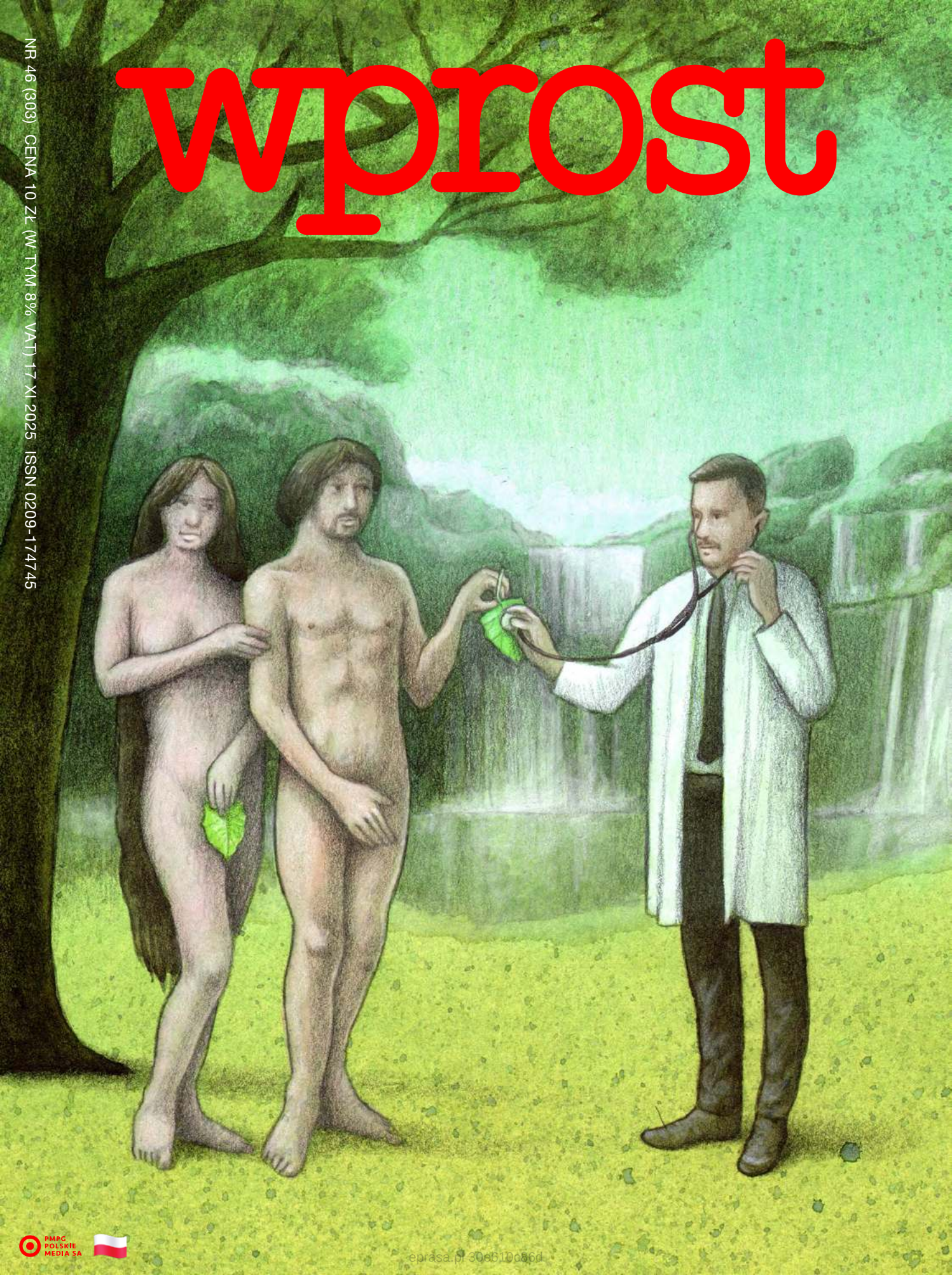
wprost

NR 46 (303) CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT) 17 XI 2025 ISSN 0209-174745



PMPG POLSKIE MEDIA SA

eprasa.pl 30651086d

wprost

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

eprasa.pl 30e610c86d

wprost

NR 46 17 LISTOPADA 2025

CZYTAJ WPROST

57
MĘSKI WSTYD
– „Movember" nie może ograniczać się tylko do zapuszczania wąsów. To powinien być czas, w którym mężczyźni przede wszystkim idą się przebadać i zachęcają do tego swoich kolegów, ojców, braci i synów – namawia dr n. med. Piotr Paweł Świniarski, specjalista w dziedzinie urologii.

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

eprasa.pl 30e610c86d

KRAJ

14 ZWYŻKA TUSKA

Tarapaty, w jakie popadł ostatnio PiS oraz spadające sondaże tej partii uskrzydliły Donalda Tuska i wlały w jego otoczenie nadzieję, że władza jeszcze nie została utracona.

23 ZIOBRO TO ZWYKŁY CYNIK

– Wyjazd za granicę był przemyślaną taktyką. Ziobro robi z siebie ofiarę, dla mnie to zwykły cynik – komentuje Marek Sawicki z PSL-u, marszałek-senior Sejmu.

32 POROZUMIENIE JEST W INTERESIE PREZYDENTA

– Fakt, że wychodzi spoza zasieków i barierek, jest wielką zmianą na polskiej scenie politycznej – chwali Karola Nawrockiego Przemysław Wipler z Konfederacji.

38 WIDMO WYWŁASZCZEŃ

Kolejnym krokiem dla CPK są wywłaszczenia, które ułatwi nowe prawo. Sołtys Skrzelewa grzmi, że dla rolników oznacza to „faktyczną likwidację".

Fot. Filip Naumienko/REPORTER/East News, Viktor Orbán Facebook

eprasa.pl 30e610c86d

CZYTAJ WPROST

45 PROSZĘ NIE ZAPOMINAĆ O MNIE

– Jesteśmy z Grzegorzem Braunem w bardzo dobrych relacjach, ale i ja mam teraz partię i zaraz efektywnie włączę się do walki – zapowiada Janusz Korwin Mikke.

FELIETON

54 JAN WRÓBEL

BIZNES

70 FALA ZWOLNIEŃ

Z jednej strony tysiące zwolnień w dużych zakładach, z drugiej – rekordowo niskie bezrobocie i firmy błagające o pracowników. Polska gospodarka stoi w rozkroku.

77 NIE WSTYDZĘ SIĘ POLSKI

– Gdy jakaś firma napisze sobie na kremie „Made in France", już od razu ma inny start niż ta, która ma na etykiecie „Made in Poland" – tłumaczy dr Irena Eris.

Fot. Filip Naumienko/REPORTER, Mariusz Szachowski

eprasa.pl 30e610c86d

CZYTAJ WPROST

94 7 NAJBOGATSZYCH POLEK W HISTORII

Nasz kraj miał w swojej historii obłędnie bogate kobiety, które posiadały nie tylko całe wsie, ale i miasta. Która z nich była najzamożniejsza?

88 7 MILIARDEREK Z POLSKIMI KORZENIAMI

Gdyby nie wojna i komuna, byłyby dzisiaj na liście najbogatszych Polek. Choć biznesu w kraju nie prowadzą, to o ojczyźnie babć nie zapominają.

ZDROWIE

105 POKONAĆ MIAŻDŻYCĘ

Prof. Robert Gil, kardiolog, wyjaśnia, że nie tylko wysoki cholesterol powoduje miażdżycę i rozwiewa wątpliwości dotyczące statyn.

eprasa.pl 30e610c86d

CZYTAJ WPROST

116 SŁODKIE MITY
Dietetyczka Michalina Mróz ujawnia prawdę na temat słodzików. Które są warte zaufania, jakich lepiej unikać i dlaczego niektóre z nich są zakazane?

SPORT

143 KULTURA KIBICOWANIA
Krytyka Igi Świątek czy Roberta Lewandowskiego? Sport jako wyjątkowy niedoceniany styl życia? Matylda Olek-Stępień, psycholożka sportu, opowiada o emocjach w sporcie – tych ogarniających i zawodników, i kibiców.

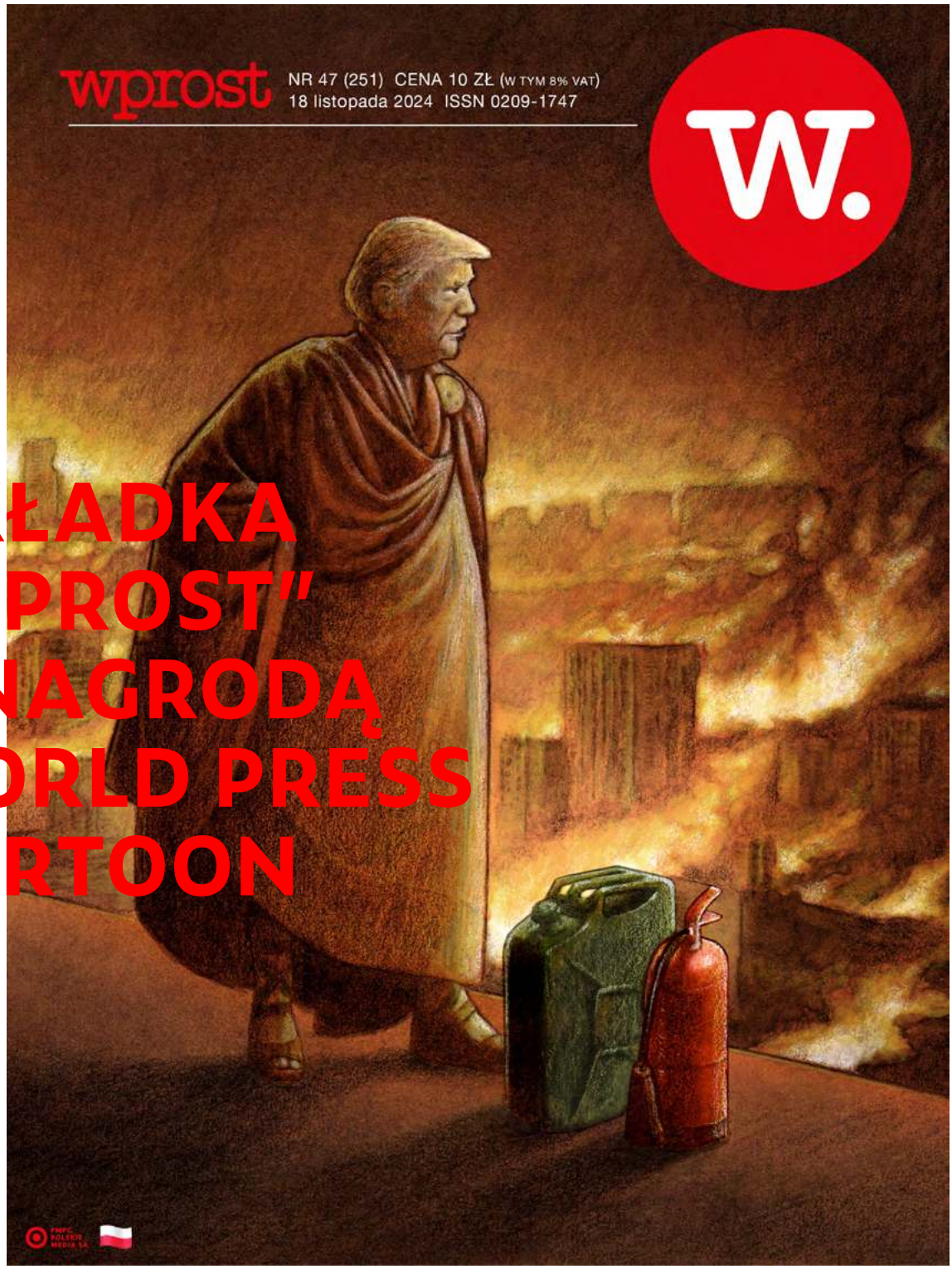
SMAKI

164 MIESIĄC ZIELONYCH GĘSI
Mało kto wie, że większość gęsiny produkowanej w Polsce jedzie za granicę. – Jest uznawana za najlepszą na świecie – chwali prezes szczecińskiego oddziału Slow Food.

Fot. Grzegorz Wajda/REPORTER/East News

eprasa.pl 30e610c86d

OKŁADKA „WPROST" Z NAGRODĄ WORLD PRESS CARTOON



eprasa.pl 30e610c86d

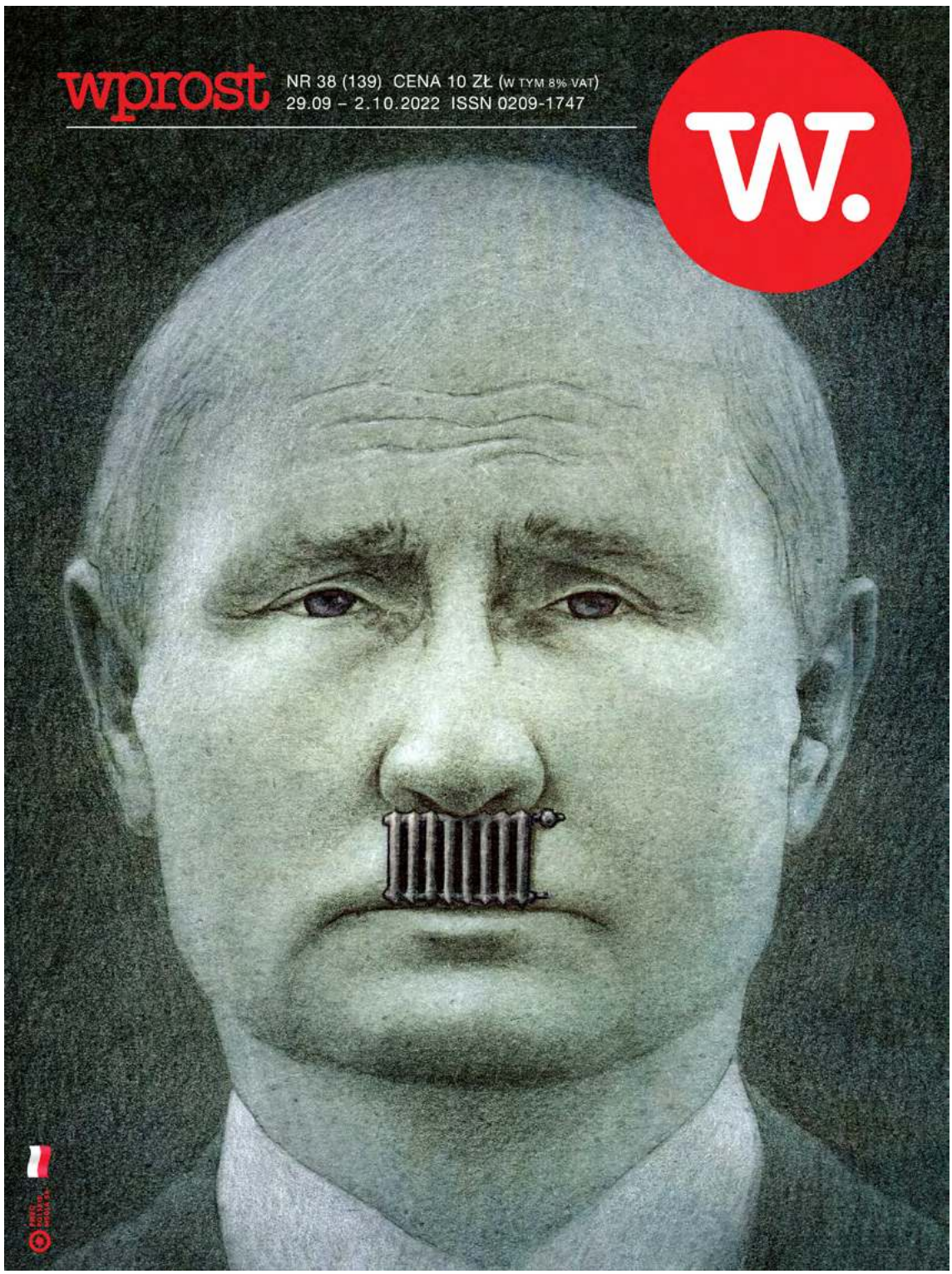
NAGRODA

PAWEŁ KUCZYŃSKI, *twórca okładek „Wprost", został jednym z laureatów tegorocznego World Press Cartoon.* **POLSKI RYSOWNIK ZDOBYŁ TRZECIE MIEJSCE W KATEGORII EDITORIAL CARTOON** *za pracę zatytułowaną „Donald Trump".*

World Press Cartoon to jeden z największych i najbardziej prestiżowych corocznych konkursów na karykaturę prasową na świecie. Tworzy go niezależna organizacja o takiej samej nazwie z siedzibą w Lizbonie. Nagrody są przyznawane w kilku kategoriach, m.in. za komiks, karykaturę czy karykaturę prasową. Paweł Kuczyński został wyróżniony w tej trzeciej kategorii.

eprasa.pl 30e610c86d

NAGRODA



eprasa.pl 30e610c86d

Długa lista nagród Kuczyńskiego

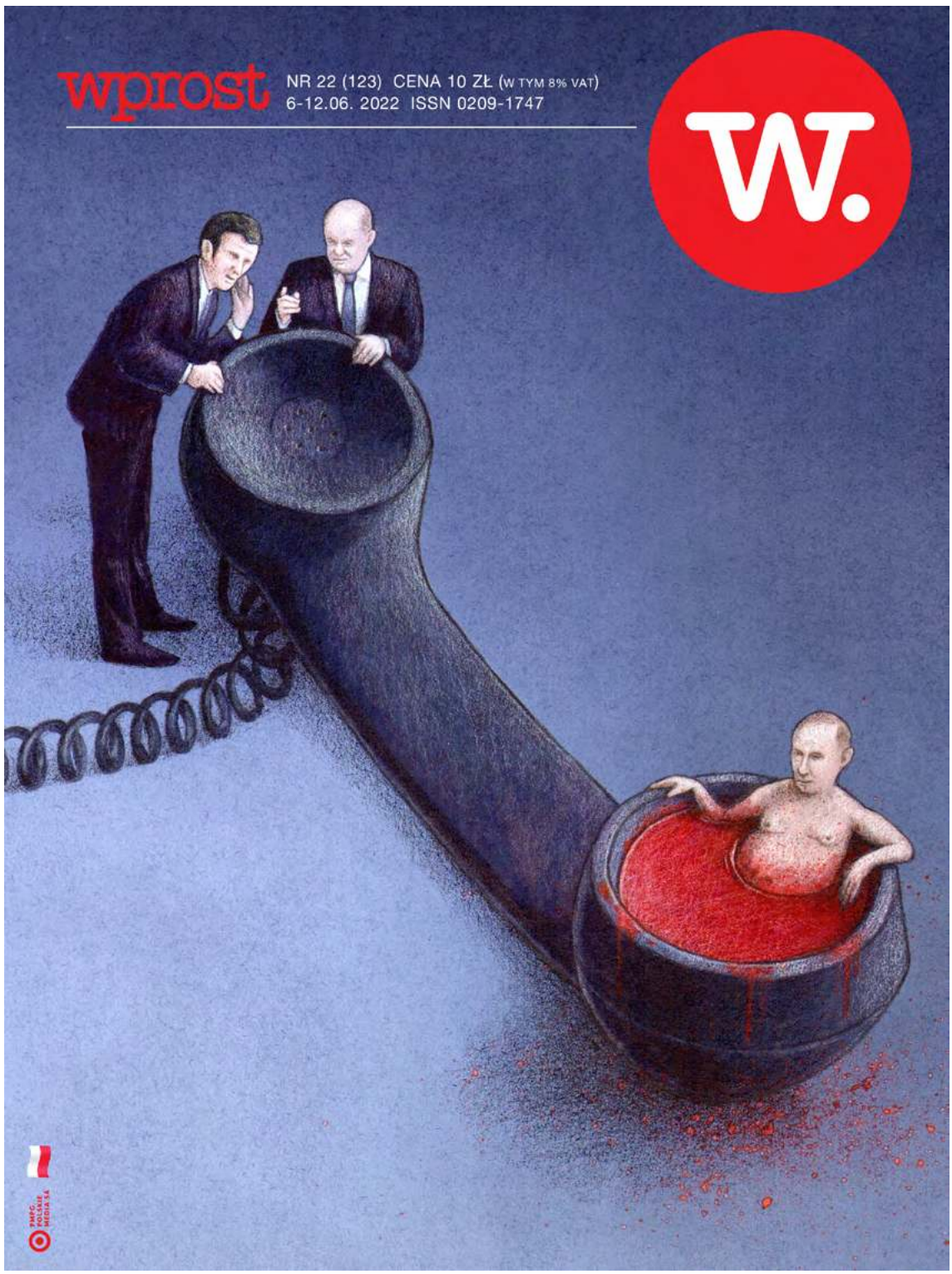
To zresztą nie pierwsza nagroda, którą rysownik otrzymuje za okładki dla „Wprost". W 2023 r. Kuczyński zdobył główną nagrodę w Międzynarodowym Konkursie Rysunkowym im. Aydına Doğana. Znanym na świecie jako „Oscar kreskówki". W tym samym roku został wyróżniony w międzynarodowym konkursie Brain Sneezing. Trochę wcześniej zdobył pierwszą nagrodę Ogólnopolskiego Konkursu na Rysunek Prasowy im. Aleksandra Wołosa. Jego zwycięska grafika przedstawia dużą podobiznę Władimira Putina z niewielkim wąsikiem w postaci kaloryfera, czym artysta nawiązał do szantażu energetycznego ze strony Federacji Rosyjskiej.

Putin pojawił się również na innej jego okładkowej pracy, która wywołała międzynarodowe poruszenie. Grafika nawiązująca do rozmów, jakie mimo wojny w Ukrainie prowadzili z dyktatorem Olaf Scholz i Emmanuel Macron. Okładka została dostrzeżona i była szeroko komentowana przez europejskie media.

Sam artysta bardzo skromnie przekonywał, że to nie jego rysunek wzbudził międzynarodowe poruszenie. – Myślę, że nie tyle mój rysunek był komentowany, a bardziej temat, którego dotykał. Tu zasługa redakcji „Wprost", że pomyślała, aby poświęcić temu zagadnieniu cały magazyn. Komentarze też dotyczyły raczej tego tematu, niż wartości artystycznych mojej pracy – powiedział w rozmowie z „Wprost".

eprasa.pl 30e610c86d

NAGRODA



eprasa.pl 30e610c86d

Trump jak Neron

Tym razem Paweł Kuczyński został dostrzeżony na świecie za rysunek pokazujący Donalda Trumpa. Praca nosiła tytuł „Neron" i pokazywała Donalda Trumpa stylizowanego na słynnego rzymskiego cesarza, który patrzy z oddali, jak pali się świat. U boku Trumpa stał kanister z benzyną, ale również gaśnica. Okładka była pierwszą stroną 47. numeru „Wprost" z 2024 r. Ukazała się niedługo po wyborach prezydenckich w USA. Chcieliśmy w ten sposób pokazać, jakiego świata według Trumpa możemy się spodziewać, czyli od wywoływania pożarów do ich gaszenia.

Praca Pawła Kuczyńskiego zdobyła III nagrodę w kategorii Editorial Cartoon. Pierwsze miejsce przypadło rysownikowi z Czarnogóry za pracę „Trump's Signature", a drugie – artyście z Portugalii za rysunek pod tytułem „Cybertruck Man".

Po konkursie zwycięskie prace mają być pokazywane na objazdowych wystawach. We wcześniejszych edycjach rysunki były prezentowane m.in. w Brazylii, Francji, Wielkiej Brytanii czy Meksyku.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Filip Naumienko/REPORTER/East News

eprasa.pl 30e610c86d

ZWYŻKA TUSKA

*„**W 2027 ROKU WYGRAMY WYBORY. WIEM, JAK TO ZROBIĆ**” – tymi słowami **DONALD TUSK** przekonywał czytelników „Gazety Wyborczej”, że utrzyma władzę na następną kadencję. I to mimo przeciwności losu, czyli wygranej Karola Nawrockiego w wyborach prezydenckich.*

Tekst: **ELIZA OLCZYK**

WIĘCEJ

Tarapaty, w jakie popadło ostatnio Prawo i Sprawiedliwość oraz spadające sondaże tej partii uskrzydliły Donalda Tuska i wlały w jego otoczenie nadzieję, że władza jeszcze nie została utracona.

– Wyraźnie widać poprawę w Koalicji Obywatelskiej. Jeszcze niedawno wszyscy chodzili w minorowych nastrojach, bo nawet konwencja zjednoczeniowa średnio im wyszła. Miały być na tym wydarzeniu zaprezentowane nowe twarze formacji, a nie było ani jednej, co przygnębiło działaczy KO. Ale teraz nastroje są dużo lepsze – mówi nasz rozmówca z obozu rządzącego.

eprasa.pl 30e610c86d

Poprawę samopoczucia widać też u samego Donalda Tuska. Szef rządu w ramach ofensywy medialnej wystąpił w popularnym podcaście Onetu Wojewódzki-Kędzierki, a kilka tygodni później udzielił obszernego wywiadu „Gazecie Wyborczej". Jak na szefa rządu o spadających notowaniach był bardzo pewny siebie. W „Wyborczej" powiedział, że przygniatająca większość europejskich premierów marzyłaby o takich notowaniach, jakie osiąga jego rząd. „Sporo się zmieniło w obiegu informacji, w mechanizmach kształtowania się i szerzenia poglądów.

> *Jeśli w dobie platform społecznościowych i wszechobecnych opinii, które każdy upublicznia, a algorytmy je zwielokrotniają, 30 proc. obywateli poważa rząd,* **TO DOBRY WYNIK***" – przekonywał premier.*

Odwracanie pojęć

Premier skorzystał z kłopotów Prawa i Sprawiedliwości, któremu zaczęły wyglądać „trupy z szafy". Najpierw okazało się, że w okresie dwutygodniowego rządu PiS-u doszło do sprzedaży działki kluczowej dla realizacji Centralnego Portu Komunikacyjnego. A CPK był sztandarową inwestycją rządu Mateusza Morawieckiego, o którą już po utracie władzy przez PiS upominał

eprasa.pl 30e610c86d

się nawet prezydent Andrzej Duda. Skandalu, który wybuchł po ujawnieniu informacji o sprzedaży działki, nie złagodził fakt, że nowa władza udawała przez półtora roku, iż o żadnej działce nie ma pojęcia.

Kolejny problem PiS-u to Zbigniew Ziobro, były minister sprawiedliwości, podejrzewany o wydatkowanie pieniędzy z Funduszu Sprawiedliwości na cele polityczne, który nie wrócił do kraju, obawiając się zatrzymania (Sejm wyraził zgodę na zatrzymanie i aresztowanie posła). Jego decyzja była pożywką dla komentarzy typu, że niedługo cały PiS wyjedzie do Budapesztu albo że niewinni nie mają się czego bać. PiS próbował odwrócić uwagę od Ziobry konferencjami na temat tragicznej sytuacji służby zdrowia, ale zrobił to w najgorszym momencie, czyli w apogeum awantury o byłego ministra. Tematu nie przykryli, a jeszcze pokazali bezradność.

Obie te sprawy odbiły się na poparciu dla PiS-u, które spadło poniżej 30 proc., a w najnowszym sondażu CBOS-u otarło się o 20 proc. Tymczasem Koalicja Obywatelska miała w tym badaniu 28 proc. poparcia, czyli solidnie odsadziła się od największej partii opozycyjnej.

Na domiar złego Jarosław Kaczyński wdał się w wojnę ze Sławomirem Mentzenem, liderem Konfederacji, co też nie przysparza popularności Prawu i Sprawiedliwości, bo szukanie wroga na prawicy tylko zniechęca wyborców.

eprasa.pl 30e610c86d

Z tego osłabienia głównego rywala Tusk korzysta skwapliwie i zręcznie, atakując PiS. Ostatnio nawet postanowił własną porażkę w wyborach prezydenckich sprzedać jako porażkę Jarosława Kaczyńskiego.

– To nie Rafał Trzaskowski jest największym przegranym wyborów prezydenckich, tylko Jarosław Kaczyński. (...) Prezydent Nawrocki z oczywistych względów jest bardziej perspektywiczny niż Jarek. Nie chodzi mi tylko o wiek, choć biologia ma znaczenie, ale o polityczny kalendarz – mówił Tusk w wywiadzie dla „Wyborczej".

Wiadomo, że Rafał Trzaskowski jest największym przegranym wyborów prezydenckich, bo dwukrotnie nie zdobył Pałacu Prezydenckiego. A prezydent Karol Nawrocki utrudni życie przede wszystkim Tuskowi, a nie Kaczyńskiemu, bo rząd nie jest w stanie zrealizować niektórych swoich zamysłów.

> *Ale cóż szkodzi wskazać palcem na* **PRZECIWNIKA POLITYCZNEGO** *i powiedzieć: jego zabolało bardziej.*

Widać wyraźnie, że szef rządu już nie chce bić się w piersi z powodu przegranych wyborów prezydenckich. A w każdym razie postępuje w myśl zasady, którą sformułował we wspomnianym wywiadzie dla „Wyborczej": „Gdy tamta strona dostaje

eprasa.pl 30e610c86d

w zęby, to się otrzepuje i idzie dalej się nawalać. Może dlatego, że też mam swoją przeszłość kibicowską, trochę lepiej rozumiem, na czym dzisiaj polega istota tego problemu: czasami oni będą górą, czasami my, ważne, żeby nie odbierać porażki jak ostatecznej katastrofy, tylko natychmiast wstawać i dalej się bić."

I jeszcze prężył muskuły, mówiąc: „Władza i polityka są domeną siły. Jeśli polityk chce naprawdę coś zmienić, musi egzekwować własną wolę".

Wygram. Wiem, jak to zrobić

Szef rządu zarówno w podcaście Wojewódzkiego i Kędzierskiego, jak i w wywiadzie dla „Wyborczej" podkreślał, że wygra wybory parlamentarne w 2027 r. U Wojewódzkiego i Kędzierskiego stwierdził, że jest gotów się o to założyć. Ale nie podjął wyzwania prof. Antoniego Dudka, historyka, publicysty i podcastera, który chciał przyjąć zakład premiera o wynik wyborów parlamentarnych za dwa lata.

W wywiadzie dla „Wyborczej" Tusk podkreślił jeszcze mocniej wiarę w sukces. „Wygram. Wiem jak to zrobić" - powiedział szef rządu powtarzając, zapewnie nieświadomie, wykpiony slogan senatora Kozioła z kultowego Rancza: „Wiemy, jak to zrobić".

Wszystko to razem składa się na przekaz: był kryzys, wydawało się, że nasze rządy się skończą, bo PiS i Konfederacja łącznie miały lepszy wynik, ale teraz wiemy, że nie wszystko jest stracone.

eprasa.pl 30e610c86d

– Ludzie w KO mówią: Wyrwaliśmy się z kompletnej beznadziei. Kierownik ruszył do ofensywy. Jeżeli będziemy mieli wspólną listę, to przy 38 proc. poparcia możemy rządzić samodzielnie, tak jak kiedyś PiS – opowiada polityk sympatyzujący z obozem rządzącym.

Nasz rozmówca uważa, że zagrożenie przejęcia władzy przez prawicę wcale nie zniknęło. – To ciągle może się wydarzyć. Tym bardziej że ofensywa Tuska jest wyłącznie medialna. Wszystkie sprawy merytoryczne toczą się wolno i nie wywołują euforii wyborców – przekonuje.

Dodaje też, że Tusk nie ma nawet rozpisanego scenariusza na tę ofensywę, np.: w tym tygodniu jest wywiad u Wojewódzkiego, w przyszłym atakujemy Ziobrę, a w następnym prowokujemy przeciek do mediów o prawdziwej wielkości majątku Mateusza Morawieckiego.

– Tusk po prostu surfuje na fali społecznych emocji. Wszystko jedno, w którym kierunku płynie, byle być na fali. Ale w dzisiejszych czasach wyborcy oczekują, że rząd będzie po coś. Hasło „pogonić PiS-owców" odpowiada tylko części elektoratu – konkluduje nasz rozmówca.

Wojna pałaców

Ofensywa Tuska, choć miła sercu najtwardszego elektoratu, raczej nie wystarczy do utrzymania wysokiego poparcia dla partii

eprasa.pl 30e610c86d

rządzącej przez dwa lata. A twardych efektów rządzenia może nie być.

> *Służba zdrowia ma wszelki zadatki, by okazać się* **ZABÓJCZĄ DLA RZĄDU**, *bo finansowo tonie.*

Minister Finansów Andrzej Domański niedawno wyskrobał dodatkowe pieniądze na zasilenie Narodowego Fundusz Zdrowia – 3,5 mld zł na rozliczenie z placówkami medycznymi – i próbował „sprzedać" to jako wielki sukces. A przecież tylko uratował skórę rządowi, bo gdyby szpitale zamknęły podwoje, to władza mogłaby tego nie przetrwać.

> *I to* **NIE JEDYNA MINA**, *na którą może wdepnąć rząd, bo przecież bardzo bojowe nastroje panują wśród nauczycieli, rolników i górników,*

którzy niedawno protestowali przeciwko likwidacji przemysłu na Śląsku.

Tymczasem szef rządu ma przeciwko sobie prezydenta Karola Nawrockiego. Twardego polityka, która wiele pomysłów rządu torpeduje a – co gorsze dla Tuska – nie pozwala się okładać bez-

eprasa.pl 30e610c86d

karnie premierowi. Gdy Tusk nagrał zgryźliwy filmik o tym, że miała być promocja na pierwszy stopień oficerski dla młodych adeptów służb specjalnych, ale prezydent nominacji nie podpisał, Karol Nawrocki nagrał swój filmik, w którym odpowiedział, że premier zakazał szefom służb spotykać się z głową państwa. W ten sposób odciął głowę państwa od kluczowych dla bezpieczeństwa informacji a i o rzeczonych promocjach nie było z kim porozmawiać. Zatem winę za brak promocji przerzucił na premiera.

Poprzedni prezydenci nie zachowywali się tak konfrontacyjnie. Może postępował tak Andrzej Duda pod koniec kadencji. Ale Karol Nawrocki od początku postawił sobie za cel eskalować konflikt z rządem, a w szczególności z premierem Tuskiem i ministrem sprawiedliwości Waldemarem Żurkiem. I ma po swojej stronie PiS-owską drużynę, zaprawioną w bojach, która zawsze jest gotowa atakować rządzących.

To właściwie wyklucza możliwość uzyskania porozumienia w obszarze prerogatyw prezydenta – wymiaru sprawiedliwości, awansów sędziowskich czy nominacji ambasadorskich.

Ten konflikt raczej nie przysporzy zysków ani premierowi, ani prezydentowi. Ale to Karol Nawrocki ma dzisiaj większe poparcie społeczne i dlatego może dłużej, w dobrej kondycji znosić niezadowolenie wyborców. No i kalendarz polityczny jest przeciwko Tuskowi, bo to on ma wybory za dwa lata, a nie głowa państwa.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Viktor Orbán Facebook

ZIOBRO TO ZWYKŁY CYNIK

ZBIGNIEW ZIOBRO OD PAŹDZIERNIKA *przebywa na Węgrzech, gdzie może liczyć na wsparcie Viktora Orbana*

eprasa.pl 30e610c86d

– Gdyby Zbigniew Ziobro normalnie się zachowywał, nie byłoby żadnej perspektywy aresztu. Wystarczyło, że publicznie zrzeknie się immunitetu i stawi się na przesłuchanie do prokuratury. **WYJAZD ZA GRANICĘ BYŁ PRZEMYŚLANĄ TAKTYKĄ. ZIOBRO ROBI Z SIEBIE OFIARĘ, DLA MNIE TO ZWYKŁY CYNIK**. *Ale na PiS nie ma mocnych, więc* **DETERMINACJA MINISTRA ŻURKA NA NIEWIELE SIĘ ZDA** *– mówi* **MAREK SAWICKI** *z PSL-u, marszałek-senior Sejmu.*

Rozmawiała **AGNIESZKA NIESŁUCHOWSKA**

WIĘCEJ

Szymon Hołownia żegna się z fotelem marszałka Sejmu. Jak go pan zapamięta?

Po ośmiu latach smuty w wydaniu marszałek Witek ożywił pracę Sejmu. Sejm został otwarty, nie tylko w sensie zniesienia barierek. Przyjeżdżają wycieczki, więcej ludzi może zobaczyć, jak parlament wygląda od środka.

Zniknęła też „zamrażarka", czego oczywiście opozycja nie chce dostrzec, ale czytane są projekty opozycyjne. Za rządów PiS-u leżały miesiącami w szufladzie, a potem lądowały w koszu. Poprawiła się jakość pracy parlamentu.

eprasa.pl 30e610c86d

Czyli będzie trochę panu brakowało tego „sejmfliksa" z Szymonem Hołownią w roli głównej?

Marszałek Hołownia nie zniknie z Sejmu, więc dlaczego miałoby mi go brakować? Zresztą marszałek nie jest dla parlamentarzystów jakimś odnośnikiem, kamieniem milowym, tylko po prostu jednym z posłów, tyle że prowadzącym obrady. Różnica jest taka, że ubędzie mu obowiązków, nic więcej.

Były marszałek Sejmu Marek Jurek stwierdził w „Rzeczpospolitej", że Szymon Hołownia przejdzie do historii jako ten, który zapobiegł zamachowi stanu. Pan się zgadza z tą opinią?

To lekka przesada, dlatego że nikt nie planował zamachu stanu a to, że Szymon Hołownia prowadził rozmowy w kuluarach z róż-

Fot. Marek Kudelski/SUPER EXPRESS

MAREK SAWICKI

– polityk i inżynier rolnik, od 1993 r. poseł na Sejm z ramienia PSL-u, aktualnie marszałek senior, w latach 2007-2012 i 2014-2015 był ministrem rolnictwa i rozwoju wsi.

eprasa.pl 30e610c86d

nymi politykami, którzy przedstawiali możliwe warianty, nie ma nic wspólnego ze stanem faktycznym.

Niczemu nie zapobiegł, bo jedna osoba nie jest w stanie dokonać ani zatrzymać rewolucji.

Największy błąd marszałka Hołowni to?

Nie jestem człowiekiem pamiętliwym, więc nie chcę wytykać mu wpadek.

> *Zresztą nie widzę jakiegoś szczególnego* **MOMENTU, W KTÓRYM ZBŁĄDZIŁ**, *zrobił źle, podjął złą decyzję. Jako marszałek był ponadprzeciętny.*

Paulina Hennig-Kloska, wiceprzewodnicząca Polski 2050, zasugerowała, że Hołownia może zmienić zdanie i pozostanie w polskiej polityce. Jak pan odczytuje te słowa?

Jestem przekonany, że tak będzie

Miał zakusy na pracę w ONZ.

Mało kto w naszej szerokości geograficznej zdaje sobie sprawę z tego, że ONZ jako instytucja jest zdominowany przez Rosję i Chiny. To państwa współpracujące z tymi mocarstwami decydują o rezolucjach i uchwałach ONZ, a nie Europa ze Stanami Zjednoczonymi, więc przecenia się rolę tej instytucji.

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Waldemar Żurek X

MINISTER WALDEMAR ŻUREK *świętuje w mediach społecznościowych Dzień Drwala*

eprasa.pl 30e610c86d

Jasne, ale widać, że Szymon Hołownia ma wyższe aspiracje niż kierowanie własną partią. Więc chyba na tej polityce krajowej niespecjalnie mu zależy.

Dobrze życzę Polsce 2050, bo tworzyliśmy koalicję i całkiem nieźle radziliśmy sobie w czterech kampaniach wyborczych, ale trochę martwi mnie słomiany zapał Szymona Hołowni.

Może pozostał mu uraz po nieudanym starcie w wyborach prezydenckich.

Po zbudowaniu formacji i osiągnięciu dobrego wyniku Trzeciej Drogi w wyborach parlamentarnych rezygnacja z kontynuacji projektu jest trochę zadziwiająca. Nie spodziewałem się, że tak szybko się wypali.

Być może bierze się to stąd, że w polityce jest za krótko i nie rozumie, że to nie jest teatr splendoru i chwały. Czasem trzeba przyjmować gorzkie pigułki. Do tego polityk musi być przyzwyczajony.

Za to Ryszard Petru ma pomysł, jak ożywić Polskę 2050. Ale czy po niezbyt udanych doświadczeniach z Nowoczesną jest w nim wystarczająca siła do ratowania innej partii?

Jako środowisko są mi bliscy, z wieloma osobami współpracuję, ale kto nimi pokieruje, nie bardzo mnie obchodzi.

Szymon Hołownia zadeklarował, że zrobi wszystko, aby ułatwić Włodzimierzowi Czarzastemu przejęcie funkcji marszałka Sejmu. Jak widzi go pan w tej w roli? Mariusz Błaszczak

eprasa.pl 30e610c86d

uważa, że to „smutny obraz, gdy po 26 latach w fotelu marszałka zasiądzie komunista".

Była okazja, by PiS-owi wytrącić z ręki te argumenty. Podczas rekonstrukcji rządu premier powinien zażądać wejścia wszystkich liderów partii do rządu i powierzyć im teki wicepremierów, łącznie z Hołownią i Czarzastym. I problem marszałka by się rozwiązał.

Tak się nie stało, więc PiS ma pożywkę.

> *Natomiast* **ZNAJĄC OSOBOWOŚĆ MARSZAŁKA CZARZASTEGO**, *dosyć długo, nie jestem pewien, czy udźwignie ciężar tej funkcji.*

A dlaczego?

Dlatego, że go znam. Wiem też, że rola marszałka Sejmu, przy tak hałaśliwej i mało merytorycznej opozycji, jest bardzo trudna.

Niektórzy mówią, że to taka piaskownica.

Gorzej, bo w piaskownicy panują określone zasady. W opozycji tych zasad nie ma. Im weselej i bardziej fałszywie, tym lepiej.

Jak długo Zbigniew Ziobro pozostanie na Węgrzech? Do kolejnych wyborów?

Szybko nie wróci.

Mówi, że wróci, jak zmieni się prawo. Więc raczej nieprędko.

eprasa.pl 30e610c86d

Powinien być wierny swojej maksymie, że niewinni nie muszą się niczego obawiać.

Dominuje strach przed aresztem?

Nie byłoby żadnej perspektywy aresztu, gdyby normalnie się zachowywał. Wystarczyło, że publicznie zrzeknie się immunitetu i stawi się na przesłuchanie do prokuratury. Wyjazd za granicę był przemyślaną taktyką. Ziobro robi z siebie ofiarę, ale dla mnie to zwykły cynik.

Podobnie myślą inni politycy PiS-u, opóźniając procesy rozliczeniowe. Mają poczucie, że wszystkie złodziejstwa były zgodne z procedurą. Liczą, że za dwa lata wrócą do władzy, a ich prokurator wycofa wszystkie akty oskarżenia.

No tak, ale nie ma pewności, że PiS wygra ani że dojdzie do koalicji z Konfederacją.

Nadzieja umiera ostatnia i tego się trzymają.

Ile pana zdaniem da się żyć na Węgrzech i uciekać przed wymiarem sprawiedliwości?

Zbigniew Ziobro jednego nie bierze pod uwagę. Na Węgrzech też niedługo będą wybory i może się zmienić władza, więc kiedyś będzie musiał wrócić. Po drugie, skoro twierdzi, że jego stan zdrowia zmusza go do korzystania ze służb medycznych w Belgii, to jak sobie wyobraża wyjazdy na badania? A może lekarze z Belgii będą przyjeżdżali do Budapesztu, żeby go wspierać?

eprasa.pl 30e610c86d

Czy pozostanie za granicą oznaczałoby polityczny schyłek jego kariery, czy też powróci w glorii i chwale, odbudowując swoją pozycję w partii?

Zbigniew Ziobro jest dla mnie od dawna skreślony jako polityk. Prowokacja w sprawie afery gruntowej Andrzeja Leppera i używanie całego aparatu państwa do ścigania lekarza, który operował jego ojca, kompletnie go dyskwalifikuje.

Ale na PiS nie ma mocnych, więc determinacja ministra Żurka na niewiele się zda.

To znaczy?

Bo takie mamy prawo. Zmieniono przepisy tak, by umożliwić wyciąganie pieniędzy z Funduszu Sprawiedliwości legalnie. Państwo jest sparaliżowane ramami prawnymi, dlatego nie jest w stanie rozliczyć tych, którzy wykorzystywali publiczne pieniądze, do własnych celów politycznych.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Filip Naumienko/REPORTER, Pawel Wodzynski/East News

eprasa.pl 30e610c86d

POROZUMIENIE JEST W INTERESIE PREZYDENTA

– **JAROSŁAW KACZYŃSKI PRÓBOWAŁ WALCZYĆ Z MARSZEM NIEPODLEGŁOŚCI**, *później udawać, że go nie ma, chciał też go przejąć, ale żadna z tych taktyk się nie udała. Postanowił więc w nim uczestniczyć, bo bardzo wielu jego, zwłaszcza byłych, wyborców tam się pojawia.* **SŁABO ZACZĄŁ BUDOWANIE POROZUMIENIA Z NAMI** *i nie sądzę, by faktycznie miał ambicję, żeby się dogadać – mówi* **PRZEMYSŁAW WIPLER**, *poseł Konfederacji.*

Rozmawiała **AGNIESZKA NIESŁUCHOWSKA**

WIĘCEJ

W tegorocznym Marszu Niepodległości, którego hasłem było: „Jeden naród, silna Polska" poszli nie tylko liderzy Konfederacji, ale i prezydent Karol Nawrocki oraz Jarosław Kaczyński, prezes Prawa i Sprawiedliwości. Chciałby pan, aby w kolejnych latach pojawili się też przedstawiciele innych partii i środowisk?

eprasa.pl 30e610c86d

To olbrzymia impreza patriotyczna, w której bierze udział kilkaset tysięcy Polaków. Myślę, że nie wszyscy politycy by się na niej dobrze czuli, zwłaszcza lewicowi czy liberalni, bądź tacy, którzy po prostu są za zmniejszeniem poziomu suwerenności Polski.

Janusz Korwin-Mikke też twierdził, że źle by się na niej czuł, dlatego, że jest „socjalistyczna i masowa", a nie antysytemowa, jak dawniej, dlatego zadeklarował w rozmowie z „Wprost", że się na nią nie wybiera. Ostatecznie pojawił się w tłumie. Jak pan tę zmienność rozumie?

PRZEMYSŁAW WIPLER

– polityk, lobbysta, nauczyciel akademicki, urzędnik państwowy, były prezes Stowarzyszenia KoLiber, Fundacji Republikańskiej oraz Stowarzyszenia „Republikanie". W latach 2011-2013 był członkiem PiS-u, a od 2015 r. do 2017 r. – partii KORWiN. W wyborach w 2023 r. uzyskał mandat poselski, kandydując z miejsca Konfederacji. Jest wiceprzewodniczącym sejmowej komisji śledczej ds. wykorzystania oprogramowania Pegasus.

eprasa.pl 30e610c86d

Moja córka jechała z nim jednym pociągiem z Józefowa na Marsz i widziała, jaką to dla niego było atrakcją. Janusz uwielbia robić sobie zdjęcia z ludźmi, kocha atencję, dlatego się nie dziwię, że zmienił zdanie.

> *My to nazywamy korwinizmem, czyli bardzo* **SPECYFICZNYM ZAKRZYWIENIEM RZECZYWISTOŚCI**. *Robi po swojemu, zmienia zdanie i wiele razy mu się to zdarzało.*

Były polityk PiS-u i szef Gabinetu Prezydenta Andrzeja Dudy Marcin Mastalerek stwierdził w Polsat News, że Jarosław Kaczyński pasuje do Marszu Niepodległości jak pięść do nosa. Podpisałby się pan pod tymi słowami?

Marcin Mastalerek trafnie to ujął. Jarosław Kaczyński próbował walczyć z Marszem Niepodległości, później udawać, że go nie ma, chciał też go przejąć, ale żadna z tych taktyk się nie udała. Postanowił więc w nim uczestniczyć, bo bardzo wielu jego, zwłaszcza byłych, wyborców tam się pojawia.

Jacek Kurski uważa, że nikt w polskiej polityce nie ma większego tytułu do świętowania niepodległości niż prezes PiS-u, bo to on doprowadził do „błyskotliwego" zwycięstwa Karola Nawrockiego, co „uchroniło Polskę przed domknięciem systemu".

eprasa.pl 30e610c86d

Wielu uczestników Marszu Niepodległości uważa, że opresyjne były rządy Prawa i Sprawiedliwości. To za czasów premiera Mateusza Morawieckiego odnotowano 200 tys. nadmiarowych zgonów podczas pandemii, gdy w sposób absurdalny zamykano gospodarkę i zamykano obywateli. To PiS wprowadzał nowe podatki.

Ale dziś – jak mówił Jarosław Kaczyński – jest czas, aby obóz prawicowy się zjednoczył i szedł równym krokiem w stronę zmian. Widzi pan w słowach prezesa PiS-u chęć do współpracy z wami?

Wspólny marsz rozpoczął od napaści na Konfederację. To przecież Jarosław Kaczyński powiedział, że Sławomir Mentzen nie nadaje się do polityki i nie powinien nigdy się w niej znaleźć. Bardzo słabo zaczął budowanie porozumienia z nami. I nie sądzę, by faktycznie miał ambicje, by się dogadać.

A jakie ambicje ma Karol Nawrocki? Czy w jego wczorajszej przemowie padły słowa, które szczególnie pan zapamięta?

Sam fakt, że prezydent wychodzi spoza zasieków i barierek, swobodnie porusza się w tłumie Polaków, jest wielką zmianą na polskiej scenie politycznej. Należy to przyjąć z ogromnym uznaniem i głośno bić brawo.

Wierzy pan, że dzięki prezydentowi uda się tutaj dogadać z PiS-em i tworzyć jedną siłę, koalicję w przyszłości?

Nie chcę na ten temat spekulować.

eprasa.pl 30e610c86d

> *Wiem, że z całą pewnością* **TEGO RODZAJU POROZUMIENIE** *jest po prostu w interesie pana prezydenta.*

A co leży w interesie Zbigniewa Ziobry, który chciałby, aby przesłuchanie go przez prokuraturę odbyło się „na odległość", w umówionym miejscu i terminie, bo – jak mówi pełnomocnik byłego ministra sprawiedliwości – „Polska nie jest już od długiego czasu miejscem jego stałego zamieszkania"?

To oczywiste, że jeżeli Zbigniew Ziobro nie będzie chciał być w innym formacie przesłuchiwany, to do tego przesłuchania nie dojdzie, bo rząd się na to nie zgodzi. Obie strony chcą cyrku, a nie normalnie funkcjonującego wymiaru sprawiedliwości.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

WIDMO WYWŁASZCZEŃ

PRZEZ WIELE MIESIĘCY WE WSIACH, KTÓRE MAJĄ ZNIKNĄĆ POD CPK, BURZONO KOLEJNE PRZEJĘTE PRZEZ SPÓŁKĘ DOMY I GOSPODARSTWA. WSIE PUSTOSZAŁY I WKRÓTCE MAJĄ OPUSTOSZEĆ ZUPEŁNIE.

Fot. Piotr Bardzo

POD BUDOWĘ CPK WCIĄŻ BRAKUJE PONAD 600 HEKTARÓW *gruntów, a dobrowolny wykup spółka ma zakończyć w „najbliższych dniach”.* **KOLEJNYM KROKIEM SĄ WYWŁASZCZENIA**, *które ułatwi nowe prawo. Sołtys Skrzelewa grzmi, że dla rolników oznacza to „faktyczną likwidację”.*

Tekst: **PIOTR BAREJKA**

WIĘCEJ

Przez wiele miesięcy we wsiach, które mają zniknąć pod CPK, burzono kolejne przejęte przez spółkę domy i gospodarstwa. Wsie pustoszały i wkrótce mają opustoszeć zupełnie. Ostatni mieszkańcy i rolnicy będą wywłaszczani, co uprościć mają nowe przepisy. Sejm jednomyślnie uchwalił je we wrześniu, Senat nie wniósł żadnych poprawek, a prezydent podpisał nowelizację w ubiegłym tygodniu. Jak czytamy w uzasadnieniu, w projekcie chodziło o „rezygnację z przewidzianych w ustawie o CPK rozwiązań uciążliwych dla obywateli, przy jednoczesnym zoptymalizowaniu prowadzonych procesów inwestycyjnych”.

I tak wprowadzony został między innymi minimalny termin na wydanie nieruchomości (120 dni), wyznaczono również termin dla wojewody na ustalenie wysokości odszkodowania (30 lub 60 dni). Więcej osób uzyskało również prawo do zaliczki na poczet

eprasa.pl 30e610c86d

odszkodowania, bo są to już nie tylko właściciele nieruchomości z budynkami, ale też właściciele nieruchomości niezabudowanych. Wynosząca 85 proc. odszkodowania zaliczka ma być wypłacana w ciągu 30 dni od złożenia wniosku.

Jednym z rolników, który wciąż nie sprzedał swoich działek, jest Kamil Szymańczak, sołtys Skrzelewa. Wsi, która w całości ma zniknąć pod lotniskiem. Szymańczak na zmiany w prawie patrzy zupełnie inaczej.

– Dla ludzi, których dotyczy – dla rolników, przedsiębiorców i mieszkańców Baranowa, Wiskitek, Teresina i okolic – ta ustawa oznacza jedno: mniej praw, mniej czasu i mniej możliwości obrony własnego majątku – stwierdza.

Hektarów wciąż brakuje

Dotychczas pod budowę CPK nikogo nie wywłaszczano, lecz spółka kupowała nieruchomości w ramach Programu Dobrowolnych Nabyć. Jego przeciwnicy twierdzili, że program dobrowolny jest tylko z nazwy, ale spółka broniła się, że oferuje właścicielom lepsze warunki niż w przypadku wywłaszczenia. Chwaliła się również sukcesami. W czerwcu informowała, że liczba zgłoszeń do PDN to około 88 proc. obszaru objętego decyzją lokalizacyjną dla lotniska i zachodniej części węzła kolejowego. A konkretnie 1026 zgłoszeń i 1926 hektarów zakupionych gruntów.

eprasa.pl 30e610c86d

Z najnowszych danych, które przekazała nam rzeczniczka CPK, wynika, że przez kolejne kilka miesięcy spółka zakupiła niecałe 300 hektarów. Do 5 listopada przejęła łącznie 2271 działek o powierzchni 2221 hektarów. „Niesfinalizowane zgłoszenia do PDN obejmują 614 hektary, czyli 23,75 proc. terenu objętego decyzją lokalizacyjną. Na obszarze objętym Decyzją Lokalizacyjną dla Lotniska CPK w ramach PDN finalizowane są ostatnie transakcje i w najbliższych dniach proces zostanie zamknięty" – dodaje Agnieszka Stefańska-Krasowska.

Kolejnym etapem będą wywłaszczenia.

Nowelizacja zamiast rozliczenia

Kamil Szymańczak przekonuje, że w nowelizacji nie chodzi o dobro obywateli. Nazywa ją „dupokrytką dla władz i wojewody mazowieckiego", który jego zdaniem nie dopełnił swoich obowiązków. – Zgodnie z wcześniejszym brzmieniem ustawy wojewoda był zobowiązany do wszczęcia postępowań odszkodowawczych dla właścicieli nieruchomości, których objęły decyzje lokalizacyjne. Ten obowiązek powstał już na przełomie stycznia i lutego bieżącego roku, po wydaniu i odebraniu przez właścicieli pierwszych decyzji o ustaleniu lokalizacji inwestycji – przypomina sołtys.

– Tymczasem do dziś – mimo upływu wielu miesięcy – wojewoda nie wszczął tych postępowań – zauważa.

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Radio Sochaczew

SOŁTYS KAMIL SZYMAŃCZAK PRZEKONUJE, ŻE W NOWELIZACJI NIE CHODZI O DOBRO OBYWATELI. NAZYWA JĄ „DUPOKRYTKĄ DLA WŁADZ I WOJEWODY MAZOWIECKIEGO".

eprasa.pl 30e610c86d

– Zamiast rozliczyć to zaniedbanie, rząd przygotował nowelizację, która zmienia treść właśnie tych artykułów po to, by usunąć odpowiedzialność urzędów za bezczynność i niezgodne z prawem zaniechania. Inaczej operaty szacunkowe wypłynęłyby przed wyborami prezydenckimi i media miałyby pewnie o czym rozmawiać – stwierdza Szymańczak. – W ten sposób nowa ustawa legalizuje bezprawie z przeszłości, przesuwając ciężar odpowiedzialności za te zagrywki z administracji na obywateli – ocenia.

Szymańczak podkreśla też, że nowelizacja zniosła między innymi zapis, który nakładał na spółkę obowiązek negocjacji z właścicielem czy obowiązek przedstawienia minimum dwóch nieruchomości zamiennych. – Właściciele dostają pieniądze i muszą sami sobie poradzić. Dla rolników to faktyczna likwidacja gospodarstwa – stwierdza.

– Zamiast realnej pomocy, mamy uproszczenie procedur dla CPK. To model, w którym państwo z pozycji siły przejmuje cudzą własność, zamiast chronić obywatela przed nadużyciem władzy – oburza się Szymańczak.

Kiedy ruszą wywłaszczenia?

Na pytanie, kiedy mogą ruszyć wywłaszczenia pod budowę CPK, nie uzyskujemy jednoznacznej odpowiedzi. Spółka tłumaczy, że w momencie, gdy wydana przez wojewodę decyzja lokalizacyjna stanie się ostateczna, grunty będą już własnością spółki. „Sama de-

eprasa.pl 30e610c86d

cyzja stanie się ostateczna po rozpatrzeniu przez Ministra Rozwoju i Technologii wniesionych od niej odwołań. Termin rozpoznania odwołań zależy od organu administracji, który je rozpoznaje" – tłumaczy CPK. I dodaje, że wysokość odszkodowań będzie ustalał wojewoda „na podstawie odrębnych decyzji administracyjnych".

Nowe przepisy weszły w życie już w ubiegłą sobotę, a parę tygodni wcześniej, w połowie października, prezes CPK Filip Czernicki zapowiadał, że spółka wystąpi o pozwolenie na budowę jeszcze w tym roku. Pierwsze prace na terenie planowanego lotniska ruszyć mają w połowie 2026 r.

DLACZEGO PROTESTOWANO PRZECIWKO NOWELIZACJI USTAWY O CPK

KLIKAJ I CZYTAJ

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Filip Naumienko/REPORTER

TEGOROCZNY MARSZ NIEPODLEGŁOŚCI *szedł pod hasłem „Jeden naród – silna Polska”*

PROSZĘ NIE ZAPOMINAĆ O MNIE

– Kiedyś, gdy Marsz Niepodległości był manifestem przeciw ustrojowi, brałem w nim udział. **TERAZ TO SOCJALISTYCZNA, MASOWA IMPREZA**, *straciła swój antysystemowy charakter, więc na nią nie chodzę – zapowiadał przed 11 listopada* **JANUSZ KORWIN MIKKE**, *były poseł Konfederacji, prezes partii KORWiN.*

Rozmawiała **AGNIESZKA NIESŁUCHOWSKA**

WIĘCEJ

Wybiera się pan na Marsz Niepodległości?

Kiedyś, gdy był manifestem przeciw ustrojowi, brałem w nim udział. Teraz to socjalistyczna, masowa impreza, straciła swój antysystemowy charakter, więc nie chodzę.

Ale wybiera się na nią pana kolega Grzegorz Braun. Idzie też prezydent Karol Nawrocki i prezes PiS-u.

Nie mam pojęcia, kto idzie. Nie wtrącam się w te sprawy.

Karol Nawrocki miał być patronem Paktu Senackiego PiS-u i Konfederacji. Wierzy pan w to, że mimo spięć między

eprasa.pl 30e610c86d

politykami obu stron dojdzie do porozumienia dzięki prezydentowi?

Był taki moment, ale nie ma już co czekać. Dopóki działa PiS, prawica nie ma żadnych szans na zjednoczenie, ponieważ partia Jarosława Kaczyńskiego nie jest żadną prawicą. To partia komunistyczna, która rozbuchała socjal, rozdając zasiłki na lewo i prawo, muszą przestać istnieć.

Dariusz Matecki z PiS-u mówił ostatnio, że jest za taką koalicją z Konfederacją, ale Konfederacja nie zawaha się, żeby iść w koalicję z Donaldem Tuskiem, a Sławomir Mentzen bardziej nienawidzi PiS-u niż kocha Polskę. Pan myśli podobnie?

Fot. Wikipedia/Adrian Grycuk

JANUSZ KORWIN-MIKKE

– polityk, publicysta i brydżysta, z wykształcenia filozof. Poseł na Sejm I i IX kadencji (1991–1993 i 2019–2023) oraz Poseł do Parlamentu Europejskiego VIII kadencji (2014–2018), założyciel i prezes kilku partii. Kandydat na urząd prezydenta RP w wyborach w 1995, 2000, 2005, 2010 i 2015 r.

eprasa.pl 30e610c86d

Mentzen powinien grozić obu: PO, że jak nie przystanie na jego warunki, to pójdzie z PiS-em, a PiS-owi, że jak się nie dogadają, wejdzie w koalicję z Tuskiem. Nie może twardo niczego nikomu obiecać, bo zwiąże sobie ręce.

Na razie z żadną partią mu nie po drodze.

Przepraszam bardzo, ja to mówię od lat. Że cztery partie, czyli tzw. banda czworga – PO, PiS, Lewica, PSL – dostały władzę z rąk generała Czesława Kiszczaka po to, żeby udawać, że coś się zmieniło, że nie ma już jednej partii, tylko ta formacja się podzieliła na cztery. I Polacy się na to nabierają, myślą, że mają wybór. Ten teatr jest odstawiany w nieskończoność, bo przed każdymi wyborami politycy mówią, że jak dojdą do władzy, to rozliczą poprzedników.

Jakoś do tej pory nikt nikogo skutecznie nie rozliczył. Jedni muszą udawać, że robią to z obrzydzeniem, a drudzy muszą udawać, że robią to z entuzjazmem.

Z drugiej strony rośnie poparcie w sondażach zarówno dla Konfederacji, jak i dla Korony Grzegorza Brauna. Grzegorz Braun może stać się głównym rozgrywającym na scenie politycznej?

Myślę, że tak, ale proszę nie zapominać o mnie. Jesteśmy z Grzegorzem w bardzo dobrych relacjach, ale i ja mam teraz partię i **ZARAZ EFEKTYWNIE WŁĄCZĘ SIĘ** *do walki.*

eprasa.pl 30e610c86d

Zobaczymy, co da się zrobić.

No właśnie, jeśli chodzi o Grzegorza Brauna, nie dziwi pana, podobnie jak Pawła Kukiza, że Karol Nawrocki spotyka się ze Sławomirem Mentzenem, a jakoś nie słychać o rozmowach z liderem Korony?

Nie mam pojęcia, z czego to wynika. Gdyby nie wyborcy Grzegorza Brauna, Karol Nawrocki nie zostałby głową państwa. Powinien odgrywać rolę neutralnego prezydenta wszystkich Polaków i zająć się podstawową sprawą – sądownictwem, które jest opłakanym stanie. Sprawiedliwość jest ostoją mocy i trwałości Polski, ale nie mamy w tej chwili sprawiedliwości.

To, że jeszcze Polska nie rozpadła, to jest jakiś cud. System prawny został kompletnie zdemolowany.

Ostatnio Karol Nawrocki, mówił, że stan sędziowski nie rozliczył się z przeszłością, w tym ze stalinowskim sądowym bezprawiem.

Ale jakich stalinowskich metod? Jedni służą jednej bańce złodziei, a drudzy – drugiej. Stalinowskie metody nie mają tu nic do rzeczy. Podział na sędziów i neosędziów to jakieś nieporozumienie. To wszystko jest jedną wielką lipą. Trzeba to rozwiązać, ale ani PO ani PiS nie ma w tym interesu. Nikt nie chce, żeby było sprawiedliwie.

Jedynym człowiekiem, który to by poukładał, byłby król pokroju Kazimierza Wielkiego.

eprasa.pl 30e610c86d

Karol Nawrocki też ma wielkie aspiracje. Marzy mu się system prezydencki. To realne?

Żeby zmienić ustrój, musi mieć poparcie w parlamencie. A na to się nie zapowiada. No chyba, że chce zrobić zamach stanu, zebrać wojsko, ogłosić się naczelnym dowódcą. Jeśli w ten sposób chciałby zmienić konstytucję i zacząć porządki w sądownictwie, to proszę bardzo, poprę go.

Jak ocenia pan Karola Nawrockiego? Jest bardziej niezależny, zdecydowany, kreatywny niż Andrzej Duda?

Na razie nic wielkiego nie zrobił, nie odciął się od PiS-u. Jeśli chce być wiarygodny, powinien powiedzieć, że nie ma nic wspólnego z tymi złodziejami, ale on tego nie mówi.

Kto wygra wybory za dwa lata? Ile przez ten czas zyskają Konfederacja, Korona i pana partia?

Chcę, aby nasz wynik był jak największy, ale nie jestem socjologiem, trudno to przewidzieć.

Udałoby się zmontować szeroką koalicję z Jarosławem Kaczyńskim?

> *W tej chwili to absolutnie nierealne, ale w dwa lata* **PIS MOŻE PRZESTAĆ ISTNIEĆ** *w ogóle. Zmiany społeczne mogą zajść szybko.*

eprasa.pl 30e610c86d

Na razie PiS jest dość mocny i dobrze sobie radzi w mediach społecznościowych. To już nie jest partia archaiczna. Przyciągną młody elektorat?

Mocna pozycja Mentzena i Brauna, popularnych wśród młodych, zmobilizowała ich do wytężonej pracy. Niektórzy z polityków PiS-u zaczęli mówić z sensem. Co nie zmienia faktu, że nie mają żadnego antidotum na rozwiązanie obecnego problemu.

A co jest największym problemem?

Drobne zmiany nic nie dadzą. Polska potrzebuje kontrrewolucji, zmiany ustroju, w którym rząd ma prawo powiedzieć, że lepiej wie od obywatela, co jest dla niego dobre – każe się szczepić czy jeździć w pasach. Krótko mówiąc, traktuje nas jak małe dzieci. A ja żądam, by traktowano nas jak dorosłych.

A jaką partią jest dziś Konfederacja? Artur Dziambor, były polityk tej formacji, twierdzi, że podobnie jak PiS i PO – jest mainstreamowa.

To świadoma decyzja Sławomira Mentzena, który uznał, że ludzie boją się radykalnych zmian, więc żeby zyskać głosy musi udawać, że nie jest prawicą, ale centroprawicą, która przeprowadzi reformy, ale łagodne. Moim zdaniem to się nie uda, bo małych reform dokonuje się trudniej niż dużych.

Po drugie, nawet jeśliby się to udało, minie parę lat i wszystko wróci do normy. Wystarczy przypomnieć sobie jak ostrych zmian

eprasa.pl 30e610c86d

dokonywała brytyjska premier Margaret Thatcher. Nie minęło 15 lat od jej śmierci i sytuacja w Wielkiej Brytanii była gorsza niż przed jej rządami.

> *Powód jest prosty: nie zlikwidowano podstawowej* **RZECZY, KTÓRA PRZYCZYNIŁA SIĘ DO TEGO ZŁA** *– demokracji.*

Głupich ludzi jest więcej niż mądrych, więc może być tylko gorzej, nie lepiej.

Większość państw zdaje sobie sprawę, że 70 proc. wyborców nie jest w stanie zrozumieć nawet rozkładu jazdy autobusów. I ci ludzie głosują w wyborach, decydując o moim losie.

Ci wyborcy głosują również na Grzegorza Brauna?

To akurat jest te kilka procent wyborców, którzy zmądrzeli.

Dlaczego tak pogardliwie wypowiada się pan o Polakach?

Polska jest krajem umierającym, krajem ludzi starych, którzy za 24 zł dopłaty do emerytur zagłosują za każdym.

Z kolei młode pokolenie korzysta ze sztucznej inteligencji, mniej czyta, niż poprzednie pokolenie. Ich też pan zaszufladkuje?

Ostatnio testowałem sztuczną inteligencję i faktycznie to kompletnie bez sensu. Pytałem ją, jak rozwiązać zadanie szachowe i wygadywała bzdury.

eprasa.pl 30e610c86d

I nie boi się pan, że młodzi ludzie, w tym pana wnuki, będą z niej bezrefleksyjnie korzystali, podejmując decyzje wyborcze?

Będą, bo każde nowe pokolenie jest coraz głupsze. Dlatego, że w dzieciństwie nie mieli żadnych trudności. Kiedyś, gdy dzieci wychowywały się w rodzinach wielodzietnych, musiały walczyć o swoje. Dlatego musimy dążyć do tego, by rodziny miały po pięcioro, sześcioro dzieci.

Jedynacy są rozpieszczeni, wszystko mają pod nosem, nie radzą sobie w życiu, przychodzą z rodzicami na studia. Za moich czasów nie do pomyślenia. Ludzi przebojowych można ze świecą szukać.

Pan żył w innych czasach. Trudno to porównywać do dzisiejszych realiów.

Jest takie ponadczasowe hasło wyryte na tablicy umieszczonej przy kościele Świętej Anny w Warszawie „Res sacra miser" – bieda jest rzeczą świętą. Bo ludzie w biedzie o coś walczą. Oni umieją walczyć. Oni się chcą wybić z tej biedy. Gdy studiowałem, nie miałem na jedzenie. Głodowałem. I dlatego miałem dobre stopnie. Natomiast student, który ma pełną miskę i ma na piwko, nie będzie się dobrze uczył.

Dzieciom również wpoił pan, z sukcesem, takie zasady?

Mam ośmioro dzieci i wykazują dość dużo zdrowego rozsądku, ale nie są aż tak przebojowi, bo mimo wszystko żyją w innym świecie niż ja. Niestety.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

FELIETON

JAN WRÓBEL

Co szkodzi pobulgotać

STANISŁAW TYSZKA CHYBA BARDZO SIĘ ZDZIWIŁ, ŻE JEGO SŁOWA O PARA-KORUPCYJNEJ OFERCIE JANUSZA KOWALSKIEGO „w obecności ministra Ziobro” wywołują taką lawinę komentarzy. Szczególnie, że uczestnicy obławy na byłego ministra sprawiedliwości podskakują jak ludy czarnej Afryki na dawnych, dzisiaj już cenzurowanych, filmach animowanych. Słyszymy, że pęka zmowa milczenia, że spełnia się najgorszy scenariusz dla Ziobry (w domyśle: zaczyna się sypanie…).

Tyle że pół roku wcześniej Tyszka mówił publicznie: „W pewnym momencie Janusz Kowalski rzucił, że byłaby możliwość skorzystania z Funduszu Sprawiedliwości. Ja się bardzo dziwiłem, nie pamiętam dokładnie słów, szczegółów propozycji, ona nie była też rozwinięta”.

eprasa.pl 30e610c86d

Co nieco się pamięć europosłowi Konfederacji poprawiła przez te kilka miesięcy – rzecz nie tylko w polityce często spotykana…

Refleks szachisty

W innej wypowiedzi (a cytuję portal rp.pl, a nie tajne źródła służb) Tyszka oceniał działania PiS-u: „Nie mam żadnych wątpliwości, że pieniądze z Funduszu Sprawiedliwości były rozkradane i wykorzystywane na cel stricte partyjny. Mnie PiS przez długi czas próbowało, jeszcze w ramach Kukiz'15, kupić, jedną z propozycji było korzystanie ze środków z Funduszu Sprawiedliwości". Kiedy czytam teraz, jaką czujnością wykazuje się Cezary Tomczyk z KO, biegnący ile sił w nogach na prokuraturę, przypomina mi się cokolwiek zapomniane powiedzonko z podstawówki – refleks szachisty. Biegnie zresztą niepotrzebnie, nie po to Donald Tusk ulokował w prokuraturze Ewę Wrzosek, aby trzeba było czekać na poselskie doniesienia w sprawie zbrodni pisowskich.

> *Goniący Ziobrę potrzebują, powiedzmy sobie jasno,* **AMUNICJI PRZECIWKO ZIOBRZE**. *Piana też jest amunicją.*

Jeżeli Andrzej Duda przypomni sobie teraz, że – jak mówił – Ziobro skonfliktował Polskę z Brukselą i spowodował zablokowanie pieniędzy z KPO, to Tomczykowie tego świata utworzą

eprasa.pl 30e610c86d

nową komisję śledczą. Będzie ona „badać” zdradzieckie poczynania ministra przeciwko dostatkowi Polek i Polaków.

A Jeśli Kaczyński coś wie?

A gdyby Jarosław Kaczyński, jak to ma w zwyczaju, ni z gruszki ni z pietruszki wrzucił w przestrzeń, że coś wie, ale nie powie, bo Żurek płynie, poseł Tomczyk złoży zawiadomienie o podwójnym możliwym przestępstwie. Ziobry – bo… kto wie, kto wie…, Kaczyńskiego, bo zataja.

Michał Kamiński, wicemarszałek Senatu, na którego zawsze można liczyć, kiedy w grę wchodzi związanie komuś dla kawału sznurowadeł, też, swego czasu, w bawełnę nie owijał: „ [Ziobro] zostawił bardzo dużo materiałów na swoich własnych kolegów (…) kolekcjonował haki na oponentów politycznych i swoich kolegów”. No, to dopiero historia! Prokurator Generalny dla własnych rozgrywek politycznych wykorzystywał informacje służbowe, których nie ujawniał, mimo że (jak rozumiemy) mogły dotyczyć zachowań przestępczych bądź chociaż niegodnych polityka. Dlaczego poseł Tomczyk nie złożył w tej sprawie wniosku do prokuratury?

Tomczyk nie musi czekać na nowe wypowiedzi luminarzy PiS-u. Może przecież sięgać do tych starych. Te jednak, cóż, podobnie jak wypowiedzi Tyszki nie miały wartości procesowej – i wypowiedziane dzisiaj także nie mają. Co jednak szkodzi pobulgotać?

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

MĘSKI WSTYD

epras.pl 30e610c86d

– „Movember" nie może ograniczać się tylko do zapuszczania wąsów. Jeśli cała idea miałaby sprowadzać się jedynie do symbolicznego gestu solidarności, to lepiej w to nie wchodzić. **„MOVEMBER" POWINIEN BYĆ CZASEM, W KTÓRYM MĘŻCZYŹNI NIE TYLKO NOSZĄ WĄSY, ALE PRZEDE WSZYSTKIM IDĄ SIĘ PRZEBADAĆ** *i zachęcają do tego swoich kolegów, ojców, braci i synów –* **NAMAWIA DR N. MED. PIOTR PAWEŁ ŚWINIARSKI,** *specjalista w dziedzinie urologii.*

Tekst: **KRYSTYNA ROMANOWSKA**

WIĘCEJ

Kiedyś mężczyzna miał być twardy jak skała. Dziś ma iść się zbadać. To rewolucja czy kryzys?

Męskość nie wyklucza tego, żeby robić sobie regularne badania profilaktyczne. W gabinecie powtarzam prostą rzecz: dbanie o zdrowie to męska rzecz – to nie jest żaden wstyd ani ujma. Wręcz przeciwnie, dbając o siebie, dbamy o rodzinę, partnerkę i dzieci. Mówię pacjentom, że jeśli o siebie nie zadbają, wkrótce dopadną ich choroby – zawał, udar, niedołężność czy nawet śmierć. To jest najgorsza wersja „męskości",

eprasa.pl 30e610c86d

jaką znam – traktowanie siebie jak superbohatera typu „nic mi nie dolega” lub „rozchodzę ból”. Taki facet tylko udaje bohatera, ale w rzeczywistości sobie szkodzi. Właśnie dlatego tłumaczę: „Dbając o siebie, dbasz o swoją rodzinę – to jest prawdziwa odpowiedzialność”. Natomiast zaniedbywanie zdrowia to jedno z tych zachowań, które z pewnością nie są „męskie”.

Co pan myśli o akcji „Movember”?

„Movember” nie może ograniczać się tylko do zapuszczania wąsów. Jeśli cała idea miałaby sprowadzać się jedynie do symbo-

DR N. MED. PIOTR PAWEŁ ŚWINIARSKI

– specjalista w dziedzinie urologii. Posiada tytuły: Fellow of the European Board of Urology (FEBU), androloga klinicznego (EAA) oraz lekarza medycyny seksualnej (FECSM). Prowadzi w Warszawie Klinikę Andrologii i Zdrowia Seksualnego „Menvita”. Jest współautorem (z dr Piotrem Kowalczykiem i Dawidem Krawczykiem) książki „Męska rzecz”.

eprasa.pl 30e610c86d

licznego gestu solidarności, to lepiej w to nie wchodzić. Chodzi o coś znacznie więcej: o realne działanie. Movember powinien być czasem, w którym mężczyźni nie tylko noszą wąsy, ale przede wszystkim idą się przebadać i zachęcają do tego swoich kolegów, ojców, braci i synów.

> *Poza tym* **PROFILAKTYKA MĘSKIEGO ZDROWIA** *musi trwać cały rok, a nie tylko podczas jednego miesiąca akcji. Movember pomaga uświadamiać, ale on nie powie wam wszystkiego.*

Musimy pamiętać także o prostacie. Rak prostaty jest najczęstszym nowotworem u mężczyzn, przewyższającym wszystkie inne – co roku około 20 tys. panów w Polsce słyszy taką diagnozę. Dlatego alarm trzeba podnosić cały rok. Po pierwsze, nie ograniczać się do jednego badania, tylko regularnie odwiedzać lekarza. Po drugie – uświadamiać, że oprócz testów jąder są też badania PSA czy USG prostaty.

Powtarzam często: nie wystarczy raz w roku sprawdzić jądra – warto raz w miesiącu zrobić samobadanie jąder, prącia i piersi. Taki nawyk to najlepsza profilaktyka, bo każda zmiana staje się wcześniej zauważalna. Jeśli coś wyczujesz, od razu zgłoś się do lekarza. Nie mówi się: „nic mi nie jest” – ale „idę

eprasa.pl 30e610c86d

potwierdzić, że jestem zdrowy". Właśnie taki przekaz staramy się promować: idziemy do lekarza potwierdzić zdrowie, a nie szukać choroby. Dzięki temu wiele poważnych schorzeń da się wykryć we wczesnym stadium, gdy szanse na wyleczenie są bardzo wysokie.

Załóżmy, że mężczyzna nigdy nie był u urologa.

Jeśli nigdy nie był u urologa czy androloga, po prostu warto umówić się wizytę. Na miejscu specjalista obejrzy twoje jądra, prącie, ewentualnie zbada jąderka USG i powie ci: „na dziś wszystko jest w porządku". Dzięki temu przekonasz się, że twoje narządy płciowe są zdrowe i nic im nie dolega. Uczysz się też od lekarza prawidłowego samobadania.

A poza wizytą rutynowa profilaktyka: co miesiąc, najlepiej zawsze pierwszego dnia każdego miesiąca wykonaj samobadanie jąder prącia i piersi. Palcami sprawdzasz, czy nie ma żadnego guza, zgrubienia, stwardnienia, czy nie zmienił się kształt ani wielkość. Każda nietypowa zmiana, której wcześniej nie było, to sygnał alarmowy – i trzeba jak najszybciej to sprawdzić u specjalisty. Krótko: samobadaj się regularnie i nie czekaj, aż coś zaboli.

Jak w gabinecie manifestuje się męski wstyd i jak pan sobie z nim radzi?

Wielu mężczyzn stresuje się wizytą jeszcze na długo przed nią, czasem mówią mi, że myśleli o niej tygodniami, odkładali,

eprasa.pl 30e610c86d

wymyślali wymówki. A kiedy już przychodzą, napięcie jest tak duże, że przez pierwsze kilka, czasem nawet kilkanaście minut nie są w stanie powiedzieć, z czym przyszli. Siedzą w milczeniu, walczą sami ze sobą.

Pamiętam starszego pana, który przyszedł do mnie w ogromnym stresie. Usiadł, spuścił głowę i przez piętnaście minut nie potrafił powiedzieć ani jednego zdania. Dosłownie nic. Widziałem, że chciał, że się zbierał, ale coś go blokowało.

> *To nie był tylko wstyd przed mówieniem o intymnych sprawach – to był prawie* **WSTYD EGZYSTENCJALNY**. *Strach przed oceną, przed tym, że ktoś usłyszy o jego słabości.*

Dla niego przyznanie się do problemu było równoznaczne z utratą męskości.

Dla wielu mężczyzn to sfery, o których nigdy z nikim nie rozmawiali, nawet z partnerką, więc trudno im o tym mówić nagle obcemu facetowi w białym fartuchu. Z drugiej strony to wstyd wynikający z przekonania, że „prawdziwy mężczyzna" nie choruje, że powinien być silny, sprawny, niezniszczalny. W ich głowach przyznanie się do słabości to jakby przyznanie się do porażki.

eprasa.pl 30e610c86d

Dlatego ja zawsze powtarzam: nie jestem tutaj po to, żeby pana oceniać – jestem po to, żeby panu pomóc. Staram się stworzyć atmosferę normalności, spokoju, zaufania. Mówię otwarcie o tym, co będziemy robić, tłumaczę każdy etap badania, tak żeby pacjent wiedział, że ma kontrolę nad sytuacją. Czasami trzeba żartem rozładować napięcie, czasem po prostu chwilę posiedzieć w ciszy i pozwolić mu się oswoić. I bardzo często słyszę na koniec: „Wie pan, niepotrzebnie się tak bałem." To chyba najlepszy moment w mojej pracy, bo wtedy wiem, że coś się przełamało – że ten mężczyzna już wie, że pójście do lekarza nie jest powodem do wstydu, tylko oznaką odpowiedzialności.

A kiedy wróci do domu i powie synowi, bratu czy koledze, że warto się badać, to znaczy, że ten wstyd został naprawdę oswojony.

Czy zdarza się, że panowie trafiają do pana dopiero wtedy, gdy ich organizm dosłownie odmawia posłuszeństwa?

Przyszedł do mnie bardzo starszy pan, okazało się, że był ogromny – ważył aż 160–180 kg. Na pytanie: „Co pana do mnie sprowadza?" odpowiedział: „Bo mi się moszna powiększyła". Zapytałem, czy bierze leki, czy ma cukrzycę, nadciśnienie – on na to: „Nie, nic mi nie jest, nigdy u lekarza nie byłem". Kazałem mu położyć się na kozetkę – i nagle on przestaje oddychać, robi się siny. Okazało się, że od wielu lat śpi na siedząco, bo jak się położy, to się dusi. Czyli: nie zaniepokoiło

eprasa.pl 30e610c86d

go, że nie potrafi już właściwie normalnie żyć, tylko, że mu się „moszna powiększyła”.

Bardzo często jest tak, że mężczyźni ignorują wszystkie inne objawy – tak jak w przypadku tego pacjenta: duszność, otyłość, nadciśnienie, cukrzycę – ale kiedy przestaje „działać erekcja”, natychmiast reagują. To absurdalne, ale zaburzenia erekcji bywają jedynym powodem, dla którego mężczyzna w ogóle trafia do lekarza. Czyli – w jakimś sensie – mogą uratować życie, bo dopiero wtedy coś w nich pęka, bo to dotyka ich poczucia męskości w najbardziej dosłowny sposób. Wielu pacjentów mówi mi wprost: „Panie doktorze, wszystko mogę stracić, ale nie TO.” Erekcja jest dla nich symbolem sprawczości, siły, młodości, potencji – jednym słowem: męskości. I dopiero kiedy ten symbol zaczyna zawodzić, pojawia się strach. Nie o zdrowie, tylko o to, co definiuje ich jako mężczyzn. Z jednej strony to dobrze, bo to często ratuje im życie – dzięki temu odkrywamy choroby, o których nie mieli pojęcia. Z drugiej strony to smutne, że dopiero „problem z prąciem” staje się impulsem do działania.

> *Mężczyzna może spać na siedząco, dusić się w pozycji leżącej, nie móc wejść po schodach, ale* **DOPÓKI NIE ZAWIEDZIE EREKCJA**, *uważa, że „jakoś to będzie”.*

eprasa.pl 30e610c86d

To pokazuje, jak głęboko w naszej kulturze zakorzenione jest myślenie, że męskość równa się sprawność seksualna. I jak bardzo wstyd, lęk przed oceną i przekonanie, że „facet musi być niezniszczalny" potrafią oddzielić mężczyzn od troski o własne ciało.

Mężczyźni nadużywają „doktora Google", żeby się samemu zdiagnozować?

Oj, niestety bardzo często. Miałem pacjenta, który przyszedł do mnie po roku od momentu, gdy zauważył niepokojące objawy. Na moje pytanie, czy wcześniej szukał pomocy, odpowiedział, że „zdiagnozował się sam – w internecie". Powiedział, że ma wodniaka jądra. Kiedy go zbadałem, okazało się, że to nie żaden wodniak, tylko guz wielkości głowy dziecka.

Takie przypadki niestety się zdarzają, bo wielu mężczyzn woli wierzyć, że „samo przejdzie" albo że wie lepiej, niż iść do lekarza. A potem trafiają do nas w bardzo późnym stadium choroby, kiedy możliwości leczenia są już ograniczone. Dlatego zawsze powtarzam: lepiej przyjść i potwierdzić zdrowie, niż samemu w internecie szukać diagnozy, która może kosztować życie.

Jeśli ktoś w czasie samobadania zauważy, że coś jest nie tak z jądrem i trafi do urologa w ciągu tygodnia, to zwykle w kolejnym tygodniu ma już wykonany zabieg usunięcia jądra. Choroba jest wtedy ograniczona do narządu, więc szanse na pełne wyleczenie

eprasa.pl 30e610c86d

są bardzo wysokie. To naprawdę kwestia kilku dni – i decyzji, żeby nie odkładać wizyty.

Zawsze zżymam się na to, że to partnerki „wysyłają" mężczyzn do lekarza, jakby oni sami się nie mogli wysłać. Czy matkowanie dorosłym facetom jest terapeutyczne?

Wielu mężczyzn nie wychodzi z roli chłopca, w której odpowiedzialność za ich zdrowie ponosi ktoś inny – najpierw matka, potem żona czy partnerka. Z drugiej strony – jeśli mam wybór między grupą mężczyzn, którzy w ogóle się nie badają, a tymi, których ktoś „matkująco" do mnie przyprowadził, to wolę tych drugich. Bo oni przynajmniej trafiają do lekarza i mają szansę na pomoc.

Zawsze pytam pacjenta, czy przyszedł sam, czy z partnerką. Jeśli jest z żoną, zapraszam ją do środka, bo wiem, że wysłucha zaleceń, zrozumie diagnozę i potem dopilnuje, żeby mąż faktycznie wdrożył leczenie. Dzięki temu pacjent wraca do domu nie z pytaniem „co mi doktor mówił?", lecz z kimś, kto słyszał wszystko z pierwszej ręki. Partnerka może pomóc mu zmienić nawyki, przypomnieć o lekach czy kolejnym badaniu. W praktyce to działa – często widzę, że pacjenci przychodzą z żoną i oboje dużo lepiej realizują zalecenia.

Zastanawiam się, czy gdyby starszym nastoletnim chłopcom ktoś spokojnie wyjaśnił, jak wygląda wizyta u lekarza urologa, czego się może po niej spodziewać i po co jest, to może ten źle rozumiany męski wstyd udałoby się przełamać.

eprasa.pl 30e610c86d

Jestem współautorem materiału do lekcji o pierwszej wizycie u urologa i androloga dla uczniów. Na tych lekcjach tłumaczymy, jak wizyta wygląda „krok po kroku". Uważam, że edukacja zdrowotna tak rozumiana powinna być obowiązkowa. Chodzi o to, żeby młodzi chłopcy od samego początku wiedzieli, że ciało to nie tylko mięśnie i seksualność, ale też odpowiedzialność za zdrowie. Bo jeśli chłopak zrozumie to w wieku kilkunastu lat, to kiedy coś go zaniepokoi, nie będzie się bał iść do specjalisty. I zawsze powtarzam: nawet jeśli z tysięcy uczniów tylko kilku dzięki temu zyska większą świadomość i zdecyduje się zadbać o siebie, to już będzie ogromny sukces. Bo zdrowie kolejnych pokoleń mężczyzn nie zbudujemy jednym Movemberem – to proces na lata. Ale trzeba go zacząć od małych kroków i od rozmowy, najlepiej jak najwcześniej.

W wielu męskich dolegliwościach jest duży komponent psychologiczny. Czy zdarza się, że wychodzi pan z roli lekarza i bywa pan trochę psychoterapeutą?

Cóż, formalnie jestem lekarzem od ciał, a nie specjalistą od dusz. Kamica nerkowa czy przerost prostaty to choroby fizyczne – z tym człowiek zazwyczaj idzie do lekarza od razu. Nie mówię, że zmieniam się w psychoterapeutę, ale nie ignoruję psychologii.

Większość pacjentów zgłasza się do mnie z problemami seksualnymi – zaburzeniami erekcji, przedwczesnym wytryskiem czy zaburzeniami hormonalnymi. I tak – one często mają dużą składową psychogenną. W rozmowach z pacjentem nie omijam

eprasa.pl 30e610c86d

tej sfery. Wielu moich pacjentów przychodzi z przekonaniem, że ich problem jest czysto fizyczny.

> *Mówią: „Panie doktorze, te* **LEKI JUŻ NA MNIE NIE DZIAŁAJĄ***." A ja tłumaczę, że to nie leki przestały działać, tylko głowa zaczęła przeszkadzać.*

Że połączenie między mózgiem a prąciem jest zablokowane przez stres, lęk, presję, oczekiwanie sukcesu. Jeden pacjent powiedział mi: „Kiedyś wystarczyło, że spojrzałem na dziewczynę i już działało. A teraz patrzę, myślę – i nic." I to jest właśnie ten moment, w którym emocje i napięcie biorą górę nad fizjologią. Mężczyźni bardzo często traktują seks jak sprawdzian, test, który trzeba zdać. A im bardziej się boją, że „nie wyjdzie", tym większe ryzyko, że rzeczywiście się nie uda.

Zawsze powtarzam im, żeby nie podchodzić do tego ambicjonalnie, tylko z czułością i luzem – jak do czegoś, co może się udać albo nie, ale nie definiuje ich jako mężczyzn. To nie jest egzamin ani próba generalna. Jeśli coś się nie udało – nic się nie stało. Spróbujcie za godzinę, za dwie, jutro rano. A nie dopiero za miesiąc, kiedy lęk urośnie i presja będzie jeszcze większa. Wielu mężczyzn traktuje seks jak test, który trzeba zdać. Myślą: „Teraz musi się udać." A przecież właśnie to napięcie powoduje, że się nie udaje.

eprasa.pl 30e610c86d

Mówię im, żeby skupili się na partnerce, na bliskości, na przyjemności, a nie na samym „wyniku". Bo im mniej stresu i strachu przed porażką, tym większa szansa, że wszystko zadziała naturalnie. To brzmi prosto, ale w praktyce dla wielu mężczyzn to ogromna ulga – odkrycie, że seks nie jest obowiązkiem ani potwierdzeniem męskości, tylko częścią relacji i czułości.

Jakie badania profilaktyczne powinien wykonywać każdy mężczyzna?

Podstawą jest samobadanie jąder, prącia i piersi – raz w miesiącu, najlepiej pierwszego dnia miesiąca, aby wyczuć ewentualne guzki, zmiany lub inne nieprawidłowości. Poza tym każdy mężczyzna powinien przynajmniej raz w życiu odwiedzić urologa lub androloga – nawet bez dolegliwości – aby ocenić stan jąder i prostaty. Lekarz może wówczas wykonać badanie palpacyjne, USG czy oznaczenie markerów (np. PSA) oraz skontrolować ciśnienie, poziom cukru czy cholesterolu. U mężczyzn od 40. roku życia regularna kontrola PSA i badanie per rectum to kluczowe elementy profilaktyki raka prostaty. Warto również prowadzić zdrowy tryb życia – bo nadwaga, brak ruchu, używki, nadmiar stresu, niedobory snu, wypoczynku czy regeneracji bardzo negatywnie wpływają na kondycję męskiego organizmu.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

FALA ZWOLNIEŃ

Z jednej strony **TYSIĄCE ZWOLNIEŃ W DUŻYCH ZAKŁADACH**, *z drugiej – rekordowo niskie bezrobocie i firmy błagające o pracowników. Polska gospodarka stoi w rozkroku.*

Tekst: **JERZY WYSOCKI**

WIĘCEJ

Nie ma dnia bez doniesień o redukcjach zatrudnienia w kolejnych zakładach pracy. Na antenie Radia Maryja dwucyfrowym bezrobociem straszy była minister pracy, europoseł PiS-u Marlena Maląg. Jednak dane pokazuje, że bezrobocie jest u nas na wciąż niskim poziomie, a całe branże zmagają się z niedoborem pracowników. Sporo firm musi posiłkować się zarobkowymi migrantami. Jaka jest więc sytuacja na rynku pracy – dobra, czy zła ? Zależy dla kogo i w jakiej perspektywie.

Grupowe zwolnienia

Meblowy gigant i największy pracodawca na Lubelszczyźnie – firma Black Red White – do końca roku chce zwolnić 800 pracowników. Fabryka LG Electronics rozstanie się z 180 osobami zatrudnionymi przy produkcji pralek i w biurach. Do 700 pracowników straci zatrudnienie w grupie Heineken. W Wielkopol-

eprasa.pl 30e610c86d

sce, francuski producent podłóg drewnianych zamknie fabrykę Tarkett Polska. W Świdnicy zlikwidowany zostanie działający od 128 lat zakład FAP „Pafal" należący do produkującej liczniki i urządzania pomiarowe grupy Apator.

Jako powody zwolnień firmy dyplomatycznie podają konieczność restrukturyzacji i zapowiadają świetlaną przyszłość. Tylko nieliczne uczciwie przyznają, że do redukcji zatrudnienia zmuszają je rosnące koszty pracy, a oględnie brzmiąca „restrukturyzacja" polega na przeniesieniu produkcji do kraju z tańszą siłą roboczą.

JERZY WYSOCKI

– konsultant public relations. Dyrektor Generalny Business & Media Consulting. Absolwent filozofii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Działacz opozycji demokratycznej i dziennikarz prasy podziemnej. Reporter podczas strajków robotniczych, sprawozdawca obrad Okrągłego Stołu. Publicysta, redaktor i wydawca nieistniejących już pism („Ład", „Spotkania", „Życie Warszawy", „Życie"). Mieszka od zawsze w Warszawie.

eprasa.pl 30e610c86d

Koszty pracy i automatyzacja

Przyczyn jest oczywiście wiele. Koszty pracy rzeczywiście doskwierają przedsiębiorcom. Rosły one dynamicznie, wyprzedzając nawet wysoką inflację. Swoje dokładały kolejne rządy windując płacę minimalną, a wraz z nią całe siatki płac. Zapowiedzi likwidacji umów cywilnoprawnych i tzw. śmieciówek też zrobiły swoje. Podobnie jak pomysł, a nawet pilotaż, czterodniowego tygodnia pracy. Do tego niskie bezrobocie, wręcz brak rąk do pracy, wzmocniły tylko presję płacową, której wiele firm nie mogło już sprostać. Nieustanne podnoszenie płac kasowało rentowość firmy, a brak podwyżek prowadził do wakatów i załamania się produkcji.

Ala na drugim biegunie są przesłanki, o pozytywnym znaczeniu. Automatyzacja, robotyzacja, wykorzystania sztucznej inteligencji i – w konsekwencji – wzrost efektywności pracy, z którą nie jest u nas najlepiej. Od lat zgłaszany postulat, że Polska nie może być tylko rezerwuarem taniej siły roboczej, dziś bliższy jest spełnienia.

> *Dziś cenę za modernizację* **PŁACĄ ZWALNIANI PRACOWNICY** *i trzeba im współczuć. Znamienne jednak, że nie słyszymy o referendach strajkowych, protestach, pikietach, co kiedyś było naturalnym krajobrazem w takich sytuacjach.*

eprasa.pl 30e610c86d

W niektórych zakładach związki zawodowe i zatrudnieni walczą nie o swoje miejsca pracy, lecz o wysokie odprawy w ramach zwolnień grupowych. Można odnieść wrażenie, że nie martwią się o swą zawodową przyszłość.

Nadciągają problemy

To nie tylko wrażenie. Nadal mamy niskie bezrobocie. Choć nieznacznie wzrosło do poziomu 5,6 proc, to jest to też wynik zmian metodologicznych w liczeniu jego poziomu. Co więcej, odsetek pozostających bez pracy jest u nas jednym z najniższych w Europie. Według wszelkich prognoz w przyszłym i kolejnych latach liczba osób poszukujących pracy będzie malała, a wiele firm planuje zwiększenie zatrudnienia. Problemem jest i pozostanie nierównomierny rozkład, gdy chodzi o województwa, jak i o branże. A więc zwalniani dziś pracownicy nie będą mieć problemów z nowym zatrudnieniem, ale niekoniecznie w swoim miejscu zamieszkania i nie w swoim fachu. Najsłabiej wygląda to w województwie podkarpackim – tam bez pracy pozostaje 9 proc. osób w wieku produkcyjnym. Najpewniej obecnie zwalniani nie będą też mogli liczyć na wyższe zarobki w nowej firmie. Nie tylko oni. Dynamika płac, wraz ze spadkiem inflacji trochę wyhamuje, choć przewidywane wzrosty o 6,4 proc w nadchodzącym roku, na tle inflacji bliskiej celowi, wydają się satysfakcjonujące.

eprasa.pl 30e610c86d

Gorzej wygląda to w dłuższej perspektywie. I to gorzej nie dla pracowników, lecz dla przedsiębiorców. Z prognoz Polskiego Instytutu Ekonomicznego I GUS wynika, że do 2030 r. polski rynek pracy może stracić 1,1 mln osób w wieku produkcyjnym, a do 2050 r. nawet 4,6 mln. Demografia już jest problemem dla gospodarki, a sytuacja będzie się pogarszać. Wojna w Ukrainie kiedyś się skończy, nie będzie można liczyć na pracowników z bliskiego nam kulturowo kraju.

O ile w ogóle będą chcieli i mogli w Polsce pracować. Politycy skrajnych partii zyskujących na popularności robią wiele, by ich do tego zniechęcić i rozkręcają antymigracyjną, antyukraińską spiralę. Rządzący politycy z partii wydawałoby się racjonalnych biorą pod uwagę nastroje społeczne i dokładają swoje. Będzie coraz trudniej nie tylko o obywatelstwo, ale o pobyt i świadczenia socjalne. I żadne wyliczenia, że pracujący migranci dużo więcej wpłacają do systemu, niż z niego wyjmują, nie mają tu znaczenia.

> *Bez znaczenia jest też* **2,4 PROC. PKB WYTWARZANEGO PRZEZ PRZYBYSZÓW** *zza wschodniej granicy. Polska ma być dla Polaków, nielicznych Polaków, za to katolików.*

eprasa.pl 30e610c86d

Być może kiedyś rozwiązaniem będzie czterodniowy tydzień pracy. Obecny pilotaż tego projektu przybrał karykaturalną formę, objął głównie urzędy i jednostki podległe, więc wyniki będą niemiarodajne. Trudno dziś sobie wyobrazić, że w firmach produkcyjnych (a te właśnie teraz dokonują zwolnień grupowych) pracować będzie się mniej za te same pieniądze. Ale możliwe, że kiedyś tak się właśnie stanie. I to bez inicjatywy lewicowej pani ministry i całej tej ideologii pomijającej fakt, że póki co dobrobyt bierze się z pracy, a nie dni wolnych, zasiłków i socjalnych przywilejów.

CO POLACY MYŚLĄ O CZTERODNIOWYM TYGODNIU PRACY

KLIKAJ I CZYTAJ

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

NIE WSTYDZĘ SIĘ POLSKI

Fot. Mariusz Szachowski

prasa.pl 30e610c86d

– „Made in France" na kosmetykach robi na klientach duże wrażenie. Gdy jakaś firma napisze sobie na kremie „Made in France", już od razu ma inny start niż ta, która ma na etykiecie „Made in Poland". My **MUSIMY CIĄGLE UDOWADNIAĆ, ŻE JESTEŚMY DOBRZY** *– mówi* **DR IRENA ERIS**.

Rozmawiał **SZYMON KRAWIEC**

WIĘCEJ

Ktoś kiedyś wymyśli eliksir młodości?

Od zawsze towarzyszy nam pragnienie, by żyć jak najdłużej – zdrowo, świadomie, szczęśliwie. Czytałam już projekcje mówiące, że człowiek w przyszłości może dożyć nawet 120 lat. Coraz więcej osób stara się dobrze wyglądać, mądrze odżywiać, dbać o kondycję psychiczną i fizyczną, by te dodatkowe lata były wartościowe.

Nie wiem, czy chciałbym żyć 120 lat.

To zawsze zależy od tego, w jakim zdrowiu.

Najważniejsze, żeby głowa pracowała.

Prawda? Sama długość życia nie jest najważniejsza. Najważniejsze jest, by zachować sprawność intelektualną i fizyczną, wtedy takie życie może być piękne. To już nie tylko moje marzenie, ale wspólne pragnienie całej ludzkości.

eprasa.pl 30e610c86d

Już co piąty Polak jest w wieku 65+. Dlaczego nie chcemy mieć więcej dzieci?

To trudne pytanie. Wydaje mi się, że ma to związek z sytuacją ekonomiczną. Badania pokazują, że im mniej zamożny kraj, tym więcej dzieci się w nim rodzi. My natomiast chcemy dać swoim dzieciom jak najwięcej, zapewnić im lepsze życie niż sami mieliśmy.

Dlatego robimy mniej dzieci?

Trochę tak. Wygodniej jest wychowywać jedno czy dwoje. A przecież wychowanie to pasmo wyrzeczeń. Dziś kobiety są samodzielne, uczą się, pracują. Do tego potrzebne jest dobre zaplecze żłobkowe i przedszkolne – a o to wciąż bywa trudno.

Pani ruszała z biznesem w 1983 r. Otworzyła pani firmę, mając małego syna.

To prawda, ale ja mówię o szerszej perspektywie. Nie jest przecież tak, że w Polsce dzieci w ogóle się nie rodzą. Są kobiety, które studiują, pracują i mają kilkoro dzieci.

Słyszała pani o inicjatywie Władysława Grochowskiego z Arche? Namawia, żeby klienci robili sobie dzieci w jego hotelach, a on w nagrodę sprezentuje wózek albo nawet i chrzciny wyprawi.

Popieram. Uważam, że muszą być młodzi ludzie, żeby rozwijać ten kraj. Jeżeli pomysł Władysława Grochowskiego będzie działać, to fantastycznie.

eprasa.pl 30e610c86d

A takie starzejące się społeczeństwo jest dobre dla kosmetycznego biznesu?

Nie jest dobre, bo kto będzie pracować? Na szczęście mam u siebie bardzo dużo młodych ludzi. I mogę powiedzieć, że nie jest prawdą – jak się czasem mówi – że są leniwi czy nadmiernie wymagający. Oni chcą się realizować, chcą tworzyć i zaistnieć w życiu.

Pomysł siedmiogodzinnego dnia pracy dla matek jest dobry?

Trudno to jednoznacznie ocenić. Dziś mówi się też o pracy zdalnej – żeby w ogóle nie przychodzić do biura. U nas jest taka możliwość, ale tylko na wybranych stanowiskach. W produkcji czy transporcie praca zdalna nie wchodzi w grę. Poza tym uważam, że praca wyłącznie zdalna zubaża nasze zaangażowanie i aktywność. Inaczej pracuje się wśród ludzi, a inaczej w izolacji, widząc ich jedynie na ekranie komputera.

A jak się u pani pracuje?

Na co dzień pracujemy w firmie stacjonarnie, ale część pracowników biurowych może korzystać z home office. Wykluczyliśmy jednak piątki i poniedziałki, bo z doświadczenia wiemy, że wtedy częściej kończy się to długim weekendem niż realną pracą.

Rząd propaguje czterodniowy tydzień pracy – przystąpiła pani do tego programu?

Nie. Nie chciałam brać udziału w tym eksperymencie. Wiem, że zgłosiło się wiele firm, ale mam wrażenie, że skusiły ich przede wszystkim rządowe dopłaty.

eprasa.pl 30e610c86d

Kobietom wciąż jest trudniej w biznesie niż mężczyznom?

> *Wciąż, bo w biznesie jest zdecydowanie* **MNIEJ KOBIET NIŻ MĘŻCZYZN**. *Kobiety mają nadal większe obciążenia.*

Mężczyźni są bardziej zadaniowi, natomiast kobieta jest wielofunkcyjna. Wiem to z własnego doświadczenia, chociaż mój mąż bardzo dużo pomaga. Jesteśmy oboje aktywni jeśli chodzi i o dom, i o pracę.

Śniadanie zrobi, śmieci wyniesie – tak się pani kiedyś zwierzała.

Tak, wszystko zrobi, co potrzeba. Ale pewne rzeczy to ja muszę wymyślać.

Czyli mówić mu, co ma zrobić?

Trochę tak jest.

Dlatego kobietom jest trudniej?

To jeden z elementów. Kolejny to fizjologia – przerwa na urlop macierzyński i trudny powrót na rynek pracy. Dochodzi jeszcze historia i mentalność – przez wiele lat kobiety nie miały odwagi i możliwości, by iść dalej. Jeszcze na początku XX w. nie mogły studiować. Zofia Stryjeńska, na przykład, przebierała się za chłopca, żeby móc realizować swoją pasję. Potem wojna pokazała, że kobiety potrafią wziąć na siebie ciężar całego życia rodzinnego.

eprasa.pl 30e610c86d

A dziś są lepiej wykształcone od mężczyzn i przełamują kolejne bariery.

Miała pani kiedyś tak, że w biznesie ktoś panią potraktował gorzej tylko dlatego, że jest pani kobietą?

W biznesie? Nigdy nie miałam takiej sytuacji. Może przez to, że działałam trochę w innym środowisku. Byłam niezależna. Startowałam w zasadzie od zera. Od jednoosobowego laboratorium, do którego później dołączył mój mąż. Wytyczałam sobie zawsze własne cele i do nich dążyłam. Nie miałam nigdy żadnych kompleksów i nie byłam od nikogo zależna. Robiłam po prostu swoje. Chciałam mieć małe laboratorium do końca swojego życia zawodowego. Takie były plany. A że w międzyczasie przeszliśmy do gospodarki rynkowej, że zdarzyło się coś, o czym każdy marzył, ale trochę nie wierzył, że to się kiedyś ziści, mogłam rosnąć dalej. To spowodowało, że jesteśmy tu, gdzie jesteśmy. Gdyby nie było transformacji, to pewnie by i mnie nie było.

A prywatnie? Czuła się pani kiedyś dyskryminowana ze względu na płeć?

Owszem, miałam taką sytuację. Jak zdawałam na studia, nie dostałam się na medycynę. To z racji tego, że kiedyś miejsca na roku dzielono po połowie: 50 proc. dla mężczyzn i 50 proc. dla kobiet. Kandydujących chłopaków było mało, a dziewczyny walczyły na samym szczycie, decydowały ułamki punktów. Dzisiaj uważam, że to było krzywdzące. Wtedy panowało przekonanie,

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Mariusz Szachowski

TO, ŻE NIE DOSTAŁAM SIĘ NA MEDYCYNĘ, SPRAWIŁO, ŻE ODKRYŁAM FARMACJĘ. DZIĘKI TEMU WESZŁAM NA TĘ DROGĘ, PO KTÓREJ KROCZĘ.

eprasa.pl 30e610c86d

że kobiety nie nadają się na lekarzy. To mnie dotknęło. Ale też i było po coś.

Po co?

To, że nie dostałam się na medycynę, sprawiło, że odkryłam farmację. Bo ja przecież poszłam na kierunek farmaceutyczny tylko z takim zamiarem, żeby przetrwać tam rok, trochę się poduczyć i jeszcze raz zdawać na medycynę. Ale na farmacji otworzyły mi się oczy, jaki to jest pasjonujący kierunek. Dzięki temu weszłam na tę drogę, po której kroczę. W życiu tak jest. Czasem mnie pytają: pani prezes, a co to jest sukces?

I co pani mówi?

Sukces to mieszanka wielu elementów: pracy, konsekwencji, szczęścia, ale też niepowodzeń, które otwierają nowe możliwości.

Parytety na uczelniach były wtedy krzywdzące – tak pani mówi. A dzisiaj chcemy wprowadzać parytety w zarządach, żeby było więcej kobiet na najwyższych stanowiskach.

To pewien eksperyment. Rozumiem intencje – by dodać kobietom odwagi. Ale narzucanie proporcji nie jest dobre. Uważam, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni nadają się na każde stanowisko. Wszystko zależy od umiejętności i predyspozycji. U mnie w firmie zatrudniam najlepszych ludzi – bez względu na płeć.

No ale u pani w firmie 60 proc. zatrudnionych to kobiety. Mężczyźni są więc w mniejszości.

eprasa.pl 30e610c86d

No tak po prostu wyszło. Nie planowałam tego, nie dawałam takich poleceń, że u Ireny Eris to musi więcej kobiet niż mężczyzn pracować.

Może po prostu lepiej się pani pracuje z kobietami?

> *Ja lubię pracować po prostu z ludźmi. Przede wszystkim z* **LUDŹMI OTWARTYMI**, *z którymi można dyskutować. Nie jestem apodyktyczna, chociaż różne są o mnie opinie.*

Lubię dyskutować, rozumieć pewne rzeczy, motywację ludzi. Oczywiście mnie jest łatwiej podejmować decyzje, bo jak się pomylę, to najwyżej sama sobie powiem, że straciłam. Ale jak się mój menadżer pomyli, to ma mnie i jeszcze parę innych osób nad głową.

Wymagająca z pani szefowa?

Staram się angażować ludzi. U nas pracuje się inaczej niż w korporacji. Nie chcę robić z pracowników jakichś trybików w wielkiej maszynie. Razem się cieszymy, razem przechodzimy trudności, możemy wspólnie na siebie liczyć, a nie ze sobą w ramach jednej firmy rywalizować. To podejście wynika z samych początków. Ja założyłam małe laboratorium. Nie chciałam zakładać żadnego wielkiego biznesu. Ani rodzina, ani znajomi, nikt

eprasa.pl 30e610c86d

mi wtedy nie mówił: idź, otwieraj biznes. Chciałam mieć tylko satysfakcję z pracy. Dlatego, że jej nie miałam, postanowiłam stworzyć własne miejsce.

Po studiach zaczęła pani pracę w państwowej Polfie. Nie było tam satysfakcji?

No nie było, chociaż jak szłam tam do pracy, to się trochę łudziłam, że ta satysfakcja będzie. To był zakład badawczo-wdrożeniowy Polfy, czyli taki, w którym opracowuje się nowe leki. Byłam przekonana, że tam to dopiero zacznę się realizować, coś tworzyć, odkrywać. Ale nic bardziej mylnego. Skostniała, zabetonowana struktura. Proces dochodzenia do samodzielności, do podjęcia jakichś działań, był bardzo odsunięty w czasie.

Dlatego dzisiaj, gdy przychodzi do nas młody człowiek i widzę, że ma potencjał, że mu się chce, to od razu mu mówię: „Idź, działaj, próbuj". Ja wiem, że może mu się nie udać, ale ważne, że ma inicjatywę. Gdybym nie dała mu szansy, to byłoby jak ze mną w tej Polfie – zacząłby się frustrować, osiadłby na mieliźnie albo po prostu od razu odszedł.

Pytałem, czy pani czuła się kiedyś dyskryminowana, a pani produkty były kiedyś dyskryminowane na zagranicznych rynkach?

Każdy rynek broni się przed nowymi graczami. Wszystkie moje wyroby mają napis „Made in Poland", bo jestem z Polski i się tego nie wstydzę. Ale niestety Polska nie ma jeszcze opinii kraju innowacyjnego.

eprasa.pl 30e610c86d

To co się mówi o Polsce za granicą?

Ludzie, którzy nie utrzymują na bieżąco kontaktu z Polską, gdzieś tam mają zakorzenioną opinię, że to taki przaśny, zacofany kraj.

Pamiętam, jak Francuzi zaprosili nas do Comité Colbert (utworzony w 1954 r. ekskluzywny klub zrzeszający luksusowe marki. Dr. Irena Eris jest jedyną niefrancuską marką kosmetyków w tym prestiżowym gronie – red.). Naprawdę się zdziwiliśmy. Formalności trwały rok – sprawdzali nas i finalnie zaprosili do Paryża, żeby pokazać wszystkim swoim członkom, jak działamy. No i pokazaliśmy nasze badania, prezentację firmy, patenty, Centrum Naukowo-Badawcze. Oni otwierali tylko szeroko oczy. Gdy skończyliśmy z mężem swoje wystąpienie, to stanęła do nas olbrzymia kolejka. Ludzie nam gratulowali i mówili: „My nie wiedzieliśmy, że w Polsce robi się takie rzeczy". A my tylko zdziwieni pytaliśmy: „Ale dlaczego nie wiedzieliście?"

Dalej myśleli, że niedźwiedzie polarne nam po ulicach chodzą?

Trochę tak. Od razu taka duma narodowa się we mnie obudziła i trochę się oburzyłam, że mają nas za jakiś kraj trzeciego świata.

Dlaczego ekspansja marki kosmetycznej jest szczególnie trudna?

Bo to specyficzne produkty. Ubranie można dotknąć i od razu ocenić. Kosmetyk trzeba kupić i stosować, a efekty widać dopiero po czasie. To wymaga zaufania.

eprasa.pl 30e610c86d

No, ale jakaś walka o tę półkę w drogeriach musi być.

Konfliktów o półkę sklepową z zagraniczną konkurencją to akurat nie miałam, ale też przecież nie jest tak, że ktoś mi specjalnie robi na tej półce miejsce, żeby pokazać kosmetyki Dr Ireny Eris z Polski.

Ryszard Florek z Fakro mówi, że na polską firmę za granicą nikt nie czeka.

I ma rację. Na nikogo nigdzie nie czekają. My też nie czekamy na zagraniczne firmy, a one wchodzą na nasz rynek. To naturalne.

Co pani najbardziej przeszkadza w tej współczesnej Unii?

Ciągłe zmiany przepisów. Ciągłe zmiany dozwolonych i niedozwolonych substancji do produkcji kosmetyków. Cały czas musimy dostosowywać do tego swoje receptury, bo nagle się okazuje, że to, co było dozwolone od lat, to już dozwolone nie jest. Producenci surowców szukają więc zamienników. To wszystko jest uciążliwe. Zmiany unijnych przepisów powodują, że zamiast skoncentrować się na rozwoju, musimy kręcić się w kółko i myśleć ciągle o tym samym.

Chińskie kosmetyki rzeczywiście zalewają nasz rynek?

O zalewie chińskich kosmetyków to nie słyszałam, ale na pewno pojawia się u nas dużo koreańskich produktów. Korea Południowa dopłaca swoim producentom, żeby mogli wejść na nasz rynek. To zresztą ciekawy kraj.

Dlaczego?

eprasa.pl 30e610c86d

Bo słyną z operacji plastycznych. Mają całe ulice, na których chirurg przyjmuje obok chirurga. Dużo Europejczyków tam lata na operacje, bo jest taniej i duży wybór.

Chiński rynek pani nie kusi?

> *Chiny mają zupełnie inne przepisy. Żeby eksportować kosmetyki do Chin,* **TRZEBA JE BADAĆ NA ZWIERZĘTACH**.

Naprawdę?

Naprawdę. My nie badamy swoich produktów na zwierzętach i nie będziemy tego robić. Dlatego Chiny nie są rynkiem, na który chcemy eksportować. To trudny, dziwny rynek, chociaż zaczynają się u nich zmiany na lepsze, co otwiera pewną perspektywę.

Które rynki jeszcze panią zaskakują?

Chyba kraje arabskie. Jesteśmy mocni w takich państwach, jak Arabia Saudyjska, Katar, Kuwejt, Emiraty. Kobiety bardzo dbają tam o siebie – nawet jeśli nie pokazują twarzy publicznie.

A Europa?

Unijny rynek jest dla mnie bardzo ważny. Bardzo umocniliśmy się na przykład w Hiszpanii i rozwijamy się we Włoszech. Ale europejski rynek i tak jest dla nas trudny. Głównie dlatego, że produkty z Polski jeszcze się tak prestiżowo nie kojarzą. Na przykład „Made in France” na kosmetykach robi na klientach

eprasa.pl 30e610c86d

duże wrażenie. Gdy jakaś firma napisze sobie na kremie „Made in France", już od razu ma inny start niż ta, która ma na etykiecie „Made in Poland". My musimy ciągle udowadniać, że jesteśmy dobrzy.

Jest na to jakiś sposób, żeby markę Polska zbudować, czy trzeba po prostu czekać i czekać?

Trzeba i czasu, i wysiłku. Potrzeba dobrych polskich produktów, które będą się dumnie prezentować jako „Made in Poland".

Pani do produkcji kosmetyków ma i świetne wykształcenie, i bogate doświadczenie, a dzisiaj kosmetyki to robi już każdy – youtuberzy, aktorzy, trenerki fitness mają swoje linie i wszystkie one są oczywiście świetne, i najlepsze na rynku.

Ja chyba nie chcę tego komentować. Przyznaję rację, że dużo ludzi wchodzi w ten biznes. Często to też marki robione na zamówienie.

> *Kosmetyki i kosmetologia dzisiaj to bardzo specjalistyczna dziedzina.* **ZAZĘBIA SIĘ Z MEDYCYNĄ, Z FARMACJĄ**, *staje się bardzo nowoczesną nauką.*

My mamy na koncie już 10 patentów i kolejnych kilkanaście zgłoszeń patentowych w toku. W naszym centrum badań i rozwoju pracują i lekarze, i inżynierowie. Pracowaliśmy na przykład nad

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Mariusz Szachowski

KIEDY WPROWADZILIŚMY NA RYNEK KOSMETYKI CHRONIĄCE TELOMERY, TO AKURAT WTEDY TRÓJKA NAUKOWCÓW DOSTAŁA NAGRODĘ NOBLA Z MEDYCYNY WŁAŚNIE Z TEORII TELOMERÓW I STARZENIA SIĘ KOMÓREK.

eprasa.pl 30e610c86d

telomerami. To takie końcówki chromosomów, które mają je zabezpieczać. Ale kiedy stopniowo się skracają i zanikają, wtedy komórka obumiera. My pracowaliśmy nad tym, żeby telomery miały dłuższą żywotność, a komórki przedwcześnie nie obumierały.

Kiedy wprowadziliśmy na rynek kosmetyki chroniące telomery, to akurat wtedy trójka naukowców dostała Nagrodę Nobla z medycyny właśnie z teorii telomerów i starzenia się komórek. Byliśmy też pierwszą firmą na świecie, która zastosowała w kremach witaminę K oraz folacynę, czyli kwas foliowy.

Tutaj przynajmniej padają jakieś konkretne substancje, ale kremy z rabarbarem, ze złotem, ze śluzem ślimaka? Tego jest pełno w sklepach.

Ciężko się w tym odnaleźć, przyznaję i współczuję.

Gdybym miał wybrać krem, to nie miałbym pojęcia – każdy wydaje się cudowny.

Nie no, pojęcie by pan jakieś miał. Trzeba zawęzić kategorię – dla kogo to ma być krem? Osoby młodej czy starszej, na dzień czy na noc? Na skórę suchą, normalną, tłustą? Atopową, z popękanymi naczynkami, z bielactwem?

Ale po co się pisze na tych pudełkach, że to krem z arbuzem, ten ze śluzem, tamten z węglem i tak można by wyliczać te wszystkie pomysły bez końca?

Ciężko jest wytłumaczyć w paru słowach na pudełku, jak działają mechanizmy użytych w kremie substancji. Nie można

eprasa.pl 30e610c86d

wszystkiego napisać, bo nikt tego nie zrozumie, więc trzeba to jakoś uprościć i atrakcyjnie pokazać.

A co jest dzisiaj trendy?

To już mechanizmy wnikające w komórki skóry, pobudzające mitochondria, czyli te energetyczne centra komórkowe. Żeby nie obumierały za wcześnie i były w dobrej kondycji.

A Dr Irena Eris – jaka dziś jest firma, która na rynku funkcjonuje już 42 lata?

To, co stworzyliśmy, to holistyczny świat piękna. Nie tylko kosmetyki, które kupuje się w sklepach, ale też firmowe Kosmetyczne Instytuty, diagnoza skóry, zabiegi kosmetyczne, porady dermatologów, jak również odpoczynek w naszych hotelach SPA. I to dopiero daje taki pakiet, że dobrze się czujemy, dobrze wyglądamy. A to uwalnia nas od kompleksów i pozwala w pełni realizować nasze ambicje.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

7 NAJBOGATSZYCH POLEK W HISTORII

Fot. AP Photo/Jack Kanthal/east news, Fine Art Images/east news, EAST NEWS/SIPA PRESS, , wikipedia, matyeriały prasowe

Barbara Piasecka-Johnson
Joanna Schaffgotsch
Helena Rubinstein
Elżbieta Ostrogska
Misia Sert
Izabela Czartoryska
Anna Jabłonowska

eprasa.pl 30e610c86d

Najbogatsze Polki to nie tylko Kulczyk i Kulczyk. **NASZ KRAJ MIAŁ W SWOJEJ HISTORII OBŁĘDNIE BOGATE KOBIETY, KTÓRE POSIADAŁY NIE TYLKO CAŁE WSIE, ALE I MIASTA**. *Która z nich była najzamożniejsza? Czy to żyjąca dzisiaj Dominika Kulczyk, czy zmarła nie tak dawno temu Barbara Piasecka-Johnson, a może działająca parę wieków temu księżna Anna Jabłonowska? Na to pytanie odpowiedzieć nie sposób z prostej przyczyny. Nie ma danych. Materiały dotyczące dawnych przedsiębiorców są skąpe. Przetrwaniu dokumentów gospodarczych nie sprzyjały czasy wojenne i powojenne. Dlatego to zestawienie to tylko próba pokazania, że bogate Polki nie żyją tylko dziś.*

Tekst: **SZYMON KRAWIEC**

WIĘCEJ

Elżbieta Ostrogska

1539-1582

Nazywana najbogatszą Polką w historii I RP. W skład fortuny Ostrogskiej mogło wchodzić kilkadziesiąt miast i zamków oraz kilkaset wsi. Księżnej małżonka wybrał król Zygmunt August. Jak

eprasa.pl 30e610c86d

to bywało, oczywiście wbrew woli samej panny. Mąż okazał się tyranem. Jak głosi legenda, zamknął Ostrogską na kilkanaście lat w wieży w Szamotułach, zwanej dzisiaj Basztą Halszki. Ona sama zmarła w wieku 43 lat. Ponieważ nie doczekała się potomstwa, majątek przejął po niej stryj.

Anna Jabłonowska

1728-1800

Jedyna kobieta, która znalazła się w Poczcie Przedsiębiorców Polskich. W jej posiadaniu było 11 miast oraz 107 wsi, w tym 24 folwarki. Chociaż król Stanisław August wysoko sobie cenił wiedzę ekonomiczną księżnej, ta była tylko teoretyczką. Zarządzanie tak rozległym majątkiem okazało się dla niej niewykonalne. Popadła w długi, a lwią część jej dobytku zlicytowano. Zmarła w osamotnieniu w Ostrogu. Po latach jej zwłoki wyciągnęli z grobu i zbezcześcili bolszewicy.

Izabela Czartoryska

1745-1835

Księżna jak z bajki. Kochała luksus – atłasowe suknie, rokokowe koronki, dzieła sztuki i drogą biżuterię. Należały do niej pałace w Wilanowie, Łańcucie, Wiśniczu, Warszawie i Wiedniu. Poza tym 361 wsi i 14 miast.

eprasa.pl 30e610c86d

Misia Sert

1872-1950

Królowa Paryża, która wylansowała Coco Chanel. Polsko-francuska muza, mecenaska artystów. Zostawiła po sobie rozległy majątek zamknięty w bankowych lokatach, pamiątkach, biżuterii i oczywiście dziełach sztuki.

Joanna Schaffgotsch

1842-1910

Nazywana śląskim Kopciuszkiem, bo to przez zbieg okoliczności urodzona w chłopskiej chacie mała Joanna została dziedziczką ogromnego majątku. Jako dziewczynka, trafiła do domu śląskiego milionera Karola Goduli. Ten zapisał sześciolatce w testamencie praktycznie cały swój majątek: 4 kopalnie galmanu, 6 kopalni węgla, 4 wsie i dziesiątki tysięcy mórg pól i lasów. Schaffgotsch część fortuny przeznaczyła na cele charytatywne. Pozostaje jedną z najbardziej zasłużonych kobiet w historii Górnego Śląska.

Helena Rubinstein

1872-1965

Właściwie Chaja Rubinstein. To ona pierwsza wprowadziła na rynek kremy przeciwzmarszczkowe z filtrami i witaminami. Po śmierci zostawiła po sobie majątek wart 100 mln dolarów. Rodzina sprzedała jej imperium piękna konkurencji z Colgate-Pal-

eprasa.pl 30e610c86d

molive. Marka HR istnieje zresztą do dziś i aktualnie należy do Francuzów z L'Oréal.

Barbara Piasecka-Johnson

1937-2013

Po zmarłym w 1983 r. mężu J. Sewardzie Johnsonie odziedziczyła gigantyczny majątek w postaci udziałów w imperium kosmetycznym Johnson & Johnson. Była posiadaczką licznych nieruchomości i wielkiej kolekcji sztuki. Przez lata zaliczana do grona najbogatszych kobiet świata.

Fot. Adam Jagielak/Wprost

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

7 MILIARDEREK Z POLSKIMI KORZENIAMI

Fot. Sean Black, Jose Manuel Ballester, materiały prasowe

Miriam Adelson
Martha Stewart
Naomi Azrieli
Ruth Parasol
Fiona Geminder
Alicia Koplowitz
Reon Roski

eprasa.pl 30e610c86d

Gdyby nie wojna i komuna, to **ZAPEWNE ONE BYŁYBY DZISIAJ NA SZCZYCIE LISTY 50 NAJBOGATSZYCH POLEK**. *Choć biznesu w Polsce nie prowadzą, to o ojczyźnie swoich babć nie zapominają. Ich przodkowie uciekali z dawnej Polski przed biedą i prześladowaniami. Przybywając do Stanów, Kanady czy Australii nie mieli nic. Zaczynali życie od prostych prac – zbierali złom, szyli ubrania, składali krzesła. Spośród milionów takich jak oni, którzy kiedyś zaryzykowali, spakowali się do kilku walizek i opuścili rodzinny dom w poszukiwaniu lepszego życia, tej garstce się udało.* **SPEŁNILI SWÓJ AMERYKAŃSKI SEN I DOROBILI SIĘ ZA GRANICĄ POTĘŻNYCH PIENIĘDZY**. *Dzisiaj ich biznes prowadzi już kolejne pokolenie – prawnuczek, wnuczek, żon i córek, które pomnożyły fortuny z polskimi korzeniami, stając się jednymi z najbogatszych kobiet na ziemi.*

Tekst: **SZYMON KRAWIEC**

WIĘCEJ

eprasa.pl 30e610c86d

Miriam Adelson

Jest w ścisłej dziesiątce najbogatszych kobiet świata. Jej rodzice uciekli z Polski przed II Wojną Światową, a dziadkowie zginęli podczas Holokaustu. W Stanach poznała Sheldona Adelsona, z którym wzięła ślub w 1991 r. Jego rodzina również pochodziła z naszej części Europy. Razem stworzyli rozrywkowe imperium z rozległą siecią kasyn i hoteli rozsianych po całym świecie. Adelson nie zapomina o swoich korzeniach. Sentymentem darzy Ostrołękę, z której pochodzą jej polscy przodkowie.

Martha Stewart

Jedno z sześciorga dzieci Edwarda i Marty Kostyrów. Wszyscy jej dziadkowie, Polacy, jeszcze na początku XX w. wylądowali na Ellis Island. Stewart była w USA nianią, modelką, nawet maklerką. Latami uczyła Amerykanki tego, jak spędzać święta, jak wyprawić wesele i nie przypalić pieczeni. Na tym opowiadaniu o amerykańskim stylu życia dorobiła się milionów dolarów.

Reon Roski

Wnuczka Edwarda P. Roskiego, potomka biednych polskich imigrantów, który stał się jednym z największych właścicieli nieruchomości w Stanach. To ona kieruje teraz rodzinnym imperium Majestic Realty Co. i zarządza obiektami o łącznej powierzchni 83

eprasa.pl 30e610c86d

kilometrów kwadratowych. To więcej, niż wynosi powierzchnia całego Wawra, największej dzielnicy Warszawy.

Ruth Parasol

Jeszcze pod koniec lat 90. założyła jedno z pierwszych internetowych kasyn, które przez lata przynosiło jej przychody liczone w setkach milionów dolarów. Córka Ryszarda Parasola, polskiego Żyda, który ocalał z Holokaustu.

Danna i Naomi Azrieli

Spadkobierczynie imperium Davida Azrieliego. Urodził się w Makowie Mazowieckim, a podczas wojny uciekł z Polski przez Palestynę do Kanady. Tam zaczął biznes od stawiania małych bliźniaków, stając się właścicielem wielkich kompleksów handlowych i wieżowców w USA, Kanadzie i Izraelu.

Alicia i Esther Koplowitz

Ich ojciec pochodził z Gliwic, skąd wyjechał w wieku 27 lat. Najpierw emigrował do Francji, a potem do Hiszpanii. Tam założył małą firmę budowlaną, która przerodziła się w Fomento de Construcciones y Contratas (FCC). Dzisiaj to gigantyczna firma budowlana, która stawia mosty, muzea czy wieżowce w całej Europie.

eprasa.pl 30e610c86d

Fiona Geminder

Najmłodsza córka Richarda Pratta. Tak naprawdę Ryszarda Przecickiego, australijskiego multimiliardera, który urodził się w Gdańsku, a zmarł w 2009 r. w Kew niedaleko Melbourne. Zostawił po sobie majątek wyceniany na 5,5 mld dolarów australijskich (13,3 mld zł) i grupę Visy Industries, dzisiaj jednego z największych na świecie producentów opakowań.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

PL-NON-01760_2025_02

Tworzymy innowacje w trosce o zdrowszą przyszłość

MSD w Polsce to:

- **4 lata** z rzędu przyznany status **centrum badawczo-rozwojowego**
- **165** badań klinicznych na przestrzeni roku
- **4100+** pacjentów biorących udział w badaniach klinicznych
- **30+** produktów leczniczych m.in. w obszarach onkologii, szczepionek, chorób zakaźnych, nadciśnienia płucnego, antybiotykoopornych zakażeń bakteryjnych i grzybiczych
- **2 mln** dawek szczepionek dostarczonych na rynek polski (2024)
- **215 mln zł** inwestycji w B+R (2024)
- **1200** pracowników oraz współpracowników świadczących usługi na rzecz MSD
- **11 100+** miejsc pracy w całej gospodarce powstałych w wyniku działalności MSD w Polsce
- **15%** **światowego zapotrzebowania** na urządzenia do identyfikacji zwierząt pokrywane przez zakład produkcyjny Animal Health koło Wrześni

Nasza działalność w Polsce:

Dział Badań Klinicznych

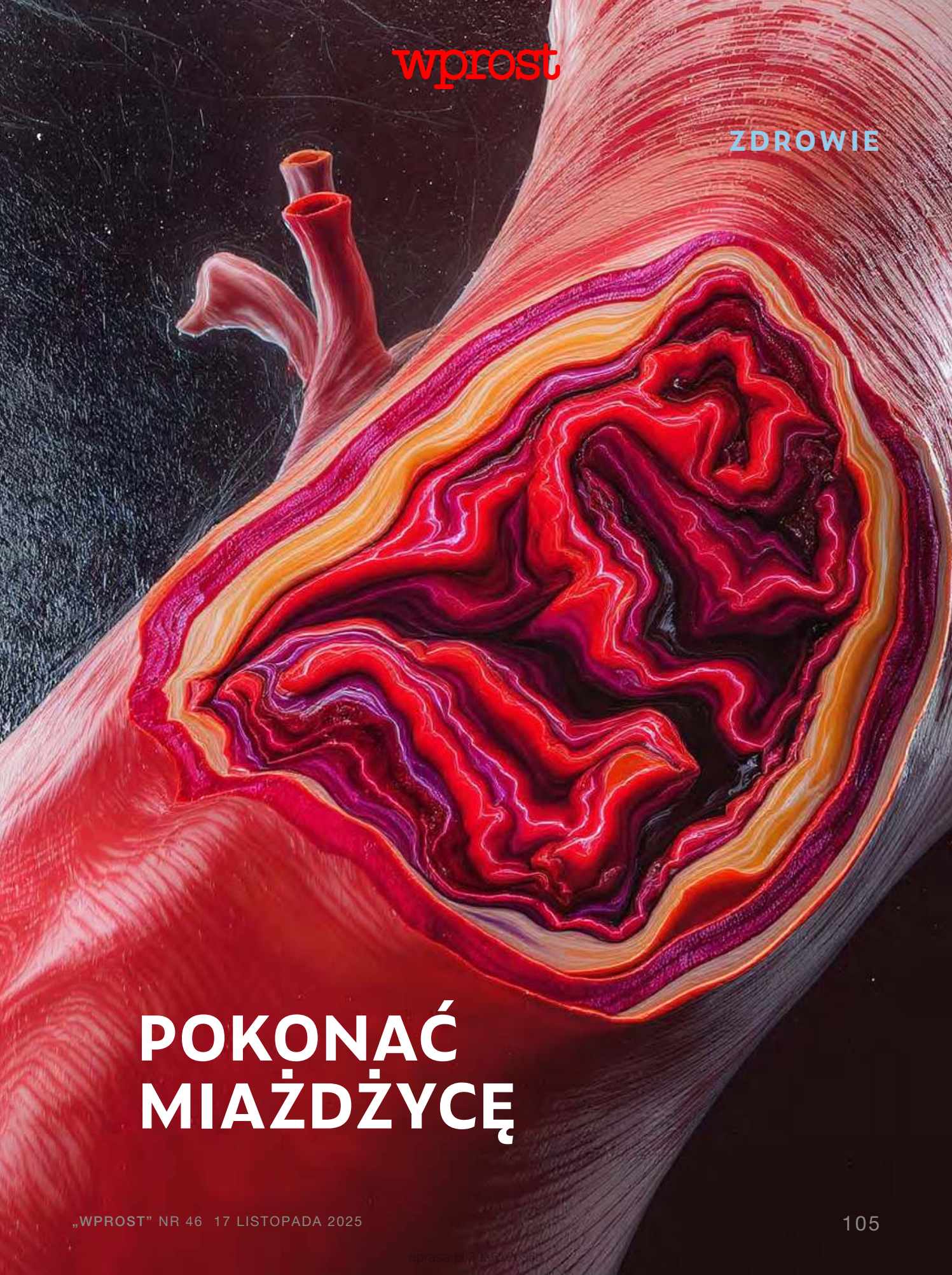
Human Health

Animal Health*

Centrum Zarządzania Danymi

*Spółki Intervet Sp. z o.o., Allflex Polska Sp. z o.o

eprasa.pl 30e610c86d



POKONAĆ MIAŻDŻYCĘ

eprasa.pl

– Jeszcze niedawno samo zaproponowanie statyn wywoływało bunt. Pacjenci mówili, że chcę ich „zmusić do przyjmowania trucizny". Nie docierało do nich to, że są po trzech zawałach, a kolejnych stentów nie ma już u nich jak zakładać. **DZIŚ WCIĄŻ ZDARZAJĄ SIĘ OSOBY PRZEKONANE, ŻE STATYNY TO ZŁO, ALE WIĘKSZOŚĆ ZACZYNA ROZUMIEĆ, DLACZEGO LECZENIE JEST KONIECZNE – MÓWI PROF. ROBERT GIL,** *kardiolog, kierownik Kliniki Kardiologii PIM MSWiA. Wyjaśnia też, że nie tylko wysoki cholesterol powoduje miażdżycę.*

Rozmawiała: **KATARZYNA PINKOSZ**

WIĘCEJ

Dla kardiologów związek między cholesterolem a miażdżycą jest oczywisty, ale wciąż są osoby, które go podważają. Co dziś wie medycyna: czy miażdżyca rzeczywiście bierze się ze zbyt wysokiego cholesterolu? A jeśli tak, to dlaczego zawał może mieć osoba z niskim cholesterolem?

Nie ma jednej prawdy. Lekarze są przekonani, że cholesterol odgrywa kluczową rolę w rozwoju miażdżycy, ale im młodszy lekarz, tym większa szansa, że spotkał się z wynikami nowych badań, które pokazują różne oblicza tej choroby.

eprasa.pl 30e610c86d

Miażdżyca jest spowodowana trzema głównymi procesami zachodzącymi w obrębie blaszki miażdżycowej. Pierwszy to zaburzenia gospodarki lipidowej, w której kluczową rolę odgrywa wysoki cholesterol. Trzeba jednak pamiętać, że w ostatnich latach coraz więcej mówi się o tzw. lipoproteinie(a) – niezależnym czynniku ryzyka sercowo-naczyniowego, który niekorzystnie wpływa na przebudowę ścian naczyń krwionośnych w procesie miażdżycowym. Wiemy też o innych cząsteczkach wśród lipoprotein, jak apolipoproteina B (ApoB), które również mają negatywny wpływ na rozwój tej choroby.

Przez lata skupialiśmy się na cholesterolu jako najważniejszym czynniku ryzyka. Mieliśmy leki, których liczba i skuteczność rosły

PROF. ROBERT GIL

– profesor nauk medycznych, specjalista w dziedzinie kardiologii, angiologii, chorób wewnętrznych oraz intensywnej terapii. W latach 2023 – 2025 prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Wieloletni kierownik Kliniki Kardiologii Państwowego Instytutu Medycznego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

eprasa.pl 30e610c86d

z roku na rok, więc nic dziwnego, że właśnie cholesterol stał się centrum zainteresowania lekarzy. Musimy o nim pamiętać, ale jednocześnie umieć odpowiedzieć pacjentom, którzy mówią: „W rodzinie nikt nie ma wysokiego cholesterolu, a są zawały i udary". Okazuje się, że rolę odgrywają inne zaburzenia gospodarki lipidowej. Dopiero od niedawna możemy oznaczać jeden z nich – wspomnianą lipoproteinę(a), w ramach programu „Moje Zdrowie".

> *Pacjenci często o tym nie wiedzą, dlatego trudno im zrozumieć, że zawał może wystąpić* **MIMO PRAWIDŁOWEGO CHOLESTEROLU**. *Do tego dochodzi niechęć do leków – głównie statyn*

– podsycana przez tzw. lobby antystatynowe, które wyrządziło wiele szkód. Dziś wiemy, że w rzeczywistości miażdżyca to proces bardzo złożony.

Czyli wpływ na rozwój miażdżycy ma nie tylko wysoki cholesterol, ale też inne czynniki?

Tak. Poza zaburzeniami lipidowymi ważną rolę odgrywa proces zapalny, który nie zawsze uwidacznia się podwyższonymi parametrami ogólnoustrojowego stanu zapalnego, a jest odpowiedzialny za to, co dzieje się w obrębie blaszki miażdżycowej. Procesy zapalne przyspieszają budowę blaszki, sprzyjają jej nie-

eprasa.pl 30e610c86d

stabilności, pękaniu, powstawaniu zakrzepów. Prowadzą do ostrej niedrożności tętnic, a w konsekwencji do martwicy mięśnia sercowego lub tkanki mózgowej.

Trzecim mechanizmem powstawania miażdżycy są procesy immunologiczne. Wszystkie te mechanizmy są powiązane: zaburzenia gospodarki lipidowej wiążą się ze stanem zapalnym, a jeśli ten występuje, to zmienia się też immunologia. Dlatego duże nadzieje wiążemy z terapiami biologicznymi i lekami nowej generacji, które mają stabilizować blaszkę miażdżycową i ograniczać ostre incydenty sercowo-naczyniowe, w tym mózgowe.

Wciąż wiele osób mających wysoki cholesterol nie chce przyjmować leków – głównie statyn. Bo dobrze się czują, to „po co się leczyć".

To bardzo podobna sytuacja do cukrzycy typu 2. W początkowej fazie choroba przebiega bezobjawowo – pacjent czuje się świetnie, mimo że proces chorobowy już trwa. Pacjent nie ma świadomości, że powoli ulegają uszkodzeniu kolejne narządy (nerki, serce, mózg) czy naczynia krwionośne. Często dopiero przypadkowe badania pokazują, że cukier jest bardzo wysoki.

Z cholesterolem jest podobnie. W przypadku miażdżycy liczy się czas przekroczenia norm. Blaszkę miażdżycową „budujemy" przez lata – to iloczyn czasu i poziomu niekorzystnych parametrów lipidowych. Im dłużej to trwa, tym większe ryzyko epizodów sercowo-mózgowych.

eprasa.pl 30e610c86d

Pacjenci często nie chcą się leczyć, bo to „nie boli” i „po co się truć”. Organizm wypracował wiele mechanizmów adaptacyjnych, które pozwalają mu długo funkcjonować mimo choroby. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne – by działać, zanim pojawią się objawy. W przypadku cholesterolu mamy jasno określone jego progi. Jeśli po maksymalnie trzech miesiącach (chociaż ostatnio skraca się ten czas do 6–8 tygodni stosowania diety, aktywności fizycznej i próby redukcji masy ciała) nie widać efektów, trzeba włączyć leki. Dzięki temu można znacznie zmniejszyć ryzyko powikłań. Im dłużej utrzymuje się wysoki cholesterol, tym większe ryzyko incydentów sercowo-mózgowych.

Mimo to wciąż można przeczytać w internecie wiele negatywnych opinii o statynach. Co dziś wiemy o ich bezpieczeństwie?

Wiele złego zrobiła błędna komunikacja na początku wprowadzania statyn. Pierwsze generacje tych leków rzeczywiście były bardziej toksyczne, a jednocześnie drogie i trudno dostępne. Pamiętam, że gdy mieszkałem i pracowałem w Szczecinie, pacjenci realizowali recepty w Niemczech, bo w Polsce tych leków po prostu nie było. Przy pierwszych statynach nierzadko pojawiały się działania niepożądane – bóle mięśni, podwyższone poziomy kinazy kreatyninowej czy enzymów wątrobowych. Dziś występują one niezwykle rzadko, ponieważ z biegiem lat leki te zostały udoskonalone, powstały nowe generacje, a badania długoterminowe jednoznacznie potwierdziły ich skuteczność i bezpieczeństwo.

eprasa.pl 30e610c86d

> *Przez lata brakowało jednak edukacji – **ZARÓWNO PACJENTÓW, JAK I LEKARZY**. W mediach i na forach internetowych powielano stare informacje,*

nieuwzględniające wyników nowych badań na dużych grupach pacjentów. Problemem było też to, że po wygaśnięciu patentów statyny zaczęły być produkowane przez wiele mniejszych firm, a duże koncerny wycofały się z edukacji lekarzy. Dopiero kilka lat temu, wraz z pojawieniem się nowoczesnych leków, wrócono do intensywnej edukacji lekarzy i pacjentów.

Nowe leki – takie jak inhibitory PCSK9 i inklisiran?

Tak. Okazało się, że konieczne jest szkolenie lekarzy, edukacja pacjentów oraz intensywne leczenie, by zidentyfikować grupę chorych, którzy wymagają wzmocnienia terapii lekami nowej generacji.

Nowe badania obaliły nieprawdziwe informacje o statynach – wiemy, że są bezpieczne i skuteczne, a działania niepożądane zdarzają się bardzo rzadko.

A jak na to reagują pacjenci? Wierzą w nowe dane?

W ostatnich latach zauważam, że pacjenci są bardziej otwarci na rozmowę i chętniej słuchają zaleceń. Kiedyś samo słowo „statyna" wywoływało bunt – pacjent jeszcze tabletki nie wziął, a już mówił, że go mięśnie bolą, niejednokrotnie słyszałem, że „zmuszam do

eprasa.pl 30e610c86d

trucizny". Nie docierało do niego to, że ma za sobą trzy zawały, ma by-passy, a kolejnych stentów nie ma już u niego jak zakładać.

Wciąż zdarzają się osoby przekonane, że lekarze „biorą pieniądze od firm" i na siłę zapisują statyny. Niestety, wiele osób z tzw. grup antystatynowców czerpie realne zyski z „alternatywnych" specyfików, nieskutecznych i często kosztownych. To jest największa nieuczciwość.

Jeszcze 3–4 lata temu opinie pacjentów były skrajne. Dziś jest lepiej – coraz więcej osób rozumie problem. Nadal jednak część leków nie jest wykupywana, a jeszcze większy problem stanowi nieregularne ich przyjmowanie. W Polsce dużym wyzwaniem jest wielochorobowość – wielu pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi i niewydolnością serca przyjmuje nawet 7–10 tabletek dziennie.

> *Dlatego dobrym kierunkiem są* **TZW. LEKI ZŁOŻONE** *– kilka substancji w jednej tabletce. To ułatwia przestrzeganie wielolekowych terapii.*

Wprowadzenie badań cholesterolu u dzieci to dobry krok?

Zdecydowanie tak. Choć wprowadzanie tego programu zajęło kilka lat, to jednak się udało. Dzięki temu możemy wcześniej identyfikować dzieci z rodzinnymi zaburzeniami lipidowymi i uczyć je zdrowych nawyków.

eprasa.pl 30e610c86d

To inwestycja w przyszłość – młodzi ludzie, którzy od dziecka wiedzą, że mają podwyższone ryzyko, będą bardziej świadomi i odpowiedzialni za swoje zdrowie. Państwo powinno też monitorować wyniki badań, a także np. wpływać polityką cenową na wybory żywieniowe – obniżać podatki na zdrowe produkty, a podwyższać na te szkodliwe.

Gdyby miał pan – jako kardiolog – wskazać produkty, które powinny być droższe (lub tańsze) ze względu na zdrowie, to co by pan wybrał?

Nie chcę wskazywać konkretnych produktów, ale z pewnością należałoby promować żywność bliższą diecie śródziemnomorskiej, a wyższym podatkiem obłożyć produkty bogate w tłuszcze nasycone i cukry proste. To uderza w przemysł, ale firmy muszą szukać rozwiązań, które przyniosą im zysk, a społeczeństwu – korzyść zdrowotną. Państwo powinno prowadzić politykę wspierającą lepsze wybory żywieniowe. To się po prostu opłaca – mniej chorób to mniejsze wydatki na leczenie.

Wróćmy do lipoproteiny(a). Dlaczego warto to badanie wykonać, skoro nie ma jeszcze leków obniżających jej poziom?

Oznaczenie lipoproteiny(a) może być jednorazowe w czasie życia. Jej poziom jest w praktycznie stały. Nie mówię tutaj o stanach patologicznych, które niejako z automatu podwyższają jej wartość. Oczywiście nie wiemy jeszcze wszystkiego o lipoproteinie(a), ale wiadomo, że jej podwyższony poziom zwiększa np.

eprasa.pl 30e610c86d

ryzyko zwężenia zastawki aortalnej, dlatego pacjent powinien częściej wykonywać echo serca. To również niezależny czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, nawet przy prawidłowym cholesterolu. Stad w moim przekonaniu każdy powinien sobie jej poziom oznaczyć.

Na razie nie mamy leków obniżających ten parametr, choć pierwszy może pojawić się w ciągu najbliższych dwóch lat. Najważniejsze jest, by pacjent znał swoje ryzyko – jeśli nie może wpływać na ten czynnik ryzyka, powinien szczególnie zadbać o likwidację innych, w tym wysokiego cholesterolu.

Miażdżyca to także proces zapalny. Czy można sprawdzić, czy toczy się w organizmie?

Badaniem stosowanym u pacjentów w ramach prewencji epizodów sercowo-naczyniowych jest CRP (białko C-reaktywne). Można też oznaczać mediatory stanu zapalnego, np. interleukiny. Jeśli chodzi o czynniki zapalne i immunologiczne, to badania wciąż trwają.

> *W przypadku lipidów wiemy dziś znacznie więcej – lipidologia w 2024 r. została uznana za jedną z* **NAJSZYBCIEJ ROZWIJAJĄCYCH SIĘ DZIEDZIN** *medycyny.*

Czekamy na nowe leki celowane w mechanizmy zapalne i immunologiczne. Rozwój biologii molekularnej i sztucznej inteli-

eprasa.pl 30e610c86d

gencji daje nadzieję, że w najbliższych latach uda się opracować terapie dopasowane indywidualnie do pacjenta. W tej kwestii wciąż uczymy się, postępujemy ostrożnie, bo ingerując w jeden szlak, możemy zaburzyć inny. Leczenie zaburzeń immunologicznych wydaje się znacznie trudniejsze niż leczenie zaburzeń lipidowych, a firmy farmaceutyczne długo omijały ten obszar. Na pewno jednak za kilka-kilkanaście lat leki działające na szlaki immunologiczne i zapalne w procesach miażdżycowych będą dostępne dla pacjentów.

Dziś wiemy, że konieczny jest rozwój terapii kardiologicznych, indywidualizowanych dla pacjenta, stopnia rozwoju miażdżycy oraz uwarunkowań genetycznych.

Nowoczesna medycyna będzie się rozwijać, ale podstawa to zapobieganie – zdrowa dieta, aktywność, niepalenie, sen?

Zdrowy styl życia: właściwa dieta, aktywność fizyczna, niepalenie papierosów to podstawa. Ale do niedawna nie zwracaliśmy uwagi na to, że np. deprywacja snu czy zaburzenia psychiczne depresyjno-lękowe przyspieszają procesy zapalne i miażdżycowe, skracając życie. Jeszcze 20-30 lat temu uważano, że to niemożliwe, bo jak nieprawidłowy sen czy stany depresyjne mogą wpływać na powstawanie blaszki miażdżycowej? Dziś wiemy, że organizm to system naczyń połączonych, a dobrostan psychiczny ma realny wpływ na odporność, jakość i długość życia.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

SŁODKIE MITY

eprasa.pl 30e610c86d

SŁODZIKI od lat budzą skrajne emocje. Dla jednych to wybawienie od cukru, dla innych chemiczna pułapka. Dietetyczka MICHALINA MRÓZ UJAWNIA PRAWDĘ NA ICH TEMAT. Zdradza, które słodziki są warte zaufania, a jakich lepiej unikać. Wyjaśnia też, dlaczego niektóre z nich są zakazane.

Rozmawiała PAULINA CYWKA

WIĘCEJ

Wiele osób mówi: „Nie jem słodyczy, więc ograniczam cukier". To naprawdę wystarczy?

Nie do końca. Gdyby tak było, mielibyśmy dużo mniej problemów z nadwagą i insulinoopornością. Tymczasem cukier kryje się nie tylko w oczywistych słodkościach, ale też w produktach, które uważamy za „niesłodkie". Wystarczy zajrzeć do sklepu i przeczytać kilka etykiet, by się o tym przekonać. W płatkach śniadaniowych, jogurtach, pieczywie, sosach, ketchupie, a nawet w wędlinach znajdziemy jego różne formy. Producenci dodają go, by poprawić smak, zapach, konsystencję albo wydłużyć trwałość. W efekcie jemy go znacznie więcej, niż nam się wydaje.

eprasa.pl 30e610c86d

Nawet w wędlinach?

Tak. Cukier jest świetnym nośnikiem smaku i konserwantem. W szynce czy kiełbasie ma za zadanie poprawić kolor i zniwelować jej zbyt słony smak. Więc nawet jeśli ktoś wyrzuci z diety batoniki lub inne słodycze, wciąż może codziennie jeść kilka ukrytych łyżeczek cukru. To jeden z powodów, dla których uważam, że edukacja żywieniowa powinna zaczynać się od zachęcania do uważnego czytania etykiet nabywanych towarów.

Na etykietach nabywanych towarów nie zawsze znajdziemy słowo „cukier". Jak go rozpoznać?

To prawda. Trzeba pamiętać, że cukier może występować pod wieloma różnymi postaciami, na przykład jako sacharoza, glukoza, fruktoza, dekstroza, maltodekstryna, melasa, syrop ryżowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany...

> *Zasada jest prosta: jeśli coś* **KOŃCZY SIĘ NA „-OZA"** *lub zawiera słowo „syrop", to niemal na pewno cukier.*

Warto też pamiętać, że jeśli znajduje się wysoko w składzie, znaczy to, że jest go dużo.

A co z produktami, które kuszą hasłami typu „bez dodatku cukru"?

eprasa.pl 30e610c86d

Tego typu hasła świetnie brzmią, ale nie zawsze znaczą to, co myślimy. „Bez dodatku cukru” to nie to samo, co „bez cukrów prostych”. Taki produkt nadal może zawierać substancje słodzące, naturalne lub syntetyczne, które nadają mu słodki smak. Mówiąc wprost: nie dosypano białego cukru, ale zastąpiono go czymś innym. I tu zaczyna się temat słodzików.

Czym producenci zastępują klasyczny cukier?

Zamienniki klasycznego cukru można podzielić na trzy główne grupy: syntetyczne słodziki (aspartam, acesulfam K, sukraloza), alkohole cukrowe, czyli tak zwane poliole (maltitol, erytrytol, sorbitol) oraz naturalne zamienniki, jak na przykład stewia, syrop z agawy czy ekstrakt z daktyli. W teorii wszystkie mają jedno zadanie – osłodzić produkt, nie podnosząc jego kaloryczności. W praktyce różnią się tym, jak działają na organizm i jak są tolerowane przez układ pokarmowy.

W Polsce nadal można znaleźć w produktach cyklaminian sodu, chociaż niektóre kraje go zakazały, na przykład Stany Zjednoczone. Z czego to wynika?

Cyklaminian sodu, czyli sól sodowa kwasu cyklaminowego, został wycofany z powszechnego obiegu w Stanach Zjednoczonych kilkadziesiąt lat temu z uwagi na jego potencjalny szkodliwy wpływ na ludzki organizm. Badania przeprowadzone w krajach Unii Europejskiej nie potwierdziły tej szkodliwości. Dlatego jego spożywanie – w umiarkowanych ilościach – wciąż uznaje się za

eprasa.pl 30e610c86d

bezpieczne. U podłoża wątpliwości co do stosowania cyklaminianu sodu leży fakt, że jest to słodzik starszej generacji, który nie został tak dokładnie przebadany, jak „nowsze" zamienniki klasycznego cukru. Osobiście uważam, że należy raczej dążyć do ograniczenia jego spożycia. Nie jest to z całą pewnością mój „pierwszy wybór", jeśli chodzi o zamienniki cukru.

A co z innymi zamiennikami cukru? Czy one są bezpieczne dla zdrowia?

Wokół słodzików narosło wiele różnych mitów. Spotkałam się na przykład opiniami, że mogą powodować raka. Chciałabym wyraźnie podkreślić: to nieprawda. W dopuszczonych dawkach słodziki są bezpieczne. Nie podnoszą poziomu glukozy, więc mogą pomóc osobom z insulinoopornością czy cukrzycą. Ale wszystko zależy od rodzaju i dawki. Prawdą jest bowiem to, że nie są zupełnie neutralne dla organizmu. Jeśli ktoś zaczyna pić litrami napoje „zero" i jeść batoniki „bez cukru", może się nabawić problemów jelitowych. Poliole, czyli alkohole cukrowe, mogą powodować wzdęcia, gazy i biegunki – zwłaszcza u osób z wrażliwym układem pokarmowym. Z kolei sukraloza w dużych ilościach może wpływać negatywnie na mikrobiotę jelitową. Nie zaleca się też jej podgrzewania.

Nie ma natomiast twardych naukowych dowodów, że aspartam, sukraloza czy erytrytol są szkodliwe, jeśli spożywamy je w zalecanych ilościach. Problemem bywa raczej ich nadmiar.

eprasa.pl 30e610c86d

Najważniejsze to nie przesadzić z ilością słodzików w codziennej diecie.

Wiele kontrowersji budzi też aspartam.

Tak. Cieszy się często złą sławą jako ten, który może powodować raka. Duże analizy EFSA (European Food Safety Authority, Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności) i WHO (World Health Organization, Światowej Organizacji Zdrowia) nie wykazały związku między spożyciem aspartamu a rozwojem nowotworów.

> *Wniosek jest jednoznaczny: w dopuszczonych dawkach* **ASPARTAM NIE ZWIĘKSZA RYZYKA** *nowotworów.*

Jakie ilości słodzików są bezpieczne dla zdrowia?

Dla każdego słodzika ustala się odrębne ADI (z ang. Acceptable Daily Intake – dopuszczalne dzienne spożycie). Dla przykładu ADI aspartamu wynosi 40 miligramów na kilogram masy ciała, co oznacza, że osoba ważąca 70 kilogramów mogłaby teoretycznie wypić nawet kilkanaście puszek napoju „zero" w ciągu doby. Natomiast w diecie zawsze należy kierować się zdrowym rozsądkiem.

Czy słodziki w napojach „zero" różnią się od tych stosowanych w jogurtach czy batonach?

eprasa.pl 30e610c86d

Tak. W napojach gazowanych najczęściej spotkamy aspartam i acesulfam K, bo świetnie rozpuszczają się w wodzie. W batonach czy jogurtach dominują poliole – maltitol, sorbitol, erytrytol. One też mają niski indeks glikemiczny, ale bywają gorzej tolerowane przez jelita. To dlatego niektóre osoby po „fit" batonie czują się gorzej niż po klasycznej czekoladzie.

Czy stosowanie słodzików może ułatwiać kontrolowanie masy ciała i odchudzanie?

To zależy. Słodziki na ogół nie podnoszą poziomu glukozy i insuliny we krwi. Pośrednio ułatwiają więc kontrolowanie masy ciała. Z drugiej strony trzeba pamiętać, że słodziki w pewnym stopniu oszukują mózg. Dostajemy słodki smak bez dodatkowej podaży kalorii. U części osób pojawia się wtedy silniejsza ochota na coś słodkiego. Dlatego zdarza się, że osoby pijące napoje „zero" częściej sięgają po przekąski – tak jakby chciały „nadrobić" kalorie, których nie dostały. To nie znaczy, że słodziki są złe – ale jeśli traktujemy je jako magiczny sposób na schudnięcie, możemy się rozczarować.

Trzeba pamiętać, że nie ma żadnej magicznej sztuczki, która z dnia na dzień pomoże nam zrzucić nadprogramowe kilogramy. Odchudzanie to proces zależny od wielu różnych czynników, takich jak na przykład deficyt kaloryczny czy aktywność fizyczna. Słodziki mogą wspierać odchudzanie, ale nie muszą. Dlatego warto obserwować reakcje organizmu po ich spożyciu.

eprasa.pl 30e610c86d

Które słodziki można uznać za godne zaufania, a jakich lepiej unikać?

Radziłabym unikać cyklaminianu sodu – głównie ze względu na fakt, że nie został dostatecznie przebadany. Moim zdaniem najbezpieczniejsze i najlepiej tolerowane słodziki to stewia i erytrytol. Sama najczęściej właśnie je stosuję. Mają neutralny smak, nie podnoszą poziomu cukru i nie powodują problemów jelitowych. Dla mnie to najlepszy kompromis między smakiem a zdrowiem.

A co z naturalnymi alternatywami dla klasycznego cukru, takimi jak na przykład ksylitol, miód czy syrop daktylowy?

Wiele osób uznaje je za lepsze od słodzików, ale nie zawsze jest to prawda.

> *Trzeba pamiętać, że miód czy syrop daktylowy to* **NADAL ŹRÓDŁA CUKRÓW** *prostych – tylko w bardziej „naturalnej" odsłonie.*

Miód zawiera trochę minerałów, ale w kontekście poziomu glukozy działa podobnie jak biały cukier. Jeśli zależy nam na stabilnej gospodarce węglowodanowej, lepszym wyborem będzie stewia i erytrytol. Mają zero kalorii i nie powodują skoków glikemii.

eprasa.pl 30e610c86d

Jak możemy ograniczyć udział cukru i substancji słodzących w codziennej diecie?

Przede wszystkim radziłabym, by nie demonizować tematu cukru i słodzików. To najważniejsze. Cukier nie jest wrogiem, jeśli pojawia się w diecie od czasu do czasu. Natomiast jeśli chcemy ograniczyć jego ilość w jadłospisie, to warto wprowadzić do codziennej rutyny kilka prostych zasad.

Po pierwsze, warto zadbać o dobry sen i regularne spożywanie posiłków. Po drugie, warto zwiększyć ilość białka i błonnika w jadłospisie. Te składniki odpowiadają za przedłużanie uczucia sytości po posiłku. W naturalny sposób hamują więc nadmierny apetyt. Niwelują też siłą rzeczy ochotę na słodkie przekąski. Jeśli czujemy się najedzeni, nie mamy potrzeby, by po nie sięgać.

Warto też unikać stosowania restrykcyjnych zakazów w codziennej diecie. Dobrze jest czasem pozwolić sobie na deser, nawet ten niezbyt zdrowy z dietetycznego punktu widzenia. Traktowanie słodyczy jako „zakazanego owocu" przynosi zwykle skutek odwrotny od zamierzonego – im bardziej sobie czegoś zabraniamy, tym bardziej tego chcemy. Dlatego nie należy za wszelką cenę unikać słodyczy w diecie. Takie działanie rozbudza niepotrzebne wyrzuty sumienia i szkodzi, zamiast pomóc.

Oczywiście nie namawiam nikogo do tego, by spożywał cukier bez ograniczeń. Jego nadmiar w diecie to prosta droga do wielu różnych problemów zdrowotnych, takich jak na przykład insu-

eprasa.pl 30e610c86d

linooporność, cukrzyca typu drugiego, stłuszczenie wątroby czy próchnica. W dłuższej perspektywie spożywanie cukru w nadmiernych ilościach odbija się negatywnie na całym organizmie. Pogarsza stan cery, osłabia odporność i wywołuje spadki energii. Zaburza równowagę hormonalną.

Nie należy też postrzegać cukru w kategoriach nagrody. Wiele osób sięga po słodycze na przykład by odreagować stresujący dzień w pracy albo uczcić jakiś sukces. Takie działania sprzyjają bardzo często budowaniu niewłaściwych nawyków żywieniowych. Trzeba pamiętać, że cukier nie jest wrogiem. Problemem jest jego ilość i forma, w jakiej trafia do naszej diety.

Czyli wszystko sprowadza się do rozsądku.

Dokładnie. Nie trzeba eliminować cukru z diety. Wystarczy świadomie wybierać produkty spożywcze, które trafiają do naszego jadłospisu i nie dać się nabrać na marketingowe hasła. Nawet drobne zmiany – wybór naturalnego słodzika, mniej przetworzonych produktów – potrafią przynieść ogromny efekt.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

POLSKA EUROPEJSKIM LIDEREM W OPIECE NAD CHORYMI Z SMA

KONFERENCJA PRASOWA *podsumowująca siedem lat programu leczenia SMA w Polsce*

eprasa.pl 30e610c86d

Siedem lat programu leczenia SMA to historia medycznego sukcesu i realnych zmian w życiu pacjentów. **DANE Z POLSKIEJ PRAKTYKI KLINICZNEJ POKAZUJĄ SKUTECZNOŚĆ TERAPII TAKŻE U DOROSŁYCH.** *To efekt odwagi, konsekwencji i wczesnej diagnostyki, dzięki której* **POLSKA STAŁA SIĘ EUROPEJSKIM LIDEREM W OPIECE NAD CHORYMI Z SMA.**

Tekst: **ANNA KOPRAS -FIJOŁEK**

WIĘCEJ

Siedem lat po uruchomieniu programu lekowego B.102 w styczniu 2019 roku dla nusinersenu Polska pozostaje wzorem kompleksowej opieki nad pacjentami z rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA). Leczenie obejmuje wszystkich chorych – bez względu na wiek, typ choroby czy stopień zaawansowania – co wciąż jest rzadkością w Europie.

– To program, który od początku miał jeden cel – zatrzymać chorobę u każdego pacjenta. I to się udało – podkreśla prof. Anna Kostera-Pruszczyk, przewodnicząca Rady ds. Chorób Rzadkich.

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Prof. Anna Kostera-Pruszczyk, Kierownik Katedry i Kliniki Neurologii WUM

eprasa.pl 30e610c86d

Real World Evidence: 99,7 proc. skuteczności leczenia nusinersenem

Najobszerniejsze i dotychczas najdłuższe, bo ponad 6-letnie dane obserwacyjne z polskiego programu przedstawiła prof. Katarzyna Kotulska-Jóźwiak, przewodnicząca zespołu koordynującego program B.102. Analiza obejmująca 887 pacjentów, w tym dorosłych, wykazała, że:

> skuteczność nusinersenu w długoterminowej obserwacji sięga 99,7 proc.,

> poprawa funkcjonalna (≥4 pkt w skali CHOP INTEND lub ≥3 pkt w Hammersmith) dotyczy ponad 70 proc. pacjentów,

> korzyści z terapii odnoszą chorzy w każdym wieku, niezależnie od typu SMA czy liczby kopii genu SMN2.

> To wyniki lepsze niż w badaniach klinicznych. W Polsce pacjenci walczą o funkcję, rehabilitują się systematycznie i to widać w danych – zaznacza prof. Anna Kostera-Pruszczyk.

Polskie obserwacje dorosłych z SMA typu 2 i 3, leczonych nusinersenem, prowadzone w Warszawie i Krakowie, potwierdzają utrzymującą się poprawę po 30 miesiącach leczenia, podczas gdy dane z międzynarodowej metaanalizy wskazują głównie na stabilizację.

> *– Nasi pacjenci* **OSIĄGAJĄ WYŻSZĄ POPRAWĘ FUNKCJONALNĄ** *niż średnia europejska.*

eprasa.pl 30e610c86d

To nie przypadek, to efekt opieki wielospecjalistycznej i zaangażowania – mówi prof. Kostera-Pruszczyk.

Nusinersen otworzył drzwi do badań przesiewowych

Refundacja pierwszego leku – nusinersenu – w 2019 r. rozpoczęła nowy etap walki z SMA. Dzięki temu możliwe było wdrożenie powszechnego programu przesiewowego noworodków, który dziś obejmuje 100 proc. dzieci urodzonych w Polsce.

Jak informuje dr hab. Monika Goss z Instytutu Matki i Dziecka:

- przebadano już ponad 1,1 mln noworodków,
- zdiagnozowano 149 przypadków SMA,
- średni czas od urodzenia do wyniku to 8 dni, a leczenie wdrażane jest w 14. dobie życia,
- rekord to podanie nusinersenu w 23. godzinie życia.

Historia Stasia – siła diagnostyki prenatalnej

Symbolem skuteczności polskiego systemu jest Staś, najmłodszy pacjent w Polsce, który otrzymał nusinersen w 23. godzinie życia. Dziś Staś ma już kilka lat – biega szybko, rozwija się prawidłowo i nikt nie pomyślałby, że urodził się z chorobą genetyczną. W jego przypadku diagnoza była możliwa jeszcze przed narodzinami, ponieważ miał starsze rodzeństwo chore na SMA. Dzięki diagno-

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Dr hab. Monika Gos (prof. IMiD) – zastępca kierownika Zakładu Genetyki Medycznej IMiD

eprasa.pl 30e610c86d

styce prenatalnej lekarze mogli natychmiast wdrożyć leczenie po porodzie.

> *– Polska ma pełny, ogólnokrajowy przesiew i* **ŚCIŚLE OPRACOWANĄ ŚCIEŻKĘ DIAGNOSTYCZNO-TERAPEUTYCZNĄ** *– to model, którego nie mają nawet bogatsze państwa*

– podkreśla dr Gos. Potwierdza to również dr Nicole Gusset, prezeska SMA Europe: – „Nie wszystkie kraje mają przesiew, a w wielu dostęp do terapii wciąż ograniczają kryteria wieku czy masy ciała. Polska jest wzorem – pokazuje, że leczenie można zorganizować równo i skutecznie".

Sukces systemowy: współpraca nauki, pacjentów i decydentów

Dla prof. Marcina Czecha, byłego wiceministra zdrowia, który w 2019 r. podjął decyzję o refundacji, program SMA jest przykładem „systemu idealnego": – „Odważna decyzja sprzed siedmiu lat przyniosła efekty, o jakich nie marzyliśmy. To dowód, że inwestycja w innowację daje zwrot zdrowotny i społeczny".

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Prof. Marcin Czech –prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoekonomicznego

eprasa.pl 30e610c86d

> *Według danych NFZ* **PROGRAM OBEJMUJE DZIŚ OK 1200 PACJENTÓW,** *a jego roczny koszt to ponad pół miliarda złotych.*

– To modelowy przykład opieki koordynowanej – od przesiewu po terapię i obserwację. Pacjenci są naprawdę dobrze zaopiekowani – zaznacza Iwona Kasprzak, dyrektor Departamentu Gospodarki Lekami NFZ.

Mateusz Oczkowski z Ministerstwa Zdrowia przypomina, że sukces nie był dziełem przypadku: „Bez odwagi i determinacji wielu osób tego programu by nie było. To przykład, że nawet w kraju o ograniczonym budżecie można stworzyć wzorcowy model leczenia chorób rzadkich".

Elastyczność programu: zmiana terapii i powrót do wcześniejszego leczenia

We wrześniu 2024 r. doprecyzowano zapisy programu lekowego B.102, umożliwiając pacjentom – za zgodą lekarza prowadzącego – zmianę terapii lub powrót do wcześniej stosowanego leczenia, jeśli okaże się ono skuteczniejsze lub lepiej tolerowane.

– Dość interesujące jest spojrzenie na sekwencję terapii – mamy już ponad 200 pacjentów, którzy zmienili leczenie

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Iwona Kasprzak – dyrektor Departamentu Gospodarki Lekami w NFZ

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Mateusz Oczkowski – zastępca dyrektora Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji Ministerstwa Zdrowia

eprasa.pl 30e610c86d

z nusinersenu na risdiplam, a kilku sięgnęło po terapię genową. Istnieje możliwość powrotu do wcześniejszej terapii. Program jest elastyczny, dostosowany do efektywności klinicznej, decyzji klinicystów i pacjentów – podkreśla prof. Marcin Czech, prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoekonomicznego.

To doprecyzowanie było odpowiedzią na postulaty środowiska klinicznego i pacjenckiego – zwiększa swobodę decyzji terapeutycznych przy zachowaniu bezpieczeństwa i skuteczności leczenia.

Przyszłość leczenia SMA: wyższe dawki, terapia skojarzona, nowe technologie

W badaniach klinicznych znajdują się obecnie nowe formy i schematy leczenia, obejmujące m.in. wyższe dawki nusinersenu, porty do podań podskórnych zwiększające komfort terapii, badania nad nowym oligonukleotydem antysensownym – salanersenem podawanym raz w roku, oraz terapią łączącą leki wpływające na białko SMN i na mięśnie.

> *– Czeka nas era terapii celowanych i personalizowanych –* **BYĆ MOŻE WKRÓTCE WYSTARCZY JEDNA DAWKA ROCZNIE** *– zapowiada prof. Anna Kostera-Pruszczyk.*

eprasa.pl 30e610c86d

Dorośli pacjenci – nowe wyzwanie systemu

– Dzieci leczone od urodzenia dorastają, a to wymaga nowej struktury opieki. Potrzebujemy więcej ośrodków dla dorosłych i ciągłości rehabilitacji – apeluje prof. Justyna Paprocka, konsultant krajowa ds. neurologii dziecięcej.

Braki dotyczą m.in. woj. lubelskiego i podlaskiego. Jak zauważa Iwona Kasprzak z NFZ, jednym z problemów jest niedobór neurologów dorosłych, a przejście z opieki pediatrycznej do dorosłej bywa „trudnym momentem w życiu pacjenta".

Głos pacjentów: „Dawka mocy, która przywraca życie"

– Każda dawka to dla mnie „dawka mocy". Po sześciu latach leczenia prowadzę gabinet psychologiczny, podróżuję, żyję normalnie – mówi Aneta Olkowska, pacjentka z SMA.

> – *Mamy* **DOSTĘP DO LECZENIA I DIAGNOSTYKI, O KTÓRYCH JESZCZE NIEDAWNO MOGLIŚMY MARZYĆ.** *Teraz czekamy na dalsze usprawnienia – przede wszystkim lepszy dostęp do rehabilitacji i opieki dorosłych*

– dodaje Katarzyna Pedrycz, wiceprezes Fundacji SMA.

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Prof. Justyna Paprocka – krajowy konsultant ds. Neurologii Dziecięcej

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Aneta Olkowska – pacjentka z SMA

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Materiały prasowe

Katarzyna Pedrycz – wiceprezes Fundacji SMA

eprasa.pl 30e610c86d

Od marzeń do systemowego sukcesu

Polska neurologia pokazuje, że skuteczność leczenia chorób rzadkich nie zależy od wielkości budżetu, lecz od konsekwencji i współpracy. – Pacjenci odzyskali plany i marzenia. Neurologia stała się „fajna", bo dziś możemy nie tylko diagnozować, ale realnie pomagać – podsumowuje prof. Anna Kostera-Pruszczyk.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

KULTURA KIBICOWANIA

NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY KTOŚ SIĘ SPORTEM INTERESUJE, CZY NIEKONIECZNIE, FUNKCJONUJE ON W CODZIENNOŚCI I PRZYNOSI MNÓSTWO EMOCJI. ICH UPUST WIDZIMY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Fot. STR/NurPhoto/East News

KRYTYKA IGI ŚWIĄTEK CZY ROBERTA LEWANDOWSKIEGO? *Sport jako wyjątkowy niedoceniany styl życia?* **MATYLDA OLEK-STĘPIEŃ**, *ceniona psycholożka sportu, opowiada o nie zawsze dostrzeganej, a bardzo istotnej twarzy sportu. Tej, którą zajmuje się na co dzień, starając się zmienić nastawienie Polek i Polaków.*

Rozmawiał **MACIEJ PIASECKI**

WIĘCEJ

Niezależnie od tego, czy ktoś się sportem interesuje, czy niekoniecznie, takowy funkcjonuje w codzienności i przynosi mnóstwo emocji. Ich upust często widoczny jest za to w mediach społecznościowych, zwłaszcza pod adresem takich postaci, jak Iga Świątek czy Robert Lewandowski. Ale też reprezentacja Polski siatkarzy, o ile akurat panowie nie zdobędą „obowiązkowego" (w oczach kibiców) turniejowego złota.

Psychologia sportu jest w cenie, czujecie się potrzebni, czy pełnicie głównie role „strażaków" w kryzysie?

Wskazałabym dwa kierunki. Coraz częściej zdarza mi się, że ktoś przychodzi po to, żeby zadbać o zawodników, zawodniczki, generalnie o zespół holistycznie i całościowo. I faktycznie

eprasa.pl 30e610c86d

mają świadomość, że ten rodzaj przygotowania jest po prostu ważny w sporcie. To pokazuje dobrą tendencję wśród osób, z którymi pracujemy.

Czyli jednak mądry Polak przed szkodą?

Jak się okazuje, tak. O tym zresztą opowiadamy, wskazując szerzej na pracę psychologiczną. Bo faktycznie możemy inaczej poukładać naszą codzienność. A dodatkowo jesteśmy w stanie wyposażyć zawodnika czy zawodniczki w narzędzia i umiejętności mentalne po to, żeby w kryzysie, w trudnym momencie, potrafili bądź potrafiły z nich korzystać.

Fot. Nela Dymopulos-Kusto

MATYLDA OLEK-STĘPIEŃ

– twórczyni „Głowy w Formie", szczególnego miejsca na mapie psychologii sportu w Polsce. Psycholożka z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem pracy w sporcie, mająca na koncie ponad 4000 godzin konsultacji z przedstawicielami ponad dwudziestu dyscyplin sportowych. A do tego była siatkarka, instruktorka narciarstwa alpejskiego i wreszcie wykładowczyni akademicka Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu.

eprasa.pl 30e610c86d

Co do roli „strażaka", o której wspominałeś na początku, jeśli ktoś przychodzi faktycznie wtedy, kiedy się już „pali", szuka tej magicznej „gaśnicy", to jest już inny proces, w którym skupiamy się raczej na narzędziach charakterystycznych dla interwencji psychologicznej w sporcie niż treningu umiejętności. Takie sytuacje oczywiście nadal mają miejsce, ale całościowo – świadomość wzrasta i jesteśmy w cenie również na tych początkowych, dużo spokojniejszych etapach funkcjonowania w sporcie.

Jako psychologowie sportu obcujemy głównie z osobami otwartymi na tą współpracę. To jest swego rodzaju „bańka", w której funkcjonujemy. W perspektywie psychoedukacji, tak już czysto społecznie, wychodząc z „bańki", na pewno mamy jeszcze wspólnie dużo do zrobienia.

Co dokładnie masz na myśli?

Choćby kontekst kultury kibicowania, patrzenia na proces sportowy poszczególnych zawodników. Ale też wymagania wobec danych drużyn. Pojawia się kilka przykładów z naszego podwórka, np. reprezentacji Polski siatkarzy czy Igi Świątek.

Częściej pracujesz z mężczyznami czy kobietami?

Z mężczyznami. Dodatkowo dużo czasu spędzam pracując z młodzieżą w sporcie. Do tego półprofesjonalistami, czyli osobami, które zdecydowały się uprawiać dany sport, ale nie jest on dofinansowywany na tyle, żeby można było mówić o pełnym profesjonalizmie. Choć zaznaczam, że ich uczestnictwo i rywa-

eprasa.pl 30e610c86d

lizacja, dążenie do osiągnięcia wyniku sportowego, jest bardzo profesjonalne.

A bardziej sporty indywidualne czy drużynowe dominują w twoim grafiku?

Tu bywa różnie. Dużo mam zawodników z pływania, triathlonu, kolarstwa. Jest też siatkówka, która jest dyscypliną mi najbliższą, bo sama ją uprawiałam, więc mam trochę inną soczewkę – wcześniej przez rolę zawodniczki, teraz jako psycholog sportu.

Do tego pracuję również z przedstawicielami sportów zimowych. Nie prowadzę jednak takich statystyk, nie spoglądam na tendencję. Patrzę przede wszystkim na człowieka, który jest w danej dyscyplinie – że przychodzi do mnie i potrzebuje wsparcia.

Siła mentalna a forma sportowa. Jak duże są ich zależności?

Forma sportowa jest oceniana przez pryzmat potencjału zawodnika. Czyli mówimy o jego dyspozycji technicznej i fizycznej. Natomiast siła mentalna na pewno jest jakąś umiejętnością i narzędziem, które mogę wykorzystywać do tego, żeby ten potencjał pokazać w najważniejszych – dla mnie, jako zawodniczki czy zawodnika – okolicznościach. Taką widzę zależność. I faktycznie to jest tak, że zawodnicy i zawodniczki czasem mają wysoką formę sportową, ale nie do końca potrafią przełożyć ją na moment rywalizacji.

eprasa.pl 30e610c86d

Gdybym miała powiedzieć, z czym najczęściej dzwonią trenerzy, zawodnicy, rodzice, to właśnie to. Na treningach jest wszystko okej, widać, na co stać tę zawodniczkę, umiejętności są naprawdę wysokie. Natomiast jak jedziemy na zawody, to dzieje się coś takiego, że blokuje ją przed pokazaniem pełni swoich możliwości.

> *Dlatego też często podkreślam, że ta siła mentalna jest umiejętnością, którą* **MOŻNA TRENOWAĆ** *w sposób długofalowy. Trochę podobnie, jak formę fizyczną.*

Podchodzić do tego, jak do treningu umiejętności psychologicznych.

Wspominałaś o siatkówce i wyjątkowym miejscu tego sportu w twoim życiu. Wychodzi na to, że panowie siatkarze umiejętności wykorzystania siły mentalnej, mają na wysokim poziomie. I to od wielu lat.

To prawda. Zaznaczmy jednak, że nie jestem w sztabie reprezentacji Polski, więc mogę jedynie opierać się na obserwacjach z boku. Zarówno reakcje w trakcie rywalizacji, jak i sposób, w jakim o niej mówią, co robią w kontekście nabywania siły mentalnej, pozwala twierdzić, że to jest bardzo świadoma grupa.

eprasa.pl 30e610c86d

To, co przyciąga moją uwagę, to wypowiedzi trenera Nikoli Grbicia. Pamiętam, że już na początku jego pracy w roli selekcjonera Polaków jeden cytat wyjątkowo mnie zainteresował. Serb stwierdził, że przyszedł do reprezentacji Polski po to, żeby zostać mistrzem olimpijskim jako trener. Ale gdyby skupił się na tym celu, a nie na procesie i drodze, które mają do niego prowadzić, to myślę, że nigdy tymi medalistami olimpijskimi byśmy nie zostali. Skupienie się na drodze, na procesie prowadzącym do celu, to jest właśnie to, co może człowieka dodatkowo rozwinąć. I cieszyć, dawać satysfakcję. Mam wrażenie, że właśnie w taki sposób jest prowadzona reprezentacja Polski siatkarzy.

Wcześniej podobnie było pod batutą Grbicia w czasach jego pracy w barwach ZAKSY Kędzierzyn-Koźle. Czyli koncentracja na zadaniach, każdej pojedynczej piłce, meczu i zwycięstwie w drodze po coś naprawdę wielkiego na koniec drogi.

„The most important ball is the next ball" (najważniejsza jest kolejna piłka – red.) – to często powtarzane zdanie w siatkówce. Spotykam się z nim regularnie, to jest cześć pracy w tym sporcie. To, co wyróżnia siatkówkę, to wysoka dynamika gry i to przejście: punkt i reset, ponownie punkt i reset.

Dodałbym, że siatkówka jest sportem zależności. Kolegi od kolegi czy koleżanki od koleżanki, tego, co i jak kto wykona na boisku. Zgodzisz się?

eprasa.pl 30e610c86d

Tak, podpisałabym się pod takim określeniem. Nieprzypadkowo zresztą siatkówkę wskazuje się jako jeden z najbardziej zespołowych sportów drużynowych.

Pamiętam, że przy pewnym projekcie edukacyjnym rozbieraliśmy siatkówkę na części. Mówiłam o jej psychologicznych aspektach. Zwracam często uwagę na dwie pozycje na boisku: libero i rozgrywający. Może nie przez tego pierwszego, ale przez rozgrywającego przechodzi praktycznie każda akcja. To pozycja, które wiąże się z wysoką odpowiedzialnością. I też miałam i mam okazje najwięcej razy współpracować właśnie z rozgrywającymi. Umiejętność poradzenia sobie z niedokładnością, błędem komunikacyjnym, jest ważna dla funkcjonowania właściwie całego zespołu na boisku.

Proces rekoncentracji, czyli świadomego i celowego powrotu uwagi do zadaniu „tu i teraz" po rozproszeniu czy błędzie, jest zresztą jedną z kluczowych umiejętności całościowo w siatkówce, nie tylko w przypadku rozgrywających.

Indywidualiści mają zatem najtrudniej w siatkówce?

A co dokładnie rozumiesz pod pojęciem „indywidualiści"?

Zostając przy męskiej części, mam na myśli typowego „samca alfa". I zderzeniu ze wspomnianymi zależnościami siatkarskimi, niekoniecznie zawsze łatwymi do pogodzenia w codziennym funkcjonowaniu.

Siatkówka już różne rzeczy widziała, sam dobrze to wiesz (śmiech). Z perspektywy psychologii społecznej i funkcjonowa-

eprasa.pl 30e610c86d

nia w grupie drużyna potrzebuje różnych zawodników. O różnych cechach temperamentalnych czy osobowościowych. Podkreślę, to jest potrzebne do właściwego funkcjonowania. Ta różnorodność jest bowiem dużym atutem. Oczywiście biorę tu pod uwagę również różne style gry – czy to fizycznie, czy technicznie – ale to wiedzą i najlepiej widzą już sami trenerzy.

Jak rozumiem, podany przeze mnie przykład to miałby być lider drużyny?

Na pewno trenerzy szukają tych liderów i ich potrzebują w zespole. Padają pytania do psychologów sportu: co zrobić, żeby znaleźć lidera w drużynie? Każdy zespół jest inny, zazwyczaj jest jednak tak, że tych liderów jest kilku. W znaczeniu boiskowym: tych, którzy zdobywają punkty, dominują w meczu.

Ale całościowo jest to dosyć złożona dynamika grupy poszczególnych osób. Dlatego niekoniecznie ten „samiec alfa" musi być faktycznie liderem. Czy w drugą stronę – że nie sprawdzi się w siatkówce. Wiesz, to w dużej mierze zależy od tego, na kogo trafi się w drużynie. Na ile reszta będzie w stanie zaakceptować swoje role w kontekście tego, że ktoś faktycznie jest osobą wiodącą na boisku.

> *Często to, co widać na boisku,* **NIE PRZEKŁADA SIĘ PÓŹNIEJ NA SZATNIĘ**. *I funkcjonuje już bez kamer czy obecności kibiców na trybunach.*

eprasa.pl 30e610c86d

Fot. Grzegorz Wajda/REPORTER/EastNews

APETYT ROŚNIE W MIARĘ JEDZENIA. OCZEKIWANIA W STOSUNKU DO ZAWODNIKÓW, KTÓRZY REGULARNIE POKAZUJĄ SWÓJ NAJWYŻSZY POZIOM, SĄ CORAZ WIĘKSZE.

eprasa.pl 30e610c86d

Lider boiskowy i lider szatni?

Tak. Mamy wówczas do czynienia z liderem formalnym i nieformalnym.

Często spotykam się z określeniem ze strony sportowców, że oni „nie czytają komentarzy", „odcinają się od wpisów", itd. Zwłaszcza po porażkach. Jest taka tendencja, na moje oko, zaklinania rzeczywistości. Nie masz wrażenia, że żyjemy w takich czasach, że nie da się – tym bardziej osobom nastawionym na rywalizację – po prostu nie zerknąć tu i tam w internecie?

Intuicja dobrze ci podpowiada. Odcięcie się od A do Z od czegoś, co nam nie służy, moim zdaniem po prostu nie jest realne. Pewnie na dany turniej, wyzwanie pokroju igrzysk olimpijskich, jest wręcz rekomendowane, żeby odciąć się od mediów społecznościowych. Ta praktyka jest możliwa w takim fragmencie sezonu czy kariery. Ale w codziennym życiu to jest nierealne.

My raczej uczymy zawodników umiejętności radzenia sobie z tym. Po pierwsze, jak ja na to zareaguję. Na ile to będzie faktycznie informacja o mnie, a na ile ja będę mógł przyjąć to jako informację zwrotną. Czyli na zasadzie filtrowania. Albo zupełnie to odrzucam, albo zaczynam się zastanawiać, czy mogę z takich treści wyciągnąć jakieś wnioski.

Czasem robimy z zawodnikami takie ćwiczenie. Rozróżniamy, od jakich osób, z jakiej grupy biorę informację czy przekaz i zastanawiamy się nad tym, szukając dalszego obszaru do rozwoju i pracy.

eprasa.pl 30e610c86d

W tej grupie są, rozumiem, eksperci, trenerzy, dziennikarze?

Tak. Postaci, które są dla mnie z jakiegoś powodu ważne. Dodatkowo pamiętajmy, że ważna jest też informacja zwrotna od samego zawodnika czy zawodniczki. Czyli co ja sama myślę o wykonanej pracy, rozegranym meczu, mojej postawie.

Wracając jednak do grup, jest też taka, w której procent informacji zwrotnej jest tak niski, że sportowiec nie powinien jej brać do siebie. Czyli wiem, że ta osoba nic o mnie nie wie, nie zna mojej sytuacji.

Paradoksalnie ta ostatnia grupa jest największa.

Jeśli mówisz o zawodnikach na najwyższym poziomie, to prawda.

Z drugiej strony ta grupa, której zdanie sportowiec analizuje, jest wówczas bardzo dobrze dobrana. Ludzie, którzy zapracowali sobie na zaufanie i znają się na tym, o czym piszą, co komentują, do czego się odnoszą.

To, o czym teraz rozmawiamy, jest mocno połączone z wątkiem budowania poczucia własnej wartości. Siebie jako człowieka. Że jesteśmy wartościowi tacy, jacy jesteśmy. Opinie innych? Okej, one będą, ale czy faktycznie biorę je do siebie, sprawdzam? Jeśli zaczyna to uderzać w moje poczucie własnej wartości, to wówczas jest to też sprawdzian, jak mocno jest ono zbudowane. Nawet nie samej pewności siebie, a rzeczywiście tego wspomnianego poczucia własnej wartości.

eprasa.pl 30e610c86d

Porażki Igi Świątek, brak goli Roberta Lewandowskiego, „tylko" brązowy medal siatkarzy na tegorocznych mistrzostwach świata. Z czego wynika ta dzika satysfakcja niektórych komentujących, czekających na porażki, a niekoniecznie potrafiących docenić – czy to sam proces wejścia na szczyt, czy przede wszystkim trud i wyrzeczenia w profesjonalnym sporcie?

Apetyt rośnie w miarę jedzenia, prawda? Oczekiwania w stosunku do zawodników, którzy regularnie pokazują swój najwyższy poziom, są coraz większe. Nawet nie jest tylko tak, że one wiszą na tym samym, wysokim pułapie, a wciąż rosną.

To prawda. Ale myślę, że to dobry moment na zdefiniowanie tego „polskiego piekiełka" funkcjonującego również w sporcie. Spróbujemy?

Tak, jak najbardziej. Choć ja też nie mam przekonania, że to tylko nasza, polska przypadłość. Rzeczywiście, powtarza się jednak pewien schemat, tu się z tobą w pełni zgadzam. I o tym warto rozmawiać.

> *Myślę, że to jest związane z taką tendencją patrzenia na* **SPORTOWCA JAKO HEROSA**, *ikony, która nie do końca jest nawet człowiekiem, tylko maszyną do zdobywania medali, punktów, strzelania goli.*

eprasa.pl 30e610c86d

Starożytne naleciałości? Ludzie chcą igrzysk?

Trochę tak jest. Często o tym rozmawiamy, nawet w kontekście mojej pracy ze studentami. Z czym wiąże się praca zawodnika, czy trenera, ale właśnie w zderzeniu z ogromnymi oczekiwaniami adresowanymi do nich na co dzień. I tego, że my nie widzimy człowieka w zawodniku czy zawodniczce.

Druga sprawa jest taka, że w ogóle jest nam trudno z porażkami. Radzeniem sobie z nimi, odnajdywaniu się w błędach, małych lub większych potknięciach. A one są potrzebne, a nawet pożądane w procesie uczenia się. Spójrzmy na to od tej strony. Jeśli powinie się noga Idze Świątek czy Robertowi Lewandowskiemu, a oni przyzwyczaili nas do wygrywania, to mając z tyłu głowy własne nieprzepracowane porażki, nie radzimy sobie z tym, co widzimy na tablicy sportowych wyników. Czyli idealizujemy sportowca, a potem następuje projekcja własnych „braków".

Oczekiwania są na tyle wysokie, że Świątek, Lewandowski czy polscy siatkarze – z perspektywy społecznej – mają wygrywać. I już.

Jest sposób, żeby zaradzić takiemu podejściu? Wiadomo, nie naprawimy świata tu i teraz, ale brzmi to trochę jak błędne koło.

Mam wrażenie, że to wynika ze stanu zdrowia psychicznego nas wszystkich. Jako społeczeństwa. Na ile mamy zaspokojone potrzeby z różnych obszarów.

eprasa.pl 30e610c86d

Możemy zrobić perspektywę psychologiczną hejtera sprzed komputera. Co w jego życiu się dzieje, na ile jego potrzeby są niezaspokojone? Wydaje mi się, że nie są, bo gdyby żył w dobrostanie, to nie miałby chęci regulowania tych emocji w ten sposób. Tak naprawdę hejt to tymczasowe rozładowanie napięcia, powiedzielibyśmy destrukcyjna metoda radzenia sobie z emocjami.

Ale popularna.

Niestety. Pewnie usłyszysz to od każdego psychologa, ale to, co jest rozwiązaniem, to psychoedukacja. Na ile każdy z nas będzie potrafił samoregulować emocje, zadbać o siebie i wiedzieć, w jaki sposób wygląda proces sportowy. Że każdy zawodnik jest człowiekiem. Taka perspektywa sportu pozytywnego, znajomości psychologii sportowej.

Funkcjonowanie sportowca na wysokim poziomie jest specyficzne, ale niesie też ze sobą duże obciążenie. Jeśli ja to dostrzegę, jako człowiek czy kibic, to inaczej podejdę również do perspektywy porażek. Bo to trochę tak, jak z naszym funkcjonowaniem w pracy.

> *Jest takie świetne nagranie, podczas którego znany sportowiec odpowiada dziennikarzowi na pytanie o porażkę – **CZY ON TEŻ ZAWSZE WYGRYWA**, zalicza awans za awansem, itd.*

eprasa.pl 30e610c86d

Giannis Antetokounmpo, koszykarz grający w NBA. Tak, pamiętam to nagranie.

Zgadza się. To jest bardzo wymowne, jeśli porównamy sportowców do osób funkcjonujących w innych branżach. Wtedy można dostrzec, że działanie w sporcie, jeśli spojrzymy na daną postać jak na człowieka, jest dokładnie takie samo, jak w naszym przypadku. Taka perspektywa otwiera oczy.

Sportowiec ma prawo do błędu, do gorszego dnia. Może czegoś nie umieć czy też nie wiedzieć. To normalne, po prostu ludzkie.

Gdzie i kiedy tego nauczać? Już w szkołach, równolegle z matematyką i językiem polskim?

Na pewno odpowiedzialność za to, co dzieci wyniosą ze sportu, spoczywa na naszych barkach. Na naszych, czyli osób dorosłych funkcjonujących w przestrzeni sportowej. Rodziców, nauczycieli WF-u, trenerów. Bo w ten sposób najczęściej ta wiedza jest przekazywana.

Pamiętajmy, że prośba o pomoc jest elementem odwagi. Kiedyś prośby o wsparcie były postrzegane jako wyraz słabości, na szczęście to się zmieniło. Dlatego też okej, szkoła jest ważna, ale myślę, że powinniśmy się skupić na odpowiednich wzorcach mówienia i działania w świecie sportu. Wspomniani rodzice, trenerzy, nauczyciele WF-u i generalnie całe środowisko. Tylko tak możemy pokazać młodym ludziom, że sport to coś zdecydowanie więcej niż wynik w tabeli.

eprasa.pl 30e610c86d

Masz jakieś wzory wśród sportowców, które pokazujesz młodzieży?

Dużo zależy od tego, z kim akurat rozmawiam, kto jaką dyscyplinę sportu reprezentuje.

Sporo mówiliśmy o siatkówce. Sięgnijmy po nią raz jeszcze.

Najświeższy przykład to Andrzej Wrona. Były kapitan PGE Projektu Warszawa otwarcie przyznał, że korzystał ze wsparcia psychologa sportu. Jego przejście na sportową emeryturę nie było łatwe, wiązało się z dużym wyzwaniem. Przy zakończeniu kariery przyznał, że poprosił o tę pomoc trochę późno, więc apeluje do młodych adeptów siatkówki, żeby nie bali się prosić o pomoc. Na początek od rodziców, pierwszych trenerów a być może, jeśli takie wsparcie jest potrzebne, to również psychologów sportu.

Osobiście bardzo imponuje mi Bartosz Kurek. W takim kontekście świadomego sportowca, choćby wątku kreowania liderów reprezentacji Polski na kolejne lata. Kurek o tym otwarcie mówi. Że jest kapitanem drużyny, ale jest też po to w tej grupie, żeby pojawili się jego następcy. Osoby, które poprowadzą zespół w momencie, w którym Kurka w zespole zabraknie, z jakichkolwiek względów.

Zatrzymajmy się przy Bartoszu Kurku. Jego brak w półfinale MŚ 2025 (informacja o tym pojawiła się na kilkanaście godzin przed meczem z Włochami) mógł być tak mocnym ciosem dla tej silnej grupy, że przyczynił się do porażki?

eprasa.pl 30e610c86d

Wynik końcowy w sporcie jest wieloczynnikowy. My lubimy mówić o takich wieloczynnikowych kwestiach, skupiając się tylko na jednym elemencie. To trochę upraszcza rzeczywistość.

Rezultat meczu z Włochami był wypadkową różnych czynników, mieszanki sportowo-mentalnej. Wspominał o tym zresztą już po półfinale, ale też całym turnieju, trener Grbić. Brak kapitana na boisku na pewno miał duży wpływ. Ale czynników było więcej.

Emocje są dobrym doradcami w sporcie na najwyższym poziomie? Czy jednak ta słynna „chłodna głowa" powinna być dominująca? Mam wrażenie, że tylko szaleństwo emocjonalne może dodać czegoś ekstra do rezultatu.

Emocje są takim paliwem dla wszelkich ekstremalnych wyczynów ludzkich. Na pewno radzenie sobie z nimi w trakcie rywalizacji sportowej jest zupełnie inne, niż radzenie sobie z takowymi na co dzień. To, nad czym pracujemy z zawodnikami, to kwestia emocji pojawiających się w trakcie sportowego wyzwania – żeby móc je przekierować na taką koncentrację zadaniową. Te metody i techniki dające nam odpowiednią samoregulację będą w takim wypadku bardzo wskazane.

W sporcie temat emocji jest bardzo powiązany z pojęciem optymalnego poziomu pobudzenia, czyli takiego stanu mentalnego i fizjologicznego, w którym sportowiec osiąga najwyższą możliwą wydajność – skupienia na swoich zadaniach sportowych.

eprasa.pl 30e610c86d

Jeżeli przekroczymy ten poziom w którąś ze stron, jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że nie uda się osiągnąć danego rezultatu. To prawo Yerkesa-Dodsona, bardzo często wspominane w sporcie.

> *Dlatego nie możemy powiedzieć, że dana emocja będzie pomagać czy przeszkadzać zawodniczce czy zawodnikowi. Istotną sprawy jest tu* **ODPOWIEDNIA REAKCJA** *na nią.*

Na koniec pytanie, które może zapowiadać długą odpowiedź, ale po cichu liczę raczej na punktową reakcję. Jakie jest największe zagrożenie dla współczesnych sportowców czy sportowczyń?

Przebodźcowanie, to z pewnością przychodzi mi do głowy.

Przytłoczenie tym, co wokół nas. Ile mamy informacji, źródeł, specjalistów. Możliwości wyborów życiowych. Dużo pracuję z młodzieżą, która jest jednocześnie w Szkołach Mistrzostwa Sportowego, klubach sportowych, do tego uczą się, będąc np. w klasach maturalnych. Treningi po dwa razy dziennie, do tego zawody w weekend. To pokazuje, ile tak naprawdę, mówiąc kolokwialnie, trzeba ogarnąć kwestii w swoim życiu.

Jesteśmy w stanie wyróżnić szkołę, trening czy zawody.

eprasa.pl 30e610c86d

Ale przecież jest całe życie dookoła tego, co znajduje się w terminarzu. A mówimy tu o młodym sportowcu.

Rozmawialiśmy też o mediach społecznościowych, informacjach, które mogą rozładowywać, bądź ładować naszą energię do działania. Zadbanie pod tym kątem o siebie, o swoje zdrowie psychiczne, również jest bardzo ważne. Ilość bodźców najczęściej indywidualnie już dawno została przekroczona i czasem warto pobyć w ciszy, spokoju. Zadbać o odpoczynek i regenerację.

Dodatkowo jednowymiarowa tożsamość sportowca. Czyli podejście ambitnych ludzi zero-jedynkowo, że jest sport i tylko tyle. Dążymy do tego, żeby nasza zawodniczka, zawodnik, mogli widzieć siebie jako człowieka, który pełni różne role społeczne. Ten sportowy obszar może być w danym momencie kluczowy. To wydaje się normalne, ale trzeba nauczyć się dostrzec, że jest się również siostrą, córką, przyjaciółką, uczennicą. Mam różne role do spełnienia i nie tylko w sporcie jestem tak mocno osadzona.

A wynik sportowy nie weryfikuje twojego życia.

Dokładnie. Wynik sportowy ma większą szansę stać się informacją zwrotną o moim wykonaniu, a nie informacją na mój temat.

Czyli musimy nadać sportowcom ludzkie twarze.

Zdecydowanie tak i róbmy to w różnych sytuacjach.

Jeżeli odpowiedzialność spoczywa na barkach dorosłych, to pamiętajmy, że tu każdy ma znaczenie. Trzeba brać pod uwagę,

eprasa.pl 30e610c86d

że sport jest dookoła nas i należy edukować nie tylko tych, którzy się nim zajmują na co dzień. Nawet jeśli człowiek nie interesuje się sportem, te informacje będą do niego docierać. A to, jak będzie je filtrować, jak o nich mówić, jaką nada im narrację – cóż, każdy z nas tym samym oddziałuje na ostateczny obraz sportu w Polsce.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

MIESIĄC ZIELONYCH GĘSI

eprasa.pl 30e610c86d

Tysiące gęsi przepędzano przez smołę i piasek, aby ich łapy wytrzymały wielokilometrową wędrówkę do rzeźni. Dziś takich metod się nie stosuje, ale **MAŁO KTO WIE, ŻE WIĘKSZOŚĆ GĘSINY PRODUKOWANEJ W POLSCE JEDZIE ZA GRANICĘ**. *– Jest uznawana za najlepszą na świecie – mówi prezes szczecińskiego oddziału Slow Food.*

Tekst: **KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA**

WIĘCEJ

Żona była wczoraj w jednym z marketów, poprosiłem, żeby kupiła gęsinę i okazało się, że nie ma. A przecież od ponad stu lat jesteśmy europejskim potentatem, jeśli chodzi o hodowlę i produkcję gęsiny – mówi Andrzej Buławski, prezes szczecińskiego oddziału Slow Food. To właśnie Slow Food Polska 17 lat temu rozpoczął akcję pod hasłem „Gęsina na świętego Marcina". Prosta rymowanka wbiła się w świadomość Polaków, nie oznacza to jednak, że po gęsinę sięgamy masowo.

eprasa.pl 30e610c86d

Nasza gęsina to rarytas

Aby zrozumieć skalę, Andrzej Buławski przytacza liczby: – Przed wojną jedliśmy 4,5 kg gęsiny rocznie na mieszkańca. 17 lat temu, kiedy Slow Food ruszał z akcją, było to 170 g. Dziś doszliśmy do pół kilograma, ale stało się coś jeszcze. Wtedy gęsina kosztowała 10 zł za kilogram, a to oznacza, że za 50 zł można było kupić całą gęś. Dziś tyle, a nawet więcej kosztuje kilogram i to niestety sprawia, że takie mięso to delikates – mówi.

Ubolewa, że na polskich stołach króluje tani kurczak. – Hodowla kurczaka jest nastawiona na szybki i duży zysk. Dlatego kurczak musi w bardzo krótkim czasie odpowiednio urosnąć. Dzięki temu mamy tak tanie mięso z kurczaka, ale trudno tu mówić o jego walorach smakowych czy zdrowotnych – dodaje.

Według danych Biura Analiz i Strategii KOWR mamy w kraju ok. miliona gęsi. Większość eksportuje się do Niemiec.

> *Tylko w 2022 r. na sam rynek niemiecki* **SPRZEDANO 75 PROC. GĘSINY** *wyprodukowanej w Polsce. Tam nasza gęsina uznawana jest za prawdziwy rarytas.*

eprasa.pl 30e610c86d

Zwraca na to uwagę Jacek Szklarek, prezes Slow Food Polska w tekście otwierającym tegoroczną akcję „Gęsina na świętego Marcina".

„Wielokrotnie przychodziło mi spędzać święta Bożego Narodzenia u mojego Dziadka w Niemczech, gdzie, ku memu zaskoczeniu, na stole królowała pieczona gęś. I nie był to jedynie wymysł mojego kochanego Dziadka Alojza, lecz ogólny, trwający do dzisiaj zwyczaj każdej rodziny mieszkającej w Niemczech. Moje zdziwienie było tym większe, że jak mówił Dziadek, za najlepsze w całych Niemczech uważane były gęsi z Polski. Tak jest i dzisiaj" – pisze.

Kucie, czyli gęsi w smole

Gęsina jest promowana w listopadzie nie bez powodu. – W przedwojennej Warszawie paniusie przychodziły na targ i prosiły o zieloną gęś. Zieloną, czyli młodą, wyhodowaną w tym roku, bo oczywiście hodowcy próbowali też sprzedawać te starsze. To dlatego mięso gęsi jest tak dobre, bo ten ptak musi mieć określone warunki hodowli, wybieg i przede wszystkim czas na to, aby dorosnąć – mówi Andrzej Buławski.

Kiedy transport nie był tak prosty, jak dziś, gęsi były – jak to określano – kute. Kucie gęsi umożliwiało im pokonanie nieraz wielu kilometrów do rzeźni. Pędzono w ten sposób tysiące ptaków. Nim jednak wyruszyły w drogę, musiały przejść specjalną procedurę.

eprasa.pl 30e610c86d

– Najpierw wpędzano je na płynną, oczywiście niegorącą już smołę, a potem na piasek. To powtarzano, a na ich łapach tworzyła się skorupa, która pozwalała im na długą wędrówkę – tłumaczy Buławski.

Gęsi swoją drogę na stół zaczynają wiosną. Tak było dawniej, tak jest i teraz. Andrzej Szklarek zwraca uwagę, że dziś cały system produkcji gęsi jest bardzo prospołeczny. „Zakłady drobiarskie kontraktują w małych i średnich gospodarstwach rolniczych odchowanie ustalonej liczby gęsi, które następnie są ubijane i wprowadzane na rynek" – pisze.

Smalec niczym lekarstwo

Popularność gęsiny, choć powoli, rośnie z roku na rok. Dowodem jest m.in. wpisanie potraw z gęsi na „Listę produktów tradycyjnych" prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. To np. gęś owsiana z Bogusławic, gęś pomorska pieczona czy gęś owsiana ostrzeszowska.

– Gęsina to najzdrowsze mięso drobiowe, a smalec gęsi to wręcz lekarstwo – mówi Andrzej Buławski. Ma rację. Gęsina, w porównaniu z innymi gatunkami mięsa, wyróżnia się korzystnymi proporcjami kwasów tłuszczowych, w tym tak istotnych dla naszego zdrowia jak omega-3 i omega-6. Wyróżnia się też wysoką zawartością białka. Jednocześnie gęsina jest źródłem wielu witamin (A, E i witamin z grupy B) oraz minerałów (w tym potasu, fosforu, magnezu, żelaza, i cynku.

eprasa.pl 30e610c86d

O zaletach tłuszczu gęsiego wielokrotnie mówili między innymi naukowcy z Katedry Technologii Żywności Pochodzenia Zwierzęcego Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, którzy badania gęsiny prowadzą od lat. Smalec gęsi jest wręcz uznawany za lek, który stosuje się zewnętrznie i wewnętrznie: łagodzi bóle reumatyczne, stany zapalne i pomaga w gojeniu ran.

Udo we własnym sosie

Gęsina jednak oprócz swoich właściwości zdrowotnych to po prostu smaczne mięso, które można przyrządzić na wiele sposobów.

– Ten, kto raz spróbuje i pozna to mięso, będzie do niego wracać.

> *Typowa polska gąska, to udo uduszone we własnym sosie, podane* **Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI I MODRĄ KAPUSTĄ**. *To jak wzorzec metra z Sèvres.*

To wszystko wymaga czasu, ale warto. Kaczkę można też upiec, natrzeć przyprawami, nadziewać jabłkami – złotą czy szarą renetą – bo ich sok sprawi, że mięso skruszeje – mówi Andrzej Buławski. Radzi, aby nie kupować całej gęsi, a jej części.

– Cała gęś ma dużo kości, a to oznacza, że sporo nam z tej wagi odejdzie. Lepiej kupić uda czy piersi i je przyrządzić – radzi.

eprasa.pl 30e610c86d

Przed Świętem Niepodległości warto też wybrać się na gęsinę do restauracji, których szefowie kuchni biorą udział w akcji „Gęsina na świętego Marcina". To okazja, aby spróbować najlepszych, sezonowych dań z tego mięsa.

– Niezależnie od tego, czy zjemy gęsinę w domu, czy w restauracji, warto ten zwyczaj kultywować. Niech gęsina gości na naszych stołach jak najczęściej – mówi Andrzej Buławski.

I choć na polskich stołach niezmiennie od lat króluje wieprzowina (jemy jej 41 kg rocznie na osobę) to z roku na rok rośnie spożycie drobiu, głównie kurczaka, ale też indyka (to w sumie 25 kg na głowę). Dlatego Andrzej Szklarek w kwestii gęsiny jest optymistą „Skoro mięso drobiowe cieszy się dzisiaj taką popularnością, skoro jeszcze kilkanaście lat temu prawie w ogóle nie jadaliśmy indyków, to skoro mamy najlepsze gęsi na świecie, być może już za 5 lat (…) spożywać będziemy choćby 1 kg zdrowej gęsiny rocznie. Jeśli tak się stanie, to będziemy mieć blisko 60-krotny wzrost sprzedaży i spożycia w Polsce. I wydaje mi się, że jest to realna prognoza" – pisze.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 30e610c86d

wprost

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZE REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska, Leszek Bugajski*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

ZESPÓŁ: *Piotr Barejka, Magdalena Frindt, Jakub Mielnik, Joanna Miziołek, Agnieszka Niesłuchowska, Eliza Olczyk, Katarzyna Pinkosz, Katarzyna Świerczyńska*

STUDIO „WPROST": *Karol Kinal (kierownik) Anna Abratańska*

KONSULTACJA ARTYSTYCZNA: *Victoria Lisiecka*

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

BIURO REKLAMY: *reklama@wprost.pl, tel.: 22 347 50 00*

ADRES REDAKCJI: *Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl*

Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost", należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA

ISSN *02091747*

NA PODSTAWIE ART. 25 UST. 1 PKT 1B PRAWA AUTORSKIEGO WYDAWCA WYRAŹNIE ZASTRZEGA, IŻ DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW OPUBLIKOWANYCH W TYGODNIKU „WPROST" JEST ZABRONIONE.

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

eprasa.pl 30e610c86d