bo były „inne”.

I zaczęła kiełkować myśl: „A może by tak zacząć tworzyć ubrania”?

Zanim urodziłam dzieci przez wiele lat pracowałam na swój wizerunek jako dziennikarka, blogerka oraz producentka i prowadząca programu telewizyjnego. Łączyłam modę z jedzeniem. Ta praca oczywiście nauczyła mnie wiele o marketingu i branży PR.

eprasa.pl 17e8182bb4

Uznałam, że mam kompetencje, że mogłabym spróbować z modą. I choć dziewczyna z Ukrainy po jakimś czasie zniknęła, kolejny zbieg okoliczności sprawił, że zadzwoniła do mnie stara znajoma i po wysłuchaniu mojej historii oznajmiła, że ona w Warszawie ma „super krawcową”. Zaufałam jej i tak zaczęły powstawać pierwsze projekty.

Jaki był wtedy pomysł na markę?

Jestem kobietą bardzo aktywną, wtedy jeszcze mamą dwójki, dziś już trójki dzieci. Po pandemii wiele osób zaczęło pracować w domu i spędzać w domu bardzo dużo czasu. A ja zawsze byłam orędowniczką podejścia, że nawet w domu warto wyglądać pięknie. Dla siebie, dla swojego partnera i dla dzieci.

Pomyślałam, że takie nie „zwykle”, tylko bardziej eleganckie kroje dresów to idealne rozwiązanie. Później powstały piękne kimonowe komplety i długie koszule – to rzeczy uniwersalne, które kobiety mogą ubrać rano, a potem tylko zmieniać do tego obuwie.

eprasa.pl 17e8182bb4

Rzeczy bardzo jakościowe jeżeli chodzi o tkaniny, a zarazem komfortowe i stylowe.

> *Dom, zakupy, spacery z dziećmi, praca* – **KOBIETA MA ZAWSZE CZUĆ SIĘ PIĘKNIE I KOMFORTOWO.** *Z taką ideą zaczęłam tworzyć.*

I nagle, po tej całej dramatycznej życiowej sytuacji, kiedy musiałam wyjść ze swojego domu dosłownie z jedną walizką, stałam się właścicielką, a później współwłaścicielką firmy, która za cel stawia oferowanie kobietom wyjątkowych ubrań.

Do firmy dołączyła siostra?

Tak, tworzymy tę markę razem. Ja, jako dusza artystyczna i siostra, jako człowiek twardo stąpający po ziemi. Biznesowo to duet idealny.

Zresztą siostra do projektu dołączyła do mnie także w trudnym życiowo momencie. LeMoon89 to marka, która powstała podczas wielkich transformacji i po

eprasa.pl 17e8182bb4

ogromnych zmian w naszym życiu. Szczerze? Sama czasem nie wiem, jak dałyśmy radę, ale często powtarzam kobietom na naszych spotkaniach, że nasz biznes, który uwielbiamy, pomógł nam przetrwać i nie zadręczać się osobistymi problemami. Działanie to energia, a w trudnych momentach trzeba działać, inaczej wkrada się stagnacja.

W projektach, co widać, nie chodzi o samą wygodę i funkcjonalność. One mają jeszcze swego rodzaju „przesłanie”.

Tak jak wspomniałam, stworzyłam markę będąc na wielkim zakręcie mojego życia. Tak naprawdę w wieku 33 lat zaczynałam od zera. Wtedy wróciłam do tego, czym pasjonowałam się przez dwie dekady: to rozwój osobisty. Studiowałam psychologię i od dawna się zbierałam, by pracować w tym kierunku, jednak mój stary związek mnie blokował.

Kiedy poczułam, że oczyściłam się, postawiłam na siebie i na to, co czuję, to zrozumiałam, jak wszechświat mi kibicuje. Znaki, symbole, liczby pojawiały się na każ-

eprasa.pl 17e8182bb4

dym kroku. A ja bardzo uważnie do tego podchodzę. Stwierdziłam, że połączę moje doświadczenie, jeżeli chodzi o rozwój osobisty i duchowość, z moją marką.

> *Dlatego na naszych ubraniach umieszczamy liczby, symbole, afirmacje* – **ABY KAŻDEGO DNIA PRZYPOMINAĆ KOBIETOM, ŻE NIE SĄ SAME.**

Czyli 8 i 9 w nazwie marki to nie przypadek.

To zdecydowanie moje ulubione zestawienie cyfr. Ósemka symbolizuje działanie, obfitość, niekończącą się energię, a dziewiątka – dobro, samoświadomość, przebaczanie inspirację.

Poza samymi ubraniami oferuje pani też swoiste kręgi kobiet?

Premiera każdej nowej kolekcji jest takim spotkaniem, w czasie którego i ja opowiadam o swojej drodze, prowadzę sesję mentoringu, ale też zachęcam do wymiany kobiecej energii, do przekazywania sobie wspar-

eprasa.pl 17e8182bb4

cia, bo przecież każda z nas ma jakąś historię do opowiedzenia.

Jakie ma pani plany na przyszłość?

Zanim opowiem o planach, chciałabym uspokoić kobiety, które być może obawiają się spełniania marzeń, bo przeraża je sama wizja zrobienia choćby biznes planu... Wystarczy spojrzeć na mnie, by zrozumieć, że czasem i spontaniczne biznesy się udają, bo nie wszystko da się w stu procentach zaplanować.

Ale dzisiaj śmielej robię mapę marzeń i nie mam zamiaru przestać sięgać po marzenia. Bo marzyć nigdy się nie bałam, bałam się tylko realizować to, co wyśniłam.

A gdyby miała pani jedno zdanie przekazać kobietom, jakąś jedną motywacyjną myśl, jak ona by brzmiała?

Nie bać się, bo strach to jest iluzja.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Katarzyna Krzeszowska

POLKI STAŁY SIĘ UWAŻNYMI KONSUMENTKAMI

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl/17e81320b4

– Pielęgnacja skóry i rytuały stają się dla nas ważne. **CORAZ BARDZIEJ TROSZCZYMY SIĘ O POCHODZENIE PRODUKTÓW I OTWIERAMY SIĘ NA NOWE FORMY I FORMUŁY PRODUKTÓW PIELĘGNACYJNYCH.** *Nas cieszy to, że, po fali zachwytu nad drogeryjnymi kosmetykami, dziś chętniej zapraszamy naturę do naszych kosmetyczek –* **MÓWI KATARZYNA KRZESZOWSKA, WŁAŚCICIELKA I TWÓRCZYNI MARKI KOSMETYCZNEJ JOMU,** *która w składzie ma jedynie certyfikowane, roślinne składniki.*

Tekst: **Redakcja**

Czy jest miejsce na rynku na nowe marki?

KATARZYNA KRZESZOWSKA, JOMU: Uważam, że rynek jest chłonny i zawsze jest miejsce na nowości. Szczególnie wtedy, gdy produkt jest naprawdę wyjątkowy – to tylko kwestia czasu, kiedy kobiety

eprasa.pl 17e8182bb4

pokochają unikatową jakość i efekty. Rynek generuje współzawodnictwo, jest zdrowym stymulatorem nowych wyzwań, a my dzięki konkurencji musimy pracować intensywniej, aby ciągle się rozwijać.

Jaki jest plan na rozwój marki na rynku?

Obecnie wszystkie nasze kobiety – testerki, eksperci w dziedzinie mikrobiologii czy kosmetyczni fanatycy – są wręcz zachwycone efektami. Jest to wynik naprawdę ogromnej pracy, jaką włożyłam w dopracowanie receptur. Nasze linie kosmetyczne są powiązane z włókiennictwem, dlatego że historia marki Jomu zaczęła się od tworzenia projektów bawełnianych. Nasza pierwsza linia, którą obecnie prezentujemy oraz wprowadzamy na rynek, to kompozycja bawełniano-jaśminowa, następna (badana w laboratorium) to linia jedwabno-kokosowa. Testujemy także kolejne podobne ekstrakty, np. len czy bambus. Te cuda z pewnością pozytywnie zaskoczą.

Czego Polki szukają w kosmetykach?

eprasa.pl 17e8182bb4

Myślę, że Polki stawiają na świadomą pielęgnację cery. W ostatnim czasie kilkukrotnie wzrosła liczba zapytań o to, jak dobierać oleje do rodzaju skóry. Co to nam mówi? Że pielęgnacja skóry i rytuały stają się dla nas ważne. Coraz bardziej troszczymy się o pochodzenie produktów i otwieramy się na nowe formy i formuły produktów pielęgnacyjnych. Nas cieszy to, że po fali zachwytu nad drogeryjnymi kosmetykami, dziś chętniej zapraszamy naturę do naszych kosmetyczek. Wszystko sprowadza się do codziennego dbania o skórę, aby zatrzymać to, co w nas najpiękniejsze na dłużej.

Jak wybierać kosmetyki, by znaleźć najlepsze produkty dla swojej cery?

To dość zawiły temat, ale jeśli mielibyśmy szukać uniwersalnego wzorca, to szukajmy na rynku zestawu produktów do oczyszczania skóry, nawilżania jej i odżywiania. Szczególną uważność warto skierować na pielęgnację delikatnej skóry oka. Nie zapominajmy o częściach szyi oraz dekoltu, która niestety sprytnie zdradza nasz wiek.

eprasa.pl 17e8182bb4

Czytajmy składy i **POSTARAJMY SIĘ JE ZROZUMIEĆ LUB ZASIĘGNĄĆ PORADY SPECJALISTY.** *Ważne, by w produktach unikać składników, na które jesteśmy uczuleni lub które mogą podrażniać naszą skórę.*

Jeśli korzystamy z jakiś zabiegów kosmetycznych, nie powinniśmy dodatkowo stosować mocnych kosmetyków, bo możemy zrobić sobie krzywdę.

Kosmetyki JoMu zawierają najwyższej jakości składniki pochodzenia naturalnego, z odpowiednimi certyfikatami, które pochodzą z przyjaznych światu upraw. Działają skutecznie, ale nie agresywnie – to idealne produkty do stosowania na co dzień! Mówię to nie jako ambasadorka marki, tylko jako twórca tych kosmetyków. Cała moja rodzina z nich korzysta, bo one są zwyczajnie bardzo dobre.

Czy kosmetyki mogą nie tylko pielęgnować skórę, ale i dodawać pewności siebie?

eprasa.pl 17e8182bb4

Oczywiście, że tak. Można się pozytywnie uzależnić. To miłość z wzajemnością, a miłość zawsze uskrzydla i upiększa każdą kobietę.

Jak można zatrzymać młodość na lata?

Najważniejsza zasada to konsekwencja, konsekwencja, konsekwencja... Ta powtarzalność używania produktu pielęgnacyjnego zapewni nam świeżość na lata. Niestety, wraz z upływem lat skóra traci jędrność, spada poziom kolagenu, a owal twarzy naturalnie się osłabia. Nie mamy na to wpływu, ale mamy wpływ na przedłużenie świetnej kondycji naszej skóry. Starzejemy się przede wszystkim od wewnątrz, zawsze to, co się dzieje wewnątrz organizmu, rzutuje na wygląd skóry. Jeśli chcesz spowolnić procesy starzenia, zadbaj o zdrową dietę, pełną warzyw, zdrowych tłuszczów i nieprzetworzonych produktów. Uśmiechaj się jak najwięcej – bo śmiech to zdrowie. Unikaj alkoholu i pij dużo wody. Skorzysta na tym twoja skóra, a także zdrowie.

Dodam, że odnaleziona w sercu harmonia, radość, spokój ducha, unormowany sen, brak zazdrości i wspie-

eprasa.pl 17e8182bb4

ranie siebie nawzajem to elementy, które tworzą tak piękną ciebie w środku, że aż widać to na zewnątrz! Zaczynając i kończąc dzień z JoMu, będziesz miała powód, żeby się uśmiechać i wszystko zacznie się nawzajem nakręcać pozytywnie.

Dlaczego pielęgnacja skóry i profilaktyka antystarzeniowa są tak ważne dla kobiet?

Wiadomo, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Zasada ta sprawdza się także w pielęgnacji skóry. Łatwiej opóźnić pojawienie się oznak starzenia, niż usunąć powstałe już zmarszczki.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

wprost

Raport/Рапорт

NIEBIESKO-ŻÓŁTY KAPITAŁ

СИНЬО-ЖОВТИЙ КАПІТАЛ



PARTNER/ПАРТНЕР

HAIRCUT 28 EXPRESS

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał

Iryna Pohodina



REWOLUCJA W ŚWIECIE FRANCZYZ SALONÓW FRYZJERSKICH

Niebiesko-żółty kapitał

W branży urody istnieje niezliczona liczba salonów, z których każdy stara się zaoferować coś wyjątkowego. Jednak w morzu konkurencji wyróżnia się unikalna franczyza - **HAIRCUT EXPRESS, STWORZONA PRZEZ IRYNĘ POHODINĘ, KTÓRA WNIOSŁA INNOWACJĘ I ŚWIEŻE PODEJŚCIE DO OBSŁUGI KLIENTÓW W TEJ DZIEDZINIE**. *„Wprost” rozmawiał z Iryną o początkach jej drogi, ideach leżących u podstaw tej koncepcji oraz o tym, jak udało się jej rozwijać swój biznes w ramach franczyzy, która skutecznie działa w kilku krajach.*

Iryno, opowiedz nam, jak rozpoczęła się twoja droga? Skąd wziął się pomysł na stworzenie właśnie takiego biznesu w branży kosmetycznej?

IRYNA POHODINA: Przed tym miałam 10 lat praktyki w tej branży i prowadziłam sieć standardowych salonów urody oferujących różnorodne usługi. Analizując

eprasa.pl 17e8182bb4

całe moje doświadczenie, wybrałam najbardziej dochodowe usługi i na tej podstawie stworzyłam koncepcję. Nie satysfakcjonowała mnie zależność od specjalistów, niskie marże ze sprzedaży kosmetyków i usług oraz brak systemowości.

Jakie główne idee i cele skłoniły cię do stworzenia salonu fryzjerskiego, który działa bez wcześniejszej rezerwacji?

Pracując na podstawie rezerwacji, pojawiają się straty z powodu nieobecności klientów, przerw między rezerwacjami, oczekiwania na rezerwacje oraz opóźnienia klientów. Razem z moim partnerem, którym jest mój mąż, postanowiliśmy zmienić system obsługi klientów, wiedzieliśmy, że taka zmiana będzie korzystna dla biznesu.

Jakie są korzyści pracy bez wcześniejszej rezerwacji zarówno dla klientów, jak i personelu salonu?

Dla klientów – mogą przyjść w dowolnym czasie bez oczekiwania na rezerwację, czasem na kilka tygodni do przodu, a czas oczekiwania w kolejce do fryzjera jest

eprasa.pl 17e8182bb4

zazwyczaj krótszy. Dla personelu – nie zajmują się rezerwacjami i oczekiwaniem na klientów, są ciągle zajęci pracą zawodową, nie rozpraszają się pracą administracyjną.

Dlaczego zdecydowaliście się pracować siedem dni w tygodniu? Jak wpłynęło to na sukces?

Chcieliśmy być dostępni dla klientów w dowolnym dla nich czasie. To uczyniło nasze usługi dostępnymi dla klientów i stanowiło przewagę konkurencyjną. Niestety, w niektórych krajach, takich jak Niemcy, salony fryzjerskie nie mogą działać legalnie w niedzielę.

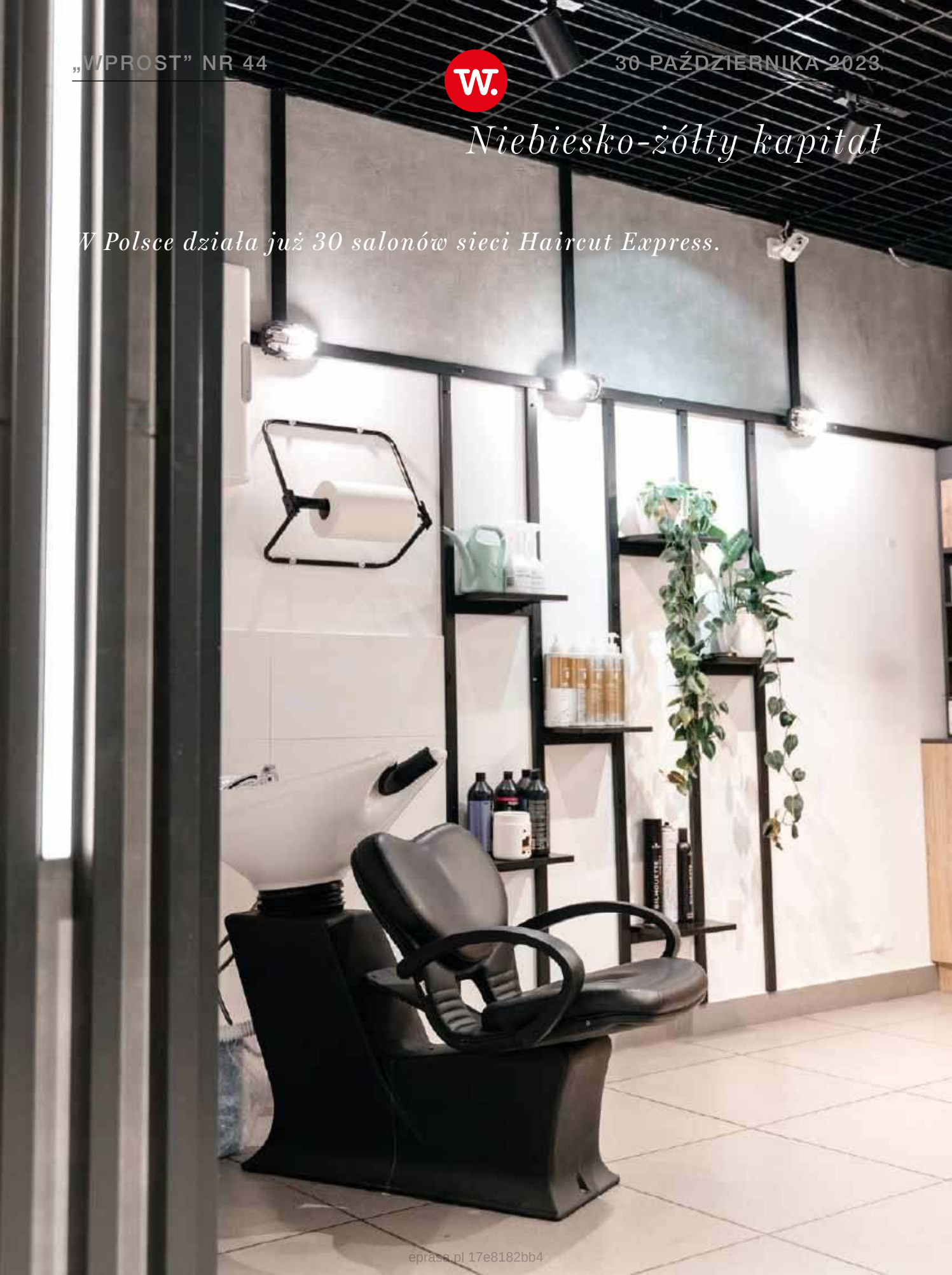
Stawiacie na usługi dla dzieci, co jest bardzo pozytywne. Czy mogłabyś opowiedzieć jakie korzyści przynosi dzieciom, rodzicom i pracownikom?

Pozycjonujemy się jako sieć rodzinnych salonów i witamy całe rodziny. Nie wszystkie inne salony mogą i potrafią pracować z dziećmi. W każdym salonie mamy strefę dziecięcą, a nasi uniwersalni mistrzowie z przyjemnością pracują z dziećmi. Aby strzyżenie nie było dla dziecka stresujące, mamy strefę zabaw, fotele sa-

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał

W Polsce działa już 30 salonów sieci Haircut Express.



eprasa.pl 17e8182bb4

mochodowe, telewizory, specjalnie przeszkoleni mistrzowie, a każde dziecko po strzyżeniu otrzymuje nagrodę – słodki eko-prezent z zabawką.

Słodycze po strzyżeniu to wspaniałe uzupełnienie. Jakie opinie otrzymujecie od dzieci i rodziców?

> *Dzieci cieszą się z otrzymywania prezentów, a rodzice są zadowoleni z tego, że to ekologiczne słodycze i że* **DZIECI SĄ BARDZIEJ ZMOTYWOWANE, BY WRÓCIĆ NASTĘPNYM RAZEM**.

Proces płatności w salonach jest zautomatyzowany. Jakie korzyści to przynosi zarówno klientom, jak i właścicielom salonów?

Klientom – klarowna cena usługi i wygoda płatności, zarówno kartą, jak i gotówką. Właścicielom – proces płatności i monitoringu jest w pełni zautomatyzowany, dane dostępne online, co zapewnia bezpieczeństwo płatności.

eprasa.pl 17e8182bb4

Interesującym aspektem jest brak stałego administratora. Jakie rozwiązania wprowadziliście, aby zapewnić niezakłócony proces obsługi klientów bez jego obecności?

Terminal pełni rolę administratora, rejestrując usługę i przyjmując płatność. Dzięki brakowi rezerwacji funkcja administratora nie jest potrzebna. Brak sprzedaży kosmetyków w salonach upraszcza pracę fryzjerów. Kontrola pracy i bezpieczeństwa w salonie odbywa się za pomocą systemów monitoringu wideo i oprogramowania.

Czy możesz opowiedzieć o historii i rozwoju tej franczyzy? Ile salonów zostało już otwartych i w jakich krajach działają?

Stworzenie franczyzy zajęło około dwa miesiące w Ukrainie i sześć miesięcy w Polsce. Model okazał się na tyle udany, że franczyzobiorcy od razu się znaleźli. Pierwsze pięć salonów franczyzowych otworzyło się w Kijowie w marcu 2013 roku. Pierwszy salon w Polsce został otwarty w grudniu 2014 roku. Obecnie w Ukra-

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał

Na najmłodszych klientów salonów Haircut Express czekają atrakcje, takie jak kącik zabaw.



eprasa.pl

inie jest 90 salonów, w Polsce 30, w Czechach – pięć, w Niemczech – dwa. Co roku otwieramy około 25 nowych salonów.

Czy możesz podać przykłady sukcesu osiągniętego przez działających już franczyzobiorców sieci?

Największy franczyzobiorca prowadzi 13 salonów w Żytomierzu. Istnieją także przykłady franczyzobiorców w Polsce, którzy zwrócili inwestycje w ciągu dziewięciu miesięcy i już otworzyli nowe i planują kolejne.

Jakie są główne zalety wyboru franczyzy w porównaniu z konkurencyjnymi opcjami na rynku?

Okres zwrotu, minimalna inwestycja. Łatwość zarządzania biznesem i kontroli nad nim, a także możliwość szybkiego skalowania. Nasi franczyzobiorcy zazwyczaj otwierają więcej niż jeden salon, średnio – pięć.

Jakie plany i cele stawiasz sobie na przyszłość w zakresie rozwoju tej franczyzy? Czy planujesz wejść na nowe rynki?

Naszym celem jest zdobycie dwuprocentowego udziału w rynku w każdym regionie, w którym dzia-

eprasa.pl 17e8182bb4

łamy. W ciągu najbliższych 10 lat planujemy rozszerzyć nasze usługi na całą Europę, otwierając ponad 2 300 salonów i wkroczyć na inne kontynenty.

Jak dokładnie przebiega proces zakupu franczyzy?

Nasi franczyzobiorcy to osoby prowadzące własne firmy lub menedżerowie o wysokim stanowisku, niekoniecznie związani z branżą urody. Po złożeniu wniosku o franczyzę nawiązujemy kontakt z potencjalnymi kandydatami, przeprowadzamy rozmowy kwalifikacyjne i dostarczamy informacje wstępne do podjęcia decyzji. Następnie, zdecydowani franczyzobiorcy rozpoczynają współpracę z nami i otwierają swój biznes w naszej sieci, korzystając z naszego pełnego wsparcia.

Jakie korzyści i wsparcie oferujecie ludziom, którzy chcą dołączyć do franczyzy Haircut Express?

Oferujemy dochodowy i opłacalny biznes z rozsądnym okresem zwrotu inwestycji i minimalnymi początkowymi inwestycjami, który nie wymaga dużo czasu na zarządzanie i może stanowić dodatkowe źródło dochodu. Jednakże, jeśli masz ambicje rozwijania i ska-

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał



WIzyty w salonach sieci Haircut Express nie trzeba rezerwować.

eprasa.pl 17e8182bb4

lowania działalności, może stać się twoją główną działalnością.

> *Nawet jeśli nie masz wcześniejszego doświadczenia w prowadzeniu własnej firmy, to* **JEST TO MOŻLIWOŚĆ ROZPOCZĘCIA DZIAŁALNOŚCI Z MINIMALNYM RYZYKIEM** *i zdobywania doświadczenia razem z zespołem profesjonalistów.*

Oferujemy wsparcie i towarzyszenie naszym franczyzobiorcom na wszystkich etapach współpracy.

Czy istnieją jakieś wymagania, którym kandydaci na franczyzę muszą sprostać?

W pierwszej kolejności musimy być zgodni z wartościami i podejściem kandydata do biznesu, ponieważ jest to długoterminowe partnerstwo. Oczekujemy również pewnego doświadczenia w przedsiębiorczości lub osiągnięć w pracy na etacie. Kandydat musi także dysponować odpowiednimi środkami na rozpoczęcie dzia-

eprasa.pl 17e8182bb4

łalności i być w stanie poświęcić tej działalności co najmniej cztery dni w miesiącu.

Jakie opłaty i koszty wiążą się z otwarciem salonu fryzjerskiego na zasadach franczyzy?

Na rozpoczęcie działalności potrzebne jest około 150 000 złotych netto, co obejmuje wszystkie koszty, takie jak opłata wstępna, wynajem lokalu, prace remontowe, wyposażenie, działania marketingowe i wsparcie finansowe w pierwszych miesiącach do momentu osiągnięcia rentowności. Niewymagane są żadne specjalne licencje na tę działalność.

Czy oferujecie szkolenie i wsparcie w zakresie zarządzania biznesem i obsługi klienta nowym franczyzobiorcom?

Każdy franczyzobiorca uzyskuje dostęp do podręcznika operacyjnego, który zawiera nasze doświadczenie i standardy. Posiadamy również czaty dla wspólnoty franczyzobiorców oraz indywidualnie dla każdego partnera, gdzie bieżąco rozwiązujemy wszelkie kwestie. Ponadto regularnie organizujemy spotkania franczyzo-

eprasa.pl 17e8182bb4

biorców i okazjonalnie zbieramy się na różnego rodzaju wydarzenia biznesowe oraz spotkania integracyjne.

Czy istnieją określone regiony geograficzne, w których planujecie rozszerzyć sieć franczyzową, lub plany dotyczące wejścia na nowe rynki?

Tak, mamy plany aktywnego zwiększania udziału w rynkach obecnych oraz ekspansję na nowe rynki, głównie w krajach Unii Europejskiej.

Jakie wartości i filozofię reprezentuje franczyza i jakie cechy charakteryzują udanych franczyzobiorców?

Nasi franczyzobiorcy to nasi partnerzy. Zadowolony klient to zadowolony fryzjer. Staramy się robić więcej, niż oczekuje nasz klient. Stale klienci polecają nas swoim znajomym i wracają do nas, a 80 proc. naszej bazy klientów to stałe osoby. Udani franczyzobiorcy ciągle rozwijają swój biznes, zazwyczaj otwierając nowe salony co cztery miesiące.

Czy jest coś, co chcielibyście przekazać potencjalnym franczyzobiorcom i klientom, aby lepiej zrozumieli markę i filozofię Haircut Express?

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał

Kochamy naszych klientów, szanujemy ich potrzeby i pracujemy dla ich wygody. Franczyzobiorcy to nasi partnerzy i zawsze witamy w naszym zespole nowych profesjonalistów i aktywnych franczyzobiorców. Haircut Express oferuje unikalne doświadczenie w branży fryzjerskiej, łącząc komfort i jakość obsługi z dostępnością dla wszystkich klientów.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał



Fot. materiały prasowe

DNIPRO-M – NOWY GRACZ NA POLSKIM RYNKU

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał

POMARAŃCZOWE I SZARE FASADY SKLEPÓW Z NARZĘDZIAMI DNIPRO-M STAJĄ SIĘ CORAZ BARDZIEJ WIDOCZNE W POLSKICH MIASTACH. *Tylko w ciągu ostatnich sześciu miesięcy sieć objęła Warszawę, Wrocław i Namysłów. Sprawdzamy, czym jest ta marka i co nowego wnosi dla polskiego konsumenta.*

Tekst: **Redakcja**

Dnipro-M to duża monobrandowa sieć elektronarzędzi i sprzętu ogrodniczego, założona w Kijowie w 2011 roku. Obecnie posiada ponad 470 sklepów w 220 europejskich miastach i obsługuje ponad 2 miliony klientów. Od 2018 roku Dnipro-M eksportuje narzędzia do Polski, Czech, Słowacji, Łotwy, Litwy, Estonii, Armenii, Gruzji i Mołdawii.

Asortyment marki obejmuje ponad 1500 narzędzi do domu i ogrodu, pracy w warsztacie, prac remontowych i budowlanych: elektronarzędzia akumulatorowe

eprasa.pl 17e8182bb4

12 i 20 V, narzędzia sieciowe, sprzęt i akcesoria spawalnicze, kompresory, narzędzia do obróbki drewna, narzędzia ręczne, sprzęt ogrodowy, generatory, środki ochrony indywidualnej, zestawy narzędzi i materiały eksploatacyjne.

Według firmy, towary są wytwarzane w ponad 200 zakładach produkcyjnych na całym świecie, a każda partia przechodzi trzystopniową kontrolę jakości i spełnia wymagania dyrektyw europejskich.

Dnipro-M w Polsce

Na początku 2023 roku firma otworzyła w Polsce centrum logistyczne do obsługi swoich europejskich sklepów. W kwietniu we Wrocławiu został otwarty pierwszy sklep sieci w Polsce. Następnie w mieście pojawiły się dwa kolejne. Od kwietnia do października marka Dnipro-M otworzyła placówki w Warszawie i Namysłowie.

W sklepach można przetestować dowolne narzędzie z oferty i uzyskać kompleksowe porady dotyczące pracy z nim, a także zrobić przerwę przy filiżance kawy.

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Każdemu otwarciu towarzyszy również uroczyste przyjęcie, specjalne promocje i nagrody.

Międzynarodowa franczyza

Wszystkie sklepy w Polsce działają w ramach programu franczyzowego. Obecnie firma jest jedną z największych sieci elektronarzędzi w Europie Wschodniej z 270 własnymi i ponad 200 franczyzowymi sklepami w Ukrainie, Polsce, Czechach, Armenii i Gruzji.

Franczyza Dnipro-M wymaga inwestycji w wysokości 250 000 euro przy szacowanym okresie zwrotu do 24 miesięcy. Miesięczny zysk może wynieść nawet 10 000 euro.

Usługi dla polskich konsumentów

Firma weszła na polski rynek z szeroką gamą usług, wśród których znajduje się m.in. trzyletnia cyfrowa gwarancja na elektronarzędzia (niektóre produkty objęte są 5- lub 10-letnim okresem gwarancyjnym). Zgodnie z jej warunkami, aby skontaktować się z centrum

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

serwisowym nie trzeba zachowywać paragonów i opakowań produktów. Klienci sieci otrzymują również bezpłatny serwis w okresie gwarancyjnym.

Dnipro-M zaznacza, że po skontaktowaniu się z serwisem usługa potrwa do trzech dni roboczych. W tym czasie klient otrzyma podobne narzędzie do tymczasowego użytku. Jeśli problemu ze sprzętem nie da się naprawić, firma bezpłatnie wymieni narzędzie na nowe. Narzędzia, które nie były używane, można zwrócić w ciągu 60 dni bez paragonów i pudełek.

W listopadzie tego roku Dnipro-M planuje otworzyć dwa kolejne sklepy firmowe w Warszawie.

Lokalizacje sklepów Dnipro-M w Polsce

WROCŁAW, ul. Bystrzycka 69C, 54-215

WROCŁAW, ul. Gen. Kazimierza Pułaskiego 34, 50-446

WROCŁAW, ul. Długa 37/47, 53-633

NAMYSŁÓW, ul. Bohaterów Warszawy 17B/12, 46-100

eprasa.pl 17e8182bb4

Niebiesko-żółty kapitał

MARKI, Al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 200A, 05-270 (CH Prima Park)

WARSZAWA, ul. Jubilerska 1/3, 04-190 (CH King Cross Praga Shopping center)

WARSZAWA, ul. Modlińska 8, 03-216 (CH Auchan Warszawa Modlińska)

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Felieton



Prof. Aleksandra Przegalińska

Świat bierze się za regulowanie AI

W świecie, w którym sztuczna inteligencja (AI), staje się kluczowym elementem naszej codzienności, pojawia się wiele pytań dotyczących jej wpływu na społeczeństwo. Czy jesteśmy gotowi na tę cyfrową rzeczywistość? Jakie konsekwencje niesie za sobą postępujący rozwój technologii?

Fot. Archiwum prywatne

eprasa.pl 17e8182bb4

Unia Europejska z jej pionierską i nadchodzącą regulacją dotyczącą ryzyk wynikających ze stosowania sztucznej inteligencji (AI ACT) stawia ważny krok w kierunku regulacji technologii AI na terenie swoich państw członkowskich. Jej celem jest standaryzacja praktyk związanych z AI, w trosce o bezpieczeństwo i prawa obywateli.

Tymczasem Stany Zjednoczone

> *powoli wprowadzają ustawę o odpowiedzialności algorytmicznej, której celem jest* **KONTROLA KORZYSTANIA Z AI** *w kluczowych obszarach decyzyjnych.*

Z kolei Kanada, Korea Południowa, a nawet Arabia Saudyjska również podejmują próby regulacji w tym zakresie, wskazując na globalne dążenie do tworzenia standardów.

Jednakże, mimo tych prób regulacji, raport Freedom House wskazuje na spadający poziom globalnej wolności internetowej. Wskazuje się na możliwość wyko-

eprasa.pl 17e8182bb4

rzystania AI do manipulacji, cenzury i siania dezinformacji.

Paradoksalnie, ta sama technologia może również stać się sojusznikiem demokracji, gdy jest odpowiednio zarządzana. AI ma potencjał do wykrywania fake newsów, zwiększania transparentności decyzji, umożliwiania dialogu społecznego oraz monitorowania naruszeń praw człowieka.

Może również chronić prywatność obywateli i wspierać edukację obywatelską. Kluczem jest odpowiednie wykorzystanie technologii, które będzie respektować prawa i wolności obywatelskie.

Korzyści vs ryzyka

Dlatego kwestia etyki technologicznej, nie tylko dotyczącej AI, ale szerzej, staje się kluczowa w obliczu rosnącego zastosowania biometrycznych systemów identyfikacji, w szczególności technologii rozpoznawania twarzy.

W Europie, Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii coraz częściej pojawiają się głosy apelujące

eprasa.pl 17e8182bb4

o ostrożność w jej stosowaniu, zwłaszcza w kontekście potencjalnych błędów i naruszenia prywatności.

Kluczowym pytaniem, które musimy sobie postawić, jest to, jakie korzyści i ryzyko niesie za sobą rozwój AI. Potrzebujemy regulacji, które zapewnią bezpieczeństwo i odpowiedzialność, ale jednocześnie nie dadzą efektu mrożącego. Innymi słowy – będą na tyle jasne i klarowne, że nie zahamują innowacji.

Wyzwaniem jest znalezienie równowagi pomiędzy tymi dwoma aspektami, aby technologia rozwijała się w sposób korzystny dla całego społeczeństwa.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Laureaci Tuzów Biznesu „Wprost” 2023

Fot. Piotr Woźniakiewicz

TUZY BIZNESU ROZDANE. NAGRODZILIŚMY WYBITNYCH PRZEDSIĘBIORCÓW

PARTNER STRATEGICZNY

Bank Polski

SAMANA GROUP

PARTNERZY

FOUR POINTS BY SHERATON Warsaw Mokotow

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”

23 października, podczas uroczystej gali, **REDAKCJA „WPROST” WRĘCZYŁA TUZY BIZNESU – NAGRODY PRZYZNAWANE PRZEDSIĘBIORCOM ZE SZCZEGÓLNYMI OSIĄGNIĘCIAMI.** *Wyróżnione firmy budują nie tylko własny sukces, ale i znacząco wpływają na rozwój polskiej gospodarki.*

Tekst: **Witold Ziomek**

Tuzy Biznesy „Wprost” to wyróżnienia dla osób i firm, które stawiają sobie i realizują ambitne cele, są liderami i wytyczają nowe ścieżki rozwoju w swoich dziedzinach. Nagrody odebrali przedsiębiorcy, którzy wprowadzają na rynek innowacyjne, przełomowe produkty i odnoszą sukcesy.

Kategoria „Marka godna zaufania”

Nagrodę otrzymała Klinika Medycyny Estetycznej dr Przemysław Styczeń, która każdego pacjenta traktuje

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Dr Przemysław Styczeń i Małgorzata Golińska, dyrektor ds. Rozwoju Cyfrowego w PMPG Polskie Media SA.

eprasa.pl 17e8182bb4

indywidualnie i dogłębnie stara się zrozumieć jego potrzeby i oczekiwania. Na pierwszym miejscu zawsze stawia jakość, uczciwość oraz upór w dążeniu do uzyskania jak najlepszych efektów zabiegowych. Szczerze informuje o ograniczeniach, jakie niesie ze sobą medycyna estetyczna. – Chciałbym serdecznie podziękować za to wyróżnienie. Ono bardzo wiele dla nas znaczy, szczególnie w tej kategorii, bo od samego początku staramy się budować zaufanie między nami, a pacjentami – powiedział dr Przemysław Styczeń, odbierając nagrodę.

Kategoria „Ambasador innowacyjności”

W tej kategorii statuetkę przyznano firmie MediaSensonic S.A. Spółka redefiniuje dziedzinę Med-Tech i Deep-Tech. To firma, która dąży do rewolucji w opiece zdrowotnej i bezpieczeństwie, wykorzystując innowacyjne technologie mikrofalowe i foto-optyczne. Dzięki ich zaawansowanym rozwiązaniom diagnozy medyczne staną się szybsze, precyzyjniejsze i bezinwazyjne.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Robert Gromada, prezes MediaSensonic S.A. i Małgorzata Golińska.

eprasa.pl 17e8182bb4

Ale to nie koniec. Firma widzi potencjał swoich technologii także w obszarze bezpieczeństwa i obronności. Jednym z ich flagowych produktów jest Glucowave, urządzenie do monitorowania glikemii.

– Docenienie przez tak duże wydawnictwo jest dla nas ogromnym sukcesem. Jestem dumny, że prowadzę tę firmę, jestem dumny z moich pracowników i bardzo dziękuję – powiedział prezes spółki, Robert Gromada.

Kategoria „Strateg biznesu”

W tej kategorii wyróżniono Piotra Chodaka, prezesa One Media Group i WIZERUNEKMARKI.PL. Jego sfera profesjonalnych zainteresowań obejmuje rozwijanie strategii marketingowych i komunikacyjnych, w tym także specjalizację w marketingu internetowym i strategiach SEO. Dodatkowo, angażuje się w projektowanie i realizację kampanii reklamowych, produkcję wydarzeń, a także reżyserię filmową i reklamową. Pełni również rolę konsultanta ds. mediów.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Piotr Chodak, prezes One Media Group i WIZERUNEKMARKI.PL

eprasa.pl 17e8182bb4

– Mamy tu dzisiaj bardzo wielu liderów, bardzo wiele liderek. Za takimi ludźmi jak państwo, stoją tacy ludzie jak ja, którzy dbają o wasz wizerunek – powiedział, odbierając nagrodę.

Kategoria „Innowacyjna marka osobista”

Nagrodę w tej kategorii otrzymał Fryderyk Karzełek, pomysłodawca i założyciel firmy Heksagon Group oraz twórca koncepcji sprzedaży naturalnej. Laureat codziennie budzi i inspiruje tysiące osób do lepszego i świadomego życia. Założyciel Klubu 555, który od ponad pięciu lat, codziennie o godz. 5:55 prowadzi transmisje na żywo na Facebooku i YouTube, wprowadzając w życie 13 nawyków ludzi sukcesu.

– Wyznaję zasadę, że życie zaczyna się po 60-tce. W tym roku kończę 63 lata i wciąż mam więcej marzeń niż wspomnień, a podobno, kiedy mamy więcej wspomnień, niż marzeń, zaczyna się starość – powiedział, odbierając nagrodę.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Fryderyk Karzełek i Marlena Wronkowska, dyrektor sprzedaży B2B w PMPG Polskie Media SA.

eprasa.pl 17e8182bb4

Kategoria „Sportowe odkrycie roku”

W tej kategorii wyróżniony został Carlo Czepiel, kierowca Hyundai Motorsport. Swoją przygodę z motosportem rozpoczął w wieku dziewięciu lat, zasiadając za kierownicą wyczynowego gokarta. Jako 12-latek zdobył tytuł Mistrza Polski, potem przyszła pora na Mistrza Włoch, by w 2021 roku sięgnąć po tytuł Mistrza Świata serii ROK na torze we włoskim Lonato. Od sezonu 2022 Junior w Hyundai Motorsport. Już w swoim pierwszym wyścigu prestiżowej serii TCR wygrał w pięknym stylu jako najmłodszy zawodnik z całej stawki. W planach na 2024 r. ma dalszy rozwój, a cel może być tylko jeden – zwycięstwa.

– Jest to dla mnie ogromny zaszczyt być przed państwem, dziękuję kapitule za to wyróżnienie. Jest to moja pierwsza nagroda poza torem, dlatego chciałbym podziękować w pierwszej kolejności moim rodzicom, którzy we mnie wierzyli – powiedział, odbierając nagrodę.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Carlo Czepiel i Marlena Wronkowska.

eprasa.pl 17e8182bb4

Kategoria „Muzyczne odkrycie roku”

Nagrodę w tej kategorii otrzymała Ania Blush. Popularność zawdzięcza występowi w czwartej edycji X Factor Polska. Wtedy dała się poznać jako Ania Tacikowska. Zajmując trzecie miejsce, stała się odkryciem programu. Ania to pozytywna, energiczna, ale też wrażliwa dziewczyna – gustuje w zróżnicowanym repertuarze, czego konsekwencje można znaleźć na płycie „Esencja” przedstawiająca różne oblicza i emocje artystki.

– To jest dla mnie ogromne wyróżnienie znaleźć się wśród laureatów tej wspaniałej nagrody. Serdecznie za to dziękuję – powiedziała, odbierając nagrodę.

Kategoria „Kancelaria roku - najbardziej wpływowa kancelaria (prawo podatkowe i finansowe)”

W tej kategorii wyróżniona została Kancelaria Doradztwa Finansowego i Podatkowego Jacek Dziuba. Firma podbija rynek od pięciu lat. Jest rozpoznawalna w województwie mazowieckim poprzez kompleksowe usługi

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Ania Blush

eprasa.pl 17e8182bb4

zapewnia bezpieczeństwo dla przedsiębiorców. Kancelaria istnieje szeroko w przestrzeni medialnej. Swoją wiedzą ekspercką dzieli się w takich mediach jak: Radio Zet, Eska, Telewizja Polska, „Rzeczpospolita” czy „Wprost”.

– Jest mi niezmiernie miło, że mogę uczestniczyć w tym wydarzeniu. Dziękuję kapitule za docenienie, jest ono dla mnie bardzo ważne, bo w tym roku kancelaria obchodzi swoje pięciolecie – powiedział mecenas Jacek Dziuba.

Kategoria „Kancelaria roku - najbardziej wpływowa kancelaria obsługująca firmy rodzinne”

W tej kategorii wyróżniona została Kancelaria Finansowa LEX. Twórczyni kancelarii, Małgorzata Rejmer, to doktor nauk prawnych, ekonomistka i absolwentka studiów psychologicznych. Zajmuje się obsługą przedsiębiorców, w szczególności firm rodzinnych właśnie. Specjalistka w zakresie sukcesji i fundacji rodzinnej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Jacek Dziuba i Natalia Rzewińska, redaktor prowadząca „Wprost”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Osobiście przeprowadziła ponad 200 projektów sukcesyjnych. Jako pierwsza w Polsce złożyła wniosek o rejestrację fundacji rodzinnej. Ekspertka organizacji biznesowych, m.in. Biznes Center Club.

– Bardzo serdecznie dziękujemy za przyznanie nam nagrody w obszarze, który jest dla nas szczególnie istotny. Z firmami rodzinnymi jesteśmy od ponad 20 lat, sami też jesteśmy firmą rodzinną – powiedziała dr Małgorzata Rejmer.

Kategoria „Osobowość roku"

Statuetkę w tej kategorii otrzymała Ewelina Czaplińska, właścicielka Kancelarii Prawno-Finansowej, ekspert kredytowy i doradca finansowy największych portali informacyjnych w Polsce. To specjalistka w dziedzinie kredytów hipotecznych, trener EY Academy of Business, posiadaczka Europejskiego Certyfikatu Bankowca EFCB 3E, wiceprezes dębnowskiego oddziału Północnej Izby Gospodarczej, Doktor Prawa w Biznesie, Doctor of Business Administration, Master of

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Dr Małgorzata Rajmer i Natalia Rzewińska.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Ewelina Czaplińska i Marcin Haber, szef działu Biznes w redakcji „Wprost”

eprasa.pl 17e8182bb4

Science, Międzynarodowy Trener Biznesu Brian Tracy International, inicjatorka i organizatorka wielu akcji społecznych – Wspieramy Lokalne Firmy, Kurs Małego Bankiera. Autorka szeregu e-booków, podcastów, webinarów. Swoją wiedzą ekspercką dzieli się w mediach branżowych i biznesowych. Jest też biegłym sądowym i mediatorem.

– Ogromnie mi miło być w tak zacnym gronie ekspertów i ludzi, którzy prowadzą swoje firmy z prawdziwą pasją – powiedziała, odbierając nagrodę.

Nagroda specjalna - „Nowoczesna kancelaria obsługująca przedsiębiorców”

Nagrodę specjalną w tej kategorii otrzymała Kancelaria Kochanowski i Wspólnicy Spółka Komandytowo-Akcyjna. To nowoczesna kancelaria adwokacka obsługująca przede wszystkim przedsiębiorców. Wyróżnia ją nie tylko wysoka jakość usług, ale indywidualne podejście, umiejętność odnajdywania niestandardowych rozwiązań oraz kompleksowość obsługi.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Krzysztof Kochanowski, Kancelaria Kochanowski i Wspólnicy Spółka Komandytowo-Akcyjna.

eprasa.pl 17e8182bb4

Kancelaria obsługuje polskie przedsiębiorstwa z takich branż, jak: deweloperska, suplementów diety, fotowoltaiczna, wydawnicza, producencka i wiele innych. Na co dzień pomaga rozwijać się polskim przedsiębiorcom i zwiększać eksport polskich pomysłów, technologii za granicę, a przy tym dbać o prawa pracownicze oraz prawa konsumenckie.

– Nasza kancelaria zajmuje się obsługą biznesu wewnątrz, pomagamy przedsiębiorcom na co dzień. Naszej pracy nie widać, ale w rzeczywistości dbamy o to, żeby firmy, małe i duże były bezpieczne – powiedział odbierając nagrodę adwokat Krzysztof Kochanowski, komplementariusz w spółce.

Kategoria „Lider jakości”

Nagrodę w tej kategorii otrzymała Grupa Majewski – JM Mebel i MAJEWSKI. Jej historia jest historią pokoleniową, zakorzenioną w rzemieślniczej pasji i mistrzostwie. Senior był mistrzem stolarskim, który przekazał synowi umiejętności i pasję do tworzenia.

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Jarosław Majewski, prezes JM Mebel i MAJEWSKI Kuchnie i Wnętrza.

eprasa.pl 17e8182bb4

W latach 90. XX wieku, syn, pod okiem ojca, zaczynał swoją przygodę z meblarstwem, ucząc się tajników rzemiosła. Z upływem lat firma stała się rozpoznawalna w całej Polsce, dzięki nieustannemu dążeniu do tworzenia produktów wysokiej jakości. Dzisiaj, marki „Majewski Nowoczesne Kuchnie i Wnętrza” oraz „JM Mebel producent mebli kuchennych” są synonimem jakości i niezawodności, tworząc meble kuchenne dla najbardziej wymagających klientów w Polsce.

– Od lat budujemy markę opartą na zaufaniu, pasji i rzemieślniczej precyzji. Wprowadzanie innowacyjnych rozwiązań jest czymś, na co stawiamy w naszej firmie – powiedział prezes firmy Jarosław Majewski.

Kategoria „Polska marka”

W tej kategorii nagrodzona została firma TK Lighting. W świecie oświetlenia wyróżnia się innowacyjnością i unikalnym charakterem. Firma zdobyła uznanie na międzynarodowej scenie, stając się wyrazistym przedstawicielem polskich hut szkła oraz polskiej kreatyw-

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Tomasz Krywult, TK Lighting

eprasa.pl 17e8182bb4

ności. Prezes firmy, były profesjonalny sportowiec, odnoszący sukcesy na międzynarodowej arenie sportowej, wnosi do biznesu sportową determinację. Jego pasja i zaangażowanie zaowocowały tworzeniem produktów, które stały się rozpoznawalne w branży. Wkrótce firma TK Lighting będzie świętować swoje 10-lecie działalności, co jest dowodem nie tylko jej trwałości, ale także z sukcesem podejmowanych projektów biznesowych.

– Nasza branża daje duże możliwości kreowania produktu, jest mi bardzo miło, że mogę znaleźć te produkty w polskich i zagranicznych hotelach. Ostatnio jeden znalazłem w hotelu w Mongolii – powiedział założyciel firmy TK LIGHTING, Tomasz Krywult.

Kategoria „Start-up roku"

Statuetkę w tej kategorii otrzymała firma SaveMy. Przedsięwzięcie jest w 100 proc. polską firmą, która stworzyła innowacyjne, pierwsze na świecie, poręczne i niezależne urządzenie, SaveMy – AI Tracking Protec-

eprasa.pl 17e8182bb4

Tuzy Biznesu „Wprost”



Fot. Piotr Woźniakiewicz

Bartosz Golus, SaveMy.

eprasa.pl 17e8182bb4

tor, oparte o technologię sztucznej inteligencji, opracowane z myślą o ochronie osobistej przeciwko wszelkim urządzeniom śledzącym (moda na lokalizatory do oznaczania naszych dóbr osobistych sprawiła, że zainteresowali się nią cyberprzestępcy).

– Chciałbym gorąco podziękować za to wyróżnienie. Jestem dumny, że udało nam się stworzyć produkt, który już niedługo trafi na zagraniczne rynki. Jestem pewien, że ta nagroda pomoże nam w globalnej ekspansji i będziemy mogli tworzyć kolejne innowacyjne produkty – powiedział, odbierając nagrodę, Bartosz Golus, dyrektor ds. sprzedaży SaveMy.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nawyki ludzi sukcesu



FRYDERYK KARZEŁEK: POMAGAMY LUDZIOM OSIĄGAĆ SZCZĘŚCIE

Fot. Piotr Woźniakiewicz

eprasa.pl 17e8182bb4

Nawyki ludzi sukcesu

Założyciel firmy Heksagon Group, przedsiębiorca i autor książek, od lat z powodzeniem rozwija własny biznes, uczy ludzi, jak spełniać marzenia i być szczęśliwym w sześciu kluczowych obszarach życia. **FRYDERYK KARZEŁEK STWORZYŁ INNOWACYJNY SYSTEM SZKOLEŃ INDYWIDUALNYCH OPARTY O UNIKATOWY KATALOG ZASAD – 13 NAWYKÓW LUDZI SUKCESU – KTÓRE POMAGAJĄ JEGO KLIENTOM OSIĄGAĆ ZDROWĄ RÓWNOWAGĘ W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM.** *W rozmowie z „Wprost” biznesmen opowiada m.in. o tym, jak długo trzeba pracować nad sobą, by wprowadzić realne zmiany i co może nam w tym pomóc.*

Tekst: **Redakcja**

eprasa.pl 17e8182bb4

Heksagon Group to firma, która uczy ludzi, jak osiągnąć szczęście w wielu dziedzinach życia. Skąd taki pomysł na biznes?

FRYDERYK KARZEŁEK: Od 30 lat zdobywam doświadczenie biznesowe w różnych obszarach i pomyślałem, że byłoby dobrze dzielić się tą wiedzą, pokazywać wzloty i upadki, bo wiele działo się w moim życiu. Pod koniec lat 80. wyjechałem do Niemiec i od tego się zaczęło. Założyłem pierwszą firmę, rozwijałem ją. Ale to nie była bajka zakończona happy endem. Popełniłem błędy, wszystko się posypało. Szukałem odpowiedzi na pytanie – dlaczego tak jest. W bibliotece natknąłem się na Arystotelesa, zacząłem zgłębiać jego przemyślenia i analizować jego maksymę, że głównym celem życia jest być szczęśliwym. Zastanawiałem się, co mam konkretnie zrobić, by to osiągnąć.

Arystoteles mówił, że szczęście jest stanem duszy, pewną umiejętnością zachowań, trwało postawą

eprasa.pl 17e8182bb4

wobec świata. Wydaje się to dość proste, a jednocześnie – skomplikowane i trudne do wdrożenia. A do jakich wniosków pan doszedł?

Jest sześć obszarów, które decydują o szczęściu: praca, zdrowie, pieniądze, relacje z ludźmi, rozwój osobisty i czas dla siebie. Te dwa elementy – heksagon szczęścia i chęć dzielenia się moim doświadczeniem życiowym były dla mnie impulsem do kolejnych działań. W 2009 roku stworzyłem spółkę Heksagon, która początkowo wyłącznie skupiała się na szkoleniach, a w 2016 roku, gdy dołączyła do mnie wspólniczka, Magda Balcerzak – wypłynęliśmy na szerokie wody.

Chciał pan stworzyć najskuteczniejszą firmę szkoleniową w Europie. Udało się?

To wciąż nasze największe marzenie i jesteśmy na dobrej drodze. Fundamentem było stworzenie takiego systemu nauczania, docierania do klienta, który byłby skuteczny.

Pana wizytówką jest Klub 555. Codziennie rano, o 5:55 łączy się pan z internautami i motywuje pan ich

eprasa.pl 17e8182bb4

do zmian. Ty wymaga zapewne ogromnej samodyscypliny?

Zgadza się, prowadzę webinar codziennie od pięciu lat. I tylko raz – z powodów technicznych – program nie został wyemitowany. Wcześniej przez siedem lat próbowałem zaistnieć w social mediach, bez większego skutku. Nie sądziłem, że zdołam zachęcić ludzi do wstawania o tak wczesnej porze! Nikt się nie spodziewał, że to w ogóle możliwe, bo z reguły tego typu webinary są prowadzone w godzinach wieczornych, gdy ludzie są po pracy i mają więcej wolnego czasu.

Podczas programu na YouTubie wielu uczestników włącza się do dyskusji na czacie, dzieli swoimi przemyśleniami, a pan odpowiada na ich pytania.

To był strzał w dziesiątkę, który dał mi rozpoznawalność. Stałem się „tym” Fryderykiem od porannego wstawania i samodyscypliny.

eprasa.pl 17e8182bb4

> *I z dnia na dzień oglądało mnie coraz więcej osób.* **NA YOUTUBIE MAMY PONAD 60 TYS. SUBSKRYPCJI,** *na Facebooku 170 tys., a Instagramie ok. 50 tys.*

W jaki sposób udało się panu osiągnąć sukces finansowy? I czy w ogóle uda się zarabiać na nauczaniu ludzi, jak być szczęśliwym?

W 2019 roku wpadłem na pomysł stworzenia zawodu doradcy rozwoju osobistego. Idea okazała się fenomenalna. Inne firmy oferowały bowiem różne szkolenia z zarządzania sobą, ale nie wnikały, co jest istotą problemu danego klienta. Zastanawiając się nad własną historią, doszedłem do wniosku, że potrzebny jest doradca, który pomoże rozwiązać konkretny problem i wskaże odpowiednie szkolenie. Dołożyłem do tego „13 nawyków ludzi sukcesu” jako metodologię i wyszła – skrojona na miarę klienta – oferta.

Czym zajmuje się w praktyce taki doradca?

eprasa.pl 17e8182bb4

Prowadzi dokładną analizę i opracowuje Plan Rozwoju Osobistego – nie narzuca od razu klientowi: „Kup u nas szkolenie”, tylko pyta o problem, a następnie oferuje rozwiązanie, tak, by każdy w optymalny sposób mógł realizować swoje cele. Ten unikatowy model biznesowy marki Heksagon PRO, oparty na innowacyjnym systemie pracy z klientem, zapewnił nam nie tylko stabilną pozycję na rynku szkoleniowym, ale przede wszystkim dał nam gwarancję skuteczności naszych działań na rynku rozwoju osobistego. Naszą misją nie jest dostarczenie wiedzy, ale zmiana – na wielu polach.

Jak to wygląda w praktyce?

Kiedyś przyszedł do nas bardzo zapracowany menedżer. Twierdził, że nie ma czasu na najważniejsze rzeczy, a jego prywatne życie praktycznie nie istniało. Piastował wiele funkcji w różnych spółkach, ale nie potrafił tego udźwignąć. Pomogłem mu w podjęciu decyzji o rezygnacji z kilku stanowisk, bo sam nie wiedział, jak się za to zabrać. Wreszcie uwolnił potencjał i po-

eprasa.pl 17e8182bb4

czuł radość. I tu dochodzimy do sedna, potrzebujemy kogoś, kto nami potrząśnie i powie: „Zrób to a zobaczysz, co będzie”.

Wróćmy do „13 nawyków ludzi sukcesu”. Na czym się pan opierał, tworząc wspomniany katalog zasad?

Inspirowałem się trzynastoma cnotami Benjamina Franklina, które opisał w autobiografii „Żywot własny”. Był przekonany, że jeśli je wprowadzi w życie i będzie regularnie powtarzał, osiągnie sukces – każda z tych cnót była przez niego praktykowana tydzień, potem ćwiczył kolejne. Po 13 tygodniach zaczynał od początku.

> *Aby dokonać realnej zmiany w naszym życiu,* **MUSIMY NAD TYM PRACOWAĆ OD DWÓCH DO CZTERECH LAT.** *Dopiero wówczas nawyki wchodzą nam w krew, stają się odruchowe.*

Rozumiem, że unowocześnił pan nawyki Franklina?

eprasa.pl 17e8182bb4

Dokładnie tak. Opracowałem nawyki, które w obecnych czasach mają nam pomóc w osiąganiu spełnionego życia. Pierwszą zasadą jest: „Zaczynaj dzień z gotowym planem”. Chodzi o to, byśmy każdego dnia byli odrobinę lepsi, a w naszym życiu nie było totalnej przypadkowości. Nie chodzi jednak o to, by planować jedynie to, co zrobimy w pracy, ale w każdej dziedzinie życia. Kolejnym nawykiem jest panowanie nad emocjami. Jeśli ograniczymy stres i wprowadzimy więcej radości, nauczymy się śmiać, będziemy bardziej witalni.

Stres towarzyszy nam każdego dnia, jak go ograniczyć?

Do tego przyda nam się kolejna zasada – praktykowanie uważności, koncentrowanie się na „tu i teraz”. Nie oznacza to, że nie powinniśmy myśleć o przeszłości i przyszłości, ale koncentrować się na tym, co robimy aktualnie, by myśli nas nie zdominowały. Podam przykład: wielu z nas stresuje się, że pozostawiło włączone żelazko po wyjściu z domu lub nie wie, gdzie po-

eprasa.pl 17e8182bb4

łożyło portfel, jeśli będziemy uważni – wyeliminujemy z życia takie sytuacje.

Kolejna rzecz to panowanie nad własnymi finansami. Jak zadbać o dyscyplinę w tym zakresie?

To trudne do wyobrażenia, bo ludzie mówią, że pieniądze szczęścia nie dają lub są źródłem wszelkiego zła. Ja uważam, że pieniądze są najlepszym wynalazkiem ludzkości i definiuję je jako uniwersalny nośnik wartości – trzeba każdego dnia zastanawiać się, czy wydaję pieniądze w sposób celowy, czy nie ulegam emocjom oraz myśleć o tym, jak mogę zwiększyć dochody. To daje stabilizację i poczucie bezpieczeństwa.

Nawyk piąty brzmi tajemniczo - pracuj codziennie w ogrodzie swoich marzeń. O co chodzi w tej zasadzie?

O to, by założyć album marzeń, do którego będziemy wpisywać regularnie nasze marzenia – mniejsze i większe, przeglądali go i zastanawiali się nad tym, czy jesteśmy na dobrej drodze, by marzenia spełniać. Niektórzy mówią, że marzenia są dla dzieci i radzą: „Zejdź na ziemię”. Ale ja mam inne zdanie: jeśli więcej czasu po-

eprasa.pl 17e8182bb4

święcamy na wspomnienia niż marzenia, to oznacza, że zaczynamy się starzeć.

Co nam daje analizowanie, czy przybliżyliśmy się do spełnienia marzenia? Czy jeśli po pewnym czasie uznamy, że nic nie zdziałaliśmy, efekt nie będzie odwrotny - nie popadniemy we frustrację?

To celowe nakierowanie życia na przyszłość. Możemy wpisać, kim chcemy w życiu być, co chcemy osiągnąć, czego doświadczyć. Ta lista jest gotowa i wolnym czasie ją przeglądamy – zrealizowanie nawet niewielkiego marzenia, jak wypad do Kazimierza w weekend, może dać nam ogromną radość i motywację.

Kolejnym nawykiem jest życzliwość dla świata - deficytowa w dzisiejszych realiach zasada.

Żeby było jasne – nie chodzi o to, by nagle zbawiać świat, pomagać każdemu dookoła. Chodzi o pozytywne nastawienie do świata. Zamiast mówić koledze w pracy: „Kiepsko wyglądasz, czy nie powinieneś iść do lekarza” – można okazać sympatię: „Masz ładny sweter, dobrze w nim wyglądasz”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nawyki ludzi sukcesu

Dużo uwagi poświęca pan dyscyplinie, wytrwałości. To recepta na sukces?

Często po jednej nieudanej próbie poddajemy się. Tymczasem Edison podjął wiele prób, by skonstruować żarówkę i wreszcie się udało. Czasem trzeba dojrzeć, również finansowo, by coś za wiele lat osiągnąć.

> *Jednocześnie ważne jest mówienie głośno o swoich sukcesach,* **PROWADZENIE DZIENNIKA Z DOKONANIAMI LUB WPISYWANIE ICH DO KALENDARZA.** *Skupiając uwagę na zaletach i kompetencjach – podnosimy swoją samoocenę i asertywność.*

Ważne jest też to, abyśmy nie przejmowali się rzeczami, na które nie mamy wpływu i nie narzekali, że coś nam się nie podoba, tylko zmieniali to, lub przyjmowali odpowiednią postawę wobec rzeczy lub zachowania, które nam się nie podobają.

eprasa.pl 17e8182bb4

W pogoni za pracą, życiowym sukcesem często zapominamy o zdrowiu. O czym szczególnie powinniśmy pamiętać?

Na mojej liście jest litania aktywności – ale na równie z aktywnościami sportowych jest zdrowy sen – bo on decyduje o jakości życia. Większość ludzi, których codziennie spotykamy, to zombie – śpią mniej niż 7 godzin. Optymalny czas na nocny wypoczynek to 8 godzin, między 22 a 6 rano. Dbając o dobry sen, wspomagamy układ odpornościowy i tworzymy tarczę – żadna choroba nas nie dopadnie.

Co będzie priorytetem Heksagon Group w najbliższym czasie?

Naszą misją jest sprawienie, by poziom satysfakcji i poczucia szczęścia w Polsce wzrastał. W tym celu nasze działania w roku 2024 kierowane będą w celu umocnienia marki Heksagon PRO, która staje się głównym graczem na rynku szkoleń dla klienta indywidualnego. Umacniamy pozycję nowego zawodu doradcy rozwoju osobistego. Rok 2024 rozpoczy-

eprasa.pl 17e8182bb4

namy od zrealizowania badania z jedną najbardziej prestiżowych uczelni wyższych. Jego celem będzie zmierzenie poziomu szczęśliwości ludzi w Polsce oraz sprawdzenie, jak rozwój osobisty może wpływać na poczucie dobrostanu Polaków.

Jakie jest pana największe marzenie biznesowe?

Chcemy docierać do większej liczny osób i w 2025 roku zorganizować na Stadionie Narodowym w Warszawie event dla 55 tysięcy osób, miłośników Klubu 555. Gdyby się to udało, byłby to idealny prezent na moje przypadające za dwa lata – 65. urodziny.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Rozszyfrowujemy krypto

wszystko, co warto wiedzieć
o kryptowalutach

zondacrypto

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty



Przemysław Kral, CEO zondacrypto

Fot. materiały prasowe

O CO CHODZI Z TYMI KRYPTOWALUTAMI?

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

Zapraszamy do lektury specjalnego dodatku poświęconego kryptowalutom. **WYJAŚNIAMY NAJWAŻNIEJSZE KWESTIE ZWIĄZANE Z TYM RYNKIEM**, *rozwiewamy najczęściej powtarzane mity i przedstawiamy perspektywy rozwoju cyfrowych walut.*

Od chwili upublicznienia algorytmu bitcoina przez Satoshiego Nakamoto, który chciał zaproponować nowy, elektroniczny system płatności, minęło już 14 lat, a polski rynek wciąż podchodzi do kryptowalut z pewnym sceptycyzmem. Niesłusznie. Inwestycje, przelewy, płatności – zastosowań cyfrowych walut jest sporo.

Na przestrzeni ostatniego roku region Europy Środkowej, Północnej i Zachodniej stał się największym rynkiem kryptowalut na świecie, otrzymując ponad 1 bilion dolarów w aktywach cyfrowych – to 25% całej

eprasa.pl 17e8182bb4

globalnej aktywności[1]. Na ten popyt odpowiadają firmy. W ubiegłym roku start-upy w Europie Środkowo-Wschodniej, głównie w takich krajach jak Estonia, Słowenia czy Serbia, zebrały w sumie 119 milionów euro na prowadzenie działań w sektorze krypto[2]. W sumie około jedna trzecia światowego rynku kryptowalutowego koncentruje się na Starym Kontynencie[3, 4].

W Polsce zainteresowanie kryptowalutami również rośnie. Z danych zebranych przez zondacrypto wynika, że 32 proc. badanych w Polsce w wieku 18+ chciałoby dowiedzieć się więcej o tej technologii. A potrzeba edukacji jest spora – aż 6 na 10 ankietowanych przez firmę uważa, że poziom ich wiedzy na temat kryptowalut jest niski lub bardzo niski. Trend jest jed-

1 https://coinmarketcap.com/academy/article/europe-is-now-world-s-largest-cryptocurrency-market
2 https://dealroom.co/blog/cee-crypto
3 https://finance.yahoo.com/news/de-fi-made-western-europe-the-worlds-largest-crypto-economy-170824285.html
4 https://www.chainalysis.com/blog/eastern-europe-cryptocurrency-geography-report-2022-preview/

eprasa.pl 17e8182bb4

nak spadkowy – na koniec 2021 roku podobne deklaracje składało 75% ankietowanych. Być może wynika to m.in. z rosnącej inflacji, która osłabia zaufanie wobec walut tradycyjnych. Największa kryptowaluta, bitcoin, ma ograniczoną podaż, co sprawia, że stanowi solidne zabezpieczenie przed inflacją.

> *Co ważne,* **KRYPTOWALUTY SĄ UZNAWANE PRZEZ CORAZ WIĘCEJ KRAJÓW**. *Coraz więcej jurysdykcji widzi konieczność wprowadzenia przepisów regulujących korzystanie z nich. I nie są to zakazy.*

To pokazuje, że rządy całego świata widzą potencjał tkwiący w kryptowalutach. W jednym z regionów Szwajcarii można już nawet opłacać podatki w stablecoinach (cyfrowych walutach będących w relacji 1:1 do tradycyjnych, jak np. euro czy dolar). W Słowacji zredukowano wysokość podatku płaconego od kryp-

eprasa.pl 17e8182bb4

towalut. Na przełomie 2024 i 2025 roku w Unii Europejskiej zaczną obowiązywać nowe przepisy regulujące sposób działania firm operujących w tej branży. To najlepszy dowód pokazujący, że kryptowaluty zostaną z nami jeszcze na długo – nikt nie przygotowywałby regulacji specjalnie pod technologie, które nie byłyby uznawane za przyszłościowe.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty



SŁOWNICZEK KRYPTOWALUTOWEGO ŚWIATA

Fot. Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

Czym właściwie są kryptowaluty? **POZNAJ PODSTAWOWE DEFINICJE** *związane z tym rynkiem.*

Nazwa „kyptowaluty” pochodzi od matematycznego działu zwanego kryptografią, która skupia się na zabezpieczaniu danych. Nie jest to przypadkowe powiązanie, bo właśnie osiągnięcia z tego obszaru są stosowane do zabezpieczania cyfrowych walut. To matematyka dba o to, aby środki były zarządzane tylko przez właściciela adresu, transakcje odpowiednio zabezpieczone, sieć zabezpieczona przed atakami, a sama waluta przed fałszywym „dodrukiem” jednostek. Wszelkie zmiany związane z kryptowalutami są przechowywane w zdecentralizowanej bazie danych – łańcuchu bloków (ang. blockchain). Większością kryptowalut nie zarządzają żadne władze ani instytucje państwowe. Waluty cyfrowe działają w sieci peer-to-peer, dzięki czemu kupujący i sprzeda-

eprasa.pl 17e8182bb4

jący mogą angażować się w bezpośrednie transakcje bez potrzeby pośrednictwa scentralizowanej instytucji, np. banku. Transakcje są zatwierdzane, a sieć jest zarządzana kolektywnie przez węzły (ang. nodes).

W niniejszym materiale przedstawiamy i opisujemy najważniejsze pojęcia dotyczące kryptowalut.

Kluczowe cechy kryptowalut

Decentralizacja – kryptowaluty nie są obsługiwane przez scentralizowany organ. Kontrola nad nimi nie jest sprawowana przez jeden organ, jak w przypadku tradycyjnych finansów.

Peer-to-peer – transakcje mogą być przeprowadzane bezpośrednio między dwoma użytkownikami, bez pośredników.

Bezpieczeństwo – waluty cyfrowe wykorzystują techniki kryptograficzne, aby zapewnić bezpieczeństwo przetwarzania transakcji.

Nieodwracalność – transakcje kryptograficzne są rejestrowane w łańcuchu bloków, czyli cyfrowej bazie danych. Po zakończeniu transakcji nie można jej cofnąć ani modyfikować.

Otwartość – ponieważ waluty cyfrowe nie są kontrolowane przez żaden scentralizowany organ, każdy uczestnik może przeprowadzać transakcje lub przeglądać je w księdze cyfrowej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

Możliwa skończona podaż – większość kryptowalut ma ograniczoną skończoną podaż. Na przykład bitcoin ma podaż 21 milionów tokenów.

Przejrzystość – informacja o każdej transakcji jest przechowywana w dostępnym publicznie rejestrze i każdy może ją sprawdzić.

Dostępność – sieci krypto są globalne i są dostępne dla każdego, kto ma dostęp do internetu, niezależnie od ich lokalizacji. Korzystać z nich mogą więc też osoby nieposiadające rachunku w banku.

Waluty fiat

W świecie kryptowalut takim mianem określa się tradycyjne waluty fiducjarne, emitowane przez banki centralne różnych krajów, takie jak dolar czy euro. Są one regulowane przez rządy poszczególnych państw i uznawane za pełnoprawne środki płatnicze na ich terenie. To oznacza, że waluty fiat są scentralizowane i ściśle kontrolowane.

Blockchain

Łańcuch bloków, w którym przechowywane są dane. Podobnie jak banki prowadzą swoje księgi finansowe

eprasa.pl 17e8182bb4

w formie baz danych, tak kryptowaluty również korzystają z baz danych, nazywanych tu blockchain. Rejestruje on wszelkie zmiany, jednak w jego przypadku nie ma jednego miejsca składowania danych, a są one zapisywane w wielu miejscach równolegle.

Najlepszym sposobem na zrozumienie funkcjonowania takiej sieci może być analogia do księgi wieczystej, czyli publicznego rejestru przechowującego informacje o nieruchomościach. Podobnie jak w księdze wieczystej, gdzie wprowadzone wpisy są trwałe i nie można ich łatwo zmienić, tak w blockchainie, po dodaniu bloku do łańcucha, staje się on niemalże niezmienialny, dzięki zastosowanym mechanikom kryptografii i protokołom konsensusu.

Księga wieczysta daje publiczny dostęp, umożliwiając każdemu sprawdzenie danych o danej nieruchomości. Podobnie w publicznych blockchainach, każdy ma możliwość przeglądania historii transakcji i aktualnego stanu kont. Co ważne, tak jak w księdze wieczystej wpisu można dokonać jedynie po spełnieniu określo-

eprasa.pl 17e8182bb4

nych wymogów i weryfikacji przez urzędników, tak w blockchainie zmiany są akceptowane tylko po uzyskaniu konsensusu w sieci. Podsumowując, obie te struktury wykorzystują wartość niezmienności, transparentności i trwałości zapisów.

Przykładowe zastosowania technologii blockchain

Finanse: płatności bezpośrednie, pożyczki, zarządzanie aktywami, crowdfunding.

Logistyka: śledzenie towarów w czasie rzeczywistym, przejrzystość procesów, automatyzacja dzięki inteligentnym kontraktom.

Opieka zdrowotna: zabezpieczenie całej historii zmian, prosta wymiana danych między instytucjami, takimi jak placówki zdrowia czy firmy ubezpieczeniowe.

NFT: oryginalne grafiki, wirtualne przedmioty kolekcjonerskie, bilety na wydarzenia, akty posiadania, karty kolekcjonerskie

Internet rzeczy (IoT): redukcja kosztów związanych np. z zarządzaniem budynkiem, zwiększenie bezpieczeństwa i przejrzystości, szybsze przetwarzanie danych.

eprasa.pl 17e8182bb4

Bitcoin

Najpopularniejsza kryptowaluta. To, że jest największa na świecie pod względem kapitalizacji rynkowej, sprawia, że jest swojego rodzaju kompasem dla całego świata kryptowalut. Sieć bitcoin jest transparentna – możemy łatwo sprawdzić szczegóły każdej transakcji, która została wykonana w jej ramach. Płatności bitcoinem przebiegają zazwyczaj dość szybko, chociaż wiele zależy od obciążenia sieci (liczby oczekujących transakcji). To jest przewagą np. w stosunku do przelewów międzynarodowych realizowanych za pośrednictwem banków. Takie transfery mogą dotrzeć do adresata nawet kilka dni roboczych po nadaniu i często wymagają kilku pośredników do realizacji, co wiąże się z kosztami. W efekcie obsługa przelewów międzynarodowych za pomocą bitcoina może być sprawniejsza i tańsza.

Ciekawą cechą charakterystyczną bitcoina jest jego ograniczona podaż. Bitcoinów na rynku jest skończona liczba – nie można ich wytworzyć więcej,

eprasa.pl 17e8182bb4

co daje odporność na presję inflacyjną, a jednocześnie jako ograniczony zasób ma podstawy do zyskiwania na wartości. Na wartość bitcoina wpływ mają między innymi wydarzenia rynkowe – w tej mierze jest on podobny do akcji czy innych rodzajów inwestycji.

Token

Kryptowaluta utworzona na istniejącym łańcuchu bloków, która do działania wymaga danej sieci, np. Ethereum. Takie jednostki mogą być tworzone relatywnie tanio, bo korzystają z już istniejącej infrastruktury, a jednocześnie mogą oferować unikalne rozwiązania czy usługi dodatkowe, które nie są możliwe do realizacji w podstawowej sieci. Można je porównać do aplikacji, które są instalowane na systemie operacyjnym, aby rozszerzyć jego funkcje. Przykładami są tokeny reprezentujące akcje giełdowe, tokeny cyfrowych ceryfikatów, tokeny niewymienialne (NFT) czy stablecoiny.

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

Altcoin

„Alternatywa” dla bitcoina. Społeczność zwykła nazywać tak wszystkie kryptowaluty, które nie są bitcoinemWszystkie kryptowaluty, inne niż bitcoin, nazywane są altcoinami. Nazwa zrodziła się z tego, że większość pierwszych kryptowalut chciała być kolejnym, lepszym bitcoinem, bez własnego pomysłu na siebie. Dziś jest już inaczej, powstało bardzo dużo innych kryptowalut, które zajmują się innymi problemami niż bitcoin i choć nie są one już po prostu alternatywą dla niego, to nazwa pozostała w użyciu.

Rodzaje kryptowalut

W zależności od sposobu użycia oraz funkcjonalności, wyróżniamy kilka kategorii altcoinów.

Stablecoiny. Głównym celem stablecoinów jest przeniesienie waluty fiat do świata kryptowalut, tak aby wymienialność między nimi była 1 do 1. Istnieją stablecoiny, które są cyfrową wersją dolara czy euro. To ułatwia rozliczenia, ponieważ możemy korzystać z szybkości działania kryptowalut i jednocześnie rozliczać się tak samo, jak przy użyciu walut fiducjarnych. W efekcie stablecoiny

eprasa.pl 17e8182bb4

służą głównie do lokowania oszczędności lub jako środek płatniczy, ale już nie dobro inwestycyjne. Przykłady: **Tether (USDT)** lub **USD Coin (USDC)**.

Mining-based (kryptowaluty oparte na „górnictwie"). Są to kryptowaluty, w których kolejne bloki powstają w procesie tzw. kopania. Przyjęło się tak go nazywać jako metaforę do górnictwa i metafora ta jest bardzo zasadna, gdyż stworzenie każdego bloku jest żmudnym procesem, wymagającym dużo energii i zasobów. „Wykopanie" każdego bloku wiąże się z rozwiązaniem problemu matematycznego, gdzie elementem składowym są transakcje, które mają trafić do tego bloku. Alternatywą wobec górnictwa są kryptowaluty oparte o metodę konsensusu Proof-of-Stake, w ramach której transakcje są potwierdzane stakingiem. Przykłady: **Litecoin (LTC), Ethereum Classic (ETC), Monero (XMR)**.

Utility tokens (tokeny użytkowe). Pomyśl o tokenach użytkowych jak żetonach w grze. Aby wejść i zagrać, potrzebujesz żetonów. Podobnie działają tokeny użytkowe, dając dostęp do produktów lub usług danej firmy, a ich wartość wynika z użyteczności, jaką niosą ze sobą. Przykłady: **Filecoin (FIL)** – zdecentralizowana platforma do przechowywania danych zapewnia dostęp do usług za pośrednictwem natywnego tokena; **Basic Attention Token (BAT)** – natywny token ekosystemu Web 3.0. służący do nagradzania twórców i użytkowników za ich uwagę.

eprasa.pl 17e8182bb4

Security tokens (tokeny bezpieczeństwa). reprezentują udział w aktywach lub firmie. Z inwestycyjnego punktu widzenia wartość tokenu zabezpieczającego jest oparta na aktywach bazowych. Na przykład fizyczna nieruchomość może zostać cyfrowo podzielona na równe części, które są reprezentowane przez tokeny. W tym przypadku wartość tokena jest równa wartości udziału w aktywach bazowych, czyli w nieruchomości. Przykłady: **Polymath, Swarm, Securitize, Bankex**.

Halving

Proces ograniczania liczby powstających nowych jednostek danej kryptowaluty. W przypadku bitcoina odnosi się on do cyklicznego zmniejszania nagrody wypłacanej „górnikom” za „wykopanie” bloku zawierającego transakcje w sieci bitcoin. Halving bitcoina odbywa się co 210 000 bloków, czyli średnio co cztery lata.

MiCA

Akronim od Markets in Crypto-Assets, dyrektywy unijnej, która wchodzi w życie na przełomie 2024 i 2025 roku. Wprowadza ona nowe przepisy i ujedno-

eprasa.pl 17e8182bb4

lica prawodawstwo dotyczące kryptowalut, które obowiązuje podmioty działające na terenie Unii. To m.in. konieczność weryfikacji tożsamości użytkowników czy źródła pochodzenia funduszy użytkowników. Wszystkie firmy, które chcą działać legalnie, muszą dostosować się do tych przepisów prawnych. Rozporządzenie ma w zamierzeniu zwiększyć przejrzystość działania branży kryptowalut.

Protokół konsensusu

Każdy blockchain działa na podstawie pewnego określonego zestawu reguł. Aby wszystkie transakcje były księgowane zgodnie ze stanem faktycznym i nie dochodziło do sytuacji, gdy jedna kryptowaluta zostaje wykorzystana dwa razy, konieczne jest osiągnięcie konsensusu co do zasad weryfikacji każdej transakcji. Protokoły konsensusu są kluczowe dla bezpieczeństwa i funkcjonowania sieci blockchain, ponieważ zapobiegają podwójnemu wydawaniu środków, oszustwom i innym formom ataków. Wybór odpo-

eprasa.pl 17e8182bb4

wiedniego protokołu konsensusu zależy od celów danego projektu oraz jego wymagań dotyczących decentralizacji, skalowalności i energooszczędności.

Na rynku funkcjonuje wiele różnych protokołów

Najpopularniejsze to Proof of Work (PoW) i Proof of Stake (PoS). W pierwszym z wymienionych uczestnicy (górnicy) rozwiązują skomplikowane zagadnienia matematyczne. Ten, kto pierwszy znajdzie poprawne rozwiązanie, dodaje nowy bloku do blockchaina. Górnik zostanie również wynagrodzony odpowiednią kwotą w kryptowalucie. PoW jest bardzo energochłonny, ale ogólnie uważa się go za najbezpieczniejszą metodę potwierdzania transakcji. Przykład: Bitcoin.

W wypadku protokołu Proof of Stake algorytm przyznaje prawo do weryfikacji transakcji i tworzenia nowych bloków w sieci w zależności od ilości kryptowaluty, którą uczestnik posiada (stakuje). Im więcej stakowanych w ten sposób środków, tym większe prawdopodobieństwo wygenerowania nowego bloku. Jeśli walidator będzie próbował zarejestrować fałszywą transakcję i zostanie to wykryte przez sieć, straci on część funduszy. PoS zużywa zdecydowanie mniej energii w porównaniu do PoW.

eprasa.pl 17e8182bb4

Przykład: Ethereum.

Funkcjonują też protokoły Delegated Proof of Stake (DPoS) i Proof of Authority (PoA). W wypadku DPoS posiadacze kryptowaluty wybierają delegatów, którzy są odpowiedzialni za tworzenie bloków. Ten protokół jest bardziej zdecentralizowany niż PoS. Jeżeli chodzi o PoA, osoby lub węzły, którym społeczność ufa, weryfikują transakcje i tworzą nowe bloki. To metoda często stosowana w sieciach prywatnych (przykład – VeChain).

DeFi (Decentralized Finance)

Zdecentralizowane finanse to koncepcja demokratyzacji finansów, która zakłada oferowanie tradycyjnych usług finansowych w sposób zdecentralizowany i w łańcuchu bloków. DeFi wiąże się z brakiem kontroli sprawowanej przez jedną instytucję. Oferuje ono otwarty dostęp do danej usługi bez pośredników, często wykorzystuje smart kontrakty do automatyzacji umów. Przykładowe usługi oparte na DeFi to pożyczki, staking czy yield farming.

eprasa.pl 17e8182bb4

Anti-Money Laundering

AML to zestaw procesów, regulacji oraz działań, które mają na celu przeciwdziałanie praniu pieniędzy. Każda licencjonowana giełda kryptowalutowa musi wdrażać te procedury, jeśli chce działać legalnie na terenie danego państwa. Najczęściej oznacza to m.in. weryfikację tożsamości w ramach procesu KYC (ang. Know Your Customer, tłumaczone jako „Poznaj swojego klienta”), ale również regularne monitorowanie istniejących relacji biznesowych np. przez kontrolę przepływu pieniędzy na giełdzie w celu wykrywania podejrzanych działań. Ma to służyć wykluczeniu używania regulowanych giełd do do prania pieniędzy, finansowania terroryzmu czy innych nielegalnych działań.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Zarejestruj się na naszej giełdzie

i wygraj od 50 do 2 500 USD w BTC

na początek Twojej przygody!



zondacrypto

Dowiedz się więcej

zondacrypto.com →

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty



KRYPTOWALUTY – FAKTY I MITY

Fot. Shutterstock

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

Przez kilkanaście lat funkcjonowania kryptowalut **W CYFROWYM OBIEGU NAROSŁO WOKÓŁ NICH SPORO MITÓW, PÓŁPRAWD, A WRĘCZ JAWNYCH KŁAMSTW**. *Rozprawiamy się z najpowszechniejszymi z nich.*

Kryptowaluty są niebezpieczne

NIEPRAWDA. Kryptowaluty to technologia taka, jak każda inna, opracowana pierwotnie do dokonywania płatności peer-to-peer między różnymi osobami czy podmiotami. Wszystkie transakcje są rejestrowane w publicznym łańcuchu bloków, co oznacza, że każdy może prześledzić konkretne fundusze i to, gdzie były przesyłane.

Niestety, tak jak w przypadku każdej innej technologii, kryptowaluty mogą być narzędziem wykorzystywanym przez oszustów. Warto zatem zwrócić uwagę na to, aby podejmować świadome decyzje inwestycyjne i korzystać tylko z zaufanych platform, które są licen-

eprasa.pl 17e8182bb4

cjonowane i podlegają pod odpowiednie przepisy prawne.

Kryptowaluty są bezwartościowe

NIEPRAWDA. Chociaż krypto istnieje tylko cyfrowo i nie ma swojej fizycznej formy, to jednak żyjemy w czasach, gdy wiele rzeczy istniejących wirtualnie ma realną wartość. Kryptowaluty nie są wyjątkiem. Ich wartość regularnie jest szacowana w złotówkach, dolarach czy innych walutach fiat (patrz: słowniczek pojęć), nawet jeśli podlega wahaniom cen. W tym kontekście można porównać je do aktywów giełdowych, których wyceny również ulegają zmianie w zależności od rosnącego lub malejącego zaufania inwestorów, jednak ogólnie są uważane za wartościowe.

W 2022 roku wartość transakcji dokonanych w stablecoinach była niemal równa wartości płatności przetworzonych przez jedną z największych organizacji płatniczych na świecie. To pokazuje, że istnieje zapotrzebowanie na taki sposób płacenia. Co więcej, niektórzy trak-

eprasa.pl 17e8182bb4

tują bitcoina jako długofalowe zabezpieczenie przed inflacją. Ważne jest jednak, aby pamiętać o inwestowaniu wyłącznie w znane i sprawdzone projekty, które cieszą się wysokim zaufaniem wśród inwestorów.

Kryptowaluty są używane tylko przez przestępców

NIEPRAWDA. Jak wynika z raportu Chainalysis, mniej niż 1% obrotu w kryptowalutach jest powiązane z nielegalnymi działaniami[1]. Chociaż adresy portfeli kryptowalutowych nie są bezpośrednio powiązane z tożsamościami użytkowników, to każdą transakcję rejestrowaną w publicznym blockchainie można prześledzić. To znacząco utrudnia działalność przestępczą. Z drugiej strony mamy również rosnącą presję regulacyjną, objawiającą się m.in. nowymi przepisami na terenie Unii Europejskiej czy Stanów Zjednoczonych.

1 https://www.chainalysis.com/blog/2023-crypto-crime-report-introduction/

eprasa.pl 17e8182bb4

Warto zauważyć, że większość oszustw „na kryptowaluty” wcale nie wykorzystuje krypto. Oszuści zachęcają do przelewu pieniędzy na konta bankowe, obiecując szybki zysk z kryptowalut, ale nie wykorzystują do tego wcale technologii kryptowalut.

Kryptowaluty są nielegalne

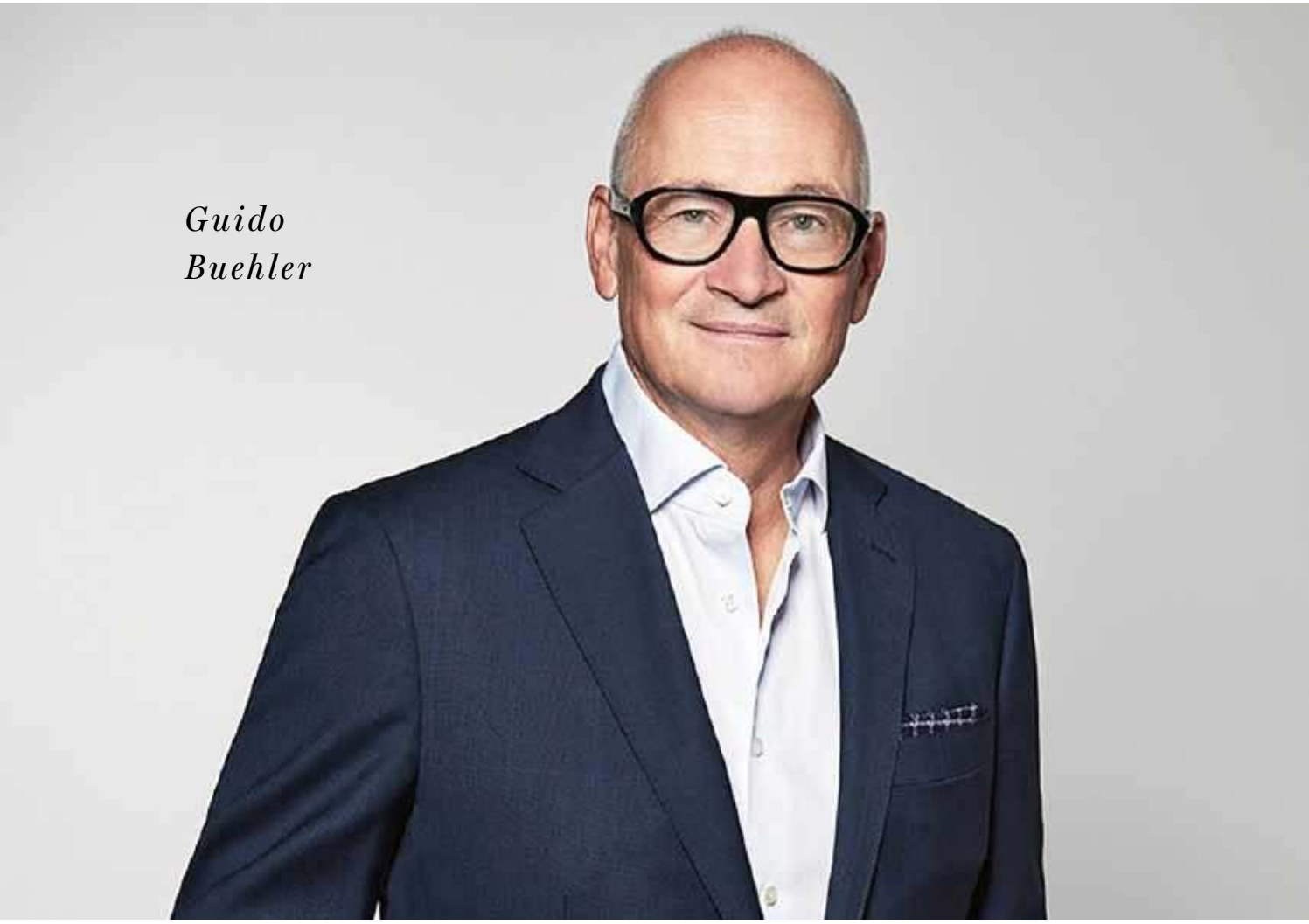
NIEPRAWDA. Chociaż regulacje dotyczące kryptowalut różnią się w zależności od kraju, same kryptowaluty nie są nielegalne. Co więcej, na terenie Unii Europejskiej w najbliższych latach wejdą w życie regulacje, które ujednolicą sposób działania branży i zapewnią jej większą przejrzystość. Każdy podmiot chcący świadczyć usługi związane z kryptowalutami będzie musiał podlegać przepisom prawnym. Dzięki temu korzystanie z kryptowalut będzie jeszcze bezpieczniejsze.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty



KRYPTOWALUTY CORAZ CZĘŚCIEJ W NASZYCH PORTFELACH

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

We wrześniu br. **FIRMA ZONDACRYPTO OGŁOSIŁA POWOŁANIE NOWEGO CZŁONKA NIEWYKONAWCZEGO ZARZĄDU. GUIDO BUEHLER, BO TO O NIM MOWA, JEST SZEROKO ZNANY W EUROPEJSKIM SEKTORZE FINANSOWYM.** *Zasiadał w zarządach szwajcarskiego banku inwestycyjnego UBS czy DTCC/DerivServ, jak również w jednej z grup operacyjnych Europejskiego Banku Centralnego. Doświadczenia płynące z pracy w finansach przełożyły się na stworzenie nowej instytucji finansowej łączącej tradycyjny i nowoczesny świat finansów – SEBA Bank.* **W ROZMOWIE Z NIM SPRÓBUJEMY UDZIELIĆ ODPOWIEDZI NA PYTANIE, DLACZEGO TERAZ JEST WŁAŚNIE ŚWIETNY MOMENT, ABY ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z KRYPTOWALUTAMI.**

Tekst: **Redakcja**

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

Kiedyś za usługi czy towary płacono muszelkami, potem złotem, a teraz...

GUIDO BUEHLER: Teraz coraz częściej robimy to w sposób całkowicie cyfrowy. Płacimy kartami czy telefonami. W dobie tanich czy nawet bezpłatnych kont wielowalutowych często nie ma znaczenia nawet to, czy w cyfrowym portfelu mamy złotówki, czy euro. To naturalne pole do rozwoju kryptowalut jako środka płatniczego. W końcu od wielu lat przepowiada się, że już niedługo nadejdzie era „cashless”. Nikt nie powiedział, że to będzie era zdominowana przez banki. Kryptowalutami zapłacimy za zakupy już w niektórych sklepach stacjonarnych. Nasza kryptowalutowa bramka płatnicza, zondacrypto pay, obsługuje klientów z sektora cyfrowego. W niektórych z tych firm już nawet jedna trzecia konsumentów płaci w kryptowalutach.

Niektórzy twierdzą, że kryptowaluty to tylko chwilowa moda, która szybko przeminie.

Kryptowaluty to relatywnie młoda innowacja, ale nie aż tak młoda. Kod bitcoina upubliczniono na

eprasa.pl 17e8182bb4

początku 2009 roku, czyli 14 lat temu. Ale de facto pierwsza kryptowaluta powstała w 1990 roku, a pomysł na nią pojawił się siedem lat wcześniej. W 1983 roku pewien Amerykanin zaproponował formę elektronicznych pieniędzy, które mogłyby być przekazywane innym osobom w sposób bezpieczny i prywatny. David Chaum opracował nawet formułę szyfrującą, która miała z jednej strony zabezpieczyć przelew, a z drugiej potwierdzić jego autentyczność. Brzmi podobnie do współczesnych kryptowalut, prawda?

Guido Buehler

członek niewykonawczy zarządu zondacrypto. Seryjny przedsiębiorca i założyciel firm będących liderami w swoich niszach. Inwestor w startupy, współzałożyciel SEBA Bank AG. Angażował się w projekty i firmy takie jak: “Operations Manager Group” w Europejskim Banku Centralnym, DTCC/DerivServ, DTCC Compliance & Operational Risk Committee. Aktualnie również członek zarządu Szwajcarskiej Federacji Blockchainowej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Na tej podstawie firma Chauma, DigiCash, zaprezentowała pierwsza kryptowalutę w 1990 roku. Nazywała się ona dość oryginalnie – eCash. To było 30 lat temu. A od tego momentu rzeczywistość przyspieszyła. Obserwujemy szybkie tempo wprowadzania nowych innowacji, czego przykładem są internet czy smartfony. Historia pokazuje, że każda ważniejsza technologia potrzebowała kilku dekad, aby zacząć realnie wpływać na świat. A jeśli od trzech dekad kryptowaluty tylko się rozwijają, to trudno mówić o ich przemijaniu.

W momencie, gdy to mówię, globalna kapitalizacja rynku krypto wynosi 1,13 bln dolarów, jak wynika z danych CoinMarketCap. Co rusz pojawiają się nowe historie pokazujące, jak rozwój tego rynku przekłada się na rozwój globalnej gospodarki czy finanse milionów użytkowników. Pewien Norweg kupił bitcoina we wczesnych latach jego rozwoju i zapomniał o nim na kilka lat. Teraz mógł kupić sobie za te pieniądze luksusową willę i w tym celu nie musiał opróżniać całkowicie konta. Niedawno też pojawiły się badania Cryptono-

eprasa.pl 17e8182bb4

mista wskazujące, że aż 65 proc. portfeli kryptowalutowych zawierających bitcoina osiąga rentowność.

> *Oczywiście, nie chciałbym, aby kryptowaluty kojarzyły się z luksusem. To przede wszystkim* **REALNA SZANSA NA DEMOKRATYZACJĘ FINANSÓW.**

W niektórych krajach już teraz cyfrowe waluty są wykorzystywane jako środek płatniczy stabilniejszy niż lokalna waluta. W Europie niektórzy inwestują w krypto, aby zmniejszyć wpływ inflacji na portfel. Możliwości związanych z kryptowalutami i blockchainem jest naprawdę sporo.

Czyli nie jest jeszcze za późno na kupienie mojej pierwszej w życiu kryptowaluty?

Absolutnie nie. Obecny moment jest niezły na rozpoczęcie przygody z kryptowalutami. Jesteśmy w okresie tzw. krypto-zimy, czyli umiarkowanego zainteresowania rynkiem. Jednak powinna ona niedługo się

eprasa.pl 17e8182bb4

skończyć z kilku względów. Po pierwsze, w 2024 roku dojdzie do halvingu bitcoina, czyli kontrolowanego obniżenia podaży w celu zapobiegnięcia jego inflacji. To cykliczne wydarzenie, za którym zazwyczaj idzie zwiększenie wartości kryptowaluty. A po drugie, niedługo w życie wejdą przepisy prawne związane z unijną dyrektywą Markets in the Crypto-Assets (MiCA), które ujednolicą europejski rynek kryptowalutowy i zapewnią bezpieczeństwo użytkownikom. To powinno zachęcić więcej osób do skorzystania z możliwości tej technologii. Z tego względu w branży panuje powszechna opinia, że wiosna już niedługo, a uregulowanie branży tylko ją przyśpieszy.

Czy zondacrypto już jest gotowa na te regulacje?

Owszem, my w zondacrypto już jesteśmy gotowi na te przepisy. Mamy prestiżową licencję na działanie w Estonii, w której lokalny regulator jest znacznie bardziej surowy niż ten europejski. Estonia jest krajem nowoczesnym, szybko się cyfryzującym. Jako jedna z pierwszych jurysdykcji w Europie, była otwarta na

eprasa.pl 17e8182bb4

kryptowaluty. W szczycie popularności prawie 1500 firm było zarejestrowanych w Estonii.

Jednak w momencie, gdy lokalny regulator powiedział „sprawdzam” i wprowadził nowe przepisy, mające na celu zapewnienie użytkownikom bezpieczeństwa, okazało się, że nie wszyscy są na to gotowi. Proszę sobie wyobrazić, że z tylu firm zaledwie 21 – w tym my – odnowiło licencję na nowych zasadach. Nie każda firma była gotowa na przejście procesu trwającego dwa lata, obejmującego kompleksowe audyty wszystkich gałęzi operacyjnych, prowadzone przez podmioty zewnętrzne. Dla nas to duma, że możemy potwierdzić w ten sposób, że aktywa naszych klientów są na giełdzie bezpieczne. Ale to jednocześnie pokazuje, że te regulacje są po prostu potrzebne, aby branża mogła się rozwijać.

Kryptowaluty kojarzą się jednak z wolnością. Naprawdę można je uregulować?

Rzeczywiście, kryptowaluty często kojarzą się z wolnością, anonimowością i prywatnością. Bitcoin

eprasa.pl 17e8182bb4

powstał, aby uniknąć konieczności korzystania z tradycyjnych pośredników, takich jak banki czy inne instytucje płatnicze. I to w pewnym sensie jest koncepcja wciąż aktualna. Kryptowaluty upraszczają na przykład rozliczenia międzynarodowe, bo są szybsze niż przelewy między bankami w różnych krajach, a koszt ich konwersji z waluty tradycyjnej i na nią jest nierzadko niższy niż w przypadku wymiany jednej waluty fiducjarnej na drugą, na przykład euro na dolara.

> *Ale bankructwa FTX czy Banku Doliny Krzemowej pokazały, że* **PRZEPISY CHRONIĄCE KLIENTÓW ORAZ REGULUJĄCE DZIAŁANIA PODMIOTÓW KRYPTOWALUTOWYCH** *są po prostu potrzebne.*

To gwarancja, że dana firma działa zgodnie z prawem. To również gwarancja uczciwej konkurencyjności. Przykładowo, wiele osób może zastanawiać się,

eprasa.pl 17e8182bb4

dlaczego regulowane giełdy, takie jak zondacrypto, weryfikują tożsamość użytkownika, zanim umożliwią mu kupno czy sprzedaż aktywów. To wynika z chęci zagwarantowania ochrony klienta i zapewnienia bezpiecznego środowiska tradingowego. Dzięki temu wszystkie osoby działające na naszej giełdzie mogą czuć się bezpiecznie. Takie procesy zresztą już niedługo będą obowiązywały każdą firmę świadczącą usługi kryptowalutowe.

Czasami prościej jest skorzystać z usług podmiotów, które nie są w żaden sposób licencjonowane i nie starają się nawet dostosować swoich działań do obowiązujących regulacji. To jest łatwiejsze, ale nie wiadomo, co one robią z tymi środkami i czy w którymś momencie nikt się do nich nie włamie, nie zbankrutują lub czy właściciel nie zdecyduje się po prostu zabrać pieniędzy. Trudno się konkuruje z firmami, które działają nielegalnie. Ale w momencie, gdy widzę na Twitterze informację o tym, że z pewnej znanej giełdy kryptowalut wykradziono wiele setek danych dostę-

eprasa.pl 17e8182bb4

powych do kont, z których wyprowadzono miliony dolarów, a pod tym tweetem komentarz: „na zondacrypto to by nie przeszło” – to wiem, że nasze podejście jest po prostu słuszne.

Od czego zacząć przygodę z kryptowalutami?

Na stronie zondacrypto znajduje się sekcja Wiedza, w której znajdziemy m.in. Akademię. To świetne źródło informacji dla początkujących, z którego można dowiedzieć się m.in. co to są kryptowaluty, czym się różnią od siebie poszczególne tokeny czy coiny, ale również dowiedzieć się, co wpływa na wartość poszczególnych projektów, jakie pytania sobie zadać przed dokonaniem inwestycji czy na co zwracać uwagę przy podejmowaniu decyzji o sprzedaży lub kupnie. To naprawdę cenne, polskojęzyczne źródło informacji, od którego warto zacząć.

Kolejnym krokiem może być rejestracja konta na naszej giełdzie, a następnym: wzięcie udziału w naszym konkursie, który trwa do końca października. Można w nim wygrać całkiem niezłą sumę pieniędzy na sam

eprasa.pl 17e8182bb4

początek – od 50 do 2500 dolarów w bitcoinie. Wystarczy zarejestrować się na giełdzie, dokonać pierwszej transakcji i polubić nasze profile w mediach społecznościowych.

Swoją drogą, na naszej grupie na Telegramie opublikowaliśmy post, w którym wyliczyliśmy, co można kupić za 2500 dolarów: laptopa o świetnych parametrach, wakacje w luksusowym kurorcie, zestaw kina domowego najwyższej jakości. Jeden z użytkowników odpisał, że przegapiliśmy jedną odpowiedź: „więcej krypto”. To dobra puenta naszej rozmowy o tym, że kryptowaluty nie są tylko przemijającą modą.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

zondacrypto

bezpieczne miejsce
na rozpoczęcie Twojej przygody z krypto



zondacrypto

Odkryj możliwości świata
opartego na blockchainie!

Kliknij tutaj

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty



Fot. Shutterstock

KRYPTOPŁATNOŚCI TO DOBRY BIZNES

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

W UBIEGŁYM ROKU NA CAŁYM ŚWIECIE STABLECOINAMI ZAPŁACONO ZA TRANSAKCJE O WARTOŚCI 11 BLN DOLARÓW. *W tym samym czasie Visa, jeden z największych operatorów płatniczych na świecie, przetworzyła transakcje o wartości 11,6 bln.* **TO POKAZUJE, JAK SPORY POTENCJAŁ TKWI W PŁATNOŚCIACH CYFROWYMI WALUTAMI.**

Tekst: **Aleksander Kupczyński, Mikołaj Warzecha***

Co wpływa na rosnącą popularność kryptopłatności? Przede wszystkim postęp technologiczny. Na rynku pojawiły się kryptowaluty, które są w stanie obsłużyć transakcje szybko i z obniżonymi opłatami, dzięki czemu przetwarzanie transakcji może być tak sprawne, jak w przypadku tradycyj-

eprasa.pl 17e8182bb4

nych metod płatności. Dodatkowo rośnie liczba portfeli czy kart kryptowalutowych, dzięki którym można płacić za towary i usługi bezpośrednio z salda, bez konieczności przesyłania pieniędzy przez dodatkowych pośredników.

> *Teraz* **NA KORZYŚĆ PŁATNOŚCI KRYPTOWALUTOWYCH DZIAŁA RÓWNIEŻ ROZWÓJ REGULACJI** *na całym świecie. Ich obecność świadczy o tym, że regulatorzy nie uważają cyfrowych walut za coś, co łatwo przeminie.*

Dzięki konkretnym i transparentnym przepisom użytkownicy mogą czuć się bezpiecznie, korzystając z regulowanych giełd takich jak zondacrypto, czy bramek płatniczych jak zondacrypto pay. Nie ma obawy o utratę środków czy ich kradzież, tak jak to bywa w przypadku alternatywnych opcji, działających niezgodnie z przepisami. Nie trzeba nawet obawiać się

eprasa.pl 17e8182bb4

automatycznych „chargebacków”, tak bardzo powszechnych przy płaceniu kartami.

Dodatkowo, płatności kryptowalutowe stały się atrakcyjną alternatywą dla przelewów międzynarodowych. Transfer dokonany za pośrednictwem banku do innego kraju może być przetwarzany nawet kilka dni i być obarczony sporą prowizją. Tymczasem kryptowaluty docierają w ciągu kilku minut na konto docelowe, a taki przelew jest znacznie tańszy.

Gdzie dobrze sprawdzają się płatności kryptowalutowe

Trend potwierdzają również dane. Jak wynika z raportu Deloitte, do końca bieżącego roku w Stanach Zjednoczonych prawie 75% handlowców chce akceptować płatności w kryptowalutach lub stablecoinach. Coraz więcej biznesów otwiera się na akceptowanie tego środka płatniczego. Popytu nie brakuje – dotyczy to takich branż takich jak forex, gaming (w którym obsługujemy czterech europejskich

eprasa.pl 17e8182bb4

gigantów) czy zakłady bukmacherskie. Dostrzegamy również spory potencjał do rozwoju w branży elektronicznej.

Nie są to jedyne sektory, które mogą być wsparte przez płatności kryptowalutowe. Jako zondacrypto pay posiadamy w swoim portfolio również klientów działających w nowocześniejszych gałęziach biznesu jak e-commerce czy usługi hostingowe, ale również tradycyjnych – współpracujemy na przykład z branżą jubilerską. To pokazuje, jak szeroki może być przekrój biznesów zainteresowanych akceptowaniem płatności w kryptowalutach.

Ale z płatności kryptowalutowych mogą skorzystać również inne branże. Przykładem jest klub piłkarski Raków Częstochowa, który ogłosił integrację bramki płatniczej zondacrypto pay ze swoim systemem biletów, a w niedalekiej przyszłości chce ją wprowadzić również w FanStorze, w którym można kupować gadżety z logiem klubu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jak w praktyce wygląda współpraca z zondacrypto pay

Możliwości dla biznesu, jakie oferuje zondacrypto pay jako regulowana bramka płatności kryptowalutowych, jest wiele – zarówno w zakresie akceptacji płatności, jak i rozliczania płatności w cyfrowych walutach.

Pierwsza z nich to **AUTOMATYCZNE PRZEWALUTOWANIE SPRZEDAŻY NA EURO**. Częste pytanie, które zadają sobie firmy, dotyczy kwestii księgowych. W wielu krajach, Polski nie wyłączając, księgowi często mają problem z rozliczaniem sprzedaży w cyfrowych walutach.

> *Z tego względu opracowaliśmy rozwiązanie, które* **UMOŻLIWIA AUTOMATYCZNĄ KONWERSJĘ OTRZYMANYCH ŚRODKÓW DO EURO**. *Następnie sprzedawca może dokonać wypłaty z konta w euro.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Dzięki temu księgowość może rozliczyć sprzedaż zgodnie z zasadami obowiązującymi w handlu międzynarodowym.

Wielu klientów zondacrypto pay wykorzystuje produkt do **AUTOMATYZACJI ROZLICZEŃ ZE SWOIMI PARTNERAMI W KRYPTOWALUTACH.** Wystarczy posiadać na koncie euro i skorzystać z funkcjonalności wypłaty z automatyczną konwersją, aby przesłać klientowi przelew w cyfrowej walucie. To znacząco upraszcza m.in. wypłaty międzynarodowe. Takie transfery można automatyzować, ustawiając ich realizację np. raz na miesiąc.

Po trzecie, zondacrypto zapewnia **DOSTĘP DO NAJSZYBSZYCH KRYPTOWALUT NA RYNKU.** Nie tylko bitcoinem stoi sprzedaż online, więc w ofercie zondacrypto pay są dostępne również waluty, które oferują sprawniejsze przeprocesowanie płatności przy niższych opłatach, jak np. XRP czy TRX.

eprasa.pl 17e8182bb4

Warto też wspomnieć o **SPRAWNEJ INTEGRACJI Z PLATFORMAMI E-COMMERCE.** Instalacja bramki płatniczej zondacrypto pay jest prosta, szczególnie jeśli firma korzysta z jednej z popularnych platform e-commerce – to możliwe dzięki gotowym wtyczkom. W praktyce podczas finalizowania transakcji bramka będzie dostępna jako kolejna metoda płatności.

Wreszcie, każdy klient zondacrypto pay może liczyć na **OPIEKĘ DEDYKOWANEGO SPECJALISTY**, który przeprowadzi przez cały proces onboardingu i będzie do dyspozycji w przypadku pytań.

Jak firmy wykorzystują zondacrypto pay w praktyce

MEVSPACE współpracuje z zondacrypto pay od 1,5 roku. Dostawca serwerów dedykowanych i VPS proponuje swoim klientom płatność w kryptowalutach jako dodatkową metodę płatności. W efekcie w tej firmie już co trzeci klient płaci kryptowalu-

eprasa.pl 17e8182bb4

tami. – Z naszych usług korzystają klienci z całego świata. Często są fanami najnowszych technologii. Płacenie kryptowalutami jest dla nich naturalne, szczególnie jako alternatywa wobec próby wymiany ich natywnych walut fiducjarnych, co jest czasochłonne i często wiąże się z dodatkowymi opłatami. zondacrypto pay oferuje nam w zakresie obsługi płatności krypto nie tylko stabilność infrastruktury płatniczej, ale również szeroką paletę obsługiwanych kryptowalut. To nie tylko BTC, ale także m.in. LTC, USDT czy ETH. Nasi klienci cenią taką różnorodność – podkreśla Dariusz Makowski, wiceprezes MEVSPACE.

GAMIVO, platforma łącząca sprzedawców i kupujących, również oferuje swoim klientom możliwość płacenia w kryptowalutach. – Niezwykle cenimy sobie świetną komunikację z zespołem zondacrypto pay. Wszystkie nasze zgłoszenia traktowane są z należytą starannością i nigdy nie musimy długo czekać na odpowiedź. Nie bez znaczenia jest też termi-

eprasa.pl 17e8182bb4

Rozszyfrowujemy kryptowaluty

nowość dostarczania raportów oraz dostosowanie ich do naszych potrzeb, dzięki czemu możemy łatwo analizować wszelkie dane, których potrzebujemy – podkreśla Aleksandra Łabaszczuk, Head of Payments w GAMIVO.

Aleksander Kupczyński, Head of Payments, zondacrypto pay
Mikołaj Warzecha, Head of Operations, zondacrypto pay

Niniejsza treść nie stanowi porady inwestycyjnej, porady finansowej, porady handlowej ani żadnego innego rodzaju porady i nie należy jej traktować jako takiej; zondacrypto nie zaleca kupna, sprzedaży ani posiadania żadnej konkretnej kryptowaluty. Inwestowanie w kryptowaluty wiąże się z wysokim ryzykiem. Istnieje ryzyko utraty zainwestowanych środków w wyniku zmian kursów wymiany kryptowalut.

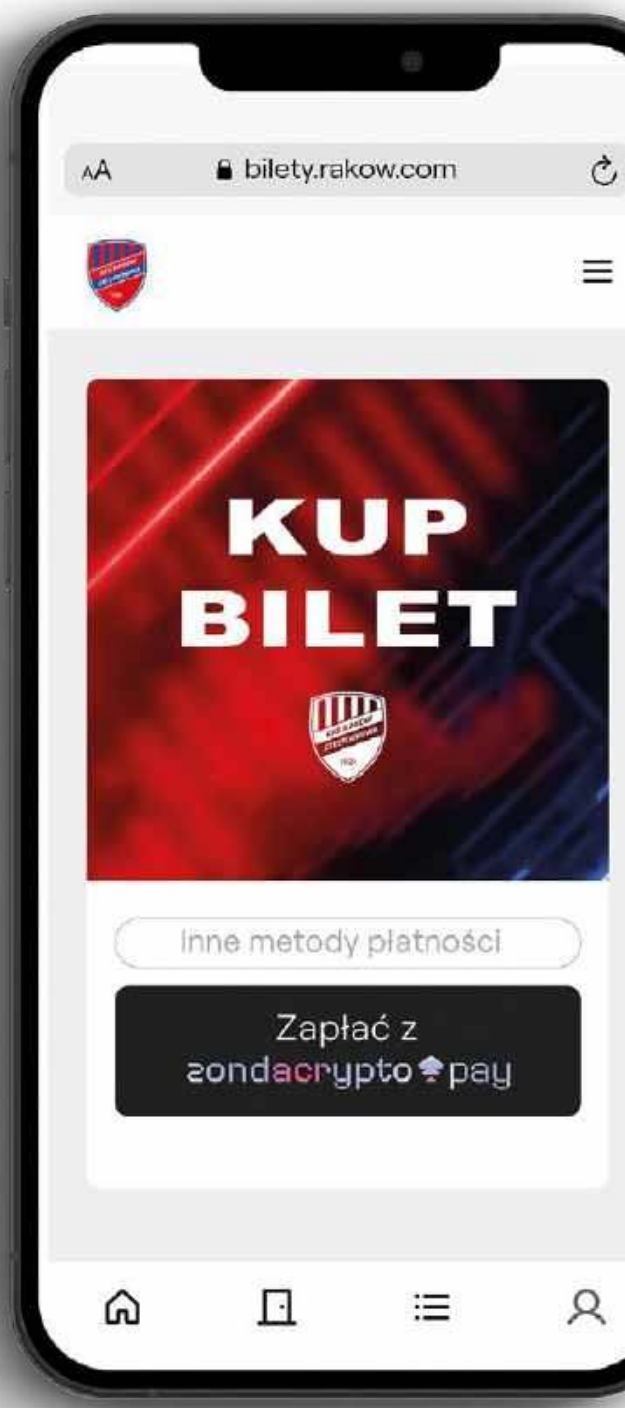
Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Wysoką jakość płatności krypto

potwierdza m.in.



najnowszy klient zondacrypto pay

zondacrypto × RKS RAKÓW CZĘSTOCHOWA

eprasa.pl/17e8182bb4

EUROPA SIĘ STARZEJE I TRACI ODDECH



Fot. Facebook

– Tak zróżnicowany gabinet to koszmar każdego politycznego lidera. Jest powiedzenie, że **DOBRY ZARZĄD POWINIEN MIEĆ NIEPARZYSTĄ LICZBĘ CZŁONKÓW, ALE TRZECH TO JUŻ ZA DUŻO** *– podsumowuje wybory w Polsce były premier Czech* **MIREK TOPOLÁNEK**, *który sam stał na czele koalicyjnego gabinetu. W rozmowie z „Wprost” mówi też o polityce energetycznej Europy, bliskich relacjach Węgier z Rosją, przyszłości Unii Europejskiej, wojnie w Ukrainie i rosnącym zainteresowaniu Czechów Polską.*



Rozmawiał **Michał Banasiak**

Wyniki wyborów w Polsce pana zaskoczyły?

Nie, nie zaskoczyły. Pewnie jeszcze nie czas, żeby analizować ich przyczyny, ale spadek poparcia dla Prawa i Sprawiedliwości i jego zerowy potencjał koalicyjny, który najpewniej nie pozwoli im dalej sprawować wła-

eprasa.pl 17e8182bb4

dzy, według mnie mają kilka źródeł. Wśród nich standardowe zmęczenie wyborców ośmioletnimi rządami jednej partii, zaostrzenie polityki antyaborcyjnej i generalnie ultrakonserwatywna retoryka rządzących. Do tego zjednoczenie opozycji pod hasłem antyPiS i seria skandali, takich jak afera wizowa, przeczących priorytetom programowym PiS.

Wygląda na to, że uważnie śledzi pan polską politykę.

Polska polityka już od dwóch dekad jest zdominowana przez dwie siły i dwóch wielkich rywali: Donalda Tuska i Jarosława Kaczyńskiego. Znam obu z nich, choć jeśli chodzi o PiS, bliższy był mi mój przyjaciel Lech

---

Mirek Topolánek

– polityk, inżynier (absolwent Wyższej Szkoły Technicznej w Brnie) i przedsiębiorca. Parlamentarzysta, w latach 2002–2010 przewodniczący Obywatelskiej Partii Demokratycznej (ODS) i premier Czech (2006–2009). Po wycofaniu się w 2010 roku z polityki wrócił do biznesu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Kaczyński. Z Donaldem Tuskiem znam się z Grupy Wyszehradzkiej, Europejskiej Partii Ludowej i Rady Europejskiej. Z PiS-em i brytyjskimi konserwatystami zakładaliśmy Ruch na rzecz Reform Europejskich, z którego wyłoniła się grupa Europejskich Konserwatystów i Reformatorów. Ponieważ znam ich obu, proszę pozwolić, że nie będę wystawiał im ocen.

Natomiast obaj potraktowali ten pojedynek wyborczy bardzo personalnie.

> *Kampania* **BYŁA NASYCONA WZAJEMNYMI ZNIEWAGAMI,** *oszustwami i nienawiścią. Wykraczało to daleko poza i tak ostrą zwykle debatę ideologiczną.*

Jak pan ocenia szanse na stworzenie stabilnego rządu koalicyjnego? Pana drugi rząd to też była koalicja.

Tak zróżnicowany gabinet to koszmar każdego politycznego lidera. Jest takie powiedzenie, że dobry zarząd powinien mieć nieparzystą liczbę członków, ale trzech to już za dużo.

eprasa.pl 17e8182bb4

W regionie mamy więcej przykładów rządów koalicyjnych niż mój sprzed lat. To też gabinety premier Radicovej i premiera Matovicia na Słowacji czy obecny rząd premiera Fiali w Czechach. Nie jest łatwo zarządzać taką koalicją. W przypadku Polski liczba partii, różnice w ich wielkości i sile, a także ideologiczne zróżnicowanie od prawa do lewa, od liberałów do konserwatystów, to zabójcze czynniki. Stworzenie w tych warunkach stabilnego rządu to niemal mission impossible.

Skąd taki pesymizm? Liderzy tych ugrupowań zapowiadają, że jakoś się dogadają.

Żeby pokonać dominującą siłę, partie zawierają brutalne i momentami niewytłumaczalne kompromisy. Na dłuższą metę ich wyborcy tego nie kupują. Niespójność, rozbieżności, a czasem też – co ma miejsce w przypadku Polski – sprzeczność ideologiczna i wyznaczane przez poszczególne partie czerwone linie współpracy, szybko rozrywają koalicje.

Do tego przyszła koalicja w Polsce będzie miała prezydenta z przeciwnego obozu i bardzo silną, doświad-

eprasa.pl 17e8182bb4

czoną i sfrustrowaną opozycję, która wykorzysta każdą okazję, najmniejszą rysę, by rozbić jedność rządzących. A zatem już na starcie okoliczności są bardzo trudne i o sukces nie będzie łatwo, bo przecież na dłuższą metę samo odsunięcie PiS-u od władzy nie będzie wystarczające dla wielu Polaków.

Życzę Polsce, by ta zmiana przyniosła pozytywne zmiany. Żeby nowy rząd nie marnował czasu i energii na stare wojenki, rewanżyzm i personalne trzęsienia ziemi. Tak zróżnicowana koalicji będzie miała mało czasu na działanie, zanim zacznie się proces jej erozji. Zanim pojawią się wzajemne pretensje i nieporozumienia. Niech wam Bóg błogosławi.

A co nowy rząd będzie pana zdaniem oznaczał dla kursu polskiej polityki zagranicznej i relacji z sąsiadami?

Zmiana rządu nie powinna wpłynąć na relacje polsko-czeskie, choć czeski rząd straci pewnie partnera dla swojego twardego stanowiska w sprawie klimatu czy polityki migracyjnej i nie będzie mógł liczyć w tej kwestii na mocne poparcie Warszawy.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nie spodziewam się większych zmian w polityce Polski wobec Rosji, Ukrainy czy w sprawach euroatlantyckich. Tutaj narracja wszystkich stron politycznych w Polsce jest zbieżna.

Ale za to myślę, że osłabnie postawa antyniemiecka, a przede wszystkim ustawianie się w kontrze do struktur unijnych i lewicowo-liberalnych pomysłów w Unii, co robił PiS, wyrabiając sobie na tym polu silną pozycję i często będąc wsparciem dla mniej odważnych i słabszych partnerów. Zastanawiam się, jak silny wpływ na sprawy polityki zagranicznej będzie miała liberalna i ultralewicowa Nowa Lewica.

Czeski bank ČSOB policzył, że w tym roku Czesi wydali w Polsce o jedną trzecią więcej niż w latach ubiegłych. Wielu wybierało urlop w Polsce, zamiast np. coraz droższej Chorwacji. Był pan jedną z tych osób?

W tym roku byłem w Polsce trzy razy. Na Forum Ekonomicznym w Karpaczu i na Forum Ciepłowników Polskich w Międzyzdrojach biznesowo, ale skorzystałem z okazji wykąpania się w Morzu Bałtyckim. Po jakichś

eprasa.pl 17e8182bb4

40 latach od ostatniej kąpieli. Woda była czysta, świeciło słońce, a piwo było zimne i dobre. Słowem, wszystko, co potrzebne do szczęścia przeciętnemu Czechowi. Do tego odwiedziłem jeszcze Wrocław, gdzie byliśmy z żoną i z synem na dwudniowym wypadzie wakacyjnym. Nie byłem tam z 20 lat i czekało mnie bardzo pozytywne zaskoczenie.

Polska to turystyczne odkrycie Czechów?

Mam taką nadzieję. To byłoby dobre dla obu krajów, bo

> *jesteśmy sąsiadami, a* **NIE WIEMY O SOBIE ZBYT WIELE.** *We wzajemnych opiniach pojawiają się dziwne wyobrażenia, resentymenty i uprzedzenia.*

Podróżujący po Polsce Czesi mogliby wyeliminować część tych stereotypów oraz odnoszących się do historii niesnasek. Nie wiem, czy wrócimy do idyllicznych czasów Dobrawy i Mieszka albo Jagiellonów, ale trzeba próbować.

eprasa.pl 17e8182bb4

Skąd to nagłe zainteresowanie Polską? Decydował portfel?

Przy obecnym poziomie inflacji i spadku siły nabywczej pieniądza, Bałtyk mógł być dla wielu jedyną szansą na wakacje nad morzem.

Polska jest dla nas tańsza, usługi są na podobnym poziomie, możliwości transportu znacznie lepsze niż wcześniej, a atrakcji turystycznych – nie tylko nad morzem – bez liku. Choć oczywiście to zwiększone zainteresowanie w końcu poskutkuje wzrostem cen i wszyscy się o tym przekonamy.

Poza wydatkami turystycznymi, znacznie wzrosły też wydatki Czechów w polskich sklepach i na stacjach benzynowych. Zwłaszcza przy granicy.

To prosta ekonomia. Wystarczy legalnie przekroczyć granicę i można mieć niższe ceny. W Polsce generalnie tańsza jest żywność. Wasz rynek jest bardziej konkurencyjny niż mały, zamknięty i kontrolowany przez kilku dużych graczy rynek w Czechach. Do tego dochodzi niższy VAT. A jeśli chodzi o paliwo...

eprasa.pl 17e8182bb4

Dla mnie to trochę dziwne, że polityka cenowa Orlenu w Czechach jest inna niż w Polsce. Tego już nie wytłumaczymy samymi podatkami, prawda?

Czechy są gotowe na kolejną zimę z okrojonymi dostawami rosyjskiego gazu?

Czechy poczyniły istotne kroki, by dostawy gazu tej zimy, a także w następnych latach, nie były zagrożone. Nie jesteśmy już zależni od gazu z Rosji. Wcale. Mamy pełne magazyny, należące teraz do państwa, do tego zakontraktowaliśmy dostawy LNG przez Niemcy. W dodatku i przemysł, i gospodarstwa domowe zaczęły bardzo oszczędzać, przez co zużycie znacznie spadło. Powinniśmy w spokoju przetrwać zimę.

Od półtora roku słyszymy, że Europa musi zrezygnować z rosyjskiego gazu. Ale ten ciągle płynie do krajów europejskich. To dlatego, że alternatywa jest za droga? Czy po prostu nie ma woli politycznej?

Czech to nie dotyczy. Ale Austrii już tak. To piąta kolumna, jeśli chodzi o odcięcie się od rosyjskiego gazu. Podobnie jak Węgry i zdaje się również Słowacja. Kraje centralnej Europy mają tylko dwie opcje na przyszłość,

eprasa.pl 17e8182bb4

jeśli na Południu nie powstanie alternatywny gazociąg. To gaz LNG, głównie z terminali na Zachodzie, transportowany przez Niemcy lub Polskę albo gaz z terminali w Niemczech i w Polsce, jeśli powstaną nowe.

Pytania o przyszłość gazową powinny więc być skierowane do Polski. Czy będzie w stanie zaopatrywać centralną Europę w gaz z Bramy Północnej albo z terminali LNG?

Chociaż węgiel, a w jeszcze większym stopniu gaz, będą częścią naszych miksów energetycznych jeszcze przez długi czas – znacznie dłuższy niż się nam dziś wydaje – musimy razem z Unią Europejską działać na rzecz zastąpienia tych paliw kopalnych: wodorem, OZE, a przede wszystkim energią atomową. Tu pojawia się ogromna przestrzeń do współpracy.

Po zakończeniu wojny rosyjsko-ukraińskiej, kraje europejskie wrócą do robienia interesów z Rosją? Mam na myśli nie tylko zakupy energetyczne.

Niektóre kraje nie będą musiały restartować biznesów z Rosją, bo obawiam się, że nigdy ich przerwały. To oczywiście będzie trudniejsze dla krajów

eprasa.pl 17e8182bb4

takich jak Polska czy Czechy, niezależnie od tego, kto po wojnie będzie rządził na Kremlu i z kim mielibyśmy negocjować nowe relacje. W naszym przypadku obecna sytuacja może zostać zamrożona na dekady i będzie trzeba radzić sobie bez rosyjskich surowców.

> *Nasze kraje nigdy więcej* **NIE BĘDĄ CHCIAŁY SIĘ UZALEŻNIAĆ OD DOSTAW** *czegokolwiek o znaczeniu strategicznym, z takich niestabilnych państw jak Rosja.*

Dlatego dekarbonizacja jest ważna przede wszystkim dlatego, żeby zachować niezależność, wolność i demokrację, a dopiero potem z powodu alarmistycznej walki o ocalenie planety. Przynajmniej dla krajów położonych tu, gdzie my. W tym sensie nasze kraje mają zbieżne interesy.

Do tego dochodzi polityka bezpieczeństwa i obronności. To powinny być determinanty naszej przyszłej

eprasa.pl 17e8182bb4

współpracy. Niezależnie od tego, kto będzie u władzy w Warszawie czy w Pradze.

Wojna Rosji z Ukrainą zbliża się do końca czy może będzie to przygasający i rozpalający się konflikt, ciągnący się latami?

Wojna będzie trwała tak długo, jak długo Stany Zjednoczone będą chciały finansować i wspierać Ukrainę. W momencie, gdy – z jakichkolwiek przyczyn – amerykańska pomoc osłabnie, Unia Europejska zacznie forsować politykę łagodzenia napięć i pokoju za wszelką cenę. Szczerze wierzę, że mimo małych tarć w relacjach polsko-ukraińskich, związanych pewnie z przedwyborczym klimatem w Polsce, nasze kraje pozostaną najważniejszymi sojusznikami ukraińskiej walki o jej niepodległość. To nasz wspólny interes.

Obawiam się, że z trzech najbardziej zapalnych obecnie punktów świata – Ukrainy, Tajwanu I Izraela – Ukraina będzie pierwszą ofiarą wyczerpania się zainteresowania tym konfliktem. Z powodu jego długości, zmęczenia nim i pewnej beznadziejności sytuacji na froncie. Nie można do tego dopuścić.

eprasa.pl 17e8182bb4

Uważa pan, że to czas, by Ukraina, Stany Zjednoczone i Unia Europejska rozważyły negocjacje z Rosją czy też powinny dążyć do pokonania jej na polu walki?

Jestem przekonany do opcji numer dwa i mam nadzieję, że to ona zwycięży. Ale jednocześnie, z wymienionych przed chwilą powodów, obawiam się pierwszego scenariusza. Każdy przedłużający się i niezbliżający do rozstrzygnięcia konflikt, kończy się rozmowami na temat wstrzymania ognia i próbami uzgadniania powojennego porządku. Niepokoi mnie unijna tendencja do osiągania „pokoju” za wszelką cenę – nawet kosztem Ukrainy. Taka postawa jest wywołana wieloletnią współpracą tych „rozjemców” z reżimem kremlowskim, zagrożenie dla ich biznesów, przedłużanie się wojny i ogólna polityka ustępstw, uprawiana przez europejskie elity.

Niedawno fragmenty rosyjskiego drona spadły na terytorium Rumunii, kraju NATO. Ten i podobne mu incydent powinny się spotkać ze zdecydowaną odpowiedzią Sojuszu czy może należy cierpliwie to znosić, żeby nie doprowadzić do eskalacji?

eprasa.pl 17e8182bb4

Takich prowokacji może być więcej. Widzimy to w narastającej asertywności Chin na Morzu Południowochińskim, widzieliśmy w krwawym ataku Hamasu na Izrael. I oczywiście w zbrodniach wojennych, popełnianych przez rosyjskich faszystów w Ukrainie. NATO nie chce być wciągnięte w bezpośrednią konfrontację, ale najwyraźniej w końcu i tak jej nie uniknie. Nie jestem ekspertem w sprawach wojskowości. Sam prawdopodobnie postawiłbym na kombinację obu tych taktyk: deeskalacji i twardej postawy.

Wiele będzie zależeć od postawy Stanów i ich woli do obrony obecnego ładu międzynarodowego. Rosja, Chiny, Iran i inne kraje chcą go przedefiniować. To nie są dla nas dobre wiadomości.

Co pan sądzi o postawie Węgier wobec Rosji i utrzymywaniu przez nie bliskich relacji z Moskwą? Minister spraw zagranicznych Peter Szijarto regularnie rozmawia się z Sergiejem Ławrowem. Viktor Orbán właśnie spotkał się w Pekinie z Władimirem Putinem.

Węgry Victora Orbána to koń trojański. Grają na dwa fronty: starają się czerpać korzyści z członkostwa

eprasa.pl 17e8182bb4

w Unii, a przy tym z bardzo dobrych relacji z Rosją. Tę postawę należy wiązać z trzema czynnikami: niepohamowany populizm Orbana, dzięki któremu wygrywa kolejne wybory, skryte ambicje imperialne Węgier, odnoszące się do traktatu z Trianon i wysoki poziom energetycznego uzależnienia od Rosji.

Jak powinniśmy na to reagować?

Najgorszym wyjściem byłby ostracyzm wobec Węgier i izolacja tego kraju. Byłby to wielki błąd. Dlaczego?

> *Bo mimo wszystko* **LEPIEJ MIEĆ ICH W UNII NIŻ POZA.** *Tak, jak lepiej mieć w Unii Niemcy, w których też drzemią imperialne zapędy.*

Polska wie o tym doskonale.

Grupa Wyszehradzka, format ostatnio zamrożony, jest jeszcze do uratowania?

Potrzebujemy jej, chociażby właśnie z uwagi na Węgry. Chociaż coraz trudniej znaleźć wspólne interesy i pola współpracy. Musimy brać pod uwagę dynamikę

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. EPA/SZILARD KOSZTICSAK

Praga, 16.06. 2008 r. - szczyt Grupy Wyszehradzkiej, od lewej: premier Donad Tusk i premier Czech Mirek Topolanek

eprasa.pl 17e8182bb4

polityki w Europie Centralnej i możliwe zmiany władzy, które będą oznaczać nagłe zwroty w politykach poszczególnych krajów.

Mogą się do nich przyczynić niespełnione ambicje związane z Unią, frustracja wysoką inflacją, zagrożenia migracyjne, popandemiczne turbulencje, wojna, rośnięcie w siłę populizmu, nacjonalizmu i lewicowego progresywizmu.

Jestem przekonany, że Grupa Wyszehradzka, mimo swoich problemów i różnic, może odgrywać rolę platformy dyskusji i balansowania naszych „statków na niespokojnych wodach”. Kapitanowe są trochę szaleni, marynarze pijani, łódki mają dziury pod pokładem, zatoka jest daleko, a piraci mają lepsze statki. I właśnie dlatego musimy się trzymać razem. Jesteśmy skazani na współpracę.

W przyszłym roku Polska i Czechy będą obchodzić 20-lecie przystąpienia do Unii Europejskiej. Jak pan ocenia ten okres?

Dla mnie znacznie ważniejsze od wejścia do Unii było dołączenie do NATO w 1999 roku. Natomiast mimo

eprasa.pl 17e8182bb4

wszystkich zastrzeżeń, popełnionych błędów i złych decyzji, pozytywnie oceniam te 20 lat. Unia dała dam dostęp do ogromnego rynku, złagodziła procesy transformacji, kształtowała nas ekonomicznie i politycznie, uczyła szukać kompromisów. Możemy żałować wyjścia Wielkiej Brytanii, która była wiernym sojusznikiem naszych krajów i ważnym elementem tzw. „silnego trójkąta” wraz z Niemcami i Francją.

Natomiast jesteśmy w punkcie, gdzie polityczne oraz ekonomiczne koszty naszego członkostwa zaczynają przewyższać korzyści, zwłaszcza, gdy spojrzeć w przyszłość. Ale należymy do grona decydentów i od nas zależy, czy poradzimy sobie z tymi problemami.

Czym dzisiejsza Unia Europejska różni się od tej, do której blisko 20 lat temu przystępowały Polska i Czechy?

Unia była inna niż sobie wyobrażaliśmy, będąc częścią bloku wschodniego. Gdy odcinaliśmy się od niego i ruszaliśmy w nieznane. I cały czas się zmieniała: po traktacie z Maastricht, po traktacie nicejskim i lizbońskim. Inna jest też dziś, z Nowym Zielonym Ładem, Fit

eprasa.pl 17e8182bb4

For 55, REPowerEU, ESG, itd. Według mnie, to ciągły pochód w złym kierunku. Mówię to jako pracujący senior, który zaraz skończy 68 lat, a pierwsze 33 lata żył w totalitarnym kraju.

Mam doświadczenie w biznesie, a także w czeskiej i w europejskiej polityce. I czuję, że to zły kierunek. Niestety, nie mamy żadnej porównywalnej alternatywy. Nie ma gdzie odejść.

Dlaczego to pana zdaniem zły kierunek?

Europa, wykończona krwawymi wojnami, która sama sobie zaserwowała, w końcu

> *stwierdziła, że rozwiązaniem będzie* **STOPNIOWE SPŁASZCZANIE WARTOŚCI,** *tradycji i zasad w pseudohumanizmie, multikuturowości,*

kwestionowaniu i regulowaniu rynku, w politycznej poprawności. Bojąc się nowych konfliktów, stworzyła dla siebie sztuczny świat, którego nie da się utrzymać. I traci oddech. Różnice społeczne, narodowe, różnice

eprasa.pl 17e8182bb4

w wartościach i różnice religijne ponownie wypływają na wierzch. Tak jak wielokrotnie działo się to wcześniej.

Niestety, tłumy muzułmanów na ulicach europejskich miast, świętujące bezprecedensowy ataku Hamasu na obywateli Izraela, były bardzo wymowne. To efekt europejskiej polityki ostatnich dekad.

Po upadku żelaznej kurtyny, Zachodowi odpadł namacalny i konkretny wróg. Dziś z polityki znika ideowość. Nie widzimy nawet silnych osobowości, jakimi byli Reagan, Churchill czy Thatcher. Politycy działają na dwóch podstawowych emocjach: zagrożeniu i nadziei. Żeby wypełnić lukę po ideowości, nadużywają tematu globalnego ocieplenia. Nowe zagrożenie, nowy wróg, żeby zaoferować nową nadzieję przy pomocy sztucznych rozwiązań. Stare sztuczki w nowym, klimatycznym płaszczyku.

Tymczasem Unia nie radzi sobie z migracją, straciła swoją światową pozycję ekonomiczną, polityczną i moralną, zatraca etykę wolnego rynku, konkurencyjność i dominację technologiczną. Jej gospodarka jest prze-

eprasa.pl 17e8182bb4

regulowana, państwo opiekuńcze na skraju wydolności a wydatki socjalne nie do sfinansowania.

Europa się starzeje i traci oddech. Ale mimo to, pod presją zmian geopolitycznych i wzrostu wielu zagrożeń, jest naszą małą i widoczną gwarancją na przyszłość. Choć znacznie ważniejsze jest NATO.

Mamy w Europie kilka dużych wyzwań, takich jak wojna, migracja, energetyka. Wierzy pan, że można sobie z nimi poradzić na poziomie Unii?

To bardzo skomplikowane i cały czas jeszcze bardziej komplikujące się zagadnienie. Absolutnie nie zgadzam się z porzuceniem mechanizmu weta i zastąpieniem go głosowaniem większościowym. To będzie koniec już i tak ograniczonych mechanizmów demokratycznych w brukselskiej dżungli i definitywne potwierdzenie dominacji największych krajów członkowskich. Może dla Polski to jeszcze nie brzmi tak strasznie, ale dla nas tak.

Unia powinna brać na siebie coraz więcej odpowiedzialności i ujednolicać polityki państw, czy jak najwięcej kompetencji zostawiać państwom członkowskim?

eprasa.pl 17e8182bb4

Proces musi iść w stronę powrotu kompetencji na szczebel narodowy. Albo znajdziemy na tym polu kompromis, albo nie będzie rozwiązań europejskich. Chcę powrotu współpracy gospodarczej i wspólnego rynku, a nie politycznej federacji. Tu nie może być przymusowego rozwiązania. Jest nie do zaakceptowania. To droga do erozji unijnego projektu i jego rozpadu. Już to widzimy w ciągłym wzroście popularności nacjonalistycznych, separatystycznych i populistycznych partii i ruchów w wielu krajach Unii. Słyszymy ostatni dzwonek na zmiany.

Czechy, podobnie jak Polska, zachowały dotąd własne waluty. Sądzi pan, że powinny przy nich pozostać czy może jednak działać na rzecz dołączenia do strefy euro?

Strefa euro nie jest idealna. Wiele krajów naciągnęło dane, żeby do niej przystąpić, są kraje z dużymi problemami, za które płacą inne państwa. Poza tym strefa jest targana sprzecznymi tendencjami „roztropnej Północy” i „nieodpowiedzialnego Południa”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nie widzę w Czechach niczego, co zmieniłoby mentalne i emocjonalne podejście do euro. Wśród argumentów „za” często pojawiają się koszty przewalutowania, ponoszone przez firmy. Ale te firmy i tak operują w euro. Mają pożyczki w tej walucie. Ponadto nie spełniamy kryteriów, zapisanych w traktacie z Maastricht. A to oznacza, że

> *batalia o euro* **JEST DZIŚ POLITYCZNĄ WRZUTKĄ** *w czasie kampanii wyborczych, a nie realną dyskusją nad czymś, co faktycznie może się wydarzyć.*

Rozważa pan powrót do czeskiej polityki?

Politycy często używają powiedzenia „nigdy nie mów nigdy”. Ale ja naprawdę mogę powiedzieć: nigdy. Wielu osobom mój powrót by się spodobał, jeszcze więcej jest przeciwko niemu. Pamiętają, jak poradziłem sobie w czasie kryzysu i nie w smak im moje podejście – za Churchillem – krew, pot i łzy. A tego się trzymałem ostatnim razem.

eprasa.pl 17e8182bb4

Może zatem Parlament Europejski? W przyszłym roku będą wybory.

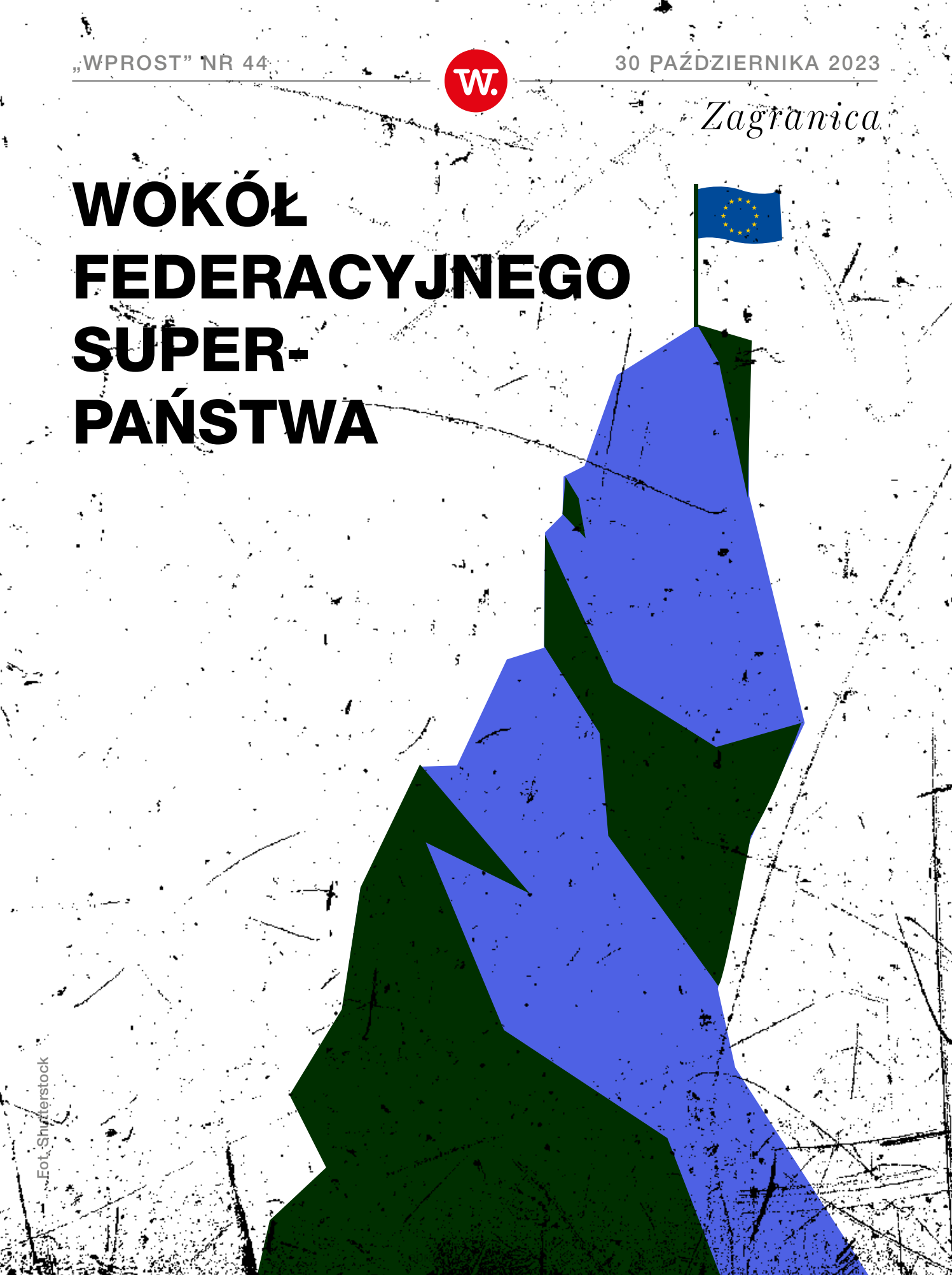
Ze wszystkich „zwierząt politycznych”, europarlamentarzyści są najbardziej odpychający i niepotrzebni. To tylko przepłacone i sztuczne płatki złota, maskujące upadającą demokrację przerośniętych struktur unijnych. Proszę mi wierzyć, doskonale o tym wiem. Odpowiedź brzmi zatem: nie, nie i jeszcze raz nie.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Zagranica

WOKÓŁ FEDERACYJNEGO SUPER-PAŃSTWA



Fot. Shutterstock

Ameryka słabnie, Chiny rosną w siłę, Rosja gra na wyniszczenie Ukrainy, Bliski Wschód wrze. Kto w takim razie przyjdzie nam na ratunek, gdy geopolityka regionu ustawi się na kolejnym kursie kolizyjnym? **„STANY ZJEDNOCZONE EUROPY TO KONIECZNOŚĆ. ZACZNIJMY O TYM ROZMAWIAĆ“** *– pisze Bartosz Węglarczyk w Onecie, w federalizacji Europy widząc jedyną nadzieję na przyszłość.* **TO JEST JEDNA Z TYCH RAD, O KTÓRĄ NIKT NIE PROSIŁ I NIKT NIE POTRZEBOWAŁ. ALE PRZYSZŁA**. *Wypada więc zapytać: po co?*



Tekst: **Marcin Makowski**

O ile mnie pamięć nie myli, traktat akcesyjny do Unii Europejskiej, który podpisaliśmy 16 kwietnia 2003 r. w Atenach, mówił wiele o wstąpieniu do organizmu gospodarczo-politycznego, ale nawet zdaniem nie wspominał o utwo-

eprasa.pl 17e8182bb4

rzeniu federacyjnego super-państwa. Choć idea ta pojawiała się w postaci „Stanów Zjednoczonych Europy“, o których fantazjował Lech Wałęsa – na fantazjach zazwyczaj się kończyło.

Utopia federalizacji

Trzeba było być niepoprawnym optymistą albo ignorantem historycznym, aby na stulecia tworzenia się tożsamości narodowej, granic, kultur i odrębnych interesów wynikających z różnic potencjału, zakładać płaszcz stworzonego na wzór amerykański federalizmu.

Przecież Stany Zjednoczone wykuły się w boju jako naród, oparty na kontrze do imperialnej starej Europy. Uformowały je naturalne ograniczenia geograficzne, brak bezpośredniej konkurencji militarnej na kontynencie oraz dwa oceany – czynią z Ameryki wyspę pokoju i dobrobytu na tle dwóch brutalnych wojen, które pustoszyły kontynent. Pomimo istotnych różnic w poszczególnych stanach, jedna rzecz po wojnie secesyjnej była spójna – autentyczna wola ludzi („We, the Pe-

eprasa.pl 17e8182bb4

ople“), aby „z wielości, stworzyć jedno“ („E Pluribus Unum“). Z czasem

> *Ameryka wytworzyła odrębną kulturę, posługiwała się jednym językiem urzędowym,* **POCZUŁA DUMĘ Z PRZYNALEŻNOŚCI NARODOWEJ,** *którą łączyła z dumą z własnego stanu,*

miasta czy uczelni. Każdy z tych etapów był oddolny i autentyczny. Cały proces trwał około dwustu lat. Co w takim razie każe Bartoszowi Węglarczykowi pisać, że „Stany Zjednoczone Europy to konieczność“, gdy żadnej z tych rzeczy nie widzimy w Europie?

Ba, jest wręcz odwrotnie. Jak po kompletnym fiasku polityki zagranicznej Niemiec, opartej o tanią energię, płynącą z Rosji kosztem państw Europy Środkowo-Wschodniej, można w ogóle sugerować, że federalizacja Unii rozwiąże problemy, wynikające ze słabnięcia Stanów Zjednoczonych jako „policjanta świata“? Jak podobny byt polityczny miałby równoważyć USA w glo-

eprasa.pl 17e8182bb4

balnej polityce bezpieczeństwa, jeżeli sam jest wewnętrznie sprzeczny, co dobitnie pokazała choćby niedawna wizyta Viktora Orbana w Chinach, gdzie po przyjacielsku rozmawiał z Władimirem Putinem?

Kto dałby gwarancje, że sfederalizowana Europa będzie się kierować interesem całości, a nie państw „pierwszej prędkości“ – o czym mówi się już w Brukseli od dawna, odwołując się do państw założycieli, w kontrze do sprawiającej problemy „nowej Unii“, z Polską na czele.

Groźba wasalizacji

Zaskakujące we wszystkich tekstach nawołujących do rozmowy o „Stanach Zjednoczonych Europy“ jest fakt, że tam, gdzie zaczynają się podobne pytania, kończą się felietony. Pada efektowna teza, zestawiona z koniecznością stworzenia silnego organizmu polityczno-ekonomicznego w obliczu słabości euroatlantyckiej architektury bezpieczeństwa, i gdy zaczyna robić się ciekawie... czytelnik zostaje zostawiony z domysłami. Dokładnie tak robi redaktor naczelny Onetu, dodat-

eprasa.pl 17e8182bb4

kowo ilustrując swój tekst młodymi ludźmi, biegnącymi na tle pięknego pejzażu z flagami USA. A więc „Ameryka upada“, ale w Europie powinniśmy stworzyć jej kopię?

To niesamowite, jak szybko i jak łatwo liberałowie tworzą wrażenie, że wszystko to, przed czym ostrzegał PiS i Suwerenna Polska – czyli jakieś mityczne zwasalizowanie Polski przez Berlin w jednym Państwie-Europa – może mieć w sobie coś więcej, niż teorię spiskową. Bo

> *nawet, jeżeli bardzo daleko do podobnego scenariusza, dlaczego dyskusję o europejskim tworze ponadnarodowym* **PRZEDSTAWIA SIĘ OPINII PUBLICZNEJ JAKO „KONIECZNOŚĆ“?**

Kto o tym decyduje? Elity? Bo nie słyszałem na ulicach Warszawy, Szczecina czy Krakowa, aby ktoś – jak rodzące się Stany Zjednoczone w XVIII w. – chciał stworzenia nowej, jeszcze lepszej Unii.

eprasa.pl 17e8182bb4

Wojna na Ukrainie dobitnie pokazała, że gdyby taki twór istniał, prawdopodobnie kierowany interesem Niemiec i Francji, byłby bardzo opieszały w dostarczaniu uzbrojenia do Kijowa, a on sam mógłby upaść w 2022 r. Tak szybko zapomnieliśmy, jaką rolę odegrała Polska, Wielka Brytania i Ameryka? I gdzie była wtedy awangarda państw, które dzisiaj przedstawiane są jako te, które są gwarantem bezpieczeństwa kontynentu? To niesamowite, jak mało uczy nas nie tylko historia najnowsza, ale również własne doświadczenia historyczne.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Zagranica

Heerlen w Holandii, 23.09.2023 r. - Frans Timmermans w czasie marszu protestacyjnego ws. zachowania szpitala.

KRAJ POLITYCZNYCH START--UPÓW



Fot. ROB ENGELAAR/HOLLANDSE HOOGTE/East News

Timmermans liczył, że z Brukseli do Holandii wróci na białym koniu. Na razie jednak **MUSI SIĘ ĆWICZYĆ W CIERPLIWOŚCI I ZNOSZENIU OSTREJ KRYTYKI**.



Tekst: **Agaton Koziński**

Donald Tusk właśnie udowodnił, że powrót z europejskiej do krajowej polityki jest możliwy. Polak przewodniczył pracom Rady Europejskiej do 2019 r., później stanął na czele Europejskiej Partii Ludowej (EPL). Z ostatniej funkcji rok temu zrezygnował i powiódł opozycję w wyborach w Polsce do zwycięstwa.

Przy okazji pokazał, że pracując w Brukseli nie zapomina się, na czym polega polityczne rzemiosło i budowanie zwycięskich kampanii wyborczych.

Czy to reguła? Przekonamy się w listopadzie, kiedy w Holandii wystartuje Frans Timmermans. Specjalnie

eprasa.pl 17e8182bb4

zrezygnował on ze stanowiska wiceprzewodniczącego Komisji Europejskiej, by móc wziąć udział w wyborach parlamentarnych we własnej ojczyźnie. Czy okażą się one dla niego trampoliną do premierostwa?

Kraj politycznych start-upów

Staten-Generaal (Stany Generalne) to holenderska nazwa tamtejszego parlamentu. Działa on od XV w., od 1848 r. jego członkowie są bezpośrednio wybierani, a od 1918 r. wybory są równe, powszechne i proporcjonalne. Wydawać by się mogło, że Holandia ma wszystko, by móc spokojnie ją nazwać „dojrzałą demokracją” – tym bardziej, że obecny premier Mark Rutte sprawuje to stanowisko od 2010 r. Stabilniej w demokracji się nie da.

Ostatnie lata poważnie zachwiały tym wrażeniem przewidywalności holenderskiej sceny politycznej. 22 listopada odbędą się tam przedterminowe wybory po tym, jak stworzony 18 miesięcy wcześniej rząd nie umiał wypracować kompromisu w sprawie przyjmowania migrantów i premier podał się do dymisji.

eprasa.pl 17e8182bb4

Ruszyła kampania, a w niej całe rzesze nowych podmiotów. Wśród 16 ugrupowań biorących udział w wyborczym wyścigu, 25 proc. ma w sondażach afiliację „nowość”. Do tego dochodzi nieznana wcześniej koalicja stworzona przez dwie partie: lewicową Labour Party (PvdA) i proekologiczną GroenLinks (GL). Ale ugrupowań, które trudno nazwać partiami z długą historią, w holenderskiej polityce jest dużo więcej. Aż pięć z nich powstało po 2008 r. Łącznie więc widać, że w wyborach na 16 podmiotów aż 10 z nich ma historię i staż nie dłuższy niż 15 lat.

> *Spokojnie* **HOLANDIĘ MOŻNA UZNAĆ ZA POLIGON DOŚWIADCZALNY,** *pokazujący jak się uruchamia start-up polityczny.*

Długo najjaśniej świeciła gwiazda ugrupowania o trudnej do powtórzenia nazwie BoerBurgerBeweging. Ruch Rolników-Obywateli powstał w 2019 r. i bardzo szybko zyskał silną pozycję w sondażach, zwycię-

eprasa.pl 17e8182bb4

żając nawet w tegorocznych wyborach lokalnych. Partia wyrosła na fali protestów przeciwko wprowadzanych przez rząd ograniczeniach związanych z uprawą rolną. Szybko zyskała rozgłos i jako typowa partia antyestablishmentowa spore grono zwolenników.

Jeszcze pół roku temu poparcie dla niej przekraczało 20 proc. i było najwyższe w kraju. Ale też gwiazda rolników szybko wyblakła. Dziś w sondażach są poniżej 10 proc. i raczej bez szans na odzyskanie wcześniejszej pozycji. Do parlamentu wejdą, bo wchodzą prawie wszyscy – ale na coś więcej trudno im będzie liczyć.

Wszystko dlatego, że na scenie politycznej nagle zaczęła błyszczeć inna gwiazda – nowiutka, utworzona w sierpniu tego roku, partia Nieuw Sociaal Contract (Nowy Kontrakt Społeczny). Ledwo powstała i od razu w sondażach dostała 19 proc. I tak wysokie poparcie utrzymuje, prowadząc w sondażach przedwyborczych.

Czym pozyskała wyborców? Wyrazistością. To ugrupowanie jest właściwie wehikułem politycznym stworzonym wokół jednego polityka: Pietera Omtzigta. Ten wieloletni parlamentarzysta zdobył rozgłos i uznanie

eprasa.pl 17e8182bb4

Holendrów, gdy w 2021 r. odkrył skandal ze świadczeniami dla dzieci – tamtejszy urząd podatkowy zarzucił kilkudziesięciu tysiącom rodzin ich wyłudzenie, jak udowodnił Omtzigt niesłusznie.

Na fali tego przygotował swój manifest o nazwie „Nowy Kontrakt Społeczny”, inspirowany – jak autor sam przyznaje – katolickim nauczaniem społecznym. Ta książeczka okazała się wielkim przebojem w Holandii, sprzedała się w kilkudziesięciu tysiącach egzemplarzy. Gdy Omtzigt założył w tym roku partię o tej nazwie, natychmiast wskoczył na sondażowe prowadzenie przed listopadowymi wyborami.

Najlepszy dowód, że w Holandii polityczne start-upy naprawdę mają duże szanse powodzenia.

Bliski Wschód dzieli Holendrów

Oczywiście, sondażowe prowadzenie na kilka tygodni przed wyborami wcale nie oznacza gwarancji przejęcia władzy po nich. Świetnie to widać, gdy się spojrzy na wyniki ostatnich wyborów w Polsce – w Holandii, kraju politycznych start-upów, ta reguła jest tym bar-

eprasa.pl 17e8182bb4

dziej aktualna. W dodatku w czubie notowań przedwyborczych gęsto.

Prowadzi Nieuw Sociaal Contract, ale dosłownie o włos wyprzedza dwa inne ugrupowania: Volkspartij voor Vrijheid en Democratie (VVD), na którego czele cały czas stoi Mark Rutte, oraz koalicję Partij van de Arbeid i GroenLinks. Wszystko wskazuje na to, że właśnie między tą trójką rozegra się walka o zwycięstwo – i prawo układania koalicji według własnych preferencji.

Na pewno do końca liczyć się będzie zielono-czerwona koalicja. To właśnie na jej czele stanął Frans Timmermans.

> *Jeden z najbardziej doświadczonych polityków europejskich* **PODJĄŁ LATEM ZASKAKUJĄCĄ DECYZJĘ** *o złożeniu swojego mandatu w Komisji Europejskiej*

i zajęciu się krajową polityką. Wszedł w nią z pomysłami, które zabrał ze sobą z Brukseli, gdzie był jednym z głównych akuszerów Green Dealu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jego główny pomysł kampanijny to podniesienie celów emisyjnych – chciałby, żeby do 2030 r. Holandia ograniczyła produkcję CO2 o 65 proc., podczas gdy w całej UE obowiązuje limit 55 proc. I jednocześnie wezwał wszystkie progresywne ruchy europejskie do tego, żeby zjednoczyły się w obronie tych celów przed ugrupowaniami prawicowymi coraz ostrzej kontestującymi politykę klimatyczną – jako przykład wskazał działania rządów w Szwecji i Wielkiej Brytanii.

Oczywiście, trudno zakładać, że kwestie klimatyczne okażą się kluczowe w obecnej kampanii – choć przecież niedawna popularność BoerBurgerBeweging była tego właśnie konsekwencją, a wyborcy, którzy dali tej partii zwycięstwo w wiosennych wyborach regionalnych, nie rozpłynęli się w powietrzu. Dodatkowo pojawiają się kwestie związane z bezpieczeństwem – zwłaszcza w kontekście walk na Bliskim Wschodzie między Izraelem i Palestyńczykami ze Strefy Gazy. Zresztą w Holandii ta sprawa jest szczególnie delikatna, choćby ze względu na dużą mniejszość stworzoną przez mieszkańców kraju o pochodzeniu arabskim.

eprasa.pl 17e8182bb4

Wojna na Bliskim Wschodzie mocno podzieliła Holendrów – i wiele na to wskazuje, że wpłynie ona także na wybory. Timmermans w mediach społecznościowych od razu złożył wyrazy współczucia Izraelczykom, którzy zginęli w wyniku ataku Hamasu – i został za to bardzo mocno skrytykowany przez członków własnej koalicji, przede wszystkim Zielonych.

Jego komentarz został uznany za „bezsensowny” przez wielu członków tej partii. „Jestem w szoku, że zjednoczona lewica popiera Izrael” – grzmiał polityk Zielonych Tofik Dibi, krytykując też lidera tej partii, który również jednoznacznie opowiedział się po stronie Izraela.

W Polsce jest to czynnik odsuwany trochę na boczny tor, dużo mniej istotny niż chociażby wojna na Ukrainie – ale na Zachodzie Europy, także w Holandii, starcia między Izraelem i Palestyńczykami są kluczowym tematem, o którym ludzie rozmawiają ze sobą z dużym zaangażowaniem i znajomością rzeczy.

Jest to kwestia silnie polaryzująca, gdyż partie prawicowe i głównego nurtu wspierają Izrael, z kolei za-

eprasa.pl 17e8182bb4

chodnioeuropejska lewica od dawna jest silnie propalestyńska – do tego stopnia, że na Zachodzie powraca do użycia słowo „antysemityzm”, tylko w nowym, propalestyńskim brzmieniu.

Do tego dochodzi wzrost ryzyka zamachami terrorystycznymi ze strony radykałów islamskich, co również może odcisnąć swoje piętno na nadchodzących wyborach w Holandii. Timmermans do tamtej polityki wracał, by napisał historię sukcesu – i bardzo długo wydawało się, że ten scenariusz się ziści. Ale dziś wcale to już nie jest tak oczywiste. A jeśli fotela premiera nie uda mu się objąć, to w dużej części dojdzie do tego z powodu wojny na Bliskim Wschodzie. Taki paradoks życia w czasach globalizacji.

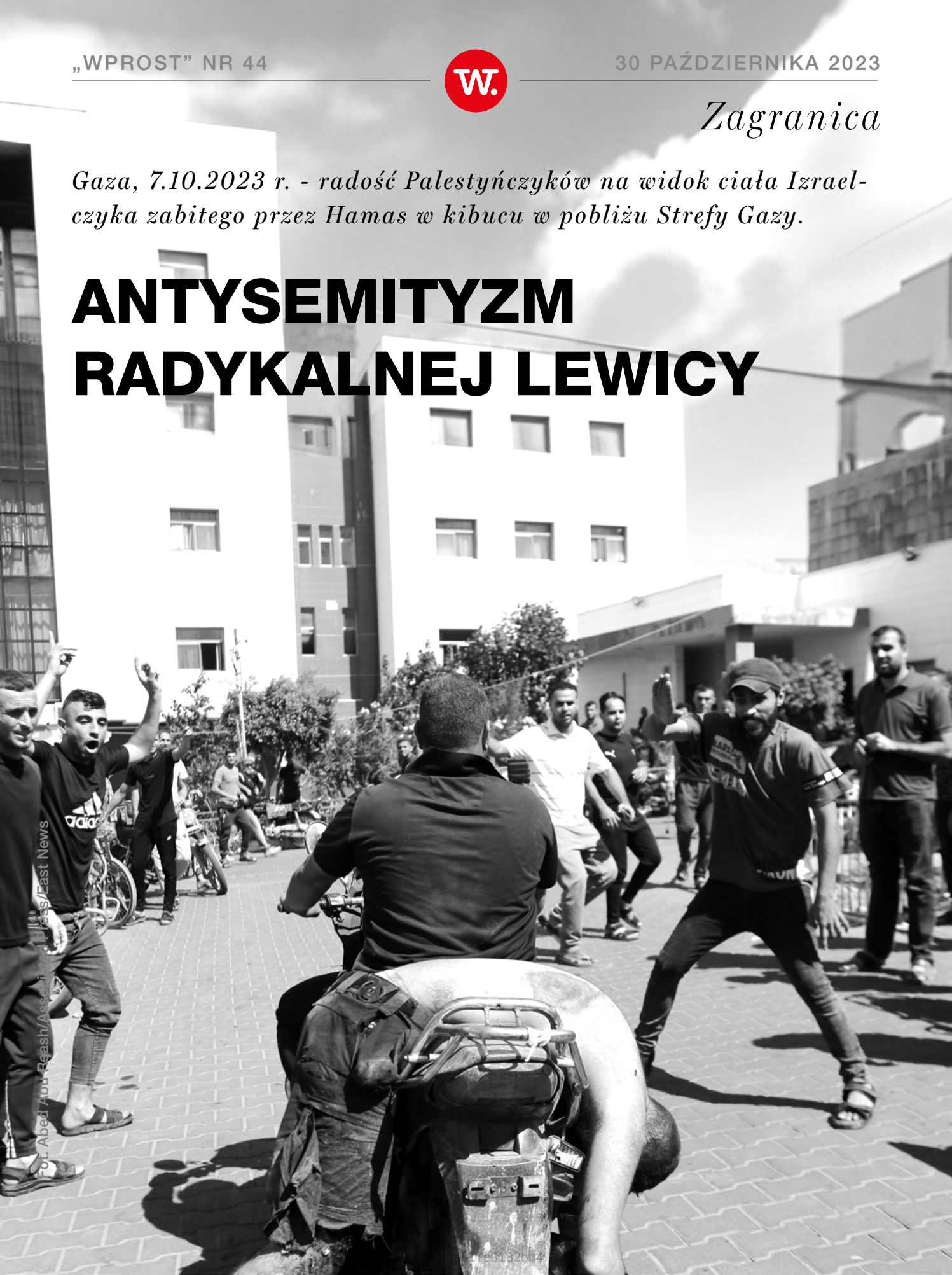
© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Zagranica

Gaza, 7.10.2023 r. - radość Palestyńczyków na widok ciała Izraelczyka zabitego przez Hamas w kibucu w pobliżu Strefy Gazy.

ANTYSEMITYZM RADYKALNEJ LEWICY



Fot. Abed Abu Rqash/Associated Press/East News

LEWICOWI AKTYWIŚCI KOMPLETNIE SIĘ POGUBILI, PRZYKLASKUJĄC MUZUŁMAŃSKIM FANATYKOM, MORDUJĄCYM ŚWIECKICH ŻYDÓW. *Przyłączając się do tłumów imigrantów, świętujących rzeź w Izraelu dobijają kompletnie opowieść o pożytkach, płynących z jakiejkolwiek imigracji.*



Tekst: **Jakub Mielnik**

Lista prominentnych postaci zachodniej lewicy, które skompromitowały się publicznymi wypowiedziami na temat wojny Izraela z Hamasem jest długa i ciągle rośnie.

Klimatyczna Matka Terasa z Kalkuty, Szwedka Greta Thunberg wspiera palestyńskie organizacje imigracyjne, celebrujące masakrę Żydów przez Hamas, twierdząc jednocześnie, że to Izrael popełnia w Gazie ludobójstwo. Pieszczoch francuskiej lewicy, wieczny kan-

eprasa.pl 17e8182bb4

dydat na prezydenta Francji, Jean-Luc Melenchon podnieca się propalestyńskimi manifestacjami na francuskich ulicach.

„To jest Francja!” – pisze pod zdjęciem, na którym wśród morza flag państw muzułmańskich próżno szukać trójkolorowych sztandarów Republiki. Do tego zżyma się publicznie na Yael Braun-Pivet, francuską deputowaną żydowskiego pochodzenia, zarzucając jej, że gdy Francja protestuje, ona przesiaduje w Tel Awiwie, zachęcając rzekomo do masakry Gazy. – Nie w imieniu ludu francuskiego! – grzmi Melenchon, nieświadom pewnie, jak bardzo się kompromituje, napędzając jednocześnie poparcia swojej rywalce, Marine Le Pen.

W Wielkiej Brytanii były lider laburzystów, Jeremy Corbyn, potępia w czambuł przywódców europejskich, okazujących wsparcie Izraelowi, nie pomny tego, że to za jego szefostwa brytyjska Partia Pracy oskarżana była o nieskrywany antysemityzm. Sam Corbyn tłumaczy się teraz w Izbie Gmin z czasów, gdy członków Hamasu nazywał przyjaciółmi.

eprasa.pl 17e8182bb4

W USA, gdzie poparcie dla Izraela i jego polityki jest wpisane w cele amerykańskiej dyplomacji,

> *walczący z rasizmem aktywiści z chicagowskiego oddziału ruchu Black Lives Matter* **PRZYKLASKUJĄ RELIGIJNIE I RASOWO MOTYWOWANEJ PRZEMOCY.**

publikując wymowne rysunki paralotniarzy. To oczywiste nawiązanie do sposobu, w jaki terroryści z Hamasu przedostali się przez graniczne zasieki do Izraela by palić, gwałcić i mordować.

Demokratyczni Socjaliści Ameryki urządzają protest poparcia dla Hamasu, uznając obcinanie głów dzieciom, mordowanie emerytów i zbiorowe gwałty na młodych kobietach za usprawiedliwioną formę oporu ze strony ludzi, znajdujących się pod okupacją. Nawet wywodząca się z tego środowiska Alexandria Ocasio-Cortez, jedyna marksistka w Kongresie USA, uznała za stosowne odciąć się od tych słów.

eprasa.pl 17e8182bb4

Mit izraelskiego imperializmu

Mit izraelskiego imperializmu, trącącego faszyzmem i ludobójstwem jest na lewicy tak silny, że zaburza trzeźwy osąd sytuacji. Palestyńczycy zostali kanonizowani jako męczennicy, a ich organizacje polityczne czy zbrojne zwolnione z jakiejkolwiek odpowiedzialności za swoje czyny, nawet, jeśli są podręcznikowymi przykładami najohydniejszych zbrodni.

Uczestnicy propalestyńskich manifestacji lubią podkreślać, że jest różnica między złym Izraelem a Żydami, przeciw którym nic ponoć nie mają. Mówi to nawet norweska studentka medycyny, niosąca ulicami Warszawy transparent z gwiazdą Dawida w koszu na śmieci i hasłem, nawołującym do oczyszczenia świata z ludzi, kojarzonych z tą gwiazdą. Wszystko to z uśmiechem i pewnością własnych racji, które nie mają większych podstaw.

Źródłem wiedzy o rzekomym ludobójstwie Palestyńczyków w Gazie są przecież wyłącznie palestyńskie media, które w Gazie kontrolowane są przez zbrodniczy

eprasa.pl 17e8182bb4

Hamas. BBC a za nim inne media, celujące w antyizraelskich uprzedzeniach, powołują się na źródła, których wartość jest mniej więcej taka, jak kremlowskiego kanału Russia Today.

Jak brać bowiem za dobrą monetę pracę kogoś takiego, jak Hasan Eslih, który na żywo relacjonował ostatni atak Hamasu na Izrael, a teraz opowiada w mediach społecznościowych, jak to sklepy w oblężonej przez Izrael Gazie nie mają nic do zaoferowania poza chipsami.

Powiązany z Hamasem Eslih ma za to dość pieniędzy, żeby latać na pielgrzymki do Mekki pierwszą klasą. Czego nie można powiedzieć o sobie przytłaczająca większość jego rodaków.

Źródłem przemocy na Bliskim Wschodzie nie jest Izrael

Z jakichś przyczyn troska o pomyślność terrorystów, którzy nie tylko nękają niewinnych Izraelczyków, ale są także głównym źródłem nieszczęść własnych rodaków, okazuje się dla sytych i bezpiecznych mieszkań-

eprasa.pl 17e8182bb4

ców Zachodu ważniejsza od elementarnej uczciwości: źródłem przemocy na Bliskim Wschodzie nie jest Izrael, tylko niezdolność wielu arabskich sąsiadów do uznania jego istnienia. Za tym idzie odczłowieczenie Izraelczyków, którego skutkiem jest obcinanie głów dzieciom, mordowanie całych rodzin i publiczne celebrowanie tej ohydy.

Najgorsze jest, że ci sami ludzie, którzy z takim zapałem manifestują na Zachodzie poparcie dla wolnej Palestyny nie przeżyliby tygodnia w Palestynie z marzeń hamasowców. Zostaliby powieszeni albo ukamienowani za obrazę praw boskich, które kontestują, korzystając z wolności niedostępnych w Gazie.

Brnąc w swoim uporze w demagogię wyrządzają więc krzywdę własnym przekonaniom i ideałom, wśród których jest także poparcie dla imigracji z Bliskiego Wschodu. Czym się ona może skończyć, pokazują makabryczne obrazki z kibuców przy granicy z Gazą.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Felieton



Gen. Waldemar Skrzypczak

Cała Ukraina będzie celem

W sztuce wojennej pod pojęciem „zerwać” kryją się działania zmierzające do uniemożliwienia zrealizowania przez przeciwnika jego zamiarów. W przypadku wojny na Ukrainie zamiarem Rosjan jest przeprowadzenie zimowej ofensywy w celu rozbicia części

Fot. Adam Jagielak

eprasa.pl 17e8182bb4

sił wojsk ukraińskich i zagrabienie kolejnej części terytorium kraju.

Prawdopodobnie Rosjanie uderzą zbieżnie z dwóch kierunków. Od północnego wschodu po linii Biełgorod, zachód Kupiańska, Izium i od południowego wschodu na kierunku północ – Donieck, Kramatorsk. Typowa operacja okrążająca Ukraińców, prowadzących obronę w Donbasie.

Rosjanie przygotowania do ofensywy prowadzą od marca 2022. Formują szereg nowych jednostek o innej strukturze niż dotychczas, wyciągając wnioski z wojny.

Dzięki swoim sojusznikom odtwarzają zapasy wszystkich środków walki, przygotowując się do długotrwałych, wyczerpujących działań wojennych. Świadczy o tym skala gromadzonych zapasów, szczególnie rakiet i amunicji artyleryjskiej. A rosyjski przemysł wojenny pracuje na najwyższych obrotach. Podobnie jak handlarze bronią, skutecznie omijający bariery sankcyjne dostarczają deficytowe komponenty do rosyjskiego sprzętu wojskowego.

eprasa.pl 17e8182bb4

Sztabowcy Putina prawdopodobnie uznali, że najlepszym czasem do ofensywy może być nadchodząca zima, kiedy ukraińskie ofensywy zostaną skutecznie zatrzymane, a pomoc z Zachodu będzie nadal niewystarczająca.

> *Rosjanie sądzą zapewne, że armia ukraińska* **BĘDZIE MOCNO WYCZERPANA** *swoimi letnimi ofensywnymi działaniami,*

a okres jesieni i zimy będą chcieli poświęcić odbudowaniu zużytych latem wojsk. Choć moim zdaniem, możliwości Ukraińców w tym zakresie są ograniczone z powodu kurczących się zasobów mobilizacyjnych. Po prostu brakuje już w Ukrainie ludzi zdolnych do wojny.

Rosjanie swoje ofensywy planują w dwóch wymiarach strategicznych. Pierwszy to oczywiście ofensywa na froncie. Drugim zaś jest infrastruktura krytyczna Ukrainy. Obie operacje prowadzone będą jednocze-

eprasa.pl 17e8182bb4

śnie. W swoim zamiarze agresorzy chcą niszczyć wszystkie kluczowe obiekty, decydujące o funkcjonowaniu państwa, w tym i te, które służą wspieraniu walczących wojsk.

Praktycznie cała Ukraina będzie celem dla rosyjskich zmasowanych uderzeń. Co w efekcie ma mocno nadwyrężyć zdolności wojsk ukraińskich do prowadzenia wojny. I zadać maksymalne straty ludności cywilnej.

W zamyśle Rosjan na pewno jest maksymalne ograniczenie zdolności Ukrainy do funkcjonowania jako sprawna struktura państwa, podważenie zaufania Ukraińców do ich kierownictwa politycznego, a także ukształtowanie w nich przekonania, że ta wojna nie będzie mieć końca.

Jeżeli Ukraina ma wytrzymać rosyjskie operacje ofensywne, musi podjąć nieograniczone działania służące przede wszystkim zniszczeniu lub obezwładnieniu wszystkiego, co mogą chcieć do tych uderzeń użyć Rosjanie. Jednak aby Ukraińcy mogli niszczyć rosyjskie wojska w rejonach, gdzie się grupują do ataków,

eprasa.pl 17e8182bb4

lotniska czy bazy logistyczne muszą dysponować systemami rażenia zdolnymi do wykonywania uderzeń na duże głębokości. I nie w liczbach liczonych w setki rakiet, ale w tysiące. Aby móc wykonywać zmasowane uderzenia mające charakter ciągłych czy nękających. Nie dopuścić do rosyjskich ofensyw. Wytrącić ich wojska z uderzenia i niszczyć w odwecie rosyjską infrastrukturę krytyczną.

> *Generalnie zamiarem Ukraińców powinno być* **PRZEPROWADZENIE ZMASOWANEJ OPERACJI WYPRZEDZAJĄCEJ** *rosyjskie uderzenia*

z takim wyliczeniem, aby zadać im ciosy w przededniu ich ofensywy. Zadać straty rosyjskim zgrupowaniom uderzeniowym, sparaliżować ich system dowodzenia. Zniszczyć lub obezwładnić ich rakietowe systemy uderzeniowe. Zdewastować logistykę, zarówno w bazach materiałowych, jak i na szlakach komunikacyjnych. Działaniami propagandowymi osłabiać morale armii

eprasa.pl 17e8182bb4

rosyjskiej, a partyzanckimi – sterroryzować zaplecze Rosjan.

Jednocześnie za sprawą pomocy Zachodu znacząco zwiększyć odporność infrastruktury krytycznej na rosyjskie uderzenia poprzez pomnożenie zdolności obrony powietrznej, zarówno strefowej, jak i obiektowej.

Prezydent Biden rozumie, za sprawą jego wojskowych doradców, grozę sytuacji. Stąd jego apele do Kongresu o zwielokrotnienie pomocy dla Ukrainy. Ale i naciski na Unię Europejską o zachowanie jedności oraz stałe pomnażanie pomocy walczącym.

Amerykański przywódca dostrzega zagrożenie dla koalicji wspierającej Ukrainę. Antagonizowanie stolic europejskich bez wątpienia jest dziełem rosyjskich wpływów. I to jest największe zagrożenie, również dla Polski jako państwa frontowego.

Otwartym pozostaje pytanie, kto wspiera wpływy rosyjskie w Europie? Kto w Europie dąży do fermentu pomiędzy wspierającymi Ukrainę ten bez wątpienia wpisuje się w strategię Putina.

eprasa.pl 17e8182bb4

Kreml buduje drużynę, w której skład włączył przywódców Węgier i Słowacji. NATO i UE powinny dać tym panom wyraźne ostrzeżenie. A polski rząd powinien odciąć się przede wszystkim od Orbana.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Społeczna odpowiedzialność biznesu



ENEA PARTNEREM OLIMPIADY „ZWOLNIENI Z TEORII”

Finaliści czwartej edycji olimpiady „Zwolnieni z Teorii” pod patronatem firmy Enea.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Społeczna odpowiedzialność biznesu

ENEA JUŻ PO RAZ PIĄTY ZOSTAŁA PARTNEREM OLIMPIADY „ZWOLNIENI Z TEORII”. *W tym roku firma obejmie patronatem projekty dotyczące edukacji.*

Tekst: **Redakcja**

Już po raz piąty patronujemy olimpiadzie „Zwolnieni z Teorii”, tym razem wspierać będziemy pasję do edukacji i zamiłowanie do nauk ścisłych. Uczestnicy, realizując autorskie działania społeczne, zyskają wsparcie merytoryczne pracowników Enei, wezmą udział w spotkaniu poszerzającym ich wiedzę na temat mediów społecznościowych – powiedziała Natalia Janikowska, kierownik Biura Społecznej Odpowiedzialności Biznesu w Enei.

Program „Zwolnieni z Teorii” jest skierowany do uczniów i studentów. Jego uczestnicy będą realizować swoje pomysły oraz zdobywać praktyczne umiejętno-

eprasa.pl 17e8182bb4

ści i doświadczenie w planowaniu i zarządzaniu projektami, działając dla dobra swojego najbliższego otoczenia.

> *Każdy, kto zrealizuje swój projekt,* **ZOSTANIE FINALISTĄ OLIMPIADY „ZWOLNIENI Z TEORII”** *i otrzyma międzynarodowy certyfikat z zarządzania.*

Po drodze uczestnicy będą mogli pozyskać praktyczne wskazówki, by skutecznie realizować swoje pomysły i wykorzystywać wiedzę w praktyce. Nawiążą partnerstwa, będą uczyć się pracy w zespole, zdobywać umiejętności cyfrowe czy z zakresu marketingu. Najlepsze projekty zostaną wyróżnione nagrodą „Złotego Wilka” i otrzymają wsparcie agencji PR.

W poprzedniej edycji olimpiady Enea wspierała projekty z obszaru energetyki oraz promowania nauk ścisłych, z którego skorzystało blisko 300 tys. beneficjentów.

eprasa.pl 17e8182bb4

– W projektach społecznych, które nastolatki realizują z nami, najważniejsze jest, że działają zarówno dla otoczenia, jak i dla siebie, rozwijając kompetencje przydatne na współczesnym rynku pracy – podkreśliła Aleksandra Chudaś, dyrektor zarządzająca Fundacji „Zwolnieni z Teorii". – Wiemy to od pracodawców, którzy tworzą z nami programy partnerskie i wspierają młodzież, np. poprzez mentoring czy dodatkowe szkolenia. Co ciekawe, młodzi dużo rzadziej doceniają „rynkową" wartość swoich kompetencji zdobytych dzięki projektom i są zaskoczeni, że na rozmowie rekrutacyjnej będą pytani o doświadczenie, a nie o czerwony pasek na świadectwie – dodała.

Chętni do udziału w konkursie mogą zgłaszać się najpóźniej do 7 stycznia 2024 r. poprzez platformę dla zalogowanych uczestników **HTTPS://ZWOLNIENIZTEORII.PL/A/#/APP/PARTNER/ENEA2324.**

Enea wspiera CSR

Grupa Enea realizuje projekty z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu, w tym te mające na celu roz-

eprasa.pl 17e8182bb4

wój oraz edukację młodych. 20 października zakończył się nabór zgłoszeń do konkursu stypendialnego Enea Akademia Talentów, w ramach którego uczniowie szkół podstawowych (od IV klasy) i ponadpodstawowych mogą starać się o dodatkowe środki finansowe, które przeznaczą na rozwój swoich pasji, zainteresowań i mocnych stron. W najnowszej edycji Enei Akademii Talentów wprowadzono również nową kategorię związaną z działalnością społeczną – zaangażowanie społeczne, wspierając młodzież, która działa dla dobra swojego najbliższego otoczenia.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Zdrowie



Z RAKIEM MOŻNA ŻYĆ

Fot. Materiały prasowe

– Może się tak zdarzyć, że rak wróci albo że się pojawi odległy przerzut. Tyle tylko, że ja wiem, że to wcale jeszcze nie jest wyrok. Znam dziewczynę, która żyje z przerzutami kilkanaście lat. W USA ludzie żyją z przerzutami nawet 30 lat. Wchodzą coraz nowocześniejsze leki. **PAMIĘTAJMY, ŻE STATYSTYKI PRZEŻYWALNOŚCI SĄ CORAZ KORZYSTNIEJSZE, A LEKI NAPRAWDĘ POTRAFIĄ ZATRZYMAĆ PROGRESJĘ CHOROBY**. *(...) I z taką diagnozą naprawdę można dobrze żyć – mówi* **JAGNA KACZANOWSKA**, *dziennikarka, autorka wydanej właśnie książki „Rak i dziewczyna”.*



Rozmawiała **Krystyna Romanowska**

Książka „Rak i dziewczyna” pokazuje, jak chorują na raka kobiety krótko po 40-tce, jeszcze z małymi dziećmi, pełne energii, pomysłów. To chorowanie jest

eprasa.pl 17e8182bb4

pełne buntu, załamań, cierpienia, ale też - co bardzo cenne - czarnego humoru i humoru pełnego czułości.

Moim zdaniem, jest bardzo duża różnica pokoleniowa w sposobie chorowania, przeżywania nowotworu. To jest ciekawe: z jednej strony bardzo dużo młodych kobiet nie chce nosić peruk (ja nie chciałam) demonstrując, że są w trakcie chemioterapii (lub po prostu nie chcąc tego ukrywać), a z drugiej strony – nie pragną nadmiarowo o tym raku słuchać czy rozmawiać. Na szpitalnym korytarzu młodsze pacjentki wolą nie rozkładać na czynniki pierwsze swoich wyników badań, tylko rozmawiać o rzeczach „pozaszpitalnych”, a starsze są zainteresowanie rozmową o chorobie. Być

Jagna Kaczanowska

– dziennikarka, redaktorka prowadząca dział psychologii w miesięczniku „Twój Styl”. Absolwentka psychologii na Uniwersytecie SWPS, specjalistka terapii rodzinnej. Współautorka i autorka popularnych powieści obyczajowych, w tym bestsellerowego cyklu „Ogród Zuzanny”.

eprasa.pl 17e8182bb4

może wynika to z innego etapu w życiu – młodsze kobiety mają więcej do załatwienia, ale może także z innego „sposobu chorowania” traktowanego jako ciężki etap w życiu, a nie jego schyłek.

Mam przed oczami moją „chemioterapijną koleżankę” Darię, która podczas chemii pracowała prowadząc rozmowy telefoniczne. Można się zżymać, że to jest lekceważenie choroby, że

> *to zdrowie jest w takich wypadkach najważniejsze, ale skoro* **CZUŁA SIĘ NIEŹLE PRACUJĄC** *– dlaczego miałaby tego nie robić?*

Kontrargument zawsze może być taki: „praca jest dla niej najważniejsza, że nie może przestać, nawet kosztem swojego zdrowia”.

Myślę, że tu absolutnie nie chodzi o pracoholizm czy fetyszyzowanie pracy, ale o niezgodę na to, by choroba zagarnęła i obrosła wszystkie sfery życia. I tak tej choroby jest tak dużo, że praca może być od niej po prostu

eprasa.pl 17e8182bb4

odpoczynkiem. Nie da się przeskoczyć tego, że raz w tygodniu idzie się na chemię, na operację, potem jest rehabilitacja. Dlatego chodzi o to, żeby nie oddawać walkowerem tego, co konstytuuje daną osobą jako człowieka zdrowego i sprawnego. Niektórzy chcą to oddać i skupić się na zdrowieniu, a dla innych praca wciąż jest ważna.

Obie postawy są równie cenne, tylko trzeba wiedzieć, który wybór jest dla osoby chorującej korzystny. Część lekarzy widząc diagnozę: „nowotwór” od razu wypisuje zwolnienie L4, nawet bez konsultacji z pacjentem. A niektórzy ludzie wcale tego nie chcą.

Innym tematem są polskie firmy kompletnie nieprzygotowane na pacjentów w trakcie leczenie onkologicznego. Człowiek ma prawo chorować i pracować, a firma powinna go w tym wesprzeć.

Czy pacjenci/pacjentki onkologiczni/e dobierają się w szpitalach pod kątem sposobu przeżywania choroby?

Możliwe, że coś w tym jest. Razem z dziewczynami z mojego „turnusu chemioterapii” stworzyłyśmy grupę

eprasa.pl 17e8182bb4

– dalej zresztą aktywną na messengerze. Ale nie rozmawiałyśmy na niej o chorobie. Czasami ona wkraczała do naszych wiadomości w formie pytania: „Mam bardzo wysuszone stopy. Czy wy też tak macie?”. Miałyśmy w sobie totalną niezgodę na to, aby być takie ledwo żywe. Chciałyśmy zostać jedną nogą w normalnym świecie, chociaż drugą (a czasami i obiema) tkwiłyśmy w Królestwie Chorych. W naszym społeczeństwie nie ma zwyczaju, żeby Królestwa Zdrowych i Chorych się przenikały. Byłam zszokowana, kiedy się dowiedziałam, że w Polsce jest milion pacjentów onkologicznych. Gdzie oni wszyscy są? – pytałam siebie.

Dopiero kiedy zachorowałam, dowiedziałam się, że sporo osób z mojego otoczenia, miało doświadczenie choroby onkologicznej. Nie powiedzieli o tym. Dlaczego? Ze wstydu? Bali się reakcji otoczenia, bali się wykluczenia.

W tym roku widziałam na spływie kajakowym dziewczynę, która – moim zdaniem – była w trakcie chemioterapii, miała chustkę na głowie. Kiedy pojawiasz się z łysą pałą (łysina po chemii jest absolutna, bez śladu

eprasa.pl 17e8182bb4

meszków włosowych) wśród ludzi, masz wrażenie bycia... „niestosownym”. Że jednak

> *mieszkańcy Królestwa Zdrowych* **NIE ŻYCZĄ SOBIE TWOJEGO WIDOKU,** *bo burzysz ich spokój – twoja obecność przypomina o nowotworowym memento.*

Kiedyś podczas kupowania kwiatków, zauważyłam, że jedna z kobiet bardzo długo mi się przygląda z wyrazem przerażenia na twarzy. Kiedy wychodziłam z kwiaciarni nadepnęłam jej na stopę. Oczywiście, zupełnie przypadkiem. Grzecznie też przeprosiłam.

Możliwe, że wraz ze wydłużeniem czasu życia po diagnozie nowotworowej, osoby chorujące będą postrzegane jako zwykli przewlekle chorzy. Nikt nie dostaje stuporu na widok cukrzyka.

Nasze pokolenie, czy pokolenie naszych dzieci, będzie już patrzeć na to inaczej.

Ale zdaję sobie sprawę, że ludzie, których znajomi zachorowali, nie wiedzą jak się zachowywać wobec cho-

eprasa.pl 17e8182bb4

rych. Moja znajoma przyznała, że nie dzwoniła do mnie, bo była przerażona: „Boże, ona ma takie małe dzieci. I umiera”. A ja nie umarłam. I – oczywiście – może się tak zdarzyć, że rak wróci albo że się pojawi odległy przerzut. Tyle tylko, że ja wiem, że to wcale jeszcze nie jest wyrok. Znam dziewczynę, która żyje z przerzutami kilkanaście lat. W USA ludzie żyją z przerzutami nawet 30 lat. Wchodzą coraz nowocześniejsze leki. Pamiętajmy, że statystyki przeżywalności są coraz korzystniejsze, a leki naprawdę potrafią zatrzymać progresję choroby.

Dziewczyny, u których zdiagnozowano raka z rozsianymi przerzutami mają takie powiedzenie: „ch...wo, ale stabilnie”. I z taką diagnozą naprawdę można dobrze żyć.

W którym momencie dostrzegłaś, że w Królestwie Chorych jest czas i przestrzeń na nabijanie się z choroby?

Dość szybko dołączyłam do grupy „Amazonka. Życie pod diagnozie raka piersi”. Tam się okazało, że mnóstwo kobiet śmieje się z sytuacji, które je spotkały. Przy-

eprasa.pl 17e8182bb4

kład: jedna z koleżanek, którą poznałam się na chemioterapii, dostała orzeczenia o rozwodzie na dzień przed pierwszą chemioterapią. Ale musiała wziąć kredyt. Poszła do banku ładnie ubrana i umalowana, aby wzbudzić zaufanie. Była jednak już w trakcie chemii. Podczas rozmowy zaswędziała ją głowa, odruchowo się podrapała i w palcach została jej spora kępka włosów. Na szczęście kredytodawca właśnie w tym momencie się odwrócił. Skorzystała z chwili nieuwagi i wcisnęła kępkę włosów w zagłębienie fotela. Nie zorientował się. Dostała kredyt i całkowicie wyłysiała.

Inna dziewczyna nosząca perukę szła po ulicy i usłyszała jakieś obleśnie zaczepki pijanych gości. Niewiele myśląc, uniosła perukę do góry i krzyknęła: „No co, kochani!” Zapadła głucha cisza.

Z raka można i wypada się śmiać – to bardzo dobrze działa na zachowanie minimum normalności.

Co to jest „dobre wspieranie chorego”.

Ważna jest autentyczność. Niech to nawet będzie pokazanie bezradności, ale w efekcie ustalenie np. konstruktywnego planu działania i wsparcia. Bardzo

eprasa.pl 17e8182bb4

ważne jest, żeby nie znikać z życia chorej osoby, bo to jest najbardziej przykre. Znam dramatyczne historie kobiet porzucanych przez swoich partnerów po diagnozie.

> *Jedna z pacjentek opowiadała, że jej* **MĄŻ WYPROWADZIŁ SIĘ NATYCHMIAST** *jak dowiedział się, że ma raka. A trzy miesiące później wysłał jej wiadomość,*

że jak będzie jechała ulicą to niech zwróci uwagę na jego dom, który zaczął budować. Ale są też inne pozytywne przypadki, jak choćby zupełnie filmowa historia wiarołomnego męża, który opiekował się swoją chorą na raka kochanką, a po jej śmierci była żona zdecydowała się znowu z nim związać i mają piękne życie.

Ja w tej chwili – jestem 2,5 roku po diagnozie i jestem zdrowa, nie lubię zakotwiczania mnie w chorobie. „Ojej, a jak ci fajnie włosy odrosły po chorobie” albo „Życzę ci wszystkiego najlepszego, ale przede wszystkim... zdrowia”. Ja też życzę zdrowia tej osobie, bo co

eprasa.pl 17e8182bb4

czwarty z nas zachoruje na nowotwór. Nie chcę być do końca życia postrzegana jako osoba, która miała raka. Tym bardziej, że przez NFZ jestem uważana za wyleczoną.

Książka nie jest tylko opisem twojego zdrowienia, ale także poradnikiem uświadamiającym czytelnikowi, jakimi pułapkami myślenia otacza się po to, aby nie zmierzyć się z rzeczywistością.

Jedna z bohaterek, z którą robię wywiad w książce, jest w czwartym stadium raka. Lekarz w momencie diagnozy powiedział jej: „Pani już nie ma czasu, żeby marzyć”. Najpierw nie wiedziała o co chodzi, a teraz po prostu spełnia swoje marzenia. Zaczęła studia, chodzi po górach. Ona nie ma czasu, żeby marzyć. Ona ma czas, żeby te marzenia spełniać. I właśnie to robi.

Chciałam pokazać, jak można poprzez świadome myślenie, pomóc sobie wyjść z życiowych dramatów. Bardzo mi się podoba sformułowanie „lifequake” – trzęsienie życia. Podobno każdy z nas je przeżyje, minimum dwukrotnie, maksimum – do plus nieskończoności. To jest po prostu nieuniknione.

eprasa.pl 17e8182bb4

Myśl o tym, że świat jest kompletnie nieprzewidywalny, że każdemu z nas, o każdej porze może stać się absolutnie wszystko, jest straszna, ale i wyzwalająca. Mnie też się wydawało, że nie zachoruję. Pochodzę z długowiecznej rodziny, bez nowotworowej historii. Byłam wegetarianką, uprawiałam sport. Mieszkam pod miastem, wśród zieleni.



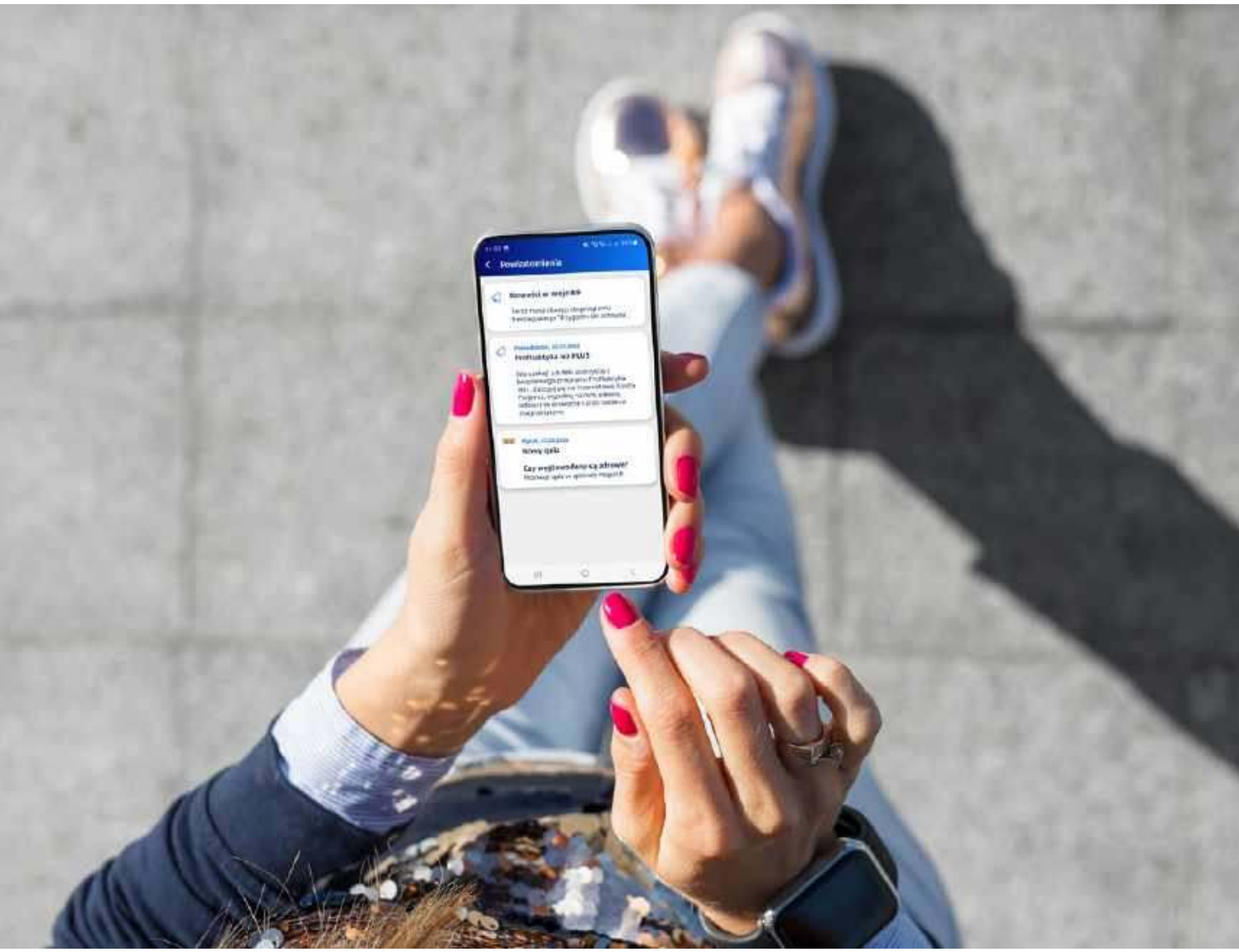
Jagna Kaczanowska
„Rak i dziewczyna. Jak sobie ułożyłam życie z rakim”
Wydawnictwo Agora

eprasa.pl 17e8182bb4

Miałam mnóstwo racjonalizacji. A pytanie: dlaczego ja? – które sobie wielokrotnie zadawałam – jest jałowe i nic nie wnosi do naszego życia. Chociaż trudno jest się od niego tak zupełnie powstrzymać. Pamiętajmy, że to właśnie dzisiaj może być ostatni dzień życia takiego, jakie znamy. Niech to nas uskrzydli.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Materiały prasowe

APLIKACJA MOJEIKP POMOŻE ZADBAĆ O STAN ZDROWIA

eprasa.pl 17e8182bb4

BEZPŁATNA APLIKACJA MOJEIKP ZAPEWNIA DOSTĘP DO WIELU POTRZEBNYCH INFORMACJI. *Dzięki niej mamy stały dostęp do najważniejszych e-dokumentów i informacji o stanie zdrowia, możliwość wykupienia leków w aptece bez podawania nr PESEL, a także szeroko rozbudowany panel profilaktyczny.*

Tekst: **Redakcja**

Dążymy do tego, żeby aplikacja mojeIKP maksymalnie ułatwiała pacjentom funkcjonowanie w systemie ochrony zdrowia i angażowała ich w dbanie o swoje sprawy zdrowotne. Intensywnie pracujemy nad nowymi rozwiązaniami, które będą realizować ten cel i systematycznie rozwijamy o nie naszą aplikację. Staramy się, żeby kolejne funkcje dostępne w aplikacji mojeIKP były adekwatne do potrzeb jej użytkowników – podkreśla Paweł Kikosicki, dyrektor Centrum e-Zdrowia.

eprasa.pl 17e8182bb4

Bezpieczeństwo to priorytet

Bezpieczeństwo wrażliwych danych medycznych jest priorytetem Centrum e-Zdrowia. Dlatego, po dwóch latach od pierwszej instalacji konieczna jest aktualizacja certyfikatu bezpieczeństwa. Część użytkowników ma to już za sobą. Pozostali w odpowiednim momencie, przy logowaniu do aplikacji, otrzymają powiadomienie o konieczności aktualizacji certyfikatu. Aktualizacja certyfikatu umożliwi ponowną aktywację bezpiecznego połączenia i zautoryzuje tożsamość użytkownika. Rolą tego rodzaju certyfikatów jest utrzymanie w pełni bezpiecznego i szyfrowanego połączenia zainstalowanej aplikacji mojeIKP z systemem e-Zdrowie.

Profilaktyka w aplikacji mojeIKP

Odpowiednie nawodnienie, dopasowana aktywność fizyczna czy zbilansowana dieta to filary profilaktyki zdrowotnej. Wprowadzając niewielkie zmiany w swoim codziennym życiu, można zapobiegać wielu chorobom, zwłaszcza cywilizacyjnym. Pacjenci coraz częściej po-

eprasa.pl 17e8182bb4

szukują rozwiązań, które im w tym pomogą. Dlatego w aplikacji mojeIKP systematycznie pojawiają się kolejne funkcje profilaktyczne.

> *Dzięki licznikowi picia wody użytkownicy mogą* **ZADBAĆ O ODPOWIEDNI POZIOM NAWODNIENIA**. *Aplikacja pomaga obliczyć dzienne zapotrzebowanie na wodę, pokazuje też, w jakim procencie został zrealizowany dzienny cel.*

Ilość wypitej wody jest też widoczna na wykresie dziennym i tygodniowym. Aplikacja może wysyłać również przypomnienia o konieczności wypicia kolejnego napoju. Ale to nie wszystko. W mojeIKP można sprawdzić dzienną liczbę zrobionych kroków, skorzystać z planów profilaktyczno-treningowych „8 tygodni do zdrowia” oraz zadbać o prawidłową dietę dzięki planom żywieniowym NFZ. Poprzez aplikację mojeIKP można również skorzystać z programu Profilaktyka 40 PLUS.

eprasa.pl 17e8182bb4

POZ w zasięgu ręki

Pilnie potrzebujesz skontaktować się ze swoim lekarzem lub przychodnią? Zaloguj się do aplikacji mojeIKP – w zakładce „Podstawowa opieka zdrowotna” znajduje się kontakt do twojej przychodni POZ, a także dane lekarza, pielęgniarki czy położnej. Takie informacje są również w aplikacji na koncie dziecka i kontach innych osób bliskich, do których masz uprawnienia.

Na mojeIKP możesz zamówić e-receptę na leki przyjmowane stale, o ile placówka obsługuje takie zgłoszenia. Możesz ocenić też lekarza, przychodnię i jakość usług medycznych poprzez ankietę badania jakości świadczeń medycznych. Za pomocą skanera sprawdzisz termin ważności leków w swojej apteczce. Wystarczy zeskanować kod 2D na opakowaniu leku (kwadratowy kod, który przypomina QR), a w aplikacji pojawi się komunikat o zbliżającym się terminie ważności albo informacja, że lek jest przeterminowany. Dzięki aplikacji masz też stały dostęp do aktu-

eprasa.pl 17e8182bb4

alnej listy bezpłatnych leków dla dzieci poniżej 18 roku życia oraz osób powyżej 65 lat. Leki można wyszukiwać na trzy sposoby, według: grupy wieku osób, dla których są przeznaczone, grupy leków lub nazwy leku (alfabetycznie).

> *Aplikacja mojeIKP to prosty, wygodny i bezpieczny dostęp do* **NAJWAŻNIEJSZYCH FUNKCJI INTERNETOWEGO KONTA PACJENTA**.

Odbierzesz w niej swoje e-recepty i e-skierowania (również bezpośrednio z otrzymanego powiadomienia PUSH), wykupisz leki bez podawania numeru PESEL oraz ustawisz przypomnienie o ich zażywaniu, a nawet sprawdzisz dawkowanie przepisanego leku oraz jego ulotkę. Nie przegapisz też zaplanowanej wizyty u specjalisty – możesz sprawdzić kiedy i gdzie odbędzie się kolejna wizyta na podstawie zarejestrowanego e-skierowania. Aplikacja daje też stały dostęp np. do dokumentacji medycznej dziecka i osób, które cię do tego

eprasa.pl 17e8182bb4

upoważnią. mojeIKP to również pomoc w sytuacji nagłego zagrożenia życia – panel pierwszej pomocy dostępny jest bez logowania.

Aplikację mojeIKP można pobrać do systemów Android z Google Play lub iOS z App Store. Działa ona także offline, a poza językiem polskim jest dostępna w języku ukraińskim lub po angielsku.

Porównanie funkcji Internetowego Konta Pacjenta i aplikacji mobilnej mojeIKP znajdziesz na stronie **HTTPS://PACJENT.GOV.PL/ARTYKUL/CO-CI--DAJE-IKP-I-MOJEIKP.**

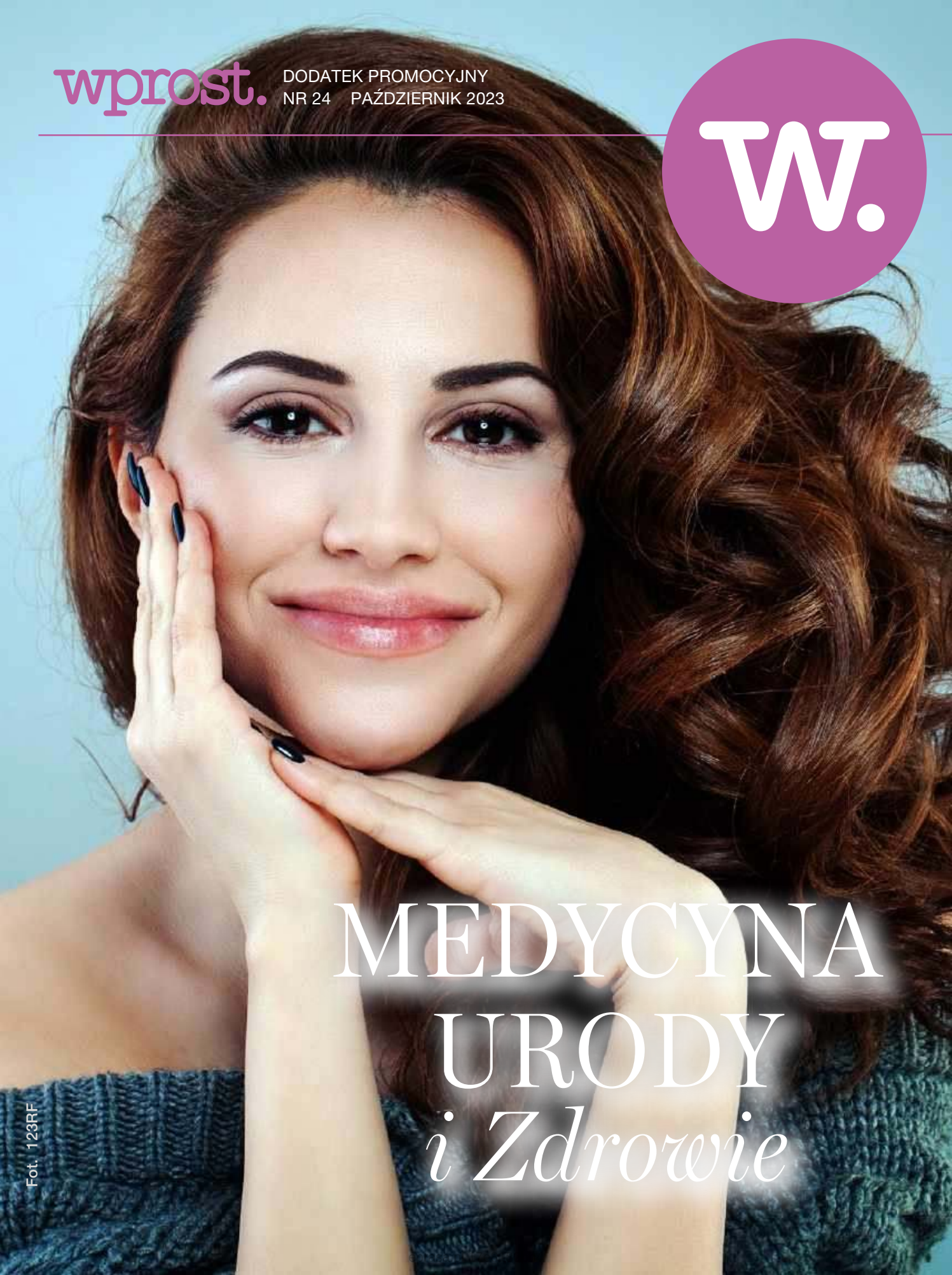
Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

wprost. DODATEK PROMOCYJNY
NR 24 PAŹDZIERNIK 2023

W.



MEDYCYNA URODY *i Zdrowie*

Fot. 123RF

Jak dobrze wyglądać po schudnięciu



Fot. 123EF

eprasa.pl 17

– Najlepiej od początku połączyć pomysł na odchudzanie z konsultacją u lekarza medycyny estetycznej. Lekarz rozpisze cały plan działań zapobiegawczych, czyli zabiegów. Bo połącznie odchudzania z zabiegami medycyny estetycznej jest zdrowsze dla naszej skóry i naszego wyglądu – mówi **DR MARIUSZ KACZOROWSKI, LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.**

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

Odchudzanie stało się łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej, bo pojawiły się leki, które pozwalają pozbyć się niechcianego tłuszczu. Każdy kilogram mniej oznacza jednak zmianę wyglądu naszej twarzy i naszego ciała. Paradoksalnie, nie zawsze na korzyść... Dlaczego?

DR MARIUSZ KACZOROWSKI: Kiedy rozpoczynamy proces odchudzania, zazwyczaj w pierwszych dniach

eprasa.pl 17e8182bb4



Dr Mariusz Kaczorowski

Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej, z medycyną estetyczną związany od ponad dziesięciu lat. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej. Absolwent Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie. Szkoleniowiec i trener w zakresie nowoczesnych technik medycyny estetycznej. Specjalizuje się w bezoperacyjnych i laserowych korektach defektów estetycznych twarzy i ciała. Wykonuje zabiegi zapobiegające przedwczesnemu starzeniu się skóry. Współpracownik, konsultant medyczny kilku renomowanych klinik i gabinetów w kraju.

eprasa.pl 17e8182bb4

większość z nas ma dobre wyniki. Ten początkowy ubytek kilogramów jest spowodowany między innymi utratą wody w naszym organizmie. Jest to jednak bardzo niedobre dla naszej skóry, która skutki tego stanu odczuwa najmocniej.

Co jeszcze dzieje się ze skórą podczas odchudzania?

Ulega redukcji tkanka tłuszczowa podskórna, a tym samym skóra traci miękkie podparcie i ulega poluzowaniu. Dodatkowo wspomniana utrata wody powoduje, że staje się ona bardziej wiotka i sucha. Te problemy z zanikiem napięcia skóry mogą pojawić się już po utracie 2-3 kg, zwłaszcza gdy chudniemy za szybko.

Gdzie można zauważyć te następstwa odchudzania?

Przede wszystkim na twarzy. Nawet przy niewielkiej, kilkukilogramowej, utracie masy to na niej widać. Przychodzi pacjentka i mówi, że nagle, z tygodnia na tydzień, znacząco pogłębiły się u niej zmarszczki...

Problem wiotkości skóry, czyli braku jej adaptacji do nowej sytuacji, jaką jest stan redukcji masy ciała,

eprasa.pl 17e8182bb4

dotyczy także okolic brzucha, dekoltu, górnej części biustu, a także ramion, na których tworzą się tzw. pelikany.

Pacjentki, które się odchudzają, mówią „poleciała mi twarz”. Co konkretnie się dzieje z twarzą, kiedy zrzucamy kilogramy?

W okolicy kości policzkowych, w okolicy oczu i kości skroniowych szybko dochodzi do utraty objętości tkanki tłuszczowej podskórnej. Prawie momentalnie nasila się efekt tzw. kurzych łapek i doliny łez. Kolejnym obszarem twarzy, na którym widać następstwa odchudzania, jest owal – skóra się obniża i zaczyna „zwisać” na żuchwie, pojawiają się tzw. chomiki. Automatycznie uwidaczniają się również fałdy bruzd nosowo-wargowych i fałdy bruzd marionetki. Często towarzyszy temu obniżenie kącika ust.

W Stanach Zjednoczonych popularne jest określenie „Ozempic face”, czyli, upraszczając, twarz po kuracji preparatem na odchudzanie, postarzała, zmieniona. Kiedy wrzuciłam hasło w Google, otrzymałam 21 mln wyników. A jak to wygląda w Polsce?

eprasa.pl 17e8182bb4

W USA preparaty na bazie semaglutydu są stosowane od początku 2020 r., a problemy z otyłością dotyczą dużo większej części populacji niż w Polsce. Tam kuracje odchudzające dotyczą osób ze znacznie większym stopniem otyłości, a tym samym utraty masy ciała są dużo większe. W Polsce mamy dopiero roczne doświadczenia z tymi preparatami. Ich skuteczność jest związana z redukcją tkanki tłuszczowej, a więc i tkanki tłuszczowej podskórnej twarzy. Każda farmakologiczna kuracja odchudzająca powinna być prowadzona pod nadzorem lekarza. Planując takie odchudzanie, by uniknąć możliwych niespodzianek typu „Ozempic face”, warto być również pod opieką lekarza medycyny estetycznej.

Jak przeciwdziałać postarzającym wygląd skutkom odchudzania?

Lekarz medycyny estetycznej dysponuje całym arsenałem środków. Suchość, wiotkość i utrata objętości to problemy, którym można zaradzić. Najlepiej jednak już od początku połączyć pomysł na odchudzanie z konsultacją u lekarza medycyny este-

eprasa.pl 17e8182bb4

tycznej. Lekarz, w porozumieniu z pacjentem, biorąc pod uwagę jego oczekiwania, rozpisze na wielu płaszczyznach cały plan działań zapobiegawczych, czyli zabiegów.

Bo połącznie odchudzania z zabiegami medycyny estetycznej jest zdrowsze dla naszej skóry i naszego wyglądu. Nie chcemy przecież po zrzuceniu kilku-kilkunastu kilogramów zostać ze zmarszczkami i bruzdami na twarzy i „torbą” skóry na brzuchu.

> Dzięki odpowiednio dobranym zabiegom i rozsądnie zaplanowanemu **ODCHUDZANIU SKÓRA MOŻE SIĘ OBKURCZAĆ WRAZ Z UTRATĄ KILOGRAMÓW.**

Jeśli jednak przychodzi do pana pacjentka i skarży się: schudłam 10 kg, wszystko na twarzy poleciało w dół?

Nie ma jednego sposobu, który spowoduje, że natychmiast będzie dobrze czy też tak, jak dawniej. Jeżeli na skutek odchudzania nasiliły się zmarszczki mi-

eprasa.pl 17e8182bb4

miczne, wstrzyknięcie toksyny botulinowej w okolice oka spowoduje, że pacjentka od razu zobaczy poprawę. Przede wszystkim trzeba jednak uzupełnić objętość. Jeśli fizjologia twarzy pozwala i pacjentka tego chce – można uzupełnić objętość kwasem hialuronowym, poprawiając np. okolice kości policzkowych, czy wypłycić bruzdy nosowo-wargowe. Jeżeli natomiast doszło do większej utraty objętości tkanek, to do jej odbudowy można sięgnąć po kwas polimlekowy. Jego wstrzyknięcie spowoduje odbudowę objętości, a w konsekwencji uniesienie górnej części twarzy.

Do uzupełninia znacznych objętości można również zastosować autologiczny przeszczep tłuszczu. Pobiera się go z miejsc, gdzie występuje w nadmiarze.

Pozostaje kwestia przywrócenia skórze elastyczności...

Do gry mogą wejść technologie. Swoisty renesans przeżywa teraz radiofrekwencja mikroigłowa. Zabieg polega na tym, że głowica urządzenia wyposażona w system igieł, które wnikają w powierzchnię skóry. Igły w skórze pozostają na zaprogramowany czas, w którym jest przez nie

eprasa.pl 17e8182bb4

przepuszczana fala RF. Dochodzi w tej sposób do podwójnej stymulacji skóry. Ukłucia stymulują jej odbudowę, która następuje we wszystkich warstwach, a dodatkowo procesy naprawcze wzmaga fala RF. Powierzchnia skóry przed zabiegiem jest znieczulona odpowiednim preparatem. Procedurę powinno się powtórzyć przynajmniej trzy-, czterokrotnie, w odstępach co trzy, cztery tygodnie, żeby skóra zdążyła się zregenerować.

Do ujędrniania skóry – szczególnie owalu twarzy, podbródka i szyi – można też zastosować zabieg HIFU. Polega on na wytworzeniu kontrolowanych mikrourazów tkanek przez fale wysokiej częstotliwości.

> Taka stymulacja uruchamia procesy regeneracji i naprawy poprzez wzmożoną produkcję kolagenu. **SKÓRA W KILKANAŚCIE TYGODNI ODZYSKUJE SPRĘŻYSTOŚĆ,** staje się mocniejsza i bardziej napięta.

Alternatywą jest zabieg z użyciem lasera frakcyjnego, który dość mocno zadziała zarówno powierz-

eprasa.pl 17e8182bb4

chownie, jak i stymulująco. Spłyci drobne zmarszczki, spowoduje powierzchowne odświeżenie skóry, a oprócz tego przyczyni się do stymulacji produkcji kolagenu i elastyny. Szczególnie dobre rezultaty przynosi u osób z bardzo cienką skórą.

A nici? Przecież nimi również można podciągnąć skórę?

W przypadkach po utracie objętości, kiedy skóra jest cienka, wiotka, należy zostawiać je na później. Skórze najpierw trzeba przywrócić objętość i sprężystość i dopiero wtedy myśleć o implantacji nici, żeby podciągnąć i napiąć tkanki.

A co, jeśli na szyi widać, że schudliśmy?

Tu można zastosować radiofrekwencję mikroigłową i laser.

Po odchudzaniu pojawiają się zmarszczki na dekolcie, a sama skóra nie prezentuje się tak dobrze, jak przed kuracją.

Skóra na dekolcie jest cienka i delikatna. Do jej ujędrnienia i nawilżenia stosuje się gęstą mezoterapię. Można wykonać zabieg laserem frakcyjnym, który

eprasa.pl 17e8182bb4

zregeneruje jej powierzchnię. Pionowe zmarszczki można zniwelować za pomocą kwasu polimlekowego, który można też zastosować do ujędrnienia skóry ramion. Jeśli ktoś nie lubi tych zabiegów, to zawsze można sięgnąć po nitki PDO. Zaimplantowane w skórze, po jakimś czasie się rozpuszczą i spowodują ujędrnienie skóry.

A jeśli zrzucimy tłuszcz z brzucha? Skóra wówczas obwisa i nie wygląda to estetyczne. Są na to sposoby?

Brzuch to ciężka okolica. Powinno się krzyknąć: „wszystkie ręce na pokład!”. Od początku trzeba wdrażać te zabiegi, które spowodują, że po osiągnięciu jakiegoś celu w odchudzaniu nie będziemy mieli „torby ” na brzuchu. Nie warto zwlekać, błędne jest założenie „Panie doktorze – najpierw się odchudzę, a potem będziemy coś z tym robić”.

Od początku kuracji odchudzającej dobrze stosować zabiegi służące koncentracji, zagęszczeniu skóry – nie tylko radiofrekwencję mikroigłową, ale również zabiegi laserem frakcyjnym. Chodzi o to, by uniknąć efektu, jaki powstaje również w skórze pociążowej. W ciąży skóra

eprasa.pl 17e8182bb4

napina się do granic możliwości, często powstają rozstępy, a potem, po porodzie, wszystko się marszczy i powstaje sieć drobnych zmarszczek na brzuchu. Podobnie jest przy odchudzaniu. Wiązka lasera spowoduje, że powierzchnia skóry brzucha się odnowi, a dodatkowo jeszcze nastąpi stymulacja kolagenu w skórze.

Są jednak skrajne przypadki. Wyobraźmy sobie pacjenta, który stracił 25-30, a nawet więcej kilogramów. Wtedy odsyłam go do zaprzyjaźnionego chirurga plastycznego, bo trzeba wykonać abdominoplastykę, żeby nie było efektu torby.

A co z miejscowymi depozytami tłuszczu, które nierzadko zostają po odchudzaniu?

Można je rozpuścić specjalnym preparatem, czyli zrobić zabieg lipolizy iniekcyjnej. To bardzo precyzyjny zabieg, stosuje się ją nawet do wyrównywania po zabiegach liposukcji. Drugą możliwością jest kriolipoliza – zabieg, podczas którego nie przerywa się ciągłości skóry. Działamy niską temperaturą na tkankę tłuszczową przez ściśle określony czas i to „wymrażanie” również daje pożądane efekty.

eprasa.pl 17e8182bb4

Co by pan doradził osobom, które chcą schudnąć?

Niektórzy pacjenci chcą zbyt szybko zrzucić kilogramy. Mówią: „Za trzy miesiące mam wesele i muszę schudnąć 15 kg”. To nie jest dobry pomysł, odchudzajmy się mądrze: pół kilograma tygodniowo, maksymalnie 2 kg miesięcznie. I jednocześnie stosujmy wspomniane wcześniej zabiegi. Pacjent po kilku miesiącach zobaczy, że nastąpiła redukcja wagi, a nie będzie wielkiego dramatu ze skórą.

Pijmy. Podczas odchudzania potrzebna jest duża podaż wody, przynajmniej 2,5 litra dziennie. Nawadniajmy się po to, by odchudzanie nie polegało na utracie wody.

Nie zapominajmy o ruchu. Bardzo ważne są też odpowiednie ćwiczenia, by wzmacniać mięśnie. Koniecznie regularnie, dwa-trzy razy w tygodniu, pójdźmy np. na fitness, siłownię, biegajmy na bieżni, bo bieganie uruchamia wszystkie grupy mięśniowe. Pamiętajmy: żebyśmy chudli z tkanki tłuszczowej, musi być dysproporcja między spożywanymi kaloriami a wydatkiem energetycznym. Żeby stracić 1 kg tkanki tłuszczowej,, musimy spalić dodatkowo prawie 8 tys. kcal.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jeśli myślimy o prawdziwym odchudzaniu, a nie o zrzuceniu 2-3 kg, to **POWINNIŚMY TO ROBIĆ POD OKIEM LEKARZA, Z KONSULTACJAMI DIETETYKA.** Jeżeli myślimy o większych utratach objętości – to raczej nie na własną rękę. Czyli – odchudzajmy się z głową.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Artykuł sponsorowany

Dr Mariusz Kaczorowski

Zapraszam na konsultacje i zabiegi
tel. 601 255 353
www.facebook.com/drmariuszkaczorowski

eprasa.pl 17e8182bb4

Medycyna Urody

Dr nauk med. Magdalena Łopuszyńska, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej, właścicielka Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej BELLA w Warszawie

Dr Łopuszyńska: leczenie trądziku to moja pasja

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

O skutecznych, wypracowanych przez 36 lat praktyki lekarskiej własnych metodach leczenia trądziku i o tym dlaczego terapia musi być regularna, w rozmowie z „Wprost” mówi **DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA, DERMATOLOG, LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**, właścicielka gabinetu kosmetyki lekarskiej Bella w Warszawie

Tekst: **Redakcja**

Czy trądzik to częsty problem? Jest to defekt kosmetyczny czy choroba?

DR MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA: Trądzik jest najczęstszym problemem, z jakim spotyka się dermatolog w swojej praktyce. Przynajmniej tak jest w moim gabinecie – 90 proc. pacjentów dermatologicznych, którzy do mnie przychodzą, to właśnie pacjenci z trądzikiem. Są to przeważnie młode osoby, głównie w okresie dojrzewania, ale nie tylko .

eprasa.pl 17e8182bb4

Według światowych statystyk wśród ludzi pomiędzy 10. a 30. rokiem życia 100 proc. ma trądzik, w różnym czasie. Tymczasem ponad 30 lat temu, kiedy byłam młodą lekarką, trądzik dotyczył 20 proc. młodych osób. Dzisiaj zmiany trądzikowe mają nawet 7- i 8-latki oraz panie 50-letnie. Trądzik zwykle wygasa ok. 30 roku życia, kiedy stabilizuje się gospodarka hormonów płciowych męskich. Bo jego wystąpienie jest związane właśnie z pojawieniem się w organizmie i aktywnością tych hormonów.

> Osoby z trądzikiem wymagają leczenia, więc **TEN PROBLEM SKÓRNY UZNAJEMY ZA CHOROBĘ.** Ale choroba jest ściśle związana z fizjologią.

Jaki jest mechanizm powstawania zmian trądzikowych?

Zaskórniki, grudki i krostki tworzą się w gruczole łojowym, z którego wyrasta włos. Gruczoł ten jest skomplikowanym narządem – w jego obrębie są zlokalizo-

eprasa.pl 17e8182bb4

wane receptory będące rodzajem łącznika z powierzchnią skóry. Receptory te są wrażliwe na różne czynniki, które do nich docierają – lipidy, cukry, neuroprzekaźniki, hormony, retinoidy i inne.

Ale budowa ilość i wrażliwość tych receptorów zależy od cech genetycznych. W momencie, gdy we krwi pojawiają się hormony męskie, receptory zaczynają się aktywować, a dodatkowo czynniki środowiskowe takie jak dieta, stres, smog, dym papierosowy i inne jeszcze dodatkowo je aktywują. Dochodzi do nadmiernej pracy gruczołów łojowych, do zaburzonego ich rogowacenia, gruczoł się zatyka, a obecne w nim bakterie zaczynają się namnażać i wydzielać produkty prowokujące stan zapalny. Efektem są właśnie zaskórniki, a z nich tworzą się grudki, stany zapalne, krostki i cysty.

Dlaczego jedni mają duże problemy z trądzikiem, a inni - mniejsze, albo wcale?

Te wszystkie czynniki omówione wcześniej, a więc ilość i jakość receptorów oraz, dodatkowo, jakość wyprodukowanego łoju z przewagą lipidów prozapal-

eprasa.pl 17e8182bb4

nych lub hamujących stan zapalny plus udział czynników środowiskowych powodują że trądziki są różne. Różny udział tych składowych i dodatkowe czynniki immunologiczne decydują o ciężkości przebiegu i wrażliwości na leczenie. Zazwyczaj jeśli któreś z rodziców miało trądzik, to jest większe prawdopodobieństwo, że u dzieci ten problem również wystąpi.

Skąd taki wzrost liczby osób z problemem trądziku?

Predyspozycje genetyczne to jedno. Do tego dochodzi wpływ środowiska. To znak naszych czasów – narastający stres, zła dieta (przetworzone jedzenie), dym papierosowy, promieniowanie UV, zanieczyszczone środowisko – to wszystko sprzyja rozwojowi trądziku. Wymienione czynniki działają na wspomniane receptory gruczołów łojowych. Zauważmy, że trądzik nasila się także u niektórych osób po wakacjach – bo jedli więcej fast foodów niż zwykle, palili więcej, poddawali się działaniu słońca itd. Dzisiaj 100 proc. ludzi młodych ma trądzik, bo żyjemy w zanieczyszczonym środowi-

eprasa.pl 17e8182bb4

sku i spożywamy przetworzone jedzenie. 50 lat temu, gdy chodziłam do szkoły, na 30 osób w klasie trądzik miała jedna osoba . A dzisiaj w podobnie licznej klasie większość dzieci ma trądzik, a często 100 proc. z nich, choć na ogół o lżejszym przebiegu bo rodzice szybciej reagują niż kiedyś, nie pozwalając na tak znaczny rozwój stanu zapalnego.

Trądzik kojarzy się z pryszczami na twarzy, bo je widać. Gdzie jeszcze może wystąpić?

U dzieci i nastolatków trądzik jest zaskórnikowy lub drobnogrudkowy, rozsiany w górnych partiach twarzy (czoło, nos, policzki). Wraz z wiekiem zaczyna przechodzić na dolne jej części – brodę, żwacze, dekolt, a także na plecy. U niektórych osób trądzik atakuje nawet pośladki, pachy i pachwiny – są to poważne stany chorobowe, bardzo uciążliwe dla pacjenta.

Etiopatogeneza i postępowanie terapeutyczne przy trądziku jest podobne, co nie znaczy, że wszystkich leczymy tak samo. Przeciwnie – sposób terapii dobiera się do danego pacjenta.

eprasa.pl 17e8182bb4

> Świadome osoby mogą poprawić dietę, nie palić papierosów. Ale genów nie zmienimy. **DLATEGO TRĄDZIK LECZY SIĘ OBJAWOWO,** a nie przyczynowo.

Na czym polega leczenie osób z trądzikiem?

Leczenie, jak wspomniałam, dobieramy indywidualnie do pacjenta, bo u każdego człowieka mogą przeważać inne receptory, z różną aktywnością – ludzie różnią się immunologią i w różny sposób reagują na dietę bądź czynniki zewnętrzne a nawet leki. Dlatego nie ma jednej standardowej metody leczenia trądziku. U jednego działa jeden sposób, a drugiego inny.

Bardzo skuteczne są retinoidy podawane miejscowo, a w trudniejszych przypadkach doustnie.

Chcę tu zaznaczyć, że stan pacjenta z trądzikiem powinien ocenić dermatolog, a nie ginekolog. Owszem, gdyby nie było hormonów płciowych, nie byłoby choroby trądzikowej. Ale to nie ilość hormonów decyduje o rozwoju trądziku, tylko wspomniana wrażliwość re-

eprasa.pl 17e8182bb4

ceptorów na bodźce oraz (nie wdając się w zawiłości fizjologii) aktywność jednego z enzymów, od którego zależy rozpad tych hormonów. Wśród osób z trądzikiem tylko 1 proc. ma podwyższony poziom hormonów płciowych, a u 99 proc. ich poziom jest prawidłowy, a czasem nawet obniżony.

W zależności od intensywności trądziku stosujemy leki miejscowo, a jeśli to nie pomoże w odpowiednim stopniu, włączamy leczenie ogólne, czyli doustne. Podstawą w terapii przeciwtrądzikowej są podawane miejscowo retinoidy, które działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, złuszczają zaskórniki i zmniejszają wydzielanie łoju.

W leczeniu stosuje się także kwas azelainowy, nadtlenek benzoilu, antybiotyki (erytromycyna, clindamycyna) – miejscowo. Bardzo ważnym elementem terapeutycznym jest właściwa pielęgnacja skóry trądzikowej – mycie odpowiednim, delikatnymi dermokosmetykami regulującymi poziom bariery lipidowo-białkowej **SKÓRY, CO ZAPOBIEGA NADMIERNEJ, ZBĘDNEJ UTRACIE WODY.** Rzecz w tym, że leki przeciwtrądzikowe

eprasa.pl 17e8182bb4

wysuszają skórę i chodzi o to, żeby nie wysuszyć jej jeszcze bardziej podczas mycia i pielęgnacji. Nie należy więc stosować mydła, żeli, toników ani kremów wysuszających.

Zawsze na lek stosujemy nawilżanie. Zawsze leki miejscowe stosujemy na całe obszary a nie na krosty. Najważniejsze jest działanie na mikrozaskórniki. Mocniejsze działanie mają (jeżeli nie wystarcza leczenie miejscowe) podawane doustnie antybiotyki, głównie z grupy tetracyklin i doksycyklin. Doustnie stosuje się też izotretinoinę.

Po 5-6 tygodniach farmakoterapii dołączamy zabiegi fizykalne w gabinecie (co 4-6 tygodni) – manualne czyszczenie skóry z zaskórników na bazie peelingów chemicznych (ferulowy, migdałowy, retinolowy, bursztynowy, peelingi mieszane), co jest konieczne, żeby minimalizować stan zapalny, zadziałać przeciwbakteryjne i pozbywać się zaskórników, które są punktem wyjścia ewoluowania zmian.

W trakcie leczenia obserwuję, w jakim stopniu leki i zabiegi poprawiają stan skóry pacjenta i w razie po-

eprasa.pl 17e8182bb4

trzeby modyfikuję terapię. Po 36 latach doświadczenia w leczeniu pacjentów z trądzikiem wiem, co kiedy i w jakiej kolejności zaaplikować.

> Pamiętajmy, że **LEKI DZIAŁAJĄ, DOPÓKI JE STOSUJEMY** – jeśli pacjent przestanie je stosować, nie będzie poddawał się zabiegom – trądzik wróci.

Leczenie należy prowadzić dotąd, aż minie tendencja do powstawania zmian trądzikowych. Na szczęście z wiekiem receptory gruczołów łojowych tracą swoją wrażliwość i ok. 30 roku życia stan skóry u wielu osób powoli się normalizuje. Ale nie u wszystkich.

Pacjenci czasem obawiają się skutków czyszczenia, wyciskania krost, bo po takich działaniach skóra jest zaczerwieniona i „wymęczona”.

Zaczerwienienie po czyszczeniu ustępuje najdalej po trzech dniach od zabiegu, a efekt leczenia skór trądzikowych z czyszczeniem jest nieporównywalnie lep-

eprasa.pl 17e8182bb4

szy i szybszy, niż bez niego. Wiem o tym z doświadczenia. W początkowych latach, jako dermatolog leczyłam pacjentów wyłącznie farmakologicznie, a dopiero z czasem doszłam do tego, że czyszczenie jest konieczne, m.in. dlatego zainteresowałam się medycyną estetyczną, kosmetologią i współpracą z kosmetyczkami, z których wiele wyszkoliłam, a z niektórymi pracujemy razem już 10-25 lat. Nie trzeba się bać objawu zaczerwienienia. Jest to efekt podrażnienia i reakcja skóry na to podrażnienie, co uruchamia procesy naprawcze i regenerację skóry. Poza tym mitem jest, że czyszczenie powoduje blizny. Za blizny jest odpowiedzialny głęboki stan zapalny, który rozwinie się, gdy nie będziemy leczyć skory.

A jeśli ktoś nie może sobie pozwolić na takie zaczerwienienia skóry, bo jest np. aktorem, albo nie chce mieć takiej z innych powodów, to co wtedy?

Na czyszczenie nie pozwalają często małe dzieci, 9-10-latki, bo się boją, że boli. W takich sytuacjach rezygnujemy z tego elementu terapii. Leczymy je miejscowo lub ogólnie oraz stosujemy peelingi, a także świa-

eprasa.pl 17e8182bb4

tło LED-owe oraz lasery. Wtedy proces likwidacji szpecących krost i wyprysków trwa dłużej, jest bardziej kosztowny, ale też będzie skuteczny.

Warto dodać, że lasery pomagają także likwidować i spłycają blizny po trądziku.

No właśnie jak to jest z tymi bliznami? Dlaczego niektóre dorosłe osoby mają głębokie szpecące blizny potrądzikowe? Czy da się je zlikwidować laserem?

Lasery spłycają blizny, ale do pewnego stopnia. Bardzo głębokich blizn wysztancowanych nie da się wygładzić laserowo. I w tym miejscu należy wyjaśnić dlaczego regularne wizyty w gabinecie dermatologa – regularna terapia lekami rozpoczęta jak najwcześniej i zabiegi, o których mówiłam wcześniej – są takie ważne. Bo dzięki nim zmniejszamy ryzyko tego, że zmiany trądzikowe będą się rozprzestrzeniać, powiększać i pozostawią nieodwracalne głębokie, szpecące blizny na całe życie. Wiedzą to moi pacjenci, bo leczę już trzecie pokolenie – tych najmłodszych przyprowadzają do mnie rodzice, których też wcześniej leczyłam, a jeszcze wcześniej – ich babki.

eprasa.pl 17e8182bb4

To miłe, taka ciągłość pokoleniowa. Lubi pani swoją pracę?

Leczenie trądziku to moja pasja. Mam satysfakcję, że pomagam ludziom, którzy bywają przygnębieni swoim wyglądem, wstydzą się wyjść na ulicę, oceny innych. Trądzik może nasilić myśli samobójcze, dlatego musimy go leczyć i to jak najszybciej.

I nie narzekam na brak pracy, przeciwnie – mój gabinet jest stale zapełniony pacjentami, mimo, że nie reklamuję się natarczywie w nowoczesnych mediach społecznościowych takich jak Facebook czy Instagram. Moją wizytówką jest dobrze leczona, gładka skóra pacjenta i jego zadowolenie – taki efekt sprawia, że przychodzą do mnie potem koledzy i koleżanki pacjentów. I leczę całą klasę.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. materiały prasowe

Japońska pielęgnacja na miarę Nagrody Nobla – już w Polsce

eprasa.pl 17e8182bb4

Każdy z nas chciałby zachować młodość jak najdłużej. W dzisiejszym świecie kosmetyki przeciwstarzeniowe stanowią nieodłączny element codziennej rutyny pielęgnacyjnej zarówno kobiet, jak i mężczyzn. **WARTO WYBIERAĆ TE DOBREJ JAKOŚCI, Z NAJLEPSZYMI SKŁADNIKAMI. MARKA FORLLE’D WYRÓŻNIA SIĘ JAKO PRAWDZIWA REWOLUCJA W DZIEDZINIE PIELĘGNACJI SKÓRY.**

Tekst: **Redakcja**

Forlle’d to marka kosmetyczna, której historia sięga 2004 roku, a jej korzenie sięgają rewolucyjnego odkrycia naukowca, dr. Koichiego Tanaki, który otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii w 2002 roku. To właśnie na jego bazie Laboratorium Forlle’d rozwinęło technologię produkcji niskocząsteczkowego kwasu hialuronowego, która stała się podstawą wszystkich produktów marki.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Wyjątkowe składniki

Niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, opatentowany przez Forlle'd jako Hyalogy, jest kluczowym składnikiem produktów tej marki. Co czyni go tak wyjątkowym? Jego niewielkie cząsteczki o wielkości zaledwie pięciu nanometrów pozwalają na głęboką penetrację skóry, co oznacza, że działa on w skórze właściwej, odżywiając i regenerując ją.

Forlle'd to także pionier w zastosowaniu zjonizowanej platyny jako składnika przeciwstarzeniowego. Platyna, znana ze swojego silnego działania antyoksydacyjnego, jest w stanie neutralizować wszystkie formy aktywnego tlenu, co jest kluczowe w walce z procesami starzenia.

Badania efektywności kosmeceutyków Forlle'd przeprowadzone w 2012 przez niezależne laboratorium w Hamburgu, potwierdziły ich imponujące rezultaty. Po dwóch miesiącach regularnego stosowania produktów marki, widoczne jest zwiększenie nawilżenia skóry o 96%, redukcja głębokości zmarszczek o 40%, zwiększenie elastyczności o 55%, oraz zmniejszenie rumienia o 35%.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

Marka Forlle’d nie tylko dostarcza skuteczne rozwiązania w dziedzinie pielęgnacji przeciwstarzeniowej, ale również otwiera nowe możliwości w walce ze starzeniem się skóry, dzięki naukowo potwierdzonym formułom.

Kosmetyki nie mają płci

Warto również podkreślić, że produkty Forlle’d są odpowiednie dla osób w każdym wieku, typie skóry i płci. To wszechstronna marka, która radzi sobie z różnymi rodzajami starzenia się skóry, od starzenia chronologicznego po fotostarzenie.

Produkty marki Forlle’d oparte na nauce i nowoczesnych technologiach, przynoszą spektakularne rezultaty, odmładzając skórę od wewnątrz i przywracając jej młodość i blask.

Produkty znajdziesz u wyselekcjonowanych partnerów firmy oraz na stronie dystrybutora: **WWW.FORLLED.COM.PL.**

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Medycyna Urody



Top 3 medycyny estetycznej

Fot. 123RF

upasaul17e8182b54

Jesień to dobry czas na odnowę i odbudowę skóry, przywrócenie jej nawilżenia i sprężystości oraz pozbycie się przebarwień posłonecznych. Dlatego – **OBOK POPULARNYCH O KAŻDEJ PORZE ROKU ZABIEGÓW TOKSYNĄ BOTULINOWĄ, KWASEM HIALURONOWYM CZY MEZOTERAPII – W GABINETACH MEDYCYNY ESTETYCZNEJ PO LETNIEJ PRZERWIE ZNÓW DO ŁASK WRACAJĄ LASERY, W TYM LASER CO2 FRAKCYJNY.** Popularne są kuracje depigmentacyjne, a prawdziwy renesans przeżywa radiofrekwencja mikroigłowa.

Tekst: **Dr Mariusz Kaczorowski**

Laser frakcyjny CO2 to narzędzie o wszechstronnym działaniu, które w rękach lekarza medycyny estetycznej jest pomocne w walce z wieloma problemami skórnymi. W przypadku skóry z oznakami starzenia, pozbawionej napięcia, sprężystości i zmęczonej, zabieg laserem

eprasa.pl 17e8182bb4

CO_2 umożliwia jej odbudowę i uzyskanie efektu liftingującego. Pozwala na spłycenie zmarszczek, zmniejszenie przebarwień oraz poprawię kolorytu skóry. Pomaga również w redukcji rozstępów i blizn, m.in. potrądzikowych i przerostowych. Minimalizuje także rozszerzone pory. Efektem zabiegu jest odświeżona, odmłodzona i bardziej napięta i sprężysta skóra.

> Na czym polega sam zabieg? **ŚWIATŁO LASERA POWODUJE KONTROLOWANE USZKODZENIE SKÓRY,** która po zabiegu pokryta jest siatką mikrootworów.

To zapoczątkowuje procesy regeneracji, polegające m.in. na tworzeniu się nowego kolagenu – stąd działanie liftingujące. Pierwsze efekty widoczne są tuż po wygojeniu, ale na pełne trzeba poczekać kilka tygodni, bo tyle trwają procesy regeneracyjne skóry.

Zabieg wymaga 5-7 dni rekonwalescencji. Bezpośrednio po nim występuje intensywne zaczerwienie-

eprasa.pl 17e8182bb4

nie, może też pojawić się obrzęk. Po zabiegu nie należy stosować makijażu oraz unikać ekspozycji na słońce i ciepło.

Przebarwienia: kuracje depigmentacyjne

Ciemne plamki na skórze, które trudno zamaskować makijażem i których niełatwo się pozbyć – przebarwienia to dość powszechny problem skórny występujący u osób w każdym wieku. Jego przyczyną są zaburzenia w wytwarzaniu melaniny w skórze, najczęściej na skutek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV i niewłaściwej ochrony przeciwsłonecznej. Innymi przyczynami mogą być zmiany hormonalne, przyjmowane leki oraz naturalne procesy starzenia.

Przebarwienia mogą pojawiać się przez cały rok, ale najczęściej uwidaczniają się jesienią. Wtedy właśnie pacjentki z takimi problemami najliczniej pojawiają się w gabinetach medycyny estetycznej, bo na przebarwienia raczej nie pomagają domowe sposoby.

eprasa.pl 17e8182bb4

Przebarwienia to trudny problem, który nierzadko nie znika po jednym zabiegu. W ich leczeniu najczęściej stosuje się kuracje depigmentacyjne specjalnymi preparatami, zawierającymi między innymi: glutation, kwas kojowy, kwas salicylowy, palmitynian retinolu, kwas TCA, fenol lub inne składniki hamujące syntezę enzymu odpowiedzialnego na produkcję melaniny.

Peelingi powodują kontrolowane złuszczenie skóry, które skutkuje rozjaśnieniem przebarwień nawet do 95 proc. Taka kuracja wymaga jednak ok. tygodniowej rekonwalescencji, a przy zaawansowanych kuracjach depigmentacyjnych proces ten trwa cztery tygodnie.

W leczeniu przebarwień stosuje się także lasery, w tym wspomniany laser CO2 frakcyjny.

Złote igły

Radiofrekwencja mikroigłowa to urządzenie obecne w gabinetach lekarzy medycyny estetycznej od lat, które obecnie przeżywa prawdziwy renesans. Zabiegi

eprasa.pl 17e8182bb4

radiofrekwencji mikroigłowej przywracają gęstość skóry, a więc również jędrność i sprężystość. Dobre efekty uzyskuje się nie tylko w przypadku skór z oznakami starzenia, ale także przy popularnych kuracjach odchudzających – na twarzy czy w okolicach trzewnych.

Przed zabiegiem skóra jest znieczulana specjalnym preparatem, dlatego nie jest on bolesny. Samo urządzenie jest wyposażone w głowicę z pozłacanymi igłami, które wbijają się w skórę na ściśle określoną głębokość. W skórze między igłami jest przepuszczana jest fala RF (o wysokiej częstotliwości).

> Zabieg **STYMULUJE PROCESY NAPRAWCZE SKÓRY W DWOJAKI SPOSÓB.** Są one inicjowane zarówno przez uraz spowodowany nakłuciem, jak i poprzez działanie fali.

Odbudowa gęstości skóry następuje w ciągu kilku tygodni. Zabieg powoduje zagęszczenie skóry – przy kuracjach odchudzających warto powtórzyć go kilka-

eprasa.pl 17e8182bb4

krotnie, w odstępach co cztery tygodnie. Po zabiegu skóra jest zaczerwieniona i może wystąpić lekki obrzęk, ale ten stan mija szybko.

O skórę trzeba dbać o każdej porze roku. Jesień to czas, kiedy można odbudować skórę po lecie. To też okres, kiedy nie jesteśmy narażeni na nasłonecznienie. Można wiec stosować zabiegi, po których należy bezwzględnie wystrzegać się promieni UV – te, których nie wolno wykonywać latem.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4



Przede wszystkim zaufanie

Dr Przemysław Styczeń

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

– Akceptacja swojego wyglądu jest niezwykle ważna dla dobrego samopoczucia i dla utrzymania wysokiej samooceny. Gdy lubimy swoje ciało, jesteśmy bardziej pewni siebie, zadowoleni, skuteczni w życiu zawodowym i osobistym. Oczywiście nie chodzi o to, aby tę akceptację budować zabiegami. Ja widzę to w ten sposób, że tak naprawdę piękno pochodzi z naszego wnętrza, a zadbany wygląd to tylko dopełnienie, o które jednak warto się starać. Z wiekiem to dbanie coraz bardziej może wiązać się z zabiegami medycyny estetycznej – mówi **DR PRZEMYSŁAW STYCZEŃ Z KLINIKI MEDYCYNY ESTETYCZNEJ DR PRZEMYSŁAW STYCZEŃ.**

Tekst: **Redakcja**

Zaufanie to jeden z filarów, na których opierają się relacje pacjent-lekarz. Jak buduje pan to zaufanie?

W moim przekonaniu zaufanie to przede wszystkim dwustronna komunikacja i szczerość w rozmowie z pa-

eprasa.pl 17e8182bb4

cjentem. Nigdy nie kieruję się chęcią sprzedania tego, co najnowsze lub tego, w co zainwestowaliśmy i teraz chcemy, by się „spłaciło”. Traktuję pacjentów tak, jak sam chciałbym być potraktowany, gdybym znalazł się na ich miejscu – z uwagą, empatią i szacunkiem do ich potrzeb i oczekiwań. Bardzo dużo słucham, dużo tłumaczę i zawsze staram się jak najlepiej doradzić. Uważam, że bez ludzkiego, bezpośredniego podejścia nie ma mowy o zbudowaniu wzajemnego zaufania.

A gdy decyzja co do konkretnej procedury, sposobu leczenia, zastosowanej terapii jest już podjęta?

Wtedy opowiadam dokładnie, jak dany zabieg wygląda, jak będzie przebiegać rekonwalescencja, na co zwrócić uwagę po zabiegu i jakie będą jego efekty.

> Nigdy nie namawiam pacjenta na „więcej”. Jeżeli po uzyskaniu wszystkich informacji pacjent ma wątpliwości, czy skorzystać z zabiegu czy nie, **DORADZAM, ŻEBY SIĘ WSTRZYMAĆ** i przemyśleć sprawę.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jeżeli pacjent waha się pomiędzy mniejszą i większą ilością preparatu – radzę, aby wybrać mniej. W przypadku niepewności lepiej odłożyć decyzję i wrócić do tematu za jakiś czas lub ostatecznie zrezygnować. Poddaniu się zabiegowi musi towarzyszyć przekonanie, że to dobry wybór.

Dysponuje pan wystarczającą ilością czasu, by w gabinecie, w czasie spotkań z pacjentami, te wszystkie aspekty uwzględniać?

Tak. Każdemu pacjentowi poświęcam dużo czasu. Wizyty planuję w taki sposób, aby dać obu stronom komfort bez obaw, że inni będą czekać w związku z opóźnieniem. Uważam, że dostępność lekarza, zagwarantowanie możliwości swobodnej rozmowy, zadawania pytań jest ważne w każdym momencie. Także po zabiegu, dlatego wszyscy moi pacjenci dostają ode mnie mój prywatny numer telefonu, aby niezależnie od godzin pracy kliniki, mogli się ze mną skontaktować.

Niespotykana praktyka!

Wyjątkowo rzadko spotykam się z sytuacjami, by ktoś tego nadużywał. Zależy mi, aby pacjent wiedział, że

eprasa.pl 17e8182bb4

w razie czego będę w stanie mu pomóc czy rozwiać wątpliwości. Czasami niewielki siniak potrafi spędzić pacjentowi sen z powiek, a przecież wystarczy jedno wysłane do mnie zdjęcie, bym mógł go uspokoić lub zareagować, gdyby sytuacja tego wymagała.

Poza tym wolę jak najszybciej pomóc, zanim przestraszony pacjent zacznie szukać odpowiedzi na nurtujące go pytania w internecie...

Czasu, który poświęcam pacjentom, nie dzielę między kilka placówek, nie dyżuruję nocami, nie pracuję w szpitalu. Klinika to moja podstawowa działalność życiowa, zawodowa. W związku z tym robię wszystko, żeby mieć 100 procent zadowolonych pacjentów. Nawet jeżeli mam ponieść jakąś stratę, czy nie mieć zysku, to dla mnie wyznacznikiem sukcesu zawsze jest zadowolenie pacjenta.

Często w wywiadach mówi pan, że „mniej znaczy więcej”. Czy mam rozumieć, że zdarza się panu powiedzieć pacjentce „stop”, gdy ta ewidentnie ma zaburzony obraz siebie albo za bardzo chce upodobnić się do jakiegoś wzorca z mediów społecznościowych?

eprasa.pl 17e8182bb4

To dotyczy szczególnie młodszych osób, dwudziestokilkulatków, coraz częściej również mężczyzn. Staram się w taki sposób rozmawiać, aby pacjent sam mógł sprawdzić, skąd bierze się jego motywacja, czym kieruje się podczas wyboru zabiegu i czy jest to dla niego dobre. To nie wygląda tak, że odmawiam i już. Razem z pacjentem próbujemy określić, czego on potrzebuje, a nie tylko czego chce. Często udaje się nam zastąpić niepotrzebną czy niewskazaną procedurę inną, korzystną dla wyglądu pacjenta. Niemniej osoby o zaburzonym obrazie siebie, jak to pani nazwała, są bardzo trudne do zatrzymania...

Co to znaczy?

Że informacja od lekarza, że nie warto robić zabiegu, powtarzać go zbyt wcześnie lub dodawać preparatu bywa często niezrozumiana. Tak samo, jak sugestia, że efekt, którego pacjent się spodziewa, będzie wyglądał sztucznie. Oczywiście niektórzy mają kłopot z wycofaniem oczekiwań, z którymi przyszli.

Dlatego jeśli pyta mnie pani, czy odmawiam, to muszę odpowiedzieć, że wielokrotnie zdarzyło mi się od-

eprasa.pl 17e8182bb4

mówić. Problem niestety polega na tym, że nawet jeśli ja tak postąpię, na rynku zawsze znajdzie się ktoś, na przykład kosmetolog, albo lekarz inaczej definiujący naturalność, który to zrobi.

A w drugą stronę? Gdyby przyszedł ktoś z prośbą o to, by „naprawił” pan coś, co komuś ewidentnie nie wyszło?

To, co możemy, zawsze naprawiamy.

W wywiadach podkreśla pan też, że choć jest orędownikiem nowinek, to jednak każdy nowy sprzęt, czy kosmetyk jest gruntownie przez pana i pańskich współpracowników sprawdzany, zanim trafi do gabinetu.

Tak jest. Bezrefleksyjne zachłyśnięcie się nowinkami bywa bolesne.

Dlaczego?

Wyobraźmy sobie, że na rynku pojawia się jakieś nowe, bardzo drogie urządzenie, a jego sprzedawca przekonuje, że jest świetne. Kupujemy je, ale już po kilku, czy kilkunastu zabiegach wykonanych w pierwszym okresie po zakupie okazuje się np. że efekty

eprasa.pl 17e8182bb4

wcale nie są takie dobre jak myśleliśmy, albo bardzo szybko zdarzają nam się powikłania. Urządzenie idzie w kąt, a my tracimy pieniądze. Podobnie jest z nowymi preparatami, choć tu skala ewentualnych strat jest inna.

> Z innej perspektywy – nigdy nie stosuję procedur i produktów, których skuteczności, a tym bardziej bezpieczeństwa, nie jestem całkowicie pewien. Dlatego **WSZYSTKIM NOWOŚCIOM PRZYGLĄDAM SIĘ BARDZO UWAŻNIE** i z pewnym dystansem.

Skoro jesteśmy przy pieniądzach, chciałabym zapytać o przyszłość branży. Czy medycyna estetyczna pańskim zdaniem będzie rozwijała się tak dynamicznie jak dotychczas?

Wszystkie dane wskazują na to, że tak. Jedyne ograniczenie stanowi sytuacja ekonomiczna, która w ostatnim roku bardzo dała o sobie znać. Natomiast w kwestii popularności zabiegów tendencja jest silnie

eprasa.pl 17e8182bb4

wzrostowa. To dotyczy zarówno chirurgii plastycznej, jak i medycyny estetycznej oraz kosmetologii.

Jeśli chodzi o ewentualne zmiany, które przed nami, to sporo mówi się na temat wspomnianego podziału obowiązków: kosmetolog – lekarz. Potrzebne jest ostateczne ustalenie, kto co może i powinien wykonywać. Choć jak na razie ustawodawca jest tym średnio zainteresowany, a kosmetolodzy bardzo bronią swoich racji.

Na pewno ważnym krokiem była decyzja o wpisaniu przez Ministerstwo Zdrowia medycyny estetyczno-naprawczej na listę umiejętności zawodowych lekarzy i lekarzy dentystów. Jest to kolejne potwierdzenie, że tego rodzaju zabiegi zarezerwowane są wyłącznie dla osób posiadających wykształcenie medyczne. Kosmetolodzy, przy całym szacunku dla ich wiedzy i umiejętności, nie posiadają go.

Na pewno coraz bardziej będzie wybrzmiewać holistyczne podejście do kwestii terapii. Pacjenci muszą mieć świadomość, że bez prawidłowego odżywiania, ruchu, wyeliminowania używek czy problemów z bezsennością, samymi zabiegami cudów nie osią-

eprasa.pl 17e8182bb4

gniemy. Działanie musi być wielokierunkowe i rolą lekarzy jest także to, by edukować pacjentów na tym polu.

Czy również w zakresie wspomnianego podziału uprawnień między lekarzami a kosmetologami? Czy pan dzisiaj też ma misję edukowania pacjentów i może przyszłych pacjentów na temat tego, jak ważne jest, aby wybrać lekarza, któremu powierzy się swoje zdrowie i wygląd, a nie przypadkową osobę wykonującą zabiegi?

Z mojego punktu widzenia najważniejsze jest, żeby pacjenci byli świadomi, że większość zabiegów medycyny estetycznej powinna być wykonywana tylko i wyłącznie przez lekarza, a nie kosmetologa lub jeszcze gorzej – kosmetyczkę czy fryzjera.

Po drugiej stronie często pojawia się argument, że to ze względów finansowych chcemy odsunąć od zabiegów inne zawody. Myślę, że gdyby ci, co to mówią, widzieli tyle tragicznych efektów pracy osób nieuprawnionych, czyli nieprzygotowanych do tego rodzaju ingerencji w ciało, to zmieniliby zdanie. Powiem wprost – nieraz płakać się chce, patrząc na dramat okaleczonych pacjentów, którzy

eprasa.pl 17e8182bb4

nie tylko cierpią ból fizyczny i psychiczny, ale do końca życia będą musieli borykać się ze skutkami czyjejś ignorancji, nieadekwatnej pewności siebie i bezkrytycyzmu w podejmowaniu się czegoś, o czym nie ma się pojęcia.

Jaka może być skala tego zjawiska?

Myślę, że bardzo duża. Kosmetolodzy często bezrefleksyjnie wykonują także bardzo niebezpieczne procedury, takie jak implantacja nici liftingujących, podawanie wypełniaczy tkankowych, posługują się lekami (toksyna botulinowa), pobierają krew i preparują osocze bogatopłytkowe, itp.

Dla lekarzy funkcjonuje w Polsce system kształcenia podyplomowego w zakresie medycyny estetycznej. Nasze towarzystwa organizują systematycznie konferencje i kongresy naukowe. Lekarz ma możliwość kształcenia się na kursach i szkoleniach, nie tylko w Polsce, ale i za granicą. Co jakiś czas staramy się odbywać zajęcia w prosektorium. Kosmetolodzy bazują tylko na kilkugodzinnych szkoleniach.

A jak to się stało, że zajął się pan właśnie medycyną estetyczną?

eprasa.pl 17e8182bb4

Zawsze mnie to pasjonowało. Akceptacja swojego wyglądu jest niezwykle ważna dla dobrego samopoczucia i dla utrzymania wysokiej samooceny. Gdy lubimy swoje ciało, jesteśmy bardziej pewni siebie, zadowoleni, skuteczni w życiu zawodowym i osobistym. Oczywiście nie chodzi o to, aby tę akceptację budować zabiegami. Ja widzę to w ten sposób, że tak naprawdę piękno pochodzi z naszego wnętrza, a zadbany wygląd to tylko dopełnienie, o które jednak warto się starać. Z wiekiem to dbanie coraz bardziej może wiązać się z zabiegami medycyny estetycznej.

Medycyna estetyczna nie sprowadza się tylko do powiększania ust, ale jest szeroką, niezwykle ważną dziedziną, której chcę poświęcić czas, angażować się w nią, by pomagać pacjentom w poprawie jakości życia. Bardzo często we współpracy z innymi specjalistami – endokrynologiem, psychoterapeutą czy diabetologiem. Zmiany w wyglądzie to sposób na lepsze życie!

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Medycyna Urody

Zatrzymać młodość



Fot. Materiały prasowe

Małgorzata Niegowska, właścicielka klinki La Bell.

eprasa.pl 17e8182bb4

– Jesteśmy w stanie spowolnić proces starzenia. Główny warunek to profilaktyczne dbanie o stan naszej skóry. Profilaktyka i systematyczność to przepis na to, abyśmy przez długie lata wyglądali zdrowo i młodo – mówi **MAŁGORZATA NIEGOWSKA, WŁAŚCICIELKA KLINKI LA BELL W RADZYMINIE.**

Tekst: **Redakcja**

Klinika La Bell prowadzi obecnie projekt #zatrzymaj młodość. Czy da się to osiągnąć? Jeżeli tak, to jak?

MAŁGORZATA NIEGOWSKA: Niestety, nikt jeszcze nie wymyślił eliksiru młodości. Potrafimy jednak spowolnić proces starzenia. Główny warunek to profilaktyczne dbanie o stan naszej skóry. Profilaktyka i systematyczność to sposób na to, abyśmy przez długie lata wyglądali zdrowo i młodo.

Na czym polega taka profilaktyka?

eprasa.pl 17e8182bb4

Przede wszystkim na systematycznym wykonywaniu zabiegów, które spowolniają proces starzenia, albo – jeśli zmarszczki już są – wypłycają je bądź niwelują za pomocą nowoczesnych technologii.

Jak to się odbywa?

> Kiedy przychodzi do nas klient, **ZADANIEM SPECJALISTY JEST UŁOŻENIE PLANU PROFILAKTYCZNEGO,** dobierając odpowiednie zabiegi dla danej skóry.

Zaczynamy więc od konsultacji, żeby zobaczyć, z czym się zmagamy i co można zaplanować. Kiedy już kosmetolog ułoży tzw. beauty plan, klient systematycznie korzysta z zabiegów. Zaczynamy od zabiegu podstawowego, np. od oczyszczenia i nawilżenia skóry, i dopiero później przechodzimy do zabiegów bardziej zaawansowanych.

Co jeszcze jest ważne przy zapobieganiu starzeniu?

Zdrowy styl życia, spokój ducha, wysypianie się i oczywiście zdrowa dieta. Bardzo ważny jest ruch i od-

eprasa.pl 17e8182bb4

powiednia ilość snu. W dzisiejszych czasach, żyjąc szybko, niestety zapominamy o podstawowych sprawach, jak właśnie wysypianie się czy regularne posiłki. Korzystanie z zabiegów może zdziałać wiele, ale służy przede wszystkim podtrzymaniu młodości i zdrowia naszej skóry, które budowane są na fundamentalnie zdrowym trybie życia.

W jakich zabiegach specjalizuje się klinika La Bell?

Specjalizujemy się w laseroterapii. Mamy bardzo szeroki wybór sprzętu. Wykonujemy też bardzo dużo zabiegów iniekcyjnych z zakresu medycyny estetycznej, jak mezoterapia, a także zabiegi wolumetrii i konturowania twarzy czy likwidacji zmarszczek.

Rozumiem, że La Bell zajmuje się nie tylko profilaktyką anti-ageing. Z jakimi problemami przychodzą do pani klientki?

Mamy bardzo szeroką ofertę usług, jesteśmy gabinetem eksperckim, jeśli chodzi o cery trądzikowe czy cery problematyczne. Przychodzą do nas naprawdę bardzo młode osoby borykające się z trądzikiem, jak

eprasa.pl 17e8182bb4

również osoby już w wieku dojrzałym, zmagające się z takimi problemami jak: naczynka, przebarwienia, skóra odwodniona lub sucha.

> Ale **DBANIE O WYGLĄD I SAMOPOCZUCIE NIE MA PŁCI.** Z każdym dniem przychodzi do nas coraz więcej panów, którzy również chcą dobrze wyglądać i dbać o swoje ciało i skórę.

Nasza oferta jest zróżnicowana, aby spełnić oczekiwania i potrzeby wszystkich naszych klientów, niezależnie od płci.

Oferta klinki jest więc kompleksowa?

Przykładowo nasza oferta jest tak zbudowana tak, aby klienci mogli skorzystać zarówno ze stylizacji paznokci, jak i z usług podologa, konsultacji trychologa oraz kosmetologów. W La Bell przyjmują także lekarze medycyny estetycznej. Można również skorzystać z masaży całego ciała.

Zabiegi od stóp do głów?

eprasa.pl 17e8182bb4

Dokładnie tak, mamy również wiele zabiegów na ciało. Na przykład endermologię, czyli drenaż skóry. Ten zabieg polecany jest dla osób, które mają problemy ze zbierającą się wodą w organizmie. Endermologia powoduje, że silne obrzęki, chociażby na nogach, przestają być odczuwalne. Mamy również w ofercie zabieg wykonywany za pomocą fali akustycznej, czyli fali uderzeniowej, przeznaczony głównie do walki z cellulitem.

Na czym polega sam projekt #zatrzymaj młodość?

Są to spotkania tematyczne dla pań, które organizujemy nie tylko u nas w klinice, ale również u naszych partnerów biznesowych. Na spotkania zapraszamy zawsze specjalistę, który dzieli się swoją wiedzą, przekazując różne wskazówki i porady. Na jedno ze spotkań zaproszony był trycholog, który przekazał uczestniczkom wiedzę, jak dbać o skórę głowy, włosy i je odpowiednio pielęgnować.

Czasami przeprowadzamy dodatkowo krótkie warsztaty, podczas których panie uczą się, jak wykonywać zabiegi, na przykład na dłonie. Gośćmi naszych spo-

eprasa.pl 17e8182bb4

tkań do tej pory był dietetyk, lekarz medycyny estetycznej, stylistka mody. Dzięki tym ekspertom panie otrzymują od nas naprawdę sporą dawkę wiedzy i bardzo sobie to chwalą. Tym bardziej, że spotkania odbywają się w niewielkich grupach, w miłej atmosferze, każdy może zabrać głos i zadać pytanie. Chodzi nam głównie o tworzenie wspólnoty, której celem jest edukacja i dbanie o zdrowie.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Medycyna Urody

Nina Wiśniewska

Poznaj retinøl a



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 17e8182bb4

– W tworzeniu produktów powstających w naszym laboratorium kierujemy się, wraz z zespołem, wiedzą medyczną o skórze oraz najnowszymi badaniami z zakresu składników kosmetycznych. Naszym celem było zaprojektowanie kosmetyków, które będą z ich użytkownikami niezależnie od przemijającej mody lub trendów. PH to słowo klucz, zarówno dla skóry i jej równowagi, jak i skuteczności składników użytych w naszych recepturach – mówi w rozmowie z „Wprost” **NINA WIŚNIEWSKA, TWÓRCZYNI POLSKIEJ MARKI PH. DOCTOR DERMOCOSMETICS.**

Tekst: **Redakcja**

Testowałam i analizowałam wymyślone przez siebie formuły aż do momentu, gdy wraz ze specjalistami udało się stworzyć zaawansowane biotechnologicznie wegańskie produkty, które mogą być stosowane niezależnie od płci.

eprasa.pl 17e8182bb4

Każdy z kosmetyków Ph. Doctor zawsze sprawdzam na własnej skórze, bo tylko wtedy jestem pewna, że produkt jest, taki jak powinien. Czasami jeden produkt potrafię testować nawet trzy lata – mówi Nina Wiśniewska. – Bezpośrednia współpraca z konsumentami pomogła mi zrozumieć, czym są działania niepożądane, dlaczego niektóre kosmetyki mogą uczulać i jak je prawidłowo stosować – mówi dodaje.

Na bazie doświadczeń przy pracy głównie z cerami problematycznymi, trądzikowymi oraz przechodzącymi procesy starzenia się, we współpracy z biotechnolog Anną Sienkiewicz powstały produkty z serii Face&Body Retinal 0,05% oraz RetinALL IN ONE 0,1%.

Mówiąc o obu liniach warto wyjaśnić, czym jest ich główny składnik – retinal i dla kogo jest on przeznaczony.

Retinal, czyli pochodna witaminy A

Retinaldehyd, nazywany też retinalem, jest biologicznie aktywną pochodną witaminy A. Należy do

eprasa.pl 17e8182bb4

najlepiej udokumentowanych substancji spowalniających starzenie się skóry – rodziny retinoidów. Retinal to forma pośrednia między retinolem, a kwasem retinowym i potrzebuje tylko jednej przemiany w skórze do kwasu retinowego – co oznacza szybsze działanie, mniejsze straty tego cennego składnika oraz (z uwagi na zastosowaną technologię wolnego uwalniania w produktach Ph.Doctor) mniejsze podrażnienie skóry w porównaniu z innymi retinoidami.

W składzie kosmetyków nie stosuje się czystego kwasu retinowego, ponieważ jest to związek wpisany w kategorię leku (dlatego w preparatach przeciwstarzeniowych, takich jak Ph.Doctor, wykorzystuje się prekursory kwasu retinowego). W porównaniu z retinolem, który potrzebuje dwóch przekształceń do aktywnej formy, retinal wymaga tylko jednego przekształcenia.

– Retinoidy mają udowodnione naukowo działanie na jądro komórkowe, dzięki czemu są w stanie przebudować skórę (a dokładnie jej komórki) poprzez łącze-

eprasa.pl 17e8182bb4

nie się z odpowiednimi obecnymi w komórkach receptorami.

> Są to substancje, które wpływają na wszystkie procesy starzenia się, m.in. **ZWIĘKSZAJĄ PRODUKCJĘ KOLAGENU, ALE TEŻ ZATRZYMUJĄ JEGO DEGRADACJĘ,** która rozpoczyna się już po 25. roku życia.

Cofają część wizualnych oznak starzenia wywołanego ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe (będące częścią promieniowania słonecznego, UV), czyli tzw. fotostarzenia – tłumaczy Nina Wiśniewska.

W przypadku przeciwstarzeniowej kuracji retinoidami najważniejsze jest stopniowe budowanie tolerancji skóry dla tych substancji. Na początku ich stosowania u niektórych osób zdarza się przejściowe podrażnienie skóry (nie u każdego) objawiające się m.in. łuszczeniem. – Formuła naszych produktów jest tak skomponowana, by ograniczyć do minimum ryzyko

eprasa.pl 17e8182bb4

podrażnień. A jeśli wystąpią, to są przejściowe i mijają wraz z wytworzeniem tolerancji na składnik. Nie należy się więc zniechęcać do stosowania retinoidów. Substancje te, raz jeszcze podkreślę, są szeroko przebadanymi surowcami wykorzystywanymi w kosmetyce i dermatologii (leczniczo) o udowodnionej w badaniach skuteczności działania. Należy dodać, że pożądane efekty poprawy stanu skóry wymagają średnio 12 tygodni stosowania retinoidów – dodaje.

Retinal ma intensywnie żółty kolor, a jego ustabilizowana formuła zapewnia skuteczność potwierdzoną badaniem przez 12 miesięcy po otwarciu opakowania.

Cudowny składnik nie dla wszystkich

Retinal działa nie tylko przeciwstarzeniowo, ale także przeciwtrądzikowo. Niweluje oznaki starzenia – napina i ujędrnia skórę oraz redukuje przebarwienia. Ponadto zmniejsza widoczność świeżych rozstępów, a także nawilża skórę, poprawia jej strukturę, wygła-

eprasa.pl 17e8182bb4

dza i uelastycznia. Substancję tę stosuje się w leczeniu pacjentów cierpiących z powodu trądziku (działanie antybakteryjne), a także mających takie problemy dermatologiczne jak zaskórniki, „kaszka” (białe wypryski), zmarszczki, wiotkość skóry, widoczne oznaki fotostarzenia, przebarwienia, rogowacenie okołomieszkowe (keratosis pilaris), wspomniane świeże rozstępy. Jego zastosowanie redukuje przeznaskórkową utratę wody. Retinal jest pożądanym surowcem w kosmetykach przeznaczonych dla cery dojrzałej.

Mimo długiej listy swoich zalet omawiana substancja nie jest dla każdego. Przeciwskazania do jej stosowania to głównie ciąża.

Jaki produkt wybrać?

Osobom, które dopiero zaczynają przygodę z retinoidami, firma Ph. Doctor proponuje krem ze stabilną formą retinalu FACE&BODY RetinALL 0,05%. Można go aplikować na całe ciało lub świeże rozstępy. Po 12 tygodniach regularnego stosowania i uzyskaniu tole-

eprasa.pl 17e8182bb4

rancji skóry twarzy można sięgnąć po preparat z wyższym stężeniem retinalu – krem do twarzy ze stabilną formą retinalu RetinALL IN ONE 0,1%.

– Warto dodać, że oba preparaty należy stosować na skórę czystą i osuszoną, a także dokładnie przeczytać instrukcję dotyczącą ich stosowania krok po kroku oraz zerknąć na blog kosmetyczny, czyli naszą bazę wiedzy gdzie znajdują się napisane przeze mnie artykuły – wyjaśnia specjalistka.

Po co taka ostrożność? – Precyzja, dokładność oraz ostrożność w stosowaniu preparatów z retinalem jest ważna, ponieważ jest to substancja czynna, która działa głęboko na komórki skóry, nie jest zwyczajną prostą substancją nawilżającą, lecz ma silne działanie przeciwstarzeniowe, a co się z tym wiąże, może mieć działanie niepożądane – podkreśla.

Ci, którzy stosują już inne retinoidy, a mają potrzebę zmiany kosmetyku, mogą zacząć pielęgnację skóry za pomocą kremu do twarzy ze stabilną formą retinalu RetinALL IN ONE 0,1%. Zawarty w nim retinal jest wysoko ustabilizowany, a krem zawiera także dodatek

eprasa.pl 17e8182bb4

kwasu traneksamowego przeznaczony również dla cer z przebarwieniami.

Zdrowa skóra – niepodrażniona, nawilżona, pełna blasku

Podstawą zdrowej skóry jest unormowanie gruczołów łojowych oraz odbudowanie bariery hydrolipidowej. Tylko taka skóra poradzi sobie z wyzwaniami, jakie niosą za sobą dzisiejsze czasy.

> – Życie w zanieczyszczonym środowisku, ciągły stres, mała wilgotność powietrza oraz smog stanowią **NIE LADA WYZWANIE DLA NAJWIĘKSZEGO ORGANU NASZEGO CIAŁA.**

W trosce o skórę użytkowników naszych produktów dobraliśmy składniki aktywne odpowiedniej jakości, jednocześnie starając się pomijać te, które często powodują reakcje alergiczne (substancje zapachowe). Kosmetyki Ph.Doctor zawierają wegańskie surowce, czyli nie są pochodzenia odzwierzęcego,

eprasa.pl 17e8182bb4

marka dba również o to, aby każdy produkt przeszedł kontrolę Safety Assessora również pod względem bezpieczeństwa dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Nie poprzestajemy na aktualnej linii kosmetyków, w planach mamy stworzenie 20 nowych produktów. Wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom naszych klientów, co motywuje nas do ciągłego rozwoju – podsumowuje założycielka Ph. Doctor Dermocsmetics.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Halo



Halo!
Odpocznij!

Sprawdź nową, polską sieć hoteli i obiektów.

Doceń połączenie tradycji, codzienności i lokalności, które wspólnie tworzą idealną przestrzeń do wypoczynku. Rozgość się i czerp radość z przebywania w przyjaznym otoczeniu. Z rodziną, przyjaciółmi, partnerami w biznesie.

spokojnie **wygodnie** **inspirująco**

halohotele.pl

GRUPA POLSKI HOLDING HOTELOWY

eprasa.pl 17e8182bb4

wprost

W.

NAUKA TO POLSKA SPECJALNOŚĆ



POLSCY MEDYCY XXI WIEKU – JAK ZMIENIAJĄ RZECZYWISTOŚĆ

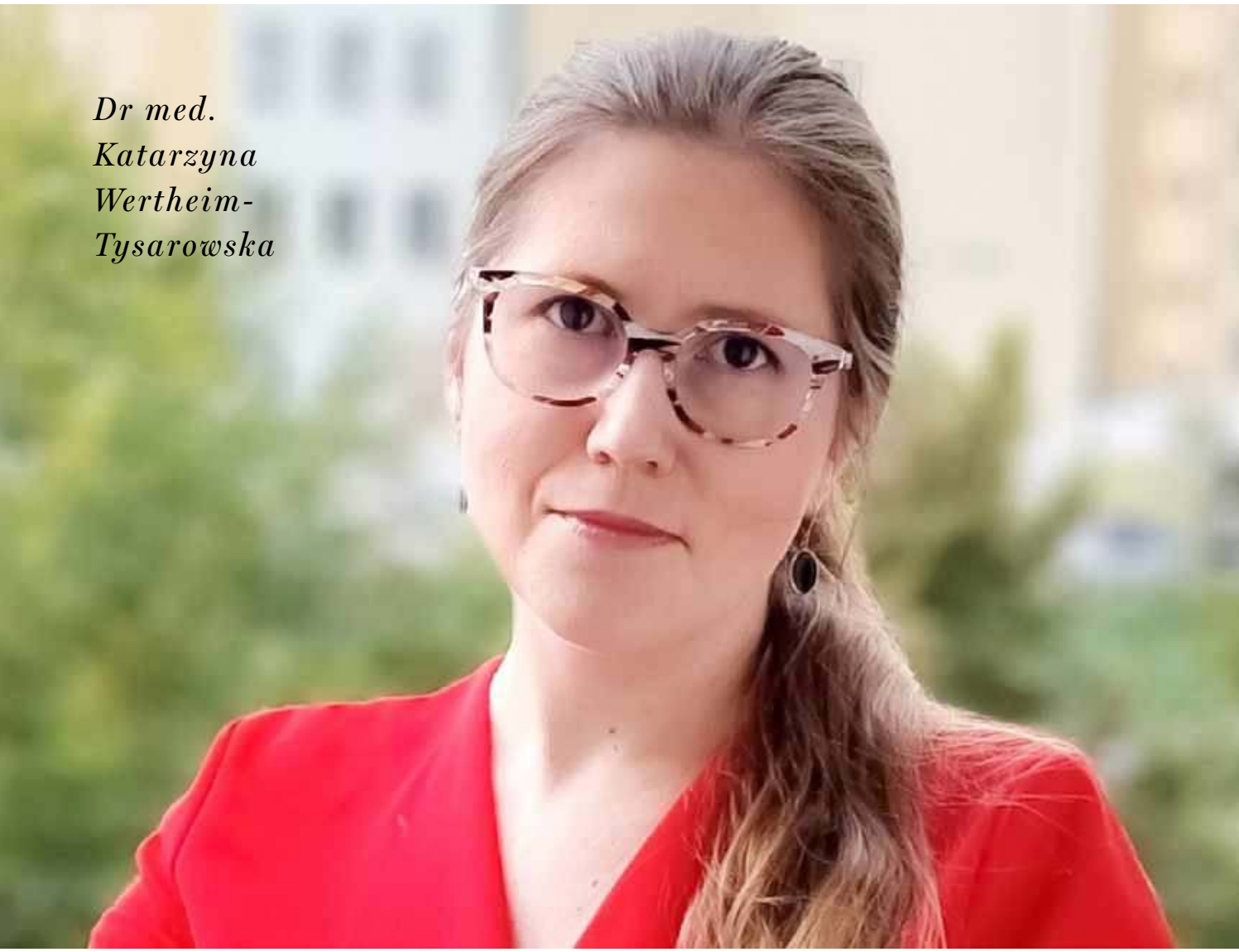
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Dr med. Katarzyna Wertheim-Tysarowska

Fot. archiwum prywatne

NA POMOC „DZIECIOM-MOTYLOM”

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

DR MED. KATARZYNA WERTHEIM-TYSAROWSKA JEST PRZYKŁADEM NAUKOWCZYNI, KTÓRA NIE ZAMYKA SIĘ W LABORATORIUM. OD 17 LAT BADA TAJEMNICE EB – RZADKIEJ CHOROBY O DRAMATYCZNYM PRZEBIEGU. *Nie skupia się jednak wyłącznie na genetyce. Z powodzeniem współpracuje z organizacjami pacjenckimi, angażuje się w pomoc społeczną, poprawiając komfort życia chorych i ich rodzin.*



Rozmawiała **Aleksandra Stankiewicz-Zalewska**

Kim są „dzieci-motyle”?

DR N. MED. KATARZYNA WERTHEIM-TYSAROWSKA: To mali pacjenci dotknięci rzadką nieuleczalną chorobą genetyczną – pęcherzowym oddzielaniem się naskórka, Epidermolysis Bullosa, w skrócie nazywaną EB. Ich skóra faktycznie jest tak krucha i delikatna jak skrzydła motyla. W obrębie ich skóry i błon śluzowych jest mnóstwo pęcherzy i nadżerek. Powstają samoist-

eprasa.pl 17e8182bb4

nie albo wywołuje je nawet najmniejszy uraz, dotyk lub uścisk. Konsekwencją są trudno gojące się rany.

Na stronie Fundacji EB widziałam film, na którym 14-letnia Zosia opowiada o swojej chorobie. Widać, że pacjenci bardzo cierpią.

Ich życie polega na wymianie opatrunków – może trwać nawet kilka godzin dziennie. Pielęgnacja ran to prawdziwe wyzwanie – muszą być dezynfekowane,

---

Dr n. med. Katarzyna Wertheim-Tysarowska

– Zakład Genetyki Medycznej, Instytut Matki i Dziecka, Pracownia Badań Chorób Dziedzicznych.

Specjalista w zakresie laboratoryjnej genetyki medycznej, autorka i współautorka ponad 50 artykułów z zakresu genetyki człowieka oraz rozdziałów książkowych, laureatka nagrody Prezesa Rady Ministrów za pracę doktorską oraz nagród Polskiego Towarzystwa Genetyk za pracę doktorską i publikacje. Jej zainteresowania badawcze koncentrują się wokół etiopatogenezy molekularnej chorób uwarunkowanych genetycznie, w szczególności chorób skóry, chorób metabolicznych i niepłodności.

eprasa.pl 17e8182bb4

przekłute igłą i zabezpieczone specjalnymi opatrunkami. Zwykłe plastry podrażniłyby skórę pacjentów, a nawet ją odrywały.

Od tej choroby nie ma oddechu, kiedy jedna rana się zagoi, tworzy się kolejna. Pęcherze nie pojawiają się wyłącznie na skórze, mogą wystąpić w jamie ustnej (na języku czy podniebieniu), w oku, a także w przełyku, doprowadzając do jego zwężania. Są bardzo bolesne. Mogą prowadzić też do poważnych konsekwencji, jak anemia (pacjenci nie mogą przełykać), deformacje kończyn, przykurcze mięśni, ale i depresje czy zaburzenia lękowe.

W 2006 roku rozpoczęłam pracę w Zakładzie Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka. Wówczas nie zajmowaliśmy się tematami skórnymi, a EB zaliczana jest do chorób dermatologicznych. Szukałam tematu do doktoratu, a pacjenci z EB w ogóle nie byli wówczas genetycznie zdiagnozowani. Dr Agnieszka Sobczyńska-Tomaszewska z naszego zakładu i prof. Cezary Kowalewski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego postanowili to zmienić. Dzięki temu rozpo-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

czął się projekt badawczy dotyczący genetyki EB, w ramach którego zrobiłam doktorat. Na początku badaliśmy tylko jeden typ EB.

To jest ich więcej?

Tak, wyróżnia się cztery typy EB, w zależności od miejsca powstawania pęcherza na granicy skórno- naskórkowej. Są to: typ prosty, łączący, dystroficzny i zespół Kindlera. Ponadto – w zależności od objawów klinicznych i sposobu dziedziczenia – występuje około 30 podtypów EB. Poszerzaliśmy wiedzę, a jednocześnie zaczęli zgłaszać się do nas pacjenci z całej Polski. W ten sposób w naszym zakładzie zaczęliśmy również prowadzić diagnostykę molekularną EB.

> *Do chwili obecnej* **W IMID ZDIAGNOZOWANYCH JEST PONAD 170 RODZIN Z RÓŻNYMI POSTACIAMI EB.** *W Polsce jest ich więcej, między 200 a 400 rodzin, ale dokładnych danych nie ma.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Jak dziedziczy się EB?

EB jest chorobą genetycznie uwarunkowaną, która może dziedziczyć się w sposób autosomalny recesywny lub dominujący. W pierwszym przypadku oznacza to, że choroba pojawia się wtedy, gdy mutacje występujące w obu kopiach danego genu są odziedziczone od obojga rodziców. W takiej sytuacji rodzice są jedynie nosicielami mutacji i nie ma u nich objawów choroby, natomiast mają 25-procentowe ryzyko posiadania dziecka chorego na EB, w przypadku każdej ciąży. W drugim typie dziedziczenia – autosomalnym dominującym – wystarczy mutacja tylko w jednej kopii genu, aby choroba rozwinęła się. Ryzyko przekazania mutacji, a więc pojawienia się choroby u dziecka, wynosi w tym przypadku 50 proc. Mutacja z reguły występuje de novo.

Jakiego odkrycia dokonaliście podczas badań?

To, że EB jest chorobą uwarunkowaną genetycznie, wiedzieliśmy wcześniej. Znanych jest kilkanaście białek, których uszkodzenie (wskutek mutacji w kodują-

eprasa.pl 17e8182bb4

cych je genach) powoduje rozwój EB. Każde z tych białek kodowane jest przez inny gen. Podczas realizacji projektu określiliśmy podłoże molekularne, zidentyfikowaliśmy patogenne mutacje w badanych rodzinach, wypracowaliśmy algorytm diagnostyczny, dzięki któremu można było przeprowadzać diagnostykę pacjentów. Proszę pamiętać, że 18 lat temu w Polsce ta grupa chorych nie miała w ogóle diagnozy genetycznej, a badania genetyczne w kierunku EB nie były wykonywane, nie było więc molekularnej weryfikacji rozpoznania klinicznego.

Dzięki nowym technologiom analizy DNA możemy obecnie równocześnie analizować wszystkie znane geny, których mutacje odpowiadają za wystąpienie EB. Nie tak dawno nie było dostępnych badań wielkoskalowych, a każdy gen badało się indywidualnie. Były to badania trudne i pracochłonne ze względu na wielkość genów. Przykładowo analiza genu COL7A1, odpowiedzialnego za tzw. typ dystroficzny EB wymagała zanalizowania aż... 118 fragmen-

eprasa.pl 17e8182bb4

tów genu. Zidentyfikowaliśmy m.in. warianty genetyczne, odpowiedzialne za wystąpienie EB występujące najczęściej w naszej polskiej populacji. Z diagnostycznego punktu widzenia ważne były także badania nosicielstwa EB. Dzięki temu można było udzielić porady genetycznej i rozwiać wiele wątpliwości.

Jakie to najczęściej wątpliwości?

W jaki sposób dziedziczy się chorobę i jak duże jest ryzyko powtórzenia się choroby w rodzinie. Czasem, po przeprowadzeniu badań genetycznych, okazuje się, że ryzyko to jest znacznie mniejsze niż zakładane i wynosi jedynie 1-5 proc. W przypadku niektórych mutacji można przewidzieć przebieg kliniczny choroby. Z naukowego punktu widzenia najciekawsi okazali się pacjenci z klinicznym rozpoznaniem EB, u których nie zidentyfikowaliśmy żadnych mutacji. Mamy nadzieję, że kontynuując badania, opiszemy mutacje i geny, w których występują, a które do tej pory nie były kojarzone z występowaniem EB.

eprasa.pl 17e8182bb4

Pamiętajmy, że **LISTA GENÓW ODPOWIEDZIALNYCH ZA TĘ CHOROBĘ NIE JEST ZAMKNIĘTA.** *W naskórku swoje ekspresje mają tysiące genów, a funkcji wielu z nich jeszcze nie poznaliśmy.*

Warto też wspomnieć, że na podstawie badań genetycznych można zakwalifikować pacjentów do programów terapeutycznych i badań klinicznych. W chwili obecnej jest to w zasadzie jedno z kryteriów włączenia.

Gdy projekt się zakończył, pani nadal próbowała odkrywać kolejne sekrety EB. Co panią kierowało ?

Choć nie jestem lekarzem, lecz genetykiem, widziałam ogromne cierpienie pacjentów, którzy zmagali się z EB przez całe życie. U niektórych ta choroba przebiega łagodnie, ale jest grupa osób, które przeżywają prawdziwe dramaty. Ich skóra jest zajęta zmianami w 80 proc., muszą być cały czas bandażowane. Ta choroba wymaga opieki wielospecjalistycznej – dermato-

eprasa.pl 17e8182bb4

loga, pediatry, chirurga, stomatologa, otolaryngologa, okulisty, kardiologa, nefrologa, dietetyka, rehabilitanta, psychoterapeuty. Dostrzegłam, że brakuje specjalistów specjalizujących się w leczeniu EB. Za granicą było inaczej.

To znaczy jak?

Pojechałam na miesiąc do Salzburga, gdzie znajduje się EB House, ośrodek specjalizujący się w EB. Zobaczyłam, jak może wyglądać wielospecjalistyczna opieka nad pacjentem z EB. Mogą skonsultować z lekarzami każdy problem, nie tylko ten skórny, ale też ze słuchem, wzrokiem, gardłem czy uzębieniem. Tymczasem w Polsce brakowało i nadal niestety brakuje lekarzy wielu specjalności doświadczonych w EB. W efekcie wielu z nich boi się badać pacjentów dotkniętych tą chorobą, ze względu na ryzyko uszkodzenia skóry czy błon śluzowych. Ten problem dostrzegli rodzice dzieci z EB. To dzięki nim powstała Fundacja EB Polska. Również byłam w gronie założycielskim.

Czym zajmuje się Fundacja EB?

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Na początku nawiązaliśmy współpracę z dr. Marcinem Malką z Kliniki Leczenia Ran PODOS. Zaczęliśmy organizować szkolenia dla pacjentów, głównie dotyczące pielęgnacji ran. Dużym zainteresowaniem cieszyły się szkolenia dla personelu medycznego – nasz fundacyjny zespół jechał do szpitala, w którym urodziło się dziecko z EB i w praktyce pokazywał, jak powinna wyglądać opieka. Dodatkowo przekazywana jest tzw. pierwsza paczka dla małych pacjentów, pełna specjalistycznych opatrunków. Jak widać, w moim przypadku zaczęło się od badań genetycznych, a skończyło na rozwoju społeczności skupionej wokół EB. Choć wciąż przed nami wiele wyzwań – w Polsce brakuje systemowej opieki dla pacjentów z tą chorobą.

Jednak badania genetyczne dały początek pozytywnym zmianom. Jakim?

Rzeczywiście, kilkanaście lat temu mieliśmy pacjentów jedynie z klinicznym rozpoznaniem EB, o genetyce nie wiedzieliśmy wtedy nic. Kamieniem milowym było wprowadzenie badań genetycznych i opracowanie schematu diagnostyki dla chorych na EB, co też zostało do-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

cenione za granicą. Zostałam zaproszona – jako jedna z kilkorga specjalistów z całego świata – do opracowania międzynarodowych wytycznych.

Jestem dumna, że razem z zespołem ZGM IMiD udało się nam poszerzyć wiedzę na temat zależności między obrazem klinicznym a genotypem pacjenta, co ma bezpośrednie przełożenie na poradnictwo genetyczne. W tej chwili genetyka jest standardem w diagnozowaniu EB. Dzięki działaniom m.in. Fundacji EB Polska pojawiły się wytyczne neonatologiczne dla pacjentów.

> *Sukcesem, do którego się również przyczyniliśmy, było* **WYWALCZENIE ŚWIADCZENIA OPATRUNKOWEGO DLA CHORYCH,** *którzy używają ogromnych ilości materiałów do pielęgnacji, a to jest bardzo kosztowne.*

Jakie wyzwania w tej materii stoją przed genetykami?

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Wiedza o patologii molekularnej EB przyczyni się do wypracowania nowych metod leczenia, w tym leczenia celowanego. Przymierzamy się do projektu naukowego, początkowo na modelach komórkowych, którego celem będzie eliminowanie patogennych mutacji w genach odpowiedzialnych za EB. Kierunek wyznaczają jednak badania w USA, gdzie opracowano terapię genową EB. W terapii genowej podstawowym problemem jest docelowe dostarczenie zmodyfikowanego preparatu. W przypadku EB problem ten rozwiązano terapią genową w postaci żelu na rany. Prawdopodobnie ten typ leczenia w przyszłym roku będzie dostępny w Europie. W tym roku pojawił się natomiast na rynku pierwszy lek zarejestrowany dla EB, więc też jest to kolejny krok w stronę opracowania leczenia tej okrutnej choroby. W Polsce jest on na razie dostępny niestety wyłącznie w trybie ratunkowego dostępu do technologii lekowych. Ale pierwsza Polka otrzymała już ten lek – to Zosia, o której pani wspominała.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Jednak największym wyzwaniem, i to nie genetycznym, jest zagwarantowanie polskim chorym należytej opieki. Chorzy na EB muszą mieć zapewniony dostęp do specjalistycznego ośrodka, powinno zostać powołane – wzorem innych krajów – stanowisko pielęgniarki EB. Natomiast rodzice chorych dzieci muszą mieć zapewnione profesjonalne wsparcie, w tym w ramach opieki wytchnieniowej.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Profesor Tomasz K. Wojdacz

Fot. archiwum prywatne

SIŁA EPIGENETYKI

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Testy, które pozwolą wykryć nowotwór w jego wczesnym stadium, z pewnością zrewolucjonizują medycynę. **O PRACY NAD NIMI I ROLI, JAKĄ W TYM WSZYSTKIM ODGRYWA EPIGENETYKA, MÓWI PROFESOR TOMASZ K. WOJDACZ.**



Tekst: **Joanna Biegaj**

Jak tłumaczy profesor Tomasz K. Wojdacz, dzięki epigenetyce, zaczynając od prostych interwencji, takich jak zmiana stylu życia, można efektywnie wpływać na zdrowie ludzi. Dodaje, że piękno epigenetyki tkwi dla niego właśnie w tej sprawczości, a efekty pracy widać każdego dnia. Czym więc jest epigenetyka?

– Każdy z nas wie, że powstajemy z jednej komórki, która ma pewien zestaw genów, czyli DNA, które

eprasa.pl 17e8182bb4

można porównać do twardego dysku i z tej jednej komórki, jednego twardego dysku, powstaje ponad 200 typów komórek, które budują nasz organizm. I teraz – jak to się dzieje, że jedna komórka przewodzi prąd,

Dr hab. n. med. Tomasz K. Wojdacz

Uzyskał tytuł doktora nauk medycznych na Wydziale Medycyny Uniwersytetu w Aarhus (Dania), a tytuł doktora habilitowanego na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie. Obecnie jest honorowym profesorem medycyny spersonalizowanej na Uniwersytecie w Aarhus w Danii i profesorem na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie, gdzie także prowadzi swój zespół naukowy. Swoje badania prowadził w uznanych międzynarodowych instytucjach takich jak: Peter MacCallum Cancer Centre w Melbourne; Instytucie Biomedycyny Uniwersytetu Aarhus; Karolinska Institute w Sztokholmie i Southampton University (Wielka Brytania). Jest także laureatem prestiżowego Marie Skłodowska-Curie individual fellowship. Jeden z założycieli i prezes duńskiej firmy, która oferuje testy diagnostyczne oparte na technologii, którą opracował i opatentował. Jest jednym z 22 naukowców, którzy w 2018 roku zostali laureatami „Polskich Powrotów”.

eprasa.pl 17e8182bb4

tak jak komórka nerwowa, a komórka mięśniowa się kurczy? Różne komórki robią drastycznie różne rzeczy, czyli de facto działają w nich różne zestawy genów, czytane są różne części twardego dysku. Więc jak ten sam dysk twardy, z zapisaną wiadomością, jest czytany na tyle różnych sposobów? Twardy dysk sam w sobie nie może zdecydować, żeby czytać ten lub inny zestaw zapisanych na nim genów. Wszystkie mechanizmy, a istnieje ich cały zestaw, które umożliwiają to, że tylko pewne części twardego dysku są czytane w różnych komórkach, nazywane są mechanizmami epigenetycznymi ekspresji genów. Epigenetyka bada właśnie te mechanizmy – tłumaczy profesor Wojdacz.

Epigenetyka daje też odpowiedź na pytanie, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się szybciej, inni wolniej. Od czego to zależy patrząc z punktu widzenia epigenetyki? To również wyjaśnia rozmówca „Wprost”, podkreślając różnice, jakie istnieją pomiędzy genetyką a epigenetyką.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Rodzimy się z pewną genetyką, zestawem genów, w których też zapisane jest, jak długo mamy żyć, ale szacuje się, że geny decydują o długości naszego życia tylko w około 30 procentach. W pozostałej części o długości naszego życia decydują mechanizmy epigenetyczne, które cechują się pewną plastycznością. Ta plastyczność z jednej strony umożliwia powstanie różnych komórek, ale z drugiej strony czyni mechanizmy epigenetyczne podatnymi na wpływ czynników środowiskowych, które je często zaburzają – mówi prof. Wojdacz.

To właśnie, w jakim stopniu czynniki środowiskowe zaburzą (popsują) mechanizmy epigenetyczne zdrowych komórek, wydaje się grać główną rolę w tym, jak długo będziemy żyć i na jakie choroby zapadniemy – tłumaczy profesor, zaznaczając, że takimi czynnikami jest między innymi oddziaływanie promieni UV na skórę czy złe odżywianie.

Na to, jak długo będziemy żyć, mają w zasadniczym stopniu wpływ czynniki środowiskowe, a w konsekwencji – również my sami.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

> *– Więc będziemy żyć w zdrowiu tak długo, jak epigenetyczne mechanizmy warunkujące zdrowe funkcjonowanie naszych komórek* **POZOSTANĄ NIEUSZKODZONE PRZEZ CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE**.

Tymi czynnikami środowiskowymi są też nasze zachowania, czyli styl życia. Umrzeć, umrzemy – tu nauka nie ma żadnych wątpliwości, choć intensywnie prowadzimy badania nad tym, jak długość życia wydłużyć. Ale teraz – czy będziemy żyć długo i w zdrowiu do samego końca, czy w chorobach i krócej – to w zasadniczej mierze zależy od nas i od czynników środowiskowych, na jakie narażamy nasz organizm – tłumaczy profesor.

I tu także tkwi sedno różnicy pomiędzy genetyką, a epigenetyką. Rodzimy się z pewnym zestawem genów i w zasadzie nic z tym nie możemy zrobić – jeśli je odziedziczymy lub w czasie naszego życia powstaną

eprasa.pl 17e8182bb4

zmiany genetyczne, na przykład mutacje powodujące chorobę (choć są one rzadkie, to medycyna jeszcze nie umie ich efektywnie naprawiać). Tymczasem zmiany epigenetyczne jesteśmy w stanie naprawić nawet tak prostymi interwencjami, jak usunięcie czynnika środowiskowego, który je powoduje, czyli na przykład zmianą diety z niezdrowej na zdrową.

Rozkwit epigenetyki

Choć dziedzina ta funkcjonuje od dawna, to dopiero w ostatnich latach przeżywa prawdziwy rozkwit. – Pierwszy raz słowo »epigenetyka« zostało użyte w roku 1942, więc już dość dawno, ale badanie mechanizmów epigenetycznych jest bardzo trudne, bo mechanizmy te są plastyczne i zmieniają się. Dopiero teraz mamy odpowiednią technologię, by efektywnie badać mechanizmy epigenetyczne – wyjaśnia naukowiec.

– Nowoczesna epigenetyka zaczęła się około 40 lat temu wraz z postępem technologicznym. Dla porównania – w 2000 roku naukowcy opublikowali ludzki ge-

eprasa.pl 17e8182bb4

nom. To był ogromny postęp, ale teraz wydaje się, że sprawa była prosta, bo genom człowieka jest bardzo stabilny. Ludzie troszkę różnią się pod względem genów, ale zasadniczo nasze DNA, czyli wspominany twardy dysk, się nie zmienia, podczas gdy tutaj (w epigenetyce – przyp. red.) badamy mechanizmy, które cały czas się zmieniają. I jeszcze zależą od różnych czynników środowiskowych. Potrzebna była technologia umożliwiająca badanie tej zmienności. I to właśnie w ciągu ostatnich 10-20 lat rozwinęła się ona na tyle, że dziś potrafimy efektywnie badać mechanizmy epigenetyczne – dodaje.

Znacząca rola epigenetyki w onkologii

Profesor Wojdacz odpowiada również na szalenie ważne pytanie o to, jaka jest rola epigenetyki w onkologii, zaznaczając, że „to wszystko zaczęło się od nowotworów”. – Dziś nie wątpimy, że zaburzanie mechanizmów epigenetycznych zdrowych komórek prowadzi do nowotworów. Poprzez środowisko dużo łatwiej zepsuć me-

eprasa.pl 17e8182bb4

chanizmy epigenetyczne i doprowadzić do powstawania nowotworów, niż mechanizmy genetyczne, ponieważ te, jak nawet ulegną zepsuciu, to są bardzo efektywnie przez komórki naprawiane – mówi medyk.

Co z mechanizmami epigenetycznymi w onkologii? Specjalista tłumaczy: – W onkologii badania epigenetyczne są już bardzo zaawansowane, bo od onkologii właśnie zaczęliśmy ponad czterdzieści lat temu. Praktycznie każdego dnia publikowane są wyniki badań pokazujące, jakie mechanizmy epigenetyczne ulegają zepsuciu w różnych nowotworach. Jak już znamy mechanizmy, zaczynamy pracę nad lekami umożliwiającymi naprawę tych mechanizmów. Skutkiem czego jest to, że liczba prób klinicznych nowych leków nacelowanych na mechanizmy epigenetyczne w ostatnich latach eksplodowała.

Naukowiec zauważa również, że Światowa Organizacja Zdrowia już rekomenduje, żeby niektóre guzy mózgu były diagnozowane i klasyfikowane na podstawie zmian epigenetycznych, jakie w nich zaszły, a nie zmian genetycznych, które, jak wcześniej myśleliśmy,

eprasa.pl 17e8182bb4

były odpowiedzialne za powstawanie nowotworów, bo okazało się, że nie jest ich w nowotworach tak dużo, jak się tego spodziewaliśmy.

Czułe testy na raka

Profesor Wojdacz opowiedział również o jednym z projektów, nad którymi jego zespół, ale i wiele innych zespołów naukowych na całym świecie, aktualnie pracuje – są to testy, które pozwolą rozpoznać nowotwór, gdy nie będzie on jeszcze dawał symptomów klinicznych. Na czym polegają takie testy?

– To jest jeden z tych przykładów, który pokazuje potencjał, jaki tkwi w epigenetyce. Od dawna wiemy, że nowotwory rozwijają się często przez nawet wiele lat, ale nie są wykrywane, bo nie dają objawów klinicznych, po prostu nie bolą. Nowotwór we wczesnym stadium, gdy nie daje jeszcze objawów klinicznych, może być wykryty na przykład za pomocą rezonansu magnetycznego, ale nie jest możliwe robienie wszystkim ludziom raz na jakiś czas takich badań ze względów za-

eprasa.pl 17e8182bb4

równo logistycznych, jak i finansowych. Obecnie mało mamy efektywnych testów na wczesne wykrywanie nowotworów.

Niektóre procedury umożliwiające wczesne wykrycie nowotworu, takie jak kolonoskopia, są dostępne, ale z wiadomych powodów ludzie często nie chcą przechodzić tej procedury. Skutek tego jest taki, że nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie wczesna diagnostyka nowotworów dziś jest niewydajna. U podstaw tego problemu leży fakt, że nowotwór we wczesnym stadium po prostu nie boli. A jak już boli i jest wykrywany, to najczęściej jest w zaawansowanym stadium, w którym dochodzi do przerzutów i konieczne jest ciężkie leczenie – wyjaśnia profesor.

– Skoro więc wiemy, że jest pewne „okno” czasowe, kiedy nowotwór rośnie bezobjawowo, a jego wykrycie umożliwiłoby jego usunięcie i de facto wyleczenie, zaczęliśmy prowadzić intensywne badania nad testem umożliwiającym wykrycie nowotworu w tym właśnie oknie czasowym – dodaje specjalista.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Koncept naukowy takiego testu jest w zasadzie prosty. Podczas gdy nowotwór się rozwija, wiele komórek nowotworu umiera, co jest naturalną częścią rozwoju nowotworu. DNA z tych komórek następnie dostaje się do krwiobiegu i jest wydalane z organizmu. Już kilka lat temu okazało się, że jesteśmy w stanie wyizolować z próbki krwi pobranej od osoby, u której rozwija się nowotwór, DNA nowotworu. Ale tu nie koniec badań, bo stwierdzenie, że dana osoba ma jakiś nowotwór, nie rozwiązuje problemu i musimy jeszcze wiedzieć, jaki to nowotwór, by go zlokalizować i usunąć.

> *Tu na pomoc przyszła epigenetyka, bo DNA różnych nowotworów* **NAZNACZONE JEST BARDZO SPECYFICZNYMI EPIGENTYCZNYMI MARKERAMI,** *które doprowadziły do rozwoju tego nowotworu.*

– To te markery zaczęliśmy badać w DNA wyizolowanym z krwi, co pozwoliło nam zidentyfikować typ

eprasa.pl 17e8182bb4

nowotworu – mówi naukowiec o efektach, jakie przynoszą badania w zakresie epigenetyki. Cała procedura wykrywania nowotworu z próbki krwi nazywana jest płynną biopsją i nie trzeba chyba nikomu tłumaczyć, że test oparty na płynnej biopsji może zrewolucjonizować onkologię, gdyż mógłby być dostępny w zasadzie dla każdego, bo każdy z nas raz na jakiś czas ma przeprowadzane testy, które wymagają pobrania krwi.

Czy choroby nieuleczalne mogą stać się uleczalnymi

– Aktualnie choroby onkologiczne stają się chorobami chronicznymi, czyli po prostu trzeba się z nowotworem nauczyć żyć i co jakiś czas leczyć jego nawroty. Ale dzięki testom umożliwiającym wykrycie nowotworu we wczesnym stadium będziemy mogli wyleczyć przynajmniej zasadniczą część nowotworów – mówi prof. Wojdacz, dodając, że badania pokazują, iż pięcioletnia przeżywalność pacjentów, u których wykrywa się nowotwór wcześnie, wzrasta cztery razy.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Naukowiec zauważa, że w przypadku palaczy, którzy są w grupie ryzyka nowotworu płuc, taki test mógłby być wykonywany na przykład raz na rok. – Rak płuc wykryty w pierwszym czy nawet drugim stadium jest w dużym stopniu wyleczalny. Natomiast w tym stadium, w którym najczęściej wykrywamy go obecnie – szanse na wyleczenie są bardzo, bardzo małe – wyjaśnia specjalista.

Naukowiec porusza również temat testu wykrywającego nowotwór we wczesnym stadium, nad którym pracował przez ostatnie lata razem ze swoją grupą badawczą w Szczecinie. – Badania mojego zespołu nad takim właśnie testem są również zaawansowane. Właśnie ruszamy z komercjalizacją pierwszego etapu tych badań. Na początku roku złożyliśmy aplikacje patentowe na technologię, którą opracowywaliśmy przez ostatnie 3 lata i już publikujemy pierwsze rezultaty, pokazujące możliwości tej technologii. Teraz będziemy się starali o inwestycję, by rozpocząć badania kliniczne. Te badania niestety są bardzo drogie i po-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

trzebujemy inwestycji prywatnych, bo takich przedsięwzięć zarówno w Polsce, jak i innych krajach, nie da się sfinansować z pieniędzy publicznych – wskazuje prof. Wojdacz.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”



Ministerstwo Edukacji i Nauki



© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Shutterstock

NAUKOWA CIEKAWOŚĆ, KTÓRA ZMIENIŁA ŻYCIE PACJENTEK

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Jeszcze do niedawna kobiety z endometriozą czekały na właściwą diagnozę kilka, czasem kilkanaście lat. Teraz jej postawienie zajmuje parę dni. Ten przełom to zasługa naukowców z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. **O KULISACH PRACY NAD TESTEM, KTÓRY ZREWOLUCJONIZOWAŁ ŻYCIE PACJENTEK Z ENDOMETRIOZĄ ROZMAWIAMY Z PROF. DR HAB. N. MED. JACKIEM MALEJCZYKIEM I DR N. BIOL. ILONĄ KALASZCZYŃSKĄ.**



Tekst **Paulina Cywka**

Mówi się, że to potrzeba jest matką wynalazku. Test na endometriozę, opracowany przez naukowców z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ma jednak jeszcze jedną bardzo ważną „rodzicielkę” – ciekawość. Wspomina o niej w rozmowie z „Wprost” prof. dr hab. n. med. Jacek Malejczyk.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Zainteresowałem się endometriozą wiele lat temu za sprawą mojego przyjaciela profesora Roszkowskiego, który kiedyś u nas w zakładzie prowadził badania związane właśnie z endometriozą. Bardzo mnie zaciekawił tą sprawą. Ja zresztą lubię takie wyzwania. Problemy, których nie da się rozwiązać, udzielając kilku prostych i jasnych odpowiedzi. Z pewnością zalicza się do nich endometrioza. To niezwykle złożona choroba, która, mimo upływu lat, wciąż pozostaje swego rodzaju zagadką – zauważa naukowiec.

Prof. dr hab. n. med. Jacek Malejczyk

Kierownik katedry i Zakładu Histologii i Embriologii Centrum Biostruktury Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Ma na swoim koncie ponad 100 publikacji w różnych czasopismach naukowych. Prowadzi badania z zakresu biologii komórki, biologii nowotworów, histologii oraz immunologii. Od ponad 20 lat zajmuje się endometriozą.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Wanda Widomska

Prof. dr hab. n. med. Jacek Malejczyk w trakcie wykładu na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Jednocześnie podkreśla, że nauka nie może istnieć w oderwaniu od ludzkich spraw, a jej nadrzędnym celem zawsze powinno być rozwiązywanie problemów trapiących ludzkość.

Innymi słowy, nauka musi służyć człowiekowi, zabiegać o jego dobro. Jeśli tego nie robi, traci swoją podstawową funkcję i staje się bezużyteczna.

Lata zamiatania pod dywan

Szacuje się, że endometrioza występuje u 6-10 procent kobiet w populacji ogólnej. Liczby te – jak pod-

Dr n. biol. Ilona Kalaszczyńska

Absolwentka Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego. Pracę doktorską zrealizowała w Dana-Farber Cancer Institute, Harvard Medical School w Bostonie. Od 12 lat pracuje w Katedrze i Zakładzie Histologii i Embriologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Od wielu lat uczestniczy w projektach aplikacyjnych, zarówno na uczelni, jak i poza nią. Zdobywa doświadczenie w dziedzinie rozwoju i wdrażania wyrobów medycznych.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. archiwum prywatne

Dr n. biol. Ilona Kalaszczyńska

eprasa.pl 17e8182bb4

kreśla prof. Malejczyk – nie oddają jednak stanu faktycznego. Wiele pacjentek nawet nie wie, że cierpi na tę chorobę, zwłaszcza gdy jej oznaki nie są mocno nasilone. Warto też zaznaczyć, że symptomy endometriozy bardzo często są dość niespecyficzne i można je złożyć na karb wielu różnych schorzeń. Chodzi na przykład o zaburzenia cyklu menstruacyjnego, trudności z zajściem w ciążę, obfite i bolesne krwawienia czy dolegliwości bólowe w okolicy miednicy, pleców lub podbrzusza. Wszystkie te czynniki utrudniają postawienie diagnozy. Do tej pory jedyną metodą pozwalającą na rozpoznanie choroby był zabieg chirurgiczny.

– Objawy endometriozy są znane od dawna, ale przez bardzo długi czas były lekceważone przez lekarzy, którzy uważali, że tego typu dolegliwości są typowe dla kobiet i nic się z tym nie da zrobić. Taka już „uroda” kobiet. Tymczasem trzeba jasno i wyraźnie powiedzieć, że endometrioza to nie „uroda” kobiet, ale przypadłość, z którą trzeba sobie pora-

eprasa.pl 17e8182bb4

dzić. I oto w tym chodzi – zaznacza profesor Malejczyk.

Test, który zrewolucjonizował diagnostykę endometriozy

Niezwykle ważnym krokiem, który przybliża naukowców do „okiełznania” endometriozy, jest wynalezienie testu pozwalającego na szybkie i skuteczne rozpoznanie choroby. To pierwsze tak czułe i precyzyjne „narzędzie” do diagnozowania tego podstępnego schorzenia. Na czym polega cala procedura? By odpowiedzieć na to pytanie, trzeba wspomnieć o potencjalnych przyczynach powstawania endometriozy. Przyjmuje się, że w większości przypadków choroba jest spowodowana tak zwaną wsteczną menstruacją. U każdej kobiety krew menstruacyjna razem z tkankami endometrium jest wydalana na zewnątrz organizmu. Jednocześnie część tej wydzieliny cofa się do jam ciała, gdzie jest likwidowana między innymi przez komórki układu odpornościowego.

eprasa.pl 17e8182bb4

– U pacjentek cierpiących na endometriozę mechanizm ten przebiega nieprawidłowo. **ORGANIZM NIE JEST W STANIE WYELIMINOWAĆ „COFNIĘTYCH” KOMÓREK.** *W efekcie one przeżywają i tworzą ogniska choroby.*

– W takim razie można przypuszczać, i my poszliśmy tym tropem, że przyczyna endometriozy tkwi w komórkach endometrium. Przez wiele lat nie widziano różnicy w budowie komórek endometrium u kobiet chorych i zdrowych. Okazuje się jednak, że komórki endometrium u kobiet z endometriozą wykazują wzmożoną ekspresję enzymu FUT4. Nasz test pozwala wykryć ekspresję genu kodującego ten enzym – wyjaśnia profesor Malejczyk.

Wystarczy przeprowadzić biopsję błony śluzowej macicy. To stosunkowo prosty i mało inwazyjny zabieg. Lekarz ginekolog wprowadza do endometrium cienkie, giętkie narzędzie przypominające pipetę lub strzykawkę i po-

eprasa.pl 17e8182bb4

biera materiał diagnostyczny do badań. Ten sposób pozyskiwania endometrium jest wykorzystywany między innymi w diagnostyce chorób nowotworowych czy zaburzeń hormonalnych. Sama procedura – co podkreśla dr Ilona Kalaszczyńska – nie wiąże się na ogół z dużym bólem czy dyskomfortem (ale to kwestia indywidualna).

– Moje osobiste odczucie było porównywalne do pobrania próbki do badania cytologicznego. Jednak są to kwestie bardzo indywidualne. Zazwyczaj pobranie jest dobrze tolerowane, mogą mu towarzyszyć lekkie skurcze i plamienie. Nie wymaga ono znieczulenia, a kobieta bezpośrednio po pobraniu biopsji może wrócić do codziennych aktywności – zauważa doktor Kalaszczyńska.

Do badania diagnostycznego w kierunku endometriozy kwalifikują się przede wszystkim pacjentki w wieku rozrodczym z objawami, które wskazują na występowanie tego schorzenia (na przykład obfite i nieregularne krwawienia, dolegliwości bólowe).

– Badanie ma wartość diagnostyczną, jeżeli próbka została pobrana po owulacji, czyli w drugiej połowie

eprasa.pl 17e8182bb4

cyklu menstruacyjnego. Jeżeli cykl menstruacyjny jest dłuższy lub krótszy, najlepiej jest zasięgnąć porady lekarza ginekologa, który określi optymalny termin wykonania badania. Najlepiej by było, gdyby to był pierwszy tydzień po owulacji. Biopsja nie może być wykonane u pacjentek w trakcie terapii hormonalnej. Test można przeprowadzić po trzech miesiącach od zaprzestania stosowania terapii, jeżeli takie będzie wskazanie lekarza – dodaje doktor Ilona Kalaszczyńska.

Skuteczność testu

Po pozyskaniu próbek endometrium ginekolog przenosi je do odpowiedniego naczynia i przekazuje do laboratorium diagnostycznego, gdzie następuje obróbka i analiza materiału biologicznego. Cała procedura trwa maksymalnie 48 godzin.

– Nasz test pozwala zidentyfikować endometriozę. Dzięki temu lekarze wiedzą, co mają leczyć. To bardzo ważne. Do tej pory leczenie endometriozy miało charakter empiryczny. Pacjentka dostawała leki. Jeśli zapropo-

eprasa.pl 17e8182bb4

nowane środki jej nie pomogły, szukano innych rozwiązań. Diagnostyka w kierunku endometriozy pozwala zawęzić postępowanie terapeutyczne i wdrożyć skuteczniejsze metody leczenia – podkreśla profesor Malejczyk.

Test na endometriozę opracowany przez naukowców z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego jest dostępny na rynku od maja 2023 roku. Lekarze już z niego korzystają. Dokładna liczba kobiet, którym wykonano badanie, nie jest jeszcze znana. Pewne ograniczenie, jeśli chodzi o dostępność testu, stanowi jego dość wysoka cena.

– Bardzo nam zależało, by własność intelektualna została w naszych rękach i w Polsce, stąd decyzja o bootstrappingu tj. **FINANSOWANIU SPÓŁKI ZE ŚRODKÓW WŁASNYCH**, *bez udziału kapitału zewnętrznego i oparciu jej działania na jak największym zaangażowaniu udziałowców.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Każdy z nas wniósł do spółki konkretną wiedzę i umiejętności, dzięki czemu sprawnie zaprojektowaliśmy, zwalidowaliśmy i wdrożyliśmy test. Nie przyszło to łatwo. Wymagało wielu wyrzeczeń. Wierzymy jednak w wartość tego testu i mamy ogromną motywację, by napędzać postęp w diagnostyce endometriozy – zaznacza doktor Ilona Kalaszczyńska.

Możliwe rozszerzenie zastosowania testu na endometriozę

– Dobrym pomysłem byłoby, mówię o tym bardzo nieśmiało, wykorzystanie naszego testu w diagnostyce przesiewowej, na przykład u kobiet obciążonych genetycznie. Choroba wcześnie zidentyfikowana daje większe szanse leczenia. Nasz test wykrywa schorzenie już na początkowym etapie rozwoju, kiedy jeszcze nie ma wyraźnych objawów – podkreśla profesor Malejczyk.

Endometrioza jest po części chorobą genetyczną. Prawdopodobieństwo wystąpienia schorzenia u córki kobiety, która zmaga się z tym problemem zdrowot-

eprasa.pl 17e8182bb4

nym, jest bardzo wysokie. Należy jednak zaznaczyć, że – choć odkryto kilka genów powiązanych z endometriozą – to brakuje „twardych” dowodów naukowych na udział czynnika genetycznego w patogenezie tej choroby

Endometrioza nie została jeszcze dobrze poznana

Prof. Malejczyk podkreśla, że nie powiedział jeszcze ostatniego słowa, jeśli chodzi o badanie endometriozy. Jego zdaniem w tej sprawie wiele pozostało jeszcze do odkrycia. Nie wiadomo, jakie konsekwencje biologiczne niesie za sobą ekspresja enzymu FUT4. Nie jest znany również sposób jego działania.

– Mój zespół wniósł spory wkład w rozwój wiedzy o endometriozie. Jako jedni z pierwszych wykazaliśmy, że tej chorobie towarzyszą zaburzenia układu odpornościowego. Poszukujemy też innych czynników, które mają wpływ na występowanie endometriozy. Nieprędko powiemy więc ostatnie słowo w tej

eprasa.pl 17e8182bb4

sprawie. Endometrioza to bizantyjska choroba, niezwykle złożona, ale jednocześnie bardzo ciekawa. Dlatego zajmujemy się nią z taką pasją – podsumowuje prof. Malejczyk.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. archiwum prywatne

PROF. BANACH: „ZACZNIJ OD CZTERECH TYSIĘCY KROKÓW”

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Odkrycie naukowców z Polski wywołało spore zamieszanie na świecie. **ZESPÓŁ POD PRZEWODNICTWEM PROF. MACIEJA BANACHA, KARDIOLOGA Z UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W ŁODZI,** *wykazał, że już cztery tysiące dziennie to liczba kroków, dzięki której można istotnie poprawić stan swojego zdrowia.*



Rozmawiała **Aleksandra Zalewska-Stankiewicz**

Panie profesorze, nadal spędza pan pół dnia przed komputerem, odpowiadając na pytania dziennikarzy z całego świata?

PROF. MACIEJ BANACH: Medialne szaleństwo nieco się uspokoiło, ale faktycznie zainteresowanie naszym badaniem przekroczyło oczekiwania członków całego zespołu, który pracował przy tym projekcie. Po raz pierwszy udzielałem wywiadu na żywo dla BBC. Bardzo mnie cieszy, że praca naukowców z Polski została zauważona i wciąż jest tak szeroko komentowana.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Prof. Maciej Banach

Kierownik Zakładu Kardiologii Prewencyjnej i Lipidologii UM w Łodzi, kierownik Ośrodka Badań Serca i Naczyń na Uniwersytecie Zielonogórskim; adiunkt w Ciccarone Center for the Prevention of Cardiovascular Disease, Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore USA – 3. najlepszego szpitala na świecie wg rankingu Newsweek 2023. Jest sekretarzem generalnym Europejskiego Towarzystwa Miażdżycowego oraz przewodniczącym Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego.

Pełni także funkcję przewodniczącego Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration Group, a także Międzynarodowego Panelu Ekspertów Lipidowych (International Lipid Expert Panel). Jest założycielem i prezesem fundacji – Think-Tank „Innowacja dla zdrowia”. Laureat wielu nagród, w tym: pięciu doktoratów Honoris Causa: Uniwersytetu w Zagrzebiu (2022), Uniwersytetu w Koszycach (2020), Uniwersytetu w Bukareszcie (2019), Uniwersytetu Medycyny i Farmacji Victor Babes w Timisoarze (2017) oraz Instytutu Kardiologii w Kijowie (2018).

Pełnił funkcję Podsekretarza Stanu w MNiSW w latach 2010-2012, w latach 2014-2021 był dyrektorem Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Nie spodziewaliście się państwo, że wasze odkrycie zostanie uznane za „sensacyjne”?

Wyniki naszej analizy przedstawiliśmy w ubiegłym roku w Chicago na Kongresie American Heart Association, które jest jednym z najważniejszych spotkań środowiska kardiologicznego na świecie. Już wtedy wyniki były komentowane w środowisku medycznym, więc mieliśmy nadzieję, że trafimy z przekazem do jak największej rzeszy pacjentów. Jednak, gdy w czerwcu tego roku nasza praca ukazała się na łamach „European Journal of Preventive Cardiology”, ruszyła istna lawina. Pisały o nas m.in. „The Washington Post” czy „The Guardian”.

Wasza analiza wykazała, że cztery tysiące dziennie to minimalna liczba kroków, dzięki której człowiek może zachować dobry stan zdrowia i uniknąć przedwczesnej śmierci z jakiejkolwiek przyczyny. Wcześniej mówiło się o 10 tysiącach kroków.

Rzeczywiście, wcześniej pacjenci często pytali nas, ile kroków powinni robić każdego dnia, aby poprawić stan swojego zdrowia. Na podstawie danych, którymi

eprasa.pl 17e8182bb4

wówczas dysponowaliśmy, mówiliśmy, że minimalna liczba wynosi od 6 do 10 tysięcy kroków. Dla wielu osób ta informacja była na tyle zniechęcająca, że nawet nie podejmowali aktywności. Z góry zakładali, że nie znajdą na nią czasu. Kiedy usłyszeli, że może ich być mniej, ich motywacja do ruchu wzrosła.

A pan ile robi kroków dziennie?

Dziś zrobiłem ich 9600, ale miałem bardzo intensywny dzień. Jednak są dni, kiedy moja aktywność ogranicza się do około sześć tysięcy kroków, natomiast nadrabiam w weekendy – wtedy zdarza mi się pokonać nawet 18-20 tysięcy kroków. Chciałbym podkreślić, że wyniki naszego badania w żaden sposób nie mają być elementem zniechęcającym do ruchu.

To jaki przekaz dla ludzi na całym świecie powinien płynąć z tego badania?

Mówimy: „Pacjencie, zacznij od czterech tysięcy kroków, ponieważ dzięki temu o 16 proc. zredukujesz ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych, do których zalicza się m.in. miażdżycę, nadciśnienie,

eprasa.pl 17e8182bb4

chorobę wieńcową, udar czy niewydolność serca”. Ale bądź konsekwentny i coraz bardziej aktywny.

> *Każde zwiększenie liczby kroków o 500-1000 dziennie powoduje* **ZMNIEJSZENIE RYZYKA ZGONU OD 7 DO 15 PROCENT,** *zgodnie z zasadą – im więcej, tym lepiej.*

A jeśli robisz więcej kroków, między 6 a 13 tysięcy, to jeszcze lepiej, ponieważ wówczas możemy obserwować największe korzyści dla zdrowia. Więc ten pierwotny, wcześniejszy przekaz o około 10 tysiącach kroków dziennie nie był błędny, tylko po prostu jest to wartość optymalna, a nie minimalna.

Z jakiego powodu pański zespół podjął ten temat?

Zdecydowały o tym trzy czynniki. O pierwszym już wspominałem. Często nie potrafiliśmy dokładnie wytłumaczyć pacjentom, jak długo powinien trwać ich trening i właściwie ich do niego zachęcić. Poza tym było bardzo

eprasa.pl 17e8182bb4

dużo niejasności w tym, ile tych kroków jest potrzebnych, aby osiągnąć istotny dla zdrowia efekt zdrowotny. Mówiło się o 10 tysiącach kroków, jednak ta liczba związana była z chwytem marketingowym nawiązującym do japońskiej kampanii reklamowej z lat 60., kiedy to jedna z firm zaprojektowała pierwszy na świecie krokomierz na Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Poza tym zauważyliśmy, że większość osób używa smartwatchy lub innych narzędzi do monitorowania swojej aktywności i stanu zdrowia, które w bardzo prosty, ale i dokładny sposób potrafią mierzyć nasze wyniki aktywności fizycznej.

Mówi się o tym, że dokonaliście największej na świecie analizy w tym zakresie. Jak przebiegała?

Zastosowaliśmy metodę metaanalizy i przeglądu systematycznego, opierając się na 17 badaniach kohortowych, czyli obserwacyjnych. Materiał był obszerny, dotyczył prawie 230 tysięcy pacjentów. Zdawaliśmy sobie sprawę, że poprzednie analizy miały pewne ograniczenia, były zdecydowanie mniejsze, a nawet te publikowane w czasopiśmie „The Lancet” opierały się na wyni-

eprasa.pl 17e8182bb4

kach z badań nieopublikowanych. Poza tym wyróżnikiem naszej analizy było to, że oparliśmy ją na względnie homogennej populacji osób zdrowych.

A są ludzie zdrowi?

Nie ma. Dopuściliśmy więc element ryzyka w postaci nadwagi czy otyłości, natomiast wyeliminowaliśmy pozostałe czynniki ryzyka, które potencjalnie mogły wpłynąć na skrócenie życia. Pod uwagę nie braliśmy więc m.in. pacjentów z rozpoznaną chorobą sercowo-naczyniową, z nadciśnieniem, z nowotworem, czy zmagających się z przewlekłą chorobą wątroby i innymi chorobami przewlekłymi.

Jak pan sądzi, z jakiego powodu ten temat wzbudził tak wielkie zainteresowanie na całym świecie?

Od kilku lat istnieje pewna moda na wysiłek fizyczny. I bardzo się z tego powodu cieszę, tym bardziej że dieta, którą obecnie stosujemy, jest gorsza niż ta sprzed 30 czy 40 lat. W konsekwencji 60-70 procent osób w Polsce ma odwagę lub otyłość. Na szczęście coraz więcej pacjentów zdaje sobie sprawę z tego, że to niebezpieczne i zaczynają

eprasa.pl 17e8182bb4

uprawiać aktywność. Kiedy byłem dyrektorem Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi, organizowaliśmy biegi, które cieszyły się wielkim zainteresowaniem. Ruch podejmują także osoby, która mają pewne ograniczenia fizyczne, a spacer może być dla nich świetną alternatywą.

Jak duża grupa naukowców pracowała razem z panem przy tym projekcie?

Bezpośrednio zaangażowanych było 11 osób, które ciężko pracowały przez półtora roku – to eksperci z jednych z największych grup badawczych na świecie w kardiologii prewencyjnej. Pierwszą – zajmującą się przygotowaniem metaanaliz założyłem w 2012 roku, a drugą – Międzynarodowy Panel Ekspertów Lipidowych – trzy lata później. W obu pracuje prawie 200 osób z całego świata.

Trudno dziś namówić lekarzy do pracy naukowej?

Nastała dziś taka sytuacja, że młodzi lekarze myślą, o tym, żeby możliwie jak najszybciej po studiach zrobić specjalizację i znaleźć dobrą pracę. I nie ma w tym nic dziwnego. Często podejmują aktywności zawodowe w kilku miejscach, żeby zarobić na siebie i swoją ro-

eprasa.pl 17e8182bb4

dzinę. Efekt jest taki, że pracą naukową w Polsce zajmują się dziś albo osoby w trakcie doktoratów i habilitacji albo pasjonaci.

> *I takich ludzi musimy zawsze wyłapywać i motywować do pracy naukowej w ramach dobrego mentorningu,* **KTÓRY W POLSCE WCIĄŻ ZA RZADKO OBSERWUJEMY.**

Ja jestem przykładem człowieka, dla którego nauka jest ogromną pasją. Tak było nawet wtedy, gdy byłem wiceministrem nauki i szkolnictwa wyższego czy kierowałem Centrum Zdrowia Matki Polki. Uważam, że jeśli człowiek złapie bakcyla naukowego, to on z nim zostaje na całe życie. Choć pewne sytuacje potrafią zniechęcić do działania.

Na przykład jakie?

Na pewno przeszkodą jest fakt, że w Polsce nie ma ugruntowanej ścieżki kariery dla osób, które chcą zaj-

eprasa.pl 17e8182bb4

mować się pracą naukową. Nie proponuje im się benefitów. Poza tym praca naukowa wiąże się z wieloma rozczarowaniami, na które musimy się przygotować. O granty czasem wnioskuje się po cztery-pięć razy. Z publikacją naszej pracy też nie było łatwo. Wysyłaliśmy ją do najlepszych medycznych czasopism na świecie i niestety przez kilka została odrzucona. Ale na tym polega sukces – trzeba nieustannie próbować, ponieść wielokrotnie porażkę, by ostatecznie wiedzieć, jak to odpowiednio wykorzystać i osiągnąć zamierzone cele.

Jaką ma pan radę dla młodych naukowców i ich starszych kolegów?

Do tych drugich, aby nie przegapili osób z bakcylem naukowym i pomagali im się rozwijać, nie bali się, że mogą być lepsi i uczyli się od nich. Uważam, że w Polsce powinny powstać szkoły mentorskie – świetnie funkcjonują w innych krajach. Młodzi ludzie powinni być wspierani przez ośrodki i towarzystwa naukowe. Z pewnością przydałoby się większe wsparcie rządowe na realizację grantów. A lekarzom, którym podcina się

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

skrzydła, powiem, żeby robili swoje, wyciągali wnioski, szli do przodu. Nie każdy będzie im dobrze życzył, wręcz przeciwnie – sam to przeżyłem wielokrotnie, jako jeden z najmłodszych profesorów w Polsce. Ale takie jest życie, ktoś mógłby powiedzieć „niestety”. Ale gdyby mnie to zniechęciło, dziś nie rozmawialibyśmy na temat naszego przełomowego odkrycia.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Piotr Woźniakiewicz

PROF. LUBIŃSKI: „MARZĘ, ŻEBY LUDZIE NIE CHOROWALI NIEPOTRZEBNIE”

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Muszę przyznać szczerze, że to **WSZYSTKO PRZEROSŁO MOJE WSZELKIE WYOBRAŻENIA, JAKIE MIAŁEM NA TEMAT TEGO, CO MOGĘ OSIĄGNĄĆ, KIEDY ZACZYNAŁEM SWOJĄ PRACĘ – MÓWI W ROZMOWIE Z „WPROST” PROF. JAN LUBIŃSKI, ŚWIATOWEJ SŁAWY GENETYK.** *To on wymyślił rejestr nowotworów rodzinnych i dzięki niemu powstała sieć onkologicznych poradni genetycznych. Teraz pracuje nad projektem, którego celem jest pokazanie, że można zniwelować ryzyko raka do zera.*



Rozmawiała **Katarzyna Świerczyńska**

Trudno zliczyć wszystkie sukcesy pana i pańskiego zespołu, jeśli chodzi o genetykę onkologiczną. W wielu kwestiach – i o tym zaraz porozmawiamy – był pan pierwszy na świecie. Proszę powiedzieć, od czego właściwie to wszystko się zaczęło?

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

PROF. JAN LUBIŃSKI: Musimy się cofnąć do lat 90. ubiegłego wieku i zdać sobie sprawę, że wtedy genetyka dopiero raczkowała. My nie mieliśmy pewności, że niektóre rodzaje nowotworów mogą być związane z konkretnymi mutacjami genetycznymi. Jednak na podstawie lektury dostępnych wówczas naukowych publikacji wysnułem przypuszczenie, że to jest kierunek, w którym należy iść, że nowotwory są genetycznie obudowane.

Prof. Jan Lubiński

Specjalista w dziedzinie patomorfologii oraz genetyki klinicznej, kierownik Katedry Onkologii i Zakładu Genetyki i Patomorfologii na Wydziale Lekarsko-Biotechnologicznym i Medycyny Laboratoryjnej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych, konsultant krajowy w dziedzinie genetyki klinicznej, członek Prezydium Komitetu Genetyki Człowieka i Patologii Molekularnej PAN. W 2023 r. został uhonorowany Orłem „Wprost” w kategorii „Osobowość Regionu” w województwie zachodniopomorskim.

eprasa.pl 17e8182bb4

Co konkretnie miał pan wtedy na myśli? Wtedy przecież te geny nie były jeszcze zidentyfikowane.

Tak jak powiedziałem, to było przypuszczenie, że jeśli to dokładnie sprawdzimy, to okaże się, że będzie dużo takich sytuacji, kiedy mutacje w pojedynczym genie będą przyczyną wysokiego ryzyka konkretnego nowotworu: raka piersi, raka jajnika, raka jelita grubego i w mniejszym stopniu, ale też innych nowotworów. Wymyśliłem wówczas m.in., aby stworzyć rejestr nowotworów rodzinnych.

Nikt tego przed panem nie zrobił.

I na początku spotkałem się też z krytyką. Nawet starsi koledzy trochę się z tych moich pomysłów wtedy naśmiewali. Ale po paru latach okazało się, że tworzenie rejestrów ma sens, bo kiedy o mutacjach genetycznych zaczęło się mówić szerzej, my mieliśmy już dużą bazę pacjentów i tym samym ogromny materiał do badań i po prostu mieliśmy gdzie szukać. W polskiej populacji dzięki temu udało się nam wykazać, że gen BRCA1, a potem inne geny wykazują

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

bardzo dużą powtarzalność, jeżeli chodzi o konkretne rodzaje zmian.

> *Wykryliśmy tak zwane* **MUTACJE ZAŁOŻYCIELSKIE, CZYLI SPECYFICZNY TYP MUTACJI,** *które mają identyczną sekwencję odcinka DNA u wszystkich osób, które są nią dotknięte.*

A tu muszę dodać, że wtedy genetyka była bardzo kosztowna. Badanie BRCA1 i BRCA2 robione w Stanach Zjednoczonych kosztowało ponad trzy tysiące dolarów, więc proszę to sobie wyobrazić! A nam udało się opracować szybkie i tanie testy, dzięki którym te koszty spadły do kilkudziesięciu euro!

Nietrudno się domyślić, że dało to zupełnie nowe możliwości badawcze.

Przede wszystkim mogliśmy robić badania przesiewowe. W latach 1999-2001 zrealizowaliśmy dzięki temu pierwszy na świecie populacyjny program pro-

eprasa.pl 17e8182bb4

filaktyczny genetyczno-onkologiczny. Objął on ponad 1,7 mln pacjentów w województwie zachodniopomorskim. Zbieraliśmy wówczas dane we współpracy z lekarzami rodzinnymi. I wszystkie te przypadki, gdzie w rodzinie był już rak piersi czy rak jajnika, mogliśmy przebadać pod kątem obecności mutacji genu BRCA1. I nagle powstał ogromny rejestr pacjentek z tą właśnie mutacją. Wpadliśmy też na pomysł stworzenia sieci onkologicznych poradni genetycznych w całym kraju. Powstał system unikatowy w skali światowej! Jeśli dziś ktoś robi jakieś badania związane z mutacją BRCA1, ale też CHEK2, PALB2 i NBN, a więc tymi, które są częste w Polsce, to siłą rzeczy korzysta z naszych danych.

Co daje taki rejestr?

Z jednej strony to szansa dla tych pacjentów na wczesną diagnozę nowotworu i skuteczne leczenie. Z drugiej to baza naukowa, dzięki której jesteśmy ciągle zapraszani przez badaczy z całego świata do wspólnych prac...

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

I ostatnio głośno było o sukcesie pańskiego zespołu i wykryciu nowej mutacji w genie ATRIP.

Tymi badaniami kierował prof. Cezary Cybulski z naszego zespołu, genetyk z Zakładu Genetyki i Patomorfologii PUM. To wszystko efekt naszych prób klinicznych, nieustannej pracy. Jako pierwsi na świecie okryliśmy nowe geny, w tym właśnie ATRIP, które są genami wysokiego ryzyka raka. Nie byłoby tego, gdyby nie sieć poradni i gdyby nie rejestry. Podkreślę: to geny odkryte w Polsce, u nas. Na bazie naszego materiału!

Jako pierwsi na świecie zaczęliście też leczyć kobiety z rakiem piersi cisplatyną.

Tak i jest to lek, który kosztuje jedynie 20 euro! Możemy go zastosować u kobiet, które mają mutację BRCA1. W 70 proc. guzy znikają i są pacjentki wyleczone. Gdybyśmy tak jeszcze zaczęli wyliczać, w czym jesteśmy pierwsi na świecie, to naprawdę dużo by się tego zebrało.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

> *W naszych biobankach w zeszłym roku przekroczyliśmy* **Z PRÓBKAMI BIOLOGICZNYMI I DANYMI KLINICZNYMI PÓŁ MILIONA OSÓB** *z nowotworami i ich krewnych.*

A nasz ostatni hit to badania – które też już prowadzimy od ponad 25 lat – nad korelacją stężenia określonych pierwiastków a ryzykiem raków i wynikami leczenia raków.

Proszę o tym więcej opowiedzieć.

Niezwykle ważne jest przypilnowanie stężenia selenu w surowicy i jeśli to jest zrobione, ryzyko zgonu osoby z nowotworem spada dziesięciokrotnie. Tak samo jest z poziomem cynku. Odkryliśmy także, że najsilniejszym czynnikiem ryzyka raków, przynajmniej u kobiet w Polsce, jest stężenie arsenu we krwi. To nam tworzy niesamowite perspektywy optymalizowania tych wszystkich czynników. Bo jeśli ustabilizujemy te wszystkie cynki, arseny i seleny to nam spadnie kilkukrotnie ryzyko nowotworów i zgonów Polsce.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Mówimy o sukcesach naukowych, ale za nimi też stoją też realne historie pacjentów. Znam kilka kobiet, które są objęte opieką w ramach opracowanego przez pana programu i one mówią wprost, że dzięki temu żyją, bo nowotwory udało się wykryć na bardzo wczesnym etapie. Domyślam się, że to daje ogromną satysfakcję?

Po to przecież to wszystko robimy, ja zresztą niemal każdego dnia konsultuję u siebie nawet po kilkudziesięciu pacjentów. Jednocześnie ciągle mam poczucie, że jeszcze nie wykorzystujemy całego potencjału, że jeszcze bardzo dużo przed nami.

Program opieki nad rodzinami z genetyczną predyspozycją raka wymyśliłem w 1998 roku, rok później udało się to wdrożyć. Dzięki temu w tej chwili mamy w Polsce kilkanaście tysięcy kobiet z grupy wysokiego ryzyka raków piersi, raka jelita grubego i raka jajnika. One wszystkie są pod naszą opieką, a dokładnie onkologicznych poradni genetycznych. Muszę przyznać szczerze, że to wszystko przerosło moje wszelkie wy-

eprasa.pl 17e8182bb4

obrażenia, jakie miałem na temat tego, co mogę osiągnąć, kiedy zaczynałem swoją pracę. Może nawet za dużo dobrego się wydarzyło, jak na jednego człowieka, takiego jak ja...

A dlaczego został pan lekarzem?

Byłem takim dzieckiem grzecznym, które się uczyło dobrze, zawsze czułem potrzebę robienia nowych rzeczy, ciągle tworzyłem jakieś projekty. Na uczelni również dużo się uczyłem, byłem bardzo aktywny w kołach naukowych. Wiedziałem, że medycyna da mi bardzo szerokie możliwości – zarówno robienia rzeczy bardzo praktycznych, jak i typowej pracy naukowej. I nie myliłem się. To wszystko, o czym mówimy, to też taki splot cech człowieka, który woli pracować, zamiast bawić się czy leżeć na plaży. Bo muszę też podkreślić – swoją pracę po prostu kocham, nie męczę się, przychodzę do pracy z ogromną przyjemnością. I cały nasz zespół taki jest. Razem osiągamy to wszystko.

Jakie macie plany? Bo domyślam się, że nie spoczywacie na laurach.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Obecnie przygotowujemy duży projekt związany z pierwiastkami, chcemy jako pierwsi na świecie pokazać, że jeżeli u kobiety z mutacją BRCA1 będziemy poprzez dietę pilnowali poziomu arsenu, cynku i selenu, to ryzyko raka niemal wyzerujemy. Drugi plan to pokazanie, że nawet jeżeli kobieta zachoruje na raka, to dzięki zoptymalizowaniu stężeń pierwiastków skutecznie poprawimy rokowanie. Taki mój cel, najważniejszy, to pokazanie, że nie trzeba się bać mutacji, że mamy sposoby, aby sobie z tym poradzić – sposoby nieokaleczające, nietraumatyzujące.

Mówiąc jeszcze inaczej: nasze założenie jest takie, że chcemy pokazać, że jesteśmy w stanie 80-procentowe ryzyko wystąpienia raka zminimalizować do zera.

> *A jeśli zrobimy to przy nowotworach, to jest ogromne prawdopodobieństwo, że ta sama zasada* **ZADZIAŁA PRZY INNYCH CHOROBACH GENETYCZNYCH.**

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Pana naukowe marzenie?

Żeby ludzie byli skutecznie chronieni, żeby nie chorowali niepotrzebnie. A jeśli już zachorują, to żeby byli z tego skutecznie wyprowadzani.

Myśli pan o pacjentach, ale czy rzeczy, które pan mówi o niwelowaniu ryzyka raka do zera, to nie są odkrycia na miarę Nagrody Nobla?

Nie myślę w tych kategoriach, ale wie pani co? Proszę do mnie zadzwonić za rok, to wtedy może będziemy już wszystko wiedzieć.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



JAK DR WITKOWSKI POŁĄCZYŁ MEDYCYNĘ Z TECHNOLOGIĄ

Fot. archiwum prywatne

Dr n. med. Jan Witowski

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

DR N. MED. JAN WITOWSKI JEST WSPÓŁTWÓRCĄ ALGORYTMU WYKORZYSTYWANEGO DO DIAGNOZOWANIA RAKA PIERSI. *Model jest w stanie wykryć nowotwory, które są trudne do zauważenia przez radiologów. Dzięki stworzonemu systemowi tysiące kobiet nie muszą być poddawane bolesnym, a często również zbędnym badaniom, takim jak biopsja piersi.*



Tekst: **Joanna Biegaj**

Na czym polega i jak działa stworzony przez pana oraz zespół naukowców system umożliwiający wczesne wykrywanie raka piersi?

DR N. MED. JAN WITOWSKI: Nasz system zbudowany został w celu poprawy diagnostyki raka piersi w ramach przesiewowych badań mammograficznych. Chodzi tutaj zarówno o poprawę dokładności w wykrywaniu nowotworów, jak i o poprawienie czasu niezbęd-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

nego do wykonania diagnozy. Mimo tego, że przesiewowe badania mammograficzne są skuteczną metodą wczesnego wykrywania raka piersi, to u wielu pacjen-

Dr n. med. Jan Witowski

Lekarz i naukowiec zajmujący się komputerowym przetwarzaniem obrazów medycznych, w szczególności obrazowaniem nowotworów. W latach 2019-2023 pracował jako adiunkt badawczy (tzw. „post-doc”) w grupach naukowych na Uniwersytecie Harvarda/Massachusetts General Hospital w Bostonie oraz na New York University. Jako naukowiec w USA pracował przede wszystkim nad zastosowaniem sztucznej inteligencji w obrazowaniu raka piersi. Opracował modele AI, które automatycznie rozpoznawały podejrzane zmiany w badaniach mammografii, ultrasonografii i rezonansu magnetycznego piersi.

Niektóre modele opracowane przez Jana Witowskiego zostały wdrożone do praktyki klinicznej. Jego model AI dla przesiewowej mammografii został wdrożony w sieci klinik New York University (ponad 10 placówek) i pozwolił na zmniejszenie wskaźnika fałszywie dodatnich wyników oraz na wykrycie kilkunastu nowotworów niezauważonych przez radiologów. Wyniki badań współprowadzonych przez Jana Witowskiego zostały opublikowane w prestiżowych czasopismach naukowych, takich jak Nature Medicine, Science Translational Medicine czy Nature Communications.

eprasa.pl 17e8182bb4

tek podejrzane zmiany okazują się łagodne. Te pacjentki niestety przechodzą przez niepotrzebne i często bolesne badania, na przykład biopsję piersi. Zbudowanie dokładnych systemów wspierających diagnostykę może pomóc uniknąć niepotrzebnych procedur, wykryć bardzo wczesne i ukryte nowotwory, a także przyspieszyć czas diagnozy.

Czy można powiedzieć, że został stworzony zupełnie nowy model?

Nasz zespół opracował nowy model sztucznej inteligencji oparty o technologię sieci neuronowych. Opracowanie systemów AI, w tym naszego, polega głównie na pokazaniu sieciom neuronowym dużej liczby przykładów: przykładów tego, jak wyglądają badania radiologiczne pacjentek z rakiem piersi i przykładów tego, jak wyglądają badania radiologiczne pacjentek bez raka piersi. Sztuczna inteligencja jest bardzo dobra w rozpoznawaniu różnic pomiędzy przykładami i jest w stanie samodzielnie nauczyć się, jak na obrazie radiologicznym wygląda chory i zdrowy organ. Niezbędną kwe-

eprasa.pl 17e8182bb4

stią jest tutaj przygotowanie odpowiednio dużego zbioru danych.

Nasz model nauczyliśmy na setkach tysięcy przykładów badań mammograficznych z Nowego Jorku, zarówno u kobiet z rakiem piersi, jak i bez raka piersi. Właśnie ten efekt skali pozwala na to, że modele AI są bardzo dokładne. Są w stanie obejrzeć dużo więcej przykładów niż lekarz radiolog w swoim życiu. Pomysł na zastosowanie sztucznej inteligencji w diagnostyce raka piersi nie jest nowy, ale w ramach naszych badań zmodyfikowaliśmy sieci neuronowe w unikalny sposób – tak, żeby były dostosowane do różnego rodzaju badań mammograficznych.

> *Dopiero odpowiednie* **DOSTOSOWANIE STANDARDOWYCH SIECI NEURONOWYCH** *pozwala na zbudowanie systemów, które skutecznie zadziałają w praktyce klinicznej.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Jaka jest dokładność algorytmu w przypadku wykrywania raka piersi? Z czego wynika jego skuteczność?

Nasz model jest w stanie rozpoznać raka piersi z dokładnością wyższą niż przeciętny lekarz-radiolog i tak samo wysoką, jak najlepsi radiolodzy. Dwa najważniejsze aspekty tak wysokiej dokładności to dane i algorytmy. Dane – bo w przypadku sztucznej inteligencji im więcej danych pokażemy algorytmom, tym będą dokładniejsze. Nam udało się zgromadzić jeden z największych na świecie zbiorów danych, zawierający ponad milion badań obrazowych piersi. Algorytmy – bo żeby maksymalnie wykorzystać tak potężny zbiór danych nie wystarczy wykorzystać gotową metodologię nieprzystosowaną do badań radiologicznych. My dokonaliśmy odpowiednich modyfikacji, które pozwalają sieciom neuronowym doskonale rozróżniać zdrowe i chore pacjentki.

Czy ten algorytm jest najskuteczniejszy na świecie? Dlaczego i w jaki sposób można to określić?

Kilkukrotnie porównywaliśmy nasz model do systemów opracowanych przez inne grupy naukowe i pry-

eprasa.pl 17e8182bb4

watne firmy, wyraźnie je pokonując. Takie porównanie wykonuje się w bardzo prosty sposób: każdy model AI można uruchomić na tej samej, standardowej grupie pacjentek, które poprzednio były zdiagnozowane z rakiem piersi. W ten sposób możemy zmierzyć, jak dokładnie każdy z tych modeli jest w stanie przewidzieć, czy pacjent jest chory, czy nie.

W oparciu o jakie dane został stworzony system?

Nasze systemy AI są uczone na podstawie baz danych sieci placówek New York University. Przez lata naszej pracy naukowej zgromadziliśmy w sumie ponad milion badań radiologicznych piersi, w tym kilkaset tysięcy badań mammograficznych.

Czy system już działa? Czy już ratuje życie kobiet?

Tak. System jest wdrożony w placówkach New York University Langone Health, które wykonują przesiewowe badania mammograficzne. Jest to ponad dziesięć lokalizacji w obrębie Nowego Jorku, w których codziennie pod kątem raka piersi bada się kilkaset pacjentek. Badania radiologiczne każdej z tych pacjen-

eprasa.pl 17e8182bb4

tek są interpretowane przez lekarzy radiologów, którzy stosują nasz system do poprawienia diagnozy.

> *Ostatnio jedna z analiz naszego systemu pokazała, że pozwolił on na* **ZNALEZIENIE RAKA PIERSI U PONAD DZIESIĘCIU PACJENTEK, U KTÓRYCH NOWOTWÓR NIE ZOSTAŁ POCZĄTKOWO ZAUWAŻONY** *przez radiologa.*

Dodatkowo liczba pacjentek, które uniknęły niepotrzebnej biopsji piersi, jest już liczona w tysiącach.

Jakie jeszcze, poza skutecznością, korzyści przynosi korzystanie ze stworzonego modelu?

„Dokładność” czy „skuteczność” naszego modelu wpływa na poprawę dwóch aspektów badania piersi. Po pierwsze, zastosowanie naszego systemu pozwala uniknąć niepotrzebnych biopsji piersi i dodatkowych badań diagnostycznych. To jest ta ochrona przed fałszywie pozytywnym wynikiem badania.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Działa to w ten sposób, że nasz model AI jest w stanie z bardzo wysoką dokładnością (>99,9%) zidentyfikować te badania mammograficzne, w których nie ma żadnej podejrzanej zmiany. Wtedy lekarze radiolodzy mogą mieć większe zaufanie do swojej decyzji i rzadziej wysyłają pacjentki na dodatkowe badania. Jak wspomniałem w odpowiedzi na poprzednie pytanie – już tysiące pacjentek uniknęło niepotrzebnej biopsji piersi dzięki zastosowaniu naszego systemu.

Co jest tym drugim aspektem?

Po drugie, nasz model jest w stanie znaleźć nowotwory, które są trudne do zauważenia przez radiologów. To jest ochrona przed fałszywie ujemnym wynikiem badania. System AI jest w stanie zaznaczyć podejrzane obszary na badaniu radiologicznym i zwrócić uwagę lekarza na zmianę. Jak w poprzednim pytaniu – według ostatniej analizy, u przynajmniej dziesięciu pacjentek zidentyfikowano nowotwór, który nie został wstępnie zauważony przez radiologów.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Warto zauważyć, że to pierwsze zadanie jest trudniejsze niż drugie. Badania mammograficzne są bardzo czułe, tzn. radiolodzy z bardzo wysoką dokładnością są w stanie zauważyć nowotwór. Rzadko zdarza się, że rak jest niezauważony. Większym problemem klinicznym jest to, że zbyt wiele pacjentek niepotrzebnie przechodzi przez stres i bolesne badania, mimo tego, że nie mają nowotworów.

Czy model jest skuteczny, nawet jeżeli ma do czynienia z bardzo rzadkim podtypem raka? Czy jego skuteczność zmniejsza się przez jakieś czynniki, na przykład wiek pacjentki, jej rasę?

Model jest dokładny we wszystkich podtypach nowotworów i grupach pacjentek. Są różnice w dokładności modelu w zależności od podgrupy, ale wynikają one bezpośrednio ze zmienności biologicznej, a nie słabości czy przekonań sztucznej inteligencji. Na przykład pacjentki pochodzenia azjatyckiego mają tak zwane „gęste piersi”, tzn. piersi z niewielką zawartością tkanki tłuszczowej i z tego względu detekcja raka u nich jest trudniejsza niż u innych kobiet. Ten problem jest wspólny zarówno dla

eprasa.pl 17e8182bb4

lekarzy radiologów, jak i dla modelu sztucznej inteligencji – rak jest po prostu trudniejszy do zauważenia. Mimo wszystko model radzi sobie u tych pacjentek tak samo dobrze lub lepiej od radiologów.

W jak dużej mierze diagnostyka poprzez algorytm jest skuteczniejsza od diagnostyki podejmowanej przez lekarza?

Pozwolę sobie zacząć od tego, że obecnie modele sztucznej inteligencji, takie jak nasz, nie wykonują diagnostyki w pełni samodzielnie. Są one „systemami wsparcia decyzji”, co oznacza, że jedynie informują lekarzy, do których należy ostateczna decyzja o diagnozie czy leczeniu. Modele AI są wyraźnie skuteczniejsze lub równie skutecznie, co lekarze radiolodzy w coraz większym zakresie problemów diagnostycznych i z biegiem czasu zaczną zastępować lekarzy w poszczególnych zadaniach.

Co dalej? Kiedy będzie można powiedzieć, że model rzeczywiście działa? Kiedy narzędzie będzie mogło służyć lekarzom?

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Nawiązując do poprzedniego pytania: pomimo tego, że modele AI – szczególnie w obrębie radiologii – działają bardzo dobrze, często lepiej od lekarzy, to ich wejście do praktyki klinicznej zajmie więcej czasu. Powodów jest kilka.

> *Chyba najważniejszy jest taki, że modele sztucznej inteligencji, jak każde inne nowe urządzenie medyczne czy lek,* **MUSZĄ PRZEJŚĆ PRZEZ PEWNEGO RODZAJU WERYFIKACJĘ.**

Pierwszą weryfikacją jest zgromadzenie wystarczających dowodów naukowych, które dobitnie pokażą, że modele te są bardzo dokładne. Ponieważ sztuczna inteligencja jest dziś gorącym tematem, to próg do przejścia jest często wyższy niż w innych obszarach medycyny. Producenci oprogramowania opartego o sztuczną inteligencję muszą udowodnić, że ich modele AI działają w różnych szpitalach, u różnych pacjentów. Te dowody muszą być

eprasa.pl 17e8182bb4

opracowane przez niezależnych naukowców z różnych ośrodków. Cała ta procedura trwa często latami.

Z jakich specjalistów składa się zespół pracujący nad algorytmem?

Zbudowanie unikalnego, dobrze przetestowanego systemu z modelami sztucznej inteligencji wymaga zaangażowania zespołu kilku-kilkunastu osób z różnych dziedzin. Nasza grupa naukowa na NYU jest tego dobrym przykładem: składa się ona z ponad dziesięciu naukowców-informatyków – pracowników naukowych, doktorantów i studentów. Dodatkowo współpracujemy z ponad dziesięcioma lekarzami radiologami i studentami medycyny, którzy wspierają nas przy analizie medycznej wyników naszych badań czy opracowywaniu baz danych.

W jaki sposób łączą się tutaj dwa światy - technologii i medycyny? Jaka jest istota współpracy między tymi dziedzinami?

Dla mnie najistotniejsze w tej współpracy jest zidentyfikowanie problemów, które rzeczywiście są istotne

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

w praktyce klinicznej. Większość projektów, nad którymi pracują techniczne zespoły, nie będzie miało żadnego wpływu na diagnostykę czy leczenie pacjentów, bo dotyczą one problemów, które realnie nie są istotne dla lekarzy ani pacjentów. Potrzeba głosu ekspertów – lekarzy i pacjentów, którzy są w stanie wskazać, które problemy wymagają pomocy systemów sztucznej inteligencji. Każdy dobrze zdefiniowany problem medyczny jest do rozwiązania – kwestia czasu i pieniędzy.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Krzysztof Żuczkowski / Forum

PROF. PIEŃKOWSKI: „OPOWIADALIŚMY PACJENTOM BAJKOWE HISTORIE”

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

PROF. TADEUSZ PIEŃKOWSKI JEST JEDNYM Z NAJWYBITNIEJSZYCH POLSKICH ONKOLOGÓW. *W rozmowie z „Wprost”o początkach kompleksowego leczenia raka piersi w Polsce i o tym, jak na przestrzeni lat zmieniało się podejście do chorych pacjentek, m.in. tych, które są w ciąży. – Nie będę ukrywał, że mam swój spory udział w zmianie podejścia w tym temacie – mówi prof. Pieńkowski.*



Tekst: **Katarzyna Świerczyńska**

KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA, „Wprost”: Jak to się stało, że zajął się pan onkologią?

PROF. TADEUSZ PIEŃKOWSKI: Można powiedzieć, że mam to w genach, bo moja matka, Feliksa Pieńkowska, była onkologiem. Co więcej, była jednym z pierwszych w Polsce onkologów klinicznych, którzy mogli praktykować współczesną, nowoczesną onkologię. Oczywiście zajmowała się też rakiem piersi. Ja przy tym wszyst-

eprasa.pl 17e8182bb4

kim dorastałem, a sama onkologia była zawsze dla mnie czymś, co stanowi ogromny potencjał do tego, aby z jednej strony działać na rzecz chorych, a z drugiej jednak zmieniać wizerunek onkologii jako nieskutecznej metody leczenia. Kilkadziesiąt lat temu wszystko, co było związane z onkologią, z rakiem, postrzegane było jako niebywale przygnębiające.

Pan pracuje ponad 30 lat i domyślam się, że zmieniło się bardzo dużo...

Nawet mógłbym użyć stwierdzenia, że zmieniło się niemal wszystko. I chodzi nie tylko o metody i możliwości leczenia, ale nawet tak dziś oczywiste rzeczy, jak szczera rozmowa z pacjentem. Jak sobie przypomnę te wszystkie bajkowe historie, które opowiadaliśmy pacjentom...

Lekarze nie mówili pacjentom, że mają raka?

Takie wtedy były zalecenia. Tłumaczono to tym, że sam rak jest tak wielkim stresem i ciosem, że aby zaoszczędzić tym ludziom dodatkowych cierpień psychicznych, nie mówiliśmy im wprost o chorobie.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Pamiętam, że szokiem dla mnie było, jak jeden z pacjentów użył w rozmowie ze mną określenia „mam przerzuty”. To naprawdę były rzeczy, które wtedy nie mieściły się w głowie. Opowiadaliśmy wówczas chorym historie o „pobudzonych komórkach”, o możliwości skutecznego ich blokowania. Najczęściej nie informowaliśmy chorych o faktycznym zaawansowaniu choroby. W tamtym czasie w prasie radiu i telewizji nie było śladu informacji o nowotworach.

Dziś to nie do pomyślenia.

I całe szczęście. Dziś nikt już nie ma wątpliwości, że pacjent ma prawo do pełnej wiedzy o chorobie i rokowaniu. Dzięki temu może brać udział świadomie w procesie leczenia, jest osobą współdecydującą o leczeniu, jest partnerem lekarza. Oczywiście onkolog nie zawsze zna pełną prawdę o zaawansowaniu choroby. Nie zawsze jesteśmy w stanie wszystko przewidzieć, nie zawsze wszystko wiemy, nie ma tu czarno-białych historii. Dla lekarza informowanie chorych jest trudnym zadaniem, nikt przecież nie lubi przekazywać złych wia-

eprasa.pl 17e8182bb4

domości. Sposób rozmowy z pacjentem, przekazywanie informacji o chorobie, leczeniu i stylu życia zmieniła się diametralnie.

> *My wówczas zawsze zalecaliśmy pacjentom chorującym na nowotwór, aby prowadzili oszczędzający tryb życia.* **DZIŚ JEST WRĘCZ ODWROTNIE: MÓWIMY IM, ŻE MAJĄ BYĆ AKTYWNI** *i w miarę możliwości żyć, jak do tej pory.*

Staramy się robić wszystko, aby zmniejszyć stygmatyzację tą chorobą, aby zminimalizować u tych chorych poczucie, że są wykluczeni z życia rodzinnego, społecznego i zawodowego. Jeśli miałbym spojrzeć na te wszystkie lata wstecz, to dokonały się zmiany, które miały i mają ogromny korzystny wpływ na losy i życie wielu osób.

Pan też ma swój niemały udział w tych zmianach i tym, jak postrzegana jest onkologia i co dziś oferuje

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

się w Polsce pacjentom. To Pan tworzył w latach 90. Klinikę Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej w dzisiejszym Narodowym Instytucie Onkologii.

Od lat nikt mnie o to nie pytał... Ale rzeczywiście, kiedy budowa szpitala na warszawskim Ursynowie zbliżała się do finału, dyrektor prof. Andrzej Kułakowski, wielka postać polskiej onkologii, zaczął mówić o pomyśle zmiany struktury szpitala. Wcześniej to była struktura, jak ja to mówię, narzędziowa. Była więc np. klinika chirurgii czy klinika radioterapii. Nowy pomysł polegał na tym, aby stworzyć kliniki narządowe, czyli takie, które od początku do końca zajmują się leczeniem jednej choroby, w tym przypadku raka piersi. I muszę przyznać, że ta idea budziła wówczas duże opory.

Prof. Kułakowski wykazał się jednak ogromną determinacją, aby swój plan przeprowadzić, a mnie powierzył zadanie kierowania zespołem i utworzenia takiej kliniki. To się udało, a dziś nikogo nie dziwi, że całe zespoły specjalistów skupiają się na leczeniu określonych nowotworów, czyli np. raka piersi, płuca czy

eprasa.pl 17e8182bb4

jelita grubego. Nam bardzo zależało na tym, aby ta kompleksowa opieka, także psychologiczna, była pod jednym dachem. Muszę przyznać, że tworzenie Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej dało mi ogromną satysfakcję, do dziś mam poczucie, że uczestniczyłem w czymś naprawdę bardzo ważnym i nowatorskim. Od samego początku udawało nam się wprowadzać zabiegi i procedury, które dziś są standardami i nikt nie traktuje ich jako czegoś wyjątkowego, jak np. biopsje węzła chłonnego wartowniczego.

Nowatorskie było też całościowe podejście do kobiet chorych na raka piersi i położenie dużego nacisku na kwestie chirurgii rekonstrukcyjnej.

Nastawienie w tej kwestii było takie, że kobieta powinna się cieszyć, że żyje, a nie rozpaczać, że jest mniej lub bardziej okaleczona. Dziś żaden lekarz, mam nadzieję, nie ma wątpliwości, że powinno nam zależeć również na zachowaniu urody pacjentek. Nawet jeśli one same mówią na początku, żeby wyciąć wszystko,

eprasa.pl 17e8182bb4

że chcą żyć i być zdrowe, to my wiemy, że kwestie wyglądu, samoakceptacji za chwilę okażą się także istotne – stąd już samo planowanie zabiegów oszczędzających, wykorzystywanie elementów chirurgii plastycznej, wykonywanie rekonstrukcji. To wszystko jest szalenie ważne.

Trzeba mówić o tym głośno, że rekonstrukcja piersi to nie jest jakaś fanaberia. To jest ważny element leczenia, bo przecież jeśli po operacji kobieta nie jest w stanie zaakceptować swojego wyglądu, jeśli czuje się obco w swoim ciele, to trudno mówić, że leczenie zakończyło się sukcesem. Przecież potem rozpadają się związki, mało się o tym mówi, ale też życie seksualne jest w ruinie, znacząco pogarsza się jakość życia.

> *Kobiety mają prawo do tego, aby od początku plan leczenia zakładał wszystkie aspekty z tym związane,* **TAKŻE TE DOTYCZĄCE WYGLĄDU** *po operacji.*

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Zupełnie inaczej postrzega się dziś także kwestie leczenia kobiet w ciąży.

Nie będę ukrywał, że zespół z kliniki na Ursynowie ma duży udział w zmianie podejścia do tych, znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji chorych. Dawniej kobiecie w ciąży, u której diagnozowano nowotwór, na wstępie proponowano aborcję. Uważano, że nie można leczyć kobiet w ciąży. Zresztą wystarczyło spojrzeć na ulotki leków, gdzie jedno z podstawowych przeciwwskazań to zawsze była ciąża.

Pan uważał, że jest inaczej?

Ja o tym byłem przekonany! Niestety trafiały do nas kobiety z bardzo zaawansowanymi nowotworami, które się nie leczyły, bo bardzo chciały zachować ciążę, a w wielu innych ośrodkach dawano tylko jedno rozwiązanie, czyli aborcję. Zmiana tego podejścia spotykała się na początku z krytyką. Pamiętam dziś przede wszystkim kobiety, które przyjeżdżały do nas kompletnie załamane. One chciały żyć, chciały się leczyć. Zdarzały się wówczas ciężarne chore, które rezygno-

eprasa.pl 17e8182bb4

wały z leczenia, bo tak bardzo się go obawiały. Na szczęście taka postawa należy do przeszłości. Dziś już nie jest niczym dziwnym, że możemy leczyć kobietę i nie musi ona rezygnować z ciąży... Sam nowotwór i jego przebycie też przecież nie przekreśla macierzyństwa.

To nie zawsze było oczywiste?

Opowiem o mojej pacjentce, bardzo młodej. Miała dwadzieścia kilka lat, zachorowała na raka piersi, będąc tuż po porodzie. Trafiła do naszej Kliniki z bardzo zaawansowanym rakiem. Leczenie, które wówczas jej zaproponowaliśmy w ramach badania klinicznego, to przeszczep komórek macierzystych krwi połączony z wysokimi dawkami chemioterapii.

Była to metoda, w której pokładano wówczas duże nadzieje. Powiedziałem jej, zgodnie z moją ówczesną wiedzą, że po leczeniu prawie na pewno przestanie miesiączkować, że wejdzie w okres wczesnej menopauzy i musi pogodzić się z myślą, że dalsze plany prokreacyjne nie będą możliwe. Pamiętam, jak bardzo się

eprasa.pl 17e8182bb4

wtedy rozpłakała. Zostawiłem ją, dałem czas, aby ochłonęła.

Kiedy wróciłem, powiedziała, że zgadza się na wszystko. Przeprowadziliśmy leczenie, wszystko się powiodło i ona po prostu kontynuowała swoje życie. I proszę sobie wyobrazić, że wróciła do mnie dwa lata później i oznajmiła, że jest w ciąży! Urodziła syna i dała mu imię Bożydar. Potem urodziła jeszcze dwójkę dzieci i kiedy skończyła 40 lat, dostałem od nich kolaż zdjęć oprawiony w ramkę z napisem „Dziękujemy za mamusię”.

Tak więc wracamy znowu do tego, co może zamknąć się w zdaniu, że nie chodzi tu tylko o to, aby przeżyć, ale też, żeby to życie mogło mieć **SATYSFAKCJONUJĄCĄ DLA KOBIETY JAKOŚĆ**.

Jest pan prezesem Polskiego Towarzystwa Badań nad rakiem Piersi i trudno też nie docenić Pana wkła-

eprasa.pl 17e8182bb4

du w to, jaki poziom ma współczesna polska onkologia. To wy udzielacie ośrodkom leczenia raka piersi akredytacji BCU, czyli Breast Cancer Units.

Proces akredytacji jest, moim zdaniem, bardzo ważny, bo ośrodek musi poddać się zewnętrznej ocenie niezależnej komisji. Musi zgodzić się, że przyjedzie ktoś, kto wszystkiemu się przyjrzy, skontroluje. Jeśli ktoś robi coś sam, to łatwo popaść w przekonanie, że robi to najlepiej. Certyfikacje udzielane przez niezależnych ekspertów pozwalają to zweryfikować, prowadzone w ośrodku procedury i wskazać rzeczy, które należy poprawić. W tej chwili mamy w Polsce 11 takich akredytowanych ośrodków kompleksowo leczących raka piersi, ale co ważne, akredytacja jest przyznawana na pięć lat. Dlatego to jednocześnie motywacja, aby ten poziom trzymać i rozwijać się.

Zresztą ja uważam, że polscy onkolodzy w niczym nie odstają od swoich kolegów i koleżanek z zagranicznych ośrodków. Zniknęły bariery dostępu do najnowszej wiedzy. Dziś, dzięki serwisom interneto-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

wym prowadzonym przez instytucje akademickie i towarzystwa naukowe, przepływ informacji jest bardzo szybki. Obecnie mamy też możliwość utrzymywania kontaktów osobistych z onkologami na całym świecie. Oczywiście czym innym jest dostęp do nowoczesnych terapii i leków, bo tu pojawia się problem związany z refundacją. W ostatnim czasie i tu zmieniło się wiele na plus. I chciałbym, aby ten trend się utrzymał. Każda decyzja opóźniająca wprowadzenie refundacji leków, o których wiemy, że są skuteczne, to po prostu straty w ludziach, niepotrzebne zgony pacjentów.

Mamy w Polsce świetnych specjalistów, mamy ośrodki naukowe i Centra Badawczo Rozwojowe ukierunkowane na medycynę. To wszystko składa się na to, że naprawdę nie mamy się czego wstydzić. Powiem więcej, jeśli dziś ktoś usłyszy diagnozę raka, to może się okazać, że jutro pojawi się nowa terapia dla niego. Dziś nauka, robi postępy w ogromnym tempie. Istnieje jednak problem organizacyjny związany z zapewnieniem

eprasa.pl 17e8182bb4

dostępu do leczenia wszystkim potrzebującym w krótkim czasie.

Pana największe marzenie związane z onkologią?

Poczułem się trochę jak na konkursie piękności i powinienem odpowiedzieć: chciałbym, żeby był pokój na świecie i ludzie nie chorowali na raka. To raczej nierealne. Ja muszę powiedzieć jasno o tym, że świat poniósł klęskę, jeśli chodzi o profilaktykę. Konsumpcja alkoholu rośnie, jesteśmy jako społeczeństwo coraz grubsi, znowu zaczynamy palić coraz więcej. Onkolodzy to reprezentanci medycyny naprawczej. Ja leczę tych, którzy do mnie przychodzą, ale mój wpływ na to, jakie są ich wcześniejsze postawy, jest raczej niewielki, choć oczywiście staram się mówić jak najwięcej o profilaktyce, badaniach.

Raka się wszyscy boją, ja też się boję, to naturalne. Nie widzę, żeby ludzie zmieniali swoje postawy na bardziej prozdrowotne z obawy przed rakiem. Więc jeśli miałbym jakieś marzenie, to byłoby ono związane właśnie z możliwością zmiany tych postaw, które w zna-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

czący sposób do powstawania nowotworów się przyczyniają, chciałbym, aby edukacja zdrowotna była naprawdę czymś, do czego przykładamy wagę i traktujemy to poważnie, a nie wciskamy jako jedną lekcję na godzinie wychowawczej.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

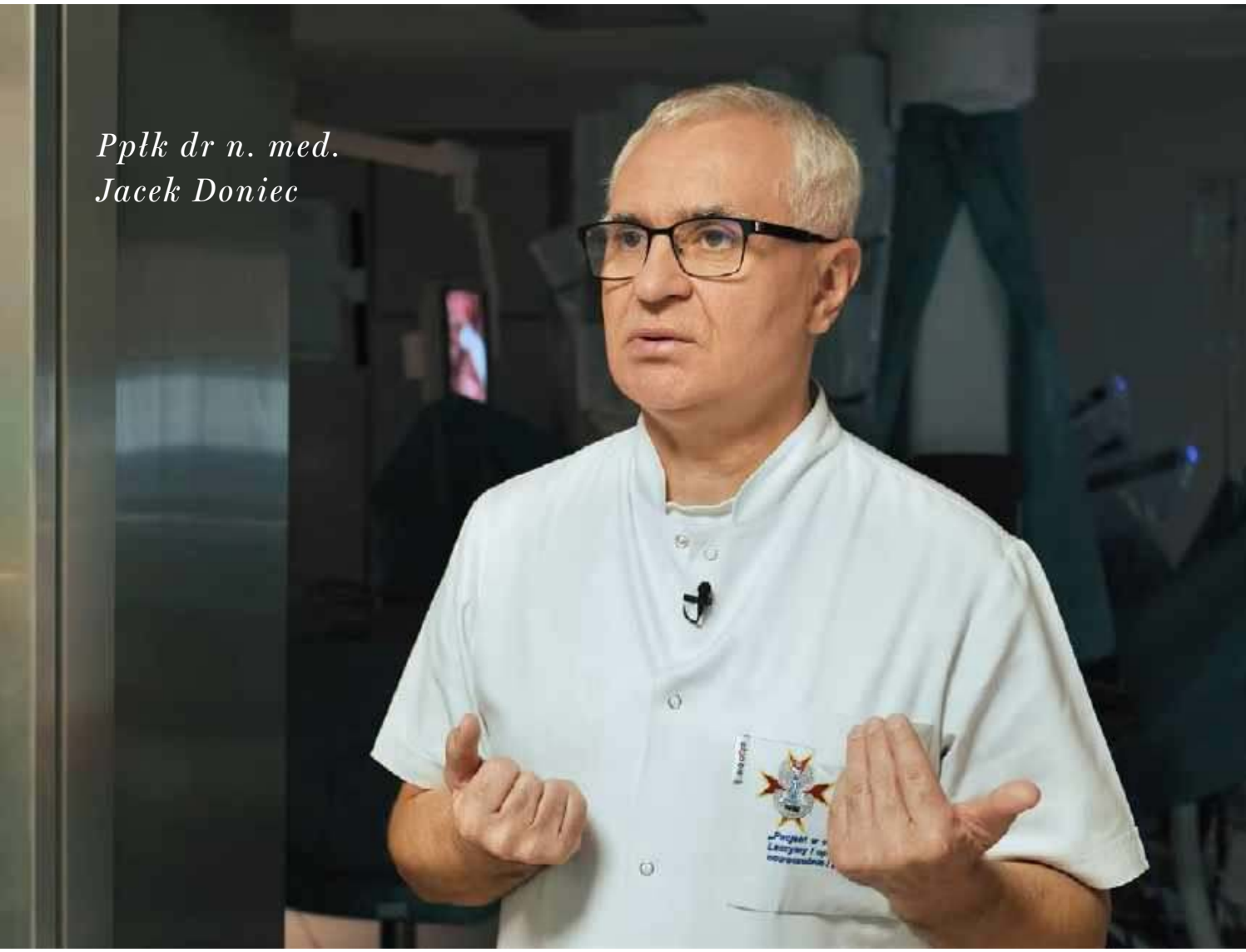
Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Ppłk dr n. med. Jacek Doniec

Fot. Wprost.pl

„PRZED ROBOTYKĄ NIE MA ODWROTU”

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Praktycznie **WYELIMINOWALIŚMY WSZYSTKIE NIEDOGODNOŚCI, KTÓRYCH DOŚWIADCZAŁ CHIRURG PODCZAS KLASYCZNEJ LAPAROSKOPII – MÓWI „WPROST” PPŁK DR N. MED. JACEK DONIEC.** *Kierownik Centrum Chirurgii Robotycznej w Wojskowym Instytucie Medycznym pokazał nam, jak przebiegają operacje z wykorzystaniem nowoczesnych robotów da Vinci.*



Tekst: **Maciej Zaremba**

W październiku w ramach cyklu „Nauka to polska specjalność” odwiedziliśmy Centrum Chirurgii Robotycznej działające w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie. Znajdują się w nim dwa nowoczesne roboty da Vinci

eprasa.pl 17e8182bb4

umożliwiające wykonywanie skomplikowanych operacji przy użyciu minimalnie inwazyjnych technik.

– To unikalne miejsce w skali całego szpitala. Mamy dwa roboty na dwóch odrębnych salach operacyjnych – mówi nam kierownik Centrum Chirurgii Robotycznej ppłk dr n. med. Jacek Doniec. – To nie jest miejsce przypisane do jednej kliniki. To miejsce przypisane praktycznie do całego Instytutu. Każdy z operatorów, czyli obsługujących roboty chirurgów, może się do nas zwrócić z informacją, że ma pacjenta, którego chce zoperować robotycznie. Umawiamy się danego dnia, a sala z robotem jest do jego dyspozycji – tłumaczy.

W trakcie naszej wizyty w Centrum Chirurgii Robotycznej miały miejsce zabiegi przeprowadzane na obu salach operacyjnych, które, zachowując odpowiednie zasady bezpieczeństwa, mogliśmy sfilmować, żeby pokazać czytelnikom „Wprost”, jak wygląda operacja przy wykorzystaniu nowoczesnych robotów.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Roboty pozostające w posiadaniu Centrum są wykorzystywane do różnego typu operacji. – Nasze zespoły są interdyscyplinarne. Mamy praktycznie wszystkie specjalności, które potrafią korzystać z robota, a więc chirurgia twarzowo-szczękowa, laryngologia, chirurgia tarczycy... Wykonujemy zabiegi w klatce piersiowej, w jamie opłucnej, resekcje przełyku, operacje na przełyku, operacje kardiochirurgiczne... – wymienia dr Doniec. – W jamie brzusznej praktycznie mamy całe spektrum możliwości wykonywania zabiegów pojedynczych, a także interdyscyplinarnych, wielozespołowych. Są to zabiegi trzustki wątroby, zabiegi w miednicy mniejszej – wycięcie prostaty, wycięcie jelita grubego oraz operacje ginekologiczne – dodaje.

Kierownik kliniki nie ukrywa zadowolenia ze swojego zespołu. – Mam to szczęście, że pracuję w zespole, który składa się z pasjonatów. Mam do czynienia z fascynatami robotyki. Ludźmi, którzy potrafią wykorzystać to, co w tym robocie jest najpiękniejsze, po-

eprasa.pl 17e8182bb4

trafią wykorzystać jego możliwości do ratowania ludzi – podkreśla.

> *– Koledzy, pracując na robocie, wykonują operacje, których by normalnie nie wykonali.* **PRZEŁAMUJEMY CORAZ TO NOWE BARIERY,** *pokonujemy czasami samych siebie – wskazuje.*

Zalety stosowania robotów

– Zalety wykorzystania robota tak naprawdę wynikają z zalet dla operatora. Chodzi o to, że operator ma do dyspozycji narzędzia, które mają większą zręczność niż ludzka ręka; ma nieruchomy i trójwymiarowy obraz w bardzo dużym powiększeniu, około 10 razy. Siedząc przy konsoli, operator odczuwa zjawisko imersji, tak jakby nie stał przed monitorem, a znajdował się wewnątrz jamy otrzewnej. Do tego, jeżeli dodamy jeszcze komfortową, ergonomiczną pozycję, to ope-

eprasa.pl 17e8182bb4

rator się nie męczy, a efekt drżenia rąk jest zniwelowany. To wszystko sprowadza się do tego, że zabieg przebiega zupełnie w innych warunkach – mówi nam dr Jacek Doniec.

I to właśnie komfort dla operatora wpływa na pozytywne rezultaty dla pacjentów. – Operator, który pracuje w komfortowych dla siebie warunkach, z najlepszymi narzędziami, we wspaniałej rozdzielczości wizualizacji, może ten zabieg przeprowadzić niezwykle precyzyjnie. Ten zabieg jest od początku do końca wykonany tak, jak operator sobie życzy. Korzyści dla pacjenta wynikają z tego, że praktycznie wyeliminowaliśmy te wszystkie niedogodności, które miał operator podczas klasycznej laparoskopii – tłumaczy kierownik Centrum. – Jeżeli chodzi o wymierne korzyści dla pacjenta, to udowodnione jest, że z tej precyzji i doskonałości narzędzi oraz wizualizacji wynika mniejsza utrata krwi. Okazuje się też, że podczas zabiegu robotycznego narzędzia dostosowują się do narządu, który operujemy. W laparoskopii czy w opera-

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Wprost.pl

Ppłk dr n. med. Tomasz Syryło

eprasa.pl 17e8182bb4

cjach klasycznych to my musimy do narzędzi dostosować narząd. I stąd, w operacjach przy użyciu robotów, wynika mniejsza traumatyzacja tkanek, co skutkuje tym, że pacjent szybciej dochodzi do zdrowia – dodaje.

– Udowodniono, że mamy znaczną poprawę, jeśli chodzi o długość pobytu pacjenta, czyli, krótko mówiąc, pacjent leży krócej w szpitalu w porównaniu do operacji otwartych – mówi z kolei ppłk dr n. med. Tomasz Syryło, specjalista urologii, który wykonywał jedną z operacji, której byliśmy świadkami. – Szczególne znaczenie ma mniejsza ilość powikłań związanych przede wszystkim z długością pobytu, z toczeniem krwi, z infekcjami ran. A tym, co najbardziej pacjentów interesuje, jest to, że operowanie przy użyciu robota jest najdokładniejsze i tym samym przyczynia się do zwiększenia komfortu i poprawy jakości życia pacjentów – podkreśla.

Jak wskazuje dr Doniec, korzyści z wykonywania zabiegu metodą robotyczną mogą być odczuwalne przy

eprasa.pl 17e8182bb4

prawie każdym zabiegu laparoskopowym czy endoskopowym. – Niestety względy ekonomiczne powodują, że jeszcze nie każdy zabieg wykonujemy metodą robotyczną. Oczywiście są też pewne zabiegi, których nie jesteśmy w stanie wykonać laparoskopowo i wtedy robot pokazuje znacznie swoją przewagę. Ale, to czy dany zabieg wykonamy robotycznie, czy laparoskopowo zależy od względów ekonomicznych – wskazuje.

„Przed robotyką nie ma odwrotu”

Częścią Centrum jest również Centrum Szkoleniowe Chirurgii Robotycznej. – Szkolenia, które wykonujemy, mają za zadanie nauczyć obsługi sprzętu, czyli obsługi robota da Vinci. To osobne szkolenia dla operatorów, osobne dla asysty, osobne dla instrumentariuszy – mówi dr Doniec. – Organizujemy także szkolenia dokształcające, warsztaty z udziałem gości zagranicznych. Teraz planujemy warsztaty z udziałem operatora ze Stanów Zjednoczonych, na które przyjadą uczestnicy praktycznie z całej Europy Środkowej oraz Wschodniej. Bę-

eprasa.pl 17e8182bb4

dziemy wymieniać doświadczenia i próbować wypracować model pracy na robocie – zapowiada.

> *Pytany o przyszłość robotyzacji szpitali w Polsce, dr Doniec stwierdził, że* **NA RAZIE PRZEBIEGA ONA CHAOTYCZNIE,** *a zakup robotów nie zawsze jest przemyślany ekonomicznie.*

Jego zdaniem jest potrzebny dobrze opracowany plan na rozwój tej metody, który przyniósłby najwięcej korzyści pacjentom.

– Przed robotyką nie ma odwrotu. Robotyka musi następować. Za kilka lat już nie będziemy wykonywać klasycznych zabiegów laparoskopowych, będziemy wykonywać tylko zabiegi robotyczne. Mamy coraz mniej chirurgów, w związku z tym, jeżeli oni będą pracowali w komforcie, będą pracować dłużej. To są same korzyści dla medycyny. Przed robotyką nie ma odwrotu, ale ważne, żeby ona była wpro-

eprasa.pl 17e8182bb4

wadzana w sposób zorganizowany – podkreśla dr Doniec.

Kierownik Centrum Chirurgii Robotycznej wskazał też, jak jego zdaniem będzie wyglądać przyszłość robotów w chirurgii. – Robot nie ma jednej bardzo ważnej cechy, nie ma wirtualnej haptyki, czyli uczucia zwrotnego. Operator widzi, co robi, ale tego nie czuje. Osobiście, ponieważ zrobiłem wiele zabiegów, wiem, jak operowany narząd zachowuje się w dotyku i potrafię to sobie wyobrazić. Wiem, że daną tkankę mogę w określony sposób dotknąć i w którym miejscu. Ale nie mam żadnego odczucia, bo dotykam obrazu. I dotąd nie będzie rozwoju sztucznej inteligencji w tym zakresie, dopóki nie ma haptyki. Ale gdy pojawi się już ten feedback, to uczucie zwrotne, robot będzie miał informację, jaki to narząd, co robi, wtedy sztuczna inteligencja sama zacznie opracowywać algorytmy, podpowie nam najlepszy ruch, najlepszą drogę dostępu, powie, w którym miejscu ciąć. To będzie przełom w operacjach robotycznych – wskazuje dr Doniec.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Póki co, myślę, że to jest na etapie laboratoriów, ale gdy zobaczymy, że autonomiczne samochody zaczną już jeździć same po drogach, to tak samo usłyszymy, że opracowano robota ze sztuczną inteligencją, którego my tylko poinformujemy, co należy wyciąć, a on, oczywiście od początku do końca pod naszą kontrolą, to zrobi – dodaje.

Lekarz wskazuje, że już powoli pewne czynności są patentowane. – Ale to pojedyncze czynności, wykonanie danego szwu, zawiązanie nitki. To już roboty teoretycznie mogą zrobić same, ale nie są w stanie jeszcze z tych klocuszków ułożyć zabiegu. Gdy będzie haptyka, myślę, że ten ostatni element zostanie dograny i w tym momencie sztuczna inteligencja, mając ten feedback, sama opracuje dla nas najkorzystniejszy algorytm – wskazuje.

Jedną rzecz dr Doniec podkreśla jednak z całą mocą. – Choćby rzeczywiście sztuczna inteligencja weszła do robotów, to gwarantuję, że zawsze będzie operator, który od początku do końca będzie nad nią

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

panował. Będzie miał przycisk, który w każdej chwili pozwoli wyłączyć robota i w łatwy sposób przejąć nad nim kontrolę i dokończyć operację – zapewnia lekarz.

ZOBACZ WIDEO

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

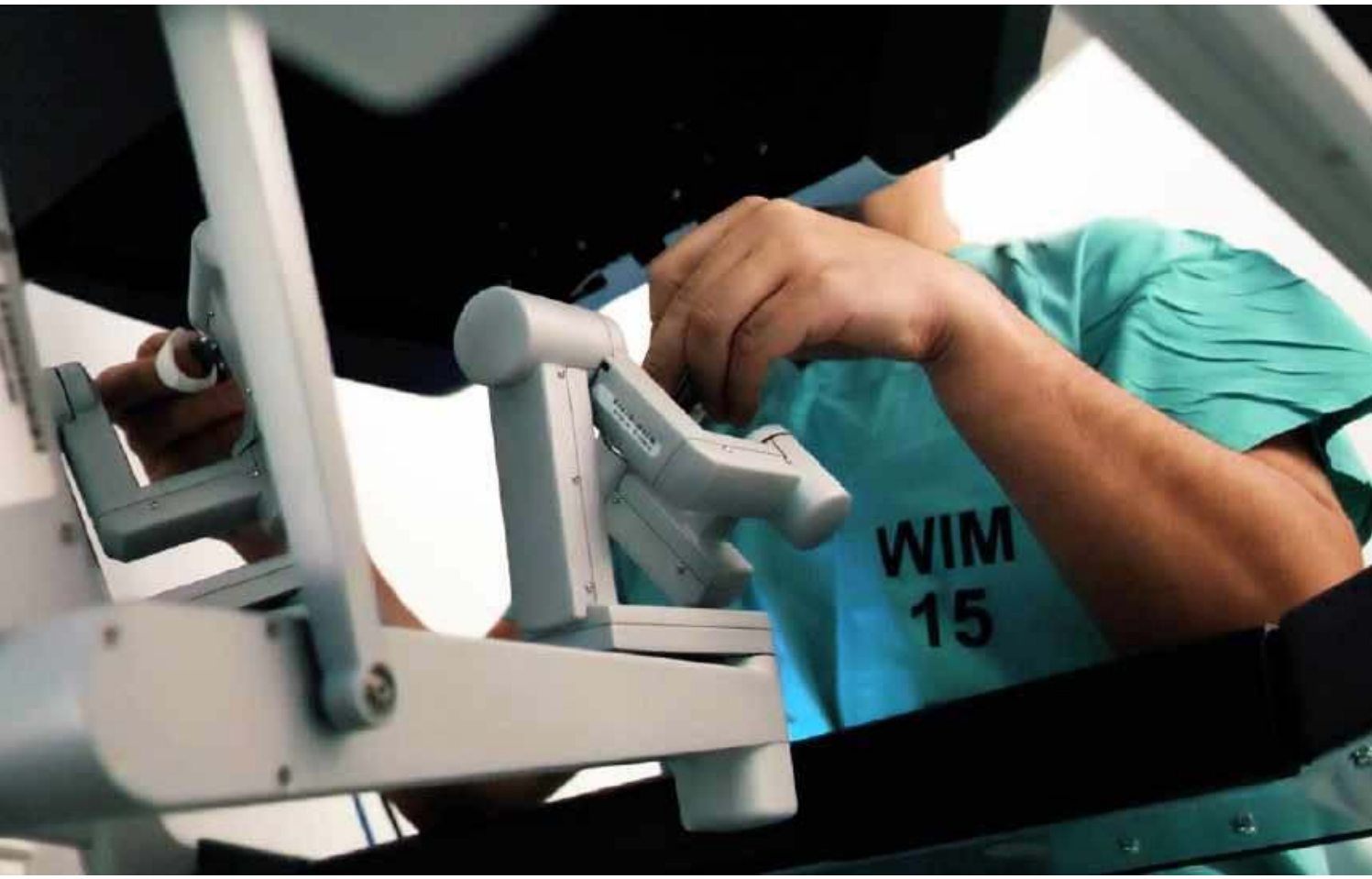
Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



TAK PRACUJĄ OPERATORZY ROBOTÓW MEDYCZNYCH

Fot. Wprost.pl

Operacja przeprowadzona przy użyciu robota da Vinci w Centrum Chirurgii Robotycznej WIM.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

CENTRUM CHIRURGII ROBOTYCZNEJ DZIAŁAJĄCE W RAMACH WOJSKOWEGO INSTYTUTU MEDYCZNEGO DYSPONUJE DWOMA NOWOCZESNYMI ROBOTAMI OPERACYJNYMI DA VINCI. *W ramach cyklu „Nauka to polska specjalność” odwiedziliśmy to miejsce i zobaczyliśmy, jak przy pomocy robotów wykonywane są operacje.*



Tekst: **Maciej Zaremba**

Centrum Chirurgii Robotycznej od kilku lat działa w ramach Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego. Dysponuje dwoma robotami operacyjnymi da Vinci, za pomocą których przeprowadzane są operacje z zakresu dziewięciu różnych specjalności.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

Robot na sali operacyjnej

– Robot operacyjny to konstrukcja, której koncepcja powstała już kilkadziesiąt lat temu – opowiada kierownik Centrum płk dr n. med. Jacek Doniec – To była koncepcja powstała na potrzeby armii Stanów Zjednoczonych, aby na polu walki znajdował się robot, który zoperuje żołnierza na miejscu. Z tej koncepcji, gdy zaczęto w laboratorium tworzyć prototypy, wykonywać próby, okazało się, że rzeczywiście stworzono takie telemanipulatory, czyli narzędzia, którymi można było sterować na odległość. Połączono je w korpus i wyszedł nam ten robot – opisuje.

Roboty tego typu okazały się bardzo przydatne w użyciu poza wojskiem. Okazało się, że telemanipulatory mają wiele zalet, które niwelują problemy operacji laparoskopowych.

– Operator siedzi kilka metrów, ale może siedzieć kilkadziesiąt, kilkaset, a nawet kilka tysięcy metrów od operowanego miejsca. A operacje wykonują manipulatory, które są sterowane na odległość. Jednak to ope-

eprasa.pl 17e8182bb4

rator ma od początku do końca pełną kontrolę nad przebiegiem zabiegu, nad ruchami manipulatorów – wskazuje lekarz. – Robot jest tak skonstruowany, że zapewnia maksymalne bezpieczeństwo. Gdy operujący chirurg odstawi głowę od wizjera, w tym momencie operacja zostanie przerwana. Wystarczy, że opuścimy ręce, a robot się zatrzymuje – mówi kierownik Centrum Chirurgii Robotycznej.

Chirurg o zaletach operacji przy pomocy robota

Jak mogliśmy zobaczyć na dwóch salach operacyjnych w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie, połączone ze sobą cztery ramiona każdego robota znajdują się kilka metrów od konsoli, za którą siedzi chirurg wykonujący operację. O zaletach stosowania robota opowiedział nam ppłk dr n. med. Tomasz Syryło z Kliniki Urologii Ogólnej, Czynnościowej i Onkologicznej WIM, który przeprowadzał tego dnia operację prostatektomii radykalnej.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Wprost.pl

Operacja przeprowadzona przy użyciu robota da Vinci w Centrum Chirurgii Robotycznej WIM.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

– Siedzę przy konsoli, nie muszę stać. Operujemy przy pomocy manetek, to są manipulatory, które poruszają ramionami robota – tłumaczył lekarz. – Ogromne zalety systemu robotycznego to przede wszystkim możliwość operowania w trójwymiarze. To jest możliwość powiększenia około dziesięciokrotnego, eliminacja drżenia rąk chirurga oraz wysoka precyzja przy preparowaniu ważnych anatomicznych struktur, co przekłada się bezpośrednio na wynik operacji dla pacjenta – wskazywał.

> *Dr Syryło opisał też, do czego służą poszczególne ramiona robota. –* **OPERUJEMY PRZY UŻYCIU CZTERECH RAMION**, *które są w brzuchu pacjenta przy wytworzeniu odmy, podobnie jak w laparoskopii.*

– Pierwsze ramię to ramię robocze, jest to Prograsp, narzędzie do trzymania. Drugie narzędzie to

eprasa.pl 17e8182bb4

jest Maryland, to jest narzędzie z koagulacją bipolarną. Trzecim ramieniem jest kamera. Czwartym narzędziem są nożyczki z koagulacją monopolarną. Asysta dysponuje dwoma portami do odsysania i do klipsowania – wymienił chirurg. – Ramiona można dowolnie zmieniać w zależności od strony, którą operujemy, od preferencji operatora. Mamy wysokie możliwości adaptacji urządzenia do poszczególnych warunków, czy anatomicznych, czy do preferencji chirurga – dodał.

Operatorowi robota towarzyszy cały zespół

Podczas operacji na sali operacyjnej operator robota oczywiście nie jest sam. – Jest lekarz, który asystuje. Najczęściej to młody lekarz, który jest zainteresowany robotyką. Za kilka lat, gdy to nasycenie robotami będzie większe, ci lekarze muszą przejąć od nas pałeczkę. Wtedy my będziemy uczyć, my będziemy pokazywać, a oni będą operować. Tak wygląda to w medycynie. Najpierw asystujesz, później sam operujesz, w ten

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. WProst.pl

Operacja przeprowadzona przy użyciu robota da Vinci w Centrum Chirurgii Robotycznej WIM.

eprasa.pl 17e8182bb4

sposób zdobywa się doświadczenie – tłumaczy kierownik Centrum.

W operacji biorą udział także instrumentariuszki. – Ich obecność jest jednym z kluczowych elementów, jeśli chodzi o zabieg. Często są niedoceniane, ale bez nich zabieg nie przebiegałby w sposób bezproblemowy. To one wiedzą, jak podłączyć dane narzędzie, jak je oczyścić, czy ono funkcjonuje prawidłowo, czy nie – podkreśla dr Doniec.

Same sale operacyjne też robią ogromne wrażenie. Stół operacyjny jest zintegrowany z robotem i zmiana jego ułożenia powoduje zmianę ramion robota. Natomiast wokół sali znajdują się liczne ekrany, na których na żywo wyświetlany jest obraz z kamery robota, która znajduje się wewnątrz operowanego pacjenta. W ten sposób wszyscy medycy uczestniczący w operacji widzą dokładnie, co w danej chwili dzieje się z pacjentem.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

ZOBACZ GALERIĘ

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU
„SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność



Fot. Shutterstock

POLSCY MEDYCY XXI WIEKU. ROZWIĄŻ QUIZ

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

„Polscy medycy XXI wieku – jak zmieniają rzeczywistość” to temat przewodni tekstów publikowanych w październiku w ramach cyklu „Nauka to polska specjalność. Wielkie postacie polskiej nauki”. **SPRAWDŹCIE W NASZYM QUIZIE, JAK WIELE DOWIEDZIELIŚCIE SIĘ Z NICH NA TEMAT INNOWACYJNYCH DZIAŁAŃ W POLSKIEJ MEDYCYNIE!**



Tekst: **Maciej Zaremba**

W październikowych tekstach, w ramach cyklu „Nauka to polska specjalność. Wielkie postacie polskiej nauki”, przyglądaliśmy się bliżej polskim osiągnięciom w dziedzinie medycyny. Nowoczesne technologie i innowacyjne metody leczenia są również coraz częściej wykorzystywane w codziennym leczeniu pacjentów w polskich szpitalach. I o tym przeczytacie w naszych tekstach.

eprasa.pl 17e8182bb4

Nauka to polska specjalność

W bieżącym wydaniu „Wprost” znajdziecie wszystkie nasze artykuły i materiały opublikowane w październiku, a poświęcone działaniom i osiągnięciom polskich medyków. Po zapoznaniu się z nimi sprawdźcie w naszym quizie, jak wiele dowiedzieliście się z nich na ten temat!

ROZWIĄŻ QUIZ

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Uważaj na **fałszywe załączniki w mailach**



1. sprawdź adres nadawcy
2. nie klikaj w linki i nie otwieraj załączników
3. zadzwoń do firmy, która rzekomo wysłała wiadomość

więcej na **cert.pl**

CERT.PL NASK

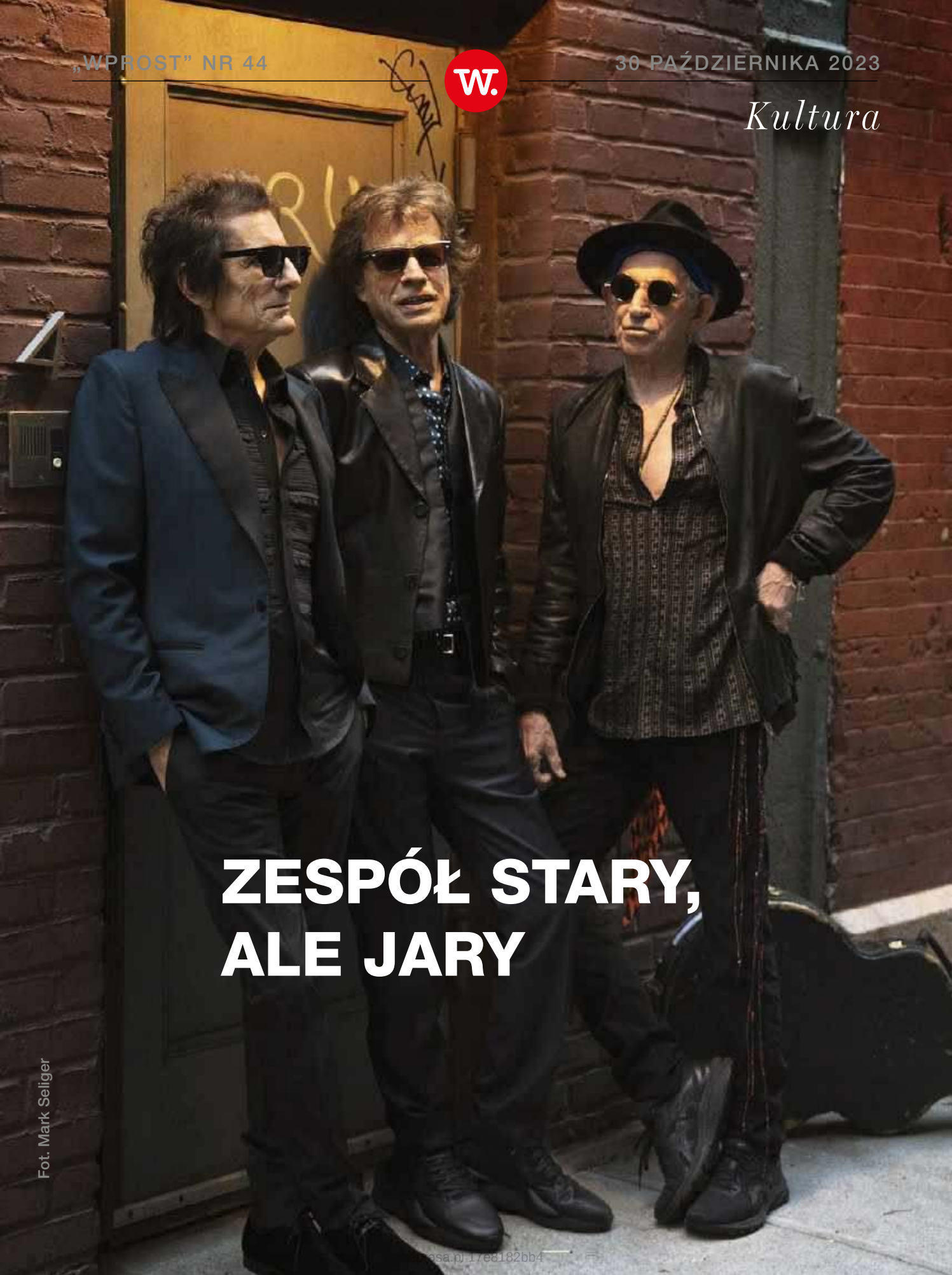
Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa

Ministerstwo Cyfryzacji

NASK

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

eprasa.pl 17e8182bb4



ZESPÓŁ STARY, ALE JARY

Fot. Mark Seliger

wprasa.pl 17e8182bb4

BOOMERSI, KTÓRZY WYCHOWALI SIĘ PRZY MUZYCE THE ROLLING STONES, BYLI UDRĘCZENI OCZEKIWANIEM NA NOWĄ PŁYTĘ ZESPOŁU. *Płytę, zapowiadaną przez kilkanaście lat i wciąż nie nagrywaną. Kończyło się z reguły na opowieściach o tym, że muzycy już są gotowi, już się umawiają na sesje nagraniowe. Oczekujący odetchnąć z ulgą mogli dopiero w połowie tego roku, gdy pojawiała się konkretna data. I się doczekali –* **„HACKNEY DIAMONDS” OKAZAŁ SIĘ PŁYTĄ LEPSZĄ, NIŻ KTOKOLWIEK MÓGŁ SIĘ SPODZIEWAĆ PO ZESPOLE, KTÓREGO GŁÓWNI CZŁONKOWIE DOBIEGLI OSIEMDZIESIĄTKI. TO PO PROSTU ŚWIETNIA PŁYTA.**



Tekst: **Leszek Bugajski**

eprasa.pl 17e8182bb4

Koniec gadania, że Rolling Stones to już tylko grupa rekonstrukcyjna, która krąży po świecie imitując na koncertach dawną energię i powtarzając swoje największe hity. Teraz zdarzyło się coś takiego, jakby dąb Bartek przestał tylko szeleścić liśćmi i nagle zrobił krok wyraźnie pokazując, że nie jest zabytkiem przyrody, lecz nadal pełnym życia drzewem. Że to życie tli się jeszcze w nich pokazali niespodziewanie w czasie pandemii, gdy w 2020 roku, po latach milczenia, niespodziewanie opublikowali utwór „Living in A Ghost Town”. Krótki opis życia w pustych miastach, w zamknięciu, kiedy głównym zajęciem było wpatrywanie się w telefon i borykanie się z pesymistycznymi myślami – „zawsze czułem, że to wszystko się zawali”, śpiewał w nim Mick Jagger.

Świat na szczęście odżył, ale ich muzyczny światek musiał przetrwać wielki wstrząs – w 2021 zmarł Charlie Watts. Żałoba zespołu wywołała reakcję, jakiej

eprasa.pl 17e8182bb4

można się było spodziewać: ruszyli w trasę koncertową dedykowana zmarłemu perkusiście, a potem jednak zabrali się do roboty i nagrali płytę z nowymi piosenkami opatrzoną informacją: „Dedicated with love to Charlie Watts”. Nie pierwszy raz w trakcie ich kariery okazało się, że trudne zdarzenia mobilizują zespół do działania. No i były jeszcze te ich osiemdziesiąte urodziny – Jagger ostro zaganiał kolegów do roboty, tak żeby skończyć nagrywanie do Walentynek. Udało się, płyta ukazała się 20. października, czyli między jego urodzinami (26.07) a urodzinami Keitha Richardsa (18.12). Jak zwykle dobrze to sobie wymyślił.

Impreza się zaczęła, ale smutek został

Płyta nie udaje, że jej twórcy cudownie uniknęli starzenia się, choć często mawia się o Jaggerze i Richardsie, że czas się ich nie ima. Zachowując młodzieńczą rockową stylistykę jej autorzy raz po raz dają do zrozumienia, że nie można mieć złudzeń: czas płynie, ale choć jego bieg jest nieunikniony i finał coraz bliższy,

eprasa.pl 17e8182bb4

to jednak trzeba mu się przeciwstawiać na tyle, na ile się da.

Jeszcze zanim płyta była rozpowszechniana pojawiły się jej znaczące zapowiedzi. Z jednej strony okraszony żartami i wygłupami wywiad promujący „Hackney Diamonds” (ponad 3 mln wyświetleń), jaki przeprowadził z członkami zespołu aktor i komik Jimmy Fallon.

Z drugiej teledysk do pierwszej piosenki „Angry”: ostra muzyka, a na ekranie młoda kobieta (aktorka popularnych seriali) jedzie kabrioletem przez miasto i mija

> *telebimy z Rolling Stonesami z ich najlepszych lat. Muzyka gra, a oni* **SĄ JAKBY Z INNEGO ŚWIATA,** *jakby ich już nic nie łączyło z dzisiejszą ulicą*

i piękną dziewczyną. Kto wie, jak intensywne było ich życie damsko-męskie, musi odczytać ten dystans jako efekt mijającego czasu. Wszak w sierpniu ub. roku ob-

eprasa.pl 17e8182bb4

chodzili „sześćdziesiąt wyjątkowych lat razem” – już nic nie ma do ukrycia.

We wspomnianym „Angry” Jagger śpiewa: „nie gniewaj się na mnie, jeśli nasze drogi się rozejdą” – do kogo? Do nas, że przez kilkanaście lat nie dali nowej muzyki? Czy Jagger z Richardsem przepraszają się w ten sposób za wszystkie konflikty i rozejścia, jakie przeżyli? A może to zapowiedź tego, że wkrótce zamilkną? Może? Przez całą płytę delikatnie przewija się refleksja o upływie czasu, o przemijaniu i samotności. „Jeśli żyjesz według zegara, czeka cię szok” – słyszymy, co pewnie ma znaczyć, że jeśli spojrzysz na zegar, nie uwierzysz, że tyle czasu minęło.

Jeszcze w „Depending on You” śpiewają: „Jestem za młody na umieranie i za stary by przegrać”, co nawet brzmi optymistycznie, ale jest to bez wątpienia nawiązanie do bardziej rozpaczliwego tytułu płyty zespołu Jethro Tull z 1967 roku: „Too Old to Tock’nRoll: Too Young to Die!”. Także we „Whole Wide World” jeszcze jest nadzieja: „myślisz, że impreza się skończyła, ale dopiero się zaczęła”.

eprasa.pl 17e8182bb4

Ale w wyraźnie zahaczającej o country piosence „Dreamy Skies” słyszymy o wytęsknionej ucieczce od miasta, od „rozrastania się” i paplaniny, „do miejsca, gdzie nikt nie dzwoni” i o tym, że śpiewający musi się po prostu „od tego wszystkiego uwolnić”. No, wygląda to jak życiowy plan zmęczonego życiem staruszka, a nie rockandrollowca. A dalej też pojawia smuteczek – w balladzie „Tell Me Straight” Keith Richards zgaszonym głosem (jak zwykle) pyta kogoś (kumpla przy barze?, boga?) „czy przyszłość należy już do przeszłości?”, „Jak zakończyć? Jak zaczynamy”. I nie dostaje odpowiedzi.

> *Natomiast ostatni oryginalny utwór na płycie – „Sweet Sounds of Heaven” –* **COŚ W RODZAJU MODLITWY** *nawiązującej do pieśni gospel,*

prośba o błogosławieństwo i prośba w imieniu zmarłego kolegi: „ojcze (...) usłysz dźwięk bębnów”. Ale na koniec śpiewający słyszy śmiech bogów „spadających

eprasa.pl 17e8182bb4

na tę ziemię” i zrezygnowany już tylko prosi: „pozwól mi położyć się i spać”. Powtarzane po tym „Heaven, heaven” brzmi co najmniej sarkastycznie.

Trzecia młodość

Po wyłowieniu takich fraz z tekstów piosenek zamieszczonych na „Hackney Diamonds” wydaje się jasne, że płyta choć zawiera muzykę rockową w najczystszej postaci, to ukrywa w swoim wnętrzu „szept” ludzi, którzy czują już ciężar przeżytych lat. Czują, że przed nim nie uciekną, ale chcą się jeszcze dobrze bawić.

Stąd ta żywiołowość muzyki, którą nagrali przy pomocy Andrew Watta, młodego producenta, który wyspecjalizował się w „ożywianiu” weteranów rocka – pracował z Ozzym Osbourne’m, Eltonem Johnem, Iggy Popem, Paulem McCartney’em. To mocna lista. Młodzieniec musiał mieć spory wpływ na nagrywaną muzykę Stonesów, bo w kilku utworach grał na basie, przy trzech miał wkład w komponowanie. Więc i zespół brzmi przy nim młodo i energicznie, można po-

eprasa.pl 17e8182bb4

wiedzieć nowocześnie, choć na płycie słychać na szczęście echa lat siedemdziesiątych, czyli tego okresu, gdy nagrywali najlepszą muzykę. Myślę tu o dekadzie między albumami „Beggars Banquet” (1968) a „Some Girls” (1978).

Sytuacja jest więc taka, że mamy do czynienia z prawdziwą rockową ucztą, na jaką boomersi czekali długie lata, ale i młodsi miłośnicy mocnego grania nie będą zawiedzeni. Otwierający płytę kawałek „Angry” wymyślony jest po to, by zostać przebojem – gna zgodnie z rytmem szybkiej przejażdżki po mieście i riffem z „fabryki” mistrza takiej zabawy Keitha Richardsa. Podobnie jest z utworem następnym „Get Close”, w którym zgodnie z opisem na okładce, gra na fortepianie Elton John, ale ekspansywne gitary i agresywny saksofon nie dają mu się ujawnić – trzeba się mocno wysilić, żeby usłyszeć, że on tam był i coś grał.

Potem przychodzi „Depending on You”, jeden z najlepszych utworów w tym zbiorze świetnych – nieco wolniejszych, bardziej klasycznie stonesowski, ale

eprasa.pl 17e8182bb4

mocny i zaśpiewana przez Jaggera z jakąś zawadiacką nutką. W następnym utworze pojawia się kolejny gość – super star – Paul McCartney, ale nie jako wokalista tylko basista, nawet zagrał solo na „przetworzonym” instrumencie świetnie skontrowane przez solo gitary. I dalej lecimy w klimacie tych Stonesów, których polubiliśmy kiedyś – „Whole Wide World”, by wyhamować balladą „Dreamy Skies”, która zaczyna się jak utwór country i... dalej też jest po prostu jest country z ładnym solo na harmonijce. Czegoś takiego zawsze trzeba się spodziewać, bo Keith Richards wciąż deklaruje swoją miłość do tego gatunku i oczywiście do bluesa.

Ale w połowie płyty czeka niespodzianka – „Mess it up”, zahaczające o disco (!) **Z CHÓRKAMI W STYLU BOYSBANDU.** *Niezłą zabawę musieli mieć*

„chłopcy” z zespołu śpiewając tu o bałaganie, jakiego narobiła Ona. Ciekawostką jest, że w tym żarcie

eprasa.pl 17e8182bb4

pojawiają się partie bębnów nagrane przed śmiercią przez Charliego Wattsa. W następnym utworze też zagrał i to z gościnną obecnością Billa Wymana, który odszedł z zespołu na emeryturę już dawno. I to jest wreszcie ten kawałek – „Live by the Sword”, w którym Elton John mógł zagrać tak, żeby go było słychać i załapał się na ładny duecik z gitarą (chyba Ronniego Wooda).

„He’s gonna be a rolling stone”

Wreszcie nadchodzi na płycie moment dla szczególnych miłośników Rolling Stonesów – ballada Keitha Richardsa śpiewana, jak zwykle tak, jakby siedział przy barze – reszta gra oszczędnie, jego solo gitarowe też jest oszczędne. I z tego utworu „wychodzi” finał płyty, czyli „Sweet Sounds of Heaven” – zaczyna się spokojnie od pianina Stevie Wondera, a potem napięcie rośnie. W tle pojawia się wokal Lady Gagi, a kiedy wydaje się, że napędzili się z Jaggerem tak, że utwór się kończy – dopiero się zaczyna wokalna zawierucha, jak w występach chórów gospel. Z panem Bogiem prze-

eprasa.pl 17e8182bb4

cież nie rozmawia się spokojnie – zwłaszcza w dzisiejszych czasach.

I z tej wysokości spadamy do korzeni ich muzyki – do starego bluesa Muddy'ego Watersa, od którego wzięła się nazwa zespołu. Tu świetnie zaśpiewanego przez Jaggera i zagranego przez niego na harmonijce, Richards równie stylowo gra na gitarze – miał rację Charlie Watts mówiąc przed laty, że „Stonesi to bardzo dobra grupa bluesowa”. Smaczek w tym jest taki, że ten blues kończy się historyjka o matce, która przepowiedziała, że syn, kiedy się urodzi, „gonna be a rolling stone”.

Sprytne zakończenie. Recenzenci tej płyty, choćby z „Guardiana” czy „Veriety”

> *pisali, że jeśli to koniec zespołu, to odchodzi z hukiem. Widocznie nie dosłuchali płyty do końca,* **NIE USŁYSZELI, ŻE RODZI SIĘ ROLLING STONE...**

A w piosence poprzedzającej finał płyty, czyli w „Driving me too Hard” Jagger sygnalizuje: „Drzwi

eprasa.pl 17e8182bb4

nigdy nie są zamknięte, zostawiam je uchylone...”. Dlaczego? Już ogłosili, że mają zapas nagranych piosenek, z których mogą ułożyć następną płytę. Wyraźnie się odrodzili, kiedy sobie przypomnieli, że mogą pisać dobre piosenki, nie tylko grać stare na stadionach.

© Wszelkie prawa zastrzeżone



The Rolling Stones
„Hackney Diamonds”
Polydor

eprasa.pl 17e8182bb4

Kultura

Magdalena Boczarska z Mateuszem Banasiukiem

MIĘDZY FILMEM A TEATREM

Fot. Karol Serewis / East News

– Niestety, cały czas w społeczeństwie tak jest, że **KOBIETA Z MŁODSZYM PARTNEREM BUDZI ZDZIWIENIE, ZAINTERESOWANIE, JAKBY BYŁO TO COŚ EGZOTYCZNEGO – MÓWI MAGDALENA BOCZARSK***a, aktorka.*



Rozmawiał **Wiktor Krajewski**

Rok 2010 był dla pani wyjątkowy. Wtedy widzowie zobaczyli panią w filmie „Różyczka” w reżyserii Jana Kidawy Błońskiego. Po trzynastu latach wraca pani do tej roli w filmie „Różyczka 2”. To klamra kompozycyjna jednego z etapów pani kariery?

Chyba mogę śmiało powiedzieć, że od pierwszej części „Różyczki” moje aktorskie życie rozpoczęło się. Oczywiście grałam wcześniej w filmach („Lejdis” czy „Terstosteron”) i miałam na swoim koncie główną rolę, ale z „Różyczką” było inaczej. Film ten uplasował mnie na zupełnie innej półce aktorskiej i zmienił postrzeganie mnie przez środowisko oraz widzów.

eprasa.pl 17e8182bb4

Osoby wykonujące zawód aktora potrzebują gwiazdki z nieba, która spadnie im na głowę. I „Różyczka” taką moją prywatną gwiazdką była.

Miałam trzydzieści dwa lata, gdy wcieliłam się w postać Kamili Sakowicz i od tego czasu wszystko się dla



Magdalena Boczarska

– jedna z popularniejszych aktorek filmowych i teatralnych w Polsce. Absolwentka PWST w Krakowie. Debiutowała w Teatrze Nowym w Łodzi, od 2003 roku pracuje w Teatrze Narodowym w Warszawie. Zagrała w wielu serialach, ale przełomem w jej karierze była „Różyczka” (2010), za rolę w której dostała wiele nagród, m.in. na festiwalu w Gdyni). Za rolę Michaliny Wisłockiej w „Sztuce kochania” (2017) otrzymała nagrodę Orła.

eprasa.pl 17e8182bb4

mnie zmieniło. Ale nie chciałabym traktować „Różyczki 2” jako klamry kompozycyjnej swojej kariery, bo smutne byłoby czy nawet deprymujące, gdybym myślała, że wszystko, co najciekawsze w moim zawodzie, już mnie spotkało i nie czeka mnie teraz nic interesującego. Mam nadzieję, że rola życia jeszcze przede mną.

Mimo że gram dużo, czuję w sobie głód aktorskich kreacji. I gdy przychodzi mi do głowy pytanie o rolę życia, postać, w którą chciałabym się wcielić, trudno mi jednoznacznie powiedzieć, kim chciałabym być. Z pistoletem po planie już biegałam, w kostiumie grałam... Wiem, że jest przede mną jeszcze wiele wyzwań aktorskich, ale na wszystko jest odpowiedni czas i miejsce. Grunt, żeby nie przegapić szansy, która staje na progu.

Wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki?

Czasem trzeba wejść, ale czy ja teraz weszłam? Nie, bo ta rzeka popłynęła w innym kierunku i zamieniła się w inny akwen wodny niż wcześniej. Pracując nad pierwszą częścią „Różyczki”, nikt z nas – twórców – nie spodziewał się, że doczekamy się kontynuacji. Ucieszyłam się, gdy otrzymałam propozycję, aby ponownie

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Jaroslaw Sosiński/Monolith Films

Film „Różyczka 2” w reż. Jana Kidawy-Błońskiego – na zdj. Magdalena Boczarska i Robert Więckiewicz

eprasa.pl 17e8182bb4

wejść na plan Kidawy-Błońskiego, bo zżyłam się bardzo z moją bohaterką. Zresztą nie byłam w tym sama, bo wszyscy, którzy stanęli na planie „Różyczki” dali z siebie wszystko, żeby stworzyć aktorskie kreacje. Pierwszą część napisało życie i skupia się ona na zagadnieniu tyczącym się kłamstwa. Druga jest o czymś przeciwnym: o prawdzie. O jej szukaniu, o szukaniu własnej tożsamości, o tym, czy prawda rządzi w naszym życiu. Bardzo lubię tezę, którą stawia nasz film.

A jak brzmi ta teza?

Że nie chodzi wyłącznie o prawdę w naszym życiu osobistym, czy wiemy o sobie wszystko, czy z nią żyjemy, ale również

> *stawiamy pytanie,* **CZY PRAWDA W POLITYCE JEST MOŻLIWA** *i czy da się ją uprawiać, nie opierając ją w żaden sposób na kłamstwie.*

Historia, która rozgrywa się w „Różyczce 2” dzieje się około czterdziestu lat po pierwszej części, w 2016 roku.

eprasa.pl 17e8182bb4

Inspirowana jest prawdziwymi wydarzeniami, takimi jak berlińskie zamachy. Dojmujące jest dla mnie to, że film pokazuje, że władza i mechanizmy nią rządzące, zupełnie się nie zmieniają, mijają lata, a zasady są cały czas takie same. Zmieniają się tylko narzędzie, nic więcej.

Słowo „teczki”, które wydawać by się mogło, że jest archaiczne, jest wciąż aktualne w dzisiejszych czasach za sprawą haków, manipulacji, nagrań czy taśm.

Polityka spędza pani sen z powiek?

Spędza i to jak! Szczególnie, gdy słyszę słowa ludzi, że polityka ich nie dotyczy, nie obchodzi, nie jest obecna w ich życiu. Bo polityka ma wpływ na wszystko. Jest powiedzenie, że „jeżeli nie upomnisz się o politykę, polityka upomni się o ciebie”. I wystarczy zdać sobie sprawę, że polityka dotyka każdej sfery naszego życia, jest nawet tam, gdzie nie powinno jej być.

248 mandatów opozycji w sejmie. Spodziewała się pani tego? Wierzy pani, że już teraz będzie tylko lepiej?

Czułam ambiwalencję. Raz wydawało mi się, że idzie wiatr zmiany, a za chwilę mój optymizm przygasał.

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Jaroslaw Sosiński/Monolith Films

„Różyczka 2” – Janusz Gajos i Mateusz Banasiuk

eprasa.pl 17e8182bb4

Film „Heaven in Hell” – według pani słów – był lekko traumatycznym doświadczeniem, gdyż twórcy filmu bardzo usilnie szukali dowodów na pani twarzy na przemijający czas. W „Różyczce 2” gra pani trzy bohaterki, a jedna z nich jest po siedemdziesiątce. patrzenie na siebie postarzoną było dla pani traumą?

Nie. W „Heaven in Hell” moje zderzenie się z tym tematem, że czas gna przed siebie, było różne od tego, czego doświadczyłam jako starsza kobieta w „Różyczce 2”. Tam skonfrontowałam się sama ze sobą, że czas mija i nie da się go zatrzymać, mimo usilnych starań i prób. Nie widzę w tym nic złego, ale chyba dla każdej kobiety zdanie sobie z tego sprawy, że nie da się zastopować upływającego czasu nie jest początkowo łatwe do akceptacji. Przychodzą momenty, kiedy jest mi łatwo z tym myśleniem, ale nastaje czas, gdy jest mi z tym gorzej.

W „Heaven in hell” skonfrontowałam się z faktem, że jestem po czterdziestce. I tak już będzie i nic nie zmienię, choćbym bardzo się starała. Jak każda kobieta mam masę dowodów, które utwierdzają mnie w tej

eprasa.pl 17e8182bb4

świadomości. Biologia dla mężczyzn pod wieloma względami jest dużo bardziej łaskawa.

> *„Różyczka 2” nie sprawiła, że pojawiała się we mnie wzmożona refleksja tycząca się czasu i przemijania.* **MOJE POSTARZENIE SIĘ BYŁO KOSTIUMEM,**

kreacją artystyczną. Zderzyłam mnie postarzoną do filmu z tym, jak wygląda moja mama, która ma siedemdziesiąt lat. Moja mama wygląda fenomenalnie, dużo lepiej niż ja w filmie.

Ucieka pani od myślenia o starości?

Temat starości w podeszłym wieku nie jest mi obcy. Nie uciekam od niego, mam wokół siebie osoby starsze i myślę o nich z dużą czułością. „Heaven...” dotykał stanu rzeczy, w którym jestem. Ostracyzmu odnoście różnicy wieku między partnerami, przemijania, schematu wieku. A teraz miałam inną trudność.

Jaką?

eprasa.pl 17e8182bb4

Żeby umiejętnie wcielić się w postać starszej kobiety i żeby było to prawdziwe dla widza, żeby nie przerysować mojej bohaterki.

Życie zaczyna się po czterdziestce jest hasłem głoszonym przez media, książki, film. Zgadza się pani z tym truizmem?

Każdy, kto jest w danym wieku, powie, że życie zaczyna się wtedy, kiedy przekroczył dany próg. Wszystko zależy od naszej woli życia. Jeśli chcesz odrabiać lekcje życiową, to tak czujesz. Gdy miałam dwadzieścia lat, trzydzieści i gdy przekroczyłam granicę czterdziestki, tak czułam. Mam nadzieję, że ten mechanizm pozostanie we mnie i nie sprawi, że przekroczenie kolejnej granicy będzie dla mnie traumatyczne. Chciałabym, abym w każdej sytuacji, odnalazła coś, co sprawi, że będę patrzyła na swoje życie przychylnie, że będę konstatować w pełni świadomie przyjemne i radosne życie a nie byt.

Lubi pani swoje życie?

Bardzo. Wszystko to, co wydarzyło się w moim życiu, bardzo doceniam. W trzydziestym dziewiątym roku życia zostałam mamą, więc powiedzenie „życie zaczyna

eprasa.pl 17e8182bb4



Fot. Jaroslaw Sosiński/Monolith Films

„Różyczka 2” – Magdalena Boczarska i Adrian Topol

eprasa.pl 17e8182bb4

się po czterdziestce” nabiera zupełnie innego znaczenia. Mój syn Henio skończył wtedy rok, więc moja życie diametralnie się zmieniło. Ale nie zaczęło, bo ono cały czas trwało.

Pani często pojawia się w dwóch kontekstach: późnego macierzyństwa i związku, w którym to kobieta jest starsza od mężczyzny. Uznaję to za lekką niesprawiedliwość, bo w przypadku mężczyzn, te dwa tematy w sumie nie istnieją.

Wychodzę z bardzo podobnego założenia. Często padają w moim kierunku pytania, dlaczego zdecydowałam się wcielić w postać Olgi w „Heaven in Hell”. Kluczowe było dla mnie to, że film porusza temat różnicy wieku między partnerami i to, jakie kontrowersje wywołuje w dyskursie społecznym, z jakim ostracyzmem spotyka się kobieta, która ma młodszego partnera.

Niby mówi się głośno o tym, że nie powinno budzić to kontrowersji, że to nic innego jak zwykły ageizm. Niestety cały czas w społeczeństwie tak jest, że kobieta z młodszym partnerem budzi zdziwienie, zainteresowanie, jakby było to coś egzotycznego.

eprasa.pl 17e8182bb4

A nie jest to egzotyka, a naturalny stan rzeczy.

Znam wiele par, które żyją ze sobą, ale w ukryciu, ponieważ **ICH RÓŻNICA WIEKU WYWOŁAŁABY KONTROWERSJE** *i stała się tematem dialogu społecznego.*

Nie daje to pełnej szansy dla tej relacji, gdy prowadzona jest w ukryciu, z dala od świata.

Wróćmy do kina. Trzy filmy w jeden rok. Brzmi jak orka na ugorze.

Cały czas dochodzę do siebie, po tym intensywnym okresie w moim życiu zawodowym, bo faktycznie był jeszcze trzeci film. Do tego stopnia było intensywnie, że w tym roku ani razu nie stanęłam na planie, zrobię to pierwszy raz dopiero za miesiąc. Potrzebowałam odpocząć, dojść do siebie, wziąć kilka głębokich oddechów. Ta chwila była mi niezmiernie potrzebna, żeby naładować baterie razem z moją rodziną i poświęcić jej więcej uwagi oraz troski. Teraz jestem w próbach do spektaklu, po dłuższej przerwie będę miała wkrótce nową premierę

eprasa.pl 17e8182bb4

i bardzo cieszy mnie ten fakt. Scena jest miejscem, które uszlachetnia i konstytuuje aktora, w więc idealnie jest dzielić te dwa światy. Lubię równowagę pomiędzy filmem a teatrem, inaczej gdzieś czuję deficyt – albo kamery, albo kontaktu z żywą publicznością tu i teraz.

Ma pani wiele tajemnic?

Nie wiem, czy wiele, ale kilka by się znalazło (śmiech). Dla mnie tajemnica jest wewnętrznym światem i nie zawsze oznacza coś pejoratywnego, jakieś kłamstwa czy „zbrodnie”. W kontekście bycia osobą publiczną, pewna doza ochrony dostępu do siebie jest zdrowa, a nawet konieczna.

Bo inaczej mogłoby być ciężko? Łatwo panią zranić?

Jestem typem wrażliwca i każdą sytuację rozkładam na czynniki pierwsze, dogłębnie je analizując. Rozkmina w mojej głowie dzieje się nieustannie, a to potrafi nieźle zmęczyć. Często żartuję, że osobą, która najbardziej potrafi zmęczyć Boczarską jest ona sama. Wtedy musimy się jakoś dogadać i na jakiś czas mamy od siebie święty spokój.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Felieton



Łukasz Orbitowski

Nowy rząd, nowe nadzieje

Z nowym rządem pojawia się wiele nadziei. Większość jak zawsze pozostanie niespełniona w krótkim okresie czteroletniej kadencji. Dewastacja wielu obszarów rzeczywistości, rozpoczęta przez PiS, bądź kontynuowana, nie zostanie naprawiona w tym czasie. Nie zbudujemy mieszkań ko-

eprasa.pl 17e8182bb4

munalnych. Nie dociągniemy autobusu do każdej gminy i tak dalej.

Z mojego punktu widzenia, jako rodzica, ogromną rolę odgrywa kwestia szkoły. Mam dwóch nastoletnich synów, ostatnie lata szkolne chłopcy spędzili pod kuratelą Barbary Nowak, która, mam wielką nadzieję, znajdzie pracę co najwyżej w parafialnej księgarni.

Wyzłośliwiam się tutaj z dziką radością, ale za upadek szkolnictwa trudno obciążyć tylko odchodzącą władzę. Pauperyzacja zawodu nauczyciela postępuje od lat trzydziestu. Przynajmniej dzieci nie kładą im już śmietników na głowy.

Ostatnio byłem w szkole na spotkaniu z młodzieżą. Pogadałem i z nauczycielami, zapytałem jakich zmian oczekują. Wszyscy mówili mniej więcej to samo.

Należy bezwzględnie odchudzić podstawę programową, której nadmiar owocuje szaleńczym pędem przez materiał i obciążaniem dzieci pracami domowymi. Uważam je zresztą za systemowe draństwo. Czy ktokolwiek dorosły życzy sobie, aby szef

eprasa.pl 17e8182bb4

dokładał mu obowiązków po skończonym czasie pracy?

Jeden z nauczycieli, młody zaangażowany facet, jeden z tych, co przynoszą do sali lekcyjnej gitarę i książki Stephena Kinga, powiedział, że zasuwa na półtora etatu i wyciąga pięć kółek na rękę. Jest przyjezdny. Wynajem kawalerki w Krakowie kosztuje trzy koła, z tego co sprawdzałem. Ile zostanie mu na życie?

> *Tusk obiecuje trzydziestoprocentowe podwyżki do końca roku i* **LICZĘ, ŻE OBIETNICY DOTRZYMA.** *Wówczas nauczyciele przestaną odpływać z zawodu,*

a może nawet zgłoszą się nowi, zachęceni perspektywiczną pracą. Od siebie dodałbym drugą dwójkę.

Należy usunąć religię ze szkół i wypowiedzieć umowy duchownym, którzy w murach szkolnych łowią młode dusze. Zobaczymy, ilu uczniów pójdzie na zajęciach w salkach parafialnych. Obstawiam, że niezbyt wielu.

eprasa.pl 17e8182bb4

Jest jednak coś jeszcze, coś ważniejszego.

Pomiędzy nauczycielami i rodzicami panuje atmosfera wrogości. Rodzice są roszczeniowi i rozkochani w dzieciach, dla odmiany nauczyciel, nawet najfajniejszy traci swój urok i mądrość włączony w obręb pedagogicznego grona. Ta niechęć, ten front, stanowi – moim zdaniem – jeden z głównych problemów polskiego szkolnictwa.

Tylko jak to zmienić?

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 17e8182bb4

Iskra w oku



KOLEJNE WYDANIE CYFROWEGO „WPROST" UKAŻE SIĘ W **NIEDZIELĘ O GODZ. 20.** SZUKAJ NA **WPROST.PL** ORAZ WE WSZYSTKICH **E-KIOSKACH** ORAZ APLIKACJACH MOBILNYCH **APP STORE** I **GOOGLE PLAY**

eprasa.pl 17e8182bb4

wprost

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZE REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska-Batyra, Leszek Bugajski*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

ZESPÓŁ: *Karolina Baca-Pogorzelska, Piotr Barejka, Marcin Makowski, Jakub Mielnik, Joanna Miziołek, Eliza Olczyk, Katarzyna Pinkosz, Agnieszka Szczepańska*

STUDIO „WPROST”: *Karol Kinal (kierownik) Anna Abratańska, Jakub Wiewiorowski*

WYDAWCA: *Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Wprost” Sp. z o.o.*

BIURO REKLAMY: *reklama@wprost.pl, tel.: 22 347 50 00*

ADRES REDAKCJI: *Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl*

Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost”, należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA

ISSN *02091747*

NA PODSTAWIE ART. 25 UST. 1 PKT 1B PRAWA AUTORSKIEGO WYDAWCA WYRAŹNIE ZASTRZEGA, IŻ DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW OPUBLIKOWANYCH W TYGODNIKU „WPROST” JEST ZABRONIONE.

© WSZYSTKIE MATERIAŁY W TYGODNIKU CHRONIONE SĄ PRAWEM AUTORSKIM. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE TREŚCI ARTYKUŁU TYLKO ZA ZGODĄ WYDAWCY. REGULAMIN I WARUNKI LICENCJONOWANIA MATERIAŁÓW PRASOWYCH NA WWW.WPROST.PL/REGULAMIN/

eprasa.pl 17e8182bb4