

wprost.

NR 13 (28) CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT)
7-13.08 2020 ISSN 0209-1747



Co nas zabija?



Na początek**Szymon Krawiec**

🐦@SzymonKrawiec

Miasto niepokoju

Wszystkie plagi spadły na Wieluń. Miasto z 800-letnią historią, na które w 1939 r. spadły pierwsze bomby, stało się jednym z 10 polskich powiatów, gdzie sytuacja związana z koronawirusem jest najgorsza. Powiat został objęty czerwoną strefą, wróciły restrykcje. Starosta Marek Kieler zrzucił winę na pechowe położenie Wielunia, który znajduje się na styku kilku woje-

Na początek

wództw: śląskiego, wielkopolskiego, opolskiego i łódzkiego. Pechowe położenie Wieluń miał w II RP, leżąc tuż przy granicy Polski z III Rzeszą. To na to małe, bezbronne miasto Niemcy zorganizowali 1 września 1939 r. o godz. 4:44 nalot. Jednym z pierwszych zbombardowanych budynków był szpital oznaczony na dachu czerwonym krzyżem.

Dzisiaj miasto również przeżywa gehennę. Nie tylko z powodu pandemii, lecz także z powodu decyzji jego włodarzy. Wieluń przedstawia się jako miasto pokoju i pojednania. Co roku 1 września z okazji rocznicy wybuchu II wojny światowej przyjeżdżali do niego kolejni prezydenci Polski i Niemiec, którzy nad ranem składali kwiaty pod budynkiem dawnego szpitala, gdzie dzisiaj działają szkoła podstawowa i liceum. W centrum miasta, tuż obok zabytkowego ratusza i murów obronnych wybudowanych jeszcze za czasów Kazimierza Wielkiego, stoi pomnik autorstwa Wojciecha Siudmaka. Urodzony w Wieluniu przedstawiciel realizmu fantastycznego, którego prace doceniali m.in. Federico Fellini czy George Lucas, postawił w swoim

Na początek

rodzinnym mieście 4,5-metrową, odlaną z brązu, rzeźbę „Wieczna Miłość”. Jej odsłonięcie w 2013 r. miało nieść pokojowe przesłanie do świata z miasta, które w jedną wrześnieową noc przestało praktycznie istnieć.

Nie wiadomo, czy to przesłanie jest nadal aktualne i co zostało z pamięci po tamtych tragicznych wydarzeniach. Tydzień temu w świat poszła informacja, że wieluński samorząd ma być odcięty od środków unijnych. Za sprawą uchwalonej tam Samorządowej Karty Rodziny stał się jednym z polskich miast dyskryminujących osoby homoseksualne. Od miasta zaczęły odcinać się znane osoby kultury, np. Piotr Piwowarczyk. Reżyser, który gościł w Wieluniu i współtworzył film o wieluńskich Żydach, zerwał współpracę z miastem.

*„W historii Polski i Waszego miasta był już czas, kiedy władze ogłosiły ten teren **STREFĄ »WOLNĄ«** od ludzi, którzy byli dla nich uosobieniem zła – była to strefa »Juden frei«”*

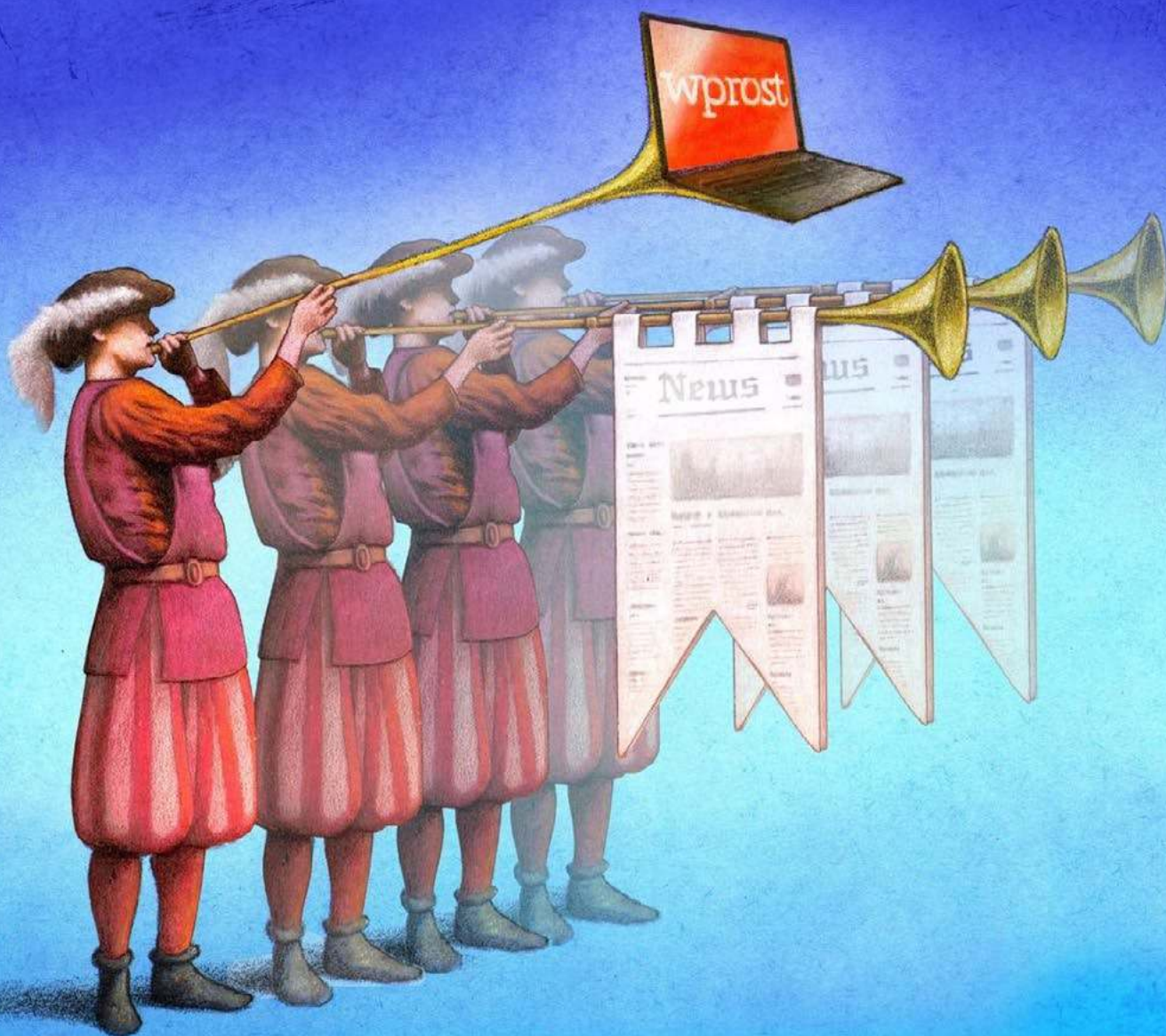
Na początek

– pisze w liście do burmistrza miasta Pawła Okrasy. Ten z kolei mówi, że Wieluń nikogo nie dyskryminuje, a sam zna wielu gejów. Nie rozumie też, dlaczego ci, którzy walczą z dyskryminacją, sami dyskryminują tych, którzy mają inne zdanie.

Burmistrz Wielunia nie rozumie wielu rzeczy. Tak samo, jak nie zrozumiał, czym grozi koronawirus, z którym jego miasto sobie nie radzi. Być może dlatego, że sam już wiele miesięcy temu pokazał, jaki ma do pandemii stosunek. W marcu, kiedy w telewizji pokazywano ciężarówki wywożące trumny z ofiarami koronawirusa w północnych Włoszech, burmistrz Wielunia jeździł sobie na nartach, również na północy Włoch. Po urlopie, bez żadnej kwarantanny, przyszedł normalnie do pracy w urzędzie miejskim, wprowadzając w osłupienie resztę urzędników miejskich. Kierownik biura Okrasy tłumaczył wówczas, że burmistrz nie miał szans się zakazić, bo codziennie przez ok. 45 minut przebywał w saunie w temperaturze blisko 100°C, co miało skutecznie zabić ewentualne wirusy. W.



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



P. Kuczyński dla Wprost 2020

Nr 13 7-13 sierpnia 2020

Czytaj Wprost

21

PUŁAPKA NA KACZYŃSKIEGO

Według informacji „Wprost” Zbigniew Ziobro ma szansę zostać wicepremierem. Zamieszanie wokół wypowiedzenia konwencji stambulskiej może być elementem negocjacji z prezesem PiS.



Fot. Jacek Domiński/REPORTER

KOLEJNE WYDANIE CYFROWEGO „WPROST” UKAŻE SIĘ W **PIĄTEK O GODZ. 15.** SZUKAJ NA **WPROST.PL** ORAZ WE WSZYSTKICH **E-KIOSKACH** ORAZ APLIKACJACH MOBILNYCH **APP STORE** I **GOOGLE PLAY**

*Czytaj Wprost***12 NIEDYSKRECJE
PARLAMENTARNE***KRAJ***27 6 RZECZY, KTÓRE MUSI
ZROBIĆ ANDRZEJ DUDA, ŻEBY
UNIEZALEŻNIĆ SIĘ OD PIS**

Czy prezydent wykorzysta tę kadencję na uniezależnienie się od wpływów swojej partii i Jarosława Kaczyńskiego? co musi zrobić, żeby stać się samodzielnym politykiem.

**36 5 WYZWAŃ DLA NOWEJ
SOLIDARNOŚCI**

Jeśli ma cokolwiek znaczyć i cokolwiek zmienić na polskiej scenie politycznej, musi stawić czoła kilku poważnym wyzwaniom.

**49 PIELGRZYMOM
DZIĘKUJEMY**

Padają rekordy zakażeń, a na Jasną Górę wybiera się 16 tys. pielgrzymów. Na obawiających się skutków pandemii

częstochowianach ta liczba robi wrażenie, choć wciąż nie obejmuje ona pątników, którzy dotrą tam na własną rękę.

*SPOŁECZEŃSTWO***57 NOWY ŚWIAT ORŁOSIA**

Niektórzy na YouTube patrzyli na mnie, myśląc: „Czego ten pan z »Teleexpressu« tu szuka, to nie jest jego przestrzeń, my jesteśmy młodzi, mamy swój styl, specyficzny język – mówi Maciej Orłoś, gospodarz porannej audycji w Radiu Nowy Świat.

*Czytaj Wprost***68 JESTEM TRZEŻWY**

O wychodzeniu z uzależnienia od kokainy a także – po raz pierwszy w mediach – o swoim związku z posłanką Małgorzatą Wassermann, opowiada Filip Wiśniewski, kandydat PiS do Sejmu z 2015 r.

*BIZNES***85 WOJNA APTEKARZY**

Popularna sieć aptek pozwała Naczelną Izbę Aptekarską. A prokuraturę zawiadomiło Ministerstwo Zdrowia. O co chodzi w sporze o aplikację do wyszukiwania leków?

98 JAK ZABEZPIECZYĆ SWÓJ MAJĄTEK

Fot. Shutterstock, Estee Lauder

Większość nadmiernie zadłużonych osób działa na własną szkodę, ignorując zdrowy rozsądek. Nowa część Poradnika Przedsiębiorcy Krzysztofa Oppenheima.

107 BIZNES ODPORNY NA RECESJĘ

Niektóre korporacje opierają się wywołanej wirusem fali dzięki potężnym rezerwom gotówki. Inne korzystają z rządowych subsydiów albo zmieniają kurs. Powstaje zatem pytanie, czy da się zbudować biznes niezatapialny? A może nawet taki, który w czasie zapaści odnotuje wzrost zysków?



RAPORT: CHOROBY CYWILIZACYJNE

117 **WIELKA PIĄTKA, KTÓRA ZABIJA POLAKÓW**

Z powodu chorób serca co roku umiera 160 tys. osób, a z powodu nowotworów – 100 tys. Dlaczego?

130 **CHCE MI SIĘ PŁAKAĆ**

Pisząc o dzieciach w przerośniętych jak świnie, nie staram się prowokować, raczej zwracam uwagę na to, że otyłość to

epidemia i za chwilę będzie główną przyczyną śmierci – mówi Ania Makowska, blogerka znana jako Doktor Ania.

149 **ZDROWIE OD SERCA**

Mniej się ruszamy, więcej jemy, trudniej nam dostać się do lekarza: dlatego więcej osób będzie zagrożonych chorobami serca. Oprócz niebezpieczeństw wynikających z COVID-19 zagrażają nam też nieodpowiedzialne wypowiedzi o szczepionkach – mówi prof. Krzysztof. J. Filipiak.

*Czytaj Wprost***162 BARDZO PRZEBIEGŁY PRZECIWNIK**

Cukrzyca atakująca coraz młodszych pacjentów, insulinooporność występująca także u osób szczupłych. Choroby metaboliczne są podstępne i coraz bardziej powszechne.

KULTURA**178 WYMIARY IZOLACJI**

Na zlecenie HBO czternaścioro

polskich reżyserów zrealizowało etiudy o świecie w lockdownie. Pokazali, czego boimy się i o czym marzymy w czasach pandemii.

195 5 HISTORII O KOBIECIACH WALCZĄCYCH

Książki o matkach, córkach i przyjaciółkach dojrzewających do tego, by sprzeciwić się światu, który nie docenia roli, jaką w nim odgrywają.



Fot. HBO

To nieprawda, że...



*Niedyskrecje
parlamentarne*

Mi P²S^{VS}
N
C^M
B
Z
a
V^N
P²U
C^BS

To nieprawda, że...



To nieprawda, że...**Joanna Miziołek**[@JMiziolek](#)**Eliza Olczyk**

Koalicja Obywatelska weźmie udział w zaprzysiężeniu prezydenta Andrzeja Dudy – ogłosił w piątek Borys Budka, lider PO. Wcześniej jednak kierownictwo Platformy zastanawiało się, czy uczestniczyć w tej uroczystości, bo niby nie uznają wygranej prezydenta za uczciwą. Wprawilo tym w konfuzję większość własnych posłów. – Wielu kolegów nie rozumiało, dlaczego nie mielibyśmy uczestniczyć w zaprzysiężeniu – zastanawia się polityk Koalicji Obywatelskiej.

To nieprawda, że...

Nasz rozmówca uważa, że Platforma po prostu nie ma pojęcia, co zrobić z sukcesem Trzaskowskiego i w ogóle, jaką przyjąć taktykę na kolejne lata w opozycji. – Widać, że nie ma pomysłu, co dalej. Trzaskowski ogłosił np., że będą wspólne listy opozycji, a rok temu jego dzisiejsi współpracownicy krytykowali Grzegorza Schetynę za zmontowanie Koalicji Europejskiej – mówi poseł KO. – Ludzie to widzą i łapią się za głowy. Nasz rozmówca uważa też, że z wielkich planów Trzaskowskiego nic nie będzie. – Niepotrzebnie tylko straszy działaczy PO, którzy się boją, że będzie budował coś obok partii albo przeciwko partii i boją się o siebie – mówi poseł KO.

Zanim Sławomir Nowak został zatrzymany przez CBA, miał się żalić swoim kolegom z Platformy, że Donald Tusk, mimo próśb, nie chce się z nim spotkać. – Tusk miesiąc przed wyborami nie reagował na próby spotkania ze strony Nowaka. Sławek

To nieprawda, że...

frustrował się tym, choć miał świadomość, że Donald zawsze trzymał go na dystans – opowiada nasz informator.

Robert Biedroń, kandydat lewicy na prezydenta, jest załamany swoim wynikiem w wyborach prezydenckich. Jeden z naszych rozmówców twierdzi, że przez to przygnębienie trudno się z nim rozmawia, nawet na neutralny temat. I nie ma się co dziwić, skoro część polityków SLD ma do Biedronia pretensje, że nie zapowiedział poparcia Trzaskowskiego jeszcze przed pierwszą turą wyborów prezydenckich. Uważają, że w ten sposób przytrzymałby przy sobie część twardego lewicowego elektoratu, a tak wynik kandydata był kilkakrotnie niższy niż całej formacji sprzed roku. – Taki wynik zawsze ciągnie formację w dół, co teraz widać w kolejnych sondażach i o co wszyscy mają pretensje właśnie do Biedronia – mówi polityk opozycji. I dodaje: – Zamiast się cieszyć, że po pierwszej turze media skupiły się na Andrzeju Dudzie i Rafale Trzaskow-

To nieprawda, że...

skim, a nikt nie rozwodził się nad wynikiem Biedronia, w SLD się żalili, że nawet o ich klęsce media nie chciały pisać”.

Nie najlepiej dzieje się też w Inicjatywie Polskiej Barbary Nowackiej – małej partii, która weszła w skład Koalicji Obywatelskiej. Działacze sarkają, że Nowacka założyła ją, żeby zdobyć mandat poselski, a gdy to osiągnęła, przestała partię rozwijać. Niedawno odbyło się spotkanie Inicjatywy Polskiej w Bydgoszczy i podobno było gorące. Działacze mieli pretensje, że nie weszli do sztabów wyborczych Trzaskowskiego, że nie było dla nich miejsca w komisjach wyborczych z ramienia Koalicji Obywatelskiej, że z partii zaczęli odchodzić ludzie.

– *Moim zdaniem ta partia **NIEDŁUGO SIĘ ROZSYPIE**, a Barbara po prostu zapisze się do PO – prorokuje nasz rozmówca.*

To nieprawda, że...

Joanna Lichocka za sprawą swojego słynnego palca została odwołana ze stanowiska wiceprzewodniczącej sejmowej komisji kultury podczas ostatniego posiedzenia parlamentu. Nie doszłoby do tego, gdyby nie postawa posła Jacka Świata z PiS, który wstrzymał się od głosu. Gdyby zagłosował przeciw, to opozycja nie uzyskałaby większości i Lichocka nadal byłaby wiceszefową komisji. W PiS można usłyszeć, że Jacek Świat zawdzięcza wejście do Sejmu właśnie Lichockiej, która w 2011 roku nakręciła film „Pogarda”, a jednym z głównych bohaterów tego dzieła był on – wdowiec po Aleksandrze Natalii-Świat, która zginęła w katastrofie smoleńskiej. Świat później z tym filmem jeździł na spotkania z wyborcami i dzięki temu dostał się w 2011 roku do Sejmu. Ale to było na tyle dawno, że mógł już zapomnieć.

Według naszych informacji Krzysztof Szczerski, który nieraz już ubiegał się o ważne stanowisko zagraniczne, zgodził się zostać ministrem

To nieprawda, że...

spraw zagranicznych. Póki co stoi mu jednak na przeszkodzie Mateusz Morawiecki, któremu ta kandydatura się nie podoba. Kto zatem zostanie nowym szefem MSZ? – Albo Morawiecki odpuści sprzeciw wobec Szczerskiego, albo trzeba będzie szukać innej kandydatury. W obiegu jest też Konrad Szymański, co do którego Jarosław Kaczyński nie miał zaufania, ale to się powoli zmienia – mówi nasz informator.

Łukasz Szumowski na urlopie miał przemyśleć, czy odchodzi z rządu. – Szumowski czuje się zmęczony walką z epidemią, szczególnie, że na jesieni czeka nas druga fala. Uważa, że jest na niego nagonka w mediach i woli zejść z linii strzału. Ale Jarosław Kaczyński namawia go, żeby został w rządzie – opowiada osoba z otoczenia prezesa PiS.

Zbigniew Ziobro pomysłem wypowiedzenia konwencji stambulskiej wprowadził niemałe zamieszanie w Zjednoczonej Prawicy. A wszystko po

To nieprawda, że...

to, żeby zaznaczyć swoją pozycję. – Ziobro chciał zamieszczeniem wokół konwencji uderzyć w Morawieckiego i pozyskać elektorat Konfederacji – mówi nasz rozmówca. Po czym dodaje: – Ziobro nie do końca potrafi jednak zdiagnozować, czym przyciągnąć zwolenników Konfederacji. Bo im bardziej zależy na kwestiach dotyczących wolnego rynku niż na światopoglądzie. To nie jest elektorat „kościółkowy”. Choć jest przeciwny LGBT – mówi nasz rozmówca z prawicy. 

PUŁAPKA NA KACZYŃSKIEGO

Fot. Jacek Domiński/REPORTER



Tekst: **Joanna Miziołek**

*Według informacji „Wprost” Zbigniew Ziobro ma szansę **ZOSTAĆ WICEPREMIEREM**. Zamieszanie wokół wypowiedzenia konwencji stambulskiej ma być elementem negocjacji z prezesem PiS.*

Ostatni wist Zbigniewa Ziobry w sprawie wypowiedzenia konwencji stambulskiej został odebrany wewnątrz Zjednoczonej Prawicy jako kolejny atak na Mateusza Morawieckiego. W ten sposób minister sprawiedliwości stara się osłabić pozycję premiera i wynegocjować stanowisko wicepremiera po rekonstrukcji rządu. – Ziobro ma szansę zostać wicepremierem. Ale trudno teraz oszacować prawdopodobieństwo. To zależy od rekonstrukcji rządu – mówi osoba z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego.

Zdaniem naszych rozmówców plan Zbigniewa Ziobry jest o wiele szerszy i zakłada nie tylko walkę

o stanowisko wicepremiera, ale też o przywództwo na prawicy. Minister sprawiedliwości chce wyeliminować konkurentów do przejęcia schedy po prezesie PiS. Ale ta emocjonująca rozgrywka z zastawianiem pułapek przez Ziobrę zdaniem osoby z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego skończy się tak, że prezes PiS na emeryturę się nie wybierze.

Urlop z prezesem

Jarosław Kaczyński przebywa na urlopie. Proszony przez ważnego polityka Zjednoczonej Prawicy o 15-minutową rozmowę, zaprasza go do swojego biura. Prezes PiS przerywa urlop, a wraz z nim część pracowników z Nowogrodzkiej, których wzywa, bo ma zaplanowane spotkanie. I z 15 minut rozmowy robi się czterogodzinna pogadanka. – Tak wygląda urlop prezesa. On nie potrafi wypoczywać bez polityki, bo nią żyje. I dopóki zdrowie pozwala mu zarządzać partią, nie odda przywództwa w PiS. Spekulacje, że może zostać honorowym prezesem można włożyć między bajki – mówi nasz

informer. I choć najbliższe otoczenie Jarosława Kaczyńskiego ma świadomość, że wywiady, w których sugeruje, że być może nie będzie całą kadencję szefem partii, są jedynie po to, by zobaczyć reakcje pretendentów do objęcia po nim władzy, to sami zainteresowani zachowują się tak, jakby nie mieli pojęcia, że uczestniczą w zorganizowanej przez niego grze.

Podgryzanie Morawieckiego

Piotr Zaremba w „Rzeczpospolitej” pisał, że podniesienie kwestii wypowiedzenia konwencji stambulskiej przez Zbigniewa Ziobrę w czasie, kiedy Mateusz Morawiecki negocjował w Brukseli wysokość funduszy europejskich dla Polski, było atakiem wymierzonym w premiera.

– Jarosław Kaczyński widzi rozgrywki Ziobry. Im mocniej uderza w Morawieckiego, tym silniejszą pozycję ma Mateusz – opowiada nasz rozmówca.

Osoba z bliskiego otoczenia Jarosława Kaczyńskiego twierdzi, że obecny premier swoje stanowisko

zawdzięcza między innymi sekowaniu go przez polityków prawicy.

– *Postronni obserwatorzy **NIE DOSTRZEGAJĄ W MATEUSZU SPRAWNEGO GRACZA**, a on nauczył się z pracy w korporacji tego, jak rozgrywać ludzi. Dzięki temu zaszedł w biznesie tak daleko i został prezesem zarządu Banku Zachodniego*

– twierdzi. I przytacza historię z czasów, kiedy Beata Szydło była premierem, a Mateusz Morawiecki wicepremierem. – Szydło sekowała Morawieckiego u Kaczyńskiego. Morawiecki o tym wiedział i kontratakował u prezesa, mówiąc, że Beata podkopyje jego pozycję. A prezes uwierzył jemu, bo polubił intelektualne rozmowy z Morawieckim. Okazało się, że Mateusz jest bardzo sprytny w pozyskiwaniu zaufania prezesa – mówi osoba z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego.

I twierdzi, że doły partyjne, które początkowo

traktowały premiera jako ciało obce, dziś zachowują się inaczej. – Na spotkaniach działacze partyjni sami z siebie już krzyczą: „Mateusz” – twierdzi.

To nie oznacza jednak, że byłby w stanie, wobec wojny podjazdowej Zbigniewa Ziobry, kiedyś stanąć na czele całej prawicy. – Skleić prawicę potrafi tylko Jarosław Kaczyński – mówi jego lojalny współpracownik. 

<< SPIS TRESCI

W.

NASTĘPNY ARTYKUŁ >



6 RZECZY, KTÓRE MUSI ZROBIĆ ANDRZEJ DUDA, ŻEBY UNIEZALEŻNIĆ SIĘ OD PIS

*Wraz z zaprzysiężeniem 6 sierpnia Andrzeja Dudy na prezydenta zaczyna się nowy etap jego prezydentury. Czy **WYKORZYSTA TEN CZAS NA UNIEZALEŻNIENIE SIĘ** od wpływów swojej partii i Jarosława Kaczyńskiego? Oto, co musi zrobić, żeby stać się samodzielnym politykiem.*



Tekst: **Joanna Miziołek**

1. Autorytet ponad podziałami politycznymi

Andrzej Duda, żeby odkleić od siebie wizerunek polityka jednego obozu, musi zacząć budować swój wizerunek ponad podziałami. Symboliczny gest podania ręki konkurentowi w wyborach prezydenckich i zaproszenie go do pałacu jest dobrym początkiem budowania tej drogi.

2. Budowa własnego zaplecza

Z tym będzie najtrudniej, bo Andrzej Duda przez pięć lat swojej prezydentury nie zbudował sobie politycznego zaplecza. A według naszych ustaleń Marcin Mastalerek, który doradzał Dudzie w czasie kampanii, a któremu prezydent podziękował zaraz po wygranych wyborach, nie chce dołączyć do składu Kancelarii Prezydenta. – Marcin pracuje w ekstra-

klasie i świetnie tam sobie radzi. Póki co nie chce wracać do polityki – mówi nasz rozmówca. To, że Kancelaria Prezydenta musi się zmienić, jest pewne, szczególnie że kilka osób, które w niej pracują, usilnie szukają pracy poza nią.

Najlepszym tego przykładem jest Krzysztof Szczerski, który dziś jest typowany na nowego ministra spraw zagranicznych. Wcześniej aspirował do tego, żeby zostać wiceszefem NATO. Chciał też objąć tekę unijnego komisarza ds. rolnictwa, ale potem oświadczył, że z niej zrezygnował. – To my zablokowaliśmy jego kandydaturę, bo ucieczka z Kancelarii Prezydenta szefa gabinetu przed kampanią byłaby wodą na młyn dla opozycji – opowiada osoba z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego.

Ale nie tylko Krzysztof Szczerski planuje desant. Halina Szymańska, szefowa Kancelarii Prezydenta, również rozgląda się za inną posadą. Andrzej Duda musi poszukać do swojej kancelarii lojalnych współpracowników.

3. **Przekonywanie do siebie parlamentarzystów**

Prezydent w czasie swojej drugiej kadencji powinien zadbać o lepsze kontakty z parlamentarzystami z własnego obozu politycznego. – Wystarczą małe gesty, których Andrzej nie wykonywał podczas pięciu lat swojej prezydentury. Radzono mu, by od czasu do czasu zapraszał do siebie jakiegoś szeregowego posła, choć na 15 minut rozmowy. Nic by go to nie kosztowało, a zyski wizerunkowe w klubie Zjednoczonej Prawicy byłyby duże. Niestety, w poprzedniej kadencji prezydent twierdził, że na takie spotkania nie ma czasu – mówi jego były doradca.

Wśród parlamentarzystów PiS ma panować przekonanie, że od prezydenta nic nie zależy, że nie jest im w stanie w niczym pomóc. – To trzeba zmienić! Posłowie wiedzą, że jak pójdą do Ziobry albo Morawieckiego, to coś od nich dostaną. Oni dbają o swoich ludzi. A Andrzej ludzi po prostu nie ma – mówi nasz rozmówca.

4. **Budowanie relacji z mediami**

Kontakty otoczenia prezydenta z mediami są bardzo słabe. Ba, prawie ich nie ma, o czym boleśnie przekonali się sztabowcy w czasie kampanii. – Kiedy musieliśmy reagować na okładki „Faktu” z napisami „Prezydent ułaskawił pedofila”, ze strony Kancelarii Prezydenta nie było żadnego odzewu. Po prostu nie reagowali na wizerunkową katastrofę, jaką zapewnili prezydentowi. Nie dość, że wysoce nieodpowiedzialne było podpisywanie ułaskawienia w marcu, na chwilę przed kampanią, to jeszcze nikt nie chciał wziąć za to odpowiedzialności. Dobrze, że dziennikarze „Wiadomości” TVP pojechali do rodziny, której sprawa dotyczyła, bo to uratowało sytuację – mówi sztabowiec Andrzeja Dudy. I rzuca: – Gdyby sztab Trzaskowskiego umiejętnie rozgrywał sprawę ułaskawienia, moglibyśmy przegrać wybory, bo „Fakt” czytają wyborcy PiS-u.

Według naszych informacji doradcy kontrkandydata Andrzeja Dudy chcieli podgrzewać temat

do końca kampanii, a nawet mieli badania, które wskazywały, że dzięki temu urzędujący prezydent może przegrać, ale Rafał Trzaskowski miał nie zgodzić się kontynuowanie sprawy ułaskawienia pedofila.

W czasie kampanii z mediami kontaktowali się jedynie sztabowcy prezydenta. – Tam nie ma ani jednej osoby, która narzucałby mediom tematy, kogoś, kto obdzwaniałby dziennikarzy i wrzucał newsa, że prezydent szykuje coś ciekawego – opowiada były doradca prezydenta. I dodaje: – W Kancelarii Prezydenta ciągnęli zapalki, kto pójdzie do najważniejszych programów publicystycznych w niedzielę. Nikomu się nie chciało i ostatecznie wysyłali Pawła Muchę, który karnie odbywał posługę medialną – śmieje się nasz rozmówca.

5. **Nie dla Kaczyńskiego**

Aby zbudować swoją samodzielną polityczną pozycję, Andrzej Duda będzie musiał często sprzeciwiać się Jarosławowi Kaczyńskiemu. Jeden z jego byłych

doradców powątpiewa jednak, czy uda mu się to zrobić.

– Z jednej strony Andrzej nie musi już ulegać naciskom politycznym prezesa PiS, bo kolejnej kadencji już nie będzie miał. Z drugiej, czy będzie mu się chciało szarpać ze swoim obozem politycznym? Może w drugiej kadencji skupi się na wyjazdach zagranicznych i korzystaniu z atutów, jakie daje mu prezydentura, takich jak rezydencja w Juracie – mówi jego były doradca. I dodaje: – Andrzej nie ma konfrontacyjnego charakteru. Poza tym musiałby mieć silne zaplecze polityczne, które namawiałoby go do konfliktowania się z PiS-em.

6. Szukanie poparcia u opozycji dla własnych inicjatyw

Kolejnym elementem, na który powinien postawić prezydent, są spotkania z klubami opozycyjnymi. Bo to właśnie u nich powinien szukać poparcia dla własnych inicjatyw. – W pierwszej kadencji pomysł referendum konstytucyjnego nie wyszedł, bo zablo-

kował go Jarosław Kaczyński – mówi nasz rozmówca. A dokładniej pomysł przepadł głosami senatorów PiS.

– Aby wyjść z kręgu uzależnienia od PiS, trzeba poszukać wsparcia w opozycji – mówi nasz rozmówca. I dodaje, że jeśli nie w opozycji, to choć u koalicjanta, Jarosława Gowina. – Gowin do tej pory się dziwi, że Duda mimo spotkań na początku kadencji uciął z nim relacje. Razem mogliby kilka rzeczy prze-

forsować. 

PIĘĆ WYZWAŃ DLA NOWEJ SOLIDARNOŚCI

Fot. Adam Jankowski/Polska Press/Gallo Images

*Po wyborach prezydenckich Platforma Obywatelska i jej **SYMPATYCY NADZIEI NA LEPSZE CZASY UPATRUJĄ W OBYWATELSKIM RUCHU RAFAŁA TRZASKOWSKIEGO**. Rzecz w tym, że jeśli Nowa Solidarność ma cokolwiek znaczyć i cokolwiek zmienić na polskiej scenie politycznej, musi stawić czoła kilku poważnym wyzwaniom.*



Tekst: **Łukasz Rogojsz**

Wyzwanie pierwsze: **„Gruba kreska” od Platformy**

Powstanie nowej inicjatywy Rafał Trzaskowski ogłosił 17 lipca w Gdyni. To tam zachęcał ludzi do zapisywania się w szeregi nowego ruchu i zmieniania Polski na lepsze. – Partie nie wystarczą. Zapisujcie się masowo. Chodźmy razem, stwórzmy ruch obywatel-

ski, który stworzy podstawy, by bronić społeczeństwa obywatelskiego – apelował do zgromadzonych sympatyków. – Jeżeli ktokolwiek narzeka dziś na partię polityczną, to ja mam jedną odpowiedź: zapisujcie się masowo i zmieniajcie partie polityczne, tak żeby były bardziej otwarte, bardziej demokratyczne, bardziej uśmiechnięte – podkreślił.

W teorii wszystko wygląda pięknie, wręcz podręcznikowo. W praktyce wiele osób dziwiło się, że takie słowa padły z ust kogoś, kto jest „krwią z krwi” Platformy Obywatelskiej i politycznego duopolu, który od 15 lat trzyma w żelaznym uścisku polską politykę. Trzaskowski to wszak nie tylko członek PO i prezydent Warszawy z ramienia tej partii, ale też wiceprzewodniczący Platformy. Co więcej, w niedawnej kampanii prezydenckiej jedną z jego największych słabości były właśnie silne związki z PO, konieczność tłumaczenia się i przepraszania za rozmaite decyzje tej partii z przeszłości i zmaganie się z wciąż bardzo licznym elektoratem negatywnym Platformy.

Kiedy rozmawiałem z politykami Koalicji Obywatelskiej po wystąpieniu Trzaskowskiego w Gdyni, większość z nich mówiła, że złożenie partyjnej legitymacji na wiecu 17 lipca byłoby odebrane jako sztuczne. Co za tym idzie, byłoby przeciwnie. Moi rozmówcy twierdzili jednak, że ruchem wartym rozważenia było ustąpienie ze stanowiska wiceszefa PO. Byłaby to decyzja symboliczna, ale nieocierająca się o groteskowość i pretensjonalność. Wszyscy moi rozmówcy z Koalicji zgodzili się natomiast w tym, że jeśli Trzaskowski rzeczywiście chce zyskać wizerunek polityka ponadpartyjnego i obywatelskiego, nie może na spotkania Nowej Solidarności chodzić pod rękę z wierchuszką Platformy. A tak było w Gdyni.

Wyzwanie drugie:

Ułożyć relacje z Platformą

Łatwo powiedzieć (albo napisać), że Rafał Trzaskowski powinien zerwać albo przynajmniej bardzo ograniczyć relacje z partią matką i zostać samodzielnym trybunem ludowym prowadzącym swój ruch obywa-

telski ku politycznej przyszłości. Polityka to nie romantyczny wiersz, zazwyczaj to szara i niewdzięczna proza. Bardzo dobrze widać to na przykładzie relacji między Platformą i Nową Solidarnością.

*Czy Nowej Solidarności przysłużyłoby się odcięcie od Platformy? Niewątpliwie. Czy **NOWA SOLIDARNOŚĆ** może sobie na to pozwolić? Absolutnie nie.*

Tu na scenę wkracza wspomniana szara i niewdzięczna proza. Nowa Solidarność to dzisiaj byt bardziej teoretyczny niż rzeczywisty, bardziej idea niż sprawnie działający ruch. Nie ma ludzi, nie ma struktur, nie ma pieniędzy. Słowem, nie ma tego wszystkiego, co jest niezbędne, żeby w polityce odnieść sukces. Oczywiście byłoby możliwe pozyskanie ludzi, zbudowanie struktur i zdobycie pieniędzy bez Platformy. Ale proces ten trwałby bez porównania dłużej i byłby bez porównania boleśniejszy niż przyjęcie pomocy od PO.

Każda pomoc ma jednak swoją cenę. Tak jest też tutaj. Ludzie, struktury i pieniądze od Platformy oznaczają, że Trzaskowski nie może zerwać z nią relacji i budować Nowej Solidarności w kontrze do największej formacji opozycyjnej. Nie może jednoznacznie odciąć się od przeszłości i uwolnić od balastu, którym obciążona jest PO. To bardzo komplikuje mu życie już na samym początku. Bo jak jednocześnie mieć ciastko (być wiarygodnym oraz obywatelskim) i zjeść ciastko (nie zniechęcić do siebie PO, jej polityków i działaczy)?

A na tym nie kończą się problemy Trzaskowskiego i Nowej Solidarności. Fundamentalne jest bowiem pytanie: czym ma być (teraz i w przyszłości) Nowa Solidarność? Oczywiście: czym wobec samej Platformy. Uzupełnieniem politycznej oferty, które funkcjonuje obok partii? Planem B na wypadek, gdyby jesienny rebranding partii nie przyniósł oczekiwanych (albo wręcz żadnych) efektów? A może z biegiem czasu ma odesłać Platformę do lamusa tak, jak Platforma odesłała do lamusa Unię Wolności?

Przed tymi pytaniami ani Trzaskowski, ani kierownictwo Platformy nie uciekną. Jeśli podchodzą poważnie do nowego projektu, powinni odpowiedzieć na nie już teraz. I co najważniejsze: podjętą decyzję omówić nie tylko ze swoimi wyborcami, ale przede wszystkim z politykami i działaczami partii. Bo jak mówią postacie z kierownictwa PO, wielu ludzi w Platformie obawia się Nowej Solidarności i „miotły”, która wraz z nią może pojawić się w partii.

Wyzwanie trzecie:

Zmiana myślenia

Kwestie organizacyjne czy nawet polityczne to jedna strona medalu. Jeśli środowisko Platformy chce dokonać rzeczywistej zmiany, dotrzeć do ludzi, do których dotrzeć nigdy nie było w stanie, znów zacząć wygrywać wybory, to droga jest tylko jedna: zmiana myślenia. O sobie, o Prawie i Sprawiedliwości oraz jego wyborcach, o polityce, o Polsce, o świecie.

Po każdych kolejnych przegranych wyborach część polityków, działaczy i sympatyków Platformy staje się żywą egzemplifikacją tego, dlaczego PiS wygrywa po raz czwarty, piąty, szósty itd.

„Chodzi o **POCZUCIE WYŻSZOŚCI** nad konkurencją (bynajmniej nie tylko nad PiS-em, lecz także nad resztą opozycyjnego towarzystwa), o działanie w trybie politycznej „świętej wojny”,

o pogardę dla wyborców i wyborów konkurencji (zwłaszcza jednak PiS-u), o przekonanie, że Platformie wiele rzeczy się po prostu należy, o szukanie winnych wszędzie, tylko nie u siebie.

Sytuację dodatkowo pogarsza fakt, że Platforma wciąż chce mieć „swoje media”, własną odpowiedź na TVP i inne prorządowe redakcje. Siłą rzeczy jest więc „sklejana” z wielce dla niej szkodliwymi działaniami oraz wypowiedziami odchodzących w cień liderów opinii i celebrytów.

Czas mija, a kierownictwo Platformy wniosków z tego nie wyciąga, nadal nie potrafi od takich osób i postaw się odciąć albo przynajmniej wyraźnie zdystansować. Dla dobra sprawy, dla dobra partii.

A oczywistym jest, że Nowa Solidarność nikogo do siebie nie przyciągnie, jeśli w tym obszarze będzie marną kopią partii matki. Oderwanie od rzeczywistości, wypaczony obraz polskiego społeczeństwa, brak zdolności do ostrej, acz koniecznej samokrytyki – to wszystko pogrążyło Platformę. Nowa Solidarność ma bardzo mało czasu, żeby z tej lekcji wyciągnąć wnioski. Jeśli raz wpadnie do tej samej szufladki co Platforma, może nigdy się z niej nie wydostać.

Wyzwanie czwarte:

Przetrwąć trzy lata

Jak mówią politycy z kierownictwa Platformy, na razie w sprawie Nowej Solidarności „wszystko się uciera”. Kwestie personalne, organizacyjne, polityczne, wizerunkowe. Znany jest „rozkład jazdy” na naj-

bliższe tygodnie – będzie m.in. sierpniowe spotkanie w Gdańsku przy okazji 40-lecia Solidarności, planowane na 5 września jest też spotkanie (założycielskie?) Nowej Solidarności. To dobrze, ale wciąż za mało. Jeśli nowy projekt ma być sukcesem, kluczowa jest strategia długoterminowa. Wszystko wskazuje na to, że do najbliższych wyborów dzielą nas ponad trzy lata. Dla raczkującego ruchu społecznego to więcej niż wieczność.

Na razie wyborczy czar Rafała Trzaskowskiego jeszcze działa, ale nie minęły nawet trzy tygodnie od drugiej tury wyborów prezydenckich. Z kolei 10 mln głosów, które otrzymał prezydent stolicy, to nie są głosy „za” Trzaskowskim, tylko w dużej mierze „przeciwko” Andrzejowi Dudzie. Znamienne jest tutaj badanie IBRiS-u dla „Polityki” sprzed drugiej tury wyborów. Aż 70 proc. wyborców prezydenta Warszawy poparło go jako „mniejsze zło”, a 57 proc. zadeklarowało, że głosuje na niego po to, żeby nie wygrał jego konkurent (w przypadku prezydenta Dudy było to odpowiednio 25 i 22 proc.).

Widać więc, że utworzenie z tych 10 mln wyborczych głosów jakiejś trwałej, nowej jakości będzie niezwykle trudne. Najpierw trzeba zmienić sposób postrzegania Trzaskowskiego przez Polaków – z „mniejszego zła” na „większe dobro”. A nie ma gwarancji, że ta sztuka w ogóle się powiedzie. Zwłaszcza gdy na horyzoncie brakuje kolejnych wyborów. Fetyzowanie 10 mln głosów jest prostym przepisem na klęskę. Owszem, ten wynik robi wrażenie, ale trzeba go przede wszystkim zbadać, zrozumieć i wyciągnąć konieczne wnioski.

Wyzwanie piąte:

Wiarygodność priorytetem

Poważnym zarzutem, z którym musi zmierzyć się Nowa Solidarność, jest ten o braku elementu społecznego i obywatelskiego w ruchu, który przynajmniej na poziomie deklaracyjnym obywatelski ma być. Przyjęło się, że ruch społeczny/obywatelski zakładają oddolnie społecznicy lub obywatele. Tymczasem tutaj ruch założył odgórnie polityk, który

chce zdyskontować 10 mln głosów otrzymanych w wyborach. Zważywszy na opisane wyżej motywacje wyborców Rafała Trzaskowskiego, rodzi się pytanie: czy w ramach tych 10 mln głosów rzeczywiście można mówić o jakimkolwiek ruchu? A jeśli na razie nie można, to czy Trzaskowski będzie go w stanie zbudować?

To potencjalnie duże zagrożenie dla nowej opozycyjnej inicjatywy. Słabość, którą będzie chciał z pewnością wykorzystać Szymon Hołownia.

 *Nowa Solidarność* **JEST OCZYWISTĄ KONKURENCJĄ** i niebezpieczeństwem dla budowanego przez Hołownię projektu – *Polska 2050*.

Na korzyść byłego dziennikarza i celebryty działa na pewno fakt, że jako kandydat społeczny jest bez porównania bardziej wiarygodny od Trzaskowskiego.

Wiceszef Platformy w swojej kampanii wiele mówił o elemencie społecznym/obywatelskim,

Kraj

odbudowie wspólnoty czy obronie wartości. Problem w tym, że przez osiem tygodni nie sposób nadrobić pięciu (albo nawet trzynastu) lat błędów i zaniedbań. Wiarygodność zdobywa się czynami, a nie słowami. O swoją wiarygodność w roli trybuna ludowego Trzaskowski musi mocno walczyć. Musi to być walka szybka i skuteczna, bo bez wiarygodności ani on, ani Nowa Solidarność daleko nie zajdą. 

PIELGRZYMOM DZIĘKUJEMY

Fot. Jacek Sztydlowski/Forum

PADAJĄ KOLEJNE REKORDY ZAKAŻEŃ, A NA JASNĄ GÓRĘ WYBIERA SIĘ 16 TYS. PIELGRZYMÓW. *Na obawiających się skutków pandemii częstochowianach ta liczba wrobi wrażenie, choć wciąż nie obejmuje ona pątników, którzy dotrą na własną rękę: samochodami, autokarami i pociągami.*



Tekst: **Paulina Socha-Jakubowska**

Tylko w lipcu do Częstochowy weszły 22 grupy, czyli 1700 pielgrzymów. Jednak szczyt ruchu pielgrzymkowego związany z dwoma świętami: Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny (15 sierpnia) oraz Matki Boskiej Częstochowskiej (26 sierpnia) dopiero przed Częstochową. W ubiegłych latach w tym okresie do miasta przychodziło ok. 100 tys. pątników. W tym roku będzie ich

ponad 80 procent mniej. Jednak i te liczby nie wszystkich uspokajają. Każdy, kto był w Częstochowie w sierpniu choć raz, doskonale wie, jak wygląda miasto w tym czasie: nieprzebrane tłumy, skupiska, radosna, wręcz festiwalowa atmosfera.

– Nie uwierzę, że w dobie koronawirusa, nawet przy założeniu, że do miasta przybędzie tylko kilkanaście tysięcy pątników, wszyscy oni stosowali się będą do zasad, choćby trzymali dystans społeczny. Przecież takie pielgrzymki to tykająca bomba. Powinniśmy wszyscy apelować do pielgrzymów, by zostali w tym roku w domach – słyszę od mieszkańca Częstochowy.

Jasna Góra zaprasza

Z rzecznikiem prasowym klasztoru rozmawiam w dniu, w którym padł dobowy rekord zakażeń: ponad 600 nowych przypadków koronawirusa w Polsce. Pytam, czy Jasna Góra przygotowana jest na plan B. – Na pewno nie będziemy zamykać naszych bram. Chyba że byłyby takie decyzje władz sanitarnych. Na

Kraj

placu Biegańskiego [główny plac miasta – red.] jeszcze kilka tygodni temu odbywały się wiece kandydatów na prezydenta. Trudno oczekiwać, byśmy teraz mieli zamykać Jasną Górę – mówi „Wprost” ojciec Michał Legan.

*Rzecznik prasowy Jasnej Góry dodaje, że przecież sanktuarium nie organizuje pielgrzymek, jest **JEST JEDYNIE GOSPODARZEM**. Odpowiedzialność za pątników spada więc na konkretne parafie czy diecezje.*

– Apelowaliśmy do rządu, by wydane było rozporządzenie pozwalające na bezpieczne, zgodne z prawem przeprowadzenie pielgrzymek. Chodziło mi o przepis, który by tę sytuację regulował. Zamiast niego doczekaliśmy się wytycznych GIS. Problem polega jednak na tym, że to tylko wytyczne niepodlegające praktycznie konkretnym sankcjom – mówi Krzysztof Matyjaszczyk, prezydent Częstochowy. I wylicza: – Zgodnie z tymi

wytycznymi dla organizatorów to oni mają zapewnić pielgrzymom odpowiednią liczbę umywalek, toalet, środków dezynfekcyjnych, koszy na odpady.

Oprócz tego wytyczne GIS mówią m.in. o tym, że należy zapewnić osobom pielgrzymującym odpowiednie warunki zakwaterowania (noclegi w miejscach autonomicznych w namiotach lub pokojach jednoosobowych) i że dopuszcza się namioty i pokoje wieloosobowe pod warunkiem przebywania w nich wspólnie pielgrzymujących rodzin. Organizatorzy wiernym zmierzającym na Jasną Górę mają także mierzyć temperaturę.

Niebezpieczny eksperyment

Matyjaszczyk: – Jakiś czas temu prosiłem pielgrzymów o to, by przemyśleli kwestię odwiedzania Częstochowy w tym roku. Mówiłem, że zapraszamy i będziemy ich witać, ale w przyszłym roku. Zależy mi na tym, by wywołać refleksję, by ludzie zastanowili się, czy warto ryzykować. Dyskutowałem na ten temat z władzami wojewódzkimi, sugerowałem,

Kraj

by wyrażano zgodę na pielgrzymki autokarowe, dzięki którym byłaby możliwa większa kontrola, choćby mierzenie temperatury pielgrzymom. W moim przekonaniu bezpieczeństwo wtedy byłoby dużo wyższe. A jeśli pojawiłby się jakiś przypadek choroby, grupa potencjalnie zagrożonych byłaby ograniczona do liczby osób w autokarze. Myślę, że większość mieszkańców miasta jest zdania, że słusznie ostrzegam i mówię o ryzyku związanym z pielgrzymowaniem. Bo z mediów ogólnopolskich raczej płyną sygnały o luzowaniu obostrzeń i znoszeniu zakazów. Tymczasem liczba zachorowań wciąż rośnie.

Ojciec Michał Legan zapewnia, że klasztor jest bardzo dobrze przygotowany.

*– Cały czas odwiedzają nas pielgrzymi indywidualni. Będziemy zwracać się do pielgrzymów o zachowanie dystansu, higieny, **NAGRALIŚMY FILM INSTRUKTAŻOWY**, mamy płyny do odkażania.*

Duże pielgrzymki będą miały msze święte na placu przed szczytem. Ludzie będą rozproszeni, a kapłani instruowani ws. komunii świętej.

Krzysztof Matyjaszczyk jednak wolałby, by pątnicy w tym roku zrezygnowali z przybywania do Częstochowy: – Nie chcę eksperymentu na zasadzie: zobaczmy, w której grupie będę; czy w grupie tych, którzy przejdą chorobę bez większych komplikacji, czy w grupie tych, którzy nie przetrwają kontaktu z koronawirusem.

Na razie Częstochowa przygotowuje się do szczytu pielgrzymkowego. Miasto zapewnić będzie zabezpieczenie medyczne, kosze na śmieci, zamykane tak, by wiatr nie wywiewał nieczystości. Zwiększono częstotliwość dezynfekcji toalet, ciągów spacerowych, poręczy, ławek. 

WYDANIE SPECJALNE
WPROST NA STUDIA
WSZYSTKO, CO MUSZĄ WIEDZIEĆ
PRZYSZLI STUDENCI ORAZ ICH RODZICE.

JUŻ
OD
11.08



TYLKO W SUBSKRYPCJI
WPROST PREMIUM.
SPRAWDŹ NA [WPROST.PL](http://wprost.pl)

NOWY ŚWIAT ORŁOSIA

Fot. facebook.com/RadioNowySwiat/

Społeczeństwo

*Z jednej strony YouTube jest otwarty pokoleniowo, jest tam miejsce dla wszystkich, ale z drugiej – ten teren został już dawno zagospodarowany, tort youtuberów został podzielony i musiałem rozpychać się łokciami. Niektórzy patrzyli na mnie, myśląc: „Czego ten pan z »Teleexpressu« tu szuka, to nie jest jego przestrzeń, my jesteśmy młodzi, mamy swój styl, specyficzny język” – mówi **MACIEJ ORŁOŚ**, gospodarz porannej audycji w Radiu Nowy Świat.*



Rozmawiała **Paulina Socha-Jakubowska**

Chciałabym zacząć od pytania o kulisy pańskiego związku z Radiem Nowy Świat.

To była sytuacja dość prozaiczna. Zadzwoiła do mnie Magda Jethon z pytaniem, czy chciałbym przy-

Spółeczeństwo

mierzyć się do prowadzenia audycji. Zrobiłem audycję wstępną „Próbny lot” i obie strony wyraziły wolę kontynuowania współpracy.

Jak się panu podoba?

Bardzo. Mamy świadomość, że to wydarzenie medialne. Właściwie wydarzenie, które przejdzie do historii z wielu powodów, m.in. dlatego, że to radio jest w internecie i ma ogromny zasięg.

*Maciej Orłoś*

dziennikarz, przez ponad 25 lat prowadził „Teleexpress”, po odejściu z TVP w 2016 r. związał się z Telewizją WP. Obecnie prowadzi autorski kanał na YouTube. Niedawno dołączył do grona prowadzących poranne pasmo Radia Nowy Świat.

Już pierwszego dnia RNŚ słuchało ponad pół miliona osób.

Wygląda na to, że jest to fenomen na skalę świata. Nie wiem, czy jest jakieś inne internetowe radio na świecie, które ma zasięgi zbliżone do zasięgów Radia Nowy Świat. Być częścią tego zespołu to naprawdę wielka sprawa.

Czekał pan na telefon, na taką propozycję, możliwość tworzenia zupełnie nowego medium, budowanego na nowych zasadach?

Nie. Myślałem sobie raczej, że to obok moich działań, których mam sporo. Że ekipa jest już skompletowana, że jest mocno związana z Trójką, a ja z Programem Trzecim Polskiego Radia nie miałem wiele wspólnego, oprócz tego, że go słuchałem i byłem tam gościem kilka razy. Ale gdy propozycja się pojawiła, pomyślałem, że to ciekawe wyzwanie.

Choć przecież nie jestem człowiekiem radia. Owszem, miałem przygody radiowe, niedawno prowadziłem nawet audycję w RadioSpacji. Ale to

Społeczeństwo

dla mnie wciąż nowe wyzwanie, przygoda, co oczywiście jest bardzo motywujące i daje zastrzyk adrenaliny.

Medialnie był pan przez jakiś czas na bocznym torze. To był dla pana trudny czas, tych kilka lat od TVP do Radia Nowy Świat?

Miałem co robić. Choć to było bardzo ciekawe doświadczenie, bo wiedziałem, że odbiorcom kojarzę się z jednym tytułem, z jedną stacją, zresztą cały czas dostaję takie sygnały.

Gdy przeniosłem się z TVP do Telewizji WP, doświadczyłem czegoś dziwnego: wydawało mi się, że telewizja naziemna, mająca koncesję, nie może mieć tak niskich zasięgów (jak miała Telewizja WP – red.), zastanawiałem się, gdzie ja jestem? Na pewno nie tego się spodziewałem. To było dosyć trudne, zresztą nie dotyczyło tylko mnie, ale całego wspaniałego zespołu. Potem się do tego przyzwyczaiłem, bo okazało się, że mój brand trwa.

Mariaż z WP się skończył, przyszedł czas na podbój YouTube’a.

Społeczeństwo

Kanał na YouTube to w dzisiejszych czasach, przy technologii, którą dysponujemy, i możliwościach, które daje internet, szansa na kontakt z odbiorcami, choć skala oczywiście w moim przypadku była nieporównywalna.

Coraz częściej dziennikarze telewizyjni decydują się „wejść do internetu”, wkraczają na YouTube’a. To już trend?

W pewnym sensie trend, jakieś rozwiązanie. Media społecznościowe dają możliwość komunikowania się z odbiorcami. To jest fantastyczne.

*„Ale kanał na YouTube jest w tym wszystkim najtrudniejszy, **NAJBARDZIEJ ZOBOWIĄZUJĄCY**, wymaga najwięcej nakładów pracy, a także nakładów finansowych.*

Z jednej strony YouTube jest otwarty pokoleniowo, jest tam miejsce dla wszystkich, ale z drugiej – ten teren został już dawno zagospodarowany, tort

Społeczeństwo

youtuberów został podzielony i musiałem rozpychać się łokciami. Niektórzy patrzyli na mnie, myśląc: „Czego ten pan z »Teleexpressu« tu szuka, to nie jest jego przestrzeń, my jesteśmy młodzi, mamy swój styl, specyficzny język”.

Ale w końcu stworzył pan m.in. program „W telegraficznym skrócie”.

Dobre półtora roku zajęło mi znalezienie formatu, który na YouTube „zaskoczy”. Wydaje mi się, że mam teraz taki format. Ale wracając do pani pytania: to jest trend, ale być może rozwiązanie dla ludzi, którzy odchodzą z dużych redakcji, mediów mainstreamu i nie mają innych propozycji, możliwości. Bo co im pozostaje? Pozostaje im wypracowywanie swojego miejsca np. właśnie na YT. To duże wyzwanie, to zupełnie inna przestrzeń, wymaga cierpliwości, systematycznej pracy...

I, jak sam pan zauważył, wymaga też pieniędzy. Zdecydował się pan zbierać fundusze na platformie crowdfundingowej. Rozumiem, że w ten sposób chce pan finansować działalność?

Społeczeństwo

Wielu twórców internetowych z tego korzysta. Bracia Sekielscy nakręcili dwa filmy dzięki crowdfundingowi, Radio Nowy Świat też się na tym opiera. To doskonała sytuacja, bo z jednej strony można zapewnić sobie finansowanie, a z drugiej pozbawić tradycyjnych zobowiązań reklamowych czy związanych z product placementem. Patroni otrzymują bonusy, mają dostęp do unikalnych treści, wszyscy są zadowoleni. Radio Nowy Świat ma 30 tys. patronów, dzięki którym nie ma reklam. Myślę, że słuchacze to doceniają.

Kanał na YouTube jest kosztowny. Wpływy są, ale są one nieporównywalnie mniejsze w stosunku do kosztów. Dlatego wsparcie odbiorców jest niezwykle ważne.

Termin „dziennikarza” wymaga dziś redefinicji?

Nie wszystkich, którzy pracują w mediach, można nazwać dziennikarzami. Nie chcę robić politycznych wycieczek, ale kiedy się obserwuje sytuację np. w mediach publicznych, zwłaszcza w niektórych ich obszarach, można sobie zadać pytanie, kim są osoby,

Spółeczeństwo

które tworzą pewne treści. I nie mam na myśli tylko czasu kampanii wyborczej.

Ale ogólnie jest trochę tak, jak z innymi dziedzinami życia. To, że ktoś robi zdjęcia i publikuje je na Instagramie, nie znaczy, że jest fotografem. Nawet jeśli ma wsparcie w aplikacjach. Ktoś, kto publikuje posty na Facebooku, nie jest od razu pisarzem. Ten, którzy tworzy memy, nie od razu jest artystą grafikiem. Tak samo jest z dziennikarstwem.

*Nie każdy, kto **ROBI RELACJĘ** w nowych czy starych mediach, jest dziennikarzem.*

**Jak pańskim zdaniem zmieniać się będą media?
Czy telewizja, w kształcie znanym nam dziś, przetrwa
zderzenie z internetem, serwisami streamingowymi?**

Nie jestem ani jasnowidzem, ani medioznawcą, ale wiem, że serwisy streamingowe są znakomite. Sam telewizji nie oglądam już od kilku lat. To znaczy włączam ją tylko wtedy, gdy nigdzie indziej, w tej jakości,

Społeczeństwo

nie obejrzę tego, co chciałbym obejrzeć. Ale telewizja ma szanse przetrwać, bo ma pola działalności, na których realizuje się najlepiej: programy newsowe, duże imprezy sportowe, programy typu talent show. Dlaczego newsy? Bo przy ogromnym dostępie do informacji, w różnych przestrzeniach, są widzowie, którzy potrzebują uporządkowania, i to nie tylko kwestia pokoleniowa. Ludzie potrzebują miejsc i osób, którym ufają i do których są przyzwyczajeni.

Chcą, by dostarczano im o stałej porze pigułę, porcję informacji, która
UPORZĄDKUJE IM świat.

Duże realizacje, festiwale, talent show potrzebują dużych nakładów. Oczywiście to się może przenieść do internetu w tym sensie, że stacje telewizyjne będą coraz więcej streamingować i będziemy oglądać te treści na smartfonach. Ale telewizja ma jeszcze ten plus, że jest rodzinna. Możemy usiąść razem na kanapie i obejrzeć serial. Dlatego stoję po stronie

Społeczeństwo

telewizji, bo – choć nie jestem wrogiem internetu – martwi mnie to, że w ogromnym stopniu odbieramy go w smartfonach i izolujemy się od otoczenia.

Czy tęskni pan w ogóle za telewizją? Czy Radio Nowy Świat i YouTube wcześniej wypełniły te pustkę, zagłuszyły tęsknotę?

Mam mieszane odczucia. Z jednej strony bardzo sobie cenię 25 lat w telewizji, to było coś więcej niż przygoda. Ale od mojego odejścia minęły już cztery lata i trzeba być otwartym na nowe sytuacje, to, co się dzieje w życiu, w nowych technologiach. Dużo satysfakcji dają mi moje własne, autorskie działania w internecie, dużą radość sprawia mi uczestniczenie w tak wyjątkowym projekcie jak Radio Nowy Świat z jego ogromnymi zasięgami. Telewizja to miejsce, z którym mnie wiele osób kojarzy, ale jeśli miałbym kiedykolwiek wrócić do telewizji tradycyjnej, to nie przypadkowo. Musiałby się pojawić projekt, z którym czułbym się komfortowo. Czy się pojawi? Nie jestem pewien. Rynek telewizyjny nie jest tak duży. Ale nie myślę o tym na co dzień. 

JESTEM
TRZEWY



Społeczeństwo

*O wychodzeniu z uzależnienia od kokainy, książce, która ukaze się w przyszłym roku, burzliwych relacjach z rodzicami, a także – po raz pierwszy w mediach – o swoim związku z posłanką Małgorzatą Wassermann – **OPO-WIADA „WPROST” FILIP WIŚNIEWSKI**, kandydat PiS do Sejmu z 2015 r., o którym zrobiło się głośno, kiedy wpadł diler gwiazd Cezary P. Wiśniewski był jednym z jego najlepszych klientów.*

Jak czuje się Filip Wiśniewski, gdy opadł już kurz, który uniósł się w powietrze po wybuchu afery z dilerem gwiazd?

W miarę dobrze przetrwałem tamten czas, a dzisiaj żyję spokojnie i bezpiecznie. Tak jak pan powiedział, był taki kurz, który uniósł się w powietrze. Nie tylko w mojej opinii, lecz także w opinii wielu obserwatorów i komentatorów, były to raczej histo-

Społeczeństwo

rie tabloidowe i kwestia sensacji, a nie poważnych przestępstw z mojej strony. Tym bardziej że od początku, w uczciwy sposób, przyznałem się do uzależnienia i problemu. Każdy ten sensacyjny wątek, który się pojawiał, był chwilową atrakcją dla prasy brukowej.

Gdy sprawa pojawiła się w mediach, to przyszło wyciszenie czy na odwrót – nałóg przypuścił kolejny atak?

*Filip Wiśniewski*

rocznik 1984, urodzony w Poznaniu, od lat mieszkający w Warszawie. Były menedżer sportowy, w 2015 r. kandydat w wyborach do Sejmu z listy PiS. Dziś doradca i pośrednik biznesowy.

Spółeczeństwo

Moja walka trwa od 19. czy 20. roku życia, z czego ostatnich 14 lat, licząc do 2015 r., to był czas poważnego uzależnienia i stałej walki: mojej, mojej rodziny, rodziców. 2015 był rokiem refleksji i poważnej pracy nad sobą. Byłbym nieuczciwy, gdybym powiedział, że po tym wszystkim nie zdarzyło mi się zażyć raz czy dwa. Ale tak, pojawił się wtedy taki mechanizm obronny, który narastał, że to jest ten moment, żeby definitywnie powiedzieć stop. I wziąć sobie do serca całą pracę z terapii, odwyków i tę bieżącą z terapeutami. Teraz myślę, że to wszystko było po coś: zatrzymanie, wypłynięcie sprawy do przestrzeni publicznej. Dzięki temu dzisiaj jestem trzeźwy.

Czyli paradoksalnie cała afera pomogła panu w wychodzeniu na prostą.

To taki właśnie paradoks, ale raczej tak. Patrząc na to, że w 2015 r. zaangażowałem się politycznie, jednocześnie nie zdając sobie sprawy, że pewne rzeczy kiedyś wyjdą, zważywszy na to, że mam 36 lat, a wtedy miałem 31, to bezwzględnie tak, można powiedzieć, że wyszło to na plus. Na pewno konse-

Spółeczeństwo

kwencją tamtej sytuacji jest to, powtórzę, że dzisiaj jestem trzeźwy.

Z podsłuchów opublikowanych w książce „Diler gwiazd” Piotra Krysiaka wynika, że był pan blisko objęcia teki wiceministra sportu.

Umówmy się, że pijackie dyskusje i przechwałki, i to, co zrobiły z tego media brukowe i Krysiak, a w ogóle też służby, publikujące podsłuchane rozmowy z libacji, to nie jest poważne. Przepraszam za personalny ton, ale gdyby nagrać pana czy kogoś innego, toby się okazało, że każdy przynajmniej raz powiedział o jedno niepotrzebne zdanie za dużo.

Mógł pan znaleźć się w resorcie Witolda Bańki?

Bańka był bardzo dobrym ministrem, postawił poprzeczkę bardzo wysoko. Moim zdaniem był to najlepszy minister sportu w historii. Wracając do pytania: tak zaawansowanych rozmów, jak mogło wynikać z podsłuchów – nie było. Gdzieś ktoś o tym mówił też i w moim towarzystwie, ale z perspektywy czasu nie ma to już znaczenia.

*Społeczeństwo***Zinnych rewelacji. Faktycznie doszło do spotkania pana i kilku innych kandydatów na obiedzie z prezesem Jarosławem Kaczyńskim?**

Kolejny temat, który został rozdmuchany do niewyobrażalnych rozmiarów. Prezes Kaczyński to mój wielki autorytet, ale też wielki autorytet dla wszystkich, którzy są związani z Prawem i Sprawiedliwością. Spotkanie i rozmowa z nim jest wielkim wyróżnieniem i tak też to odebrałem. Były wskazówki, rozmowy o kierunku kampanii, o tym, że musimy wygrać, takie mobilizacyjne spotkanie.

Polityczny żółtodziób, jeden z najmłodszych kandydatów PiS w wyborach, a mógł położyć partii kampanię, gdyby afera wybuchła nieco wcześniej.

Co do samego startu w wyborach i afery, to już w trakcie kampanii dziennikarze zaczęli „węszyć”, ale sprawa na dobre wybuchła już po wyborach. Nie zaszkodziła jednak partii, bo to był tylko mój problem. Nie handlowałem, nie wciągałem w to innych ludzi, więc nie do końca była możliwość uderzenia tym w PiS. To mi pokazało i też szybko

”W ostatnim czasie odstawiłem też i alkohol, i papierosy. Pozwoliło mi to nabrać dystansu i pokory, oczyścić się, też przekonać ludzi, że **TO BYŁ PROBLEM, ALE GO ZWALCZYŁEM**. Wygrałem.

Społeczeństwo

uświadomiło, że w polityce nie ma żadnych hamulców.

Nikt w PiS pana nie przeświecił, to chyba nie był duży wyczyn, żeby dowiedzieć się o pana uzależnieniu?

Nie, nikt nie wiedział, poza, oczywiście, moimi przyjaciółmi, którzy znali ten problem od lat. Ja o tym nikomu w PiS nie mówiłem. Podczas różnych spotkań, nie mówię teraz o politycznych, to gdy ktoś pytał, to opowiadałem, ale nie zamierzałem samemu się przecież chwalić, bo to był raczej duży wstyd. 2015 r. był dla mnie bardzo ciężkim rokiem: prywatnie, emocjonalnie i zawodowo. Ten start w wyborach, propozycja, były dla mnie pewnego rodzaju ogromną szansą.

Kwestia przesłuchania, utraty kontaktu z dziećmi, sprawy zawodowe – szukałem nowej drogi, ale także kwestia walki z uzależnieniem, takiej naprawdę już na styku. Po prostu miałem dość. I nagle pojawiają się ludzie związani z PiS, którzy mówią: wejdiesz na listy, może wejdiesz do Sejmu, może ci się uda

Spółeczeństwo

i może to będzie nowa droga. To był dla mnie zimny prysznic, duży wstrząs i mobilizacja do zmiany dotychczasowego życia.

Nie szkoda zaprzepaszczonej szansy? A może lepiej, że tak się skończyło?

Zdecydowanie lepiej, że wyszło jak wyszło, bo jakakolwiek aktywność, moje wejście do Sejmu, nie sprawiłyby, że miałbym tych kilka spokojnych lat na wychodzenie z tego i dojście do miejsca, w którym jestem. Czyli że jestem trzeźwy. W ostatnim czasie odstawiłem też i alkohol, i papierosy. Pozwoliło mi to nabrać dystansu i pokory, oczyścić się, też przekonać ludzi, że to był problem, ale ja go zwalczyłem. Wygrałem.

Chyba nie można tak powiedzieć. Tak jak w przypadku trzeźwiejących alkoholików, którzy wciąż nimi są.

Ma pan rację. Chciałem powiedzieć, że wygrywam, a nie, że już wygrałem. Walka toczy się każdego dnia.

Ile czasu pan trwa w trzeźwości?

Społeczeństwo

To już będą dziesiątki miesięcy. Natomiast niepicie alkoholu to była moja świadoma decyzja, do której przygotowywałem się i dojrzewałem od dawna obok mojego terapeuty Adama Nyka. Dużą rolę odegrał tu mój kolega Michał Koterski, który mnie do tego niepicia mobilizował przy każdej okazji i wymianie zdań. Syndrom uzależnionego niestety się we mnie budził. Musiałem i nadal muszę na takie sytuacje reagować stanowczo.

Wspomniał pan o Adamie Nyku, a wiem, że pojawia się on w książce, nad którą pan pracuje. Na jakim etapie są prace nad „Ocalonym. Osiem grzechów głównych”?

Książka jest już napisana i gdyby nie koronawirus i nieporozumienia z grupą wydawców, to byłaby już w zeszłym roku na półkach w księgarniach. Czekamy na otwarcie rynku i wybieramy wydawcę. Książka jest o walce z uzależnieniem, która ma pokazać ludziom, że można być na dnie i od niego się odbić. Jest takie japońskie powiedzenie: „Siedem razy upadaj, osiem razy wstawaj”. I o tym jest ta książka, że

Spółeczeństwo

bez względu na to, co mówią, jak bardzo wydawać by się mogło, że nie ma już drogi wyjścia, warto się jednak wysilić i ją dostrzec. Można wiele razy upaść, ale ważne, żeby w końcowym rozrachunku móc sobie i najbliższym spojrzeć w oczy i wygrać życie. W książce zabierają głos najbliżsi: rodzice, terapeuta, którzy mnie znają od lat, którzy widzą zmiany. Ale będą też anegdoty i zapis wielu różnych sytuacji oraz przede wszystkim dementowanie wielu kłamstw. Będą też bardziej tabloidowe historie, które opowiadam półżartem. To jest bardzo dobra książka napisana przez świetnego dziennikarza. Wypowiadają się w niej też osoby związane ze sportem, show-biznesem, moi przyjaciele.

Wspomnił pan o rodzicach. Jak wyglądały i wyglądają wasze relacje?

Sinusoida trwa od czasu, gdy miałem ok. 20 lat, bo wtedy mój problem zaczął istnieć w świadomości rodziny. Dla rodziców to był szok, rodzice związani z biznesem, dobre wykształcenie, zagranica, dosłownie wszystko. I nagle – nasz syn i kokaina. Pamiętam

Spółeczeństwo

pierwsze odwyki, gdy rodzice stawali na głowie, aby mnie wyleczyć. Różnie próbowali, było dawanie, ale też odbieranie.

Afera była dla nich kolejnym szokiem, bo wtedy dowiedział się o tym każdy. Ale w tamtym czasie rodzice byli dla mnie ogromnym wsparciem i tak jest cały czas. Doceniam to tak samo jak wiarę w Boga, bo czas trzeźwienia to również czas mojego nawrócenia. Bardzo uczciwego i co dzień głębszego.

Był pan menedżerem piłkarskim.

Miałem to szczęście, że znajdowałem się w odpowiednim miejscu i czasie. Jedną ręką potrafiłem sobie otwierać różne drzwi, ale – przez kokainę – drugą je sobie zamykałem. Gdzieś takie zdanie już padło, ale ono najbardziej oddaje stan faktyczny mojego życia wstecz. Nie jest tajemnicą, że to Cezary Kucharski, jeden z moich piłkarskich idoli z młodości, wprowadził mnie w świat sportu i dzięki niemu zostałem menedżerem. Ktoś powie, że nie miałem sukcesów. A ja uważam, że wręcz przeciwnie. Pierwszy mój przeprowadzony transfer był

”Mówiąc o nawróceniu i trzeźwieniu,
jednocześnie odsuwam od siebie **NIE
DO KOŃCA PRAWDZIWE ŁATKI**, w tym te
związane z prywatnymi relacjami czy
ich ilością.

Społeczeństwo

dość głośny, gdy Ugo Ukah przeszedł z Widzewa Łódź do Jagiellonii Białystok, udało mi się też przeprowadzić transfery do Rosji. To był równocześnie czas mojego drugiego upadku, bo kwoty, które zacząłem zarabiać, pozwoliły mi na nowo poczuć bluesa, że tak powiem. Transferów było kilka, bo nie zrobiłem tego, co powinienem, czyli wykorzystać możliwości do maksimum. Byłem bardzo młody, najmłodszy chyba na rynku. Perspektywiczny na pewno.

W książce Piotra Krysiaka jest mowa o tym, że jest pan w jednym z hoteli w stolicy i zamawia kokainę dla siebie i Jacka Kurskiego, dzisiaj szefa Telewizji Publicznej, wtedy polityka odsuniętego na boczny tor. To prawda?

To już było wałkowane 100 razy. Absolutnie nie, do dzisiaj nie poznałem pana Kurskiego i nigdy nigdzie się z nim nawet nie minąłem. Przeprosiłem już kilka razy za pośrednictwem mediów, że użyłem jego nazwiska. To cytowane zdanie o tej sytuacji pokazuje, po jakiej linii szły służby, które nie sprawdziły tego u źródeł, tylko cytowały nagrania z libacji.

*Społeczeństwo***Ale był pan wtedy w tym hotelu. Z kim?**

Z kim, to pozostawię dla siebie, ale zdradzę panu coś, na co mam dowód i pokażę go w książce: w ten wieczór nie zamawiałem kokainy. Spieszyłem się na pociąg i dlatego prosiłem go o przyspieszenie kursu w moją stronę, gdyż musiałem dać mu pieniądze, rozliczyć się. Owszem, impreza tam była, ale podsłuchiwane hasła akurat mijały się w tamtej chwili z podejrzeniami.

W mediach przewijały się też informacje o pana prywatnych relacjach. Padały nazwiska Kayah czy Moniki Lewczuk, ale w kuluarach pada więcej ciekawych nazwisk związanych z modelingiem czy show-biznesem, które pojawiały się i pojawiają w kontekście pana.

Mówiąc o nawróceniu i trzeźwieniu, jednocześnie odsuwam od siebie nie do końca prawdziwe łatki, w tym te związane z prywatnymi relacjami czy ich ilością. Polityka, biznes i sport przenikają się z pięknymi kobietami. Tak było, tak jest i tak będzie.

I tak to zostawię.

Spółeczeństwo

To chyba nie były stałe związki, ale o takiej relacji słyszałem od pana znajomych. Możemy rozwiąć wątpliwości, czy to prawda, że spotykał się pan z posłanką PiS Małgorzatą Wassermann?

Jest pan pierwszą osobą, której potwierdzam, że taka relacja była. To w sumie nie jest jakąś wielką tajemnicą. Spotykaliśmy się kilka miesięcy, ale znamy się od dawna, od 2016 r. Mam do Małgosi ogromny respekt, jest piekielnie inteligentną kobietą i świetną partnerką do wszelakich dyskusji. Nie doszukiwałbym się tu jednak drugiego czy trzeciego dna. Każdy człowiek ma prawo do szczęścia. Nikt nie był w tamtej sytuacji ani Małgorzatą, ani mną, i nikt nie ma prawa tego podważać czy dyskredytować. To, że dwoje ludzi ze sobą się spotyka, to nie jest przecież zbrodnia.

Finalnie w zgodzie, ale też wzajemnym szacunku rozstaliśmy się wraz z końcem maja, gdy skończyła się ta konieczna kwarantanna. Taka relacja wymagała przedostania się do opinii publicznej i wielkiej odwagi z obu stron. Mieliśmy wybór między tym, że

Spółeczeństwo

ujawniamy naszą relację i podejmiemy wyzwanie albo że na przestrzeni wielu lat nie będziemy w stanie pogodzić wielu spraw i iść każdy w swoją stronę. Wybraliśmy drugą opcję.

Na koniec zapytam, czy tłą się w pana głowie jeszcze plany polityczne, czy to już definitywnie zamknięty rozdział?

W 2019 r., przed wyborami parlamentarnymi, miałem dwie rozmowy z przedstawicielami innej prawicowej partii niż PiS, z którym jestem pogładowo i emocjonalnie związany, bo w tej partii jest mój największy polityczny autorytet, czyli prezes Kaczyński, a był też drugi autorytet, prof. Lech Kaczyński. Odmówiłem tej konkurencyjnej formacji, bo raz, że nie byłem jeszcze wtedy gotowy, a dwa, że w polityce ceni się chyba najbardziej tych, którzy są lojalni. Jeśli kiedykolwiek będzie szansa powrotu, to jestem gotowy stawić się na każde wezwanie. 

WOJNA APTEKARZY



Tekst: **Paweł Bednarz**



Apteka
Gemini

*Popularna sieć aptek pozwała Naczelną Izbę Aptekarską. A **PROKURATURĘ ZAWIADOMIŁO MINISTERSTWO ZDROWIA**. O co chodzi w sporze o aplikację do wyszukiwania leków?*

Sieć aptek Gemini prowadzi w Polsce blisko 200 placówek. Niedawno firma wpadła na pomysł uruchomienia własnej aplikacji, która miałaby umożliwić pacjentom wyszukiwanie i rezerwowanie leków, które lekarz wypisał im na e-receptę. Pomysł miał ułatwić życie pacjentom, którzy nie musieliby chodzić od apteki do apteki z pytaniem, czy akurat tutaj jest lek z recepty, a jednym kliknięciem w aplikacji mogliby sprawdzić, pod jaki dokładnie adres się udać, żeby lek dostać. W tym celu użytkownik aplikacji przekazywał dane dostępowe do e-recepty, swój PESEL oraz kod PIN i wyrażał zgodę na przetwarzanie pozyskanych w ten sposób informacji.

I tutaj zaczynają się kontrowersje. Eksperci zaczęli bić na alarm, bo sposób przetwarzania i przekazywania wrażliwych danych od pacjentów nie był według nich do końca jasny. W tle pojawiła się bowiem kwestia tzw. profilowania użytkowników. Szukając przecież w sieci nowego auta, mieszkania, mebli, zaraz po tym jak wyrazimy zgodę na przetwarzanie naszych danych, jesteśmy bombardowani reklamami koncernów motoryzacyjnych, deweloperów i salonów meblowych. Podobnie miałyby być w przypadku aptekarskiej aplikacji.

Zdaniem ekspertów zbierając dane z recept o tym, jakie leki bierze klient, można przecież ustalić, na co choruje, i w ten sposób podsuwać mu inne, już sprofilowane produkty medyczne. Takie dane mogłyby być przekazywane światowym gigantom jak Microsoft czy Amazon. I tak na przykład pacjent chorujący na cukrzycę mógłby zostać zalany internetowymi reklamami książek, poradników, suplementów diety dla diabetyków. W rezultacie Naczelna Izba Aptekarska zawnioskowała do Urzędu Ochrony Danych Osobowych o skontrolowanie aplikacji.

W piśmie do Prezesa UODO z 19 czerwca 2020 r. Izba pisała, że spółka Gemini Apps mogła naruszyć przepisy o ochronie danych osobowych, wynikające z przepisów RODO, oraz że może zbierać i przetwarzać dane osobowe użytkowników.

Chodziło w szczególności o dane dotyczące zdrowia, które mogłyby być przetwarzane w celu profilowania klientów.

Władze Gemini nie zgadzają się z tą narracją i wskazują, że władze Izby kierują się wyłącznie motywem rynkowym. Firma twierdzi, że aplikacja była od samego początku tworzona razem z kancelarią prawną, która miała zadbać o legalność nowego rozwiązania. Poza tym apka wpisuje się we wszechobecny trend przenoszenia usług do smartfona, co dzieje się wszędzie, nawet w bankach, które też zbierają wrażliwe dane.

– W Izbie są ludzie, którzy mają apteki, albo ich rodziny mają apteki, bądź są powiązani z hurtowniami farmaceutycznymi w programach partnerskich. Jest to czysta gra konkurencyjna.

Gdy na rynku pojawia się coś innowacyjnego, wygodnego dla pacjentów, to **POZOSTALI GRACZE**, którzy zostają z tyłu, próbują to zatrzymać.

Jeśli ktoś miał wątpliwości, wypadałoby nas zapytać o to, jak działa aplikacja. Niemniej jednak wydano bezpodstawną opinię, która była wygodna do rozpoczęcia ataku medialnego – mówi Adam Błażeczek z Gemini.

Sporna aplikacja

Po publikacjach prasowych interweniowało Ministerstwo Zdrowia, które skierowało sprawę do prokuratury. Padło podejrzenie, że jedna z aptek nielegalnie rozporządza danymi z rządowego serwisu P1. To jeden z najbardziej wrażliwych zasobów cyfrowych w kraju. Znajdują się tam informacje o zdarzeniach medycznych wszystkich obywateli Polski. Ministerstwo Zdrowia obawiało się, że dane z rządowego serwisu trafiają do podejrzanej aplikacji.

Agnieszka Pochrzęst-Motyczyńska z Ministerstwa Zdrowia w stanowisku przesłanym redakcji „Wprost” tłumaczy, że zarzuty co do działania aplikacji zostały zawarte w zawiadomieniu do organów ścigania, a ze względu na toczące się śledztwo, nie chce udzielać szerszych informacji.

– W momencie potwierdzenia, że aplikacja Gemini wykorzystuje dane w nieprawidłowy sposób, Ministerstwo Zdrowia wydało polecenie zablokowania certyfikatu apteki, z którego bezprawnie korzystała aplikacja – mówi przedstawicielka resortu zdrowia.

Z tą narracją nie zgadzają się właściciele aplikacji, którzy twierdzą, że sami ją wyłączyli ze względu na dobro pacjentów i do czasu wyjaśnienia sprawy.

– Ministerstwo wysłało do apteki e-mail z zawiadomieniem, że wykryto niestandardowy ruch na koncie apteki, więc dokonano zablokowania jej działania do czasu wyjaśnienia. W związku z tym apteka nie mogła realizować recept. Przez trzy dni zadawano nam pytania w kilku seriach. W czwartym dniu kierowniczka apteki dostała e-mail z kolejnymi pyta-

niami, ale też z propozycją, że jeżeli obiecamy, że nie będziemy korzystali z aplikacji do czasu wyjaśnienia sprawy, to Centrum e-Zdrowia jest gotowe odblokować certyfikat apteki – mówi Adam Błażeczek z Gemini.

Co jest nie tak z aplikacją?

Gemini uważa, że architektura aplikacji jest w pełni bezpieczna, bo wbrew doniesieniom nie zbiera ona danych wrażliwych pacjentów z systemu e-recepty. Zapytanie do e-recepty składa współpracująca z aplikacją apteka, ale przekazuje z niej do aplikacji tylko pola z e-recepty dotyczące: nazwy produktu, daty wystawienia recepty, daty ważności recepty (bo można dziś wystawiać receptę nawet na rok) oraz numeru recepty. Władze aptek działających pod marką Gemini zapewniają, że żadnych innych danych aplikacja nie dostaje z apteki i żadne inne dane nie są zapisywane również w aptece.

Sama aplikacja miała w swoim założeniu ułatwić pacjentom poszukiwanie leków i realizację e-recept.

Za pośrednictwem aplikacji pacjent sprawdzał dostępność leku, a następnie rezerwował go. Aplikacja przesyłała do współpracujących aptek dane o produkcie i numerze zamówienia z aplikacji.

– Pacjent i tak musiał przyjść do wybranej apteki i podać dane dostępowe do recepty. Lek oczywiście mógł odebrać ktoś inny. Pacjent nie musi podawać w tym procesie żadnych danych. Do założenia konta natomiast wymagany jest tylko e-mail. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby użytkownik wpisał „Kaczor Donald”. Nie profilujemy pacjenta, tylko konto użytkownika. Sam na swoim koncie mam recepty swoje, mojej mamy i taty, a także żony – mówi Błażeczek z Gemini.

Pozew

Sieć aptek złożyła pod koniec lipca w Sądzie Okręgowym w Warszawie pozew przeciwko Naczelnej Izbie Aptekarskiej o ochronę dóbr osobistych i zaprzestanie rozpowszechniania nieprawdziwych informacji na temat aplikacji ReceptaGemini.pl. Zdaniem sieci

Izba w sposób rażący naruszyła wizerunek spółki, rozpowszechniając w internecie, wśród dziennikarzy i w materiałach przekazywanych organom administracji publicznej, nieprawdziwe i wprowadzające w błąd informacje na temat działania aplikacji ReceptaGemini.pl.

– Najbardziej oburzający jest fakt przygotowania przez NIA oświadczenia bez zadania Gemini jakichkolwiek pytań na temat aplikacji. Nieprawdziwe informacje rozpowszechnione przez Izbę stały się bazą powstania wielu artykułów prasowych, które wprowadziły w błąd opinię publiczną, a przede wszystkim pacjentów.

 *Autorzy pozwu zwrócili się do Sądu o **WYDANIE ZAKAZU** rozpowszechniania przez Naczelną Izbę Aptekarską nieprawdziwych informacji na temat spółki i nakazanie opublikowania przeprosin – czytamy w oświadczeniu.*

Naczelna Izba Aptekarska zdaje się nie przejmować pozwem. W wydanym przez nią oświadczeniu czytamy, że Prezydium dokonało szczegółowej analizy zasad funkcjonowania aplikacji oraz akcji ją promującej, w tym warunków dotyczących zakazu reklamy aptek i ich działalności. Izba podtrzymuje swoje stanowisko i wskazuje na „szczególne oburzenie Naczelnej Izby Aptekarskiej wobec inicjatywy konkursu zorganizowanego przez wspomnianą sieć aptek, która w zamian za zachęcanie pacjentów do rezerwowania leków z e-recept za pomocą aplikacji oferuje farmaceutom bon żywniowy do restauracji”.

Naczelna Izba Aptekarska wskazuje również, że zastanawiała się nad „potencjalnymi ryzykami dotyczącymi farmaceutów”. Píše, że farmaceuci, którzy brali udział w programie używającym aplikacji, mogą zostać pozbawieni wolności na okres od 6 do 8 lat, być obciążeni karą grzywny do 50 tys. zł, stanąć przed sądem aptekarskim czy w końcu może zostać im cofnięte zezwolenie na prowadzenie aptek.

Lex Gemini?

Wszystko wskazuje na to, że odpowiedzi na rozwiązanie sporu w sprawie aplikacji udzielił już wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński na ostatnim posiedzeniu sejmowej Komisji Zdrowia. W wypowiedzi na temat cyfryzacji resortu, szczególnie w dobie COVID-19, wiceminister wskazał, że ministerstwo chce wprowadzić nową możliwość informowania pacjenta o tym, że została mu przepisana e-recepta lub skierowanie. Takie powiadomienie miałoby być dostarczane poprzez aplikację.

– Pojawiły się zarzuty, że to jest niezgodne z RODO, na szczęście tak nie jest. Natomiast wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom, zaproponowaliśmy poprawkę, która tak doprecyzuje – w sposób już absolutnie niebudzący żadnych wątpliwości – cel przetwarzania danych, że wprost zostanie wskazane, że będą one przetwarzane wyłącznie w celu prezentacji tej recepty i skierowania, a także na poziomie ustawy. Zostanie zablokowana możliwość łączenia tych informacji z jakimikolwiek innymi, czyli nie

będzie możliwości obok tej recepty prezentowania innej informacji, np. o charakterze reklamy – mówił Janusz Cieszyński.

Izba kontra apteki

Spór pomiędzy sieciami aptek a indywidualnymi właścicielami rozgorzał na dobre przy okazji prac nad zmianami w prawie farmaceutycznym, czyli ustawą popularnie zwaną Apteka dla aptekarza. Naczelna Izba Aptekarska popierała przepisy, z których wynikało, że w przypadku powstawania nowych placówek obowiązywać będą kryteria geograficzno-demograficzne.

Na jedną aptekę może przypadać 3 tys. mieszkańców w danej gminie, a odległości między aptekami muszą wynosić co najmniej 500 m. Wiele kontrowersji wzbudzał przepis mówiący, że aptekę będzie mógł otworzyć jedynie farmaceuta z prawem wykonywania zawodu prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą, a także spółka jawna lub partnerska, której przedmiotem działalności jest wyłącznie pro-

wadzenie aptek i w której współnikami są wyłącznie farmaceuci – w ten sposób będzie można prowadzić maksymalnie cztery placówki.

Projekt został skrytykowany przez sieci aptek, a także Związek Przedsiębiorców i Pracodawców. Zwracali oni uwagę, że przepisy wzmacniają korporację aptekarską zamiast otwierać dostęp do zawodu. Na dodatek sieci alarmowały, że odbije się to na pacjencie i cenach leków, bowiem sieci franczyzowe, poprzez swoją skalę, mają lepsze możliwości negocjacji cenowych z hurtowniami, a także szybciej wprowadzają zmiany. 

<< SPIS TREŚCI

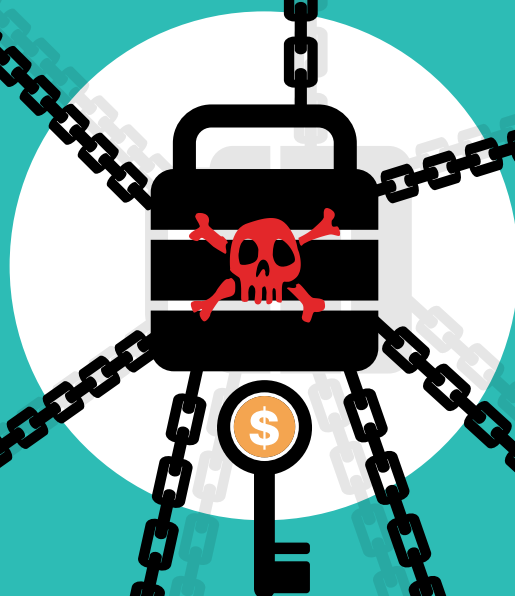
W.

NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Biznes

JAK ZABEZPIECZYĆ SWÓJ MAJĄTEK?

*Poradnik
przedsiębiorcy*



*Działania w zakresie antywindykacji są intuicyjnie oczywiste. Mimo to **WIĘKSZOŚĆ NADMIERNIE ZADŁUŻONYCH OSÓB DZIAŁA NA WŁASNĄ SZKODĘ**, ignorując zdrowy rozsądek. Winne są temu emocje i ogromny stres, których niemal zawsze w takich sytuacjach doświadczają dłużnicy.*



Tekst: **Krzysztof Oppenheim**

Nie bądź jak ten zajęczek ...

W tym odcinku Poradnika zajmiemy się ochroną majątku. Pamiętaj: jeśli popadłeś w tarapaty finansowe, twoje słabości czy nawet niezdecydowanie bezwzględnie wykorzystają wierzyciele. Musisz działać, bo inaczej wszystko stracisz.

W tym miejscu opowiem Państwu pewną historijkę. Lat temu ponad 30, jeszcze za czasów komu-

ny, byłem parę razy w słonecznej Bułgarii i tam nauczono mnie jednej z technik „polowania”. Konkretnie chodzi o polowanie na zające. Naszą bronią jest auto, którym pędzimy przez drogę wiodącą przez las (wieczorną porą!), no i co pewien czas widzimy przebiegającego szaraka. Oto jak znajomy Bułgar opisywał skuteczne łowy:

„Zając, widząc światła nadjeżdżającego auta, zwykle na chwilę przystaje i gapi się w reflektory. A ja wtedy daję mu po oczach: długie-krótkie-długie-



Krzysztof Oppenheim

Ekspert finansowy, związany z bankowością od 1993 r. Specjalizuje się także m.in. w antywindykacji, pomocy frankowiczom oraz w upadłości konsumenckiej. Założyciel Fundacji Praw Dłużnika „Dłużnik Też Człowiek”

-krótkie. A ten stoi i się gapi. No i za chwilę buch – na małej prędkości. I mamy coś na kolację”.

W bardzo podobny sposób – niestety – zachowują się dłużnicy, kiedy tracą płynność finansową. Co robią, aby ochronić swój majątek, a przy okazji godność osobistą? Zazwyczaj – nic. Paraliżowani przez strach, oczekują biernie na rozwój wypadków, który jest wszak tak łatwy do przewidzenia...

Jeśli czytałeś poprzednie części Poradnika, z pewnością zapamiętałeś naczelne motto antywindykacji: jeśli nie starcza ci środków na spłatę kredytów, to ich nie spłacaj! Ale wcale to nie oznacza, że w takiej sytuacji należy zachowywać się biernie. Pozwolę sobie tu przedstawić kolejną złotą myśl z omawianej dziedziny:

„Nie można nie spłacać kredytów nieumiejętnie!”

„Umiejętnie”, w tym wypadku oznacza m.in. aktywnie. Przeprowadźmy dość prosty proces myślowy. Skoro zostałem zmuszony poprzez określoną sytuację do zaprzestania spłaty zobowiązań finansowych, kiedyś sprawa trafi do sądu. Potem – jeśli ją

przegram – pojawi się komornik. Jak się pojawi komornik, to będzie chciał położyć łapę na całym moim majątku. Czyli na pewno na środkach, które trzymamy na rachunkach bankowych (własnych rachunkach – komornik nie dotknie środków innych członków rodziny!), ale także może nam „wejść” na nieruchomość stanowiącą naszą własność lub współwłasność. Oczywiście, z tego samego powodu, należy pozbyć się samochodu czy nawet motocykla – bo te widnieją w bazie CEPiK (z danymi dotyczącymi właściciela), do której komornicy mają dostęp.

*Pytanie do ciebie, w pewnym sensie retoryczne: czy chcesz, aby komornik zlicytował twoje mieszkanie? Nie bardzo? No **TO SIĘ POZBĄDŹ TEJ NIERUCHOMOŚCI**, bo inaczej ją stracisz!*

Prawda, jakie to proste? Tu należy dodać, że są dwie skrajnie różne możliwości zbycia nieruchomości. Pierwsza to zwykła sprzedaż – osobie trze-

ciej. Ta osoba nie musi wiedzieć o naszych problemach finansowych, po przeprowadzeniu transakcji temat jest zamknięty. Kupujący ma nieruchomość, a ty masz kasę. Oczywiście nie trzymasz jej na własnym rachunku bankowym. Nie musisz też się tłumaczyć egzekutorowi długów, na co ją wydałeś.

Co ty wiesz o skardze pauliańskiej?

Jest inny wariant, który dość często spotykam, kiedy to zadłużony nie chce pozbywać się nieruchomości; co może być skutkiem wielu przyczyn. Znacząca nieruchomość ma pozostać „w rodzinie”. Dłużnik pragnie w dalszym ciągu z niej korzystać, także w okresie, kiedy będzie ścigał go komornik.

Metoda zabezpieczenia nieruchomości w przypadku opisanym w powyższym akapicie to temat o wiele trudniejszy. Niemniej jednak – jest to działanie absolutnie konieczne! Częstym błędem w takiej sytuacji jest prosta darowizna na członka najbliższej rodziny. Dość łatwo może dojść do sytuacji, kiedy wierzyciel – jak się zorientuje, że właśnie

w ten sposób zbyłeś nieruchomość – będzie dążył do „odwrócenia” transakcji, co może się odbyć na drodze sądowej. I to jest właśnie klasyczna skarga pauliańska: skutecznie wniesiony do sądu pozew z zarzutem, że darowizna nieruchomości była czynem w pełni świadomym (także dla obdarowanego), której celem było pokrzywdzenie wierzycieli.

Jak widać – nie tędy droga... W tym miejscu, z oczywistych względów, nie będę rozwijał tematu, jakie są inne opcje zabezpieczenia nieruchomości. Pragnę jedynie zwrócić uwagę, że ten tak ważny aspekt sprawy, można bardzo łatwo „sfuszerować”, jeśli zwrócimy się z takim zadaniem do niewłaściwego doradcy.

Frankowiczu: nie bądź bierny, ani głupi!

Klasycznym błędem, który popełniają niemal wszyscy kredytobiorcy, którzy mają problem ze spłatą hipoteki, jest uznanie, że w takim przypadku zabezpieczenie nieruchomości nie ma sensu. A jest dokładnie odwrotnie!

Przecież jeśli bank pozywa dłużnika, potem uzyskuje tytuł egzekucyjny na kredytobiorcę, może prowadzić egzekucję wyłącznie z majątku dłużnika! Jeśli więc komornik wchodzi do akcji, a mieszkanie obciążone niespłaconym kredytem hipotecznym nie należy do dłużnika – to nieruchomość ta jest wciąż bezpieczna!

Wspaniale taka taktyka sprawdziła się u wielu frankowiczów, którzy nie dali rady spłacać rat i skorzystali z pomocy świadczonej przez moją kancelarię. W sprawach „frankowych”, szczególnie jeśli kwota kredytu liczona „po bankowemu” jest wyższa od wartości nieruchomości – od razu widać, że spłata kredytu nie ma sensu. A skoro tak: konieczna jest zmiana właściciela oraz odpuśczenie sobie spłaty toksycznego długu. I takich tematów przeprowadziłem sporo, przy skuteczności dokładnie 100 proc.

Już słyszę głosy obrońców moralności, że tak nie można, że to nieuczciwe, czy nawet niezgodne z prawem. Ostatni zarzut jest bardzo chybiony i po wielo-

kroć na ten temat pisałem; moich adwersarzy odsyłałem do tychże publikacji.

Czy rzeczywiście można uznać takie działanie za nieuczciwe? A czy wolisz zatem „w pełni uczciwie” stoczyć się na społeczne dno? I razem z najbliższą rodziną bez walki godzić się, że zostaniesz wywalony na bruk czy też wyeksmitowany siłowo do noclegowni? Jeśli tak – to twój wybór. Ja zalecam skrajnie inne rozwiązania, nawet jeśli uznamy, że są one kontrowersyjne. Mają jednak jedną ważną cechę: są po prostu skuteczne.

A jak jesteśmy przy uczciwości, to może przyjrzymy się drugiej stronie? Będzie to tematem kolejnej części Poradnika, który ukaże się pod takim oto tytułem:

„Wybierasz się do banku? Trzymaj się za portfel!” 

Biznes

BIZNES ODPORNY NA RECESJĘ

Fot. Estee Lauder

*Niektóre korporacje opierają się wywołanej wirusem fali dzięki potężnym rezerwom gotówki, wypracowanym w czasach boomu. Inne korzystają z rządowych subsydiów albo zmieniają kurs i znajdują innowacyjne sposoby na dostarczanie swoich produktów czy usług. Powstaje zatem pytanie, **CZY DA SIĘ ZBUDOWAĆ BIZNES ODPORNY NA RECESJĘ?** A może nawet taki, który w czasie zapaści odnotuje wzrost zysków?*



Tekst: **Marta Smith**

Wstrząs wywołany wirusem wytrącił z równowagi wiele biznesów. Co chwilę słyszymy o upadku kolejnego giganta. W maju bankructwo ogłosiła światowa sieć wypożyczalni samochodów Hertz, która przetrwała zarówno wielką depresję, jak i II wojnę światową. Pod koniec czerwca ofiarą wirusa padła kanadyjska grupa cyrkowa Cirque du Soleil, której spektakle cieszyły się ogromną popularnością od 36 lat. W Polsce z kolei o upadłość zawnioskowała sieć biur nieruchomości Home Broker. Te negatywne przykłady można mnożyć.

Zanim przyjrzymy się typom firm, które mają szansę zmierzyć się z nadchodzącym kryzysem i wyjść z niego zwycięsko, warto podkreślić, że przyczyny każdego kryzysu gospodarczego są inne i dlatego dotyczą poszczególne branże z różną intensywnością. Gdy sięgniemy do historii, znajdziemy kryzysy wywołane nagłym wzrostem cen ropy naftowej, konfliktami zbrojnymi czy gwałtownymi zmianami polityki fiskalnej lub monetarnej. Przykładowo, ostatni globalny kryzys finansowy (2007–2008)

związany był z systemem bankowym, a w szczególności rozbuchanym rynkiem kredytów hipotecznych i dlatego szczególnie mocno dotknął branże nieruchomości i budowlaną. Z kolei poprzedni, z początku millenium, związany był ze spółkami z branży informatycznej i pęknięciem „internetowej bańki”.

 *Tym razem mamy niestety do czynienia z absolutnie bezprecedensową sytuacją gospodarczą i kryzysem, który o*
OGARNIA PRAKTYCZNIE KAŻDY KRAJ
i każdy obszar naszego życia.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że ucierpią wszyscy, być może z wyjątkiem producentów dóbr podstawowej potrzeby i branży medycznej.

Ekonomiści często porównują obecną sytuację do wielkiej depresji z lat trzydziestych. Dobra wiadomość jest taka, że niektóre firmy i branże znalazły wtedy sposób na przetrwanie nawet dekady gospodarczej zapaści. Jakie są zatem sekrety firm, które

nie tylko przetrwały wielką depresję, lecz także zwiększyły obroty? I jakie branże mają obecnie szansę na sukces? Szukając lekcji, w historii zauważyłam dwie prawidłowości. Po pierwsze, nieważne, jak napięty jest budżet konsumenta, zawsze znajdzie się w nim miejsce na drobne przyjemności. Po drugie, stara jak świat zasada „reklama dźwignią handlu” sprawdza się ze zdwojoną siłą w bezprecedensowych czasach.

Siła drobnych przyjemności

Kiedy mamy niewiele powodów do radości, a w dodatku musimy zacisnąć pasa, mamy tendencję do sięgania po drobne przyjemności. Chodzi tu o takie produkty i usługi, które nie wpłyną znacząco na zawartość naszego portfela, a przynoszą natychmiastowe zadowolenie. Przykładami są słodyczne, niedrogie ubrania czy kosmetyki typu szminka lub tusz do rzęs.

Ukuło się nawet określenie „efekt szminki” na opisanie wzrostu wydatków na drobne przyjemności,



*Ukuło się określenie „**EFEKT SZMINKI**” na opisanie wzrostu wydatków na drobne przyjemności, które pomagają uciec od rzeczywistości w trudnych czasach.*

które pomagają uciec od rzeczywistości w trudnych czasach. To zjawisko jako pierwszy opisał szef Estee Lauder, kiedy jego firma zaobserwowała spory wzrost sprzedaży szminek po atakach terrorystycznych na Nowy Jork w 2001. Kiedy ubrania od drogich projektantów nie są do pogodzenia z uszczuplonym budżetem, przeciętna kobieta sięga po prostu po droższą szminkę.

Ta sama zasada dotyczy słodkości. Popularne batoniki Mars i Snickers zostały wynalezione właśnie w czasach wielkiej depresji. Słodyczne radziły sobie świetnie także w czasie ostatniego kryzysu. Nie jest przypadkiem, że w 2008 r. brytyjski producent czekolady Cadbury odnotował aż 30-proc. wzrost zysków, podczas gdy obroty Nestlé wzrosły o ponad 10 proc.

Oczywiście nie tylko gigantyczne korporacje skorzystają z dobrodziejstw zasady szminki. Jeśli oferujesz produkty czy usługi w przystępnej cenie, które poprawiają samopoczucie, nadchodzący kryzys może być twoją szansą.

Reklama dźwignią handlu

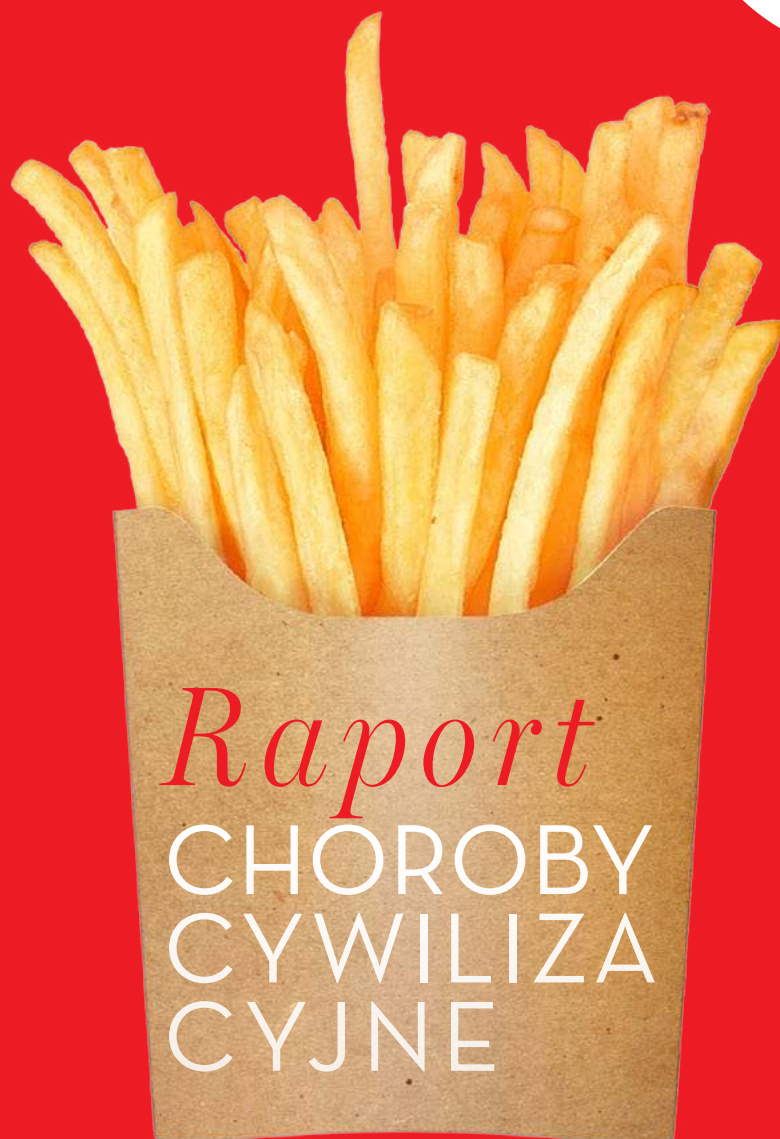
Wiele firm w obliczu wyzwań naturalnie decyduje się na cięcie budżetu na marketing i reklamy. Firmy, które w trakcie zapaści zdołały oprzeć się tej tendencji,

nie tylko umocniły swoją pozycję wśród konkurencji, lecz także niejednokrotnie **OZDOMINOWAŁY RYNEK.**

Przykładem może służyć producent płatków śniadaniowych Kellogg oraz producent środków higienicznych Procter & Gamble, którzy wbrew ogólnemu trendowi zwiększyli budżet na marketing w trudnych czasach. Dzięki temu przywiązali do siebie klientów, którzy pozostali lojalni, gdy gospodarka powoli stawiała na nogi. Podczas gdy inne firmy na skutek zaprzestania marketingowych wysiłków zniknęły z konsumenckiej świadomości, Kellogg oraz P&G absolutnie zdominowali swoje branże.

W ramach ciekawostki warto wspomnieć, że w okresie wielkiej depresji Procter & Gamble sięgnął po nowatorski w owych czasach sposób na reklamę. Mianowicie, jeden z produktów marki, proszek do prania Oxydol, stał się sponsorem codziennego radiowego serialu dla gospodyń domowych. Radiowa saga okazała się takim hitem, że w ciągu kolejnej dekady Procter & Gamble otoczyli patronatem ponad 20 podobnych seriali i wprowadzili do naszych słowników pojęcie opery mydlanej.

Nie każdy sposób reklamy musi być od razu tak kosztowny jak kampania billboardowa czy reklama w telewizji. Jak pokazuje historia opery mydlanej, ciekawy pomysł na promocję jest równie ważny co budżet. Dlatego bez względu na rozmiar twojej firmy nawet w trudnych czasach nie ustawaj w swoich marketingowych wysiłkach. 



Raport
CHOROBY
CYWILIZA
CYJNE

Raport

Choroby cywilizacyjne

WIELKA PIĄTKA, KTÓRA ZABIJA POLAKÓW

Fot. Getty Images

Raport

Choroby cywilizacyjne

*Nie bagatelizujemy COVID-19, z powodu którego już zmarło w Polsce ponad 1700 osób. Warto jednak pamiętać, że z powodu chorób serca co roku **UMIERA 160 TYS. OSÓB**, a z powodu nowotworów – 100 tys. Dlaczego tak się dzieje mimo postępu medycyny?*



Tekst: **Katarzyna Pinkosz**

Geny, rozwój medycyny, stan służby zdrowia, dostęp do leczenia: wszystkie czynniki mają wpływ na nasze zdrowie i długość życia. Dzięki higienie i osiągnięciom medycyny żyjemy średnio kilkadziesiąt lat dłużej niż wynosiła średnia długość życia na początku XX w. Jednak wygoda życia, wyższy status materialny spowodowały, że w miejsce chorób zakaźnych pojawiły się choroby cywilizacyjne, które dziś dziesiątkują cywilizowa-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

ny świat. Gdyby nie one, żylibyśmy nawet 20 lat dłużej i w lepszym zdrowiu. Ta „wielka piątka” zabija nas codziennie.

1. Dym tytoniowy: co roku znika miasto wielkości Ełku

W tym roku z powodu skutków palenia przedwcześnie umrze ponad 60 tys. Polaków, czyli tyle, ilu mieszkańców liczy Ełk. Palacz, który przez 30 lat wypala paczkę papierosów dziennie, traci ponad 20 lat życia. W dymie papierosowym jest kilkadziesiąt substancji, które powodują nowotwory: nie tylko płuc, gardła i krtani. – Substancje zawarte w dymie przedostają się wraz z tlenem do układu krążenia i krążą po organizmie. Wraz z krwią dostają się np. do nerek, a potem do pęcherza moczowego. Zalegają tam, drażnią ściany pęcherza, powstaje rak – tłumaczy prof. Tadeusz Orłowski, kierownik Kliniki Chirurgii w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie. Dym tytoniowy zwiększa też ryzyko miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu, cukrzycy,

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

POChP, nadciśnienia, zaćmy, zaburzeń erekcji, obniżenia płodności... O całej tej liście chorób można przeczytać na opakowaniach papierosów. Mimo to, i mimo powszechnej świadomości szkodliwości palenia, liczba palaczy w Polsce w ostatnich latach nie spada.

Młodzi ludzie zaczynają palić, bo dodaje im to pewności siebie, ułatwia identyfikację z grupą, sprawia przyjemność, poprawia koncentrację. A po latach palenia niełatwo rozstać się z nałogiem, bo w grę wchodzi zarówno uzależnienie fizyczne od nikotyny, jak i psychiczne od samej czynności palenia. – Wiemy, że palenie szkodzi, a z drugiej strony palimy, więc musimy coś zrobić, żeby dobrze się ze sobą czuć. Zaczynamy tworzyć w sobie mechanizmy obronne mające na celu utrzymanie dobrego samopoczucia: „Mam dobre geny, moja babcia paliła i dożyła 90 lat” albo: „Na coś trzeba umrzeć” – mówi Magdalena Cedzyńska, psycholog, kierownik Poradni Pomocy Palącym z Centrum Onkologii.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Jak bardzo rzucenie palenia się opłaca? – Przy wypalaniu nawet 1–2 papierosów dziennie dwukrotnie rośnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu. Ale po zaprzestaniu palenia w ciągu pierwszych pięciu lat ryzyko maleje o 20 proc. w przypadku osób, które wypalały 10 papierosów dziennie, i aż o 60 proc. w przypadku osób wypalających codziennie dwie paczki papierosów – mówi prof. Artur Mamcarz, kardiolog kierujący III Kliniką Chorób Wewnętrznych i Kardiologii II Wydziału Lekarskiego WUM.

2. Cukier, tłuszcz, fast foody, **czyli nadmiar jedzenia**

Już tygodniowa dieta oparta na fast foodach tak zmienia funkcjonowanie mózgu, że zaczyna się on domagać takiego jedzenia. Jemy za dużo nie dlatego, że jesteśmy głodni, tylko dlatego, że jedzenie (zwłaszcza słodkiego i tłustego) sprawia nam przyjemność. – Mamy powszechnie dostępność do żywności, także wysokoprzetworzonej, co daje łatwą

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

i szybką możliwość jedzenia. Są gratisowe sprzedaże, co zachęca do kupowania większych porcji. Większość osób korzysta, ponieważ nasza świadomość mówi, żeby korzystać z tego, co jest za darmo – mówi prof. Lucyna Ostrowska, kierownik Zakładu Dietetyki i Żywienia Klinicznego UM w Białymstoku i Ośrodka Leczenia Otyłości i Chorób Dietozależnych w Białymstoku. Efekt: ponad 60–70 proc. dorosłych osób w Polsce ma nadwagę i otyłość, a otyłość – ponad 30 proc.

Otyłość to choroba, która prowadzi do kolejnych chorób, przede wszystkim cukrzycy typu 2, która już została uznana przez Światową Organizację Zdrowia za pierwszą niezakaźną pandemię. Nadwaga i otyłość prowadzą też do nadciśnienia tętniczego, wysokiego poziomu cholesterolu, miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu, przyczynia się też do pojawienia się wielu nowotworów (w przypadku niektórych jest nawet większym czynnikiem ryzyka niż palenie papierosów). – Czas pandemiczny, długotrwała kwarantanna i pozostawanie w domach dodatkowo

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

powodują, że odsetek osób z otyłością może być wyższy niż przed pandemią – mówi prof. Lucyna Ostrowska.

Eksperci coraz częściej podkreślają, że otyłość to choroba, którą trzeba leczyć przez wiele lat, a często nawet przez całe życie. Nie wystarczy schudnąć, bo w mózgu zakodowana jest chęć do nadmiarowego jedzenia.

3. *Lenistwo*, **czyli genetyczne zaprogramowanie na oszczędzanie energii**

W dużych miastach widzi się coraz więcej osób biegających, jeżdżących na rowerze, jednak zalecaną aktywność fizyczną (150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo, a optymalnie – 300 minut tygodniowo) podejmuje tylko niewielka część z nas. Genetycznie jesteśmy zaprogramowani na oszczędzanie energii, a nie na jej wydatkowanie. – Prawda jest taka, że nie lubimy aktywności fizycznej: szukamy siedzącej i wygodnej pracy, a gdy wracamy do domu, to nie mamy czasu

Raport

Choroby cywilizacyjne



*Raport**Choroby cywilizacyjne*

lub ochoty na aktywne spędzanie wolnego czasu. Nadmiar energii dostarczanej w ciągu dnia magazynuje się w postaci tkanki tłuszczowej – dodaje prof. Ostrowska.

4. *Sól*, czyli za wysokie ciśnienie

Lekko powyżej 120/70 mm Hg: taki wynik pomiaru ciśnienia jest obecnie uważany za idealny, 140/90 i więcej to już nadciśnienie (a przy pomiarze w domu już nawet 135/85, według najnowszych zaleceń Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego). Gdy krew wywiera zbyt mocny nacisk na tętnice, systematycznie je niszczy. Grozi to zawałem serca, udarem mózgu, miażdżycą, uszkodzeniem nerek, wzroku, niewydolnością serca. Najprościej: skróceniem życia. W Polsce nadciśnienie tętnicze ma ponad 10 mln osób.

W 90–95 proc. przypadków winny jest styl życia: papierosy, nadwaga i otyłość, nadmiar soli, brak ruchu, permanentny stres, wdychanie zanieczyszczonego powietrza, niedobory snu. Wszystko to

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

powoduje przebudowę naczyń krwionośnych i uszkodzenie komórek śródbłonna, którymi są one wyścielone. Nadciśnienie początkowo „nie boli”. Nie odczuwa się żadnych dolegliwości, dlatego wiele osób nawet nie sprawdza ciśnienia tętniczego, a gdy nawet dowie się, że jego poziom jest zbyt wysoki, uważa, że jakoś to będzie.

U osób z ciśnieniem tętniczym poniżej 160/100 można je obniżyć za pomocą konsekwentnych zmian w stylu życia: rzucenie palenia, większa aktywność fizyczna, dieta śródziemnomorska (lub bardzo zbliżona do niej dieta DASH). Unikać trzeba czerwonego mięsa, frytek, burgerów i innego rodzaju „śmieciowego jedzenia”, słodczy i słodkich napojów. Konieczne jest ograniczenie soli; WHO zaleca, by spożywać jej nie więcej niż 2 g dziennie, wliczając to sól obecną w gotowych produktach (wędliny, pieczywo, żółte sery, keczup, zupki w proszku, gotowe mieszanki przypraw). – W ubiegłym roku w piśmie „The Lancet” ukazał się artykuł, który opisywał badania trwające 28 lat. Wytypowano 15 elementów związa-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

nych z żywieniem, a następnie obserwowano, jak wygląda ich wpływ na zachorowania. Dzięki temu ułożono ranking czynników, które najbardziej przyczyniają się do przedwczesnej śmierci, głównie z powodu zawałów, udarów i chorób nowotworowych. Okazało się, że na pierwszym miejscu jest nadmiar chlorku sodu, który w największym stopniu decyduje o chorobach serca, nadciśnieniu tętniczym, udarze mózgu, a także przewlekłej chorobie nerek i niektórych chorobach nowotworowych – dodaje prof. Mamcarz.

Jeśli przy pomocy zmian w stylu życia ciśnienia nie daje się obniżyć do pożądaných wartości, konieczne są leki. Aż u 90 proc. osób udałooby się dzięki temu obniżyć ciśnienie, ale leki trzeba przyjmować regularnie, i to często do końca życia. A my nie jesteśmy systematyczni.

5. *Wdychanie pyłów, czyli smog*

Najwięcej zachorowań i zgonów na COVID-19 w Polsce już od kilku miesięcy utrzymuje się w trzech

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

regionach: na Śląsku, w Małopolsce i na Mazowszu. Znacznie mniej zachorowań jest w województwach warmińsko-mazurskim, podlaskim i na Pomorzu. Jednym z powodów takich różnic jest powietrze, jakim oddychamy w tych regionach.

- Nie uświadamiamy sobie, w jak brudnym żyjemy środowisku i jak to się odbija na naszym zdrowiu.
- mówi prof. Tadeusz Zielonka, pulmonolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

– *Gdybyśmy mieli tak czyste powietrze*
JAK W CZASIE LOCKDOWNU, *to rocznie*
w Polsce umierałoby o 40-50 tys. mniej
Polaków.

Podkreśla, że w okresie lockdownu wielu jego pacjentów z ciężką przewlekłą obturacyjną chorobą płuc czuło się doskonale właśnie dlatego, że poziom zanieczyszczeń spadł, i łatwiej było im oddychać. Smog nie tylko niszczy płuca i układ oddechowy, ale też negatywnie wpływa na układ krążenia i mózg.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

W Polsce najbardziej zanieczyszczone są miasta średnie i małe. Według Polskiego Alarmu Smogowego, który przeliczył stężenia wdychanego benzo(a)pirenu na ekwiwalent palonych papierosów, mieszkańcy Nowego Targu „wypalają” w ten sposób 22 „papierosy” dziennie. W Zakopanem, które znalazło się w tym zestawieniu na 12. miejscu, podobnie jak w Oświęcimiu i Żywcu, stężenia były osiem razy przekroczone, co przekłada się na wypalanie codziennie 10 papierosów. 

Raport

Choroby cywilizacyjne

CHCE MI SIĘ PŁAKAĆ

Raport

Choroby cywilizacyjne

*Pisząc o dzieciach w przerośniętym tuczonym jak świnie, nie staram się prowokować, raczej zwracam uwagę na to, że **OTYŁOŚĆ TO EPIDEMIA I ZA CHWILĘ BĘDZIE GŁÓWNA PRZYCZYNĄ ŚMIERCI**. Nie ma sensu chować głowy w piasek i udawać, że „wszystko jest OK” czy „jakoś to będzie”. Nie może być „jakoś” – **MÓWI ANIA MAKOWSKA, BLOGERKA ZNANA JAKO DOKTOR ANIA**, doktor nauk farmaceutycznych, pedagog, dietetyk i psychodietetyk.*



Tekst: **Paulina Socha-Jakubowska**

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Przybywa ludzi z patologiczną otyłością. W 2025 r. nadwagę będzie miało 30 proc. dzieci i nastolatków. Z danych WHO wynika, że w ostatnich 40 latach liczba otyłych dzieci i młodzieży zwiększyła się 11-krotnie: z 11 mln do 120 mln. Zna pani te dane, a potem idzie pani na plażę, widzi otyłe opychające się śmieciowym jedzeniem dzieci i co pani sobie myśli?



Ania Makowska

doktor nauk farmaceutycznych oraz pedagog, dietetyk i psychodietetyk (studia podyplomowe). Właśnie założyła fundację „Samo się nie zrobi”, której głównym zadaniem będzie edukacja żywieniowa kobiet w ciąży i dzieci w pierwszych latach życia.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Patrząc na otyłe dzieci, chce mi się płakać. Ludzie nie zdają sobie z tego sprawy, że leczenie skutków otyłości to ogromne pieniądze. Zwłaszcza że mówimy już o otyłych dzieciach. Nas najnormalniej w świecie może kiedyś na to nie stać.

A najbardziej uderza mnie to, że ludzie, mając często bezpłatny dostęp do informacji, nie korzystają z nich, by wspierać swoje dzieci.

Oskarża pani rodziców?

Nie. Nie ma sensu kogokolwiek jednoznacznie winić za złe żywienie dzieci, bo wpływ na ten stan rzeczy ma wiele czynników. Choćby przemęczenie, bo trzeba robić wiele rzeczy naraz – zarobić na życie czasami na dwóch etatach, ogarnąć dom. Zwłaszcza teraz, w czasie pandemii, rodzicom pracującym w domu i równolegle zajmującym się dziećmi bywa naprawdę ciężko. Ale problem wynika też z tego, że nasi dziadkowie wychowywali nas trochę w kulcie jedzenia. Przed kilkoma dekadami tego jedzenia nie było od ręki, jak teraz, był bardzo mały wybór. I dziś płacimy za to cenę. Podejście starszych pokoleń do kwestii żywienia wnu-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

czął to pokłosie przeszłości. Dlatego na pytanie o to, jak ten stan rzeczy zmienić, odpowiadam, że zamiast oskarżać poszczególne osoby czy instytucje – najpierw powinniśmy sobie poradzić z kilkoma przyczynami, a dopiero potem leczyć skutki.

W takim razie jak „technicznie” podejść do problemu?

Jestem fanką edukacji. Cała edukacja żywieniowa powinna się zacząć już w momencie, gdy kobieta zachodzi w ciążę. Czyli dla dziecka – jeszcze w okresie prenatalnym.

Mamy szkoły rodzenia, ale nie mamy
SZKÓŁ ŻYWIENIA, *choć to, co kobieta*
je, ma ogromny wpływ na zdrowie jej
i dziecka, na to, jak się dziecko rozwija.

Wszyscy wiedzą, że kwas foliowy trzeba suplementować. Nikt tego nie podważa. Tak samo znajomość zasad zdrowego żywienia powinna być oczywista.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Kolejny etap to żłobki i przedszkola, w których dzieci uczą się o wielu rzeczach, ale nie o zdrowym stylu życia. Tu też powinna nastąpić zmiana systemowa.

Na zmianę w podejściu do edukacji żywieniowej może mieć pani wpływ. A co z dziadkami dokarmiającymi dziś i tak już pulchne dzieci, ludźmi, którzy - jak pani zauważyła - sami wychowywali swoje dzieci w kulcie jedzenia?

Nie mogę podać uniwersalnego rozwiązania, rady, jak ten problem rozwiązać. Wiem, że niektóre osoby bez problemu zrozumieją nasze prośby czy uwagi dotyczące np. braku napojów słodzonych czy nadmiaru słodczy w diecie dziecka, a niektórym dziadkom po prostu nie da się wytłumaczyć, jak szkodliwe może być takie dokarmianie.

Ostatnio usłyszałam historię o dziadkach, którzy mamie zabraniającej podawania dziecku soków poradzili, by poszła do lekarza i dowiedziała się, jaką krzywdę wyrządza synkowi, odbierając mu witaminy.

Nie jestem fanem jednej metody dla każdego, nie lubię zakazów czy nakazów. Tak naprawdę jedni nie

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

będą mieli problemu ze zrozumieniem przekazu, zareagują na informacje dotyczące szkodliwości, będą respektować zasady zdrowego stylu życia, inni się zbuntują dla zasady i będą kupować wnukom jeszcze więcej.

A metoda „na prowokację”? Pani wali bolesną dla niektórych prawdą między oczy. Jeden z pani ostatnich internetowych wpisów, o otyłym chłopcu na plaży, którego mama dokarmiała syfiastym jedzeniem, narobił sporo hałasu w sieci. Pisała pani o tym, że to nie dzieci wina, że są tuczone jak świnie na ubój.

Na przestrzeni ostatnich lat, a edukuję ludzi lat naście, zauważyłam, że nie da się jednym stylem trafić do wszystkich. Napisałam książkę o jedzeniu, opisując temat w sposób łagodny. I ona ma swoich odbiorców.

*Potem napisałam kolejną,
OSTRZEJSZĄ W TONIE, i ona też
trafia do czytelników.*

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Nawet do szerszego grona niż poprzednia. Są ludzie, do których trzeba się zwracać w żołnierskich słowach, bo tylko dzięki temu będą mogli wybudzić się z letargu, z ciągle powtarzanych tych samych formułek, których nawet nie rozumieją. Bo przecież nie każdy musi się znać na wszystkim. Dlatego w swoich książkach piszę o tym, po co mam świadomie jeść. Dlaczego to tak ważne. Pisząc o dzieciach w przerośni tuczonych jak świnie, nie staram się prowokować, raczej zwracam uwagę na to, że otyłość to epidemia i za chwilę będzie główną przyczyną śmierci. Nie ma sensu chować głowy w piasek i udawać, że „wszystko jest OK czy „jakoś to będzie”. Nie może być „jakoś”.

Obrywa się pani za te „budzące z letargu” porównania?

Oczywiście można mnie krytykować, że pani Ania „pojechała” po rodzicach karmiących dzieci prażynkami. Ale przecież zamiast prażynek i słodzonego napoju z toną cukru mogli dziecku kupić chrupki kukurydziane i pitny jogurt naturalny. Albo graham-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

kę i kefir. Zamiast kolorowych chrupek, byle jakich słodczy czy nadziewanej czekolady, mogli kupić mleczną z całymi orzechami, deserową czy nawet gorzką, bo dzieci wbrew pozorom często ją lubią. Warto próbować, bo nawet gdy my czegoś nie lubimy, nie jest powiedziane, że dziecku też nie będzie smakować.

Ale rodzice często podchodzą do tematu tak: albo przyniosę batona i będę mieć spokój, albo grahamkę i bunt.

Wiem, że idąc na plażę, najłatwiej kupić dwa litry wody z cukrem i chipsy. Trudniej zrobić kanapkę. Wiem też, że najtrudniej zacząć wprowadzać zmiany. Ale przecież nikomu nie radzę, by dziecku przyzwyczajonemu do picia napojów gazowanych, słodzonych, nagle je odebrać i kazać pić tylko wodę. Z dnia na dzień. To często niepotrzebny stres, a nerwy przy jedzeniu są przecież bez sensu. Wystarczy stopniowo ograniczać dosładzane napoje, stopniowo wprowadzać wodę czy napoje zamienić na początek na wodę z miodem i cytryną. Takie

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

spokojne, bezstresowe wychodzenie z nałogów to moim zdaniem sensowniejszy sposób niż chirurgiczne cięcie i zmuszanie.

Podobają się pani promenady w kurortach zjedną budką śmieciowego jedzenia obok drugiej? Albo ścieżki w sklepach prowadzące do kas wypełnionych po brzegi słodyczami?

To jak sabotaż. Choć i tak jest lepiej niż jeszcze kilka lat temu. Kiedyś była tylko woda z cukrem, cukier z cukrem i nic więcej. Dziś mamy bakalie, produkty clean label.

O ile dorosłemu człowiekowi trudno zakazywać czegokolwiek, o tyle stawianie słodczy na półkach, na wysokości wzroku dzieci jest trochę nie fair. Wiem, że dla każdego produktu jest miejsce na rynku, dla słodzonych napojów i batonów też, ale jeśli rodzic nie ma wiedzy o szkodliwości serwowania ich nadmiaru dzieciom, nie rozumie konieczności codziennej aktywności fizycznej, powstaje problem. Dlatego w dziale spożywczym „dla dzieci” zrobiłabym wiele zmian.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Musimy mieć świadomość, że problem z otyłością dzieci idzie lawinowo. I to dzieci w przyszłości będą płacić za to najwyższą cenę. Pierwsze lata są najważniejsze i chodzi nie tylko o zmiany w organizmie, lecz także o podejście psychologiczne. O wyeliminowanie świętowania ważnych wydarzeń wyłącznie słodyczami, nagradzania cukrem. Niestety w Polsce wciąż funkcjonuje przekonanie, że jak jest wyjątkowa okazja, to trzeba się nażreć. A potem otyłe dzieciaki widzimy na ulicach.

Warto pamiętać o tym, że schudnąć bardziej lub mniej się da.

*„Ale odwrócenie niezdrowych czy wręcz szkodliwych przyzwyczajeń z dzieciństwa, utrwalanych latami, **BEZ POMOCY SPECJALISTY** może być bardzo trudne.*

Zwłaszcza gdy w grę wchodzi zaburzenia odżywiania, uzależnienie od jedzenia, jedzenie napadowe, jedzenie w nocy itd.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Myśli pani, że pediatrzy są uwrażliwieni wystarczająco na ten problem? Że nasz system zdrowia ma pomysł, jak otyłości przeciwdziałać?

Czy są uwrażliwieni, nie wiem. Ale wiem, że niektórzy pediatrzy i stomatolodzy po wizycie dają dzieciom lizaki. To kolejny sabotaż. Osoba, która powinna promować zdrowy styl życia, pokazuje, że jeśli tylko dziecko jest grzeczne, dostanie coś słodkiego. I tu znów wraca problem edukacji. Nie wiem, jaki jest program na studiach lekarskich, ale być może tematyki dotyczącej odżywiania powinno być więcej.

Podkreślam jednak, że ciężko cały ciężar odpowiedzialności zrzucić na lekarza, który ma kilka minut na to, by rozwiązać zdrowotny problem dziecka. Brakuje w Polsce profilaktyki, to powinno być inaczej zorganizowane.

Ale brakuje chyba też świadomości, że w przypadku dzieci z nadwagą czy otyłością, oprócz diety czy sprawującego kontrolę lekarza, naprawdę przydałby się też psychodietetyk.

Raport

Choroby cywilizacyjne

To dość świeży temat w Polsce. Taka wizyta u psychologa, psychoterapeuty, a nawet psychiatry pewnie raz na jakiś czas każdemu z nas by się przydała. Jeśli ktoś ma możliwości, by do takiego specjalisty pójść czy zaprowadzić dziecko, powinien to zrobić. Dziś można umawiać się online. To wszystko jest do zrobienia.

Jeśli chodzi o dzieci, to obżarstwo, łakomstwo, kompulsywne jedzenie może wynikać z wielu innych czynników, może być wierzchołkiem góry lodowej. Dlatego tak ważne jest obserwowanie dzieci i reagowanie na zmiany w ich zachowaniu. Dzieci nie mają narzędzi, nie potrafią wielu rzeczy powiedzieć.

 Czasem bywa też tak, że wolą się
zwinąć **TERAPEUCIE NIŻ RODZICOWI.**
Nie należy się wtedy obrażać.

Czekanie, aż dziecko „poradzi sobie samo” czy wyrośnie z otyłości, to strata czasu. A lata lecą.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Jest pani w gronie wielbicieli idei body positive czy raczej w grupie, która krytykuje ją jako promocję otyłości?

Jestem pomiędzy. Akceptowanie własnego ciała nie jest niczym złym. Każdy ma jakieś defekty. Po ciąży, karmieniu piersią, tyciu i chudnięciu, w czasie chorób, po operacjach, nasze ciało się zmienia. To naturalne. Patrzenie na nie bez obrzydzenia jest umiejętnością cenną, warto ją sobie wykształcić. Jednak między tym akceptowaniem a dość frywolnym czy infantylnym podejściem do nadwagi jest pewna różnica.

Jeśli ktoś z powodu przyjmowania leków przytył, to oczywiście najważniejsze jest wyleczenie choroby, dopiero potem można zająć się dietą. Pierwszego dnia po urodzeniu dziecka żadna kobieta natychmiast nie będzie wskakiwała na bieżnię. Wtedy body positive, jako akceptacja tego przejściowego stanu ma sens.

Ale fanką obżerania się dla zasady czy chwalenia otyłości jako normy nie jestem. Bo otyłość nie jest normą. To choroba. Wolę promować zdrowy styl życia, ale bez katowania się.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Chciałabym, żeby wybrzmiało, że nic samo się nie zrobi, samo nie zacznie, samo nie schudnie. Podejście „jakoś to będzie” nie jest najszcześniejszym rozwiązaniem.

Myśli pani, że COVID-19 odbije się na naszej wadze, sprawności fizycznej?

Nie prowadzę takich badań, ale na pewno mniejsza aktywność fizyczna połączona z większą podażą kaloryczną, bo jak się siedzi w domu, to z nudów też można jeść, sprzyja otyłości.

Nawet jedząc kaszę i warzywa, można przytyć, jeśli zje się ich za dużo. O tym trzeba pamiętać, bo ludzie myślą, że jeśli się zdrowo odżywiają, ale tego zdrowego jedzenia kilka razy sobie dokładają, to i tak będą w formie. Niestety, to tak nie działa. Tyjemy nie od cukru czy tłuszczu, tyjemy od nadmiaru.

Także w związku z pandemią zarobki wielu z nas zmalały. Na forach poświęconych dietom czy zdrowemu odżywianiu widzę, że kobiety chcące zrzucić kilogramy pytają przede wszystkim o to, jak drogi

*Raport**Choroby cywilizacyjne***jest polecany przez dietetyka jadłospis. Dieta musi być droga?**

To mit. Żywność przetworzona jest często droższa, np. 250 g płatków słodzonych kosztuje zdecydowanie więcej niż 250 g zwykłych płatków owsianych, podobnie z deserami czy jogurtami z dodatkiem cukru: są najczęściej droższe niż te zwykłe, naturalne. Oczywiście dietę warto urozmaicać, ale naprawdę nie trzeba od razu codziennie jeść drogich egzotycznych produktów. Polskie owoce w sezonie wystarczą. Poza tym wiele rzeczy można zrobić samemu. A gdyby ktoś nawet nie chciał, ceny najtańszego słoiczka pasty warzywnej z dobrym składem zaczynają się od 3 zł. Można znaleźć naprawdę dobre jakościowo rzeczy, tylko trzeba chcieć. I jeszcze raz to powiem: sam początek jest najtrudniejszy. Później jest łatwiej.

*Wiele osób myśli, że trzeba od razu diametralnie **WSZYSTKO ZMIENIĆ**. Ale to nieprawda.*

Raport

Choroby cywilizacyjne



*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Wystarczy zacząć od drobnych zmian, np. zamiast białego chleba od czasu do czasu kupić razowy, zamiast rozgotowanego makaronu zjeść al dente czy razowy. Zamiast słodzonego jogurtu na początek wymieszać go z naturalnym. Dodawać natkę pietruszki do zupy czy kanapki, kapustę kiszoną do obiadu itd. I tak zmieniać nawyki krok po kroku, spokojnie, w swoim tempie. Cenowo prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie wychodzi podobnie, a gdy zrezygnujemy z reklamowanych produktów o raczej średniej wartości odżywczej, może się okazać, że często nawet taniej. 

CIĘŻKO Z ASTMĄ? ZŁAP ZA STER!



SPRAWDŹ SWOJĄ ASTMĘ¹



Odczuwasz duszność,
mimo że stosujesz dużo
leków wziewnych?

lub



Stosujesz doustne
sterydy kilka razy w roku
albo na co dzień?

lub



Trafiłeś na szpitalny
oddział ratunkowy
z powodu astmy?



Twoja aktywność jest ograniczona, duszność i kaszel powodują nocne przebudzenia,
masz często krótki, świszczący oddech?

Astma ciężka może dotyczyć właśnie Ciebie



UDAJ SIĘ DO LEKARZA



pierwszego kontaktu,
bądź specjalisty alergologa
lub pulmonologa



Opowiedz
o swoich
dolegliwościach



Zapytaj o program
lekowy leczenia
astmy ciężkiej



SKORZYSTAJ Z REFUNDOWANEGO LECZENIA²



dostępnego bezpłatnie
w specjalistycznych
ośrodkach



Ich pełną listę znajdziesz na:
**[www.mp.pl/pacjent/
astma/astma-ciezka/mapa](http://www.mp.pl/pacjent/astma/astma-ciezka/mapa)**



Wszystkie działania niepożądane produktów leczniczych należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel. (22) 492-13-01, fax (22) 492-13-09, zgodnie z zasadami monitorowania bezpieczeństwa produktów leczniczych lub do podmiotu odpowiedzialnego za produkt, którego zgłoszenie dotyczy. Formularz zgłoszenia niepożądanego działania produktu leczniczego dostępny jest na stronie Urzędu www.urpl.gov.pl.

GSK Commercial Sp. z o.o., ul. Rzymowskiego 53, 02 - 697 Warszawa, tel.: 22 576 90 00, fax: 22 576 90 01, pl.gsk.com.

Treści zamieszczone w materiale mają wyłącznie charakter informacyjny, nie mogą być traktowane jako forma konsultacji medycznej i nie mogą zastąpić konsultacji lekarza, do którego należy ostateczna decyzja o sposobie i zakresie stosowanego leczenia.

Referencje: 1. GINA, Difficult-to-treat & severe asthma in adolescent and adult patient, 2019. 2. www.mp.pl/pacjent/astma/astma-ciezka/mapa

Data przygotowania: lipiec 2020 NP-PL-ASU-PINF-200001

Raport

Choroby cywilizacyjne



ZDROWIE OD SERCA

Fot. 123RF

Raport

Choroby cywilizacyjne

*Mniej się ruszamy, więcej jemy, trudniej nam dostać się do lekarza: dlatego **WIĘCEJ OSÓB BĘDZIE ZAGROŻONYCH CHOROBYMI SERCA.** Jednak oprócz niebezpieczeństw wynikających z COVID-19 zagrażają nam też nieodpowiedzialne wypowiedzi o szczepionkach – **MÓWI PROF. KRZYSZTOF. J. FILIPIAK**, kardiolog.*



Rozmawiała **Katarzyna Pinkosz**

Od początku epidemii z powodu COVID-19 zmarło blisko 1800 osób. Ile osób w tym samym czasie zmarło z powodu chorób serca?

Te zgony 1800 osób odnotowano w ciągu pięciu miesięcy. Nie wiemy, jak będzie dalej przebiegać epidemia, jak kształtować się będzie śmiertelność – to bardzo trudne do oszacowania w epidemiach wiruso-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

wych. Gdyby jednak założyć, że nic się nie zmieni w zapadalności i śmiertelności, nie będzie żadnej drugiej fali i przy takich założeniach próbować ekstrapolować te dane na cały rok, daje to ok. 4300 zgonów. Z powodu wszystkich chorób sercowo-naczyniowych (zawały serca, choroba wieńcowa, niewydolność serca, miażdżyca, udary mózgu) umiera rocznie w Polsce nawet 180 tys. osób. Nadal więc co najmniej 40 razy więcej osób umrze na choroby sercowo-naczyniowe niż na COVID-19.



*Prof. Krzysztof J.
Filipiak*

Kardiolog, internista, farmakolog kliniczny, pracuje w I Katedrze i Klinice Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Gdyby tak dużo mówić o nadciśnieniu, miażdżycy, wysokim stężeniu cholesterolu, chorobach serca, ile mówi się o COVID-19, czy liczba chorych na serce mogłaby się zmniejszyć?

Wydaje mi się, że bardzo dużo mówimy o cukrzycy, nadciśnieniu, hipercholesterolemii. Być może powinniśmy częściej podkreślać, że bardziej powinniśmy się bać skutków tych chorób, tak jak dziś boimy się COVID-19. Ale z drugiej strony COVID-19 to choroba zakaźna, na którą nie mamy jak dotąd skutecznych leków ani szczepionki.

Dużo mówimy o chorobach cywilizacyjnych, jednak efekty są słabe: 10 mln osób w Polsce ma nadciśnienie, a 16 mln za wysokie stężenie cholesterolu. Dlaczego choroby serca są wciąż pierwszym zabójcą?

Bo jesteśmy słabi, zarówno w zapobieganiu, jak i w leczeniu. Wciąż mamy wiele do zrobienia, by zmniejszyć czynniki ryzyka. Choroby serca i naczyń są pierwszym zabójcą. Żyjemy coraz dłużej, więc będziemy coraz częściej umierać na cho-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

roby sercowo-naczyniowe. Na miażdżycę „pracujemy” przez całe życie, a to się przekłada na zawały i udary.

Już dziś mówi się, że więcej osób z powodu epidemii COVID-19 będzie miało otyłość, a więc też cukrzycę. A jak epidemia COVID-19 wpłynie na serce Polaka?

Na pewno niekorzystnie. Jesteśmy mniej aktywni fizycznie, więcej jemy, jest gorszy dostęp do lekarzy i opieki zdrowotnej. Rzadziej wykonujemy badania kontrolne. W efekcie więcej osób będzie cierpiało na nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemię. Również kontrola tych czynników ryzyka będzie gorsza, bo teleporada czy telemedycyna nie zastąpią badania pacjenta.

Najbardziej istotnym problemem jest jednak dziś pogorszenie wydolności
OCHRONY ZDROWIA *i dostępu do lekarza.*

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

To obecnie najważniejszy czynnik ryzyka. Ludzie boją się iść do lekarza, mają z nim utrudniony kontakt. Nie są im zapisywane leki, które powinni dostawać. A to spowoduje, że leczenie nadciśnienia tętniczego czy wysokiego stężenia cholesterolu będzie gorsze.

Ten rok jest szczególny nie tylko z powodu epidemii COVID-19, lecz także coraz większej polaryzacji politycznej, co widać było w okresie wyborów prezydenckich i wciąż jest widoczne w internecie. Czy tak rozbuźzone emocje, którym towarzyszy większy stres, mogą przelożyć się na pogorszenie stanu zdrowia serca Polaków?

Moim zdaniem nie należy się tego obawiać, ponieważ emocje i polaryzacja polityczna trwają już od 10 lat. Bardziej obawiałbym się tego, jak postawy niektórych polityków mogą wpłynąć na zdrowie. Myślę tu np. o nawoływaniu do tego, by seniorzy jak najtłumniej poszli do wyborów, gdyż epidemię mamy za sobą, a wirusa nie trzeba się obawiać. Na pewno przekłada się to na wzrost ryzyka zakażeń koronawirusem, ale

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

też na wzrost zdarzeń sercowo-naczyniowych. Sam stres nie jest czynnikiem, który ma znaczenie epidemiczne w chorobach sercowo-naczyniowych. To pewne wyolbrzymienie. Z punktu widzenia epidemiologii nie mamy danych, by duże stresy społeczne wiązały się ze zwiększeniem ryzyka zawału serca.

Zwykle uważa się, że to stres powoduje nadciśnienie, dochodzi do pęknięcia blaszki miażdżycowej i zawału serca. Jeśli nie stres, to co jest ważne?

Cztery czynniki ryzyka znamy od lat: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia i palenie papierosów. Wszystkie inne czynniki ryzyka mają zdecydowanie mniejsze znaczenie, może poza obciążeniem genetycznym i wiekiem – ale tych dwóch czynników, w odróżnieniu od czterech poprzednich, nie możemy modyfikować

Ruszamy się mniej, więcej jemy, mamy utrudniony kontakt z lekarzem: w efekcie w 2020 r. ryzyko chorób serca u Polaka wzrośnie. Choroby serca są też czynnikiem ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19. Co w takim razie robić, by zmniejszyć ryzyko?

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Starać się być aktywnym fizycznie – co faktycznie jest dziś utrudnione – prawidłowo i zdrowo się odżywiać. Dbać o leczenie nadciśnienia, hipercholesterolemii, pozostawać w kontakcie z lekarzem. I nie zapominać o wizytach kontrolnych, nawet jeśli są utrudnienia w kontakcie z lekarzem.

Nie obawiać się pójścia do przychodni?

Nie, oczywiście zachowując środki ostrożności.

Ważniejsza jest **KONTROLA CZYNNIKÓW RYZYKA** niż ryzyko zakażenia.
Coraz więcej osób apeluje o pełne otwarcie przychodni medycyny rodzinnej.

To ważne zwłaszcza w przygotowaniu się do jesiennej zwiększonej zapadalności na grypę.

W przychodni lekarz często mówi tylko o telewizyjcie. Kiedy powinniśmy jednak prosić lub domagać się przyścia na wizytę twarzą w twarz?

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Zawsze, gdy widzimy, że cokolwiek zmieniło się w stanie zdrowia lub któryś z czynników ryzyka jest gorzej kontrolowany. Dotyczy to np. wyższych wartości ciśnienia tętniczego czy podwyższonych stężeń cholesterolu.

A jeśli chodzi o zalecenia, to ważne jest też zaszczepienie się przeciw grypie. Jeżeli mówimy o polityce, to tu widzę dramat ochrony zdrowia i polityki zdrowotnej: nieodpowiedzialne słowa niektórych polityków typu: „Ja się nie szczepię, bo nie”. Tej jesieni jak najwięcej osób powinno zaszczepić się przeciw grypie, jeśli nie chcemy sparaliżować systemu zdrowia i zmniejszyć dostępności do lekarza właśnie dla pacjentów kardiologicznych. Wszystkie osoby nawołujące do nieszczepienia się przeciw grypie działają na szkodę osób z chorobami sercowo-naczyniowymi w Polsce. Jeśli te osoby zachorują na gripę, bo się nie zaszczepiły, to mogą nie znaleźć pomocy jesienią, gdyż placówki ochrony zdrowia zostaną sparaliżowane przez nałożenie się grypy sezonowej i drugiej fali COVID-19.

Oprócz grypy - na co jeszcze powinny się zaszczepić: szczególnie osoby z chorobami serca?

Każda osoba odpowiedzialna powinna przed jesienią zaszczepić się przeciwko grypie. Wszyscy moi pacjenci z niewydolnością serca, chorobą wieńcową, po zawale serca szczepią się przeciw grypie, bo tego wymagają od nas europejskie zalecenia kardiologiczne. Podobnie wszyscy członkowie mojej rodziny są zaszczepieni przeciw grypie.

Rodziców, ponieważ są powyżej 65. roku życia, zaszczepiłem też przeciw pneumokokom. To ważna szczepionka także dla wszystkich osób z chorobami układu krążenia. Część ekspertów uważa, że konieczne jest też szczepienie przypominające przeciw krztuścowi w przypadku osób, które nie były szczepione w ostatnich 10 latach.

Ważne jest „odkręcanie” tych wszystkich złych słów, które zostały wypowiedziane o szczepieniach w kampanii wyborczej.

Szczepionki chronią przed konkretnymi chorobami: szczepionka przeciw grypie chroni przed

*Raport**Choroby cywilizacyjne***grypą, szczepionka przeciw pneumokokom - przed zakażeniami pneumokokowymi. A co z nabywaniem odporności dzięki wychodzeniu z domu, słońcu i witaminie D?**

Aktywność fizyczna, spacer, przebywanie na świeżym powietrzu – to wszystko jest ważne w trakcie epidemii COVID-19, ale pamiętajmy, by były to spacer z zachowaniem dystansu społecznego. A jeśli chodzi o szczepionki, to okazuje się, że chronią one nie tylko przed daną, konkretną chorobą.

*Szczególnie szczepionki, które aktywizują układ odpowiedzi komórkowej (a nie humoralnej), przekładają się na zmniejszone ryzyko zachorowalności i **POWIKŁAŃ COVID-19**. Myślę tu np. o szczepionce przeciw gruźlicy.*

To, że w naszej części Europy mamy mniej zgonów z powodu COVID-19 niż w Europie Zachodniej,

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

zawdzięczamy temu, że wszystkie dzieci w tej części kontynentu były przed 1989 r. – a w wielu krajach nadal są – szczepione przeciw gruźlicy. Podobnie działają prawdopodobnie szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce. Dlatego, jeśli miałbym powiedzieć, co dziś zagraża chorym kardiologicznie, to jest to nieodpowiedzialne mówienie o nieszczepieniu się. 



Caring Deeply. Working Fearlessly. Changing Lives.™

Jesteśmy pionierami w obszarze neuronauki. Biogen odkrywa, opracowuje i dostarcza pacjentom na całym świecie innowacyjne terapie umożliwiające leczenie poważnych chorób neurologicznych i neurodegeneracyjnych.

Założona w 1978 roku spółka Biogen jest jedną z najstarszych na świecie niezależnych firm biotechnologicznych.



WWW.BIOGEN-POLAND.PL

BIOGEN-05187

A hand with red nail polish is holding a round chocolate cookie with a textured surface. Below the hand is a large glass jar filled with various cookies, including round ones with a sunburst pattern and chocolate chip cookies. The background is a solid pink color.

BARDZO PRZEBIEGŁY PRZECIWNIK

Fot. Getty Images

Raport

Choroby cywilizacyjne

Cukrzyca atakująca coraz młodszych pacjentów, insulinooporność występująca także u osób szczupłych i wynikająca z niej problemy np. z zajściem w ciążę. Choroby metaboliczne są podstępne i coraz bardziej powszechne – mówi DR JAKUB BUKOWCZAN z Polsko-Amerykańskiego Centrum Zdrowia MEDIQUS.

Rozmawiała **Olga Kowalska**

Jedzeniem pocieszamy się, koimy nerwy. Ostatnie miesiące to trudny czas dla walczących z nadwagą.

Trudny, ale wielu dobrze go wykorzystało. Wśród moich pacjentów są tacy, którym ostatnie miesiące bardzo pomogły. Mieli czas, by o siebie zadbać, przestrzegać zaleceń. Teraz wracają do pracy, a ich kole-dzy przecierają oczy ze zdumienia. Inni trochę się zapomnieli. Cóż. Zakasujemy rękawy i ruszamy do walki.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

To ważne, tym bardziej że – jak się okazało – większa waga to także większe szanse na zakażenie COVID-19.

Otyłość czy nadwaga nie tylko zwiększają szanse na zarażenie, zwiększają też ryzyko powikłań, jeśli



*dr n. med. Jakub
Bukowczan*

Absolwent Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kształcił się podyplomowo w USA, Irlandii oraz Anglii, gdzie ukończył specjalizacje z chorób wewnętrznych, endokrynologii oraz diabetologii. Członek Royal College of Physicians in London oraz Royal College of Physicians of Ireland. Posiada pełną nostryfikację dyplomu lekarskiego w USA. Odbił pospecjalizacyjny staż kliniczny w Weill-Cornell Medical College/New York Presbyterian Hospital w Nowym Jorku w specjalistycznym centrum leczenia nadwagi i otyłości. Jest członkiem wielu prestiżowych towarzystw naukowych w Europie, Wielkiej Brytanii i USA.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

dojdzie do zarażenia. System odpornościowy osób otyłych jest stale eksploatowany, ma mniejszą zdolność do obrony przed infekcjami. Większa waga to także większe obciążenie dla serca i płuc.

A cukrzyca?

U pacjentów z cukrzycą, u których rozwinął się COVID-19, zaobserwowano wyższe ryzyko rozwoju ciężkich powikłań. Wielu przegrało walkę z infekcją.

Na czym polega fenomen cukrzycy? Nakłady na jej leczenie wciąż rosną, a pacjentów przybywa w sposób lawinowy.

To choroba cywilizacyjna. Gubi nas bogactwo żywności i bardzo łatwy do niej dostęp, na co nasz organizm ewolucyjnie nie jest przygotowany. Co więcej? Mniej ruchu, zaburzenie naturalnego dla człowieka trybu dzień – noc, stres. Pojawiają się zaburzenia metaboliczne i cukrzyca. Co gorsze, badania pokazują, że bardzo wielu chorych nie jest swojej choroby świadomych. Do tego od kilku lat obserwujemy zjawisko do tej pory nieznane, cukrzycę typu 2 u bardzo młodych pacjentów. Chorują nawet osoby 20-25-letnie.

*Raport**Choroby cywilizacyjne***Znamy przyczynę?**

To zjawisko, które łączymy z rosnącą otyłością u dzieci i młodzieży. W tym miejscu chciałbym zauważyć, że Polska pod tym względem jest jednym z wiodących narodów w Europie. Mój najmłodszy pacjent z cukrzycą typu 2 miał zaledwie 18 lat. Waga 138 kg. Leczyłem też dziewczynkę. Cztery lata, waga 54 kg. Ją leczyłem na insulinooporność.

Insulinooporność, pierwszy krok do cukrzycy?

Nie zawsze. Mimo to problemu nie można bagatelizować, tym bardziej że występuje coraz powszechniej. Ważna jest właściwa diagnoza.

*Pacjent, który wie, że ma **INSULINO-OPORNOŚĆ** ma narzędzia do walki z nią. Jeśli odpowiednio je wykorzysta, będzie bezpieczny, nie rozwinie się cukrzyca.*

Niepokojące objawy?

Senność po posiłku lub zjedzeniu słodczy. Wzmожona ochota na słodkie. Popołudniowe znuże-

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

nie i zaburzenia koncentracji. Także problemy ze zrzućeniem wagi tradycyjnymi metodami, takimi jak obniżanie kaloryczności posiłków czy zwiększenie aktywności fizycznej. W przypadku kobiet objawem mogą być bardzo bolesne miesiączki czy silne objawy napięcia przedmiesiączkowego. Bolesne owulacje w środku cyklu. Nad tym, czy ich problemem nie jest insulinooporność, powinny zastanowić się także dziewczyny, u których w okresie dojrzewania występował bardzo silny trądzik lub problem nadmiernego owłosienia. Taka dziewczyna może być nawet szczupła...

Insulinooporność może dotyczyć także osób szczupłych?

To problem, który występuje najczęściej u osób z otyłością czy nadwagą, ale nie tylko. Osoby szczupłe powinny wiedzieć, że także są zagrożone. To ważne również dlatego, że insulinooporność może powodować problemy np. z zajściem w ciążę. Czasem kobiety wiele lat leczą się na bezpłodność i nie wiedzą, że źródłem ich problemów są zaburzenia metaboliczne.

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

Moje pacjentki to bardzo często kobiety, które odwiedziły wielu ginekologów czy kliniki leczenia bezpłodności. Często po kilku próbach zapłodnienia metodą in vitro. Dopiero my diagnozujemy problem, podejmujemy właściwe leczenie. Kobiety zachodzą w ciążę.

Insulinooporność to problem głównie kobiet?

Nie.

*Leczę bardzo wielu mężczyzn.
Ciekawa grupa to osoby aktywnie
uprawiające **SPORTY SIŁOWE**.*

Takie, które – by uzyskać masę mięśniową – stosują lub kiedyś stosowały mniej lub bardziej legalne wspomagacze. Przychodzą do mnie ze zniszczoną wątrobą albo po by-passach w wieku 35 lat! Bardzo często ich problemem jest także insulinooporność. Są też pacjentki, dziewczyny, które stosowały hormony anaboliczne, androgeny. Problemy metaboliczne po anabolikach są bardzo częste. Pacjenci to nie tylko

*Raport**Choroby cywilizacyjne*

kulturyści. Nieszczęsna moda na wspomagacze obecna jest wszędzie, gdzie liczy się siła mięśni lub idealny kształt ciała.

Problemy metaboliczne to coś, co można wyleczyć?

Możemy nauczyć się je kontrolować tak, żeby nie dopuścić do zaawansowanych powikłań. Naszych pacjentów nie tylko leczymy, lecz także uczymy ich, jak dbać o siebie, by problemy nie powróciły w przyszłości. To holistyczne podejście, w którym bardzo często korzystamy także ze wsparcia psychologa. To działa. Pacjenci, którym pomogliśmy, przysyłają do nas swoich przyjaciół, rodziny. Pomogliśmy już bardzo wielu osobom. 

*Joanna
Tomczak-Hałaburda,
Country
Commercial Lead
ALK-Abelló Poland*



Fot. Katarzyna Rainka

JESTEŚMY PIONIERAMI W LECZENIU ALERGII NA ŚWIECIE

Alergologia

ALERGIE MOŻNA SKUTECZNIE LECZYĆ, a dzięki nowoczesnej terapii leczenie nie wymaga już ciągłych wizyt w szpitalach czy ośrodkach zdrowia. Immunoterapia podjęzykowa to dla pacjentów idealne rozwiązanie, zwłaszcza w dobie COVID-19 – **MÓWI JOANNA TOMCZAK-HAŁABURDA**, Country Commercial Lead ALK-Abelló Poland.

Rozmawiała: **Olga Kowalska**

Alergie towarzyszą nam od dawna, ale naukowa diagnoza ich przyczyn to – na dobrą sprawę – kwestia ostatnich 100 lat.

To niemal tyle, ile lat ma nasza firma, więc można powiedzieć, że pacjentom alergologicznym towarzyszymy niemal od początku.

Początki ALK-Abelló to...?

Czerwiec 1923 r. To wtedy zarejestrowano pierwszy wyprodukowany farmaceutycznie preparat na alergię. Prawie 100 lat temu! W ciągu tych 100 lat wielokrotnie byliśmy pierwsi. Pierwsza na rynku standaryzowana immunoterapia alergii, powszechnie nazywana dziś odczulaniem, to lata 70. Udoskonalenie tej metody, czyli wprowadzenie immunoterapii podjęzykowej w postaci kropli, to lata 90. Potem tabletki. Pierwsza zatwierdzona w Europie immunoterapia alergii w postaci tabletek podjęzykowych (SLIT) na pyłki traw, kolejna – na roztocza kurzu domowego. Od niemal 100 lat jesteśmy pionierami w leczeniu alergii.

Alergie można wyleczyć?

Oczywiście. Leczenie może być objawowe, czyli takie, w którym niwelujemy jedynie objawy choroby, lub przyczynowe, w którym za pomocą metod immunologicznych „odczulamy” organizm, stopniowo znosząc jego niepożądane reakcje na dany alergen. To właśnie immunologia alergii, metoda, którą udo-

Alergologia

skonalamy od lat. Swoiste przeprogramowanie układu odpornościowego.

Jak przeprogramować układ immunologiczny?

Pierwszym krokiem jest ekstrakcja odpowiednich alergenów, by wyprodukować z nich leki. To proces żmudny, długotrwały, a przy tym kosztowny, także dlatego, że wszystkie produkty ALK-Abelló tworzone są na bazie składników naturalnych, np. pyłki pozy-skujemy z roślin, a jad pszczoł czy os – od żywych owadów. Z tych składników ekstrahujemy alergeny i przetwarzamy na leki. To za ich pomocą można przeprogramować układ immunologiczny.

*W kolejnych dawkach leku dostarczamy organizmowi śladowe, a potem **CORAZ WIĘKSZE ILOŚCI ALERGENU**, co z czasem powoduje wytworzenie się tolerancji. Re-akcja alergiczna na dany alergen zanika.*

Preparat podaje się w postaci wstrzyknięć?

To najczęstsza metoda odczulania, przynajmniej

Alergologia

w Polsce. Niestety, jest ona dla pacjentów uciążliwa, gdyż nakłucia wykonuje się w warunkach szpitalnych lub odpowiednio przystosowanych gabinetach alergologicznych. Dlatego olbrzymią innowacją w dziedzinie odczulania jest oferowana przez ALK-Abelló immunologia w formie tabletki podjęzykowej (liofilizatu). Dzięki niej pacjent może się leczyć w domu. Wystarczy jedna tabletka dziennie. W swoim portfolio mamy doustne leki dla uczulonych na pyłki roślin i kurz domowy. To jedne z najczęstszych alergii. Natomiast immunoterapię w formie iniekcji ALK-Abelló proponuje do leczenia alergii na jady owadów błonkoskrzydłych, czyli os i pszczoł.

Terapie doustne zastępują terapie podskórne?

Przewyższają je. Ich siłą jest potwierdzona w wielu badaniach klinicznych skuteczność, bezpieczeństwo, ale przede wszystkim możliwość stosowania terapii w domu. To ważne, zwłaszcza że proces odczulania trwa od trzech do pięciu lat. Możliwość leczenia w domu ma także niebagatelne znaczenie w dobie COVID-19.

Terapia jest refundowana?

Problem refundacji dotyczy dwóch kwestii. Po pierwsze, refundacji doustnych leków w przypadku alergii wziewnych, po drugie, rozszerzenia dostępu do leczenia uczuleń na jad owadów błonkoskrzydłych, które występuje tylko w iniekcji i tu nie ma innej opcji.

*Obecnie w przypadku alergii na pyłki roślin bądź roztoczy kurzu domowego refundowane jest jedynie odczulanie metodą wstrzyknień. Tu pacjenci nie mają żadnego wyboru, choć **ALTERNATYWA ISTNIEJE.***

Dodatkowo bardzo uciążliwe są również dalekie i częste dojazdy do ośrodków medycznych na podanie tego leczenia, co sprawia, że wielu z chorych nie decyduje się na odczulanie bądź rezygnuje w jego trakcie. W przypadku pacjentów wrażliwych na jady owadów, którym ciężkie objawy alergii w postaci

Alergologia

wstrząsu anafilaktycznego grozić mogą nawet śmiercią, problemem jest często brak możliwości dostępu do ośrodków prowadzących leczenie, gdyż mieszczą się one tylko w dużych miastach. Tacy pacjenci żyją w ciągłym lęku. Dla nich możliwość leczenia w pobliskiej przychodni alergologicznej w znaczący sposób poprawiłaby sytuację.

Jakie są na to szanse?

Procedura ruszyła, ale to długotrwały proces, w którym kolejny ruch należy do Ministerstwa Zdrowia. Czy potraktują alergologię jako priorytet? Zobaczymy. To proces, w którym wiele zależy także od samych pacjentów. Muszą w tej sprawie zająć swoje stanowisko. Potrzebna jest wspólna praca, żeby system opieki alergologicznej zaczął się zmieniać.

Od ilu lat ALK-Abelló jest obecna na polskim rynku?

Siedziba firmy znajduje się w Danii, ale jesteśmy dziś obecni w 37 krajach na świecie. Ostatnio także w Stanach Zjednoczonych. Mamy siedziby w Nowym Jorku i Waszyngtonie. W Polsce jesteśmy obecni już ponad 10 lat. To dla nas bardzo ważny rynek.

Aperspektywy rozwoju?

Wielu Polaków wciąż bagatelizuje problem alergii, ale to się zmienia. Dużą rolę odgrywają tu kampanie informacyjne. W jedną z nich – „Zerwij z alergią – wybierz zdrowie” – jesteśmy zaangażowani osobiście. Kwestia świadomości społecznej problemu alergii jest bardzo ważna, ale to niestety za mało. W Polsce potrzebny jest sprawny i nowoczesny system leczenia alergologicznego. Chcemy go współtworzyć. Mamy nadzieję, że wkrótce dzięki refundacji dostęp do nowoczesnych terapii podjęzykowych uzyskają wszyscy czekający na nie pacjenci. 



www.alk.net/pl/

*„Korona Killer”,
reż. Magnus von Horn*

NOWE KINO O PANDEMICZNEJ IZOLACJI

Fot. HBO

*Na zlecenie HBO czternaścioro reżyserów zrealizowało etiudy o świecie w lockdownie. **POKAZALI, CZEGO BOIMY SIĘ I O CZYM MARZYM W CZASACH PANDEMII.***



Tekst: **Krzysztof Kwiatkowski**

Ta pandemia jednak jest szczególnym momentem. Ważnym. Tak jakby zerwała wszystkie zasłony, fasadowość systemu, w którym żyjemy – mówi bohaterka „Korona Killera” Magnusa von Horna. HBO Polska postanowiło wykorzystać ową szczególność roku 2020. Namówiło czternaścioro reżyserów do nakręcenia etiud z lockdownu. Wirus nie pozwalał na wielką logistykę, duże plany zdjęciowe, rozbudowane piony scenograficzne czy operatorskie. Artyści zostali w swoich mieszkaniach i domach, z kamerami albo nawet telefonami,

z minimalną grupką bliskich osób. Jednak pokusili się o próbę zapisania na bieżąco naszej rzeczywistości. A w ich odmiennych głosach można znaleźć wspólne tony. Podobne niepokoje i lęki, ale także nadzieję.

Niezbyt piękna katastrofa

Przed wszystkim twórcy analizowali samą sytuację lockdownu. Zadawali pytania, jak można funkcjonować w odcięciu od innych i skondensować życie tak, by zmieściło się w czterech ścianach mieszkania. Animatorka Renata Gąsiorowska porównała nasze funkcjonowanie w tym czasie do aktywności kur pozamykanych w kurniku, a nawet piskląt urządzających się w skorupce jaja. Z poczuciem humory sportretowała ludzi dbających tylko o swoją grzędę. I tak z dnia na dzień.

– Siedząc w domu, widzimy tylko pewien wąski wycinek rzeczywistości, a chcielibyśmy zobaczyć więcej – komentowali nową rzeczywistość Małgorzata Szumowska i Michał Englert i pokazali duszną

codziennosc nastolatka przylepionego do ekranu, który wpierw podejmuje wysilek obserwacji swiata przez kadr okiennej ramy, by wreszcie zrozumiec, ze zawsze wycinek bedzie prostszy i mniej interesujacy niz pelen obraz. No i,

oczywiście, w wielu twórcach
KLAUSTROFOBICZNE WARUNKI obudziły
katastroficzne nastroje.

W etiudzie Andrzeja Dragana w industrialnych, mrocznych przestrzeniach Jerzy Nasierowski deklamuje „Piosenkę o końcu świata”. – Lubię niepokój. Lubię go konstruować i mu się przyglądać. A w dzisiejszych czasach stał się on niemal przymusowy – wyjaśniał autor. Jednak zwykle w gorzkich wizjach zbliżającej się apokalipsy wstrząśnięci pandemią artyści wskazywali na inny kataklizm, który może stać się naszym udziałem: katastrofę ekologiczną.

– Ziemi to byłoby lepiej bez nas – mówi balansujący na granicy obłądu bohater „Koronaświrusów”



Foto: KBC

*„Chłopiec z widokiem”,
reż. Małgorzata Szumowska
i Michał Englert*

*„Dom w skorupce”,
reż. Renata Gąsiorowska*



*„Czekamy”,
reż. Jan P. Matuszyński*



Fot. HBO

*„Maski i ludzie”,
reż. Paweł Łoziński*



*„Piosenka o końcu świata”,
reż. Andrzej Dragan*



*„Dziś są moje urodziny”,
reż. Jacek Borcuch*



*„Koronaświry”,
reż. Xawery Żuławski*

Kultura



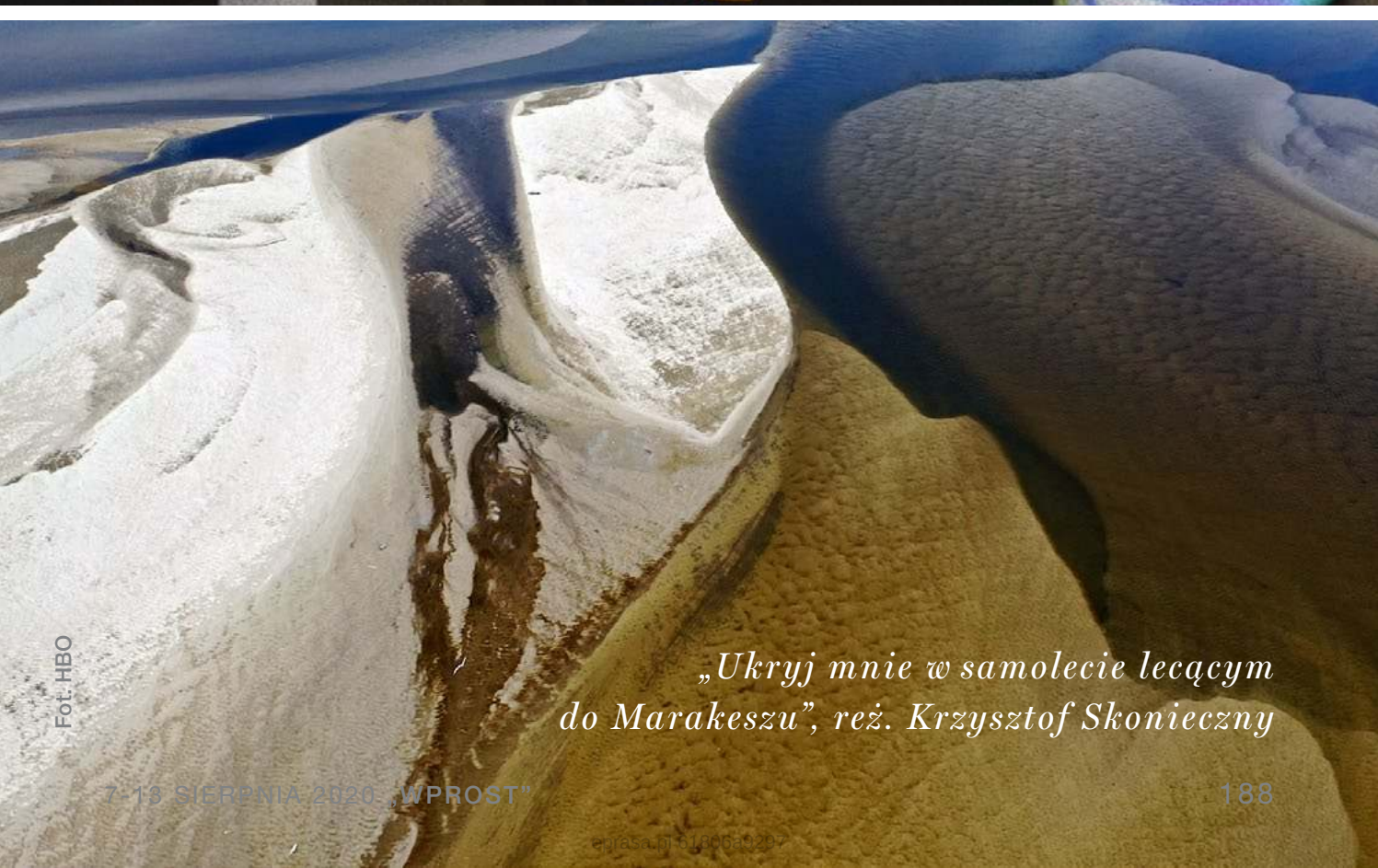
Fot. HBO

*„Księżyc”,
reż. Tomasz Popakul*

A woman with dark hair, wearing a black dress, is holding a large, colorful, abstract sculpture. The sculpture is made of many thin, overlapping layers of various colors like yellow, green, blue, and red, creating a complex, layered structure. The background is dark, and the lighting highlights the woman and the sculpture.

*„Ślimak”,
reż. Krzysztof
Garbaczewski*

Fot. HBO

A close-up shot of a large, abstract sculpture. The sculpture is made of many thin, overlapping layers of various colors like yellow, green, blue, and red, creating a complex, layered structure. The lighting is dramatic, with strong highlights and shadows, emphasizing the texture and form of the sculpture.

*„Ukryj mnie w samolocie lecącym
do Marakeszu”, reż. Krzysztof Skonieczny*

*„Nie zatrzymam
tej wiosny”,
reż. Mariusz
Treliński*



Xawerego Żuławskiego. Zgadza się z nim Krzysztof Skonieczny – w jego futurystycznej antyutopii „Ukryj mnie w samolocie lecącym do Marakeszu” też nasz stosunek do przyrody kieruje świat ku anihilacji. Jednak w najciekawszy dialog o zderzeniach natury i kultury układają się etiudy nestora polskiego kina Jerzego Skolimowskiego i młodego animatora Tomasza Popakula. – Wirus zastał mnie na Sycylii, gdzie przygotowywałem swój nowy film – tłumaczy na początku swojego szortu klasyczny twórca. Filmowiec pokazuje świat, który człowiek po sobie zostawia. Brudy na plaży, zanieczyszczenie morza. Ale też ocean betonu, cegieł i stali w nieodległym miasteczku. O dawnym życiu przypomina tu tylko ścieżka audio – zapis dźwięków z dawnych rozgrywek piłkarskich, kawiarnianego szumu. Budowle są tu jak narośl na pięknym krajobrazie. I choć w kadrze nie pojawiają się ludzie (z jednym mikrowyjatką), odcisnęli swoje piętno na wszystkim.

Popakul zaś staje niejako w obronie miasta i człowieka. W rytm ambientowej muzyki własnego autor-

stwa obserwuje spacer faceta po opustoszałej, nocnej Warszawie. Miasto bez człowieka traci tu sens. Street-art czy zawieszone w przestrzeni publicznej symbole są puste, gdy nie trafiają na swojego odbiorcę. Nie znaczą nic. I tylko zapalona w jednym z okien lampa niesie nadzieję.

Poznać siebie

I to prowadzi do kolejnego dylematu. Artyści pokazywali nie tylko stany, w jakie wpędzał bohaterów lockdown, lecz także diagnozowali kondycję, w której zastał on nas i nasze społeczeństwo. Zaczęli uważnie obserwować swoje najbliższe otoczenie: mieszkanie, domowników, sąsiadów. Wielu zwróciło kamerę na siebie. Jan P. Matuszyński nagrywał codzienne rozmowy z żoną i synem. Swoim własnym aktorem stał się Jacek Borcuch, kończący w samoizolacji pięćdziesiątkę. Mariusz Treliński kreślił z kamerą intelektualny dziennik, przeglądał swoje domowe archiwa, dzielił się z widzami przemyśleniami. W „Korona Killerze” Magnus von Horn sportretował fikcyjnych,

ale można podejrzewać, że bliskich mu ludzi: filmowca i jego partnerkę, którzy trwają w lockdownie z dzieckiem.

*Nagle rodzi się w nich pragnienie, aby **SPOJRZEĆ NA SWOJE ŻYCIE Z DYSTANSU**. Jednak nie są to (w większości) propozycje wsobne. Wielu reżyserom udało się w prywatności odnaleźć uniwersalne tematy.*

Tak jak Matuszyńskiemu w „Czekamy”. Na ekranie reżyser, razem z żoną, stara się wypełnić aktywnością kolejne dni swojego synka. Ale też rodzice przygotowują go do pojawienia się na świecie nowego dziecka. Jedenaście minut wystarczyło autorowi, aby w pozornie błahych chwilach odnaleźć zapis kształtowania się osobowości młodego człowieka i nauki odpowiedzialności za drugą osobę. Złapał jego niepewność, może i chwile zazdrości, ale też wspaniałą próbę stłamszenia wła-

snego ego i zaakceptowania, że dzielenie się może być piękne. Nawet jeśli wiek i zasób słownictwa owego bohatera nie pozwalają mu tak nazwać tych procesów.

A chyba najpiękniejszym obok „Czekamy” filmem z cyklu są „Maski i ludzie”. Już od dwóch lat Paweł Łoziński nagrywał rozmowy, jakie z balkonu prowadził z przechodniami. Na potrzeby etiudy zdecydował się jednak na koronawirusową „edycję specjalną” owych konwersacji. I tak oto siedzi ze swoimi dwoma psami w domu i zaczepia ludzi pytaniami, jak się czują, o czym myślą, czego się boją. Ktoś rzuci: „Duszno w tym cholerstwie”. Jakaś pani robi w lockdownie kiszonki. Młoda dziewczyna narzeka, że „trudny czas, bo żłobki są zamknięte”. Miała pójść do pracy, ale nie ma z kim dziecka zostawić. Jeden facet w wirusa nie wierzy. Para wierzy, ale i tak spiknęli się w aplikacji. Bo serce nie znosi próżni. We wszystkich narasta zmęczenie.

Paweł Łoziński stworzył przejmujący obraz wspólnoty. Stworzył hymn na cześć człowieczeństwa

Kultura

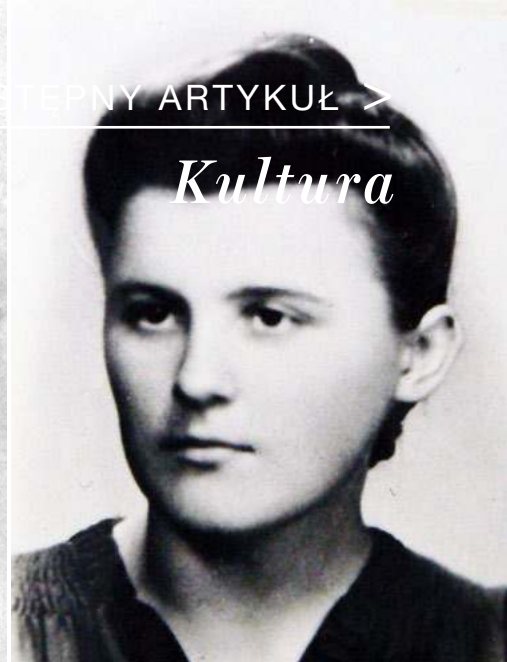
i codzienności. W różnych postawach znalazł wspólne lęki i jedno wspólne marzenie: żeby jakoś było, a najlepiej dobrze. Ta etiuda mogłaby być piękną pointą całego cyklu „W domu”. Ciekawego, choć nierównego. Ale może tak naprawdę najślabsze propozycje niosą tu największą lekcję? Bo przypominają, że kino, tak jak wszystko inne, jest grą zespołową. I tak już pozostanie. 

<< SPIS TREŚCI

W.

NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Kultura



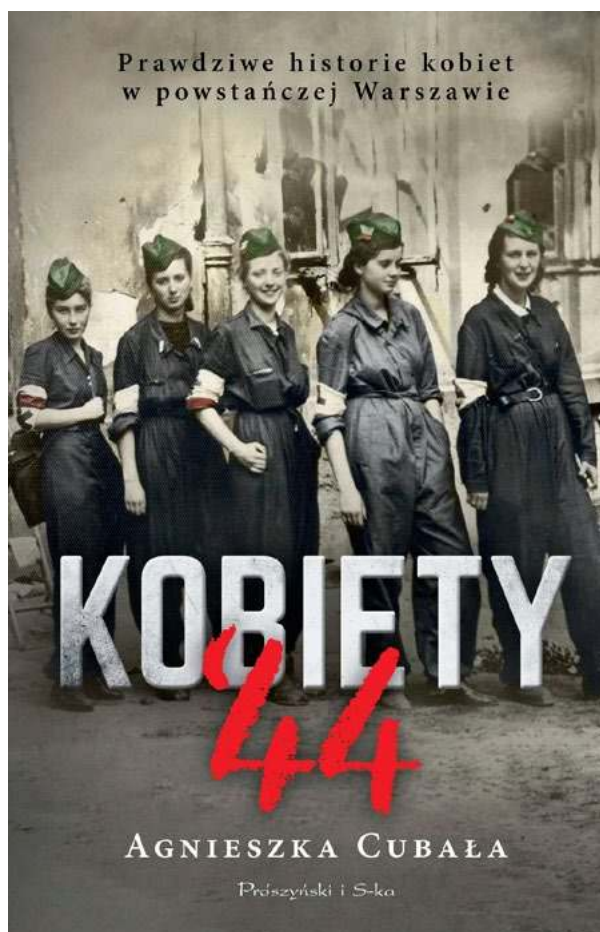
5 HISTORII O KOBIETACH WALCZĄCYCH



*Kiedy trzeba, walczą z bronią w rękę lub ofiarnie wspierają walczących, a w czasach pokoju walczą z obyczajową oraz domową opresją i przemocą, żeby zrealizować własne marzenia. Oto **KSIĄŻKI O KOBIETACH DOJRZEWAJĄCYCH DO TEGO, BY SPRZECIWIĆ SIĘ ŚWIATU**, który nie docenia roli, jaką w nim odgrywają.*



Tekst: **Leszek Bugajski**



Agnieszka Cabała

„Kobiety '44. Prawdziwe historie kobiet w powstańczej Warszawie”

Prószyński i S-ka

Polskie powstania to męska sprawa – tak nas uczyli i uczą od lat, z jednym wyjątkiem: Emilii Plater. Ale kiedy – jak w Warszawie w sierpniu 1944 r. – wybuch powstanie w mieście, to nie jest to tylko sprawa walki, to jest również gehenna cywilów, a zwłaszcza kobiet, które wzięły na siebie ciężar organizacji codzienności. Agnieszka Cabała, od dawna interesująca się historią powstania warszawskiego

i pisząca o nim, przeprowadziła dziesiątki rozmów z kobietami, które były zaangażowane w walkę i pomoc walczącym na pierwszej linii, ale też z tymi, które były bezsilnymi obserwatorkami tego nieszczęścia i ofiarami bestialstwa faszystowskich wojsk. Te drugie są małomówne, często dźwigają przez dziesięciolecia traumę gwałtów i zmagają się z powracającymi obrazami przerażających zdarzeń. Te, które były łączniczkami czy sanitariuszkami, niekiedy minerkami, a rzadziej żołnierzkami walczącymi z bronią w ręku, miały przynajmniej świadomość przynależności do wojskowej zbiorowości, nie były samotne.

Zebrany materiał autorka uszeregowwała chronologicznie: od euforii pierwszych dni powstania, po honorowe trwanie do tragicznego końca. Wiele jest w tych opowieściach śmierci od kul, ale też dużo o niebezpieczeństwach służby pomocniczej, także o ciężarach, porodach i wszystkich innych sprawach, które w normalnym życiu są trudne, a na polu walki, jakim wówczas była Warszawa, więcej niewy-

obrażalną dzisiaj grozą. Wstrząsająca książka o mało znanej stronie budowanej dzisiaj „pamięci historycznej”.



*Anna
Dziewit-Meller*
**„Od jednego
Lucypera”**

Wydawnictwo Literackie

Śląsk – „mała ojczyzna” Anny Dziewit-Meller – znów pojawia się w jej nowej powieści. Stereotypowy wizerunek tego regionu to ciężka oraz niebezpieczna praca mężczyzn i uległość oraz gospodar-

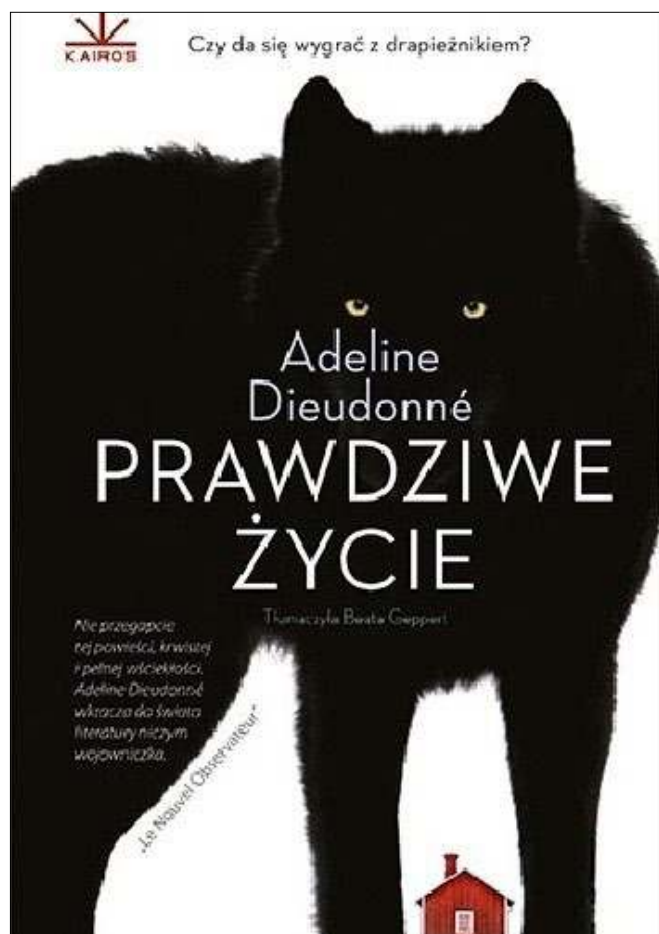
ność kobiet. Pisarka, która z książki na książkę pokazuje, jak rozwija się jej talent, przebija się teraz przez ten stereotyp i opowiada o rodzinie, ale słusznie skupia się na kobietach, bo to one od zawsze ustanawiały jej trwałość, organizowały życie.

Jest jednak w tej rodzinie młoda kobieta, która wyrwała się z niej i pracuje na Zachodzie na jednym z uniwersytetów. Wyrwała się, ale jednak nie do końca – czuje głęboki związek z babcią i

stopniowo **ODKRYWA TAJEMNICĘ:**
wymazaną z pamięci rodu siostrę babci, która podobnie jak współczesna bohaterka usiłowała w latach 40. sama kierować swoim losem,

pracować i być niezależną kobietą. Jej marzenia zniszczyła polityka (donos, podejrzenie o dywersję itd.), tak jak jej odległą w czasie krewną niszczą dzisiejsze obyczaje i oczekiwania otoczenia. Dzie-

wit-Meller napisała piękną, choć niewesołą powieść o opresjach kobiecego życia i o staraniach kobiet o to, by się wyzwolić z patriarchalnej niewoli.



Adeline Dieudonné

„Prawdziwe życie”

Znak Literanova

Jak w baśni: rodzina składająca się z ojca, matki, córki i syna. Ojciec jest z zamiłowania myśliwym. Mają dom w lepszej dzielnicy i wiedzą niby spokojne

życie. Ale nie! Ojciec jest potworem: bije i poniża żonę, terroryzuje dzieci. Całą trójkę żyje w nieustannym strachu. Debiutująca belgijska autorka napisała wstrząsającą powieść, która w realia dzisiejszego świata wprowadza baśń najbardziej ponurą, jaką można sobie wyobrazić. Krótkimi, dynamicznymi zdaniami opowiada historię dziewczynki, a później nastolatki, która uświadamia sobie to, w jak potwornych warunkach żyje, a później jak dojrzewa do buntu, by ostatecznie podjąć walkę (w sensie dosłownym) o możliwość prowadzenia innego życia.

Najpierw chce zbudować maszynę do podróżowania w czasie, ale po kilku latach okazuje się, że musi iść na wojnę z własnym ojcem, potworem. I idzie! Ta powieść jest jak krzyk udręczonej młodej kobiety, która wie, że zasługuje na coś lepszego i w dramatycznych okolicznościach otwiera sobie drogę do lepszego życia. Porażający utwór, nie tylko dlatego, że przedstawia wydarzenia przerażające, ale przede wszystkim dlatego, że robi to w nie-

zwykle prosty sposób, nie osłania grozy żadnymi ozdobnikami.



*Dominika
Buczak*
**„Dziewczyny
z placu”**

Wielka Litera

To niby druga część opowieści o mieszkańcach warszawskiego placu Konstytucji, ale spokojnie można ją czytać jako utwór samodzielny. Mamy w niej zwartą i dramatycznie zakończoną historię o zmianie świata, w którym żyjemy, o okresie ustrojowej transformacji

i tego, co po niej nastąpiło, a dla takiej opowieści nie ma lepszej scenerii niż właśnie plac Konstytucji, miejsce symboliczne dawnego ustroju (bo to przecież serce MDM). To również miejsce, które na chwilę zamieniło się w plac targowy i centrum gastronomiczne, było też świadkiem burzliwych demonstracji.

 *Autorka, sama mieszkanka Placu, świetnie to sobie wymyśliła i pokazała ten **EKAWAŁEK NASZEJ HISTORII** oczyma kobiet, bohaterek powieści.*

Autorka, sama mieszkanka placu, świetnie to sobie wymyśliła i pokazała ten kawałek naszej historii oczyma kobiet, bohaterek powieści, z których starsze tracą siły i żegnają się z młodzieńczymi marzeniami, a młodsze zgodnie z duchem czasu dojrzewają do tego, by sprzeciwić się światu, który nie docenia roli, jaką odgrywają w nim kobiety. A wszystko zamknięte w formule spokojnej powieści obyczajowej do urlopowego czytania.



Frances' de Pontes Peebles

**„Powietrze,
którym
oddychasz”**

Wydawnictwo Literackie

Marzenia są silnym napędem życiowym i mogą doprowadzić do baśniowego sukcesu, w który trudno uwierzyć. Taką historię z rozmachem i talentem opowiada brazylijska (ale pisząca po angielsku) pisarka Frances' de Pontes Peebles, wyraźnie zainspirowana wielkim powodzeniem neapolitańskiej trylogii Eleny Ferrante. Dwie zaprzyjaźnione dziewczynki – córka plantatora i podkuchenna w jej rezydencji – marzą

Kultura

o karierze muzycznej i uciekają do Rio, bo tam są stacje radiowe, o występach w których marzą. Przełamują bariery obyczajowe i rasowe, by osiągnąć cel.

To lata 30. ubiegłego wieku, więc radio jest jedyną drogą do wielkiej kariery, a rodzaj muzyki, z którym się związały i który zrewolucjonizowały, to samba. I po barwnie opisanych perypetiach udaje się im: jedna zostaje gwiazdą, druga wziętą autorką piosenek. Ich przyjaźń, choć czasami szorstka, trwa przez dziesięciolecia, a kariera prowadzi je do Hollywood, która – wiadomo, jak prawie wszystkie w show-businesie – nie trwa zbyt długo. Ale czyta się świetnie. 

Iskra w oku

KOLEJNE WYDANIE CYFROWEGO „WPROST” UKAŻE SIĘ W **PIĄTEK O GODZ. 15.**
SZUKAJ NA **WPROST.PL** ORAZ WE WSZYSTKICH **E-KIOSKACH** ORAZ APLIKACJACH
MOBILNYCH **APP STORE** I **GOOGLE PLAY**

wprost.

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZ REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska-Batyra*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

ZESPÓŁ: *Paweł Bednarz, Joanna Miziołek, Katarzyna Pinkosz,
Adam Symonowicz*

STUDIO „WPROST”: *Karol Kinal (kierownik),*

Anna Abratańska, Jakub Wiewiorowski

WYDAWCA: *Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Wprost” Sp. z o.o.*

ZARZĄD: *Piotr Piaszczyk (prezes)*

DYREKTOR WYDAWNICZY: *Robert Pstrokoński*

DYREKTOR DS. ROZWOJU CYFROWEGO: *Małgorzata Golińska*

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 ROZPOWSZECZNIANIE MATERIAŁÓW OPUBLIKOWANYCH
W TYGODNIKU „WPROST” JEST ZABRONIONE.

© WSZYSTKIE MATERIAŁY W TYGODNIKU CHRONIONE SĄ PRAWEM AUTORSKIM. WSZELKIE
PRAWA ZASTRZEŻONE. DALSZE ROZPOWSZECZNIANIE TREŚCI ARTYKUŁU TYLKO
ZA ZGODĄ WYDAWCY. REGULAMIN I WARUNKI LICENCJONOWANIA MATERIAŁÓW
PRASOWYCH NA WWW.WPROST.PL/REGULAMIN/



Fundacja
im. Przemysława
Gintrowskiego

ZA WOLNOŚĆ W KULTURZE

NAGRODA IM. PRZEMYSŁAWA GINTROWSKIEGO

VEDYCJA
NAGRODY



SZCZEGÓŁY NA WWW.GINTROWSKI.PL
LUB FUNDACJA@GINTROWSKI.PL

MECENAS KONCERTU:

PARTNERZY

PARTNER WSPIERAJĄCY:

