wprost

WWW.WPROST.PL

NR 13-14 CENA 9,90 ZŁ (w tym 8% VAT)

30 marca – 19 kwietnia 2020 NAKŁAD 38 500 NR INDEKSU 38190X Canada – CAD 5,25 EUG1W – EUR 2,95 UK – £ 2,83 USA – $ 5,25

ISSN 0209-1747

PMPG POLSKIE MEDIA SA

#NowyŚwiatWprost

Na okładkę ostatniego papierowego wydania tygodnika „Wprost" (1982–2020) wybraliśmy zdjęcie wykonane w 1979 r. w Michigan Science Center. Jednokierunkowe, ruchome schody wiodące do centrum nauki wiozą rodzinę z dziećmi do miejsca, gdzie będą mogli eksplorować i doświadczyć ówczesnych zdobyczy świata nauki.

Dziś redakcja tygodnika „Wprost" i jego Wydawca zapraszają wszystkich Czytelników do wspólnej podróży w świat cyfrowej wiedzy i rozrywki. Przejdźcie z nami do nowego e-świata: e-gospodarki, e-medycyny, e-rozrywki i e-prasy.

Udajemy się tam jako jedni z pierwszych w Polsce wydawców, oferując produkty z zerowym śladem emisji węglowej **#ZeroCarbonFootprint.** Nie drukując kolejnych milionów stron tygodnika wspólnie oszczędzimy las o powierzchni boiska do piłki nożnej. Jedno boisko w tygodniu! Powiedzmy papierowej prasie „do widzenia"!

Kupując ostatnie papierowe wydanie „Wprost", wesprzesz dziennikarzy, którzy rozpoczną tworzenie nowego, cyfrowego wydania tygodnika. Środki uzyskane ze sprzedaży tego wydania zostaną przeznaczone na budżet i honoraria autorskie nowej, cyfrowej redakcji „Wprost" i dla współpracujących z nią dziennikarzy, którzy utracili pracę z powodu pandemii **#COVID19**.

BĄDŹ EKO | BĄDŹ DOBRY | BĄDŹ Z NAMI!

Credo wprost

(...) Nie chcemy gubić spraw ważnych i nam bliskich w powodzi słów, tym bardziej że wiele słów pięknych i słusznych uległo dewaluacji. Nie chcemy składać deklaracji bez pokrycia. Naszą postawę, nasze dążenia i ambicje, będzie dokumentował każdy kolejny numer pisma. Jedno możemy obiecać naszym Czytelnikom; może to nam się czasem nie udawać, ale zawsze będziemy się starać pisać w p r o s t.

[redakcja, 5 grudnia 1982 – 30 kwietnia 2020 r.]

W W W . W P R O S T . P L

Koncepcja okładki:
Victoria Zofia Lisiecka

Michał Maciej Lisiecki

założyciel i większościowy akcjonariusz PMPG Polskie Media, wydawca m.in. tygodnika „Wprost"

Pogłoski o śmierci prasy drukowanej nie wydają się przedwczesne i przesadzone. Prasa, jaką znamy, odchodzi w przeszłość.

Jesteśmy świadkami kolejnego przełomu w rozwoju ludzkości. Spotykały nas już wcześniej wielkie kryzysy i pandemie, które rzucały na kolana rodzaj ludzki. Do walki z żadną z nich nie mieliśmy tak pokaźnego arsenału wiedzy i umiejętności, jaki posiadamy obecnie w walce z **#COVID-19.** Powoli jednak zaczyna do nas docierać, że wiedza to nie wszystko. Zaczynamy sobie zdawać sprawę z tego, jak ważna jest ochrona przyrody, że wszyscy jesteśmy częścią ekosystemu. Musimy zmienić nasze modele biznesowe, marketing czy zwyczaje. Gospodarka zerowego śladu węglowego staje się wyzwaniem i celem każdej sfery ludzkiej aktywności. Dlatego jest tak ważne, abyśmy w kraju, gdzie każdego roku umiera 48 tys. osób z powodu zanieczyszczenia powietrza (czyli miasto wielkości Kołobrzegu), wprowadzali zmiany w każdej dziedzinie, w każdej sferze konsumpcji i aktywności gospodarczej, dążąc do redukcji śladu węglowego. Zmieniajmy nawyki, kupujmy produkty i usługi, które wspierają te zmiany. Epidemia unaocznia, że gospodarka, w której człowiek jest w centrum zrównoważonego rozwoju jest teraz strategicznym wyzwaniem dla wszystkich świadomych przedsiębiorców. Dlatego chcę być pierwszym polskim wydawcą, który zbuduje ofertę produktów z zerowym śladem emisji węglowej **#ZeroCarbonFootprint.** Chcę, abyśmy tworzyli wspólnotę mediów i ich odbiorców, która będzie miała jeden cel: odbudowę ekostystemu. Już dziś zapraszamy do akcji **#DziennikarzePomagają,** która ma na celu nas, obywateli, edukować i podpowiadać nam, jak się odnaleźć w nowych czasach. Kryzys pandemii przyśpieszył zapowiadane trendy. Nie działają sieci dystrybucji, wielu klientów ma problem z zakupem papierowego wydania ze względu na obawy przed infekcją. E-gospodarka, a przede wszystkim e-prasa to dziś misja społeczna – informacja, opinia, komentarz przekazywane w bezpieczny i szeroko dostępny sposób podtrzymują struktury społeczeństwa informacji. W dobie hybrydowej wojny, propagandy i gry strachem to również misja utrzymania fundamentów społeczeństwa obywatelskiego, które potrzebuje rzetelnej informacji opartej na sprawdzonych źródłach i opatrzonej etycznym komentarzem.

Nasza misja nabiera dziś ważnego społecznego znaczenia. Zmienia się świat i geopolityczne bieguny na nowo będą definiowane. Potrzeba nam głębokiej refleksji i szerokiej dyskusji na temat miejsca i roli Polski na szachownicy globalnego ładu jaki wyłoni się na fali epidemii. Potrzeba nam nowych liderów, zdolnych do rozumienia wyzwań, stawiania celów i definiowania wartości narodu, państwa i wspólnoty w XXI w. Demokracja w dobie społeczeństwa informacyjnego potrzebuje nowych, innych mediów. Dziś to strategiczne wyzwanie dogoniło nas i musimy na nowo zbudować ład i wymyślić modele biznesowe. Jedno jest pewne, o naszej tożsamości stanowić będą coraz bardziej wartości związane z poszanowaniem ekosystemu. Globalne wyzwania nakazują nam podejmować działania, których celem jest Polska nie na peryferiach cywilizacji, ale w centrum idei, postępu oraz innowacji.

Dziękuję dziennikarzom, pracownikom i przede wszystkim Czytelnikom, którzy przez wszystkie lata obecności tygodnika „Wprost" na rynku, wspierali nasz tytuł, którym bliskie było i jest jego credo: „Jedno możemy obiecać naszym Czytelnikom; może to nam się czasem nie udawać, ale zawsze będziemy się starać pisać **wprost**".

Zapraszam do dalszej współpracy i lektury w Nowym Cyfrowym Świecie Wprost.

Bądź eko. Bądź dobry. Bądź z nami.

Michał M. Lisiecki

Bądź zmianą, którą chcesz ujrzeć jutro na świecie

Mohandas Karamczand Gandhi zwany Mahatmą, czyli „Wielką Duszą", lider, który inspirował miliony

ZDJĘCIA: WPROST

eprasa.pl 4ec094e91d

ZDJĘCIE: BARTEK MOLGA

Marcin Dzierżanowski

redaktor naczelny
m.dzierzanowski@wprost.pl
@DzierzanowskiM

„Wprost" się nie kończy. Możecie Państwo być tego pewni!

Do zobaczenia w nowym świecie

Koronawirus zmienia świat. Wielu z nas dziś ocenia to negatywnie. Ale przecież nie musi tak być. W tym numerze udowadniamy, że nie istnieją zmiany na gorsze. Nowy świat, który powstanie po pandemii, będzie inny. Zróbmy wszystko, by był lepszy.

Wirus zmienia nie tylko świat, ale i prasę. Decyzją Wydawcy numer, który trzymają Państwo w rękach, jest ostatnim, który ukazuje się w wersji papierowej. W pierwszej chwili decyzja ta wywołała u mnie smutek. Coś się kończy. Tygodnikowi „Wprost" oddałem większość mojego zawodowego życia, przeszedłem tu przez wszystkie szczeble kariery, od szeregowego dziennikarza do szefa gazety. Moja misja redaktora naczelnego też się kończy.

Ale przecież nie kończy się „Wprost". I to jest naprawdę dobra wiadomość. Jak zapewnia Wydawca, przejście do wydawania naszego tygodnika w wersji elektronicznej to nie koniec, ale nowy początek. Mocno w to wierzę i trzymam kciuki za wszystkich, którzy włożą wysiłek w nowy projekt.

Powstały w 1982 r. tygodnik przechodził przecież już niejedną rewolucję. Nie dał się zmianom ustroju, kolejnym rządom (często nieprzychylnym) ani ABW, która wkroczyła do redakcji i chciała ją złamać. Nie mam wątpliwości, że nie damy się też koronowirusowi. Czego sobie i Państwu z całego serca życzę! <

eprasa.pl 4ec094e91d

GRAMY DALEJ!

SZANOWNI CZYTELNICY,

PRZESTAJEMY WYDAWAĆ SIĘ NA PAPIERZE. PODJĘLIŚMY TRUDNĄ, LECZ NATURALNĄ DECYZJĘ. RZECZYWISTOŚĆ CYFROWA STAJE SIĘ FAKTEM. MY CHCEMY BYĆ JEJ CZĘŚCIĄ I MAMY AMBICJĘ, BY JĄ WSPÓŁTWORZYĆ.
TAK WIDZIMY PRZYSZŁOŚĆ.

WPROST TO NIE FORMA, TO TREŚĆ.
To opinia, komentarz czy informacja przygotowane przez autorów, dla których rzetelność dziennikarska stanowi wykładnię profesjonalnego działania.
Pozostajemy i rozwijamy się dla Was w internecie.
Nie mówimy „żegnajcie", tylko „do zobaczenia"
na **WPROST.PL.**

e wprost

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

Zapraszamy do lektury,
Zespół „WPROST"

W W W . W P R O S T . P L

BIZNES.WPROST.PL | ZDROWIE.WPROST.PL | WELLBEING.WPROST.PL | PRENUMERATA.WPROST.PL

CZŁOWIEK ROKU | WPROST

SEO AWARDS 2019

orły wprost

Innowatory

eprasa.pl 4ec094e91d

polecamy

NR 13-14, 19 KWIETNIA 2020

8 Wydarzenia Wprost
10 Pisali dla nas
12 Okładki, które przeszły do historii
14 Niedyskrecje parlamentarne

KRAJ

18 Wybory trzeba przełożyć – mówi Aleksander Kwaśniewski
22 O co walczy Andrzej Duda
24 Panika w Platformie
26 Stawka większa niż gospodarka

SPOŁECZEŃSTWO

28 Kościół w czasach zarazy
30 Lęk jest złym doradcą – mówi ks. Maciej Biskup
34 Internet nas ocali – przekonuje Jakub Kuś
37 Gdzie raki zimują. Himalaizm nowej ery
40 Męskie zdrady pod ochroną

TRENDY

44 30 minut dziennie. Sport na kwarantannie
46 To nie jest czas na wyrzuty sumienia. Dieta na kwarantannie

ZAGRANICA

48 Końca świata nie będzie

BIZNES

50 Antykryzysowy poradnik dla przedsiębiorców
54 Sygnalista czy donosiciel
56 Hossa Bessa
58 Polski biznes rusza na odsiecz

ZDROWIE

72 Dekalog dla grup zagrożenia
74 Wykluczeni z leczenia? Pacjenci z białaczką
76 Wzrok w czasie epidemii

KULTURA

80 Horror polskiej wyobraźni. Rozmowa z Bartoszem M. Kowalskim
84 Prorok i profan. Ludzka twarz Jezusa
86 Ksiądz maruda i moralna rewolucja. Rozmowa z Wimem Wendersem
92 Michał Witkowski: W innym czasie, w innym życiu
100 Artur Rojek: Co mnie inspiruje

18 ALEKSANDER KWAŚNIEWSKI

o autokwarantannie, walce z pandemią i jej skutkach dla gospodarki

80 W LESIE DZIŚ NIE ZAŚNIE NIKT

Groza oczami pokolenia, które wyrosło na VHS

100 ARTUR ROJEK

„To koncerty budują energię; w muzykach tworzy się coś, co się nigdy nie wydarzy w studiu"

wprost

WWW.WPROST.PL

PEŁNE BIEŻĄCE WYDANIE „WPROST" POBIERZ NA SWOJEGO IPHONE'A, IPADA (APP STORE) ORAZ NA URZĄDZENIA Z SYSTEMEM ANDROID (GOOGLE PLAY)

PROJEKT OKŁADKI: STUDIO „WPROST"
ZDJĘCIE: UNIVERSAL IMAGES GROUP NORTH AMERICA LLC/DEAGOSTINI/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W

ZDJĘCIA: FILIP RADWAŃSKI/FORUM, BE&W, MICHAŁ CHOJNACKI/AKSON STUDIO

eprasa.pl 4ec094e91d

95 lat POLSKIEGO RADIA

POLSKIE RADIO

Unikatowe albumy okolicznościowe związane z obchodami 10. Rocznicy Katastrofy pod Smoleńskiem. Wydawnictwa stanowią fonograficzny i edytorski wyraz narodowej pamięci.

Patronat: Rada Mediów Narodowych

Smoleńsk – ostatnia misja. Pamięci Ofiar katastrofy smoleńskiej w 2010 roku

Lista 96. Ofiar Katastrofy z biogramami, dwa kanoniczne dla polskiej muzyki utwory – „Epitafium katyńskie" Andrzeja Panufnika oraz III Symfonia – „Symfonia pieśni żałosnych" Henryka Mikołaja Góreckiego.

Prezydent RP Lech Kaczyński. Świadectwo

Pełne fonograficzne kompendium wiedzy na temat prezydentury prof. Lecha Kaczyńskiego, na pięciu płytach CD archiwalne wypowiedzi Prezydenta uzupełnia przeszło sto fotografii.

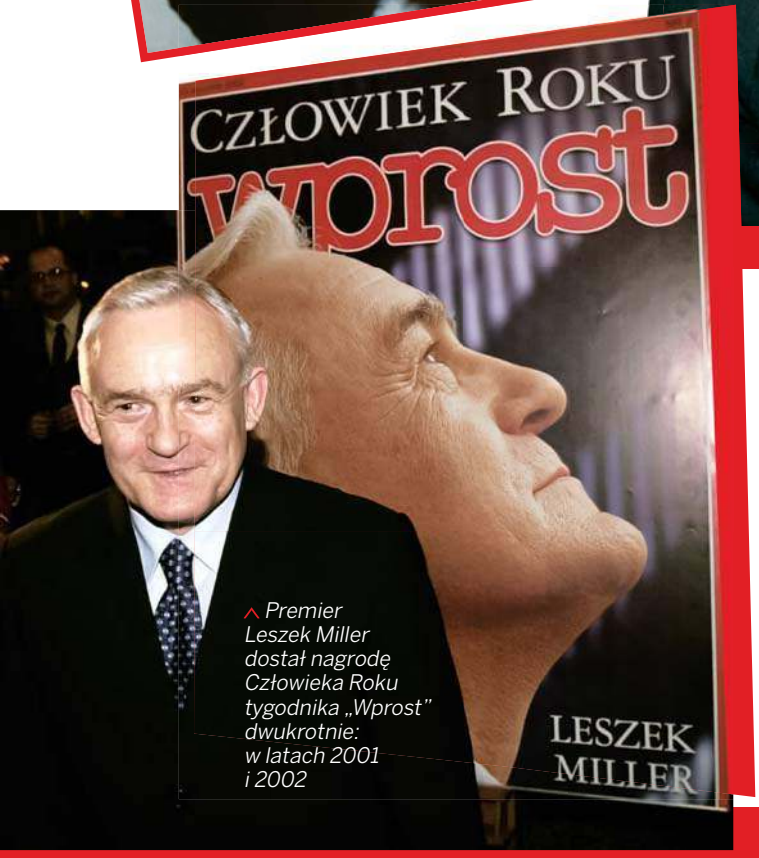
www.sklep.polskieradio.pl

eprasa.pl 4ec094e91d

Wydarzenia WPROST

na łamach naszej gazety działa się historia

< Napaść ABW na redakcję „Wprost" stała się tematem, którym zajęła się światowa prasa



^ Premier Leszek Miller dostał nagrodę Człowieka Roku tygodnika „Wprost" dwukrotnie: w latach 2001 i 2002

^ Człowiek Roku Zbigniew Ziobro z prof. Lechem Kaczyńskim

> Prezydent Lech Kaczyński gra w piłkarzyki z Człowiekiem Roku tygodnika „Wprost" 2007 Leo Beenhakkerem

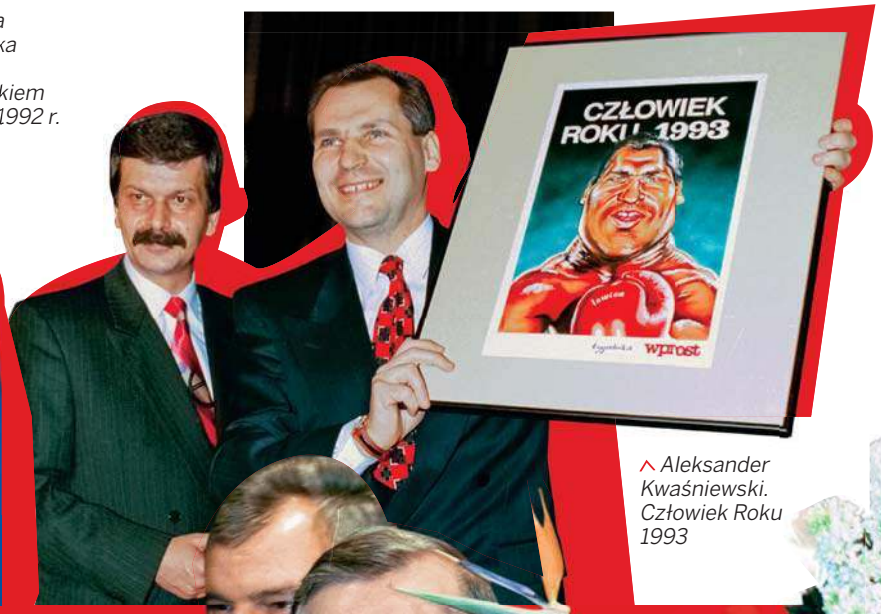
ZDJĘCIA: STANISŁAW KOWALCZUK/EAST NEWS, WITOLD ROZBICKI/T/REPORTER, SZYMON SYGNARSKI/FORUM, ADAM JAGIELAK, TEODOR WALCZAK/PAP, WOJCIECH DRUSZCZ/AGENCJA GAZETA, KRZYSZTOF WOJDA/REPORTER, SŁAWOMIR KAMIŃSKI/AGENCJA GAZETA

eprasa.pl 4ec094e91d

> Kisiel 1995. W środku: Władysław Bartoszewski

< Naczelny „Wprost" wręcza Nagrodę Kisiela Marianowi Krzaklewskiemu (1997)

v Hanna Suchocka została Człowiekiem Roku w 1992 r.



^ Aleksander Kwaśniewski. Człowiek Roku 1993

> Lech Wałęsa był Człowiekiem Roku w 1995 r. i laureatem Nagrody Kisiela w 2005 r.

Wybrał **Marcin Dzierżanowski**

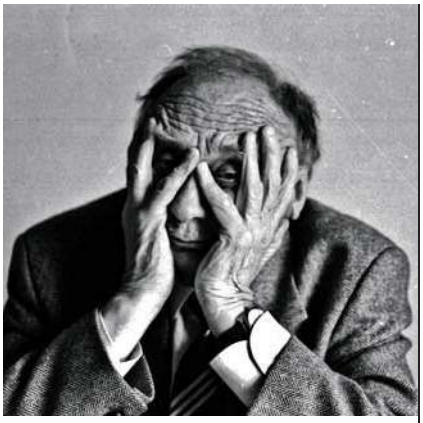
Pisali dla nas

Przez ponad ***37 lat tygodnika „Wprost"*** pisali dla nas wybitni intelektualiści, najlepsi felietoniści i legendarni dziennikarze. A oto niektórzy z nich (w kolejności alfabetycznej):

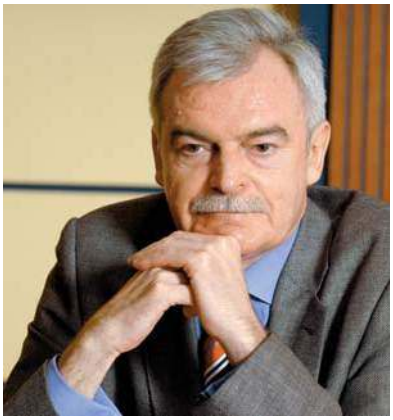
LESZEK BALCEROWICZ – ojciec polskiej transformacji, pierwszy laureat tytułu Człowiek Roku tygodnika „Wprost" (1991).

PIOTR GABRYEL – we „Wprost" właściwie od początku, zaczynał od odważnych reportaży z terenu, skończył jako naczelny.

SZYMON HOŁOWNIA – kiedyś przewrotny felietonista, dziś kandydat na prezydenta. Dla wielu – lepsza twarz polskiego Kościoła.



STEFAN KISIELEWSKI – legenda polskiej publicystyki, ojciec konserwatywno-liberalnego nurtu w polskiej polityce. Jego felietony ukształtowały na lata linię programową naszej redakcji. To on przyznał pierwsze Nagrody Kisiela.



MAREK KRÓL – choć był trzecim naczelnym, piastował tę funkcję najdłużej, stąd jest najbardziej kojarzonym naczelnym w historii pisma. To on przeprowadził redakcję z socjalizmu w kapitalizm. Był też właścicielem pisma.

KAROLINA KORWIN-PIOTROWSKA – ostra, czasem prowokacyjna recenzentka polskiego show-biznesu. We „Wprost" miała stałą rubrykę „Bomba tygodnia".

SYLWESTER LATKOWSKI – czołowy dziennikarz śledczy, a także naczelny „Wprost". To on dowodził słynną obroną laptopa przed atakiem ABW.

ZDJĘCIA: PIOTR ZAGIELL/EAST NEWS, PRZEMYSŁAW POKRYCKI/REPORTER, RAFAŁ SIDERSKI, WITOLD ROZMYSŁOWICZ/CAF/PAP, ZBIGNIEW FURMAN, MATEUSZ OCHOCKI/KFP/REPORTER, AREK MARKOWICZ, M.STELMACH, ADAM JAGIELAK, BEATA JARZĘBSKA, KRZYSZTOF WOJCIEWSKI, KRZYSZTOF TADEJ/FOTONOVA, DAREK GOLIK/FORUM

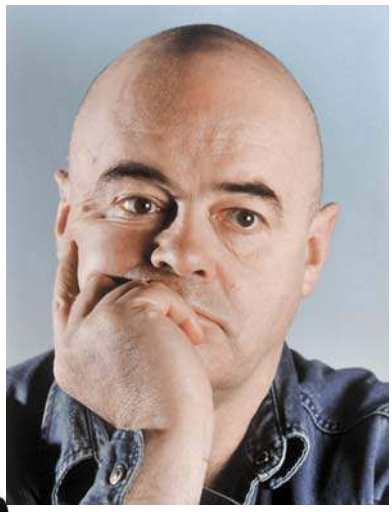
eprasa.pl

TOMASZ NAŁĘCZ – lewicowa twarz dawnego „Wprost", zasłużony polityk dla III RP, ale też autor błyskotliwych felietonów.

JAN ROKITA – po niespodziewanym, za to głośnym odejściu z polityki stał się wziętym publicystą.

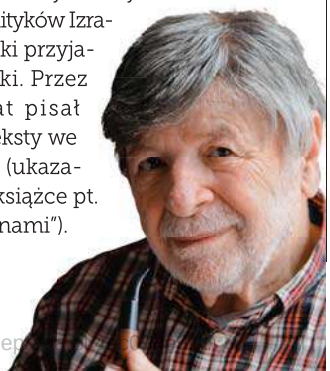
MAGDALENA ŚRODA – czołowa polska feministka, swoimi poglądami wyprzedzająca epokę. Mimo to, potrafiła się zgodzić z Janem Wróblem, z którym współdzieliła rubrykę „Lewo/prawo".

STANISŁAW TYM – kaowiec z filmu „Rejs" Marka Piwowskiego i Ryszard Ochódzki z „Misia" Stanisława Barei pisał felietony dla „Wprost" w połowie lat 90. Nosiły nazwę „Pies czyli kot"



LECH WAŁĘSA – legendarny twórca Solidarności, laureat Nagrody Nobla, prezydent. A także felietonista „Wprost". Nie wnikamy, kto pisał te teksty, ale czytała je na pewno cała Polska.

SZEWACH WEISS – ocalały z Holokaustu Żyd, jeden z najważniejszych polityków Izraela i wielki przyjaciel Polski. Przez wiele lat pisał ważne teksty we „Wprost" (ukazały się w książce pt. „Między nami").



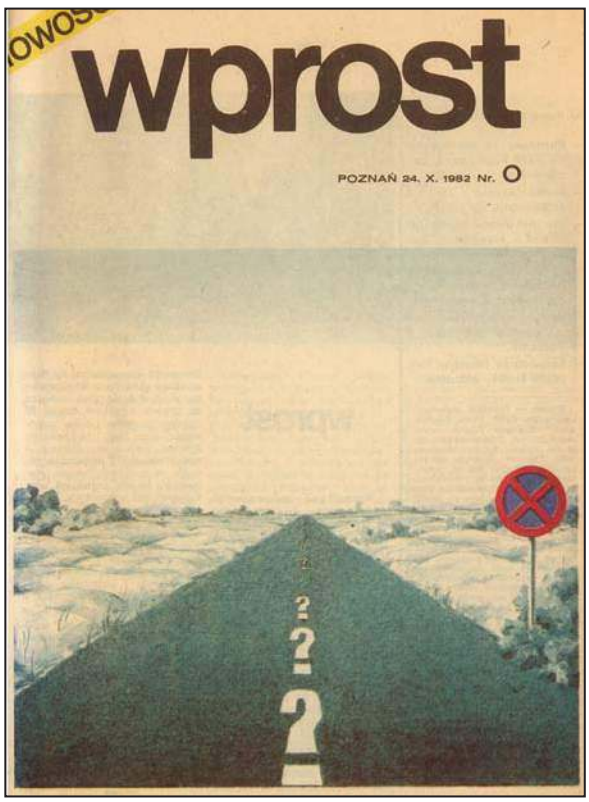
MICHAŁ WITKOWSKI – autor najlepszych felietonów literackich, jakie kiedykolwiek ukazywały się we „Wprost".

JAN WRÓBEL – dyżurny konserwatysta Polski, mający tę zaletę, że lubiany także przez liberałów. W tym współdzielącą rubrykę prof. Magdalenę Środę.

IGOR ZALEWSKI I ROBER MAZUREK – twórcy słynnej rubryki „Z życia koalicji/z życia opozycji", która zapoczątkowała serię podobnych rubryk satyryczno-politycznych w niemal wszystkich tygodnikach. Kto pamięta, że to oni pierwsi napisali o aferze Rywina?

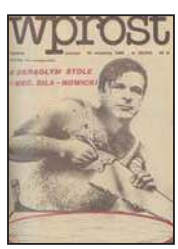
Okładki, które przeszły do historii

Niektóre okładki tygodnika „Wprost" nie tylko przeszły do historii, lecz także ją tworzyły.



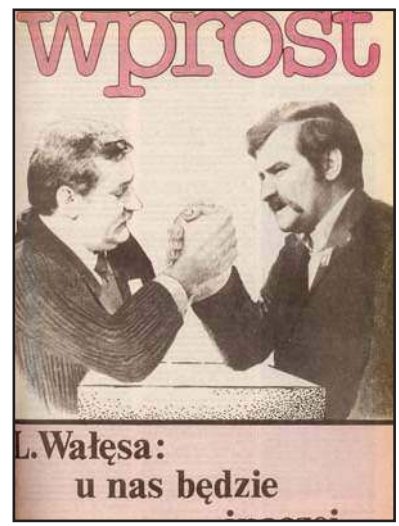
0/1982
Okładka numeru zerowego symbolizowała polską, nieznaną drogę w przyszłość – w epoce powoli kończącego się stanu wojennego.

1/1982
Poznańska kamienica symbolizowała szacunek dla przedsiębiorczości Polaków.



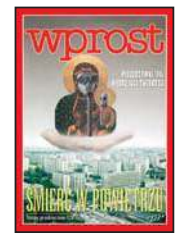
39/1988
Człowiek PRL nr 2 rozwala okrągły stół. To wymagało odwagi. Po tej okładce gen. Czesław Kiszczak interweniował w redakcji!

45/1988
Znowu pod prąd. Gdy Mieczysław Rakowski został premierem, „Wprost" przedstawił go jako młodego kierowcę bez doświadczenia.



10/1989
W marcu 1989 r. wywiad z przewodniczącym zdelegalizowanej jeszcze ciągle Solidarności był wydarzeniem politycznym.

25/1989
Rewolucja obyczajowa, jaka miała miejsce po 1989 r., przyniosła też nowe tematy.

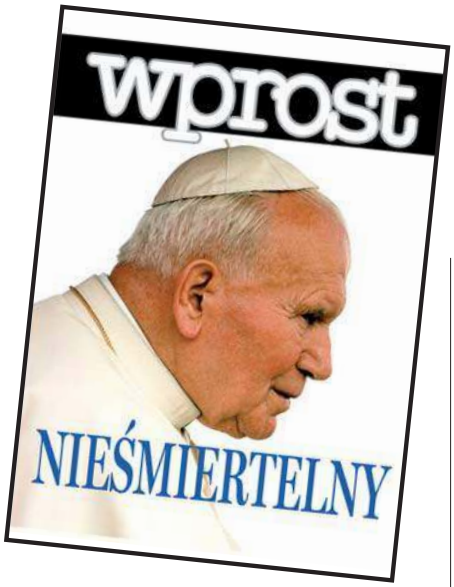


34/1994
Matka Boska Częstochowska w masce gazowej wywołała ogólnopolski skandal. Ale też zwróciła uwagę na problem smogu, którego wówczas poza „Wprost" nikt nie dostrzegał.

16/2001
Już prawie 20 lat temu pisaliśmy o konieczności wprowadzenia związków partnerskich.Postulat aktualny do dziś!

21/2002
„Wprost" jako pierwszy ostrzegał, że lider Samoobrony dojdzie do władzy. Ale nawet my nie wiedzieliśmy, że zostanie wicepremierem i wicemarszałkiem Sejmu.

eprasa.pl 4ec094e91d



14/2005
Po śmierci Jana Pawła II jednoczyła się cała Polska.

45/2005
Ta okładka tak się spodobała prezesowi Jarosławowi Kaczyńskiemu, że długo wisiała obok jego gabinetu na Nowogrodzkiej.

26/2007
„Wprost" jako pierwszy stosował prowokacyjne montaże graficzne. Tą okładką wywołaliśmy skandal międzynarodowy.

28/2007
Taśmy Rydzyka zachwiały toruńskim imperium medialnym i stały się najczęściej cytowanym artykułem prasowym roku.

16/2010
Śmierć polskiej elity z parą prezydencką na czele pogrążyła kraj w żałobie.

25/2014
Ośmiorniczki jako główne danie polskiej kuchni politycznej. Czyli „Wprost" ujawnia aferę taśmową.

24/2015
Publikacja ujawniająca taśmy z restauracji Sowa i Przyjaciele przeorały polską scenę polityczną.

22/2018
Jak sypał Macierewicz? Czyli bohater jednak ze skazą…

25/2019
W ubiegłym roku obchodziliśmy 30-lecie rankingu 100 najbogatszych Polaków

35/2019
Okładkowa sesja z Joanną Krupą w ciąży nawiązywała do słynnej okładki „Vanity Fair" z nagą Demi Moore w siódmym miesiącu ciąży (1991 r.).

eprasa.pl 4ec094e91d

Niedyskrecje parlamentarne

Elizy Olczyk i Joanny Miziołek

Posłowie zjechali na Wiejską z pewną obawą. Niektórzy (na zdjęciu Borys Budka) mieli na sobie rękawiczki. Inni maski

Posłowie w ubiegłym tygodniu zjechali do Sejmu, żeby przegłosować zmiany w regulaminie, które umożliwią im nieprzyjeżdżanie do Sejmu, dopóki trwa epidemia, czyli głosowania zdalne. Politycy PiS okropnie zżymali się na PO i Konfederację, że zmusiły wszystkich, by głosowanie nad zmianami w regulaminie Sejmu odbyło się w gmachu parlamentu. Ale jeszcze większe pretensje mieli do wicepremiera, ministra nauki **JAROSŁAWA GOWINA,** i prezydenta **ANDRZEJA DUDY**. To przecież Gowin jako pierwszy zaczął marudzić, że zdalne głosowanie nad zmianą regulaminu będzie niezgodne z Konstytucją, a prezydent po cichu mu wtórował, irytuje się poseł Zjednoczonej Prawicy. I dodaje: „Z Andrzejem Dudą będziemy mieli kłopot, gdy zostanie ponownie prezydentem. Już nam nie pomaga, tylko zaczyna szkodzić".

Posłowie zjechali na Wiejską z pewną obawą. Bali się przybyć na głosowanie, ale bali się też odmówić, z jednej strony naczelnik, który może wyrzucić z partii, a z drugiej żona, która może wyrzucić z domu, nie wiadomo, kogo posłuchać — śmieje się polityk związany ze Zjednoczoną Prawicą. Inny z naszych rozmówców zapewnia jednak, że w obozie PiS humory dopisywały, choć na sali, w której gło-

ZDJĘCIA: JACEK DOMIŃSKI/REPORTER

eprasa.pl 4ec094e91d

sował on sam (deputowani byli rozmieszczeni w kilku salach, żeby mogli zachować bezpieczną odległość od drugiej osoby), część posłów była w maskach, a niektórzy z płynami dezynfekcyjnymi.

Nasz rozmówca zżymał się natomiast na techniczną stronę głosowania. Nie było możliwości zorganizowania zdalnego głosowania, nie w każdej sali był podgląd, żeby można było na bieżąco śledzić, kto jak głosuje, a na wyniki za każdym razem trzeba było czekać około 10 minut, jak w XIX w. mówi oburzony polityk PiS.

Podczas czwartkowego głosowania **SŁAWOMIR NITRAS** z PO powiedział do rzeczniczki SLD **ANNY MARII ŻUKOWSKIEJ**: „Jak będziemy rządzić z Konfederacją, to my zajmiemy się Polską, a oni wami". Żukowska natychmiast opisała to na Twitterze, a Nitras wszystkiego się wyparł. Niestety miał pecha, bo wypowiedź się nagrała, choć w kiepskiej jakości, a udostępniła ją na swoim profilu na Twitterze partia Razem z następującym komentarzem pod adresem Nitrasa: „Szkoda, że po tylu kadencjach nie doszedł Pan do tego, że na sali są mikrofony". Taka czarowna sprzeczka po stronie demokratycznej opozycji.

W ostatnim czasie **DONALD TUSK** uraczył nas na Twitterze wysypem złotych myśli. Szef Europejskiej Partii Ludowej zasłynął m.in. komentarzem dotyczącym dostępu do testów na koronawirusa, że łatwiejszy dostęp do testów dla władzy niż dla obywateli to oblany tekst z przyzwoitości i demokracji, o czym pisałyśmy w poprzednim numerze tygodnika. Teraz usłyszałyśmy, że Tusk był bardzo zadowolony z tego tweeta. Tusk z Grasiem dosłownie cieszyli się jak dzieci, że tweet Tuska jest częściej cytowany niż którykolwiek tweet Budki.

Polityk opozycji w rozmowie z nami porównał Donalda Tuska i Pawła Grasia do postaci z programu The „Muppet Show"

Polityk opozycji w rozmowie z nami porównał Donalda Tuska i Pawła Grasia do postaci z programu „The Muppet Show". Oni są jak ci dwaj wiecznie niezadowoleni starzy malkontenci Statler i Waldorf, którzy w „Muppetach" siedzieli w loży obok sceny i złośliwymi komentarzami nękali „Muppety" obrazowo opisuje polityk opozycji. I dodaje: Tusk przeszedł drogę **LECHA WAŁĘSY** – był człowiekiem od robienia polityki, stał się wiecznym narzekaczem.

Lewica zebrała pod kandydaturą **ROBERTA BIEDRONIA** 285 tys. podpisów. Ale założenia miała o wiele bardziej ambitne. Chcieli zebrać pół miliona podpisów, tylko struktury SLD nie przyłożyły się do zbierania, twierdzi nasz informator. Czyli nadal Robert Biedroń nie został zaakceptowany przez przez towarzyszy z Sojuszu, którzy w dodatku ostatnio między sobie szepczą, że nie mogą sobie pozwolić na sytuację z poprzednich wyborów, kiedy kandydatka na prezydenta **MAGDALENA OGÓREK** nie dostała nawet 3 proc. poparcia. Na razie Biedroniowi to nie grozi.

PO coraz głośniej mówi o tym, że **WŁODZIMIERZ CZARZASTY** smali cholewki do PiS. Szczególnie po tym, jak polityk stwierdził, że parlamentarzyści nie powinni się zbierać w czasie koronawirusa w Sejmie. **KIDAWA** i **BUDKA** biorą odpowiedzialność za zdrowie posłów, stwierdził szef SLD. Część Lewicy nie jest zadowolona z tego, że ostatnio ugrupowanie mówi jednym głosem z PiS, ale Włodek pamięta czasy, kiedy SLD współpracował z ludźmi PiS i Platformy w TVP. Ci pierwsi zawsze dotrzymywali umów, a ci drudzy często oszukiwali Sojusz. Być może dlatego teraz Czarzasty bez oporów ustawia się w kontrze do Platformy, słyszmy.

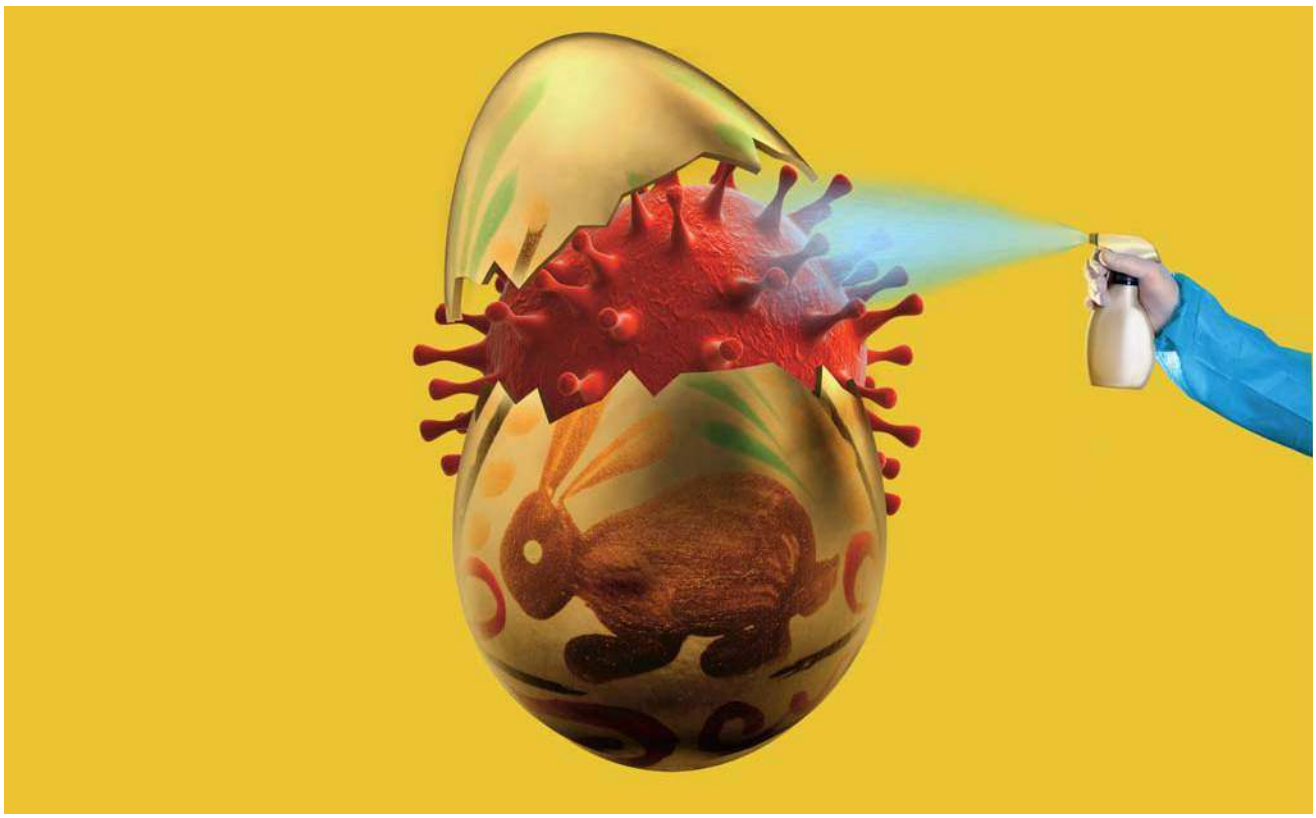
Politycy opozycji twierdzą, że **ANDRZEJ DUDA** woli, by wybory prezydenckie odbyły się albo teraz, albo na jesieni. Najczarniejszym dla Dudy scenariuszem byłoby, gdyby wybory były za rok, co mogłoby doprowadzić do zgłoszenia się nowych kandydatów na prezydenta. A ten zestaw, który jest obecnie, jest dla niego wręcz wymarzony, twierdzi polityk opozycji.

PKW rozpoczęła procedurę weryfikacji wymaganych do rejestracji kandydata na prezydenta 100 tys. podpisów. Wśród aspirujących do urzędu prezydenta jest aż dwóch, którzy jeżeli zostaną zarejestrowani będą odbierali głosy **KRZYSZTOFOWI BOSAKOWI** z Konfederacji: **MAREK JAKUBIAK** i **STANISŁAW ŻÓŁTEK**, były europoseł Kongresu Nowej Prawicy (to jedna z mutacji partii **JANUSZA KORWIN-MIKKEGO**). O ile Jakubiaka jeszcze pamiętamy z poprzedniej kadencji Sejmu, o tyle o Żółtku to chyba nie słyszał prawie nikt, a jednak kandydat utrzymuje, że zebrał wymagane 100 tys. podpisów. Ktoś mu chyba pomógł, widać, że Bosak stanowi realne zagrożenie dla **ANDRZEJA DUDY**, skoro aż dwóch kandydatów będzie z nim konkurować o głosy wyborców Konfederacji, mówi polityk opozycji. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 4ec094e91d

Wesołego alleluja



wprost

UKAZUJE SIĘ OD 5 GRUDNIA 1982 ROKU

REDAKTOR NACZELNY: **Marcin Dzierżanowski**
REDAKTOR PROWADZĄCA: **Katarzyna Dobrowolska-Batyra**
SEKRETARZE REDAKCJI: **Leszek Bugajski, Magda Papuzińska, Dorota Bardzińska**
ADRES REDAKCJI: Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), , www.wprost.pl, e-mail: redakcja@wprost.pl
KIEROWNICY DZIAŁÓW: **Małgorzata Fiejdasz-Kaczyńska** *społeczeństwo*, **Szymon Krawiec** *biznes*, **Jakub Mielnik** *zagranica*, **Leszek Bugajski** *nauka*, **Krzysztof Kwiatkowski** *kultura*, **Paulina Socha-Jakubowska** *trendy*
DZIENNIKARZE I STALI WSPÓŁPRACOWNICY: **Paweł Bednarz** *biznes*, **Bartosz Czartoryski** *kultura*, **Anna Gielewska** *kraj*, **Magdalena Gryn** *biznes*, **Anna Gwozdowska** *zagranica*, **Agata Jankowska** *społeczeństwo*, **Magdalena Łyczko** *trendy*, **Joanna Miziołek** *kraj*, **Dawid Muszyński** *kultura*, **Eliza Olczyk** *kraj*, **Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin** *społeczeństwo*, **Jan Śpiewak** *kraj*, **Katarzyna Świerczyńska** *zdrowie*, **Elżbieta Tomczyk-Miczka** *trendy*, **Olga Wasilewska** *kraj*, **Karol Wasilewski** *biznes*, **Artur Zaborski** *kultura*
FELIETONIŚCI: **Tomasz Broda, Iskra** *(rysownik)*, **Jan Rokita, Magdalena Środa, Ewa Wanat, Michał Witkowski, Jan Wróbel**
WPROST ONLINE: **Natalia Rzewińska** *(red. prowadząca)*, **Anna Mokrzanowska** *(wydawca)*, **Gabriela Keklak** *(wydawca, prime-time)*, **Jakub Bojakowski** *(redaktor)*, **Katarzyna Gurmińska** *(redaktor)*, **Magdalena Frindt** *(redaktor)*, **Maciej Zaremba** *(redaktor)*, **Marcin Haber** *(biznes)*, **Ewelina Celejewska** *(zdrowie)*, **Katarzyna Mieczkowska** *(zdrowie)*, **Marcin Klimkowski** *(motoryzacja)*
STUDIO „WPROST": **Tomasz „Waciak" Wójcik** *(grafik prowadzący)*, **Karol Kinal** *(kierownik studia)*, **Daria Abibok, Anna Abratańska, Dariusz Kanak**
FOTOEDYCJA: **Jakub Wiewiorowski** *(kierownik)*, **Bartek Molga.** PROJEKTY SPECJALNE: **Magda Kozińska**
ZARZĄD: **Piotr Piaszczyk** *(prezes)* . DYREKTOR WYDAWNICZY: **Robert Pstrokoński**
WYDAWCA: Agencja Wydawniczo-Reklamowa, „Wprost" Sp. z o.o., tel.: 22 347 50 00. Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost", należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA
BIURO REKLAMY: reklama@wprost.pl, tel.: 22 347 50 00
DYSTRYBUCJA I PRODUKCJA: **Monika Doroś, Elżbieta Maciążek**, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00, faks: 22 347 50 01. DRUK: Walstead Central Europe
PRENUMERATA WYDAWNICZA: e-mail: prenumerata@pmpg.pl, tel.: 22 529 12 10. PRENUMERATA: Prenumerata realizowana przez RUCH SA: Zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Ewentualne pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Centrum Obsługi Klienta „RUCH" pod numerami: 22 693 70 00 lub 801 800 803 – czynne w dni robocze w godzinach 7.00-17.00. Koszt połączenia wg taryfy operatora.
Wyłączni dystrybutorzy w Kanadzie – VARTEX DISTRIBUTING INC. Mississauga, tel.: (905) 281 89 29, faks: (905) 281 9654
Sprzedaż egzemplarzy aktualnych i archiwalnych po cenie innej niż cena detaliczna ustalona przez wydawcę jest zabroniona i grozi odpowiedzialnością karną.. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń ani nie zwraca materiałów niezamówionych. Zastrzegamy sobie prawo skracania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów.
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.
Jeśli w twoim kiosku zabrakło egzemplarzy tygodnika „Wprost", poinformuj nas: e-mail: kolportaz@wprost.pl
© 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/

PBC Polskie Badania Czytelnictwa · FIPP · spółka notowana na GPW · GPW: PMPG www.pmpg.pl

ZDJĘCIA: SHUTTERSTOCK

eprasa.pl 4ec094e91d

SAMSUNG

Nie żałuj sobie

wielkich emocji!

Skorzystaj z promocji i wypróbuj przez 60 dni telewizor 65 cali lub większy.

www.promocjaduzeTV.samsung.pl

Przed zakupem zapoznaj się z warunkami promocji i zwrotów organizatora promocji – partnera handlowego Samsung. Promocja trwa od 3 marca do 11 kwietnia 2020 r. i dotyczy wybranych modeli.

eprasa.pl 4ec094e91d

Rozmawiała **Joanna Miziołek**

Wybory trzeba przełożyć

Jeśli wybory prezydenckie odbędą się 10 maja, mandat prezydenta będzie nosił w sobie koronawirusa – mówi ***Aleksander Kwaśniewski***, prezydent w latach 1995-2005.

Udało się panu uciec od koronawirusa?

Jestem w Szwajcarii. Miały być piękne marcowe narty, a mamy autokwarantannę. Sytuacja tutaj jest trudna. Do dziś ponad 9 tys. chorych, niemal 100 zmarłych. Restrykcyjna decyzja – zamknięcie granic i wszystko inne zamknięte, zero spotkań, zgromadzeń, możliwe tylko samotne spacery i niezbędne zakupy. Na razie nie ma zdenerwowania ani paniki, jest duża dyscyplina.

Jak pan sobie radzi?

Jestem z żoną, więc jest raźniej. Poza obowiązkami domowymi mamy spacery, zaległe lektury, filmy i niekończące się dyskusje – co dalej? Zostały też, nieliczne co prawda, obowiązki zawodowe. Przez Skype lub mailowo dyskutujemy w zespołach doradczych, głównie o konsekwencjach pandemii.

Pan je zna? Możemy oszacować, jak długo potrwa ta sytuacja?

Nie ma mądrych, nikt nie wie, kiedy będą szczyty zachorowań, kiedy koniec, a jeszcze trudniej określić konsekwencje – gospodarcze, polityczne i społeczne. Prognoz jest wiele, ale prawdziwych proroków nie ma!

Jak, pana zdaniem, Europa i świat radzą sobie z pandemią?

Z trudem. Metodą prób i błędów. Pandemia współcześnie jest szczególnie niebezpieczna, bo żyje nas na ziemi najwięcej w historii ludzkości. Skala przemieszczania się również jest bez precedensu, możliwości komunikacyjne są wielkie, jak nigdy dotąd. Dlatego COVID-19 tak szybko dotarł niemal wszędzie. Dziś można już określić niezbędny kanon zachowań – ograniczenia, zamknięte granice, kwarantanna itd. Ale jeszcze kilka dni temu np. Niemcy, Wielka Brytania zupełnie inaczej podchodziły do tej batalii. O tym, jak sobie poradzimy z pandemią, zadecyduje tak naprawdę jeden element – to, jak szybko znajdziemy szczepionkę i jak szybko będzie można ją powszechnie stosować.

A przywódcy europejscy zdają egzamin? Wprawdzie Angela Merkel trafiła na kwarantannę, ale w czasie pandemii udowadnia, że jak nikt inny zna się na zarządzaniu antykryzysowym.

To jest test przywództwa, ale za wcześnie orzekać, kto i jak go zdał. Angela Merkel od 2005 r. jest kanclerzem Niemiec. Przeżyła światowy kryzys finansowy, kryzys strefy euro – szczególnie w Grecji i Hiszpanii, kryzys migracyjny, kryzys rosyjsko – ukraiński, teraz COVID-19. Ona jest zaprawiona w boju. Na marginesie, ciekawe, czy przeżyje kryzys we własnej partii.

A inni liderzy?

Zderzają się z taką sytuacją po raz pierwszy. Lepiej radzą sobie ci, którzy sprawy nie zbagatelizowali i podjęli niezbędne działania bardzo szybko.

W Niemczech obowiązuje dość restrykcyjny zakaz kontaktów. Na zewnątrz mają prawo spotykać się naraz tylko dwie niespokrewnione osoby. Grupy trzyosobowe są już zbyt dużym zagrożeniem. A w Hiszpanii, w związku z epidemią, Hiszpanie nie mogą wychodzić z domów poza uzasadnionymi przypadkami. Restrykcyjne zakazy to jedyny sposób, by uniknąć wirusa?

Celem tych restrykcji jest spowolnienie tempa zakażania. To bardzo ważne z dwóch powodów. Po pierwsze – daje szanse systemowi ochrony zdrowia, żeby nie zawalił się z dziesiątkami tysięcy chorych zakaźnie. Po drugie – kupujemy czas na znalezienie leków i szczepionki. Istotne jest też to, że dramatyczny wzrost liczby chorych powodowałby nastroje paniki ze wszystkimi tego skutkami.

Dlaczego Włochy nie potrafiły zapanować nad pandemią?

Za późno zareagowały. Nie odwołano połączeń z Chinami, trwały imprezy, ruch turystyczny. W Bergamo odbył się mecz Ligii Mistrzów Atalanty z Valencią i mówi się dziś, że to była bomba biologiczna dla obu krajów – Hiszpanii i Włoch. Dodajmy do tego towarzyską naturę tego narodu, dużą liczbę osób starszych i słabość systemu ochrony zdrowia. To tak na gorąco, bo głęboka analiza po wszystkim będzie konieczna i dla Włochów, i świata.

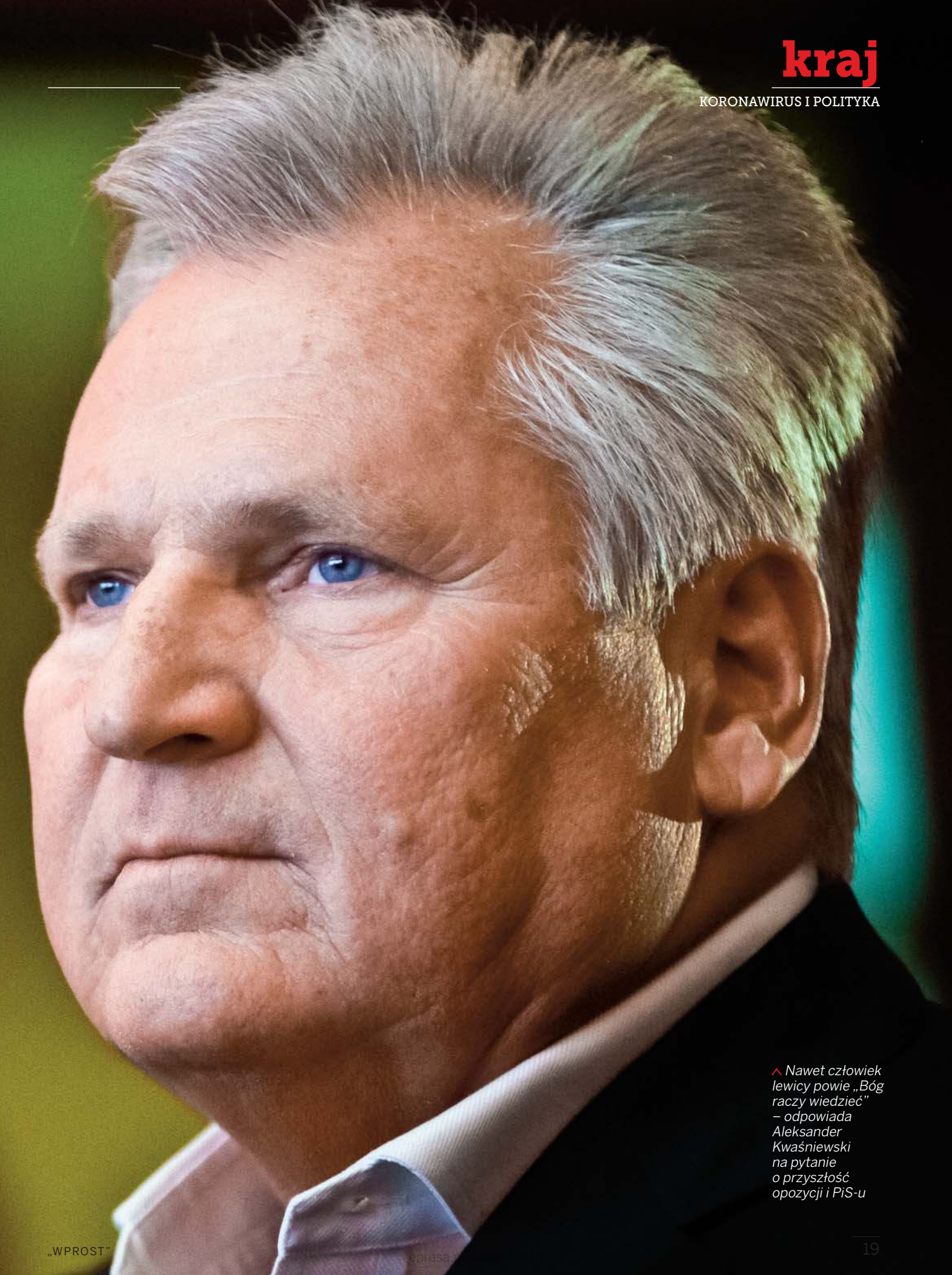
Wiemy już, że koronawirus zachwieje gospodarką światową. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju prognozuje, że miną lata, zanim światowa gospodarka odrobi straty po pandemii koronawirusa. Jakie to będzie miało dla nas wszystkich skutki?

Recesja jest nieuchronna. Inne szczegółowe prognozy są w tej chwili bardzo wątpliwe. Nie wiemy, jak długo pandemia będzie trwała, jak bardzo zostały zerwane więzi kooperacyjne, jak będą reagować konsumenci. Nie wiemy też, na ile pomogą wielkie pakiety pomocowe przygotowane przez rządy. Tylko 2 biliony dolarów w samych Stanach Zjednoczonych to potężny zastrzyk wspierający. Według mnie – będzie w gospodarce ciężko, ale nie beznadziejnie. Społecznie najgroźniejszy jest gwałtowny wzrost bezrobocia.

Jakie będą skutki gospodarcze dla Polski?

Podobne jak u innych. Niższy istotnie wzrost gospodarczy, upadek bądź bardzo trudna sytuacja wielu firm, wzrost bezrobocia, osłabienie złotego, spadki na giełdzie i pogorszenie nastrojów społecznych. Przygotowany pakiet antykryzysowy jest konieczny, ale niewystarczający. Jego

eprasa.pl 4ec094e91d



Nawet człowiek lewicy powie „Bóg raczy wiedzieć" – odpowiada Aleksander Kwaśniewski na pytanie o przyszłość opozycji i PiS-u

skutkiem będzie poza pomocą gospodarczą, konieczność zwiększenia deficytu budżetowego, możliwy wzrost inflacji.

Przejdźmy do polskiej polityki. Jak z koronawirusem radzi sobie polski rząd?

Podjęto działania stosunkowo szybko. Chociaż, jeśli jest prawdą, że wywiad alarmował władze już w styczniu, to można było przygotować się wcześniej i lepiej. Epidemia ujawnia również słabości polskiej służby zdrowia – niedofinansowanie, niedoinwestowanie. Oddanie lekarzy, pielęgniarek, laborantów, sanitariuszy i innych łagodzi ten stan, ale jest jak jest. Wykonujemy ciągle za mało testów. Restrykcje, jakie zastosowano, są potrzebne. W większości identyczne jak w innych krajach UE, więc też prawidłowo. Komunikacja rządu ze społeczeństwem, jeśli mówi nam się prawdę, jest też odpowiednio szybka i otwarta. Dziś oceniam podjęte działania antywirusowe jako właściwe, ale ocenić, jak sobie poradziliśmy, będzie można dopiero po wygaśnięciu epidemii. I będą to zapewne gorzkie oceny.

Czy rząd w odpowiednim czasie podjął decyzję o zamknięciu granic?

Sądzę, że tak.

Jak długo epidemia może potrwać w Polsce?

Nie wiem i nikt na 100 proc. nie wie. Trzeba analizować przypadki innych krajów, pamiętając, że identycznych sytuacji nie ma, ale trendy są porównywalne. W Chinach to jest ponad 3 miesiące. W Polsce pierwszy pacjent został zdiagnozowany 4 marca. Doliczmy 3 miesiące – 4 czerwca.

A jakie będą skutki polityczne pandemii? Wybory powinny zostać przełożone?

Nie tylko „powinny", ale muszą być przełożone! Z przyczyn epidemicznych i demokratycznych. Szczyt zachorowań jest przed nami, kwarantanna dotyczy większości ludzi. Organizowanie wyborów i komisji wyborczych, zaproszenie milionów ludzi do wyjścia z domu, jazdy komunikacją publiczną itd. - to złamanie wszystkich reguł walki z wirusem, które słusznie dzisiaj obowiązują. A przyczyny, nazwijmy demokratyczne, są następujące: nie ma kampanii, kandydaci nie wykonują swoich obowiązków – nie spotykają się z suwerenem, czyli wyborcami, nie ma, co zrozumiałe, dyskusji o programach, bo mówimy o wirusie. To wszystko czyni z wielkiego, demokratycznego aktu wyborczego, pusty gest.

Dlaczego więc PiS upiera się przy terminie wyborów 10 maja?

Stoi za tym cyniczna kalkulacja. W takich warunkach – bez kampanii, przy stałej obecności w mediach, ale też nastroju, że w czasie trudnej przeprawy koni w zaprzęgu się nie zmienia – szanse urzędującego prezydenta mocno rosną! Poza tym jesienią, już po pandemii nastąpi kulminacja negatywnych konsekwencji, czas dla rządu będzie trudny.

O tym, jak sobie poradzimy z pandemią zadecyduje tak naprawdę jeden element – to, jak szybko znajdziemy szczepionkę

Jeśli wybory odbędą się 10 maja, faworytem jest Andrzej Duda?

Oczywiście! Czas takiego alertu służy władzy, potem zaczną się rozliczenia. Maj dla wygrania wyborów przez urzędującego prezydenta wygląda dobrze, ale dla bezpieczeństwa i zdrowia wyborców – źle, a po takich wyborach, zorganizowanych na siłę, mandat prezydenta też będzie nosił w sobie koronawirusa.

Pojawił się pomysł, żeby wszyscy kandydaci opozycji wycofali się z wyborów uniemożliwiając ich przeprowadzenie. To dobry pomysł?

Jestem przekonany, że twarde fakty i opinia publiczna spowodują zmianę terminu wyborów. Jeśli nie, to wtedy porozmawiamy.

Kto jest pana faworytem w wyborach prezydenckich? Udzieli pan komuś poparcia?

Ja jestem sobie i moim wartościom wierny. Popieram kandydata lewicy – Roberta Biedronia. Faworytem jest urzędujący prezydent. Wśród konkurentów największe zaplecze wyborcze ma Małgorzata Kidawa-Błońska. To oczywiste, bo wynika z najbardziej wiarygodnego sondażu, czyli wyborów parlamentarnych. PiS jest numerem jeden, Koalicja Obywatelska – numerem dwa.

Jak się panu podoba kandydat Lewicy Robert Biedroń?

Podoba. Cenię jego szczerość, wierność lewicowym, postępowym poglądom, doświadczenie polityczne – parlamentarne, samorządowe i europejskie, energię i urok osobisty. On lubi ludzi i to widać, słychać i czuć!

A jak ocenia pan kandydatkę KO Małgorzatę Kidawę-Błońską?

To bardzo poważna kandydatka. Z doświadczeniem, stabilnymi poglądami, kulturą osobistą, naturalną skłonnością do dialogu i kompromisu, wspierana przez największe środowisko opozycji.

Według wielu publicystów, to jednak Władysław Kosiniak-Kamysz miałby największe szanse na pokonanie Andrzeja Dudy. Jak pan go ocenia?

Szanuję go. Jest niezwykle ciekawą i obiecującą postacią pokolenia polityków ok. czterdziestki. Jest z rocznika mojej córki, a z jego ojcem, krótko, byłem w jednym rządzie. Obserwuję jego karierę z wielką nadzieją, Gdyby jeszcze zaplecze polityczne miał silniejsze! Kosiniak-Kamysz ma w tym momencie jeszcze jeden argument do wygrania. Jest lekarzem. Dziś potrzebujemy bardziej lekarzy, niż np. prawników, z całym szacunkiem dla tych ostatnich. „Lekarz na chore czasy" – dobre hasło.

Jakie scenariusze na przyszłość rodzą się dla PiS i opozycji?

Nawet człowiek lewicy powie pani „Bóg raczy wiedzieć"! Jest tyle niewiadomych, że chętnie dłużej porozmawiam o tym za jakiś czas. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Aleksander Kwaśniewski – polityk, niegdyś dziennikarz. W latach 1995-2005 prezydent RP. Założyciel i pierwszy lider Socjaldemokracji RP, w latach 1993-95 przewodniczący Komisji Konstytucyjnej Zgromadzenia Narodowego, która napisała obowiązującą do dziś Konstytucję RP.

Joanna Miziołek – dziennikarka działu Kraj , @JMiziolek,

ZDJĘCIA: FILIP RADWAŃSKI / FORUM

eprasa.pl 4ec094e91d

INWESTYCJE GSK W POLSCE

GSK jest wiodącym inwestorem w polskim przemyśle farmaceutycznym, dostarczającym ponad **300 leków, szczepionek i produktów ochrony zdrowia** polskim pacjentom od 1998 r.

2 mld zł zainwestowane przez ponad 20 lat

Wielowymiarowe inwestycje w produkcję (fabryka leków w Poznaniu), w dystrybucję leków i szczepionek (centrum logistyczno-dystrybucyjne w Gądkach), informatyzację procesów związanych z lekami i szczepionkami (Centrum Usług Biznesowych GSK IT), zaawansowane procesy finansowe, planowanie i sprawozdawczość (GSK Finance Hub Europe), inne centra kompetencji oraz badania kliniczne

Około **2000 pracowników**, z czego większość zatrudniona jest w poznańskiej fabryce leków, GSK IT oraz GSK Finance Hub

Wiarygodny i solidny partner biznesowy - GSK współpracuje z ok. **2,4 tys. dostawców i partnerów handlowych**

7 centrów kompetencji zajmujących się IT, finansami, nadzorem nad bezpieczeństwem farmakoterapii, projektami marketingowymi i medycznymi, zakupami oraz kwestiami regulacyjnymi

40 badań klinicznych w 2018 r. w 8 obszarach terapeutycznych o wartości **ponad 18 mln zł**

GSK jest wiodącym **inwestorem w polskim przemyśle farmaceutycznym**, dostarczającym ponad **300 leków, szczepionek i produktów ochrony zdrowia** polskim pacjentom. W ciągu ostatnich 20 lat firma **zainwestowała w Polsce 2 mld zł**. Spółka zmodernizowała i rozbudowała fabrykę leków w Poznaniu, wdrażając do produkcji ponad **80 transferów** z globalnego portfela produktów GSK, a w 2017 r. uruchomiono produkcję kolejnych innowacyjnych, chronionych patentem leków stosowanych w leczeniu zakażeń HIV. Każdego dnia w wielkopolskim zakładzie wytwarzanych jest **8,5 miliona tabletek i 1,3 miliona kapsułek**. Większość z nich trafia na eksport na ponad **130 rynków**. W Polsce funkcjonują **2 centra** logistyczno-dystrybucyjne realizujące rocznie ponad **700 tys.** dostaw leków, szczepionek i produktów ochrony zdrowia GSK na rynki europejskie i wschodnie. GSK zbudowała także **7 centrów kompetencji** i prowadzi **40 badań klinicznych**. Firma zatrudnia w Polsce ok. **2000 osób**.

Document Number: SUPP-2001617

eprasa.pl 4ec094e91d

Eliza Olczyk

O co walczy Andrzej Duda

W Zjednoczonej Prawicy wraca temat tzw. partii prezydenckiej i osłabienia władzy prezesa Jarosława Kaczyńskiego.

Epidemia zamroziła kampanię Andrzeja Dudy, ale nie wygasiła namiętności buzujących w obozie władzy. Solidarna Polska Zbigniewa Ziobry i Porozumienie Jarosława Gowina walczą o wpływ na całą formację. Frakcja twardego jądra PiS skupiona wokół Jarosława Kaczyńskiego wszędzie wietrzy spiski przeciwko liderowi. No i nasiliły się pogłoski o partii prezydenckiej, która może się ukształtować po wyborach, pod warunkiem że Andrzej Duda je wygra.

ZAMROŻONA KAMPANIA

Sztab wyborczy Andrzeja Dudy bardziej jest w tej chwili zajęty walką z epidemią niż działaniami na rzecz swojego kandydata, dlatego wszelkie działania promocyjne zamarły. Jedyną aktywność wykazuje rzecznik europoseł Adam Bielan. Inni bardziej śledzą zachowanie Polaków i doniesienia epidemiczne niż poparcie dla kandydata. To dlatego po poprzednim weekendzie, gdy ludzie w miastach masowo wylegli na bulwary i tereny zielone, rząd wprowadził dodatkowe obostrzenia dotyczące zachowania podczas epidemii.

Pod osłoną koronawirusa sztabowi Dudy udało się zręcznie wycofać z pierwszej linii Jolantę Turczynowicz-Kieryłło, kontrowersyjną szefową kampanii wyborczej, co na pewno wyjdzie kandydatowi tylko na plus. Poza tym Andrzej Duda wygłasza orędzia jako urzędująca głowa państwa, co w sytuacji zagrożenia epidemią jest uzasadnione, a więc to też stanowi o jego przewadze nad innymi kandydatami. Ale z drugiej strony gdy rząd popełnia błędy, to odbijają się one na kandydacie.

Kiedy ostatnio Polska nie przystąpiła do wspólnego przetargu Unii Europejskiej na maseczki, kombinezony, gogle, czyli środki chroniące pracowników służby zdrowia i innych służb przed zakażeniem koronawirusem, to trzeba było ściągać awaryjnie te produkty z Chin. Minister zdrowia Łukasz Szumowski tłumaczył, że to wina rządu PO, który dawno temu podjął decyzję, by do wspólnych przetargów nie przystępować. Obóz rządzący z kolei zakup w Chinach próbował sprzedać jako osobistą zasługę prezydenta Andrzeja Dudy, ale w rzeczywistości było to tylko łatanie dziur po wpadce rządu.

Pakiet ustaw przygotowanych przez Jadwigę Emilewicz, minister rozwoju (z Porozumienia Jarosława Gowina, co podkreślają krytycy tego pakietu), szumnie nazwany tarczą antykryzysową też nie wywołuje szału radości w obozie rządzącym.

^ *W PiS pojawiły się pogłoski, jakoby Andrzej Duda po wygraniu wyborów zamierzał zbudować własne zaplecze polityczne*

– To nie do uwierzenia, że najpierw publicznie ogłoszono pakiet ustaw, a później resorty zgłosiły do niego kilkaset poprawek. Tak niedopracowanych projektów nigdy nie widziałem – mówi polityk Zjednoczonej Prawicy. I dodaje: – Na dodatek skuteczność tego pakietu może być niewielka, wszędzie na świecie rządy pompują pieniądze bezpośrednio do przedsiębiorstw, żeby ochronić miejsca pracy, a tymczasem my angażujemy banki do roli pośredników, nie wiadomo po co!

Na razie poparcie dla prezydenta rośnie, ponieważ w sytuacji zagrożenia naturalne jest obdarzanie zaufaniem tych polityków, którzy realnie mogą coś zrobić – czyli rządu i głowy państwa. Ale gdyby tarcza nie zadziałała, recesja może zniweczyć nadzieje Andrzeja Dudy na reelekcję.

POWRÓT FRAKCJI PREZYDENCKIEJ

Nie ma też w obozie Zjednoczonej Prawicy atmosfery współpracy. Ci, którzy nie lubią Jarosława Gowina, a takich jest

ZDJĘCIA: MATEUSZ MAREK/PAP

eprasa.pl 4ec094e91d

większość w PiS i Solidarnej Polsce, mają satysfakcję, że Porozumienie poniosło podwójną porażkę – z szefową kampanii Andrzeja Dudy i w rozgrywce z Jackiem Kurskim, prezesem TVP, którego pod presją prezydenta odwołano z funkcji, ale został doradcą nowego pełniącego obowiązki prezesa TVP i nadal w tej instytucji rozdaje karty.

– To środowisko Porozumienia i Mateusza Morawieckiego namówiło Andrzeja Dudę do szarży na TVP. Ci ludzie ponieśli jednak porażkę i znacznie ich to osłabiło – mówi nasz rozmówca ze Zjednoczonej Prawicy. Dodaje jednak, że w czasie kampanii i walki z koronawirusem żadnych ruchów, które byłyby konsekwencją tego osłabienia, nie należy się spodziewać. A takie odłożone w czasie efekty mogą nigdy się nie ziścić, jeżeli rząd dobrze poradzi sobie z epidemią i jej skutkami gospodarczymi.

Na dodatek w PiS pojawiły się pogłoski, jakoby Andrzej Duda postanowił po wygranych wyborach zbudować własne zaplecze polityczne.

– Frakcja Dudy już zaczyna się rysować – to Jarosław Gowin i jego formacja, niektórzy podejrzewają zaangażowanie Klubu Jagiellońskiego, a także konserwatystów rozsianych w różnych partiach, z którymi prezydent podobno się spotyka – mówi poseł Zjednoczonej Prawicy. I dodaje, że najwyraźniej rozpoczęła się gra na rozbijanie PiS.

Prezydent już wcześniej próbował budować wokół siebie środowisko, które wzmocniłoby jego pozycję w obozie Zjednoczonej Prawicy, ale niewiele z tego wychodziło. Gdyby jednak wygrał drugą kadencję, to rzeczywiście mógłby postawić na wzmocnienie jednej z frakcji Zjednoczonej Prawicy, aby po zakończonej prezydenturze miał jakieś zaczepienie w polityce. Dotychczasowe losy byłych prezydentów pokazywały, że wraz z zakończeniem kadencji głowa państwa wpadała w boczny nurt polityki, z którego była od czasu do czasu wyciągana, żeby to i owo skomentować. Andrzej Duda jest stanowczo zbyt młodym politykiem, by pociągało go takie życie politycznego emeryta. Żeby jednak zrealizować ambitny plan budowania własnego zaplecza na życie po prezydenturze, trzeba najpierw wywalczyć reelekcję.

nych na osobistych problemach. Według badania przeprowadzonego dla RMF i „Dziennika Gazety Prawnej" w ubiegłym tygodniu 71 proc. ankietowanych chce przesunięcia wyborów, a według sondażu dla OKO.press – nawet 78 proc. Wyborcy PiS zapewne nie są pod tym względem wyjątkowi. Prawdopodobnie z tego powodu Jarosław Kaczyński postanowił udzielić wywiadu RMF FM i PAP, w którym oznajmił, że lepiej przeprowadzić wybory i mieć stabilną władzę na czas nieuchronnego kryzysu gospodarczego, niż fundować sobie polityczną niepewność. Starał się przekonać własny elektorat, by przełamał lęk przed zarażeniem i poszedł 10 maja do urn. Wygląda jednak na to, że ludzi nie przekonał, a na dodatek posypały się na niego gromy ze wszystkich stron, że dla interesu politycznego gotów jest narażać życie i zdrowie Polaków. – Nikt z PiS nie odważył się powiedzieć twardo, że wybory prezydenckie muszą się odbyć 10 maja i nikt z otoczenia Jarosława Kaczyńskiego nie wziął go w obronę, gdy on to ogłosił, bo już zaczęła się gra na osłabianie prezesa – irytuje się poseł z frakcji PiS-owskiej.

Mimo zdecydowanego stanowiska Jarosława Kaczyńskiego nikt w obozie władzy nie wie, kiedy tak naprawdę dojdzie do wyborów

WIELKA NIEWIADOMA

Tymczasem termin wyborów prezydenckich i ich przebieg jest dziś wielką niewiadomą. Mimo zdecydowanego stanowiska Jarosława Kaczyńskiego, iż kalendarz wyborczy nie ulegnie zmianie, nikt w obozie władzy nie wie, kiedy tak naprawdę dojdzie do wyborów. Na wszelki wypadek nikt nie przesądza, że odbędą się w maju tego roku albo jesienią lub na wiosnę za rok. Wszyscy powtarzają, że decyzja w tej sprawie zapadnie po Świętach Wielkanocnych, bo wtedy będzie wiadomo, jak wygląda zagrożenie epidemiczne.

Poza tym jest jeszcze jeden szkopuł: wyborów – co wynika z sondaży – nie chce też większość Polaków skupio-

Ale prawda jest taka, że obóz rządzący porusza się w obecnej sytuacji jak dziecko we mgle. – Można kalkulować, kiedy skończy się epidemia i kiedy podźwignie się gospodarka, ale ponieważ nikt nie jest w stanie przewidzieć, jak głębokie będzie tąpnięcie gospodarcze, to te wszystkie rachuby zdadzą się psu na budę – mówi polityk związany z obozem Zjednoczonej Prawicy. I dodaje: – Do tej pory w obozie rządzącym panowało przeświadczenie, że warto wybory prezydenckie zrobić 10 maja, bo jest duża szansa, że Andrzej Duda je wygra. Ale to myślenie powoli ustępuje miejsca wielkiej niepewności. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Eliza Olczyk – dziennikarka działu Kraj

eprasa.pl 4ec094e91d

Joanna Miziołek

Panika w Platformie

Brak możliwości prowadzenia kampanii prezydenckiej ***Małgorzaty Kidawy-Błońskiej*** oraz zbliżające się wybory skutkują coraz większymi napięciami w Platformie Obywatelskiej.

W Platformie Obywatelskiej zapanował niepokój związany z wyborami prezydenckimi. Jak ustalił „Wprost", atmosfera jest na tyle napięta, że Małgorzata Kidawa-Błońska zaczyna czuć się niepewnie w roli kandydatki. – Małgosia jest spanikowana. Jeśli wybory prezydenckie będą przeprowadzone zgodnie z terminem 10 maja, to Kidawa przegra w I turze. Jeśli zostaną na nowo rozpisane i przeprowadzone za rok, bo taki scenariusz też pojawia się w kierownictwie PiS, to w Platformie znajdą nowego kandydata na prezydenta – opowiada nasz informator.

Z ostatniego sondażu dla „Gazety Wyborczej" przeprowadzonego przez Kantar wynika, że gdyby wybory odbyły się w terminie, to obecny prezydent otrzymałby 65 proc. głosów. Małgorzata Kidawa-Błońska miałaby otrzymać 10 proc., a pozostali kandydaci pomiędzy 4 a 6 proc. – To badanie pokazuje, jak duża jest przepaść w poparciu dla prezydenta i reszty kandydatów. Wybory w czasie, gdy my nie możemy prowadzić normalnej kampanii, a Andrzej Duda robi ją, pełniąc urząd, są fikcją – mówi polityk PO.

Nie dość, że Małgorzata Kidawa-Błońska nie może w standardowych warunkach prowadzić kampanii, to podobno jej obecne poparcie niebezpiecznie zbliża się do poparcia dla kandydata ludowców, o czym kilka dni temu doniósł Piotr Zgorzelski, polityk PSL. Ujawnił, że jego ugrupowanie dysponuje sondażem, w którym Władysław Kosiniak-Kamysz, lider ludowców, jest o krok od wyprzedzenia Kidawy-Błońskiej. – Pani marszałek ma w nim już tylko 18 proc., a nasz kandydat ponad 15 proc. – powiedział w radiu RMF polityk.

To rozpoczęło cichą wojnę między Platformą a PSL. Ludowcy, chcąc obnażyć słabość kandydatki KO na prezydenta, umieścili na Twitterze zdjęcie Małgorzaty Kidawy-Błońskiej z komentarzem „milczenie jest złotem" i cytatem „Konstytucja jest ważniejsza niż ludzkie życie". Takie zdanie, według posłanki PiS Małgorzaty Gosiewskiej, miała wypowiedzieć wicemarszałek Sejmu. Sytuację szybko skomentował Borys Budka w programie „Ttit" Wirtualnej Polski: „To kolejny przykład fake newsa (...). Ubolewam nad tym, że PSL idzie taką bardzo złą drogą. Zadzwoniłem wczoraj do Władysława Kosiniaka-Kamysza i mówiłem mu, żeby nie grał w grę, którą zaprogramował Jarosław Kaczyński".

ZDJĘCIA: DAREK GOLIK

eprasa.pl 4ec094e91d

WOJNA OPOZYCJI

Medialne sprzeczki między dwiema partiami opozycyjnymi pokazują tylko, jak duża nerwowość zapanowała wśród ich kandydatów na prezydentów, którzy na skutek stanu epidemii w kraju nie mogą prowadzić kampanii wyborczej. Słabe sondaże Małgorzaty Kidawy-Błońskiej sprawiają, że politycy Platformy są w panice. – Gdzieś nawet zaczęto szeptać, że lepszym kandydatem od Kidawy-Błońskiej byłby Bartosz Arłukowicz. Bo jak utrzymać kampanię Kidawy-Błońskiej przez rok? – mówi nasz rozmówca. Niewykluczone, że jeśli wybory zostałyby rozpisane za rok, to wtedy inny kandydat wystartowałby w wyborach. Co więcej, nie tylko Bartosz Arłukowicz pojawia się w rozmowach polityków Platformy Obywatelskiej jako alternatywny kandydat dla Kidawy-Błońskiej. Według naszych informacji Michał Gramatyka, dyrektor organizacyjny sztabu pani wicemarszałek, namawia przewodniczącego Platformy Obywatelskiej Borysa Budkę, żeby wystartował w sytuacji przełożenia terminu wyborów prezydenckich.

KIDAWA-BŁOŃSKA NIE SŁUCHA

Według naszych informacji ostatnio Małgorzata Kidawa-Błońska kluczowe decyzje w sprawie swoje kampanii podejmuje wspólnie z mężem, bo nie darzy przesadnym zaufaniem swoich doradców. – Janek, jej mąż, ma na nią duży wpływ. Zawsze słuchała jego rad, a on jest bardzo inteligentnym facetem. Jak będzie wiedział, że kierownictwo Platformy będzie chciało Małgosię wykorzystać, a potem porzucić przez wymianę kandydata na prezydenta, to doradzi jej, żeby zaczęła się dystansować od partii – twierdzi nasz rozmówca.

Przyszła zaraza i powstrzymała czystki w Platformie Obywatelskiej. A Schetyna zachował swoje wpływy

Według niego już teraz między kandydatką na prezydenta a szefem PO pojawiły się niesnaski. – Małgosia zarzuca Budce, że struktury Platformy nie angażują się w jej kampanię. A jak się mają w nią angażować, skoro kampanii w warunkach epidemii prowadzić się nie da? – mówi polityk PO. Ale nie tylko Małgorzata Kidawa-Błońska, ale też duża część PO niepokoi się, że kampania wyborcza stanęła w martwym punkcie. – Od wyborów prezydenckich zależy przyszłość partii. Liczyliśmy, że wraz ze zmianą szefa nastąpi u nas nowe otwarcie. Tymczasem nie minie nawet 100 dni sprawowania władzy przez Budkę, a członkowie PO zaczną go rozliczać – przewiduje polityk Koalicji Obywatelskiej. I dodaje: – Platforma przetrwa tylko wtedy, gdy wygra wybory prezydenckie.

PRZYWÓDZTWO BUDKI

Tymczasem nowe porządki w wykonaniu nowego przewodniczącego zostały wstrzymane przez stan epidemii w Polsce. W efekcie poprzedni szef Platformy Obywatelskiej odbudowuje swoją pozycję na zapleczu ugrupowania. – Niedługo miały się odbyć wybory regionalne w partii. Ludzie Grzegorza Schetyny mieli być przed nimi zmarginalizowani przez Borysa. Ale przyszła zaraza i powstrzymała czystki. A Schetyna zachował swoje wpływy – mówi nasz informator.

Inny twierdzi, że Grzegorz Schetyna na nowo przekonuje do siebie ludzi w partii. – Na Dolnym Śląsku spotyka się z działaczami, rozmawia o błędach, które popełnił, i o przyszłości Platformy – twierdzi polityk PO, który jest przekonany, że w dzień po przegranych przez Platformę wyborach prezydenckich dawny przewodniczący będzie domagał się rozliczenia Borysa Budki. – Schetyna chce szybko przejść do kontrataku. Uważa, że ma w partii najbardziej zwartą grupę ludzi i odzyska dawne wpływy – mówi nasz rozmówca. Inny dorzuca: – Budka dopiero został przewodniczącym i ma przed sobą cztery lata na stanowisku, więc Schetyna nie pozbawi go funkcji. Co najwyżej doprowadzi do rozsypki wszystkiego, buntując przeciwko Borysowi członków PO.

Już teraz wśród polityków Platformy słychać głosy niezadowolenia z nowego przewodniczącego partii. – Niektórzy mają wrażenie, że Borysowi Budce i jego otoczeniu uderzyła sodówka do głowy. Bo odkąd został szefem PO, zaczął się nad resztą klubu wywyższać. Ale według mnie on zawsze taki był – mówi nam jeden z polityków. Kolejny twierdzi, że jeśli kierownictwo ugrupowania nie będzie miało w sobie nieco więcej pokory, dojdzie do wewnątrzpartyjnych podziałów. – Gdyby Ewa Kopacz nie zrażała do siebie ludzi, byłaby przewodniczącą przez lata. Ona jednak nie potrafiła współpracować z ludźmi, dlatego nie chcieli jej jako liderki. Niedługo dowiemy się, czy Borys Budka jest dobrym liderem, czy też zraża do siebie ludzi. Jeżeli się okaże, że działacze go nie akceptują, to po przegranych wyborach prezydenckich Platforma rozpadnie się na księstwa dzielnicowe – kwituje nasz rozmówca.

Żeby partia mogła się uchronić przed tym scenariuszem, musi zbudować sobie silne przywództwo, a to umocnić mogłaby wygrana w wyborach prezydenckich, na którą sondaże na razie nie wskazują. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Joanna Miziołek – dziennikarka działu Kraj
@JMiziolek

eprasa.pl 4ec094e91d

Jan Śpiewak

Stawka większa niż gospodarka

W zdrowej gospodarce nie trzeba wybierać między życiem milionów osób a rozwojem ekonomicznym.

Przez dekady zachodnie rządy myślały o świecie jedynie kategoriami wzrostu PKB. Epidemia koronawirusa pokazuje bankructwo polityki taniego państwa i zysków za wszelką cenę. Jeśli naszej gospodarki nie stać, żeby ratować życie ludzi, to po co nam taka gospodarka?

W przeciwieństwie do zdrowia społeczeństwa i planety, które rzadko wywołują szerszą debatę, zdrowie gospodarki jest przedmiotem nieustającej troski. Samopoczucie i zdrowie zwykłych ludzi rzadko jest obiektem takiego zainteresowania. Nie powinno nas więc dziwić, że zwolennicy rządów wolnego rynku długo nie chcieli zareagować na globalne zagrożenie koronawirusem. Teraz każą nam wybierać między zdrowiem gospodarki a zdrowiem społeczeństwa. Sławomir Sierakowski przekonuje w Onecie, że narzucone środki ostrożności to „lekarstwo gorsze od choroby" i załamuje ręce nad polityką zachodnich państw, która niechybnie doprowadzi do krachu finansowego: „Będziemy wychodzić z tego przez dekadę, dlatego że w każdym społeczeństwie zginie kilka-kilkanaście tysięcy starszych osób? A ile szkód i ofiar spowoduje katastrofa gospodarcza?".

Jak bardzo musieli zawieść politycy, że stworzyli państwo nie potrafiące zadbać o obywateli w czasie pandemii i ubezpieczyć przed jej skutkami

GŁÓD I PRAGNIENIE

Czy rzeczywiście gospodarka jest w tak złym stanie, że po ponad dekadzie nieustającego wzrostu nie potrafi przeżyć nawet miesiąca na częściowym wstrzymaniu? Jak bardzo musieli zawieść nasi politycy, że stworzyli państwo, które w momencie pandemii nie potrafi ubezpieczyć swoich obywateli od gospodarczych i zdrowotnych skutków kryzysu? Przez dekadę słyszeliśmy o wzroście gospodarczym i rekordowych zyskach firm. Gdzie się podziały te środki? Utylitaryzm Sierakowskiego można spróbować zrozumieć tylko w świecie, w którym panują zasady społecznego darwinizmu wyznaczane przez bezwzględną wolnorynkową logikę. Zdrowie naszych bliskich nie ma jednak ceny. To elementarna idea stojąca za społeczną organizacją, która powinna nas odróżniać od bezwzględnego świata zwierząt. My jednak bez szemrania mamy zaakceptować to, że za skutki epidemii zapłacą najsłabsi. Mamy pogodzić się z logiką, która wymaga poświęceń tylko od tych na dole, nigdy od tych na górze. Już raz to zrobiliśmy. Po 2008 r. rządy na Zachodzie pomogły przede wszystkim wielkim korporacjom i bankom. Krach na rynkach finansowych był pretekstem do polityki oszczędzania, cięcia wydatków publicznych, deregulacji, uśmieciowienia rynku pracy i dalszego osłabiania usług publicznych. Ta logika doprowadziła nas tu, gdzie dzisiaj się znajdujemy.

BIERNOŚĆ POLITYKÓW

Zachód przez miesiące biernie przyglądał się rozwojowi epidemii koronawirusa. Połączenia lotnicze z Chinami zostały zawieszone dopiero, gdy epidemia rozniosła się po wielu krajach. Długo nikt nie chciał zakłócać porządku globalnego handlu, którego jednym z fundamentów jest wolny przepływ ludzi. Przyczyniło się to do błyskawicznego rozpowszechnienia wirusa po całym świecie. W Stanach Zjednoczonych Donald Trump tygodniami bagatelizował zagrożenie. Jeszcze pod koniec lutego twierdził, że tylko 12 osób jest zakażonych i zaraz wszyscy wyzdrowieją. W zeszłym tygodniu liczba zarażonych wzrosła do 70 tys. Dopiero eksplozja zachorowań w Kalifornii i Nowym Jorku zmusiła Trumpa do działania. Również w Wielkiej Brytanii pierwszą reakcją rządu było ratowanie rynków kosztem zdrowia własnych obywateli. „Sunday Times" donosi, że Dominic Cummings, prawa ręka premiera Borisa Johnsona, miał przedstawić pod koniec lutego następującą strategię rządu do walki z epidemią: „Odporność stadna, chrońmy gospodarkę, jeśli to oznacza, że niektórzy emeryci umrą, trudno". Premier zszokował wyborców zdaniem, że: „Wiele osób może utracić swoich bliskich". Było to poświęcenie na rzecz ratowania PKB, na które był gotów.

ZDJĘCIA: ANDRZEJ GRYGIEL/PAP

eprasa.pl 4ec094e91d

Również francuski rząd wykazał się początkowo pełną dezynwolturą w stosunku do epidemii. 15 marca, jak gdyby nigdy nic, odbyły się we Francji wybory samorządowe. Agnes Buzyn, francuska minister zdrowia, wywołała skandal, gdy przyznała w wywiadzie dla „Le Monde", że ostrzegała premiera już w styczniu, że wybory należy przesunąć. Sama zrezygnowała z funkcji, bo ubiegała się o stanowisko mera Paryża: „Wiedziałam, że fala tsunami zakażeń jest przed nami. Odchodziłam z rządu przekonana, że wybory samorządowe się nie odbędą". Była minister zdrowia kontynuowała kampanię bezpośrednią, mimo że miała świadomość zagrożenia. Po opublikowaniu wywiadu z Buzyn ponad 600 przedstawicieli zawodów medycznych pozwało rząd za świadomie narażanie ich na utratę zdrowia.

Zabrze, 26 marca – na Wydziale Inżynierii Biomedycznej Politechniki Śląskiej są wykonywane przyłbice ochronne dla personelu medycznego

Rządy w Paryżu i Londynie w świetle dramatycznego wzrostu liczby zgonów w Lombardii, pod naciskiem opinii publicznej, musiały porzucić strategię wypracowywania odpomości stadnej. Jedyną skuteczną odpowiedzią na ograniczenie liczby zgonów było zamrożenie społecznego życia. Rządy w całej Europie zarządziły kwarantannę i zaleciły swoim obywatelom praktykowanie społecznego dystansu. Decyzja wynikała z zagrożenia całkowitym przeciążeniem systemu ochrony zdrowia, który nie był przygotowany na taką ilość przypadków. Północne Włochy dysponują najlepszymi szpitalami na świecie, ale i tak nie były w stanie zapanować nad postępującą epidemią. W Polsce jesteśmy daleko od sytuacji z Lombardii, a system już ledwo dyszy. Szpitale zwróciły się o pomoc do studentów.

STUDENT OSKARŻA

Potężną burzę wywołał wpis studenta medycyny Łukasza Jurewicza, który powiedział, że na żaden wolontariat się nie wybiera. Jego post to wielki akt oskarżenia wobec pokolenia baby boomers: „Nie ma pieniędzy na sprzęt, godne wynagrodzenia, szkolenia i warunki pracy, które zatrzymają młodych medyków i medyczki w ojczyźnie. (...) Roczniki lat 40., 50. i 60. swoim długoletnim niechlujstwem, ignorancją i cwaniactwem zapewniły nam katastrofę, która spada właśnie na nich jako osoby w grupie najwyższego ryzyka. I to właśnie oni wymagają od nas ratowania sytuacji". Jurewicz został oskarżony o egoizm, brak patriotyzmu i narażanie ludzi na utratę zdrowia. Wiele osób zwraca uwagę, że zawody medyczne powinny pełnić osoby z misją, która powinna rekompensować słabe pensje i złe warunki pracy.

Młody student medycyny dotknął jednak czułej struny. Wskazał na zerwanie międzypokoleniowego kontraktu łączącego społeczeństwo. Wedle zasad solidarności międzypokoleniowej powstał powszechny system emerytalny, który zapewniał godne życie seniorom przez ponad pół wieku. Dzisiejsi 20- i 30-latkowie wychowani na śmieciówkach nie wierzą w żadne emerytury. Międzygeneracyjnej solidarności nie ma też w stosunku do ochrony planety. Niszczenie środowiska naturalnego zapewniło starszym generacjom wygodne życie, rachunek zapłacą millenialsi.

NOWA GOSPODARKA

Kryzys jest być może ostatnim dzwonkiem alarmowym do przestawienia zasad funkcjonowania światowej gospodarki. Zamknięci w naszych domach widzimy, jak ważne jest ludzkie zdrowie i państwo, które może o nasze bezpieczeństwo zadbać. Gospodarka powinna służyć społeczeństwu, a nie społeczeństwo gospodarce. Stoimy przed wyborem na lata, jeśli nie dekady. Możemy kontynuować drogę dalszej pauperyzacji klasy średniej, nędzy najmłodszych pokoleń, rosnących nierówności społecznych, zapaści usług publicznych, niszczenia środowiska naturalnego, albo możemy pójść drogą odpowiedzialności i solidarności międzypokoleniowej. Nie ma gospodarki na martwej planecie. Epidemia wydarzyła się w czasach bezprecedensowego wzrostu gospodarczego. Jeśli rządy mają gigantyczne środki na pomoc korporacjom i bankom, to tym bardziej mogą znaleźć pieniądze na ratowanie rodzin i środowiska naturalnego. To tylko kwestia politycznej i naszej wszystkich woli. Po następnej epidemii może nie być co zbierać. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jan Śpiewak – publicysta „Wprost", socjolog, aktywista miejski
@JanSpiewak

eprasa.pl 4ec094e91d

Michał Zalewski SJ

Kościół w czasach zarazy

Zamknięcie kościołów na krótki czas to nie dramat. Dramatem byłoby, gdyby chrześcijanie nie potrafili dostrzec Boga poza ich murami.

< Transmisja mszy świętej w TVP, niedziela, 22 marca 2020 r.

eprasa.pl 4ec094e91d

Zdrajcy, tchórze, zaparliście się wiary – tak głosił ręczny dopisek do zawieszonej na drzwiach naszego kościoła informacji, że z powodu epidemii mszy nie będzie. Autor dopisku nieznany, prawdopodobnie gorliwy chrześcijanin bolejący nad brakiem okazji do przekazania znaku pokoju. Dwa tygodnie temu, podczas pierwszej „zamkniętej niedzieli", kiedy ze współbraćmi staliśmy jeszcze przed kościołem, chcąc osobiście wyjaśnić ludziom sytuację, pewna pani skomentowała, że przestraszyliśmy się szatana i Angeli Merkel.

Jest taki typ wierzącego, który dla uczestnictwa we mszy dopuściłby się rzeczy strasznych. Jeśli staniesz między nim a nabożeństwem, to game over i pewny zgon. Nie ma co tłumaczyć czy zasłaniać się argumentami, i tak kończysz jako zakamuflowana opcja niemiecka i skaza na heroicznym obrazie Kościoła.

ŚWIĘTA BEZ ŚWIĄTYNI

Na szczęście są to tylko wyjątki. Nie trzeba jednak aż takiej religijnej namiętności, żeby obecną sytuację przyjmować z żalem i niepokojem – wystarczy być normalnym katolikiem, który w niedzielę chce pójść na mszę. Zamknięcie kościołów ma swój ciężar symboliczny i mocno wpisuje się w apokaliptyczną estetykę wyludnionych ostatnio miast.

Niestety była to decyzja konieczna i osobiście cieszę się, że moja wspólnota ma przełożonych, którzy nie bali się podjąć takich kroków. Nie we wszystkich kościołach zadziałano równie odpowiedzialnie, co w końcu wymusiło państwowe regulacje, ograniczające liczbę uczestników nabożeństw do pięciu osób. Dobrze, że takie przepisy się pojawiły, bo postawa niektórych ludzi Kościoła była chwilami nieco dziwaczna. Dalej odprawiali publiczne msze, gorąco przy tym zachęcając, by nikt się na nich nie pojawiał. Lekką hipokryzją zapachniało, gdy księża zaczęli żalić się na Facebooku, że ludzie zbiorowo przychodzą im na liturgię. No sorry, to przestańcie ich wpuszczać! – chciało się odpowiedzieć.

W Kościele to księża i biskupi są ciągle liderami swoich wspólnot. Trudne czasy i krytyczne sytuacje stanowią sprawdzian jakości przywództwa, wymagając od liderów odważnych i sprawnie podejmowanych decyzji. Zwykłe ABC zarządzania.

Krakowski kościół Matki Boskiej Nieustającej Pomocy przygotowany do odparcia epidemii

Problemom należy wychodzić naprzeciw, a nie chować się przed nimi w nadziei, że może nie będzie aż tak źle. Rzeczywistość z nami nie negocjuje i nie przejmuje się naszymi mechanizmami wyparcia.

Papież Franciszek dość szybko zapowiedział, że rzymskie obchody Triduum Paschalnego i Wielkanocy odbędą się bez udziału wiernych. Wszystko wskazuje na to, że taki scenariusz czeka nas również w Polsce. Każdy chrześcijanin stanie przed duchowym wyzwaniem przeżycia najważniejszych w roku świąt bez udziału w liturgii. Jak się za to zabrać – sam nie bardzo wiem, nie ma gotowych recept na bezprecedensowe sytuacje. Wydaje się, że przez ten krótki okres zamkniętych kościołów trzeba po prostu przejść ze zrozumieniem i po chrześcijańsku.

ROZUMNA WIARA

Ewangelia to w końcu miłość bliźniego – czyli także odpowiedzialność za jego życie i bezpieczeństwo. Ta odpowiedzialność wymaga, byśmy nie spotykali się w dużych grupach podczas nabożeństw, nawet jeśli uczestnictwo w nich jest dla nas czymś ważnym. Miłość bliźniego, jak każda inna, wymaga poświęcenia i rezygnacji – również z tego, z czego zrezygnować niełatwo. Pozostanie w domu może boleć lub irytować, ale paradoksalnie jest świadectwem rozumnie przeżywanej wiary. Bez praktycznej troski o siebie nawzajem nawet tysiąc mszy nie zrobi z nas chrześcijan.

Na pewno nie braknie też alternatywnych form dostępu do wydarzeń religijnych. Szósty bieg wrzuciły kato-internety, więc konferencji i transmisji online jest teraz tyle co kościołów w Krakowie. A skoro życie i tak coraz częściej przenosi się do wirtualu, liturgiczny streaming nie powinien być czymś kulturowo obcym. Ktoś powie, że taka msza nie jest do końca prawdziwa. Oczywiście że nie jest – tak samo jak wszystkie nasze społecznościowe awatary. Ale na ten czas wystarczy.

Dla wierzących odpornych na internet pozostaje czas na lekturę. Autorów duchowych rozpraw jest równie wielu, co czytelników o każdej możliwej wrażliwości. Z braku pomysłów można też sięgnąć po dość starą książkę, którą niby wszyscy katolicy znają, a w sumie niewielu czyta.

W GŁĄB SIEBIE

Warto pamiętać, że chrześcijaństwo to nie religijny rytuał, ale sztuka życia. W jej ramach to, co duchowe i nieuchwytne, zdobywa przewagę nad hiperrealizmem społecznego wrzasku, konsumpcyjnej naparzanki i terabajtów informacji. Życie wiarą to podróż w głąb siebie, a nie tylko niedzielna podróż do kościoła. Sam Jezus mówił o prawdziwych czcicielach, którzy oddają Bogu cześć nie w świątyniach, lecz w Duchu i prawdzie.

Czas pandemii z pewnością odsłania sporo prawdy o nas samych. Jak zawsze, można tę prawdę potraktować z buta, ale można też czegoś się nauczyć. Dla wierzących, odciętych od publicznych miejsc kultu, otwiera się okazja do pogłębienia – jeśli nie odkrycia – z jednej strony duchowego, z drugiej codziennego i praktycznego wymiaru własnej religii. Zamknięcie kościołów na krótki czas to nie dramat. Dramatem byłoby, gdyby chrześcijanie nie potrafili dostrzec Boga poza ich murami. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Michał Zalewski SJ – jezuita, filozof i kulturoznawca

ZDJĘCIA: PIOTR MOLECKI/EAST NEWS, BEATA ZAWRZEL/REPORTER

eprasa.pl 4ec094e91d

Rozmawiała **Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin**

Lęk jest złym doradcą

To będą trudne święta – mówi dominikanin ***ks. Maciej Biskup,*** ale dostrzega też powody do nadziei.

< Trzymanie się postanowienia „zostań w domu" to też dziś akt miłosierdzia – tłumaczy ks. Maciej Biskup

Każdy się teraz czegoś boi. Ksiądz też?

Jestem człowiekiem i też mam swoje lęki. Boję się o zdrowie, o to, co będzie później, bo wszyscy mówią, że po pandemii świat już nie będzie taki sam. Siłą rzeczy boimy się naszej kruchości, lęk jest częścią naszej egzystencji. Chrystus też się bał, prosił w Ogrójcu: „Ojcze, oddal ode mnie ten kielich". Lęk jest ludzkim doświadczeniem. Natomiast ważne jest, żeby nie popaść w beznadzieję, nie poddać się całkowicie tej narracji, którą narzuca nam lęk. Chronić się przed nadmiarem informacji, zająć relacjami z najbliższymi. Szukać najbardziej optymalnych rozwiązań. Panika zawsze jest złym doradcą.

Jak się nie poddać lękowi? Kiedyś można było iść na spacer...

Przecież nie jest zakazane wyjść w samotności na spacer. W niedzielę wsiadłem w samochód klasztorny i podjechałem do Lasku Łagiewnickiego w Łodzi, żeby bez kontaktu z ludźmi chociaż na chwilę poodychać świeżym powietrzem. To pomaga złapać równowagę. W tym trudnym czasie potrzebna jest też wewnętrzna dyscyplina. Łatwiej ulec lękowi, kiedy człowiek jest nieuporządkowany. Nawet będąc w domu, warto sobie zaplanować pracę, odpoczynek, lekturę, rozmowę z innymi. Nie pozwolić, by czas przeleciał nam przez palce. Sam po sobie wiem, że jak poddam się rozleniwieniu i pewnych rzeczy nie zaplanuję, to gorzej pracuję i poddaję się różnym myślom. Mam trochę raportów do spisania, lektury, telefon od pani też dodaje mi pracy, i to dobrze, bo gdyby nie izolacja, głosiłbym teraz rekolekcje. Podkreślam: trzeba szukać sobie pracy, bo bez niej człowiek głupieje. Warto narzucić sobie dyscyplinę. Nie nerwicową, ale jakiś schemat funkcjonowania w tych nowych warunkach.

Czekają nas trudne święta. Nie będzie święconki, mszy w kościele, odwiedzin rodzinnych, czyli wszystkiego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Czy można się na to przygotować tak, żeby się nie martwić?

Można, tylko wymaga to wyjątkowej odwagi, bo łatwiej jest żyć według znanych schematów. Myślę, że dla osób, które oczekują od swojej religijności czegoś więcej, ten czas jest szansą. Szansą doświadczenia pustyni, spotkania i wewnętrznej konfrontacji z samym sobą. W pierwszą niedzielę Wielkiego Postu Kościół czyta Ewangelię o kuszeniu Jezusa na pustyni, muszę powiedzieć, że ta niedziela trochę nam się wydłuża. Zamknięci w domach jesteśmy ogołoceni z gestów, rytuałów, ale rezygnacja z tych zewnętrznych form religijności stwarza okazję, by pójść w głąb, zawierzyć Bogu. Oczywiście tych zewnętrznych przejawów nie trzeba całkowicie zarzucać, bo one nie polegają tylko na pójściu do kościoła, na przyjęciu sakramentów, lecz także na modlitwie i lekturze Pisma Świętego, a te można kontynuować. Natomiast co jest najważniejsze, co słowo Boże mówi do nas na samym początku Wielkiego Postu, to: „Rozdzierajcie jednak wasze serca, a nie szaty" (Jl 2, 12). Czas Wielkiego Postu to czas okazji celebrowania sakramentu brata, większej uważności na ludzi. Są zamknięci w domach, nie chodzą do szkół, do pracy. To także okazja do pogłębienia relacji, zintensyfikowania komunikacji, rozmawiania. Można nawet powiedzieć, że aktem miłosierdzia teraz w Wielkim Poście jest trzymanie się postanowienia „zostań w domu".

Co ksiądz myśli o argumentach, które też słychać, że gdybyśmy nie zostali wszyscy w domach, to może miałoby to tragiczne skutki dla najstarszego pokolenia, które jest najbardziej zagrożone koronawirusem, ale za to gospodarka by przeżyła.

To nie jest taki prosty wybór. Bo rodzice, którzy walczą o swoją pracę, też walczą o dzieci, o byt swojej rodziny. To nie jest takie proste prze-

eprasa.pl 4ec094e91d

łożenie: wybieramy to albo to. Przeżywamy sytuacje graniczne, które stawiają nas przed trudnymi dylematami bez prostych odpowiedzi i rozwiązań. Zależy, z czyjej perspektywy na to patrzymy. Może to być perspektywa kogoś, kto zarządza wielkim kapitałem i myśli w sposób egoistyczny, idzie po trupach, żeby utrzymać swoje ekonomiczne status quo. To jest bardzo nie w porządku. Kiedy jednak ktoś utrzymuje się ze sklepiku, którego zamknięcie oznacza, że jego rodzina będzie głodować, to ma inny dylemat niż taki biznesmen. Zatem są to dylematy na bardzo różnym poziomie. Egoistyczne parcie po trupach do celu widzimy też u polityków.

Sposób, w jaki przeżyjemy tę epidemię, będzie egzaminem z naszego człowieczeństwa

Czekają nas wkrótce wybory.

Dla mnie niepodjęcie jasnej decyzji o odwołaniu wyborów jest igraniem z poczuciem bezpieczeństwa obywateli. Mówi się, że nie wolno wychodzić z domu, podczas gdy jednocześnie zachęca się, by 10 maja iść tłumnie do urn wyborczych. Politycy powinni zrobić rachunek sumienia, czy chcą wykorzystać sytuację epidemii koronawirusa do realizacji swoich ambicji i celów. To samo jest z chodzeniem do kościoła. Słyszę często, że trzeba być heroicznym, trzeba wierzyć, że przecież pan Jezus jest potężniejszy niż koronawirus, a moja potrzeba komunii jest większa niż lęk. To jednak jest heroizm kosztem innych ludzi. Oczywiście, sam mogę od siebie wymagać postawy heroizmu, ale dlaczego zmuszam do tego innych, narażając ich na utratę zdrowia, bezpieczeństwa? Trzeba nie tylko wierzyć, lecz także kierować się rozumem. Twierdzenie, że mogę w pełnym kościele przyjąć komunię, bo wierzę w Boga, jest podeptaniem rozumu, a więc podważaniem podstawowych prawd wiary. Człowieczeństwo jest narzędziem zbawienia, a częścią odpowiedzialności człowieka jest używanie rozumu. Jezus w Ewangelii mówi – nie wystawiaj Pana Boga na próbę. Rozum podpowiada – zachowuj się odpowiedzialnie, rozsądnie, nie nadużywaj zaufania wobec Boga. Egoizm jest widoczny we wszystkich ważnych sferach życia: w religii, polityce i ekonomii, a na drugim biegunie jest odpowiedzialność za drugiego człowieka, uważność na niego. Wiadomo, że trzeba tę epidemię jakoś przetrwać, trzeba sprawić, żeby jak najszybciej minęła, jednak sposób, w jaki ją przeżyjemy, będzie egzaminem z naszego człowieczeństwa.

Wiele osób dostrzega w pandemii szansę na przewartościowanie. Że nie będziemy już tyle konsumować, nie będziemy tak szkodzić naturze.

Nie wierzę w powszechne rozwiązania. Myślę, że gdy człowiek doświadcza bezpieczeństwa, to wraca do dawnych nawyków, wchodzi w stare koleiny. Indywidualnie i osobiście wiele osób przemyśli to, co się teraz dzieje. Jednak przemiany nie będą miały charakteru masowego. Musiałby się zmienić charakter globalnej polityki, a to jest niemożliwe. Bardzo mało polityków myśli w sposób dalekowzroczny.

Kryzys, który nastąpi, nie zmusi ludzi do zmiany oczekiwań?

Na przykład do tego, byśmy wyhamowali nieograniczone podróże po świecie? Tutaj mogą zajść przemiany. Nie potrafimy już odpocząć w zwyczajny sposób, tylko musimy co roku planować zagraniczne wyjazdy. Ten czas zmusza nas do pewnej prostoty, ograniczenia potrzeb, i okazuje się, że tak też można żyć. Jest mniej bodźców zewnętrznych, ale więcej szans na budowanie relacji, dostrzeżenie małych radości życia i czytanie książek.

Albo oglądanie seriali.

To też jest dobre. Kiedy jesteśmy zmuszeni do odpoczynku, niech on będzie jakąś szansą. A nie jest łatwo odpocząć, mając w głowie stres, obawę o utratę pracy. Wiele osób żyje na niepewnych umowach, które teraz nie dają im szansy na zarobek. Nie tylko studenci, ale i ludzie kultury, którzy zarabiają np. na koncertach, spotkaniach autorskich i one nagle są odwołane. W tej sytuacji nie jest prosto odpoczywać i żyć bez lęku. Wszyscy musimy dokonywać trudnych wyborów, od których zależy życie innych ludzi. Wiemy, że los czyjegoś salonu fryzjerskiego jest uzależniony od tego, czy klienci będą tam chodzić, a z drugiej strony boimy się tam pójść, bo mamy do wyboru zdrowie nasze i naszych najbliższych. Musimy więc wybierać tak, by kierować się solidarnością z najbliższymi, ale też nie przeciwko komuś, nie poddawać się lękowi. Lęk jest bardzo złym doradcą. Trzeba działać racjonalnie. Z jednej strony ta pandemia pokazuje, jak mimo rozwoju naukowego i technologicznego wirus może sparaliżować świat, a z drugiej strony ta nowoczesność bardzo nam pomaga, bo łatwo zasięgamy informacji. Widzimy, jak sobie z pandemią poradzili w Chinach, co się dzieje we Włoszech. Technika pomaga nam ograniczać nieprzewidywalność wirusa. 100 lat temu ludziom trudniej było poradzić sobie w takiej sytuacji. Nam jest łatwiej. I to też jest dobra wiadomość. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Ksiądz Maciej Biskup – dominikanin, mieszka w klasztorze w Łodzi. Pełni funkcję promotora świeckich dominikanów, jest związany z Dominikańskim Ośrodkiem Kaznodziejskim, publikuje w pismach katolickich. Autor książek „Zaskoczony wiarą. Między Jerychem a Jerozolimą", „Ocalić w sercu".

Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin – dziennikarka „Wprost", @KaSkrzyKal

ZDJĘCIA: CEZARY ASZKIEŁOWICZ / AGENCJA GAZETA

eprasa.pl 4ec094e91d

NAGRODA NOBLA ZA IMMUNOTERAPIĘ W ONKOLOGII POTWIERDZENIEM PRZEŁOMU W LECZENIU NOWOTWORÓW

James P. Allison i Tasuku Honjo

zostali docenieni za

ODKRYCIE TERAPII PRZECIWNOWOTWOROWEJ

poprzez hamowanie negatywnej regulacji immunologicznej

James P. Allison
dyrektor oddziału immunoterapii w MD Anderson Cancer Center.
Opracował przeciwciało anty-CTLA-4.

Tasuku Honjo
immunolog z Uniwersytetu w Kioto.
Odkrył funkcję receptora PD-1.

1506PL1901406-01; 03.2019

Bristol-Myers Squibb
Immuno-Onkologia

eprasa.pl 4ec094e91d

Agata Jankowska

Internet nas ocali

Czy eksplozja internetowa wywróci nasze życie do góry nogami i zniszczy relacje w realu? Wręcz przeciwnie, wyjdzie nam tylko na dobre – przekonuje ***Jakub Kuś,*** badacz internetu.

Internet jest jedynym członkiem rodziny, na którego nie narzekamy podczas izolacji?

To pierwszy taki moment w historii, kiedy nowe technologie stały się towarzyszem życia codziennego. Internet przyszedł nam z pomocą w trudnej sytuacji, złożył propozycję nie do odrzucenia, a my bezwarunkowo przyjęliśmy go pod dach. Wydaje się, że nie ma od tego odwrotu.

Pracujemy zdalnie, spotykamy się ze znajomymi na Skypie, a wieczorem idziemy do teatru online. Jedni się cieszą, inni nie mogą już patrzeć na swoje komputery.

Nowa sytuacja wywróciła relacje do góry nogami, podała w wątpliwość dotychczasowe przekonania i zasady savoir-vivre'u, również tego internetowego. Wszechobecne nowe technologie stoją na naszym progu i pukają do drzwi niczym w serialu „Black Mirror". W jednym z odcinków główna bohaterka mogła żyć na pewnym poziomie tylko wtedy, gdy była dobrze oceniana przez innych – każdy mógł jej dać lajka. Jeżeli było ich zbyt mało, zaczynały się kłopoty. Myślę, że ci, którzy dotychczas sceptycznie odnosili się do komunikacji online, nie mieli wyjścia i przekonali się, że nie taki diabeł straszny. Tablet zagościł nawet na kuchennym stole, bo przyjaciółka albo ktoś z dalszej rodziny akurat je z nami śniadanie. Przestało nam to przeszkadzać.

W ostatnich tygodniach e-medycyna poczyniła milowy krok w rozwoju. Nie mówiąc o psychologii klinicznej, bo większość pacjentów przeszła na terapię online

To dobrze?

Chcemy utrzymać więź z przyjaciółmi i znajomymi. Wbrew obawom cyfrowych pesymistów umiemy mądrze wykorzystywać nowe technologie w dobie kryzysu. Uważam, że taka terapia szokowa wyjdzie nam tylko na dobre.

Jaki to ma wpływ na relacje między domownikami?

Podczas kryzysu ludzie szukają bliskości, nie inaczej jest tym razem. Internet stał się jedyną drogą komunikacji, np. z ukochaną ciocią. Układamy na nowo sposób, w jaki się komunikujemy.

Czy wrócimy jeszcze do kawiarni, będziemy chcieli się spotykać?

Powiem więcej: sądzę, że po ustaniu pandemii koronawirusa kawiarnie, puby i restauracje będą zatłoczone jak nigdy wcześniej. W ciągu ostatnich dekad taka sytuacja nie miała przecież miejsca. Ludzie tęsknią do towarzystwa. Można umówić się na spotkanie online, ale nigdy nie będzie to miało tyle uroku, ile rozmowa twarzą w twarz.

Obyśmy nie musieli jeść wielkanocnego śniadania naprzeciwko monitorów.

Zdaje się, że to bardzo prawdopodobny scenariusz. Możemy się smucić, że przyszły czasy, kiedy nie możemy razem usiąść do świątecznego stołu, ale możemy przecież też się cieszyć, że choć nie jesteśmy fizycznie razem, nowe technologie pomogą nam stworzyć namiastkę bliskości. Z naukowego punktu widzenia te święta będą wyjątkowo ciekawym doświadczeniem dla wielopokoleniowych rodzin.

Seniorzy nie poczują się wykluczeni?

Obserwuję zaskakująco sprawne i skuteczne przystosowanie seniorów do nowej sytuacji. Nawet najstarsi w rodzinie, którzy do niedawna wypierali nowe technologie, dziś proszą wnuki o zamontowanie Skype-'a, żeby być w kontakcie z rodziną, ale także

eprasa.pl 4ec094e91d

swoim lekarzem. W ostatnich tygodniach e-medycyna poczyniła milowy krok w rozwoju. Nie mówiąc o psychologii klinicznej, bo większość pacjentów została zmuszona do tego, by przejść na terapię online. Co ciekawe, dla obu stron takie rozwiązanie okazuje się niekiedy zaskakująco komfortowe. Myślę, że w najbliższej przyszłości odkryjemy, jak bardzo internet może jeszcze ułatwić nam życie. Już teraz największe muzea na całym świecie proponują wirtualne spacery po swoich ekspozycjach, można słuchać koncertów symfonicznych lub oglądać przedstawienia teatralne.

Nic nie zastąpi przecież koncertu na żywo.

Oczywiście, przeżyć nie da się transmitować. Tak samo jak rozmowa telefoniczna z bliską osobą nie zastąpi tego, że możemy ją zobaczyć czy uściskać, tak samo internet nie sprawi, że przestaniemy potrzebować bezpośredniego kontaktu ze sztuką czy z muzyką.

Kto zatem zyska na pandemii, a kto straci?

Sądzę, że zyskają przede wszystkim mniej widoczni dotychczas twórcy, dla który czas kwarantanny i przymuszonego siedzenia w domu może być okresem zdobywania popularności poprzez np. transmitowanie spotkań autorskich online. Pojawia się też wiele pięknych inicjatyw, w ramach których ludzie oferują swoją pomoc tym, którzy ze względów zdrowotnych nie mogą funkcjonować tak jak dawniej.

Zatraca się tradycyjny, ośmiogodzinny model pracy, która rozciąga się niekiedy na cały dzień, a nawet dobę – mówi Jakub Kuś

Póki co praca zdalna łączona z opieką nad dziećmi i obowiązkami domowymi jest koszmarem.

Granice między home a office są płynne. Zatraca się tradycyjny, ośmiogodzinny model pracy, która rozciąga się niekiedy na cały dzień, a nawet dobę. Oczywiście możemy walczyć o zachowanie sztywnych ram, ale w tych czasach są to chyba sztuczne i wymuszone podziały, bo może się po prostu nie udać rozdzielić pracy od obowiązków domowych.

Ale czy to zdrowe?

Z jednej strony jesteśmy prowadzeni na smyczy powiadomień, bo ciągle coś brzęczy w telefonie, informując, że mamy nowe e-maile lub wiadomości. Z drugiej strony charakter komunikacji zawodowej staje się mniej formalny, wiele spraw można wykonać przy okazji. Nie musimy siedzieć w pracy, nie jesteśmy wciąż na oku szefa, a więc nie podlegamy ciągłej kontroli. To może się okazać atrakcyjną alternatywą dla dotychczasowego modelu pracy.

I nauki. W nowej sytuacji są też uczniowie, bo szkoła weszła do internetu, który dotychczas służył tylko rozrywce.

Niedawno pierwszy raz przetestowałem nauczanie online ze studentami Uniwersytetu SWPS. Przed wykładem miałem wiele obaw, głównie natury technicznej, ale już wiem, że niepotrzebnie. Okazało się, że to bardzo wygodna formuła. Studenci mają więcej luzu, mogą trzymając telefon w ręku wstać, zrobić herbatę czy zjeść kanapkę, co w żadnym stopniu mi nie przeszkadza. Z kolei ci, którzy normalnie byli mniej zainteresowani i spali na ławce, co irytuje każdego nauczyciela, mogą zająć się na chwilę czymś innym. Czułem, że i dla mnie, i dla studentów taka forma jest komfortową alternatywą. Póki co eksperymentujemy.

Jeszcze dwa miesiące temu rodzice krzyczeli, żeby dzieci odeszły od komputera. Teraz krzyczą, żeby szybciej siadały przed ekranem.

Zdalne nauczanie pokazuje, jak głębokie zmiany zaszły w naszym życiu w ciągu zaledwie kilku dni. Przecież polska szkoła była 100 lat za internetem, a nagle okazało się, że nawet skostniała instytucja umie się przystosować. Podobno uczniowie umawiają się w internecie na wspólne odrabianie lekcji. Im dłużej obserwuję młodzież, tym bardziej zyskuję pewność, że w kwestiach

eprasa.pl 4ec094e91d

CYFROWA BLISKOŚĆ

świata online są mądrzejsi niż dorośli. Przede wszystkim dlatego, że umieją wyznaczyć granicę między dobroczynnym a złym wpływem nowych technologii na ich życie. Wybitny badacz internetu Larry D. Rosen już dekadę temu w swojej książce „Rewired: Understanding the iGeneration and the Way They Learn" zwracał uwagę, że czeka nas kompletna przebudowa systemu edukacji. Ten stary w nowej rzeczywistości coraz mniej się sprawdza. Nasze dzieci stanowią grupę, którą badacze nazywają cyfrowymi tubylcami, my zaś zawsze będziemy cyfrowymi imigrantami. Jestem przeciwny demonizowaniu rzeczywistości i straszeniu, że pokolenie Instagrama jest stracone dla świata. Myślę, że młodzi w większości wiedzą, gdzie jest granica między życiem online a życiem w realu i wcale jej nie przekraczają.

A co z falą hejtu?

Ten problem nigdy nie polegał na tym, że hejterów było tak dużo, że nie można było dać im rady. Hejt miał rację bytu dlatego, że cała rzesza internautów była bierną masą, która nie reagowała na krzywdę w sieci. Psychologowie nazywają to zjawisko mianem rozproszenia odpowiedzialności. Prowadzi do niego każda myśl w stylu „niech inni zareagują, ja mam co robić". Czasem najprostsza reakcja jest najskuteczniejsza: hejter często działa impulsywnie, bez zastanowienia. Mam wrażenie, że im więcej czasu będziemy spędzać w internecie, im pewniej się w nim poczujemy, tym szybciej zareagujemy na hejt i zdusimy go w zarodku. Skoro poczuliśmy, że internet to nasze podwórko, nie pozwolimy we własnym domu na przejawy chamstwa. Paradoksalnie, wzmożona aktywność w sieci może pomóc rozprawić się z cyberprzemocą.

Mam pozwolić dzieciom hulać po sieci do woli?

Podejrzewam, że gdy życie wróci do normy, młodzież zrezygnuje z nadużywania telefonów i komputerów. Stęskniona za tym, co na chwilę utraciła, wróci do spotkań. Widać to na przykładzie Włochów, którzy podczas przymusowej kwarantanny szybko znudzili się Netflixem i teraz szukają realnego kontaktu z drugim człowiekiem – wychodzą na balkony, grają na instrumentach, wspólnie śpiewają.

Gdy internet przestanie nam być tak bardzo potrzebny, odrzucimy go?

Mamy szansę osiągnąć w końcu równowagę. Internet znajdzie się tam, gdzie faktycznie jest jego miejsce. Stanie się powszechnym przedmiotem użytkowym na stałe obecnym w naszym życiu. Z jednej strony przestaniemy demonizować wpływ nowych technologii na nasze życie i podejdziemy do ich użytkowania z większym zaufaniem, z drugiej przestaniemy wielbić życie online i zaczniemy dostrzegać naturalne zalety realu.

A co jeśli nagle zabraknie internetu?

Lęki, obawy, że coś zostanie nam zabrane lub coś się skończy, od zawsze towarzyszyły ludzkości. A nawet jeśli się ziści katastroficzny scenariusz z filmów grozy, nie mam wątpliwości, że człowiek coś wymyśli. Jak pisze wybitny psycholog społeczny Elliot Aronson, jesteśmy istotami społecznymi. Nasza potrzeba bliskości nie zniknie. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Dr Jakub Kuś – psycholog, wykładowca na wrocławskim Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS. Interesuje się wpływem nowych technologii na funkcjonowanie człowieka i relacje międzyludzkie. Należy do Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej.

Agata Jankowska – dziennikarka działu Społeczeństwo, @AgataWprost

ZDJĘCIA: 123RF, SWPS

eprasa.pl 4ec094e91d

Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin

Gdzie raki zimują

Między dzisiejszymi himalaistami a tymi z lat 80. jest przepaść. Nie górska, tylko technologiczna. Czy to jeszcze sport, czy popis nowoczesnych możliwości?

Luty 2020. Andrzej Bargiel, himalaista, który wsławił się pierwszym zjazdem na nartach z K2 (8611 m n.p.m.), pisze na Facebooku: „Dzisiaj mija 40. rocznica zimowego wejścia na Everest. Polacy pod kierownictwem Andrzeja Zawady dokonali wtedy czegoś, co wydawało się niemożliwe, dysponując siermiężnym sprzętem i ograniczonymi środkami finansowymi. Krzysztof Wielicki, Leszek Cichy: czapki z głów, Panowie".

Luty 1980. Leszek Cichy i Krzysztof Wielicki pozują do zdjęcia z dwoma czekoladowymi tortami, na których wypisano ich imiona. Są w bazie pod Everestem, w oczach blask i szczęście, a na głowach wełniane czapki. Dokonali wyczynu, o którym Edmund Hillary, jeden z pierwszych zdobywców góry, mówił, że jest niemożliwy – pokonali magiczną wysokość 7 tys. m n.p.m., i to zimą. W dodatku weszli na szczyt. Wytrzymali huraganowy wiatr i ponad 30-stopniowy mróz, chociaż ich strój i sprzęt niewiele odbiegały od tego, czym dysponował w 1953 r. Hillary i jego szerpa Tenzing Norgay. Wielicki podczas ataku szczytowego miał na nosie gogle spawalnicze, częsty patent wśród polskich wspinaczy w tamtym czasie, kiedy profesjonalny markowy sprzęt był dostępny raczej dla alpinistów z Zachodu.

Luty 2018. Polska Wyprawa Narodowa koczuje w obozie pod K2, czekając na okno pogodowe. Do ich dyspozycji jest sprzęt produkowany w oparciu o technologie kosmiczne, ciepła, ale za to lekka odzież i łączność satelitarna z całym światem.

Leszek Cichy, wspominając w wywiadach wyczyn sprzed 40 lat przyznaje, że postęp, jeśli chodzi o sprzęt, jest ogromny. Kiedyś wspinacz stawał sam wobec potężnej natury. Dziś posiada urządzenia, dzięki którym to natura może stać się wobec człowieka bezradna. Nie chodzi tylko o ubranie chroniące przed najgorszym mrozem, łatwe w rozstawianiu namioty czy dostęp do precyzyjnej prognozy pogody. Dawniej oceniali ją po tym, co widzieli dookoła. Teraz drony mogą dostarczać im w góry lekarstwa, a wkrótce profesjonalne aplikacje umożliwią wytyczanie drogi na podstawie

Krzysztof Wielicki podczas polskiej wyprawy na Kanczendzongę (1985 r.)

eprasa.pl 4ec094e91d

aktualnie przekazywanego obrazu satelitarnego w formacie 3D. Coraz częściej pojawia się pytanie, czy środki, jakimi dysponują albo wkrótce zaczną dysponować górscy wojownicy, można już nazwać technologicznym dopingiem.

GORETEKSOWY IMPOTENT

Polscy wspinacze startowali w Himalajach z opóźnieniem. Kiedy cały wolny świat zdobywał najwyższe szczyty, oni siedzieli za żelazną kurtyną. A gdy kurtyna uchyliła się, umożliwiając wyjazdy, najważniejsze wierzchołki były już zdobyte. Wtedy Andrzej Zawada stworzył projekt himalaizmu zimowego – zdobywania ośmiotysięczników wówczas, gdy warunki są uważane za trudne do zniesienia. Dzięki temu Polacy zyskali szansę

> *Krzysztof Wielicki i Leszek Cichy w czasie wyprawy na Mount Everest w 1980 r. Obok: ci sami himalaiści 35 lat później w czasie otwarcia pierwszego w Polsce Centrum Górskiego Korona Ziemi w Zawoi*

Pojawia się pytanie, czy środki, jakimi dysponują himalaiści, to już technologiczny doping

zdobycia najwyższych gór jako pierwsi. Wejście na Mont Everest to tylko część pasma ich sukcesów. Nie mieli ubrań i sprzętu, jakim dysponowali zdobywcy z Zachodu, ale mieli determinację, pomysłowość i cenną umiejętność radzenia sobie na swój sposób. Leszek Cichy wspomina w wydanej niedawno książce „Gdyby to nie był Everest…" wyposażenie, jakim dysponowali. Choć wspinacze z Zachodu nosili już przeciwpotną bieliznę, Polacy zabrali ze sobą wełnianą, tak jak w latach 50. Hillary. Mieli też wełniane swetry i spodnie z wełnianego sukna. Buty były zrobione w Krośnie według pomysłu Zawady. By nie uciekało ciepło, zostały podbite pięciocentymetrową warstwą korka i właśnie to, jak pisze Cichy, stanowiło największy problem, bo „wprawdzie obuwie było dość ciepłe, ale z podeszwą producent przesadził. Dostaliśmy więc grube na 5 cm korkowe koturny, tak wysokie, że w czasie wspinaczki trzeba było uważać, żeby nie zwichnąć nogi. Niezbyt pewnie trzymały kostkę, bo cholewki były zbyt miękkie. Ale miały inną zaletę: były zintegrowane ze stuptutami. Tam, gdzie kończyła się cholewka buta, zaczynał się materiał, który sięgał pod kolano i chronił przed śniegiem".

Dziś jest to eksponat w Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie.

Kolejna niedogodność: raki były wiązane do butów taśmami. Te zaś zamarzały i przy zdejmowaniu trzeba było je przecinać, a potem mocować nowe. W miejscu wiązań na stopach robiły się odmrożenia. „We własnym zakresie trzeba było sobie załatwić zapasowe paski do raków" – notuje Cichy, dodając, że patent polegał na tym, by robić je z knotów lamp naftowych. Himalaiści objeżdżali więc wszystkie GS-y w okolicach Warszawy i kupowali knoty na metry aż do wyczerpania zapasów.

W brezentowym namiocie i wełnianym swetrze wytrzymywali tylko najtwardsi zawodnicy. – Nie mieliśmy profesjonalnego namiotu szturmowego – wspomina Cichy. – W końcu udało nam się pożyczyć ze speleoklubu morskiego w Gdyni amerykański namiot Omnipotent. Konstrukcja była z goreteksu, kosztował wówczas bajońskie 150 dolarów, czyli mniej więcej moje półtoraroczne wynagrodzenie na uczelni! W czasie wyprawy nazwę namiotu zmieniliśmy na Impotent – bo strasznie trudno było go rozstawić.

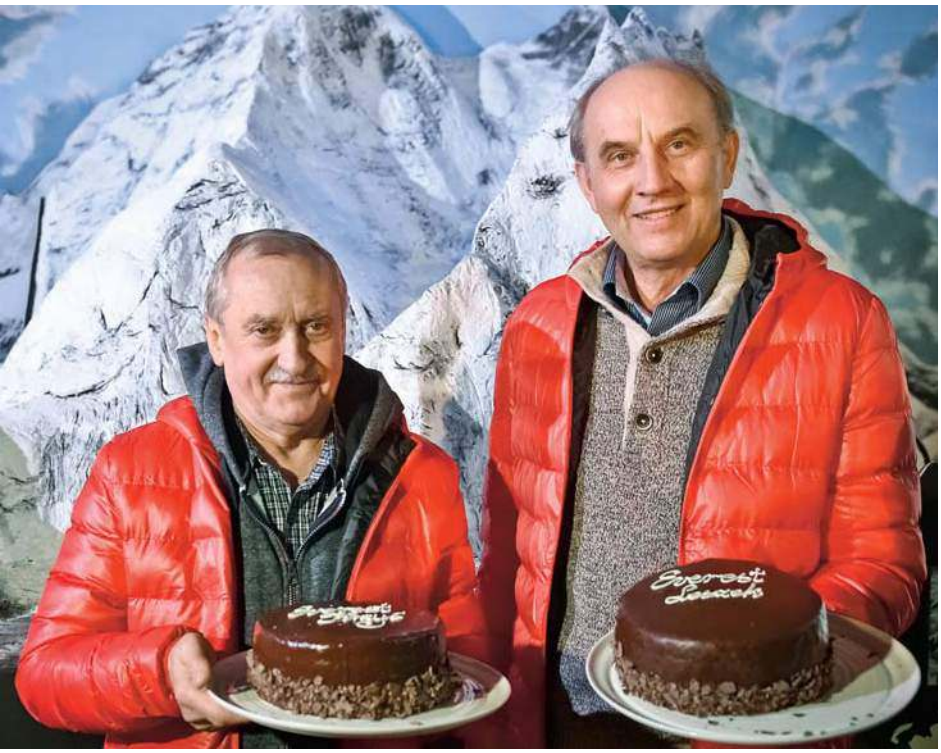
UBRANIE TO WYZWANIE

Przeskoczmy do roku 2018. Jak byli ubrani uczestnicy Polskiej Wyprawy Narodowej na K2? Ich wyposażenie można obejrzeć na blogu prowadzonym przez zespół sklepu górskiego, który pomagał dobrać odzież i sprzęt dla himalaistów. Ekspozycja robi wrażenie. Osobne buty do chodzenia między namiotami i osobne do wspinaczki, zaawansowane technicznie i termicznie. Trzy rodzaje skarpet, w tym jedne z ogrzewaniem. Dopasowane do anatomicznego kształtu stopy, chroniące przed obtarciami i śliskie, co ułatwia zakładanie butów. Bluzy uszyte nie tylko tak, by grzały, lecz także żeby zamek nie obcierał brody. Bez kieszeni, co czyni je lżejszymi, i z minimalną liczbą szwów, bo każdy szew to utrata ciepła. Kurtka do bazy i kombinezon do wspinaczki. Trzy rodzaje łapawic, w tym takie z ogrzewaczami.

– Buty, w jakich chodziło się po górach kiedyś i teraz, dzieli epoka – mówi Tomasz Kobielski, himalaista, członek wyprawy na K2 w 2010 r., szef firmy Adventure24, która organizuje wspinaczkę w najwyższe góry.

ZDJĘCIA: ARCHIWUM RODZINNE JERZEGO KUKUCZKI/PAP; DOMENA PUBLICZNA, JACEK BEDNARCZYK/PAP

eprasa.pl 4ec094e91d



– W latach 80. sprzęt wspinaczkowy można było sprowadzić z zagranicy za ciężkie dolary albo, co działo się częściej, zdać się na umiejętności i pomysłowość rodzimych rzemieślników. Polskie firmy produkowały karabinki, czekany, raki. Nie miały atestów, ale były dobre. Niektórzy w fabrykach robili sprzęt na wzór zachodniego. Mam czekan, który kolega z klubu wysokogórskiego w Gliwicach wyprodukował na wzór francuskiego. Jeszcze w latach 90. szyło się uprzęże do wspinania z węży strażackich i pasów samochodowych.

Dodaje: – Jednak to, że ma się nawet najlepsze buty świata, nie oznacza, że nie zmarzną nam stopy. Wpływ na to ma np. zawilgocenie butów czy zapocenie skarpetki.

Nawet najlepsze ubranie nie daje 100-procentowej gwarancji, że człowiek uniknie mrozu. Dlatego wspinacze wciąż sięgają do sprawdzonych sposobów i ogrzewają stopy przed wyjściem z namiotu przy maszynce do gotowania wody. Kobielski opowiada o butach wyposażonych we wkładki z podgrzewaczem, których używał podczas wyprawy na Alasce. – Kiedy warunki zrobiły się ekstremalnie ciężkie, w podgrzewaczach wysiadły baterie, zamarzły. Zaczęły działać na nowo dopiero, kiedy wróciłem do namiotu.

Kosmiczne technologie nie pokonały też jeszcze gęsiego puchu. – Mamy oczywiście goreteks, primaloft, softshell, ale nie sprawdzają się one w najwyższych górach. Nadal najcieplejsze są kurtki i kombinezony puchowe – mówi Kobielski. – Nic lepszego nie wymyślono.

Lepsze są jednak materiały, w których zamyka się puch, i technika szycia, by równomiernie się rozkładał.

IM WYŻEJ, TYM NIŻEJ

Kiedy Polacy zdobywali zimą Mont Everest, łączność z bazą utrzymywali dzięki radiotelefonom Klimek używanym przez GOPR. Ważyły 2,5 kg, miały antenę składającą się z czterech części. By ją skręcić i włożyć baterie, które były schowane głęboko w kieszeni, należało zdjąć rękawice przy -32 st. C.

Teraz himalaiści relacjonują wyprawy na portalach społecznościowych. Oglądamy lodowych wojowników w namiotach, w śpiworach, na ścianie, pod szczytem. Rzadziej ostatnio na szczycie. Denis Urubko, który pożegnał się właśnie z wyprawami w najwyższe góry, wypomniał Polakom w głośnym wywiadzie słabość i lenistwo. Od dawna mówi się, że przy tak komfortowych warunkach, jakie wspinacze mają w bazie, może nie chcieć im się ruszać na mróz z ciepłych namiotów z dostępem do wi-fi. To oczywiście przesada, jednak faktem jest, że warunki, w jakich zdobywa się góry i czeka na dobrą pogodę, są nieporównywalne do tych z lat 70., a nawet 90. Raki i czekany są lekkie. Współczesne śpiwory mają podwójne zamki, żeby śpiącego w nich człowieka nie przewiewał mróz, i podklejane szwy, przez które nie przedostaje się wilgoć. Materiały powłokowe nie przemakają, lecz oddychają.

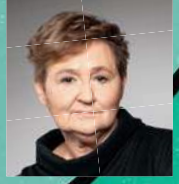
Również Kobielski używa sprzętu produkowanego przez wyspecjalizowane firmy. – Zawodowo prowadzę ludzi w góry, nawet nie biorę pod uwagę tego, że ktoś mógłby nie mieć dobrego ekwipunku – mówi. Zaznacza jednak, że nawet to nie chroni w 100 proc. przed odmrożeniami. Mimo kosmicznych technologii w służbie człowieka, w Himalajach nadal ważne są przygotowanie i forma. Można ćwiczyć nie tylko po bożemu w Tatrach. Można używać specjalnych masek z powietrzem o obniżonej zawartości tlenu, które imitują warunki na wysokości. Można wreszcie trenować na bieżniach udających góry. A z kolei w górach udawać, że jest się niżej, bo specjalne komory hiperbaryczne imitują niższą wysokość na wypadek choroby wysokościowej.

Lekkości spinaczom dodaje nawet żywność – odżywcze żele, liofilizaty, czyli odparowane jedzenie o maksymalnych wartościach odżywczych i minimalnej wadze. Ciężkie i niezdrowe konserwy mięsne zostały już tylko na zdjęciach i w plecakach tych, którzy na wyprawę jadą za własne, uzbierane na portalach zbiórkowych pieniądze. Nawet najlepszy sprzęt nie wniesie himalaisty na górę, jeśli on sam na nią nie wejdzie. Narodowa wyprawa na K2 była wyposażona w najnowszą technologię, a mimo to niezniszczalny Denis Urubko nie zdobył szczytu. W górach wciąż potrzeba tego samego, co w czasach pierwszych wypraw: pogody i wynalazku, którego nikt jeszcze nie opatentował – szczęścia. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin
– dziennikarka „Wprost" @KaSkrzyKal

eprasa.pl 4ec094e91d



Magdalena Środa

Męskie zdrady pod ochroną

#Zostańwdomu – popularne dziś hasło brzmi nie do zniesienia dla mężczyzn utrzymujących relacje pozamałżeńskie. A może to czas na przemyślenie swojej zdrady i naprawienie wyrządzonych szkód?

eprasa.pl 4ec094e91d

Przyzwolenie na męskie zdrady jest ogromne. Zdrada jest jak fenomen natury, nikt się jej nie dziwi, mało kto potępia. Zdrady są pod ochroną. „Nie można o tym mówić, to są przecież prywatne sprawy!", „Proszę o tym nie pisać, to magiel!" – mówią panowie i opinia publiczna im wtóruje: życie prywatne powinno być wolne od kontroli i oceny osób postronnych.

Ale prywatność to tylko pozór, bo wszak i małżeństwo, i rodzicielstwo są regulowane przez państwo, a w większości przypadków również przez Kościół. Poza tym odpowiedzialność, cierpienie i nieuczciwość to sprawy nie tylko prywatne. A właśnie cierpienie jest udziałem wielu kobiet. Okłamywane, zdradzane i porzucane leczą się z depresji, z trudem odbudowują poczucie własnej wartości, z jeszcze większym trudem powracają na rynki pracy, bo „kochający" mąż, nim zakochał się powtórnie, domagał się wypełnienia tradycyjnej roli. Są zamknięte na miłość. Zdrada niszczy nie tylko zaufanie, na którym był oparty związek, lecz także często dewastuje tożsamość; kobiety budują ją na relacjach, mężczyźni na ambicjach i osiągnięciach. Zdradzona i porzucona kobieta ma zniszczone ja, znacznie trudniej jej się pozbierać niż opuszczonemu mężczyźnie. Zdrada zabija, w sensie przenośnym, a często i dosłownym.

Zdradzona i porzucona kobieta ma zniszczone ja, trudniej jej się pozbierać niż mężczyźnie. Zdrada zabija w sensie przenośnym, a często i dosłownym

ZDRADZONE

„Wymienił mnie jak psa czy kota. Nie, nawet ze zwierzętami tak się nie robi" – piszą do mnie porzucone kobiety. „Po zdradzie nie potrafiłam ułożyć sobie życia, nie potrafiłam zaufać, otworzyć się na innego mężczyznę i na uczucia. To cena zdrady, której nigdy się nie dopuściłam, ale którą ktoś mnie obdarował" (Kasia). „Gdy dowiedziałam się o zdradzie, cały świat odwrócił się do góry nogami. I nie ma już nic, tylko ból, niewiara i rozpacz" (Edyta). „Jego kłamstwa, zdradę, a potem odejście przypłaciłam zdrowiem i ciężką, długo trwającą depresją" (Beata).

eprasa.pl 4ec094e91d

„Moja depresja trwała dwa lata. Sądziłam, że zdrady są tylko w filmach, że mnie to nie dotyczy" (Magda). „Zdrada to traumatyczne przeżycie, zwłaszcza gdy wierzy się, jak ja, że mąż jest wiernym i odpowiedzialnym dżentelmenem" (Ola S.). „Gdy zostałam wyrzucona z mieszkania przez męża i musiałam uciekać z dzieckiem, żadna instytucja mi nie pomogła, my dla niego przestaliśmy istnieć, jakby tych 13 lat nie miało żadnego znaczenia; odkochał się we mnie, zakochał w innej, a o odpowiedzialności zapomniał" (Beata).

Silne uczucia lub pożądanie wydają się wielu wystarczającą legitymizacją zdrady, jak gdyby obowiązki moralne miały źródła radykalnie odrębne od uczuć. Skoro kocham – mówią zdradzający – wszystko mogę: przyzwolenie na męski promiskuityzm czy poligamię wydaje się nie podlegać kontestacji. Ot, prawo mężczyzn.

W znacznie mniejszym stopniu kobiet. Czy ktoś słyszał o sześćdziesięciolatce, która porzuca swojego męża dla uroczego czterdziestolatka? Zostawia mu dzieci, puste konto i radośnie urządza się na nowo, wygłaszając sakramentalne „tamten mnie nie rozumiał"? „Gdy opowiadałam o zdradach męża i porzuceniu, sędzina surowo powiedziała, że zdrada nie należy do czynów karalnych. Nie należy, fakt, ale dlaczego jest pozbawiona społecznej czy religijnej sankcji?! Mój mąż jest katolikiem; co tydzień msza, komunia, spowiedzi, modlitwy, a zdradzał i porzucił jak poganin. Nikt mu złego słowa nie powiedział. Nadal chodzi do kościoła, modli się i spowiada, jakby nic się nie stało" (Krystyna). Za zdradę nie spotyka też żaden ostracyzm wśród przyjaciół: współczują porzuconej żonie, ale trzymają stronę męża, bo jest silniejszy, ma lepszą pozycję, bo relacje z nim są ważniejsze od relacji z nieszczęśliwą i „sprywatyzowaną" kobietą (osoby, które wiodą życie wyłącznie prywatne, poświęcone domowi czy wychowaniu dzieci, wydają się mniej wartościowe od osób zaangażowanych zawodowo i publicznie).

NIEWIERNI I NIELOJALNI

Wielu zdradzających i urządzających się na nowo mężczyzn to zwykli okrutnicy: „Nasze małżeństwo rozpadło się w wyniku romansu z 14 lat młodszą recepcjonistką, którą sama zatrudniłam. Jak dowiedziałam się o romansie męża, jeszcze rok mnie oszukiwał, dając nadzieję, że nasze małżeństwo da się uratować. Żyliśmy – jak się okazało – w trójkącie. Doprowadził mnie do depresji i do bankructwa. Obecnie mieszka z nową żoną w domu obok, widuję ich codziennie" (Marta). „Mieliśmy razem pracownię architektoniczną, pomagałam mu, potem zatrudniliśmy młodą architektkę. Mąż się w niej zakochał, potem się z nią ożenił, a ja, ponieważ nie mogłam znaleźć innej pracy, jestem u nich zatrudniona. Piekło, a nie życie" (Justyna). „Mąż katolik, tradycjonalista; denerwowało go, że pracuję i robię karierę, chciał, bym zajęła się domem i dziećmi, kochałam go, posłuchałam. Teraz on robi karierę wraz ze swoją o 20 lat młodszą asystentką. Zostałam z dwójką dzieci, bez szans na godziwą pracę. Dziewczyny, nigdy nie rezygnujcie z pracy!" (Małgorzata).

Oczywiście są też „uczciwi" zdradzający, którzy każdej kochance składają oświadczenie, że nie zamierzają się rozwieść. „Nigdy nie zostawię swojej żony!". Przyzwoitość czy wygoda? Bywają i tacy, którzy prowadzą równolegle dwa życia, dwa domy, dwie rodziny. Kochają szczerze, są zbyt lękliwi, by podjąć decyzję, lub zbyt wyrafinowani, by zastanawiać się nad kwestią uczciwości. Niczym wytrawni politycy, wszystko ograniczają do prakseologii i logistyki: jak spędzić święta, jak wakacje, jak się kryć, jak spójnie kłamać?

Wśród niewiernych można wyróżnić lojalnych i nielojalnych. Wierność i lojalność to postawy podobne, ale nie tożsame. Niewierny mąż może być lojalny (nie rozpowiada o swoich romansach, zachowuje się fair wobec zdradzanej żony, tzn. wywiązuje się z zobowiązań rodzicielskich i finansowych), ale może być i niewierny, i nielojalny (ukrywa majątek, by nie płacić alimentów, chwali się romansami, wobec żony jest agresywny lub pełen pogardy).

KOCHANKI

Dlaczego młode kobiety rozbijają związki małżeńskie? Skąd ten brak solidarności z innymi kobietami, a zwłaszcza skąd ten brak wyobraźni? Za 20 lat będą przecież w sytuacji byłej żony. Będą zmęczone życiem, nudne i w dodatku obciążone wymagającym, znacznie starszym partnerem.

Brak solidarności jest jednak zrozumiały: kobiety przez setki lat żyły w izolacji, w sferze prywatnej, ubezwłasnowolnione materialnie, będąc własnością swoich mężów. Solidarność to publiczna praktyka, której trzeba się nauczyć, gdy chce się zrealizować wspólne interesy lub wartości. Kobiety nigdy nie miały w niej udziału. Nigdy nie sprzymierzały się, walczyły o wspólne sprawy, chyba że jako konkurentki o mężczyzn, a nie o własne interesy. Monika pisze: „Moim zdaniem trzymamy się razem i wspieramy na wielu polach, ale jak przychodzi uczucie do faceta, jak się zadurzymy i to z wzajemnością, to nie ma znaczenia, czy jest przy nim jakaś kobieta, czy nie, od razu jest po solidarności. Chcemy przede wszystkim być z nim, nic innego nie ma znaczenia. Widziałam to wielokrotnie".

Kochanki naiwne święcie wierzą w swoją zbawienną rolę w życiu mężczyzn ze stażem małżeńskim

NAIWNE

Wiele kobiet, wchodząc w związek ze starszym żonatym mężczyzną, naiwnie wierzy, że ratuje go z opresji, nudy, beznadziei, nieszczęścia. Żony są potworne, pozbawione uczuć i względów dla mężczyzn, którzy

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES

eprasa.pl 4ec094e91d

tego potrzebują. Magda B., szczęśliwa – jak jej się zdawało – małżonka, dowiedziała się o zdradzie z listu od kochanki swojego męża: „Już pierwszej nocy powiedział mi, że nie lubi pani i nie kocha od 30 lat. Nazwał mnie swoją kochanką i powiedział, że bardzo potrzebuje czułości, bo w małżeństwie jej nie zaznaje. Proszę mnie zrozumieć. Współczułam mu. Bardzo. Nie uwiodłam go, nie rzuciłam się na niego. Pomogłam. Pani ponoć szantażowała go emocjonalnie, chciał odejść, ale nie potrafił. Przy mnie często płakał. Pomyślałam, że mam prawo pokochać tego złamanego człowieka i dać mu w życiu czułość i ciepło, których tak bardzo potrzebuje". Inna naiwna kochanka pisze: „Byłam przekonana, że tak jak moje małżeństwo jest układem czysto formalnym i logistycznym, tak też wygląda jego małżeństwo. Miał straszną, egoistyczną żonę. Nie zniszczyłam jego związku, od dawna był zniszczony" (K.B.). „Poznaliśmy się, gdy jego związek już się rozpadał, zakochałam się, mimo że między nami jest 18 lat różnicy. Nie chodzi o chęć wymiany na inny model, po prostu był strasznie samotny, nie układało im się. Ze mną jest inaczej i nie dlatego, że jestem młodsza. Jesteśmy bratnimi duszami" (O.).

Kochanki naiwne święcie wierzą w swoją zbawienną i wyzwolicielską rolę w życiu mężczyzn z dużym stażem małżeńskim. Naiwne wykorzystują swoje atuty: świeżość, młodość, atrakcyjność. Potem często dźwigają brzemię kochanki decorum, która służy mężczyźnie za ozdobę, lub kochanki sanitariuszki, która opiekuje się nim przez resztę jego życia. Miłość jest ślepa i gardzi empatią wobec innej, zdradzanej kobiety.

WYRACHOWANE

„To był świadomy wybór, choć nigdy nie wychodziłam z inicjatywą i nigdy świadomie nie uwodziłam żonatego mężczyzny. Jedyne, o co zawsze pytałam, to: dlaczego? Dlaczego pan, który ma żonę, się mną interesuje? I słyszałam: między mną a żoną zaczęło czegoś brakować. Czego? Pewno seksu czy uczuć. Albo czegoś było w nadmiarze: rutyny, nudy, przewidywalności. Zmieniłam to" (Iwona). „Ja i mój żonaty kochanek jesteśmy lekarzami, więc dyżury i konferencje to doskonałe preteksty pozwalające na niebycie w domu. Ale my się wspieramy, mamy wspólne problemy. Jestem świadoma swojej przewagi: jestem młodsza, bardziej seksowna, no i nasz związek pozbawiony jest rutyny. Czysta przyjemność! Nie zamienię jej na żadną stabilizację" (Edyta).

Wyrachowana jest kochanką świadomą, to najczęściej hedonistka, osoba, która nie lubi ryzyka, a czasem tkwi w jednym związku głównie po to, by doczekać się lepszej partii. Bywa, że rozwodzi dwóch, trzech mężczyzn.

Czy ktoś słyszał o sześćdziesięciolatce, która porzuca męża dla czterdziestolatka? Zostawia mu dzieci, puste konto i radośnie urządza się na nowo? wygłaszając sakramentalne „tamten mnie nie rozumiał"?

ROZWAŻNE

„Mężczyźni przechodzą syndrom wieku średniego, kupują sobie nowy samochód lub przesiadają się na wypasiony motocykl, zaczynają biegać w maratonach (co jest ponoć dowodem na tężyznę fizyczną, wytrwałość, troskę o ciało i ambicje) i szukają odpowiedniej kochanki. Taki pan potrafi dużo oferować, znacznie więcej niż równolatek, no i ma się przy nim większą stabilność, lepszą niż pierwsza żona" (Beata).

„Nie chcę zależeć od nikogo, po wielu nieudanych związkach zdecydowałam się na brak stałego partnera, nie chcę z kimś mieszkać i bawić się w dom. Ale trafiłam na kogoś, kto najpierw stał się fascynującym przyjacielem, a potem kochankiem. Ma żonę, a ja cieszę się, że nie planuje życia ze mną. Nie oczekuję deklaracji, rozwodu, jakichkolwiek zmian, tak jest dobrze. Jesteśmy w ciągłym kontakcie, widujemy się czasami kilka razy w tygodniu, czasami w ogóle, bo każde z nas ma swoją pracę, swoje pasje i obowiązki. Każde spotkanie to uczta. Gramy w otwarte karty, staramy się być uczciwi wobec siebie" – pisze Monika.

Ja pytam: „Czy myślała pani o starości? Że dobrze jest mieć z kim się zestarzeć?". „Tak, myślałam, ale nie spotkałam osoby, z którą mogłabym się zestarzeć, a może już spotkałam, może jeszcze spotkam, a może nigdy nie spotkam. Nieważne".

ŻYCIE PO ZDRADZIE

„Mam 43 lata, puste CV i poczucie, że pływam po powierzchni. Ale wciąż pływam" (Karolina). „Można żyć, tylko że to jest już zupełnie inne życie. Często krzyczę: oddajcie mi moje życie! Ale wiem, że ono nie wróci" (Joanna). „Pozbierałam się, uniezależniłam finansowo i emocjonalnie. Przy okazji przebiłam też szklany sufit" (Kinga). „Najważniejsze, że nie umarłam, jestem zdrowa, mam pracę, nie wierzę w miłość" (Alina). „Mąż wyrzucił mnie z domu, gdy odkryłam jego zdradę. Jest oficerem policji, kochanka też z branży. Niewiele zdziałam na tym polu; wyjechałam do Kazachstanu, uczę polskiego, uczę się od nowa żyć" (Iwona). Po zdradzie da się żyć, ale to zupełnie inne życie. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

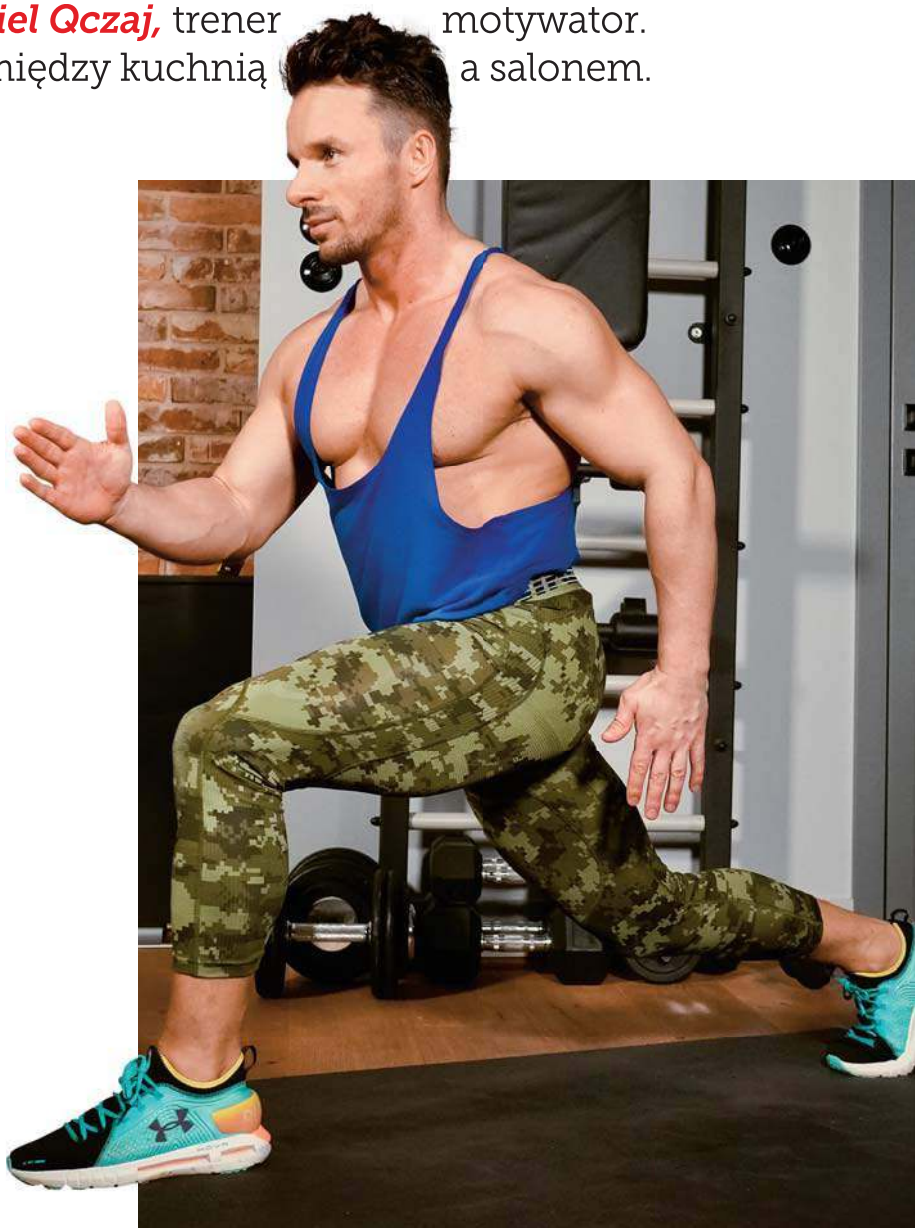
Prof. Magdalena Środa – filozofka, feministka, publicystka, była pełnomocniczka rządu ds. równego statusu kobiet

eprasa.pl 4ec094e91d

Paulina Socha-Jakubowska

30 minut dziennie

Nie możemy chodzić na siłownię, ale to nie oznacza, że kolejne dni czy tygodnie mamy spędzić bez aktywności fizycznej – mówi ***Daniel Qczaj,*** trener motywator. Radzi, jak ćwiczyć między kuchnią a salonem.



Sześć godzin i 48 minut zajęło pewnemu Francuzowi przebiegnięcie maratońskiego dystansu na balkonie. Elisha Nochomovitz, który zaliczył już 36 maratonów, doszedł bowiem do wniosku, że kwarantanna, której podlega, nie może odbić się na jego kondycji i zaburzyć cyklu przygotowań. Nie trzeba mieć jednak siedmiometrowego balkonu, by ćwiczyć w domu, przekonuje trener Daniel Qczaj.

1. DANCING KING

By odciąć się od złych wiadomości, a przy okazji naładować pozytywnie na cały dzień, rano wystarczy włączyć ulubioną muzykę i potańczyć. Przy okazji taniec może stanowić rozgrzewkę.

2. JOGGING Z NETFLIXEM

Można też zafundować sobie pół godziny truchtu w miejscu, oglądając serial na Netfliksie. To też pozwoli uruchomić spalanie kalorii. A już na pewno będzie dla nas korzystniejsze niż oglądanie serialu z kanapy.

3. CÓŻ, ŻE ZE SZWECJI

Choć i tę można wykorzystać do ćwiczeń. By wykonać szwedzkie pompki, trzeba usiąść na brzegu kanapy, podeprzeć się z tyłu rękami i zjeżdżając z siedziska, schodzić w dół. Stopy powinny przylegać do ziemi. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie rąk oraz kręgosłupa.

4. PRZYSIAD BUŁGARSKI

Przysiady, ale te dobrze wykonywane, mogą być zabójcze dla tkanki tłuszczowej zalegającej na pośladkach. Do zrobienia przysiadów bułgarskich też można wykorzystać sofę (lub niewysoki stołek, stopień). Stajemy do niej tyłem, jedną stopę

CZY WIESZ, ŻE

Rada Qczaja

By uporać się z problemem zachwianego rytmu dnia, ustawiłem sobie w telefonie przypomnienia o porach posiłków. Dzięki temu mój organizm nie wariuje od nadmiaru sprzecznych komunikatów: wie, kiedy będę jadł, zatem nie domaga się jedzenia bez przerwy.

ZDJĘCIA: QCZAJ - ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4ec094e91d

opieramy o siedzisko i schodzimy jak w klasycznym przysiadzie.

5. SPACER FARMERA

Czyli wykroki (np. między kuchnią a salonem, przy założeniu że to najdłuższa trasa w naszym mieszkaniu), tyle że z butelkami wody mineralnej w dłoniach. Obciążenie musi być równomierne.

6. ŁAWECZKA

Pamiętacie ławeczki, które na lekcjach WF trzeba było przeskakiwać? To ćwiczenie można zrobić także w domu. Wystarczy drapak dla kota, stopień albo jakiś podest wykorzystywany na co dzień do sięgania po rzeczy z wyższych półek. I skaczemy.

7. NA TAPCZANIE SIEDZI LEŃ

I kolejna propozycja dla wielbicieli kanap. Ćwiczenie na lenia: siedzisz na kanapie, na brzegu siedziska, prostujesz plecy i przyciągasz kolana do klatki piersiowej, podpierając się rękami o sofę. Wdech bierzemy, gdy mamy stopy na ziemi, a odkładając je, powietrze wydychamy.

8. NIE TYLKO DLA CYKLISTÓW

Rowerek najpewniej też znają wszyscy. Najwyższa pora sobie o nim przypomnieć: wystarczy położyć się na ziemi i wykonywać okrężne ruchy nogami. Trzeba jednak pamiętać, by odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylegał do ziemi. Tej samej pozycji należy pilnować, wykonując popularne brzuszki. Poza tym ważne jest, by robiąc brzuszki, nie przyciągać głowy do klatki piersiowej. Moim zdaniem najfajniejsze są krótkie brzuszki, takie spięcia, w czasie których unosimy barki i łopatki i spinamy mięśnie brzucha. Uwaga: nabieramy powietrza, kiedy leżymy na ziemi, i wypuszczamy je w czasie opadania.

^ Trener Qczaj na stronie obok demonstruje spacer farmera. Powyżej: szwedzkie pompki, zwykły przysiad oraz przysiad bułgarski

9. HAPPY END

Na zakończenie należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Na przykład siad płotkarski, z jedną nogą pod pośladkiem, drugą wyprostowaną. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Paulina Socha-Jakubowska - szefowa działu Trendy
@PSJakubowska

REKLAMA

eprasa.pl 4ec094e91d

Paulina Socha-Jakubowska

To nie jest czas na wyrzuty sumienia

Rozpoczynanie diety w czasie kwarantanny to kiepski pomysł. Grozi emocjonalnym i fizycznym fiaskiem. Ale dręczenie się wyrzutami sumienia też nie ma sensu – mówi ***Agata Ziemnicka,*** dietetyczka i psycholożka.

Co druga osoba, z którą w ostatnich dniach rozmawiałam, której posty czytałam, ma przeczucie, że okres odosobnienia zakończy cięższa o kilka kilogramów. Jest jakaś złota rada, by siedząc w domu, nie otwierać co chwila lodówki?

Zaglądanie do lodówki z powodu koronawirusa przypomina w pewnym stopniu zachowanie kobiety w ciąży, która nagle zaczyna robić dziwaczne rzeczy: sięga po jedzenie, po które wcześniej nie sięgała, je więcej lub inaczej, tłumacząc to ciążą. W rzeczywistości ciąża jedynie wyostrza nierozwiązane problemy, które w nas tkwią. Koronawirus, kwarantanna czy stres powodowany epidemią też mogą tak na niektórych działać.

Jak z tym walczyć, żeby do mnóstwa obciążeń psychicznych związanych z pracą, szkołą dzieci, uwięzieniem w domu nie dokładać sobie dodatkowych kilogramów?

Jeśli mamy tendencję do zajadania stresu, najprawdopodobniej teraz też będziemy to robić. Dlatego może warto postawić na uważność, zastanowić się nad tym, co siedzi w naszej głowie, co tam w środku się dzieje. Jeśli za czynnik odpowiadający za nasze podjadanie uznamy np. nasilający się stres, wtedy można spróbować ułożyć jakiś plan działania, starać się nad tym zapanować, znajdując inne sposoby rozładowania stresu, wspierając się rozmową z kimś bliskim. Ale powiem też coś, co może budzić kontrowersje.

Zamieniam się w słuch.

Jeśli ktoś w ramach niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, zamiast sięgać po alkohol czy kompulsywnie robić zakupy, sięgnie po jedzenie, problem wciąż będzie, ale jakby mniejszy dla otoczenia. Pijana matka opiekująca się dwójką dzieci może stanowić dla nich zagrożenie, ale matka, która ma w sobie cztery snickersy, najpewniej już nie aż takie. Zniszczy sobie zdrowie, ale będzie dalej egzystować. To naprawdę nie jest czas na odchudzanie, detoksy, nagłe zmiany diety. To nie jest czas na wyrzuty sumienia.

Ale lepiej, żeby nie obowiązywała zasada „jem, jakby świat miał się skończyć"?

Zawsze można się umówić z samym sobą, że na razie odpuszczam dietę, ale do każdego posiłku dodam na przykład jedno warzywo podnoszące odporność, choćby paprykę czy imbir. Albo orzechy, które idealnie się sprawdzają w kontekście przebodźcowanego układu nerwowego, czy bardzo tanie siemię lniane.

Gdy na co dzień nie jemy na przykład zwykłego pszennego makaronu, ale chwilowo tylko taki mamy, bo ktoś nam robi zakupy, zjedzmy ten makaron. Tylko zmniejszmy porcję, a resztę talerza wypełnijmy warzywami. Potem można zrobić sobie jakiś deser, zjeść owoc. Ja sama też staję dziś przed wyzwaniem. Dzieci mają zajęcia online, siedzę przy nich i im pomagam. Jednocześnie pracuję. Ratunkiem, by codziennie nie serwować nam makaronu z sosem pomidorowym, jest ugotowanie np. dużego gara zupy dyniowej dzień wcześniej wieczorem. Włączam do tego

Co jeść, by ukoić nerwy? Warto postawić na kwasy tłuszczowe. Siemię lniane, orzechy, olej roślinny (rzepakowy tłoczony na zimno), warzywa liściaste, ryby morskie

eprasa.pl 4ec094e91d

audiobooka, by ten czas był dla mnie także przyjemnością.

Jeśli w domu jest taki przygotowany obiad, pokus jest mniej. Poza tym warto wcześniej planować posiłki. Ustalić, że np. z pięciu posiłków w ciągu dnia dwa są naprawdę pełnowartościowe, a na drugie śniadanie i podwieczorek będą warzywa czy owoce do chrupania, bo zwykle na takie chrupanie przecież też nie mamy czasu. Wtedy odstępstw od normy będzie mniej.

Czasem, mimo dobrych posiłków, odstępstw i tak bywa dużo.

Oddzielmy dwa aspekty: odżywiania ciała i radzenia sobie z emocjami za pomocą jedzenia. Bez względu na to, czy w związku ze stresem podjadasz, czy nie, i tak musisz odżywiać ciało. Zamiast rozliczać się później z tych występków, powtarzając: „znowu to zrobiłam" czy „jestem beznadziejny", lepiej trzymać się zasady, że jeśli karmisz swój stres batonikiem, to nakarm też ciało dobrym posiłkiem. Dobrym, czyli ugotowaną fasolką szparagową z zamrażalnika polaną oliwą z pierwszego tłoczenia. To wystarczy. Wiesz, co pomaga opanować podjadanie?

Szczerze mówiąc, nie.

To, że sobie na nie pozwolisz. Jeśli upieczesz brownie i nie zakażesz sobie jedzenia tego ciasta, okaże się, że fascynacja nim jest mniejsza. Jeden kawałek ci wystarczy.

A co z tymi, którzy właśnie teraz chcieliby przejść na dietę?

Przechodzenie dziś na dietę jest tak samo dobrym pomysłem jak start w maratonie chwilę po wyjściu z auta biorącego udział w wypadku. Jestem przekonana, że diety rozpoczynane właśnie teraz zaowocują dramatami, rozwodami, kryzysami. Zakończą się emocjonalnym i fizycznym fiaskiem. Chyba że komuś odechciało się jeść pewnych produktów, ma mniej ruchu i mniejsze zapotrzebowanie, czyli nie je, bo nie ma ochoty. To co innego. Choć i tak w obu przypadkach radzę, byśmy starali się odżywiać jak najlepiej. Na miarę naszych możliwości i bez wyrzutów sumienia. Jedzenie ma super moc.

A czas spędzany w domach można próbować jeszcze jakoś konstruktywnie wykorzystywać w kontekście jedzenia?

Tak. Nie biegając ze spotkania na spotkanie, w końcu masz szansę usłyszeć swój głód. Zmierzyć, ile wody wypijasz, ile razy potem sikasz. Można sprawdzić, kiedy dzieci są naprawdę głodne. Wreszcie ci, którzy nigdy nie byli pod opieką dietetyka, nie zwracali uwagi na jedzenie, mogą zacząć prowadzić dzienniczek. Zapisywać, co i ile jedzą. Nie dla dietetyczki, ale dla siebie. A potem, posiłkując się choćby informacjami ze strony Instytutu Żywności i Żywienia, ten nasz bilans skonfrontować z piramidą żywienia, wytycznymi specjalistów. To dobry czas, by obserwować zwyczaje żywieniowe swoje i bliskich. Ale teraz kluczem powinna być wyrozumiałość. Ewentualnie wyciąganie wniosków na przyszłość. Nie dręczmy się wyrzutami sumienia, bo dziś wszyscy i tak jesteśmy w trudnej sytuacji. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Paulina Socha-Jakubowska – szefowa działu Trendy
@PSJakubowska

czy wiesz, że

Co jeść, by poprawić sobie nastrój i podnieść odporność?

Kiszonki. Można zrobić je samemu, są tanie i bardzo wartościowe, bo pomagają rozbudowywać dobrą florę bakteryjną w jelitach.

Wskazane jest też picie dużej ilości wody. Jako poprawiacz nastroju świetnie sprawdza się też zielona herbata, a w zasadzie cały rytuał jej przygotowywania. Warunek jest jeden: to nie może być najtańsza herbata w torebkach kupiona w markecie. I wtedy, gdy pomyślimy: „coś bym zjadł", zawsze zamiast otwierania lodówki można zaparzyć herbatę.

Agata Ziemnicka

Dietetyczka i psycholożka, edukatorka żywieniowa. Założycielka fundacji „Kobiety bez diety". Prowadziła programy o zdrowym gotowaniu i dbaniu o siebie jedzeniem: „Rewolucja na talerzu" i „Szczypta smaku" w TVN Style. Napisała dwie książki o mądrym odżywianiu: „Soki i koktajle w minutę" oraz „Promienna i zdrowa skóra".

REKLAMA

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 4ec094e91d

Jakub Mielnik

Końca świata nie będzie

Apokaliptyczne lamenty obnażają słabych i przegranych. Poważni gracze realizują swoje plany, nie zważając na panikę wywołaną ***pandemią.***

Domorośli wizjonerzy mają dziś swoje pięć minut. Im węższe prezentują horyzonty, tym śmielsze snują wizje końca wszystkiego, mieszając bez żenady fakty i mity z własnymi, najczęściej fałszywymi przeczuciami.

Zamiast jednak słuchać histeryków, przyjrzyjmy się uważniej działaniom zaprawionych w bojach żonglerów, szczególnie tych, których stać na kilka miesięcy pandemii. Ich reakcje nie są wcale emocjonalne. Co więcej, nie koncentrują się nawet przesadnie na samym wirusie. Owszem, nie zapominają o biznesowych i społecznych kosztach pandemii i robią wszystko, by je zminimalizować. Przede wszystkim jednak grają swoją starą grę z – wydawałoby się – zamierzchłych czasów sprzed pandemii. Bo tylko ona będzie istotna, gdy zaraza dobiegnie końca.

Przekonał się o tym hiszpański król Filip VI, występując z kryzysowym orędziem. Zamiast mu klaskać, Hiszpanie w kwarantannie wyszli na balkony, waląc w garnki i pokrywki, by zaprotestować przeciwko skandalom finansowym, w jakie zaplątani są hiszpańscy Burbonowie. Strach przed nową odmianą grypy niczego nie unieważnia, co widać nie tylko w Hiszpanii.

HUNOWIE JAKO ZBAWCY EUROPY

Bezwzględnie swoje strategiczne plany realizują Chińczycy i Rosjanie. Ci pierwsi poczynają sobie tym bezczelniej, że przecież sami są odpowiedzialni za wywołanie pandemii. Pekin jeszcze w połowie stycznia okłamywał WHO, że COVID-19 nie przenosi się między ludźmi, mimo że chińskie służby medyczne jeszcze w listopadzie zeszłego roku przerwały badania nad wirusem i zniszczyły ich dokumentację. W grudniu epidemia nabierała już tempa, ale lekarze alarmujący o niej zostali zmuszeni do milczenia. Sam prezydent Xi Jinping czekał z wprowadzeniem kwarantanny w Chinach, dopóki zarażeni nie dostali się do Tajlandii, Korei Południowej i USA.

Dziś Chiny są chwalone za postępy w walce z problemem, który same stworzyły, walcząc niestrudzenie o tytuł zbawcy świata pogrążonego w pandemii. Zręcznie przy tym wykorzystywanych jest kilka kłamstw.

Pierwsze zakłada, że mamy do czynienia z chińską pomocą humanitarną. To nieprawda. Pomoc humanitarna to było 50 ton środków medycznych, wysłanych przez UE do Chin w styczniu. Albo 3 mln maseczek, które dali Chińczykom Japończycy. Chińskie samoloty, witane tak chętnie w Wilnie, Warszawie, Rzymie czy Madrycie wiozą sprzęt medyczny, który nie jest żadnym podarunkiem. Został zakupiony przez zdesperowane brakiem zapasów rządy i instytucje. Jedyna zasługa Chin jest taka, że wywiązują się z dostawy zakupionego towaru. Jest go zresztą znacznie mniej niż pomocy, którą sami wcześniej otrzymali: za 3 miliony darmowych maseczek z Japonii Pekin zrewanżował się sprzedażą zaledwie miliona sztuk tego towaru.

Kłamstwo drugie polega na tym, że jest to pomoc bezinteresowna. Nie chodzi też wcale o pieniądze za maseczki i płyn dezynfekujący. Chińczykom chodzi o budowanie pozytywnego wizerunku hasła „Made in China". Prezydent Xi Jinping mówi wręcz o zdrowotnym Jedwabnym Szlaku, który ma połączyć Europę z Chinami. W domyśle, ta medyczna współpraca może stworzyć wygodny przyczółek do ekspansji chińskich firm w strategiczne sektory europejskiej gospodarki. W czasie poprzedniego kryzysu finansowego w roku 2008 przejęli przecież znaczną część infrastruktury w Grecji, Włoszech, Hiszpanii i Portugalii. Teraz mogą dokończyć dzieła, szczególnie jeśli spodziewany kryzys ekonomiczny wymknie się UE spod kontroli. Wygląda to na cel nadrzędny, uświęcający wszelkie środki. Bo czy przy-

Moskwa, 24 marca – prezydent Władimir Putin odwiedza podejrzanych o zakażenie koronawirusem

ZDJĘCIA: COSIMO MARTEMUCCI / ZUMA PRESS / FORUM, ALEXEI DRUZHININ/TASS VIA GETTY IMAGES

eprasa.pl 4ec094e91d

Rzym, 13 marca – wiceprezes Chińskiego Czerwonego Krzyża i chińscy lekarze, którzy przybyli pomóc Włochom walczyć z epidemią

padkiem jest to, o czym pisze dziennik „El Pais", że nie działa żaden z 640 tys. testów na wirusa, zakupionych przez hiszpański rząd w Chinach?

MASECZKA OD PUTINA

Aż trudno uwierzyć, jak łaskawy jest koronawirus dla Rosji. A jednak, jeśli ufać tamtejszym danym, Święta Ruś jest krainą niemal wolną od wirusa. Ostatnio się to jednak co nieco zmienia. Każdemu, kto osobiście styka się Władimirem Putinem, robią na Kremlu test na koronawirusa. Wcześniej ograniczano się tylko do mierzenia temperatury. W trosce o zdrowie poddanych Putin przełożył także referendum mające przyznać mu dożywotnią władzę. Samych jego wyników nie odwołano, uznając pandemię za przejściowy problem, wygodny przy rozgrywaniu strategicznych interesów.

Przywódcy światowych mocarstw grają w swoją starą grę o wpływy, a pandemia daje im nowe możliwości

Podobnie jak Chińczycy, Rosjanie także ustawiają się w roli zbawców słabej, biednej i podzielonej Europy. Rosyjska armia wysłała do Rzymu sprzęt medyczny i wojskowych specjalistów, ponoć tylko tych od epidemii. Nie wiadomo dokładnie, jakiej jakości jest ta pomoc, bo tego samego dnia Rosjanie przyjęli podobny transport z Chin, co sugeruje, że mogli się pozbyć starszego sprzętu.

Wiele za to mówi się o cenie, jaką Włosi będą musieli zapłacić za wsparcie z Moskwy. Kreml zaprzecza co prawda sugestiom, że oczekuje w zamian włoskiego veto w sprawie przedłużenia unijnych sankcji dla Rosji. Doświadczenie uczy jednak, żeby rosyjskiej propagandzie wierzyć tylko wtedy, gdy czemuś zdecydowanie zaprzecza.

Przy okazji wielkiej operacji rosyjskiej pomocy dla Włoch Moskwa rozegrała także inną starą partię szachów. Dotyczyła ona Polski, której władze zostały oskarżone o zablokowanie transportów z pomocą dla Rzymu. By ordynarne kłamstwo uwiarygodnić, transportowe Iły zostały wysłane spod Moskwy do Włoch okrężną drogą, przez Morze Czarne, Turcję, Grecję i Albanię. Polska nie mogła jednak nikomu niczego odmówić, bo Rosjanie nie zwracali się o żadną zgodę na przelot wojskowych transportów do Włoch - od początku zaplanowali przelot okrężną drogą. Część pożytecznych idiotów temat jednak łyknęła. Pozwoliło to Kremlowi uwypuklić heroiczny charakter operacji, której celem jest zniesienie sankcji, a nie żadna walka z epidemią.

IMPERIUM DALEJ ATAKUJE

Dzień po tym, jak najbogatsze kraje świata, skupione w G7 ustaliły koordynację działań, mających minimalizować gospodarcze skutki pandemii, USA podniosły cła na samoloty z Europy. Podwyżka jest co prawda niewielka, z 10 do 15 proc., ale wiele mówi o priorytetach Białego Domu.

W obliczu zarazy wojny handlowe prowadzone przez Donalda Trumpa w obronie rodzimego rynku nie zostały wcale odwieszone na kołek. Nawet jeśli dotyczą branży lotniczej, jednej z najbardziej zagrożonych obecnie kryzysem.

Waszyngton zdaje sobie jednak sprawę, że pandemia minie, a nowy porządek gospodarczy w świecie zmieniającym się niezależnie do zarazy i tak trzeba będzie ustalić. Stąd działania wymierzone w europejskie interesy. Ale nie tylko. Głównym celem USA są Chiny. Dlatego doradcy Trumpa, jak Peter Navarro, odrzucają zdecydowanie sugestie, że w obliczu pandemii należało zawiesić lub złagodzić presję gospodarczą na Chiny. Wojna celna trwa więc w najlepsze, a nawet eskaluje. Donald Trump zobowiązał agencje federalne do kupowania artykułów medycznych u amerykańskich producentów, co oczywiście uderza w chińskie interesy. Biały Dom zapowiada także ulgi podatkowe dla firm farmaceutycznych i medycznych, które przeniosą źródła swojego zaopatrzenia z Chin do USA. Nie zważa przy tym na oskarżenia o narażanie ciągłości dostaw w sytuacji, gdy pandemia dopiero się w Stanach rozkręca.

Widać więc wyraźnie, że świat, jaki znamy, wcale się z powodu koronawirusa nie kończy. Nie ma nawet żadnej przerwy. A jeśli ona nawet jest, to ciąg dalszy na pewno nastąpi. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jakub Mielnik - szef działu Zagranica @mielnikjakub

eprasa.pl 4ec094e91d

Krzysztof Oppenheim

Antykryzysowy poradnik dla przedsiębiorców

Część 2. Umarła firma? Niech żyje firma

Należy jak najszybciej położyć obecny biznes. Z jednoczesnym minimalizowaniem strat – bo te na pewno będą. I z tym trzeba się pogodzić. Póki więc można, należy wynieść wszystko, co cenne z walącego się przedsiębiorstwa – pisze ***Krzysztof Oppenheim*** w drugiej części swojego antykryzysowego poradnika.

To, co się wydarzyło w związku z koronawirusem, prawdopodobnie nigdy wcześniej nie miało miejsca w historii świata. Zamarło życie niemal na całej kuli ziemskiej. W bardzo wielu krajach, w tym prawie w całej Europie, pochowaliśmy się po domach, powodowani panicznym strachem. Dzięki temu przeżyjemy. Ale nie można tego powiedzieć o gospodarce, ani tym bardziej – o naszych biznesach.

Odcięcie firmy od przychodów, choćby na miesiąc, ma podobny skutek jak pozbawienie mózgu dostępu do tlenu: już po paru minutach obumiera kora mózgowa i są to zmiany nieodwracalne. Podobnie będzie niemal z każdym przedsiębiorstwem średniej wielkości, które generuje co miesiąc kilkaset tysięcy złotych kosztów (czasem znacznie więcej), a pozbawi się tę firmę na jakiś czas przychodów.

Chwała bohaterom. Śmierć przedsiębiorcom

Słuchając wypowiedzi przedstawicieli naszych władz tak bohatersko walczących z pandemią, dochodzimy do wniosku, iż osoby zarządzające tymi działaniami zupełnie nie rozumieją, na czym polega prowadzenie biznesu. Jakby nie dostrzegały, że jest to proces ciągły. Oraz że spadek obrotów nawet o kilka procent czasem oznacza dla danej firmy zagrożenie upadłością. A co dopiero, jeśli przychody spadną niemal do zera. To trochę tak jak ze szklanką: upuść na ziemię, a jak się potłucze – spróbuj ją posklejać. Potem nalej sobie doń gorącej herbaty. Takich metod zdecydowanie nie polecam.

Rozwiązanie proste jak drut!

Wbrew pozorom to, co zalecam przedsiębiorcom w sytuacji krytycznej, jest intuicyjnie oczywiste. Przedstawię to na przykładzie. Załóżmy, że żyjesz w dużej aglomeracji, gdzie wybuchł gigantyczny pożar. Pali się także twój dom, na dodatek – intensywnym ogniem. Podobnie jak wszystkie nieruchomości w okolicy. Do straży pożarnej nie można się dodzwonić.

Co wtedy robisz? W podpowiedzi przedstawiam test wyboru. Oto trzy różne metody działania w opisanej sytuacji.

Opcja nr 1

Czekasz spokojnie, aż przyjedzie pod twój dom straż pożarna i ugasi pożar. Bo przecież to ich zadanie. Poza tym taki przekaz dostajesz z mediów, tj. że będzie dobrze i wszyscy uzyskają należną pomoc. Dlaczego miałbyś tym informacjom nie wierzyć?

Opcja nr 2

„Będę walczył, a nie czekał z założonymi rękami!" – podejmujesz bardzo odważną decyzję. Działasz więc we własnym zakresie, inwestując wszystkie posiadane środki w płatną pomoc przy gaszeniu pożaru, a także w zakup własnych wozów strażackich. Dzięki temu po jakimś czasie pożar udaje ci się ugasić. A więc sukces. Szkoda tylko, że trochę pyrrusowy. Z twojego domu pozostały jedynie zgliszcza. Tobie zostały na pamiątkę wozy strażackie (niestety, zakupione w leasingu) oraz niespłacony kredyt hipoteczny udzielony na dom, a ten się właśnie spalił. I – niestety – pusta kasa.

Opcja nr 3

Wynosisz z domu, co się da, dopóki jest to możliwe – rozpoczynając od przedmiotów o największej wartości. Dom się spalił, ale wcześniej udało ci się wynieść niemal cały dobytek.

Nieprawdopodobne wydaje się, że w sytuacji kryzysowej przedsiębiorcy w 90 proc. wybierają rozwiązanie numer 2. A wiesz dlaczego? Bo nie zastosowali się do zasad, które opisałem w pierwszej części poradnika. Teraz już wiesz, jak ważne są rady zawarte w poprzednim odcinku.

Ale ty znasz już te zasady. Więc jeśli uznasz, że twój biznes się nie ostanie po zakończeniu kwarantanny, wybierasz oczywiście opcję nr 3. Skoro i tak poniesiesz straty, staraj się, aby nie stracić wszystkiego. Łącznie z twoim zdrowiem. I nie czekaj, aż ogień się rozprzestrzeni – zacznij działać od dziś. No, może od jutra. Przekładając przykład z pożarem na twoją sytuację, co zatem należy uznać za optymalne działanie?

Doktor Śmierć pilnie poszukiwany!

Odpowiedź jest oczywista, choć może na początku szokować. Należy jak najszybciej położyć obecny biznes. Z jednoczesnym minimalizowaniem strat – bo takowe na pewno będą. I z tym trzeba się pogodzić. Póki więc można, należy wynieść wszystko, co cenne, z walącego się przedsiębiorstwa. Bohaterska obrona przed upadkiem, czyli właśnie opcja nr 2 z przykładu powyżej, będzie to najpierw przedłużanie agonii, potem próba reanimacji trupa. To nie może się udać.

Każdy miesiąc funkcjonowania firmy, której – jak wychodzi z analizy – nie da się uratować, to bez sensu wyrzucone pieniądze. Często potężne – w zależności od skali działalności. Na dodatek pieniądze te wkrótce mogą się okazać bardzo potrzebne: m.in. do uruchomienia nowej firmy, gdy tylko stwierdzisz, że ma to już sens.

I tu pojawia się problem. Przedstawiona strategia działania może być uznana za rozwiązanie co najmniej kontrowersyjne, żeby nie powiedzieć – sprzeczne z obowiązującym prawem. Jest to prawda. Dlatego nie mogą to być działania przypadkowe, nieprzemyślane. Przewiduję, że w konsekwencji pojawi się wkrótce bardzo pożądana specjalizacja, tj. zupełnie nowa profesja na rynku usług finansowych. Będzie to ekspert od bezpiecznej i w miarę bezbolesnej eutanazji podmiotów gospodarczych. Czyli taki biznesowy Doktor Śmierć.

Dlaczego do takich działań potrzebny będzie superspecjalista? Dla twojego bezpieczeństwa. Jeśli ratując swój majątek, popełnisz błędy i ten kontrolowany upadek przeprowadzisz nieprofesjonalnie, może grozić ci z tego tytułu nawet odpowiedzialność karna.

Feniksie: już czas. Wstawaj z popiołów!

Jeśli uznasz, że po zakończeniu kwarantanny twój biznes będzie miał miejsce na rynku, ale pewnie w mniejszej skali – przygotuj się do otwarcia nowej firmy już teraz. Tu doradzam lekką konstrukcję, czyli podmiot w formie spółki komandytowej.

Jak zatem działać w sytuacji, kiedy będziesz mógł wrócić na rynek? Tu także zalecam rozwagę. Po zakończeniu kwarantanny, gdy nastąpi nowe rozdanie kart, w tym w branżach najbardziej poszkodowanych przez obecną sytuację, będzie obowiązywać zasada: kto pierwszy, ten lepszy.

Więc, z jednej strony, staraj się jak najszybciej położyć obecny biznes (jeśli taka konieczność będzie wynikiem przeprowadzonej analizy), ale z drugiej – musisz być w blokach startowych, jak tylko świat zewnętrzny choć trochę wróci do normy.

Pamiętaj jednak o jednym: wracasz do gry jedynie wtedy, gdy uznasz, że ma to sens. Być może będzie trzeba poczekać wiele miesięcy po zakończeniu kwaran-

eprasa.pl 4ec094e91d

tanny. Nie ryzykuj dodatkowych strat, reaktywując swój biznes zbyt szybko. Nie każdy biznes ucierpi tak, że będzie konieczne zastosowanie opisanej strategii. Pewnie zapytasz także o inne, systemowe rozwiązania. Postaram się odgadnąć twoje pytania, jednocześnie na nie odpowiadając.

1. Będzie przecież tarcza antykryzysowa. Jaka jest szansa, że planowana przez rząd specustawa, tj. pakiet rozwiązań dla przedsiębiorców, przyniesie spodziewaną pomoc?

Same dobre chęci nie wystarczą. Jakaś tam tarcza będzie. Ale oferowane przez rząd rozwiązania mogą okazać się skuteczne jedynie dla tych najmniej poszkodowanych. Po części jakby przeżywamy deja vu. Dokładnie pięć lat temu obietnice daleko idącej pomocy frankowiczom deklarował – z podobnym zaangażowaniem – Andrzej Duda, wówczas kandydat na prezydenta. Obecnie niemal identyczny przekaz pada z ust Dudy odnośnie do konieczności wprowadzenia działań systemowych, które uratują polskich przedsiębiorców przed klęską. Widzę jednak bardzo poważną różnicę w obu sytuacjach. W skali trudności od 1 do 100, rozwiązanie problemu frankowiczów oceniam gdzieś na poziomie 15. Jeśli jednak mowa o tarczy antykryzysowej, która ma chronić setki tysięcy małych i średnich firm – tu bez wątpienia mamy do czynienia z poziomem 100. Mission impossible. Nie zazdroszczę osobom, którym zlecono taką tarczę skonstruować.

2. Czy warto wziąć pod uwagę skorzystanie z dobrodziejstwa ustawy Prawo restrukturyzacyjne, która zakłada m.in. możliwość uratowania przedsiębiorstwa z pomocą sądu upadłościowego?

Ustawa Prawo restrukturyzacyjne, która weszła w życie z początkiem 2016 r., kompletnie nie jest dostosowana do firm małych i średnich, a tym bardziej do mikroprzedsiębiorstw. Na działaniach tych może być tylko jeden wygrany: doradca restrukturyzacyjny, który – bez względu na skuteczność swojej pracy – otrzyma solidną zapłatę. Z twoich środków.

Na dodatek trzeba brać pod uwagę wielce prawdopodobny paraliż sądów, jaki zastaniemy już po zakończeniu kwarantanny. Postępowania takie będą ciągnąć się latami, a ty będziesz miał związane ręce – bo jako przedsiębiorca w upadłości masz mocno ograniczone możliwości działania. Koniec takiej próby jest wielce przewidywalny: postępowanie zostanie umorzone z powodu ubóstwa masy. Tłumacząc na język potoczny: skończą ci się pieniądze na finansowanie tego żałosnego przedstawienia.

3. A może złożyć wniosek o upadłość konsumencką?

Szczególnie że od 24 marca br. może upaść każdy, także były przedsiębiorca. Czy zapoznałeś się ze szczegółami nowej procedury dotyczącej upadłości konsumenckiej? Nie? Szkoda, bo wtedy nie zadawałbyś takich pytań. To tak w skrócie: generalnie upadłość konsumencka ma sens przede wszystkim wtedy, kiedy dana osoba nie posiada żadnego majątku. Wtedy bowiem możesz pozbyć się długów, nie tracąc nic. Rzadko w tej sytuacji będzie przedsiębiorca, którego biznes do końca lutego br. hulał, jak się patrzy. Jednak jest coś znacznie gorszego w procedurze upadania po nowemu: efekty postępowania upadłościowego są kompletnie nieprzewidywalne. Czyli wchodząc w ten proces, nie będziesz wiedział, jak się dla ciebie to skończy ani nawet – kiedy. Możesz zostać niewolnikiem postępowania nawet przez 13 lat. Czy dalej myślisz o tym rozwiązaniu?

Tyle miałem ci do powiedzenia. Z pewnością nie we wszystkim ze mną się zgodzisz, może w twoim wypadku nie będzie tak źle. Wybacz, to nie są rady uniwersalne, dla każdego. W szczególności że nawet nie wiem, czym się zajmujesz. I być może twój biznes spokojnie się wybroni, czego ci szczerze życzę.

Ale namawiam cię choćby do jednego. Zapoznaj się raz jeszcze z poprzednim odcinkiem niniejszego poradnika. Być może zrozumiałeś, jak ważna była ta część porad. Kiedy bowiem człowiek działa w skrajnie kryzysowej sytuacji, kompletnie bez planu, ale za to z gorącą głową, kierowany strachem i negatywnymi emocjami, zazwyczaj postępuje zupełnie nieracjonalnie. Na przykład zabezpiecza się przed skutkami wirusa, robiąc zapasy papieru toaletowego na najbliższe 20 lat.

Coś posmutniałeś? Że zostaniesz z potężnymi długami? Pewnie do końca życia? No cóż, nie obiecywałem ci, że jestem Harrym Potterem. Zresztą pewnie on też nie dałby rady. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Krzysztof OPPENHEIM – ekspert finansowy, związany z bankowością od 1993 r. Specjalizuje się także m.in. w antywindykacji oraz upadłości konsumenckiej. Członek Rady Przedsiębiorców przy Rzeczniku Małych i Średnich Przedsiębiorców. Aktywny przedsiębiorca od ponad 25 lat

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Przełącz się na bezpieczeństwo

Wybierając odpowiednie przełączniki, zapewniamy naszej firmie nie tylko wydajną transmisję danych, ale też porządkujemy i integrujemy cały firmowy system IT. O oszczędnościach nie wspominając.

Anita Czech

Kluczem do efektywnego zarządzania współczesnym przedsiębiorstwem jest umiejętność spojrzenia na organizację oraz procesy, które w niej zachodzą w sposób integralny. Dynamicznie zmieniające się środowisko pracy wymusza implementację zintegrowanych systemów pozwalających szybko identyfikować problemy oraz im zapobiegać.

Planując inwestycję w systemy zabezpieczeń, zwykle dużą wagę przywiązujemy do wyboru kamer, systemu przeciwpożarowego, zapominając przy tym o infrastrukturze IT. To błąd! – To właśnie infrastruktura sieciowa łączy i scala systemy zabezpieczeń. I jest niezbędna do ich prawidłowego funkcjonowania – mówi Iwo Ostalski z TP-Link. Jak podkreśla, infrastruktura sieciowa powinna być dopasowana do elementów, które będą wchodziły w jej skład. – Pozwoli to zarówno zaplanować rozmieszczenie punktów dostępowych, jak i wybrać przełączniki z odpowiednimi funkcjami – zaznacza.

TP-Link dobrze rozumie potrzeby dzisiejszych przedsiębiorców, zarówno prowadzących duże firmy, jak i te średnie czy małe. W swojej ofercie ma m.in. przełączniki z zasilaniem PoE/PoE+, które świetnie nadadzą się pod systemy monitoringu. Przedsiębiorcy znajdą tu zarówno proste, niezarządzalne przełączniki pięcio-, ośmio- i szesnastoportowe, jak również w pełni zarządzalne i większe 24- i 48-portowe switche. – TP-Link zapewnia bieżące aktualizacje oprogramowania, a także szybką i sprawną pomoc przedsprzedażową oraz techniczną. Wszystkie urządzenia biznesowe TP-Link są objęte przynajmniej pięcioletnią gwarancją producenta – podkreśla Ostalski.

Dlaczego warto się zdecydować na modernizację sieci już dziś? – Po pierwsze, to szansa na uporządkowanie i zintegrowanie całego firmowego systemu, po drugie, zapewnienie bezpieczeństwa. Po trzecie – niezawodna i wydajna infrastruktura przynosi firmie korzyści związane z wyeliminowaniem zatorów sieciowych, co z kolei przekłada się na większą elastyczność działania systemów i poprawę produktywności pracowników – mówi przedstawiciel TP-Link. <

TL-SL1218MP

Świetnie się sprawdza w małych systemach monitoringu lub jako przełącznik dostępowy dla kamer. Posiada 16 portów Fast Ethernet z zasilaniem PoE+ oraz dwa porty UPLINK Gigabit Ethernet pozwalające na integrację systemu kamer z resztą infrastruktury sieciowej. Cechuje się wysokim budżetem mocy PoE: do 30 W na port, 192 W łącznej mocy zasilanych urządzeń. Ma funkcję PoE Extend Mode, pozwalającą zwiększyć odległość od przełącznika do zasilanego urządzenia końcowego aż do 250 m. Ułatwia to rozmieszczenie w większych obiektach.

TP-Link T1600G-28PS

Zarządzalny przełącznik PoE polecany, gdy chcemy zintegrować system monitoringu z siecią dla pracowników lub gości obiektu oraz dodatkowo z punktami dostępowymi zapewniającymi wi-fi dla użytkowników.
Umożliwia stworzenie wirtualnych, odseparowanych sieci – VLAN zarówno dla urządzeń przewodowych, jak i bezprzewodowych.

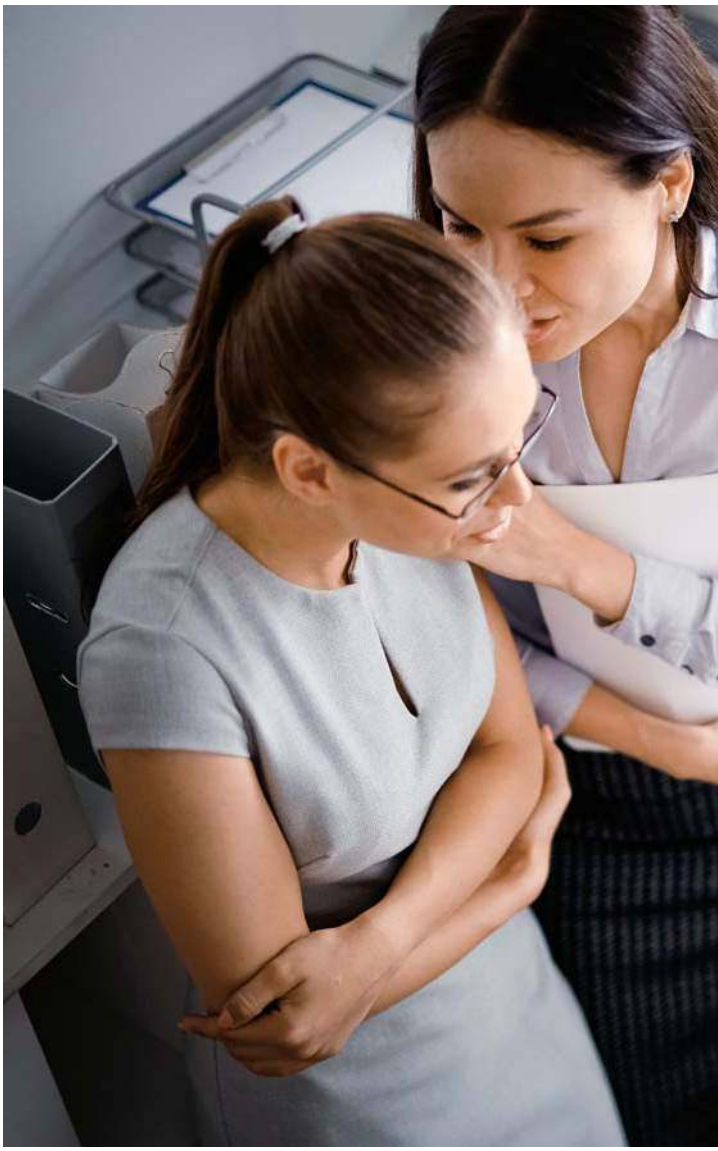
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

Magda Kozińska

Sygnalista czy donosiciel

Polacy coraz chętniej informują policję, straż miejską czy urząd skarbowy o nieprawidłowościach dostrzeżonych w życiu społecznym lub prywatnym. Tylko w pracy na wszelki wypadek siedzimy cicho. Trudno się dziwić.



Nie mam podstawowego zabezpieczenia, które ma mnie czy pacjentkę chronić. Przecież ja nie wiem, czy pacjentka jest zdrowa, ja nawet nie wiem, czy ja jeszcze jestem zdrowa!"– zasygnalizowała na swoim facebookowym profilu Renata Piżanowska, położna ze szpitala w Nowym Targu. I została zwolniona, bo zdaniem przełożonego naruszyła dobre imię szpitala. Ale strach przed konsekwencjami i reakcją szefów, to jeden z najmniej ważnych powodów, dla których wolimy udawać, że nie widzimy nieprawidłowości w pracy. Dużo większe znaczenie ma reakcja otoczenia. Renata Piżanowska otrzymała ogromne wsparcie społeczne, bo sytuacja jest wyjątkowa i walka z koronawirusem zjednoczyła Polaków. W zwykłym czasie wyglądałoby to inaczej.

ZŁY SYGNALISTA

„Nie bój się reagować, zostań sygnalistą!" – to hasło, które agencja content marketingowa w ramach kampanii dla pracowników zaproponowała dużej międzynarodowej sieci handlowej działającej w Polsce. – Sygnalistą? Donosicielem chyba, przecież każdy od razu tak pomyśli – zareagował jeden z członków zarządu, a jego zdanie podzielili też szeregowi pracownicy: „Sygnalista? A co to za słowo? Kapuś bardziej pasuje". Ktoś nawet zaproponował, żeby w ramach kampanii wykorzystać stary wierszyk „Skarżypyta bez kopyta, język lata jak łopata".

„W Polsce pojęcie donos znajduje się na czarnej liście grupowego kodeksu etycznego. Każde dziecko wie, że skarżypyty się nie lubi" – pisze socjolog Mariola Bieńko w publikacji „Skarżypyty, donosiciele, sygnaliści". W latach 70. sporządzono listę norm moralnych. Autorka tego katalogu, socjolog Maria Ossowska, wyróżniła siedem kategorii takich norm, a donosicielstwo umieściła wśród zachowań, które naruszają naszą potrzebę zaufania.

– W Polsce i w wielu innych krajach o podobnej historii sygnalizowanie o nieprawidłowościach kojarzy się jednoznacznie z donoszeniem – mówi dr hab. Jacek Wasilewski, medioznawca z Uniwersyte-

Okiem eksperta

DR AGNIESZKA MOŚCICKA-TESKE, PSYCHOLOŻKA, UNIWERSYTET SWPS, POZNAŃ

Przestrzeń firmy to rodzaj zamkniętej społeczności, w której znacznie trudniej pozostać anonimowym. Dlatego o wiele łatwiej jest nam zareagować, gdy widzimy źle zaparkowany samochód albo akt wandalizmu, niż gdy dostrzegamy, jak kolega z pracy bierze łapówki albo szef stosuje mobbing. W takich chwilach włącza nam się mechanizm obronny, który każe się nie wychylać, bo otwarta reakcja może zagrozić nam, naszej rodzinie czy naszemu poczuciu bezpieczeństwa.

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 4ec094e91d

tu Warszawskiego, który specjalizuje się w badaniu narracji w komunikacji społecznej. – Mit donosiciela wiąże się ze sprzeciwem obywatela wobec opresyjnej władzy. Ponieważ przez lata władza była niedemokratyczna, na wszelki wypadek lepiej było się trzymać od niej z daleka. Bezpieczniej było trzymać sztamę ze zwykłymi ludźmi, takimi samymi jak my, bo nawet jeśli oni nie są do końca uczciwi i mają co nieco na sumieniu, zawsze to nasi, a na naszych się nie donosi.

DOBRY SYGNALISTA

Tymczasem sygnalista (z ang. whistleblower, czyli „dmuchający w gwizdek") to osoba, która nie waha się reagować, gdy widzi nieuczciwość lub łamanie prawa. Angielskie słowo ma korzenie XIX-wieczne – kojarzy się z policjantami, którzy używali gwizdka, by ostrzec przed niebezpieczeństwem. Do dziś gwizdek jest atrybutem wykorzystywanym przez sędziów sportowych, by zasygnalizować nieprawidłowe zachowanie zawodnika.

W krajach, gdzie sygnaliści funkcjonują od lat, uważani są za piątą władzę (obok władzy ustawodawczej, wykonawczej, sądowniczej i mediów), bo dzięki nim udaje się wykryć poważne nieprawidłowości. Ich moc widać na przykładzie Donalda Trumpa, który m.in. z powodu informacji przekazanej przez anonimowego pracownika amerykańskiego wywiadu, zaniepokojonego treścią rozmowy Trumpa z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim, o mało nie stracił fotela prezydenckiego.

Głównie jednak chodzi o osoby reagujące na malwersacje w firmach i instytucjach. Najsłynniejszą sygnalistką w historii jest Sherron Watkins, pracownica Enronu, która zawiadomiła władze o nieprawidłowościach w sprawozdaniach finansowych firmy, co doprowadziło do skazania jej prezesów. – Najskuteczniejszym sposobem wykrywania nadużyć w organizacji jest wewnętrzny system zgłaszania nieprawidłowości oparty na wiedzy pracowników. To jasno wynika z raportów Amerykańskiego Stowarzyszenia Biegłych ds. Przestępstw i Nadużyć Gospodarczych. Sygnaliści mają zatem istotny wpływ na efektywność firmy, nierzadko większy niż stosowane narzędzia audytorsko-kontrolne – mówi Wojciech Niezgodziński z EY, który na co dzień pomaga firmom przeciwdziałać nadużyciom oraz budować systemy compliance (zapewniające działalność zgodną z prawem i normami). – W ciągu ostatnich 4-5 lat nastąpiła ogromna zmiana w podejściu polskich firm do sygnalistów. Jeszcze niedawno samo to określenie nie było powszechnie znane. Procedury takie działały głównie w dużych zagranicznych korporacjach i były zazwyczaj kalką rozwiązań stosowanych w firmie matce. Dziś coraz więcej firm, także tych z polskim kapitałem, zaczyna dostrzegać znaczenie sygnalistów.

6
PROC.
dochodów tracą co rok przedsiębiorstwa z powodu nieprawidłowości i nadużyć w działalności firmy (dane ACFE)

27
PROC.
Polaków deklaruje, że nie zgłosiłoby nieprawidłowości w miejscu pracy (badanie „Gnębieni, podziwiani i... zasługujący na ochronę. Polacy o sygnalistach" Fundacji im. Stefana Batorego)

czy wiesz, że

Jak zgłaszać nieprawidłowości

Pod koniec 2019 r. weszła w życie dyrektywa Unii Europejskiej chroniąca sygnalistów. Do 2021 r. wszystkie państwa członkowskie mają tak dostosować przepisy, by każda firma zatrudniająca powyżej 50 osób miała procedury pozwalające zgłaszać nieprawidłowości przez sygnalistów i chroniące ich przed odwetem, np. zawieszeniem, degradacją czy zastraszaniem. Ochroną objęty będzie nie tylko sam sygnalista, ale także osoby, które mu pomogły, np. koledzy, rodzina.

Dowodem na to jest choćby lista najbardziej perspektywicznych zawodów w 2020 r., stworzona przez firmę Hays, specjalizującą się w doradztwie personalnym. Compliance officer, czyli specjalista zajmujący się m.in. analizowaniem i reagowaniem na zgłoszenia od firmowych sygnalistów, znalazł się tam w pierwszej dziesiątce. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Magda Kozińska – szefowa działu Projekty Specjalne @Kozekrozek

eprasa.pl 4ec094e91d

Szymon Krawiec
kierownik działu Biznes @SzymonKrawiec

Drukarki poszły w ruch

Szykuje się dodruk pustych pieniędzy na niewyobrażalną dotąd skalę. Patrząc tylko na rozkład jazdy FED z zeszłego tygodnia, widać, że amerykański bank centralny dzień w dzień kupował obligacje za 125 mld dolarów. Ogłoszono zresztą ich nielimitowany skup, a cała operacja ma opiewać na gigantyczną kwotę 6 bilionów dolarów. Dodruk ruszył również w Narodowym Banku Polskim. Rząd musi przecież skądś wziąć pieniądze na tarczę antykryzysową. Jak na razie NBP dodrukował ponad 8 mld zł, ale to stan na połowę zeszłego tygodnia. Wiadomo, że pustych pieniędzy będzie więcej. To za nie NBP kupi od państwa obligacje, dzięki czemu rząd będzie miał środki na naprawianie skutków epidemii koronawirusa. Magia.

Długi rosną

PONAD 60 PROC. MAŁYCH I ŚREDNICH PRZEDSIĘBIORCÓW PRZYZNAJE, że ma problemy z terminową płatnością faktur – wynika z danych Krajowego Rejestru Długów. Źródłem problemu nie jest tylko kiepska sytuacja finansowa spowodowana epidemią koronawirusa – 27 proc. badanych przyznało, że wprawdzie ma pieniądze, żeby zaległe faktury opłacić, ale zamiast tego, wolą trzymać środki na czarną godzinę. Odsetek ten może być jeszcze wyższy, bo trudno przyznać się do takich kontrowersyjnych działań.

CYTAT TYGODNIA

„Polska gospodarka może skorzystać na kryzysie wywołanym koronawirusem”

Jadwiga Emilewicz,
minister rozwoju

LICZBA TYGODNIA

1,28 MLN

Polaków może stracić pracę z powodu epidemii koronawirusa – wynika z wyliczeń Krajowej Izby Gospodarczej

ZDJĘCIA: MACIEJ MACIERZYŃSKI/REPORTER, 123RF, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

Panek CarSharing

udostępnia samochody za darmo

– Wiele osób nie może teraz wyjść z domu, są to ludzie starsi, chorzy lub objęci kwarantanną. PANEK CarSharing, największy operator samochodów na minuty w Polsce ma pełną świadomość problemu. Zdecydował o udostępnieniu samochodów za darmo tym, którzy mogą pomóc innym.

Do akcji społecznej #HELPsharing, którą zapoczątkował PANEK CarSharing dołączają coraz to nowe podmioty. Jednym z nim jest itFocus i jego aplikacja dla wolontariuszy IHELPYOU. Samochody PANEK CarSharingu są też wykorzystywane bezpłatnie w ramach akcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy #Pomagamy. Jeżdżą nimi wolontariusze Pokojowego Patrolu. Są często jedyną opcją powrotu do swojego miasta bez narażania się podczas podróży transportem zbiorowym. Kolejnym partnerem, który będzie udostępniał pojazdy w ramach akcji będzie operator skuterów Blenkee.city.

Operator CarShairngu PANEK przykłada ogromną wagę do dezynfekcji swoich samochodów, wierzy, że są bezpieczniejsze niż transport zbiorowy. Samochody PANEK od kilku dni dostępne są już w 21 miastach i kilkudziesięciu strefach podmiejskich. Są stale dezynfekowane i monitorowane w celu zminimalizowania szansy zakażenia. Autami PANEK można przemieszczać się po całym kraju. Często wynajmowane są one przez osoby korzystające z opcji powrotu do Polski. Podróżni mogą nimi wracać do swojego miasta bez narażania się na niebezpieczeństwo zarażenia w transporcie zbiorowym. Po każdym wynajmie realizowanym z Lotniska Okęcie samochód jest wyłączony z wynajmu i dezynfekowany.

PANEK w swojej akcji apeluje o uczciwość osób, które korzystają z samochodów za darmo.

Aby wziąć udział w akcji i jeździć za darmo należy wejść na stronę www.helpsharing.panekcs.pl

Na stronie akcji wyczytać można także, że firma PANEK nie rekomenduje wychodzenia z domu, jeśli jest to niebezpieczne dla pomagającego lub jego otoczenia.

HELP SHARING - dzielimy się pomocą

eprasa.pl 4ec094e91d

Paweł Bednarz

Polski biznes rusza na odsiecz

Od pierwszych godzin walki z epidemią polskie firmy zaangażowały się w pomoc szpitalom i ratownikom. Dziś strumieniami płyną miliony złotych pomocy, a firmy jak w czasie wojny zmieniają swoje linie produkcyjne.

eprasa.pl 4ec094e91d

Pandemia koronawirusa okazała się groźniejszym wrogiem, niż można się było spodziewać. Wszechobecny strach spowodował, że pieniądz przestał być już tak ważny jak kiedyś, a na rynkach wartości nabrał materiał i w ogóle sam dostęp do niego. W polskich przedsiębiorstwach – zarówno państwowych, jak i tych prywatnych – trwa pospolite ruszenie, by zapewnić pomoc przede wszystkim szpitalom. Każdy pomaga, jak może, wpłacając pieniądze na zakup sprzętu lub go kupując, przestawiając linie produkcyjne na wytwarzanie najpotrzebniejszych produktów, a także używając swoich kontaktów i doświadczeń, by zdobyć to, co na rynku jest niedostępne. Stawka jest jedna – ludzkie życie i zdrowie, a szybkie poradzenie sobie z wirusem oznacza szybszy powrót do normalności.

PRODUKCJA W CZASACH NADZWYCZAJNYCH

Pierwszą firmą, która już od początku marca zaangażowała się w walkę z koronawirusem, był paliwowy gigant – Grupa Orlen. Firma przekształciła swoją linię produkcyjną w zakładach w Jedliczu do produkcji płynu do dezynfekcji. Na co dzień produkowane są tam płyny do spryskiwaczy, płyny chłodnicze, smary oraz oleje przemysłowe. Linię przemodelowano w 10 dni i już 12 marca była gotowa. Pierwotnie płyn produkowano w opakowaniach 5-litrowych, później jednak uruchomiono produkcję w jednolitrowych opakowaniach. Obecnie dzięki realizowanym pracom inwestycyjnym wydajność tygodniowa produkcji z tych linii wynosi 1,2 mln litrów.

W pierwszej kolejności płyn dostarczony został do Agencji

Fundacja Orlen przeznaczyła 10 mln zł na pomoc dla szpitali walczących z epidemią koronawirusa

Rezerw Materiałowych, a także instytucji użytku publicznego, służb sanitarnych i szpitali. Znaczna część produkcji przeznaczona jest również do sprzedaży na stacjach paliw, koncern robi wszystko, aby zaspokoić olbrzymie zapotrzebowanie. Do walki włączyła się także Fundacja Orlen, przeznaczając 10 mln zł na pomoc dla szpitali walczących z epidemią koronawirusa. Pieniądze pozwolą zaspokoić bieżące potrzeby placówek, związane głównie z zakupem sprzętu medycznego oraz środków ochrony indywidualnej. Wsparcie przyspieszy diagnozowanie oraz leczenie zakażonych osób, a także zwiększy bezpieczeństwo lekarzy, pielęgniarek i ratowników medycznych.

Po PKN Orlen swoje dostawy płynu do dezynfekcji zaczął też KGHM. Pierwsze partie były darmowe i trafiły już do szpitali. Kolejne spółka sprzeda z minimalną marżą. 30 tys. litrów płynu biobójczego Nitrosept dziennie, produkowanego przez spółkę Nitroerg z grupy KGHM, jest już od poniedziałku dostarczane do szpitali, placówek medycznych i publicznych. Marcin Chludziński, prezes KGHM, podkreślił, że jest to darowizna miedziowego giganta na rzecz medyków.

Z odsieczą placówkom medycznym przyszła też energetyczna Enea. Koncern za pośrednictwem Fundacji Enea przekaże

eprasa.pl 4ec094e91d

2,1 mln zł na wsparcie szpitali walczących z koronawirusem. Pieniądze pójdą do ośmiu placówek z terenu działania Grupy Enea. Wyboru trzech dokonało Ministerstwo Zdrowia, zgodnie z zapotrzebowaniem zgłaszanym przez szpitale. Proces ten koordynuje Ministerstwo Aktywów Państwowych. Dodatkowo, placówki z terenu swojego działania wskazały Enea Operator oraz Enea Wytwarzanie, zarządzająca m.in. elektrownią w Kozienicach.

– Kierujemy naszą pomoc tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna. Do placówek medycznych, które smoą na pierwszej linii w walce z wirusem. Podejmujemy aktywne działania w trosce o zdrowie naszych klientów, pracowników i wszystkich, z którymi współpracujemy – mówi Mirosław Kowalik, prezes Enei.

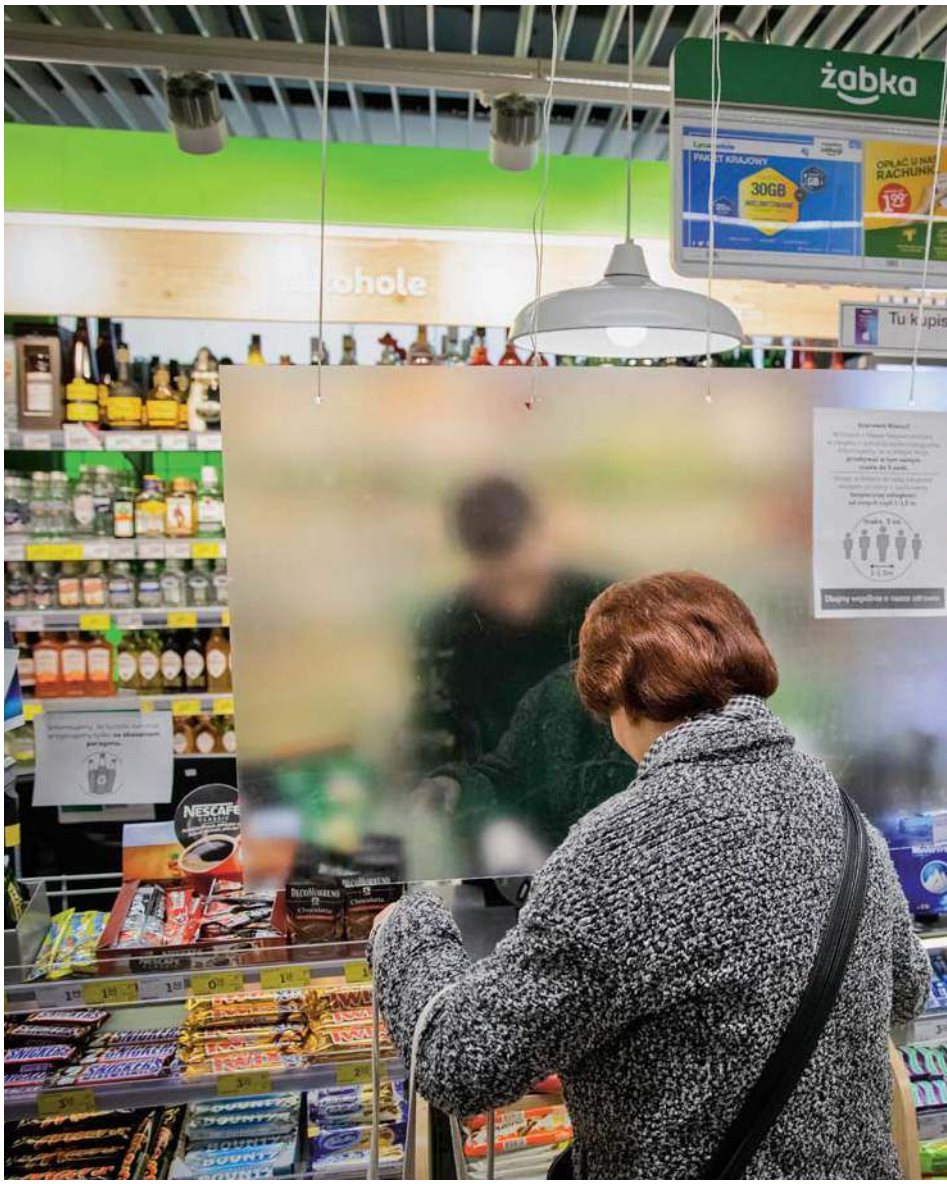
Spółki Grupy Enea aktywnie włączyły się w rządowe i obywatelskie działania na rzecz ograniczania rozprzestrzeniania się koronawirusa. Grupa konsultantów, na co dzień obsługujących klientów Enei, wspiera pracę infolinii NFZ. Część służbowej floty samochodowej ze spółek Grupy będzie użyczona szpitalom i laboratoriom, by zapewnić szybki oraz sprawny transport. Elektrownia Połaniec przekazała 3 tys. maseczek szpitalom w Staszowie i Kielcach.

JEDZENIE I SPŁATY KREDYTÓW

Pomoc zaoferował również należący do koncernu Danone producent wody mineralnej – Żywiec Zdrój SA. Firma przekazała swoje produkty do Banku Żywności, skąd mają trafić do szpitali zakaźnych w całej Polsce, zaś Instytut Matki i Dziecka otrzymał to, co teraz jest tak bardzo w cenie – środki ochrony osobistej dla pracowników. Firma wprowadziła również wiele obostrzeń wewnątrz firmy.

– Bezpieczeństwo naszych pracowników to dla nas priorytet. Jeszcze przed pojawieniem się pierwszego przypadku infekcji w Polsce w naszych zakładach podjęliśmy szereg działań prewencyjnych, intensyfikując – i tak już restrykcyjne – procedury higieniczne. Musimy zdawać sobie sprawę, że od ciągłości pracy fabryk, zależy utrzymanie dostępności produktów na rynku. Dlatego wzmocniliśmy ograniczenia dotyczące wejścia na teren zakładu osób spoza firmy, a także zmieniliśmy zasady przekazywania produktów kierowcom przyjeżdżającym do magazynów. Pracownikom udostępniliśmy środki do dezynfekcji, a także zwiększyliśmy częstotliwość dezynfekcji przestrzeni wspólnych. Aby minimalizować ryzyko zachorowań, wszystkich pracowników obowiązuje zakaz podróży, a osobom, które mają taką możliwość, zapewniamy narzędzia do pracy z domu. Dotyczy to także naszych przedstawicieli handlowych, którzy z klientami kontaktują się telefonicznie. Wprowadziliśmy cotygodniowe spotkania online dla pracowników, podczas których informujemy ich zarówno o sytuacji w firmie, jak i aktualnych zaleceniach dotyczących pracy czy higieny – mówi Joanna Meyer, dyrektor HR w Żywiec Zdrój.

Przekazanie 4,5 mln zł zadeklarowała też sieć sklepów Żabka. Pieniądze mają pójść na wsparcie wszelkich działań podejmowanych przez instytucje państwowe, mających na celu walkę z epidemią. Żabka jako pierwsza z sieci sklepów zaczęła dystrybucję środków dezynfekujących oraz rękawiczek



Żabka jako pierwsza z sieci sklepów zaczęła dystrybucję środków dezynfekujących oraz rękawiczek ochronnych dla franczyzobiorców oraz pracowników sklepów

ZDJĘCIA: ROMAN ZAWISTOWSKI/PAP, ANDRZEJ HULIMKA / FORUM

eprasa.pl 4ec094e91d

ochronnych dla franczyzobiorców oraz pracowników sklepów.

– W tej trudnej dla wszystkich na rynku sytuacji w ramach współpracy z ponad 4,5 tys. przedsiębiorców prowadzącymi sklepy Żabka wspólnie wypracowaliśmy model przegrody ochronnej z pleksi, którą zaadaptowaliśmy już we wszystkich placówkach, których jest ponad 6 tys. – mówi Katarzyna Przewęzikowska, kierownik Zespołu Relacji Zewnętrznych Żabka Polska. – Także z inicjatywy naszego franczyzobiorcy sprzedajemy mrożone pieczywo do samodzielnego wypieku w domu przez klientów. Dodatkowo skróciliśmy godziny funkcjonowania sklepów – do odwołania placówki są otwarte w godzinach 7.00-22.00. Od dwóch tygodni każdy franczyzobiorca co tydzień otrzymuje w ramach rozliczeń subwencję finansową z myślą o przystosowaniu placówek do nowych warunków, wynikających z zagrożenia koronawirusem. Każdego dnia odbywają się w formie wideokonferencji spotkania zespołu, który decyduje o wszelkich kolejnych działaniach na rzecz bezpieczeństwa naszych klientów, franczyzobiorców, sprzedawców oraz pracowników – dodaje Katarzyna Przewęzikowska.

Firmy angażują się także w lokalne działania wspierające służbę zdrowia walczącą z epidemią. – W związku z tym, że jako jedni z nielicznych wciąż możemy działać na rynku, chcieliśmy wspomóc służby, które poświęcają się, biorąc dłuższe dyżury i narażając swoje zdrowie. Dostarczamy bezpłatne posiłki dla lekarzy i ratowników medycznych z naszej okolicy – mówi Jakub Kukuła, założyciel Kukuła Healthy Food, firmy cateringowej. – Nasze zestawy składające się z zupy, drugiego dania i deseru trafiają do osób pracujących w Izbie Przyjęć oraz Szpitalnym Oddziale Ratunkowym w Tczewie, Szpitalnym Oddziale Ratunkowym oraz Zespole Wyjazdowym Ratownictwa Medycznego w Starogardzie Gdańskim, a także Oddziale Intensywnej Terapii w Kociewskim Centrum Zdrowia w Starogardzie Gdańskim – mówi i deklaruje, że firma jest gotowa wspierać więcej okolicznych placówek, a wszyscy chętni mogą zgłaszać swoje potrzeby pod adresem mailowym: kontakt@kukulahealthyfood.pl.

W trudnej sytuacji gospodarczej swoją politykę dostosowują również banki. Santander Bank od 19 marca wprowadził możliwość wnioskowania o karencję w spłacie kapitału kredytów ratalnych na trzy lub sześć miesięcy. Zawieszony kapitał ma zostać wówczas rozłożony proporcjonalnie na pozostały okres kredytowania, przy czym ostateczny termin jego spłaty się nie zmieni. W okresie karencji klient płaci tylko raty odsetkowe. Wnioski można składać przez telefon, wkrótce będzie to też $2$3 w bankowości internetowej. Bank wraz ze swoim partnerem inFakt, dostarczającym usługę eKsięgowości, uruchomił bezpłatną infolinię, na której klienci w rozmowie z księgowymi mogą otrzymać informacje o rządowych rozwiązaniach osłonowych, zasiłkach dla przedsiębiorców czy możliwości zdalnej obsługi księgowej. Bank wprowadził także zwolnienie z opłaty za wypłatę z obcych bankomatów oraz zniósł opłatę za cashback. Także od 19 i 20 marca karty płatnicze klientów banku są gotowe do płatności zbliżeniowych do 100 zł bez PIN.

– Santander Bank Polska aktywnie włącza się także do akcji wsparcia walki z koronawirusem – mówi Arkadiusz Przybył, wiceprezes zarządu Santander Bank Polska, odpowiedzialny za bankowość detaliczną. – Przekazaliśmy 2 mln zł dla ośmiu polskich szpitali na zakup testów, respiratorów oraz najpotrzebniejszego sprzętu dla lekarzy i całego personelu medycznego. Nasi klienci i partnerzy biznesowi deklarowali również chęć wsparcia

Enea przekaże 2,1 mln zł na wsparcie szpitali walczących z koronawirusem. Pieniądze pójdą do ośmiu placówek z obszaru działania Enei

eprasa.pl 4ec094e91d

finansowego dla służby zdrowia, dlatego zapraszamy ich do naszej akcji „Podwójna Moc Pomagania". Za każdą przekazaną złotówkę nasz bank przekazuje kolejną. Na ten cel chcemy przekazać kolejne 2 mln zł. Każdy gest ma podwójną moc! – dodaje.

MASECZKI SZYTE NA MIARĘ

Rodzinna firma Recman z Suwałk, która od 1986 r. specjalizuje się w szyciu odzieży męskiej, uruchomiła produkcję maseczek. Zamówienia w pierwszej kolejności zostaną przekazane dla Szpitala Wojewódzkiego im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach, gdzie firma ma siedzibę oraz zakład produkcyjny.

– Sytuacja jest bardzo dynamiczna i trudna dla nas wszystkich. Jako polska firma posiadająca profesjonalną szwalnię czujemy się społecznie odpowiedzialni, aby podjąć wszelkie kroki, które przyczynią się do ograniczenia epidemii. Jesteśmy w pełnej gotowości i zwiększamy produkcję, aby sprostać oczekiwaniom wielu instytucji i firm, które chcą chronić swoich pracowników w tym trudnym czasie. W pierwszym tygodniu będziemy w stanie uszyć kilkadziesiąt tysięcy maseczek wielokrotnego użytku – mówi Roman Tulwin, prezes zarządu i założyciel firmy Recman.

Maseczki szyje też znajdująca się w Tomaszowie Mazowieckim szwalnia producenta sukienek Mosquito. Firma działa na rynku od 10 lat i jest największym sprzedawcą sukienek online w Polsce. Firma zrobiła już na greckiej wyspie Santorini sesję nowej kolekcji zaprojektowanej przez Alicję Komar, a przed nią najlepszy okres w branży – wiosna i lato. Teraz jednak cała szwalnia szyje maseczki dla szpitali i walczy o materiał. Jakub Roskosz, dyrektor zarządzający w Mosquito, podkreśla, że ceny odpowiedniej fizeliny wzrosły na rynku trzykrotnie. Jest ona albo w całości produkowana w Chinach, albo w Europie, ale z chińskiej nitki, a ta z powodu koronawirusa nie była sprowadzana z Państwa Środka.

1,2
MLN
tyle litrów płynu dezynfekującego produkuje tygodniowo ORLEN

2
MLN ZŁ
tyle pieniędzy przekazał ośmiu szpitalom Santander Bank Polska na zakup testów, respiratorów i sprzętu

6
TYS.
tyle przegród ochronnych pleksi oddzielających pracowników i klientów wybudowano w sklepach Żabka

Santander Bank od 19 marca wprowadził możliwość wnioskowania o karencję w spłacie kapitału kredytów

– W 24 godziny po podjęciu decyzji już szyliśmy pierwsze maseczki. Średnio szyjemy ich około 4 tys. dziennie; do tej pory wysłaliśmy już ok. 20 tys. maseczek. Pierwsze trafiły nieodpłatnie do szpitala w Tomaszowie Mazowieckim. Mamy jednak zamówienia z całego kraju. Wkrótce dostarczymy je do Wrocławia i innych miejsc. Cel mamy ambitny – osiągnąć produkcję 100 tys. sztuk. Same maseczki tworzyliśmy z udziałem lekarzy, a nawet pytaliśmy, co można w nich udoskonalić – mówi Jakub Roskosz.

RAZEM – POMAGAMY

„„Jesteśmy razem. Pomagamy" to największa wspólna inicjatywa polskiego prywatnego biznesu w historii. Przedsiębiorcy zjednoczyli siły w obliczu jednego z największych kryzysów, jakie dotknęły świat w ostatnich dziesięcioleciach. Akcję, przekazując 1 mln zł pomorskim szpitalom, zapoczątkował Leszek Gierszewski, twórca i prezes firmy Drutex.

– Najważniejsze jest to, że w dobie kryzysu udało nam się zjednoczyć we wspólnym celu, ponad podziałami i przede wszystkim solidarnie. Firmy z różnych branż, o różnym zasięgu i możliwościach, ale tak samo odpowiedzialne i przekonane o słuszności pomocy w sytuacji nieznanej, trudnej i wymagającej bardziej niż kiedykolwiek wspólnego działania – podkreśla Leszek Gierszewski, inicjator akcji i właściciel Druteksu.

Do akcji dołączyło już kilkadziesiąt firm, m.in.: Budimex, Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris, LPP, 4F, Piekarnie Cukiernie Putka, Marvipol, Tubądzin oraz wiele innych. Inicjatywę poparli sportowcy – Kuba Błaszczykowski, Artur Partyka, a także świat nauki z prof. Andrzejem Szumańskim na czele. Koordynatorami akcji są: dr Kamila Newlin-Łukowicz, wiceprezes Druteksu, oraz dr Radosław Kwaśnicki, partner w kancelarii RKKW, do którego z pomysłem zorganizowania pomocy zgłosił się Leszek Gierszewski. Kancelaria zapewnia też obsługę prawną akcji. „Jesteśmy razem".

– Łączymy firmy, które chcą pomóc, z instytucjami potrzebującymi pomocy. Jesteśmy w stałym kontakcie ze szpitalami, zbierając informacje o tych, które mają największe potrzeby, i o tym, jakiego typu wsparcie jest im najbardziej potrzebne – mówi Radosław Kwaśnicki, współkoordynator akcji.

Kamila Newlin-Łukowicz, współkoordynatorka akcji, podkreśla, że po zakończeniu epidemii korowawirusa już nic nie będzie tak samo: – Nikt nie jest w stanie powiedzieć, jak długo potrwa kryzys i jak zmieni świat, ale ważne jest, żeby pomagać tu i teraz. To projekt, jakiego jeszcze nigdy nie realizowaliśmy, mający wpływ na świat i przyszłość wszystkich nas. A więc wszystkie ręce na pokład!

Kancelaria Ożóg Tomczykowski przygotowała projekt zmian w prawie, które zwalniałyby przedsiębiorców m.in. z konieczności płacenia VAT od produktów, które są przekazywane na rzecz opieki zdrowotnej. Projekt został złożony w Ministerstwie Aktywów Państwowych. – Wspiera nas tu również zastępca rzecznika MSP, Jacek Cieplak. Efekty tego są, m.in. w pakiecie antykryzysowym uwzględniono nasze postulaty podatkowe dotyczące podatków zachęcające do pomagania – dodaje Kwaśnicki. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Paweł Bednarz – dziennikarz działu Biznes

eprasa.pl 4ec094e91d

Rozmawiała **Magdalena Gryn**

Epidemia uczy pokory

Zaostrzyliśmy procedury bezpieczeństwa, podzieliliśmy pracowników na dwa niezależne zespoły – mówi ***Jakub Kukuła,*** pomysłodawca i założyciel cateringu dietetycznego Kukuła Healthy Food.

Kukuła Healthy Food dowozi pracownikom pomorskich placówek zdrowotnych 300 posiłków dziennie

Czy w czasach epidemii koronawirusa zamawianie jedzenia pod drzwi jest bezpieczne?

Tak, catering dietetyczny to bezpieczna, higieniczna i bezkontaktowa usługa, dlatego to idealne rozwiązanie zarówno dla tych, którzy nie lubią gotować, jak i dla osób, które w obawie przed zakażeniem nie chcą wychodzić po zakupy. Ponadto, według opinii naukowców z całego świata, nie ma możliwości zakażenia koronawirusem przez jedzenie, bo przenosi się on drogą kropelkową. My wdrożyliśmy szereg dodatkowych procedur dotyczących bezpieczeństwa już na początku epidemii. Wszystkie wizyty gości i wyjazdy pracowników na szkolenia zostały wstrzymane pod koniec lutego, załogę podzielono na dwie części tak, aby zmiany się nie spotkały, a po każdej zmianie następuje dezynfekcja. Pracownicy pracują w odzieży ochronnej, rękawiczkach i maskach, dwa razy dziennie dokonujemy pomiarów temperatury ciała. Pracujemy w stałym, sprawdzonym zespole. Posiłki przygotowywane są z najwyższą starannością i dostarczane przez samochody chłodnie, a składniki do nich pochodzą od zaufanych kontrahentów. Dostawy wjeżdżają windą towarową, więc produkcja nie ma kontaktu z dostawcami.

A jak sama epidemia wpłynęła na pana biznes?

Liczba zamówień na catering dietetyczny jest na podobnym poziomie jak wcześniej. Tracimy jednak na czymś innym – na vendingu w fitness klubach, gdzie stoi łącznie ponad 50 naszych lodówek z żywnością.

Czy swoje diety też dostosowaliście do nowej sytuacji?

Bazujemy na sprawdzonych recepturach, które modyfikujemy o dodatkowe, naturalne produkty o właściwościach antybakteryjnych i przeciwzapalnych. Dodatkowo kilka dni temu wprowadziliśmy dietę wzmacniającą odporność, bo o taką prosili nasi klienci. To nasz autorski program, bogaty w składniki stymulujące układ immunologiczny. Pamiętając o osobach zamkniętych w domach, stworzyliśmy tańszą ofertę – lunch boxy. To trzy posiłki: danie obiadowe, deser na bazie jogurtu i zupa.

Od połowy marca dostarczacie darmowe posiłki dla medyków do kilku trójmiejskich szpitali. Jak ta akcja przebiega?

To była spontaniczna decyzja, która zapadła, gdy tylko uświadomiliśmy sobie, że wielu pracowników służb medycznych nie ma czasu na przygotowanie posiłków. Sytuacja, która opanowała świat, uczy pokory, dlatego bez zastanowienia zaczęliśmy pomagać szpitalom. Dostarczamy posiłki już do dwóch szpitali w Gdańsku, Izby Przyjęć oraz Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Tczewie, Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz Zespołu Wyjazdowego Ratownictwa Medycznego w Starogardzie Gdańskim oraz Oddziału Intensywnej Terapii w Kociewskim Centrum Zdrowia w Starogardzie Gdańskim. Pierwsze dania zawieźliśmy 15 marca. Dziś wydajemy już 300 posiłków dziennie, dowozimy także w weekendy. Jesteśmy przygotowani na to, że jeśli nastąpi moment krytyczny, to zwiększymy tę liczbę.

Czy przetrwacie ten kryzys, jeśli ta sytuacja będzie się przedłużać?

W chwili obecnej nie planujemy zwolnień. Będziemy starali się chronić załogę tak długo, jak pozwolą nam na to warunki. Straciliśmy część przychodu, ale cały czas bazujemy na zamówieniach pod drzwi. Nie jesteśmy w krytycznej sytuacji, choć to najtrudniejszy czas w historii firmy. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jakub Kukuła – pomysłodawca i założyciel cateringu dietetycznego Kukuła Healthy Food, specjalista ds. żywności, trener personalny

Magdalena Gryn – dziennikarka działu Biznes, @trika13

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Po prostu odpowiedzialni

CSR, czyli społeczna odpowiedzialność biznesu, to hasło znane od lat. Dziś nabiera szczególnego znaczenia i sensu, które nadają mu ludzie i ich zaangażowanie. Taki przykład płynie z Grupy Enea.

Magda Kowalska

Wiedza o tym, czym jest społeczna odpowiedzialność biznesu wśród firm i ich interesariuszy, jest dziś w zasadzie powszechna. O szczególnym znaczeniu społecznej odpowiedzialności biznesu przekonujemy się szczególnie teraz, w czasach pandemii. Wiele firm, małych i dużych, podejmuje działania wspierające walkę z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Każdy robi to na miarę swoich możliwości i zasobów.

Wśród tych firm jest również Grupa Enea, wicelider w produkcji energii elektrycznej w Polsce. Za pośrednictwem Fundacji Enea do placówek medycznych walczących z koronawirusem trafiło 2,1 mln zł. Przekazane środki są przeznaczane – zgodnie z zapotrzebowaniem szpitali – m.in. na sprzęt medyczny oraz środki higieny i ochrony osobistej. Pomoc otrzymało osiem placówek z terenu działania Grupy Enea. Wyboru trzech dokonało Ministerstwo Zdrowia zgodnie z zapotrzebowaniem zgłaszanym przez szpitale. Proces ten koordynuje Ministerstwo Aktywów Państwowych. Dodatkowo szpitale z terenu swojego działania wskazały Enea Operator oraz Enea Wytwarzanie, zarządzająca m.in. elektrownią w Kozienicach.

– Kierujemy naszą pomoc tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna. Do placówek medycznych, które są na pierwszej linii w walce z wirusem. Podejmujemy aktywne działania w trosce o zdrowie naszych klientów, pracowników i wszystkich, z którymi współpracujemy. Bardzo szybko – jako Grupa Enea – przygotowaliśmy się na spodziewane zaostrzenie sytuacji epidemiologicznej w kraju przez wprowadzenie odpowiednich regulacji. W trosce o zdrowie klientów i pracowników od 13 marca zamknęliśmy nasze Biura Obsługi Klienta. Tam, gdzie było to możliwie, szybko wprowadziliśmy pracę zdalną, a w naszych spółkach odpowiedzialnych za bezpieczeństwo wytwarzania i dystrybucji energii elektrycznej, uruchomiliśmy dodatkowe procedury ochronne – powiedział Mirosław Kowalik, prezes Enei.

Spółki Grupy Enea aktywnie włączyły się w rządowe i obywatelskie działania na rzecz ograniczania rozprzestrzeniania się koronawirusa. Grupa konsultantów, na co dzień obsługujących klientów Enei, wspiera pracę infolinii NFZ, usprawniając obsługę w tym kanale kontaktu. Część służbowej floty samochodowej ze spółek Grupy została użyczona szpitalom i laboratoriom, by wesprzeć obsługę logistyczną i zapewnić szybki oraz sprawny transport. Enea Połaniec przekazała 3 tys. maseczek szpitalom w Staszowie i Kielcach.

67 PROC.
Polaków oczekuje od marek, które kupują, zaangażowania w rozwój lokalnych społeczności

68 PROC.
Polaków uważa, że firmy powinny walczyć z niesprawiedliwością społeczną

69 PROC.
Polaków oczekuje od marek, które kupują, aby odgrywały większą rolę w rozwiązywaniu problemów społecznych

Źródło: Badanie „Świadomość konsumentów oraz ich oczekiwania w zakresie CSR w Polsce", Havas Media, 2019 r.

ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

Przykładem takiego zaangażowania jest wolontariat pracowniczy. W ubiegłym roku 340 pracowników poświęciło prawie 1860 godzin na działania wolontariackie. Liczba wolontariuszy w Grupie Enea powiększyła się o 97 proc. w stosunku do roku 2018. Wolontariuszy wspiera działająca od pięciu lat Fundacja Enea.- Zgodnie z wartościami Grupy Enea działamy na rzecz zrównoważonego rozwoju, a w szczególności edukacji, kultury i sztuki, ochrony zdrowia i środowiska – tłumaczy Piotr Ludwiczak z Fundacji Enea.

W ostatnich latach ze wsparcia fundacji skorzystało ponad 120 tys. beneficjentów, a na granty, stypendia i inną pomoc przeznaczono niemal 5,5 mln zł.

Pieniądze te wsparły m.in. inicjatywy pracownicze w ramach projektu „Potęga poMocy". Każdy pracownik może zgłosić pomysł na realizację inicjatywy razem z podmiotem społecznym, najlepsi otrzymują grant na realizację projektu. Dzięki pomysłom wolontariuszy-pracowników zorganizowano dziesiątki tematycznych wydarzeń, w których uczestniczyły dzieci, młodzież, osoby niepełnosprawne, zagrożone wykluczeniem społecznym i seniorzy. Fundacja Enea wsparła w sumie w ciągu trzech lat 41 inicjatyw pracowników.

eprasa.pl 4ec094e91d

< ,,Posadźmy razem las!" – akcja realizowana wspólnie z Nadleśnictwem Zielona Góra. Pracownicy i okoliczni mieszkańcy pod okiem leśników sadzili drzewa

^ „Pobiegniesz-pomożesz" – Enea sponsorowała Poland Business Run, bieg charytatywny odbywający się jednocześnie w 10 polskich miastach

^ „Biegamy -Zbieramy -Pomagamy" – realizowana od 2017 r. sportowa akcja charytatywna, polega na zbieraniu punktów, które są przeliczane na złotówki, by wesprzeć sportowy rozwój dzieci

Pracownicy aktywnie angażują się także w wolontariat kompetencyjny, dzieląc się swoją wiedzą. Tylko w 2019 r. przeszkolili ponad 13 tys. osób. Spotykali się m.in. z przedszkolakami i uczniami na zajęciach pod hasłem „Nie taki prąd straszny", podczas których tłumaczyli, jak bezpiecznie i oszczędnie korzystać z prądu.

Eksperci od pierwszej pomocy uczyli m.in. innych pracowników prawidłowych zachowań w ramach projektu „Pierwsza pomoc – ratownictwo przedmedyczne".

Wszyscy chętnie angażują się w aktywności sportowe: akcja „Biegamy-Zbieramy-Pomagamy" organizowana jest w firmie od 2017 r. Program zmienia się z edycji na edycję. Początkowo firma układała listę biegów, do których biegacze mogli się zapisać. Obecnie biegacze sami wpisują zawody, w których planują wziąć udział. Liczy się dystans i liczba pracowników Grupy na starcie. Dodatkowe punkty przydzielane są za charytatywny wymiar imprezy. W ostatnim sezonie ukończono prawie 500 biegów, dzięki czemu zebrano 50 tys. zł, które Fundacja Enea w 2020 r. przeznaczy na sportowy rozwój dzieci. W 2019 r. dzięki sportowemu zaangażowaniu pracowników udało się zorganizować m.in. Enea Active Camp „Siła w sporcie", czyli warsztaty psychologiczno-sportowe dla podopiecznych placówek opiekuńczych i dzieci pracowników. – Uśmiechy dzieci uczestniczących w Enea Active Camp to jasny sygnał, że naprawdę warto się angażować społecznie. To, że z roku na rok jest coraz więcej zaangażowanych sportowców, bardzo nas cieszy – podkreśla Agata Goor z Biura Społecznej Odpowiedzialności Biznesu w Enei.

ATMOSFERA PRACY

Tak wielkie zaangażowanie pracowników pokazuje, że jest to zgrany, mocny zespół. W ramach wzmacniania zaangażowania zatrudnionych osób firma realizuje także projekty skierowane wprost do nich. Przykładem takich działań jest m.in. inicjatywa „Elektrownia Kobiet – Forum Kobiet" realizowana przez Eneę Połaniec. Projekt powstał po to, aby wzmocnić poczucie własnej wartości i samoświadomości kobiet oraz podkreślić ich znaczenie w silnie zmaskulinizowanym środowisku. W 2019 r. w forum udział wzięło 300 kobiet.

MATERIAŁ PARTNERA RAPORTU CSR

eprasa.pl 4ec094e91d

< Akademia Talentów to program stypendialny i grantowy Fundacji Enea. Granty przydzielane są instytucjom z pomysłem na innowacyjny projekt edukacyjny

> Energię mamy we krwi! To projekt organizowany wraz Regionalnymi Centrami Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. Udało się zebrać już ponad 200 l krwi

W ramach działań skierowanych do pracowników są organizowane także akcje prozdrowotne. Tylko w 2019 r. zrealizowano dwie: „Razem pokonamy czerniaka", w ramach której pracownicy mogli bezpłatnie zbadać znamiona na skórze (skorzystało z tej możliwości 650 osób), oraz „Zdrowa jesień" – w tym wypadku pracownicy mogli skorzystać z porad dietetyka i kardiologa oraz bezpłatnie wykonać badania krwi.

SPRAWIEDLIWE PRAKTYKI RYNKOWE

Klient w centrum uwagi – to jeden z dwóch filarów strategii Grupy Enea. Dlatego firma aktywnie działa na rzecz podnoszenia wiedzy i poczucia bezpieczeństwa klientów. Wyrazem tego jest m.in. stworzenie aplikacji mobilnej „Wyłączeni", dzięki której klienci sieci otrzymują powiadomienia na telefon lub inne urządzenie mobilne w przypadku awarii lub wyłączenia dostępu do sieci.

W trosce o klientów uruchomiono również projekt „Enea dla pokoleń. Wspólnie o bezpieczeństwie." Na organizowanych dla seniorów warsztatach Grupa Enea informuje, jak bezpiecznie poruszać się w gąszczu zapisów umów handlowych, i instruuje, jak zachować się w czasie spotkania z odwiedzającym dom przedstawicielem handlowym.

ŚRODOWISKO

Rocznie leśnicy wywożą z lasów ok. 114 tys. m sześc. śmieci. Żeby sobie lepiej wyobrazić tę ilość, wystarczy powiedzieć, że zajęłyby tysiąc wagonów kolejowych. Pracownicy Grupy Enea postanowili podjąć wyzwanie i zadbać o zaśmiecone tereny, wspierając Dyrekcję Lasów Państwowych. Tak wystartował #TrashChallengeEnei. W dwa dni 140 wolontariuszy w ośmiu lokalizacjach zebrało ponad 130 worków śmieci (blisko 16 tys. litrów odpadów). Odpady zbierane były m.in. w Bydgoszczy, Gorzowie Wielkopolskim, Pile, Połańcu, Szczecinie, Świerżach Górnych oraz Zielonej Górze. Ciekawe wyzwanie podjęła grupa, która postanowiła zbierać śmieci z kajaków – dzięki nim oczyszczone zostały rzeki i jeziora, a plastikowe torebki czy inne pozostawione resztki przestały być zagrożeniem dla zwierząt.

Ale to niejedyne inicjatywy podejmowane razem z Lasami Państwowymi. W ramach programu „Enea EkoProjekty" zrealizowano dziewięć innych inicjatyw wspierających środowisko naturalne. Wśród nich są m.in. ścieżki edukacyjne takie jak „W poszukiwaniu energii" w Nadleśnictwie Łopuchówko (podczas spaceru można się dowiedzieć więcej o naturalnych źródłach energii) czy „Zielone Punkty Kontrolne", które dzięki specjalnym oznaczeniom i aplikacji na telefony umożliwiają uprawianie w lesie biegów na orientację. Pracownikom Enei nie jest obojętny także los owadów i ptaków. Załoga Elektrowni Kozienice na terenie zakładu stworzyła „Kwietną łąkę", czyli stołówkę dla owadów wypełnioną różnorodnymi gatunkami roślin miododajnych, oraz hotel dla pszczół, dzięki któremu wzrosła populacja tych owadów w okolicy.

Enea Operator, która działa w północno-zachodniej Polsce, od trzydziestu lat dba o bocianie gniazda na słupach energetycznych – pracownicy budują specjalne platformy, dzięki którym ptaki mogą bezpiecznie gniazdować. Udało się już postawić 3,1 tys. takich platform.

W tym roku pracownicy rozpoczęli ochronę rybołowów – średniej wielkości ptaków drapieżnych. Spółka dystrybucyjna chętnie realizuje lub włącza się w projekty proekologiczne. Wkrótce na zamontowanych przez energetyków platformach powinny się pojawić pierwsze rybołowy. – Poszanowanie środowiska naturalnego jest integralną częścią strategii Grupy Enea. Dbałość o nasze najbliższe otoczenie i środowisko to nasz codzienny obowiązek – zapewnia Mirosław Kowalik, prezes Enei. <

CZY WIESZ, ŻE

ENEA

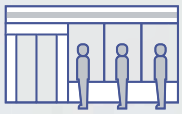
w ramach projektu „Moc na start" wspiera edukację uczniów klas elektrycznych i energetycznych. Studentom proponuje studia dualne – połączenie wiedzy zdobywanej na Politechnice Poznańskiej z praktyką w zakładach Enei. Absolwenci mogą liczyć na program staży i praktyk „Zainstaluj się w Enei".

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

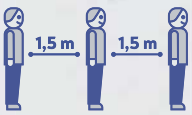
eprasa.pl 4ec094e91d

Bezpieczeństwo na stacji

- Na terenie sklepu może znajdować się ograniczona liczba osób



- Zalecamy naszym klientom zachowanie odstępów 1,5 m



- Rekomendujemy płatności kartą

- Wprowadziliśmy osłonki na kasę zabezpieczające pracowników i klientów

- Tam, gdzie to możliwe realizujemy sprzedaż przez okienko sprzedażowe

- W przypadku sprzedaży przez okienko, wszystkie produkty sklepowe z naszej oferty podaje sprzedawca

- Produkty z oferty gastronomicznej dostępne są w opcji na wynos

- Rozdajemy ulotki informacyjne oraz w widocznych miejscach wywiesiliśmy plakaty

- Przypomnieliśmy pracownikom procedury przygotowywania żywności na stacjach

- Zwiększyliśmy zapasy magazynowe środków czystości, w tym rękawiczek jednorazowych

- Na stacje wysłaliśmy maski antywirusowe i płyny dezynfekujące do rąk

- Toalety są cały czas dostępne dla naszych klientów

- W toaletach zamieściliśmy dodatkową informację dotyczącą higieny dłoni z instrukcją mycia rąk

- Na bieżąco czyścimy powierzchnie styku w toaletach, takie jak np. klamki w drzwiach

LOTOS

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

LOTOS wspiera walkę z koronawirusem

Koncern z Gdańska działa na wielu polach. Pomoc finansowa, przy koordynacji Ministerstwa Aktywów Państwowych, trafia głównie do szpitali. Firma wspiera też służby mundurowe. Środki bezpieczeństwa wdrożono też na stacjach paliw LOTOS.

Zofia Szkarłat

Najnowsza akcja LOTOSU polega na wsparciu instytucji zmagających się z pandemią koronawirusa. Koncern przekaże 2 mln zł na paliwo dla 19 zakaźnych szpitali jednoimiennych w całej Polsce. To placówki wyznaczone przez ministra zdrowia do przyjmowania pacjentów chorych na COVID-19. Akcja jest współkoordynowana przez Ministerstwo Aktywów Państwowych kierowane przez wicepremiera Jacka Sasina.

– To nasza kolejna inicjatywa pomocy skierowana do służby zdrowia. Szpitale jednoimienne stanowią teraz główny front walki z epidemią koronawirusa i stąd wsparcie właśnie tych 19 placówek. Jako spółka Skarbu Państwa i firma społecznie odpowiedzialna pomaganie w takich sytuacjach uważamy za coś naturalnego. Jednocześnie chciałbym podziękować wszystkim pracownikom LOTOSU – tym na stacjach paliw, na terenie zakładu oraz tym przebywającym na platformach – za ich zaangażowanie i odpowiedzialność w tym trudnym czasie – podkreśla Paweł Jan Majewski, prezes zarządu Grupy LOTOS.

Akcja obejmuje 19 szpitali w całym kraju: po dwa w województwach śląskim, dolnośląskim i podlaskim oraz po jednym w pozostałych województwach. Każda z placówek otrzyma karty paliwowe, dzięki którym karetki i inne pojazdy należące do szpitali będą mogły darmowo zatankować paliwo na każdej stacji LOTOS w Polsce. Należąca do Grupy Kapitałowej LOTOS spółka LOTOS Paliwa wyda łącznie 400 kart.

– Wiemy, jak ważnym elementem działań służby zdrowia jest zapewnienie nieprzerwalności transportu chorych i personelu medycznego. Dlatego 2 mln zł przekazujemy właśnie na paliwo, aby szpitale jednoimienne były pod tym względem zabezpieczone. Staraliśmy się, aby nasza pomoc była maksymalnie uproszczona i dotarła do placówek jak najszybciej – dodaje Wojciech Weiss, prezes zarządu spółki LOTOS Paliwa.

NIE TYLKO PALIWO

To kolejna akcja pomocy skierowana do służby zdrowia. Dotychczas LOTOS prze-

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

kazał już 5 mln zł dla czterech wybranych placówek medycznych w woj. pomorskim i zachodniopomorskim: Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni, Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie, 7. Szpitala Marynarki Wojennej z Przychodnią SPZOZ w Gdańsku oraz Samodzielnego Publicznego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Szczecinie. Ostatnie dwa należą właśnie do grona 19 szpitali jednoimiennych.

Wspomniane 5 mln zł przeznaczone jest na zakup respiratorów, łóżek szpitalnych, środków ochrony osobistej, termometrów bezdotykowych, leków, sprzętu jednorazowego użytku, materiałów higienicznych i innych środków niezbędnych do opieki nad pacjentami z COVID-19. Za koordynację pomocy dla instytucji odpowiedzialna jest Fundacja LOTOS.

Koncern nie zapomina też o wsparciu mniejszych podmiotów. W okresie pandemii wiele placówek medycznych zmaga się z brakiem środków ochrony osobistej. Dotychczas udało się już pomóc m.in. zlokalizowanemu w Gdańsku Niepublicznemu Zakładowi Opieki Zdrowotnej Przychodnia Brzeźno. Trafiło tam 30 zestawów składających się z masek ochronnych, gogli i kombinezonów.

WSPARCIE SŁUŻB MUNDUROWYCH

Ze względu na przywrócenie granic, praca służb odpowiedzialnych za ich obronę jest obecnie kluczowa w działaniach przeciwko rozprzestrzenianiu się wirusa. Na wybranych stacjach LOTOSU umundurowani i poruszający się w oznakowanych pojazdach pracownicy Straży Granicznej, Wojska Polskiego, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej, Policji, Straży Miejskiej czy Służb Celno-Skarbowych otrzymują kawę, herbatę, gorącą czekoladę albo napój energetyczny Dynamic.

To nie koniec działań LOTOSU w tym zakresie – na wybranych stacjach paliw żołnierze 7. Pomorskiej Brygady Wojsk Obrony Terytorialnej mogą uzupełnić paliwo, nie ponosząc żadnych kosztów. Pozwoli to na sprawne funkcjonowanie tej formacji w obliczu intensywnych działań podczas pandemii.

BEZPIECZNA I STABILNA PRACA

Jednocześnie Grupa LOTOS wprowadziła wiele działań mających chronić pracowników koncernu. Jako pracodawca, w zależności od charakteru wykonywanych obowiązków, umożliwia swoim pracownikom pracę zdalną. Wszystkie szkolenia i wyjazdy służbowe zostały odwołane. Spotkania z partnerami biznesowymi oraz klientami odbywają się za pośrednictwem narzędzi elektronicznych. Aby zabezpieczyć osoby obsługujące instalacje produkcyjne, wprowadzono ograniczenie dostępu do niektórych budynków. Zwiększono też zaopatrzenie w środki dezynfekujące.

Grupa LOTOS dba o to, aby dostawy najwyższej jakości produktów na rynek nie były zagrożone. Głównym kanałem sprzedaży pozostają stacje paliw. To newralgiczne miejsca, które mimo wprowadzonego stanu epidemii powinny pozostać dostępne dla klientów. Na ponad 500 stacjach paliw LOTOS w całym kraju zostały wdrożone zasady bezpiecznej obsługi klienta. Na stacjach do kontaktu z klientami i finalizacji sprzedaży służy okienko znajdujące się w witrynie budynku. W obiektach bez takiego rozwiązania sprzedaż odbywa się przy ograniczonej liczbie klientów przebywających w sklepie. Podobnie jak w innych punktach usługowych klientom zaleca się zachowanie bezpiecznych odstępów i płatność bezgotówkową. Zwiększono zapasy środków czystości. Określono stacje z podwyższonym ryzykiem – tam wysłano większą liczbę masek antywirusowych i płynów dezynfekujących do rąk. Wszystkie produkty gastronomiczne sprzedawane są tylko na wynos.

Warto dodać, że zarządzająca siecią stacji spółka LOTOS Paliwa myśli też o swoich partnerach biznesowych. Przedsiębiorcy wynajmujący od spółki teren na bary, myjnie czy też sklepy uzyskali obniżkę czynszów nawet o 80 proc.

Równolegle rafineria Grupy LOTOS w Gdańsku pracuje stabilnie. W ubiegłym tygodniu spółka informowała o pomyślnym przeprowadzeniu bankowego ruchu testowego Projektu EFRA – kluczowej inwestycji, dzięki której na rynek trafi dodatkowo rocznie blisko milion ton paliw wysokiej jakości. Wcześniej koncern ogłosił otwarcie nowej stacji paliw w Łapach w woj. podlaskim. To pokazuje, że w tym trudnym okresie LOTOS konsekwentnie realizuje swoje plany. <

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Żywiec Zdrój – biznes po stronie natury

Dążymy do tego, by nasza działalność była możliwie neutralna dla środowiska. Troska o przyrodę jest wpisana w DNA firmy – mówi ***Edyta Krysiuk-Kowalczyk,*** dyrektor ds. jakości i zrównoważonego rozwoju w Żywiec Zdrój.

Rozmawiała **Zofia Szkarłat**

Misja Żywiec Zdrój opiera się na dwóch elementach – zachęcacie ludzi, by pili zdrowo i jesteście po stronie natury. Co to dokładnie znaczy?

Fundamentem naszej misji jest dbanie o prawidłowe nawodnienie Polaków i działanie dla dobra natury. Firma wiele uwagi poświęca promowaniu odpowiednich nawyków picia wody oraz bierze pełną odpowiedzialność za swoje produkty i wszystko, co jest z nimi związane. Dotyczy to również opakowań, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu wysokiej jakości produktów i ich bezpieczeństwa – niezależnie od czasu i miejsca ich zakupu. Zdajemy sobie jednak sprawę, że plastikowe opakowania stały się jednym z kluczowych wyzwań obecnego świata, dlatego wprowadzamy coraz to nowsze rozwiązania i podejmujemy inicjatywy, by nasza działalność miała jak najmniejszy wpływ na środowisko.

Jednym z obszarów, na który Żywiec Zdrój zwraca szczególną uwagę, jest ochrona zasobów wodnych. Jakie działania realizujecie w tym zakresie?

Troska o zasoby wodne jest dla nas czymś naturalnym. Prowadzimy liczne działania edukacyjne, poprzez które uświadamiamy konsumentom, jak odpowiedzialnie gospodarować wodą, np. w ramach programu „Mamo, tato, wolę wodę!". Angażujemy się także w inicjatywy naszych partnerów, np. program „Łapmy wodę", którego pomysłodawcą jest Fundacja Ekologiczna Arka. W ramach programu „Po stronie natury", który realizujemy już od 11 lat, zasadziliśmy ponad 8 mln drzew, aby zadbać o retencję wody w środowisku. Dbamy również o bioróżnorodność siedlisk przyrodniczych i zasobów wodnych na wybranych terenach powiatu żywieckiego w ramach programu „Kwietne łąki". Dużą uwagę przykładamy również do tego, aby w procesie produkcji ograniczyć możliwie zużycie wody na cele przemysłowe, zaś w procesie pozyskiwania wody pobieramy wyłącznie taką jej ilość, która jest uważana za nadwyżkę w źródłach wód podziemnych.

Edyta Krysiuk-Kowalczyk

Ekspert z ponad 19-letnim stażem w branży FMCG. Od ponad siedmiu lat związana ze spółką Żywiec Zdrój, w której zajmuje stanowisko dyrektora ds. jakości i zrównoważonego rozwoju.

A co z działalnością samych zakładów? Jakie proekologiczne rozwiązania w nich wdrażacie?

Dążymy do tego, by ich działalność była możliwie neutralna dla środowiska. Dlatego wdrażamy w nich innowacyjne technologie, które przybliżają nas do osiągnięcia tego celu. Dla przykładu – w naszym zakładzie w gminie Radziechowy-Wieprz stosujemy urządzenia odzyskujące ciepło wytwarzane przez pracujące instalacje, nowoczesne napędy linii produkcyjnych oraz system inteligentnego sterowania oświetleniem LED. To m.in. tego typu działania i innowacje wdrażane w naszych zakładach pozwoliły nam od 2007 r. zredukować emisję dwutlenku węgla aż o 47 proc., a także zmniejszyć zużycie energii elektrycznej oraz ciepła w procesie produkcyjnym.

Wiele uwagi Żywiec Zdrój poświęca także kwestii opakowań plastikowych. Jakie działania podejmujecie w tej kwestii ?

Żeby dobrze zrozumieć istotę zagadnienia, musimy uświadomić sobie, czym jest plastik i czym nigdy nie powinien się stać. Plastik jest surowcem, z którego powstają m.in. opakowania zapewniające bezpieczeństwo i wysoką jakość produktów spożywczych. Nie jest natomiast śmieciem – nigdy nie powinien trafiać do środowiska. Dlatego zobowiązaliśmy się do działania na rzecz bardziej efektywnego systemu zbiórki butelek PET i ich recyklingu w Polsce. Podczas Szczytu Klimatycznego ONZ w Katowicach ogłosiliśmy bezprecedensowe w Polsce zobowiązanie: w 2020 r. taka sama ilość plastiku, jaką wprowadzimy na rynek, zostanie z niego zebrana i poddana recyklingowi. Zeszły rok zamknęliśmy ze wskaźnikiem sięgającym 67 proc. To dla nas niezwykle ważny krok, gdyż w ten sposób przyczyniamy się do rozwoju idei gospodarki o obiegu zamkniętym, w myśl której plastik powinien być przetwarzany i ponownie wykorzystany do produkcji opakowań.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

W Żywiec Zdrój systematycznie zwiększamy udział przetworzonego plastiku (rPET) w produkcji naszych butelek – obecnie stanowi on ok. 15 proc. – a w ubiegłym roku wprowadziliśmy na rynek butelkę w 100 proc. wykonaną z tworzywa pochodzącego z recyklingu. Zastosowanie takiego materiału do jej produkcji pozwoliło na zredukowanie zużycia ropy naftowej do zera oraz ograniczenie emisji CO_2 o 45 proc. Są to dowody na to, że plastik jest niezwykle cennym surowcem. Kluczowe jest jednak, żebyśmy wszyscy zaczęli go tak traktować. Tu niezbędna jest odpowiednia edukacja w zakresie prawidłowej segregacji i recyklingu, w którą Żywiec Zdrój również się angażuje.

Jakie działania edukacyjne realizujecie?

W minionym roku np. zrealizowaliśmy ogólnopolską kampanię „#dożółtegokosza", w ramach której znane osoby, m.in. Joanna Krupa czy Michał Piróg, zachęcały do segregacji plastikowych opakowań i wyrzucania ich do żółtych pojemników. Poza działaniami komunikacyjnymi prowadzimy również wiele działań niestandardowych. Najlepszym przykładem jest zeszłoroczny program „To dla mnie naturalne", który realizowaliśmy w gminie Radziechowy-Wieprz przy współudziale zarówno władz lokalnych, jak i firmy odbierającej odpady. W jego ramach chcieliśmy sprawdzić, czy możemy poprawić ilościowo i jakościowo zbiórkę poszczególnych frakcji – oczywiście ze szczególnym uwzględnieniem opakowań plastikowych– tak, aby w ramach obowiązującego systemu gospodarowania odpadami zrealizować poziomy odzysku zapisane w dyrektywie unijnej. Dodatkowym elementem było sprawdzenie – za pomocą badania przeprowadzonego przed projektem i po nim – skuteczności poszczególnych narzędzi komunikacji oraz zmian w postawach mieszkańców. Kluczowym elementem był również konkurs, w którym sołectwa rywalizowały między sobą o to, które z nich zbierze najwięcej prawidłowo posegregowanych odpadów z tworzyw sztucznych. Przez cztery miesiące trwania rywalizacji wszyscy partnerzy śledzili parametry zbiórek, by na bieżąco dopasowywać narzędzia komunikacji, dostarczać mieszkańcom niezbędnej wiedzy, tym samym gwarantując skuteczność ich działań. Z realizacji programu wynieśliśmy wiele ciekawych wniosków – przekonaliśmy się m.in., jak ważne są wychodzenie poza standardowe metody komunikacji, stała animacja czy bieżące zarządzanie wiedzą. Lista wniosków stale się powiększa, ponieważ mimo zakończenia konkursu wciąż monitorujemy postępy gminy. Widzimy np., że w ostatnim czasie we wszystkich sołectwach uzyskano niespotykane dotychczas poziomy odzysku materiałów wtórnych, w szczególności plastiku. To dla nas znak, że realizowane przez nas działania miały faktyczny wpływ na postawę mieszkańców gminy. <

100 PROC.
100 proc. plastiku wprowadzonego przez Żywiec Zdrój na rynek zostanie z niego zebrane i poddane recyklingowi w 2020 r.

8 MLN
8 mln drzew posadził Żywiec Zdrój w ramach programu „Po stronie natury"

eprasa.pl 4ec094e91d

Rozmawiała **Katarzyna Pinkosz**

Dekalog dla grup zagrożenia

Dziś wszyscy boimy się koronawirusa, jednak brak dobrego leczenia przewlekłych chorób może zabić więcej osób niż koronawirus – mówi ***prof. Piotr Kuna,*** alergolog.

Chorzy na serce, cukrzycę, nowotwory, astmę i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc – czyli osoby z grup ryzyka – obawiają się ciężkiego przebiegu zakażeń koronawirusem. I będą się bać coraz bardziej, w miarę jak przybywać będzie zakażeń. Co by im pan doradził?

Nie trzeba się bać, trzeba postępować w sposób pragmatyczny, mądry. Przyjmować leki, unikać ryzyka zakażenia. Wszystkie osoby z przewlekłymi chorobami: nerek, serca, układu oddechowego i z cukrzycą należą do grup ryzyka. Generalna zasada jest taka: należy dobrze leczyć chorobę podstawową, nie przerywać leczenia. Jeśli ktoś ma zaostrzenie astmy, cukrzycy, przewlekłej choroby płuc, nadciśnienia, to powinien jak najszybciej skonsultować się z lekarzem prowadzącym i zmodyfikować leczenie, by choroba była dobrze kontrolowana.

Koronawirus jest dużo bardziej niebezpieczny dla osoby mającej chorobę przewlekłą, która nie jest dobrze leczona. Dziś wszyscy boimy się koronawirusa, jednak większym zagrożeniem niż on jest problem z dostępnością do lekarzy, przerywanie leczenia, brak systematycznej kontroli. Brak dobrego leczenia przewlekłych chorób może zabić dużo więcej osób niż koronawirus.

Dziś wielu pacjentów z cukrzycą, chorobami kardiologicznymi, chorobami płuc ma problem z dostaniem się do specjalisty, bo lekarze odwołują wizyty. Co powinien zrobić pacjent?

Dzwonić do lekarza rodzinnego, prosić o receptę. A jeśli choroba podstawowa jest źle leczona, to musi iść na wizytę, porozmawiać z lekarzem. Zwykle oznacza to konieczność modyfikacji lub zwiększenia dawki leków. Samemu jednak nie można tego robić, zawsze trzeba się skonsultować z lekarzem. Wiele przychodni pracuje nad możliwością przeprowadzania wizyt internetowych. Myślę, że wkrótce w coraz większej liczbie placówek będzie to możliwe. Nie zawsze jednak zastąpi to wizytę u lekarza.

Prof. Piotr Kuna: „Zanieczyszczenie powietrza trzykrotnie zwiększa ryzyko rozwinięcia zakażenia koronawirusem"

Na co jeszcze powinny zwrócić uwagę osoby z grup ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19?

Przede wszystkim starać się nie dopuścić do zakażenia koronawirusem, czyli unikać kontaktu z osobami chorymi. Ciężki przebieg zakażenia może się zdarzyć u każdej osoby, także młodej i zdrowej, jednak statystycznie największe ryzyko jest u osób w starszym wieku, które mają choroby współistniejące.

Co robić, gdy pojawią się objawy infekcji?

Należy uważnie się obserwować, ponieważ może to być przeziębienie lub grypa. Jednak żadnej infekcji nie można bagatelizować. Zwykle pierwszym objawem COVID-19 jest suchy kaszel, a potem gorączka powyżej 38-38,5 st. C oraz silne zmęczenie. Osoby z takimi objawami powinny mieć wykonany test w kierunku koronawirusa. Jeśli wyjdzie dodatni, konieczna jest kwarantanna i leczenie objawowe. Jeśli pojawiałaby się duszność, konieczny jest natychmiast pobyt w szpitalu. Koronawirus łączy się z komórkami, które mają na swojej powierzchni receptory ACE2. Najwięcej tych receptorów znajduje się w płucach, dlatego wirus głównie atakuje te narządy. Pojawia się zapalenie płuc: początkowo wirusowe. Jednak koronawirus powoduje spadek odporności, niszczy ją. Wtedy uaktywniają się bakterie i rozwija pełnoobjawowe bakteryjne zapalenie płuc.

Koronawirus jeszcze z jednego powodu jest groźny: uszkadza nabłonek dróg oddechowych. Komórki złuszczają się, a przez to tworzy się niezwykle lepki, gęsty śluz, który zatyka drobne drogi oddechowe. Chory nie może oddychać. To jest przyczyną niewydolności oddechowej. Niezbędny jest respirator, który z wysokim ciśnieniem wepchnie powietrze do pęcherzyków płucnych.

Wirus przede wszystkim atakuje płuca. Czy to znaczy, że osoby z astmą i POChP są szczególnie mocno zagrożone ciężkim przebiegiem choroby?

ZDJĘCIA: PAWEŁ PAWŁOWSKI/PAP

eprasa.pl 4ec094e91d

Jeśli chodzi o astmę, to są dwa doniesienia naukowe z Japonii wskazujące, że jeden ze sterydów wziewnych pomaga w leczeniu chorych na COVID-19. Badanie in vitro pokazało mechanizm działania leku: hamuje on namnażanie się wirusa w komórkach.

To znaczy, że jeśli dobrze leczymy astmę, to w pewnym stopniu chronimy się przed COVID-19?

Wszystkie dane na to wskazują. Pierwsze analizy z Chin dotyczyły 140 osób zakażonych koronawirusem; okazało się, że nie było wśród nich osób z astmą. Wytłumaczenia są dwa: pierwsze – na astmę chorują głównie osoby młodsze, a na koronawirusa najczęściej osoby w wieku podeszłym; drugie: chorzy na astmę przyjmują sterydy wziewne, które być może chronią przed replikacją koronawirusa, co wykazano w opublikowanych badaniach japońskich naukowców.

A jak powinny postępować osoby z obturacyjną chorobą płuc?

Ważne, żeby przyjmowały pełną dawkę leków rozkurczających oskrzela. Konieczne jest stosowanie przynajmniej dwóch leków rozszerzających oskrzela: tzw. długo działających leków antycholinergicznych oraz długo działających beta2-mimetyków. Jeśli rozszerzymy oskrzela, to ryzyko zaostrzeń przewlekłej obturacyjnej choroby płuc jest mniejsze i mniejsze jest również ryzyko każdej infekcji, także COVID-19, oraz ciężkiego jej przebiegu.

Niestety, na stan płuc duży wpływ ma zanieczyszczenie powietrza. W północnej Polsce, gdzie powietrze jest czystsze, przypadków zakażeń koronawirusowych jest mniej. Mieszkam w Łodzi i gdy wychodzę na spacer, to czuję smród palonych śmieci i plastiku. Zanieczyszczenie powietrza trzykrotnie zwiększa ryzyko rozwinięcia zakażenia koronawirusem.

Koronawirus nie atakuje nosa. Tylko ok. 3 proc. zakażonych ma katar i są to osoby, które po prostu mają katar spowodowany alergią lub przeziębieniem

Nawet 40 proc. osób w Polsce cierpi na alergiczny nieżyt nosa. Czy też są w grupie ryzyka zakażenia?

Mamy koniec marca: już rozpoczął się sezon alergii, wiele osób ma świąd oczu, napady kichania, wyciek z nosa. To objawy alergicznego nieżytu nosa i zapalenia spojówek. Te osoby powinny przyjmować leki przeciwhistaminowe oraz donosowo miejscowo działający steryd. Jeśli pojawia się nieżyt nosa, to nos przestaje pełnić rolę filtra oczyszczającego powietrze wchodzące do płuc i jesteśmy bardziej narażeni na infekcję. Sam koronawirus nie atakuje nosa, ponieważ w nabłonku wyściełającym nos nie ma receptorów ACE2. Dlatego tylko ok. 3 proc. osób z koronawirusem ma katar i są to osoby, które po prostu mają katar spowodowany alergią albo przeziębieniem. Należy leczyć alergiczny nieżyt nosa, bo gdy przywrócimy funkcje oczyszczające nosa, to dzięki temu mniej wirusa dostanie się do płuc.

Jak powinno wyglądać leczenie osoby z grupy ryzyka, gdy doszło do zakażenia koronawirusem?

Nadal muszą mieć dobrze leczoną chorobę podstawową. Jeśli chodzi o leczenie, to amerykańska CDC (Centers for Disease Control and Prevention – Centrum Kontroli i Prewencji Chorób) – obecnie dla wszystkich osób, które nie mają przeciwwskazań – zaleca dwa leki: przeciwmalaryczny (hydroksychlorochinę albo chlorochinę) i przeciwgrypowy (oseltamivir) podawany w znacznie wyższej dawce. To zalecenia wydane w oparciu o wcześniejsze badania z innymi koronawirusami, głównie SARS i MERS. Doniesienia naukowe pokazują, że pacjenci, którzy dostali te leki już na początku zakażenia, chorują łagodniej. Gdy pojawia się duszność i zapalenie płuc, konieczny jest pobyt w szpitalu i dołączenie antybiotyków. W cięższych przypadkach chorzy powinni być leczeni na oddziałach OIOM zgodnie z objawami i wynikami badań. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Prof. Piotr Kuna - jest specjalistą chorób wewnętrznych i alergologii, kierownikiem II Katedry Chorób Wewnętrznych i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, wiceprzewodniczącym Polskiego Towarzystwa Chorób Cywilizacyjnych

Katarzyna Pinkosz – dziennikarka medyczna @KatarzynaPinkos

REKLAMA

TO ONA PRZEWIDZIAŁA KORONAWIRUSA!

Sylvia Browne dokładnie przewidziała wszechogarniającą nas dziś epidemię. W 2007 roku pisała tak: *Około 2020 roku ostra, przypominająca zapalenie płuc choroba rozprzestrzeni się po świecie, atakując płuca i oskrzela, nie poddając się żadnej znanej terapii. Niemal równie zagadkowy jak sama choroba będzie fakt, że zniknie ona równie nagle jak się pojawiła, zaatakuje ponownie po dziesięciu latach, a potem zniknie całkowicie.*

ilość stron: 296 | oprawa: miękka | cena: 39,90 zł

Książka dostępna od 8 kwietnia, e-book od 31 marca.

www.facebook.com/StudioEMKA

www.studioemka.com.pl

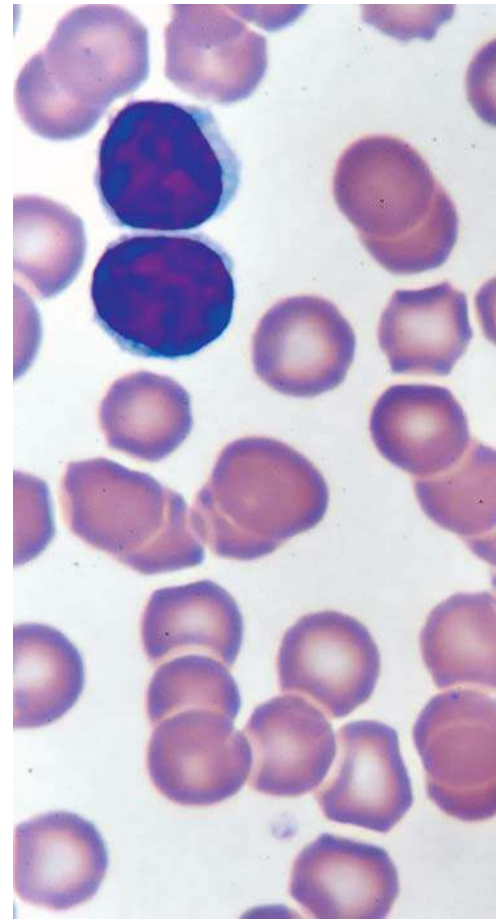
WYDAWNICTWO Studio Emka

eprasa.pl 4ec094e91d

Katarzyna Pinkosz

Wykluczeni z leczenia?

Niedawno chorzy na oporną przewlekłą białaczkę limfocytową cieszyli się z refundacji bardzo nowoczesnej terapii. Jednak w praktyce nowoczesne leczenie jest możliwe tylko u części chorych. Potrzebna jest druga terapia.



Żaden lek nie jest równie skuteczny u wszystkich pacjentów, dlatego jeśli w leczeniu opornej przewlekłej białaczki limfocytowej (PBL) są skuteczne dwie terapie, to obie powinny być dostępne dla pacjentów. Tak myśli się o leczeniu nie tylko w Europie Zachodniej, lecz także w krajach naszego regionu o podobnym PKB jak Polska.

PBL jest bardzo specyficznym nowotworem z tego względu, że jedna trzecia chorych nigdy nie będzie potrzebowała leczenia. U większości pozostałych dzięki połączeniu przeciwciała monoklonalnego z chemioterapią choroba przez wiele lat będzie dobrze kontrolowana, a pacjent może żyć długo. Jednak u części osób komórki białaczkowe od razu są wyjątkowo oporne na leczenie lub choroba szybko nawraca. Niektórzy z tych chorych mają mutacje genetyczne: delecję chromosomu 17, mutację w genie TP53. Inni takich zmian nie mają, mimo to białaczka jest u nich oporna na leczenie.

Przełomem w leczeniu opornej i nawrotowej PBL są trzy leki rekomendowane przez National Comprehensive Cancer Network (NCCN): ibrutynib, idelalizyb oraz wenetoklaks. To, że leki są na świecie, nie oznacza, że polscy pacjenci mogą z nich korzystać. Jednak w leczeniu tej choroby w Polsce wiele się zmieniło. Pierwszym przełomem było udostępnienie ibrutynibu dla chorych mających delecję fragmentu chromosomu 17 lub mutację TP53 (a później wenetoklaksu w przypadku oporności na ibrutynib w tej samej grupie chorych). Drugim przełomem było pojawienie się na listach refundacyjnych w listopadzie 2019 r. nowoczesnej terapii: skojarzenia wenetoklaksu z rytuksymabem dla chorych bez tych mutacji, u których białaczka jest oporna na leczenie.

– Terapia ma tę zaletę, że stosuje się ją przez około dwa lata, a potem można przerwać leczenie, gdyż pojawia się dłuższy okres remisji, czyli choroba jest w stanie uśpienia – mówi prof. Wiesław Jędrzejczak, wieloletni konsultant krajowy w dziedzinie hematoonkologii.

U większości chorych na PBL choroba wiele lat może być dobrze kontrolowana. U części osób komórki białaczkowe od razu są wyjątkowo oporne na leczenie

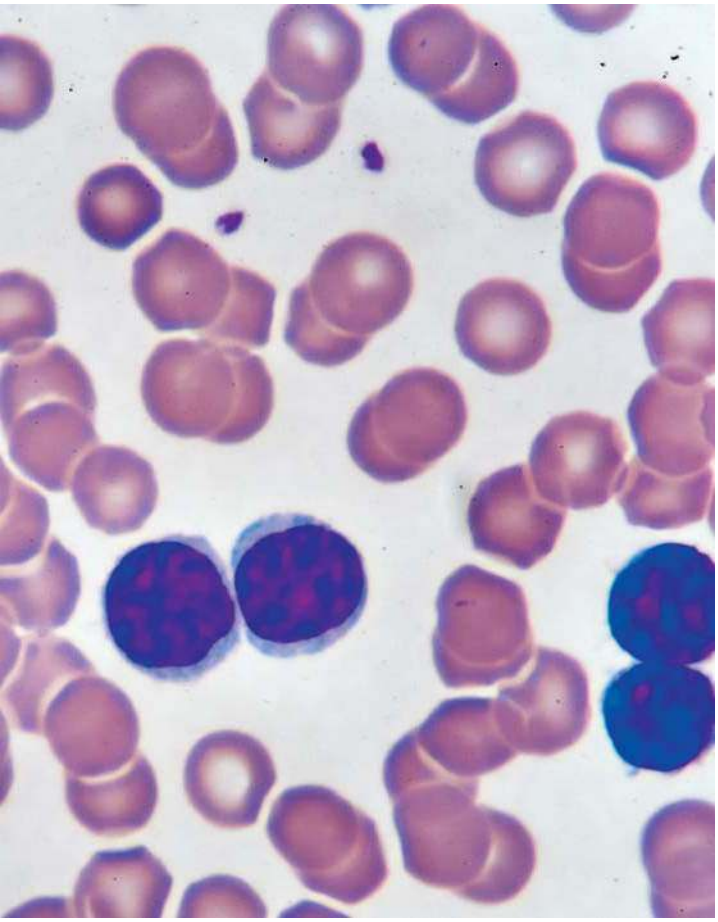
POZA NAWIASEM

Wiadomość ucieszyła zarówno środowisko hematologów, jak i pacjentów. Pojawiły się jednak głosy, że dla pełnego zabezpieczenia tej grupy chorych potrzebny jest drugi lek. Nie wszyscy bowiem kwalifikują się do programu „podwójnej" terapii. Optymalnym rozwiązaniem byłaby możliwość stosowania obydwu terapii (wenetoklaks, ibrutynib) u pacjentów bez zaburzeń genetycznych. Niektórzy chorzy na PBL mogą mieć złą tolerancję leczenia wenetoklaksem, przeciwwskazania do podania wlewu dożylnego z powodu obciążenia zbyt intensywną chemioterapią czy po prostu nie spełniać kryteriów włączenia do programu lekowego, co spowoduje, że nie będzie można u nich zastosować terapii. W tym przypadku włączenie drugiego innowacyjnego leku byłoby najskuteczniejszą metodą leczenia. Środowisko pacjentów apelowało do decydentów, by umożliwić wybór terapii hematoonkologom, czyli żeby obydwa leki były dostępne.

– Zgodnie z wymogami programu lekowego wenetoklaksu z rytuksymabem do leczenia mogą być zakwalifikowani tylko chorzy w dobrym stanie ogólnym. Najczęściej bierze się pod uwagę skalę sprawności ECOG, nie uwzględnia ona jednak najważniejszego parametru: z czego wynika gorszy stan zdrowia – mówi prof. Krzysztof Giannopoulos, kierownik Zakładu Hematoonkologii Doświadczalnej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, lekarz kierujący Oddziałem Hematologicznym Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im św. Jana z Dukli. –

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 4ec094e91d



Nieprawidłowe komórki krwi w przewlekłej białaczce limfocytowej

Tym pacjentom trzeba umożliwić leczenie. Dzięki temu już po kilku tygodniach stan chorego może się tak poprawić, że spełniałby kryteria programowe. Jeśli nie dostanie leczenia, to nigdy nie zakwalifikuje się do programu – dodaje prof. Giannopoulous. – Z założenia leczymy chorych, a nie zdrowych. Gdy dostaną leczenie, ich stan się poprawi – potwierdza prof. Jędrzejczak.

Ibrutynib jest lekiem znakomicie przebadanym i znanym w praktyce hematoonkologicznej. Jego dodatkowym atutem jest to, że to terapia doustna.

– W odróżnieniu od terapii podwójnej z wenetoklaksem, której przyjmowanie musi być początkowo weryfikowane w szpitalu, pacjenci przez cały czas mogą przyjmować ibrutynib w domu. Generuje to też oszczędności dla systemu ochrony zdrowia, gdyż nie jest konieczna hospitalizacja – dodaje prof. Giannopoulous. Ibrutynib jest dziś potrzebny jako kolejna opcja terapeutyczna, tak aby terapię można było zindywidualizować – dobrać do potrzeb pacjenta.

Drugą grupą, której obecnie lekarze w Polsce nie mają nic do zaoferowania, są pacjenci, u których pojawiła się oporność lub nawrót choroby po terapii wenetoklaksem i rytuksymabem. – Nawet po tak skutecznym leczeniu będą pojawiały się nawroty choroby. Takich pacjentów już mamy, a na pewno będzie ich przybywać – dodaje Giannnopoulous.

PACJENCI WALCZĄ, A LEKARZE W POLSCE I UE IDENTYFIKUJĄ POTRZEBY

Fundacja OnkoCafe zwróciła się z pytaniem do ekspertów o ocenę obecnego leczenia opornej PBL w Polsce. Opinie były jednoznaczne: ciesząc się z dostępu do terapii wenetoklaksem i rytuksymabem, podkreślili, że dla lekarza konieczny jest wybór możliwości leczenia. „Nowoczesna terapia tej choroby powinna być uzupełniona o leczenie ibrutynibem" – napisał w opinii prof. Tomasz Wróbel. „Ograniczenie dostępności do ibrutynibu dla chorych należy ocenić jako wyjątkowo niekorzystną sytuację w skali europejskiej" – to z kolei opinia prof. Jan Walewskiego, dyrektora Narodowego Instytutu Onkologii, który zwrócił uwagę, że obydwie terapie mają obecnie pierwszą kategorię rekomendacji NCCN w przypadku choroby nawrotowej i opornej.

– Ibrutynib to lek o dużej skuteczności, średni czas do progresji choroby wynosi prawie cztery lata, co jest niespotykane przy dotychczasowych schematach immunochemioterapii. Całkowicie zmienił rokowanie w PBL. Obie terapie powinny być dostępne dla chorych nawrotowych i opornych na leczenie – potwierdza prof. Giannopoulous, podkreślając, że w innych krajach Europy lekarze mają wybór stosowania terapii w zależności od stanu zdrowia pacjenta. – W Europie nie ma programów lekowych, których celem jest ograniczenie liczby leczonych pacjentów. Lekarz podaje lek zgodnie z charakterystyką produktu leczniczego, a nawet poza wskazaniami, jeśli uznaje, że pomoże choremu. W Polsce niestety nie jest to możliwe – mówi prof. Jędrzejczak.

Terapia ibrutynibem dla chorych bez określonych mutacji jest dostępna także w krajach o podobnym PKB jak Polska. – Od 2018 r. towarzystwa ubezpieczeń zdrowotnych zaczęły płacić za nowe leki ibrutynib i idelalizyb dla pacjentów z nawrotową i oporną na leczenie PBL, niezależnie od mutacji genetycznych – potwierdza prof. Michael Duobek ze szpitala uniwersyteckiego w Brnie. Przyznaje, że są przypadki rozwoju oporności komórek białaczkowych na nowe leki, dlatego ważna jest możliwość zastosowania drugiej terapii, jeśli ta pierwsza zawiedzie. W tym roku w Czechach jest spodziewana refundacja wenetoklaksu z rytuksymabem.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

CZY WIESZ, ŻE

Nowe leki w leczeniu PBL

PROF. MICHAEL DUOBEK, HEMATOONKOLOG ZE SZPITALA UNIWERSYTECKIEGO W BRNIE:

Nowe leki poprawiają rokowanie chorych, zwłaszcza pacjentów z nawrotową i oporną na leczenie PBL, niezależnie od mutacji. Dzięki prowadzonym przez nas rejestrom przeprowadziliśmy porównanie rzeczywistych danych dotyczących immunochemioterapii i nowych metod leczenia. Wyniki były jednoznaczne: nowe leczenie było znacznie lepsze. Nie mamy jeszcze jednak wystarczających danych, by stwierdzić, jak znacząco nowe leki poprawią ogólne przeżycie. Były już przypadki rozwoju oporności komórek białaczkowych na nowe leki.

eprasa.pl 4ec094e91d

Monika Długosz

Wzrok w czasie epidemii

W związku z epidemią koronawirusa oddziały okulistyczne w całej Polsce zmieniają dotychczasowy tryb pracy. Przyjmują pacjentów jedynie wtedy, gdy jest to konieczne.

W celu zmniejszenia ryzyka transmisji koronawirusa SARS-CoV-2 przychodnie specjalistyczne i szpitale przyjmują tylko pacjentów, którzy wymagają pilnej pomocy. Ze względu na dynamiczny charakter epidemii koronawirusa zalecenia mogą się zmieniać.

WIZYTY U OKULISTY

Planowa wizyta w przychodni najprawdopodobniej zostanie odwołana. W szczególności odwołanie wizyt dotyczy osób powyżej 60. roku życia. Jeśli mieliśmy umówioną wizytę, najlepiej zadzwonić do przychodni, by zapytać, czy się odbędzie.

W przypadku wystąpienia nagłego pogorszenia widzenia, urazu oka, zapalenia spojówek najlepiej zadzwonić do przychodni okulistycznej. Lekarz może udzielić informacji w formie teleporady lub zaprosić na wizytę. W trakcie wizyty pacjentowi może towarzyszyć najwyżej jedna osoba. Po wejściu do budynku pacjent musi zdezynfekować ręce, będzie miał także zmierzoną temperaturę ciała metodą bezdotykową. Jeżeli ma 38 st. C lub więcej albo kaszel, wizyta zostanie przełożona, chyba że to przypadek nagły.

Podobnie jest w przychodniach prywatnych. Największa taka placówka okulistyczna w Polsce, CMO „Laser" w Warszawie, wdrożyła specjalny tryb działania na czas epidemii. Składa się na nią bezpłatna infolinia, przez którą można uzyskać poradę okulisty, oraz rygorystyczna procedura bezpieczeństwa w siedzibie kliniki, jeśli wizyta będzie konieczna.

ZABIEGI I OPERACJE

Zgodnie z zaleceniami konsultanta krajowego wstrzymano planowe zabiegi. Pacjenci są przyjmowani do szpitala tylko wtedy, gdy to jest niezbędne, a opóźnienie leczenia spowodowałoby pogorszenie widzenia.

Koronawirus może wniknąć do organizmu przez oczy

PROF. JERZY SZAFLIK, SZEF CENTRUM MIKROCHIRURGII OKA LASER I CENTRUM JASKRY W WARSZAWIE

Jeśli na dłoni znajdują się wirusy, potarcie czy dotknięcie oka może spowodować wprowadzenie ich do organizmu i infekcję. Oczy są bowiem połączone z nosem kanałami łzowymi, więc zainfekowane łzy mogą dotrzeć do nosa – a nos (i usta) to z kolei wrota zakażenia dla koronawirusa SARS-CoV-2 wywołującego chorobę COVID-19. Tą drogą wirus dostaje się do płuc, gdzie przede wszystkim wywołuje infekcję. Dlatego bezwzględnie unikajmy dotykania oczu, nosa i ust oraz często myjmy lub odkażajmy dłonie. Ochrona oczu jest szczególnie ważna w przypadku personelu medycznego stykającego się z chorymi. Maseczki chronią jedynie usta i nos. Elementem zabezpieczenia personelu medycznego powinny być także okulary, gogle ochronne lub przyłbice ochronne. Do przypadków wniknięcia koronawirusa SARS-CoV-2 do organizmu drogą oczną już dochodziło. Jeden z wybitnych chińskich specjalistów chorób płuc (dr Wang Guangfa), który walczył z epidemią w Wuhanie, przekonuje, że właśnie w ten sposób zakaził się wirusem. Dochował wszelkich środków bezpieczeństwa, ale nie nosił okularów ochronnych.

Pomoc będzie okazana chorym w przypadkach nagłych, jak uraz oka, odwarstwienie siatkówki. Bez zmian kontynuowane będzie leczenie jaskry, zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD), cukrzycowego obrzęku plamki (DME). Na pomoc mogą też liczyć pacjenci m.in. w przypadku zespołu czerwonego oka, ciała obcego w oku, bólu oka, ropnego zapalenia spojówek, a także zaostrzenia przewlekłych schorzeń okulistycznych. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

ZDJĘCIA: 123RF, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Zdrowe spojrzenie

Dokucza ci pieczenie i zaczerwienienie oczu, a pod powiekami czujesz piasek? Jeśli tak, to prawdopodobnie cierpisz na zespół suchego oka – schorzenie, które na stałe dołączyło już do grona chorób cywilizacyjnych.

Aleksandra Brenda

Zespół suchego oka dotyka coraz więcej osób, bo współczesny styl życia oznacza spędzanie wielu godzin przed ekranem komputera, smartfona, a także pracę w klimatyzowanych pomieszczeniach. Dziś, w czasie epidemii koronawirusa, przesiadujemy przed ekranami urządzeń cyfrowych być może nawet dłużej niż dotychczas. Poszukujemy w internecie ważnych informacji dotyczących epidemii, a potem, żeby się chociaż trochę odstresować, oglądamy w internecie seriale, koncerty i programy rozrywkowe. Pracujemy zdalnie w domu, uczestniczymy w telekonferencjach i często wymieniamy ważne e-maile. To wszystko nie służy naszym oczom.

Koncentrowanie wzroku na ekranie powoduje, że rzadziej mrugamy, a to z kolei prowadzi do wysuszania gałki ocznej, która staje się podatna na podrażnienia. Podobnie działa klimatyzacja, która nie zapewnia odpowiedniej wilgotności powietrza. Dolegliwości wywołane przez te czynniki określa się mianem zespołu oka biurowego.

WAŻNY FILM

Kiedy oko nie jest dostatecznie nawilżone, odczuwamy dyskomfort – pieczenie i swędzenie. Pojawia się uczucie ciała obcego w oku i zaczerwienienie gałki ocznej. Oznacza to, że brakuje nam łez – bo to one są odpowiedzialne za nawilżanie. Tworzą na powierzchni gałki ocznej film – swoistą barierę ochronną dla naszych oczu.

Występowanie zespołu suchego oka jest związane także z niektórymi chorobami, m.in. metabolicznymi, jak cukrzyca, choroby tarczycy, a także przyjmowaniem niektórych leków czy zmianami hormonalnymi zachodzącymi podczas ciąży i menopauzy. Nierzadko takie problemy mają także osoby z wadami wzroku – z powodu słabszego widzenia bardziej wytężają wzrok, tym samym rzadziej mrugają, przez co gałka oczna przestaje być odpowiednio nawilżona. Zespół suchego oka pogłębia także noszenie szkieł kontaktowych.

CZY WIESZ, ŻE

...PATRZENIE W DAL ODPRĘŻA OCZY, dlatego warto regularnie robić przerwy podczas pracy przy komputerze. Co 20 minut na 20 sekund wyjrzyj przez okno i skup na chwilę wzrok na oddalonym obiekcie. Wykonaj kilka ćwiczeń gałkami ocznymi: przesuwaj wzrok pionowo, poziomo, po okręgu.

DOBRE ROZWIĄZANIE

Lekceważenie zespołu suchego oka może mieć poważne konsekwencje. Niewystarczająca ilość filmu łzowego lub nieprawidłowy skład łez mogą prowadzić do rozwoju infekcji, bliznowacenia rogówki, a w konsekwencji do trwałych zaburzeń widzenia. Skutecznym rozwiązaniem jest stosowanie sztucznych łez, zawierających kwas hialuronowy oraz dekspantenol. Zapewniają one odpowiednie nawilżenie gałki ocznej, tworząc odpowiednią barierę ochronną dla zanieczyszczeń i drobnoustrojów. Na walkę z objawami zespołu suchego oka wpłynie również wietrzenie pomieszczeń, unikanie zadymionych miejsc i spacery na świeżym powietrzu. <

©Wszelkie prawa zastrzeżone

< HYLO CARE to preparat przeznaczony do codziennej pielęgnacji oczu. Jest również stosowany przy wspomaganiu leczenia mikrourazów oka i zespołu suchego oka. Krople nie zawierają konserwantów, a dzięki zawartości dekspantenolu są szczególnie polecane osobom noszącym soczewki kontaktowe.

eprasa.pl 4ec094e91d

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Okulary? Nie, dziękuję!

Zabiegi chirurgii refrakcyjnej należą do najbezpieczniejszych metod usuwania wad wzroku. Pozwalają na zawsze pozbyć się okularów lub soczewek kontaktowych – mówi ***dr Iwona Szendzielorz*** z krakowskiej kliniki Centre de la Vision.

Rozmawiała **Zofia Szkarłat**

Laserowa korekcja wzroku to coraz popularniejszy zabieg. Dla kogo jest przeznaczony?

Zabiegi chirurgii refrakcyjnej przeznaczone są dla osób, którym wada wzroku zaczęła ciążyć i które chcą odzyskać swobodę podczas codziennej aktywności, raz na zawsze pozbywając się okularów bądź soczewek kontaktowych.

Zabiegi wykonuje się u osób pełnoletnich ze stabilną wadą wzroku. Górna granica wieku nie jest oznaczona, jednak zwykle nie kwalifikujemy osób po 55. roku życia. Ograniczeniem bywa jedynie wielkość wady. Możemy usuwać krótkowzroczność do -10D, nadwzroczność do +6D, astygmatyzm do 5D, a także kombinacje tych wad.

Czy poza wiekiem i wielkością wady istnieją jakieś przeciwwskazania?

Kluczowe znaczenie ma oczywiście wizyta kwalifikacyjna. To podczas niej wyjaśniane są wszelkie wątpliwości dotyczące możliwości wykonania zabiegu u pacjenta. Szczegółowy wywiad i badanie umożliwiają nie tylko ustalenie wielkości wady, lecz także – co najważniejsze – poznanie oczekiwań pacjenta. To jednak dopiero początek tej drogi. Wiele badań diagnostycznych dopełnia proces kwalifikacji. Przeciwwskazaniem czasowym do wykonania zabiegu są ciąża i karmienie piersią, natomiast bezwzględnym m.in.: padaczka, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, zaćma, wirusowe zapalenie rogówki i wiele innych.

Iwona Szendzielorz

lekarz specjalista okulistyki, doświadczony chirurg, założycielka krakowskiej kliniki okulistycznej Centre de la Vision

Jak długo trwa zabieg i – pewnie to częste pytanie – czy jest bolesny?

Zabiegi wykonujemy w warunkach ambulatoryjnych, co oznacza, że pacjent opuszcza klinikę już bez okularów po dwóch, trzech godzinach. Sam zabieg zajmuje kilka minut. Procedura jest całkiem bezbolesna. Podane na początku krople znieczulające działają od razu po aplikacji przez cały zabieg.

Nasz laser Amaris 750 firmy Schwind jest jednym z najszybszych laserów excimerowych na świecie, usuwa 1D wady wzroku w ok. 2 sekundy. Nie zapominajmy jednak, że po operacji potrzebny jest odpowiedni czas na rekonwalescencję.

No właśnie, czy po zabiegu obowiązują jakieś ograniczenia?

Pełną ostrość widzenia – w zależności od zastosowanej metody – pacjent odzyskuje w czasie od jednego do kilku tygodni. W tym okresie stosuje zalecone krople ze sterydem i antybiotykiem oraz krople nawilżające, zgłasza się też regularnie na wizyty kontrolne. Kilka dni po zabiegu właściwie wraca do normalnego funkcjonowania z niewielkimi ograniczeniami. Dotyczą one aktywności fizycznej, głównie siłowni, pływania w basenie, morzu oraz korzystania z sauny. Z oczywistych powodów należy unikać prac i pomieszczeń narażających na wysokie zapylenie.

Warto się poddać takiemu zabiegowi?

Zabiegi chirurgii refrakcyjnej należą do najbezpieczniejszych metod usuwania wad wzroku. Dają trwałe efekty i pełną swobodę. A okulary? Owszem, tak – ale przeciwsłoneczne! <

Kraków
ul. Sienkiewicza 34
+48 12 633 03 63
+48 885 887 667
centrum@centredelavision.pl
CENTRE DE LA VISION
Twoje centrum zdrowia oczu
www.centredelavision.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

Magdalena Beata Skarżyńska

Alergiczne zapalenie zatok

Alergiczne zapalenie zatok przynosowych jest schorzeniem, które dotyka coraz większą liczbę ludzi w kraju i na świecie.

Z punktu widzenia anatomii zatoki przynosowe to „jamy" zlokalizowane wewnątrz kości czaszki. U człowieka wyróżniamy cztery pary zatok: zatoki czołowe, zatoki sitowe, zatoki szczękowe oraz zatokę klinową. Każda z nich jest połączona z jamą nosową, co umożliwia wentylację wnętrza zatok powietrzem oraz ewakuację wydzieliny, która jest przez nie produkowana. U zdrowego człowieka, kiedy wszystkie procesy fizjologiczne przebiegają prawidłowo, w zatokach nie występują bakterie.

Zapalenie zatok może mieć charakter ostry lub przewlekły. U podłoża procesów patologicznych mogą się znajdować zakażenia bakteryjne, grzybicze lub wirusowe. Przyczyną może też być alergia. Alergiczne zapalenie zatok może objawiać się utrudnionym oddychaniem przez nos, zalegającą – zwykle wodnistą – wydzieliną w nosie (która może powodować kaszel), pogorszeniem powonienia oraz obrzękiem tkanek miękkich w okolicy oczu, a także bólem głowy w okolicy czoła.

W przypadku wystąpienia tych objawów kluczowa jest prawidłowa diagnostyka przeprowadzona przez specjalistę otorynolaryngologa lub alergologa. Nieleczone lub nieprawidłowo leczone alergiczne zapalenie zatok może prowadzić do powstania astmy lub polipów nosa.

Objawowe leczenie alergicznego zapalenia zatok polega na zniesieniu towarzyszących chorobie kataru, kaszlu, obrzęku śluzówek, obrzęku i łzawieniu oczu. Zalecane jest zastosowanie leków o działaniu miejscowym takich jak glikokortykosteroidy donosowe. Zastosowanie leczenia przyczynowego polega na przeprowadzeniu testów alergicznych, które potwierdzą lub wykluczą uczulenie na dany alergen. Następnie musi zostać wdrożona immunoterapia alergenowa, czyli tzw. odczulanie. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Dr n. farm. Magdalena Beata Skarżyńska
specjalista farmacji aptecznej, Instytut Narządów Zmysłów w Kajetanach

REKLAMA

eprasa.pl 4ec094e91d

Rozmawia **Krzysztof Kwiatkowski**

Horror polskiej wyobraźni

Byliśmy szczęśliwym pokoleniem. Nie doświadczyliśmy komuny. Kiedy dorastaliśmy, polityczne spory nie sprawiały, że rozpadały się rodziny. Wchodziliśmy do Europy i otwierały się przed nami możliwości. Nie zazdroszczę dzisiejszym nastolatkom – mówi ***Bartosz M. Kowalski***, reżyser dostępnego w Netflixie „W lesie dziś nie zaśnie nikt".

Po co kręcić w Polsce horror?

A po co w ogóle kręcić filmy? Zawsze uwierało mnie, że pomiędzy artystycznymi propozycjami, moralnym niepokojem, opowieściami sensacyjnymi i komediami romantycznymi nie znalazło się w naszym kinie miejsce na ten gatunek. Zwyczajnie chciałbym czasem móc obejrzeć polski horror czy slasher.

Po prostu nie ma u nas takiej tradycji.

Tym bardziej najwyższy czas zacząć nadrabiać zaległości. Hiszpanie świetnie odnajdują się w tej stylistyce, dlaczego my nie możemy? Mamy jakieś niezrozumiałe opory. Zaraz po studiach próbowałem wystartować w Polsce z horrorem, tylko nikt nie był tym zainteresowany. Siłą rzeczy oddałem się kinu dokumentalnemu. Potem trafiłem na tematykę, która mnie totalnie pochłonęła – przemoc wśród najmłodszych. Tak powstał „Plac zabaw". I dopiero teraz tak się planety ułożyły, że dostałem kredyt zaufania w gatunku, który lubię.

Dzisiaj przeżywa on renesans, ale też się zmienia. Jordan Peele opowiada w nim o amerykańskim rasizmie, Julia Ducournau w „Mięsie" o wykluczonej seksualności. Ty jednak zrobiłeś horror, który nie wstydzi się, że jest wyłącznie kinem gatunkowym.

Horrory zmieniały się w XX w. zależnie od sytuacji społecznej, wojen, kryzysów. Lata 80. przyniosły ich złotą erę, kolejna dekada była niemal pustynią. Aż po zamachach z 11 września wybuchła wielka fala remake'ów klasycznych dzieł. To samo miało miejsce w latach 40., gdy w pogrążonym w traumie świecie powstawały filmy o potworach. Dzisiaj „Midsommar. W biały dzień" czy „Uciekaj!" to zaangażowane, trudne kino społeczne. Ale ten trend jest efektem długiej ewolucji gatunku od czasów „Nosferatu" przez tradycję „Universal Monsters" aż do współczesności. W Polsce tego wszystkiego nie było. Dlatego myślę, że to jeszcze nie jest czas, aby wyskakiwać z „Midsommar...". Zależało mi, aby „W lesie dziś nie zaśnie nikt" było w 100 procentach horrorem typu slasher. Żeby niczego nie udawało, tak jak niczego nie udawały amerykańskie produkcje z lat 80. – „Koszmar z ulicy wiązów" czy „Halloween". Robili je pasjonaci z sercem – John Carpenter, Sam Raimi, Wes Craven. I to kocham w tych filmach najmocniej: szczerość.

W LESIE DZIŚ NIE ZAŚNIE NIKT
reż. Bartosz M. Kowalski, Netflix

Ale też nie były to obrazy puste. Kiedyś gigant George Romero tłumaczył mi, że w filmach o wybijaniu w pień „żywych trupów" zawarł krytykę rasizmu, konsumpcjonizmu i materializmu.

Oczywiście, że tak. Nie wszystkie horrory niosą coś więcej niż prostą rozrywkę. Ale

eprasa.pl 4ec094e91d

lwia część – owszem. Mimo że ich motorem jest prosta oś narracyjna, często kryją mikrokomentarze społeczno-polityczne i odwołania do aktualnych nastrojów sprawiające, że stają się aktualne i istotne. I to też chcieliśmy zrobić w „W lesie...". Na marginesie historii o grupie nastolatków na obozie, które kolejno padają ofiarą zmutowanych bliźniaków.

Twój film krzyczy, że jest stąd. Jedno z pierwszych ujęć to zbliżenie na ramę roweru Wigry.

Głupio byłoby z tego nie korzystać. Polska jest fantastyczna. W naszej zbiorowej wyobraźni i mitologiach kryje się mnóstwo kolorytu. Romero opowiadał o rasizmie, bo on był w centrum publicznej dyskusji. My też próbowaliśmy być wiemi aktualnym problemom. Dużo jest w filmie historii, z którymi spotkałem się w rzeczywistości. Młody gej mówi, że próbował wyjść z szafy, ale jego rodzina to wypierała. Że nawet gdyby go chłopak klepnął w tyłek, ojciec uznałby, że „młodzież tak robi", bo inaczej sobie tego syna wymyślił. To prawdziwe doświadczenie mojego kolegi. Podobnie monolog wypalonego policjanta, który „strzelał ostatni raz w 1992". Mam w dalszej rodzinie emerytowaną policjantkę, to jej słowa.

Film Kowalskiego odwołuje się do dzisiejszych realiów. Księdza, który wygłasza głośne zdanie abp. Michalika o pedofilii, zagrał tu Piotr Cyrwus

Czerpiesz też z rzeczywistości społecznej. Pokazujesz choćby księdza żyjącego w rozpuście, który mówi słowami arcybiskupa Michalika.

To wszystko, oczywiście, jest pociągnięte grubą kreską. Ale tak, jestem Polakiem, tu się wychowałem, tu żyję i bolą mnie polskie problemy. A zdarza się, że nie tylko bolą, ale też zwyczajnie wkurwiają. Wiara katolicka krzyczy o tolerancji i miłości bliźniego. Dlaczego współczesny kler to gubi? Choć nie chcę uogólniać. Obaj znamy księdza Andrzeja Lutra, światłego, mądrego duchownego. Jest inny Kościół. Tylko z jakichś powodów nie zwracamy się w jego stronę.

Podobnie przedrzeźniasz w „W lesie..." neonazistów.

Pokazuję pijanego typa w hełmie z drugiej wojny światowej, ze swastyką na ramieniu, który heiluje, krzycząc „Kocham Polskę, Bóg, honor, ojczyzna". Znów: gruba kreska. Ale przecież są w Polsce ludzie, którym pomyliły się symbole. Faszyści pozdrawiający Hitlera z orzełkiem na piersi.

Ale wciąż nie rozumiem, dlaczego cały ten gniew przeniosłeś na ekran w formie slashera. Zwłaszcza po „Placu zabaw".

„Plac..." był krzykiem przeciwko przemocy. „W lesie dziś nie zaśnie nikt" to obrót o 180 stopni – tu przemoc daje popcornową rozrywkę. Ale wydaje mi się, że jest tak przerysowana i wzięta w nawias, że przestaje być niebezpieczna. Ja się wychowywałem na „Halloween", „Piątku, trzynastego", „Uśpionym obozie". Jednym z pierwszych filmów, które cichaczem, w tajemnicy, wypożyczyłem, jak miałem może z 11 lat, był „Maniakalny glina". Potem rodzice zaakceptowali tę fascynację. A stara miłość nie rdzewieje.

Ogólnie dzisiaj do kina wchodzi nasze pokolenie, które wyrosło na VHS-ach. Gdy na półkach obok siebie leżały produkcyjniaki ze Schwarzeneggerem i dzieła Lyncha czy Triera.

Jasne, „Predatory", „Terminatory" i „Godzille". Wtedy oglądanie filmów wiązało się z całą ceremonią. Pięć dni wcześniej rezerwowało się w wypożyczalni tytuły, potem odbierało kasety i spędzało weekend przed magnetowidem. A później jeszcze trzeba było przewinąć taśmę, żeby uniknąć kary. Pamiętam ekscytację wchodzenia do tego świata, gdzie z regałów krzyczały okładki. To było niesamowite. Wspaniale, że mamy dzisiaj pełen dostęp do kultury przed komputerem. Jednak traci to urok rytuału.

A nie masz wrażenia, że mogliśmy te „Predatory" oglądać także dlatego, że czasy były inne? Dzisiaj młodzi ludzie biorą udział w strajkach klimatycznych i antyfaszystowskich, a symbolem ekologii staje się trzynastolatka. Myśmy byli beztroscy, nie interesowało nas, czy wybory wygra AWS czy SLD, odstręczała polityka.

Byliśmy szczęśliwym pokoleniem. Nie doświadczyliśmy komuny. Kiedy dorastaliśmy, polityczne spory nie sprawiały,

eprasa.pl 4ec094e91d

^ *Bartosz M. Kowalski pozostał wierny regułom slashera. Jego film jest zapisem krwawej przeprawy grupy młodzieży przez las*

że rozpadały się rodziny, wchodziliśmy do Europy. Otwierały się przed nami szanse. Ja w liceum chodziłem do klasy z wykładowym francuskim, mogłem się ubiegać o stypendium, zdawać do szkoły w Paryżu. Miałem poczucie życiowego bezpieczeństwa i wiarę, że tak już będzie.

Kiedy pojechałeś do Francji, ludzie, którzy cię otaczali, byli inni niż w Polsce?

Na początku tak. Zachłysnąłem się zachodnim światem. Tym, że wszyscy byli otwarci, tolerancyjni, serdeczni. Paryż jako stolica kultury, śpiewu i tańca. Ale w połowie moich studiów wszystko się zmieniło. Rząd wprowadził ustawę antyimigracyjną, wybuchły zamieszki i zaczęły płonąć samochody. W kilka miesięcy miasto miłości zmieniło się w miasto strachu, gdzie przechodnie przestali patrzeć sobie w oczy. A problem eskalował tak szybko i atmosfera popsuła się tak bardzo, że dwa dni po obronie wiałem do Polski.

A jeszcze po drodze zaliczyłeś stypendium w Stanach, gdzie, jak mi kiedyś mówiłeś, nie potrafiłeś się odnaleźć.

Bo byłem inny. We wszystkim – w codziennych zwyczajach, zachowaniach, reakcjach. Dziwiło mnie w Los Angeles, że ludzie jadą po bułki autostradą, że po knajpach grają w beer-ponga, że na imprezę nagle nadlatuje helikopter policyjny, żeby uciszyć dzieciaki. Prawdziwa sytuacja. Ta wymiana studencka była fascynująca. Ale zostawiła mnie z poczuciem obcości.

I wróciłeś z emigracji.

Tak. To zabawne, kiedy wyjeżdżałem, myślałem, że żegnam się z krajem na zawsze. Potrzeba mi było doświadczenia życia gdzie indziej, aby zrozumieć, że jestem stąd. Nawet jeśli nie był to łatwy powrót. Na studiach człowiek poznaje środowisko – grono profesorskie, kolegów, producentów. Ja w Polsce nie miałem żadnych zawodowych kontaktów, pierwszy tydzień spędziłem na rozsyłaniu maili z CV.

Wróciłeś jeszcze do fajnej Polski.

Tak, zmieniającej się w dobrą stronę. Chwilę później zdarzyła się katastrofa smoleńska, która zresztą też na początku nas zjednoczyła. Jeszcze nikt nie wiedział, że wszystko pójdzie w kompletnie innym kierunku.

Kiedy tak jak przy „Placu zabaw" czy „W lesie dziś nie zaśnie nikt" pracujesz z nastolatkami, widzisz różnice pokoleniowe?

Jasne. Michał Lupa, który grał nerda w okularach, ma 17 lat. Nie pamięta czasów bez telefonów komórkowych. Gdy jadąc na kolonie, nie miało się kontaktu z rodzicami, jeśli nie pojechało się do okolicznej wsi, zadzwonić z automatu na kartę. Więc oczywiście, że dzisiejsi młodzi ludzie muszą być inni, wychowując się z wszechobecną technologią i światem na kliknięcie myszką. Szybciej stają się dojrzałymi, odpowiedzialnymi ludźmi. Są na bieżąco z tym, co dzieje się wokół, świadomi zagrożeń i niebezpieczeństw. Mają plan na przyszłość i chcą decydować o swoim życiu.

Ale opowiedziałeś w „Placu zabaw", że potrafią też popełnić samobójstwo przez wpis na Facebooku i zadawać sobie przemoc.

I to też jest dla nas obce. Zawsze w podstawówce starszy gnojek spuszczał łomot młodszym. Ale potem wracało się do domu, który był azylem. W czasach social mediów tego schronu nie ma. Jeśli ktoś zaczyna cię tępić, robi to 24 godziny na dobę, publicznie, wiralowo.

I dlatego trzeba dzisiaj robić horrory?

Mnie nie pytaj, bo ja zawsze chciałem je kręcić. Mam nadzieję, że „W lesie dziś nie zaśnie nikt" otworzy furtkę dla tego gatunku w Polsce. Odruchowo nawet miałem ci powiedzieć, że mógłbym już trzaskać tylko takie filmy. Ale wiem, że kiedyś przeczytam w gazecie społeczną historię, która nie da mi o sobie zapomnieć. I pewnie wcześniej czy później znów stanę za kamerą posępnego filmu o przemocy przeżerającej naszą codzienność. A może, jak skończy się pandemia, będziemy myśleć jeszcze o czymś innym? <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

W czasach social mediów młodzi stracili schron przed przemocą. Mierzą się z nią w sieci 24 godziny na dobę

Bartosz M. Kowalski – (ur. 1984) polski reżyser, autor takich dokumentów jak „Moja wola" i „Niepowstrzymani". W fabule zadebiutował głośnym „Placem zabaw". Jego „W lesie dziś nie zaśnie nikt" to pierwszy polski horror typu slasher.

Krzysztof Kwiatkowski – szef działu Kultura, @krz_kwiatkowski

ZDJĘCIA: MICHAŁ CHOJNACKI/AKSON STUDIO

eprasa.pl 4ec094e91d

NAUKOWA
FUNDACJA
POLPHARMY

otwiera XIX edycję konkursu
na finansowanie projektów badawczych ze środków Fundacji

Temat konkursu:

„Modulacja przewlekłych procesów zapalnych indukowanych procesami dysbiozy”

Wniosek w wersji elektronicznej wraz z oświadczeniem i zgodą Komisji Bioetycznej (jeżeli jest wymagana) należy przesłać drogą mailową na adres: XIXkonkurs@polpharma.com **w terminie od 1 marca do 31 maja 2020 r**.

Autorzy, którzy w wyniku postępowania konkursowego otrzymają grant Fundacji na realizację nagrodzonych projektów, będą zobowiązani wspomniane wyżej dokumenty przesłać także w wersji papierowej na adres Naukowej Fundacji Polpharmy, ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa.

Regulamin, formularz wniosku oraz oświadczenia znajdują się na stronie internetowej Fundacji: www.polpharma.pl/fundacja. Wnioski złożone po terminie lub niezgodnie z regulaminem nie będą rozpatrywane.

Naukowa Fundacja Polpharmy założona w 2001 roku przez Polpharmę SA jest jedną z największych w kraju organizacji finansujących projekty badawcze realizowane przez polskich naukowców. Misją Fundacji jest wspieranie rozwoju nauk medycznych i farmaceutycznych, którą realizuje poprzez m.in. finansowanie badań naukowych w tych dziedzinach. Projekty badawcze są wyłaniane w drodze organizowanego corocznie konkursu. Dotychczas odbyło się 18 edycji, w których granty wartości ponad 22 mln zł otrzymało 75 zespołów badawczych.
Działalność statutowa Fundacji jest w całości finansowana z budżetu Polpharmy.

---

polpharma *Mecenas polskiej nauki*

eprasa.pl 4ec094e91d

Leszek Bugajski

Prorok i profan

Jednocześnie ukazują się dwie książki o człowieczeństwie Jezusa. Ale ich autorzy ***Amélie Nothomb*** i ***J.M. Coetzee*** nie chcą wyłącznie prowokować katolików. Pytają, na ile świat naprawdę wsłuchał się w jego nauki.

Jezus siedzi w celi. Wyrok śmierci już zapadł. Kolejnego ranka zaniesie krzyż na Golgotę. Wspomina oszczerców, „trzydziestu siedmiu cudownie uzdrowionych" przez niego, którzy mają teraz pretensje, że ich życie się pogorszyło: „były ślepiec poskarżył się na brzydotę świata, oczyszczony z trądu oświadczył, że nikt nie daje mu już jałmużny". Myśli: „Jestem człowiekiem, nic co ludzkie nie jest mi obce. A jednak nie rozumiem, co się z nimi dzieje, gdy zaczynają wygłaszać te kalumnie. I uważam ten brak zrozumienia za moją porażkę, słabość".

DROGA DO ATEIZMU

Tak zaczęła swoją najnowszą powieść belgijska – ale u nas dobrze znana – pisarka Amélie Nothomb. Wydane w ubiegłym roku „Pragnienie" najpierw błyszczało na listach książkowych bestsellerów, a w listopadzie znalazło się w czwórce finalistów najbardziej prestiżowej francuskiej Nagrody Goncourtów, którą autorka zdobyła wcześniej dwukrotnie (1999 i 2007).

Najważniejszą cechą Jezusa z tej powieści jest człowieczeństwo, które on sam jasno deklaruje i z którego czerpie małe i duże przyjemności. Ale prorok ma świadomość i swojej boskości – przecież wie, co się stanie w przyszłości. Wie, jakie bzdury napiszą o nim i jego męce ewangeliści. Wie nawet, że jego „nieskończone cierpienie w żaden sposób nie wymazuje cierpień tych nieszczęśników, którzy musieli znosić je przede mną. Sama myśl o zadośćuczynieniu budzi odrazę swoim absurdalnym sadyzmem".

Czy tak mógł myśleć Chrystus ewangelistów? Nie. To jest myślenie człowieka, który czuje się oszukany i skazany przez ojca. W miarę jak nasila się jego ból, kieruje w stronę Boga coraz ostrzejsze słowa i coraz wyraźniej odczuwa bezsens swojego bólu. Przeżywa na krzyżu tak wielką mękę, że przysięga, iż gdyby mógł „uczynić ostatni cud", uwolniłby się. Tyle że nie ma już siły na cuda, dogorywa.

Chęć zepsucia Boskiego planu jest tu bardzo znacząca, pod każdym względem ludzka. Podobnie pojawiające się w myśleniu cierpiącego na krzyżu Jezusa osądy absurdalnych – według niego – pomysłów Boga i dostrzeżone wady myślenia wynikające z Boskiego zadufania. Choćby taka: „Moje ukrzyżowanie jest kompletnym nieporozumieniem. Plan mojego ojca – myśli Jezus – miał w zamyśle pokazać, jak daleko można się posunąć ze względu na miłość. Gdyby ten pomysł był jedynie głupi, można by uznać go za bezcelowy. Niestety, jest on w najwyższym stopniu szkodliwy. Za sprawą mojego idiotycznego przykładu rozmaite koncepcje człowieka podniosą sens męczeństwa". Trzeba więcej? Przekładając to na grunt religijny: Jezus portretowany przez Nothomb jest ateistą, niezależnie od tego, że na ostatnich stronach powieści wykłada swoją koncepcję wiary. Bo jest to wiara bez Boga!

OKRUTNY SPEKTAKL

Powieść Amélie Nothomb jest utworem w oczywisty sposób obrazoburczym, ale potrzebnym. Nasza kultura z jednej strony poszukuje dla siebie mistycznej podbudowy, co niekiedy prowadzi do bezrefleksyjnej rytualizacji religijnych zachowań. Ale z drugiej narasta w niej obecna od dawna, ale teraz przyswojona nawet przez kulturę popularną potrzeba racjonalnego zakwestionowania religijnych opowieści.

Także dlatego Nothomb pokazuje, jakie pułapki kryją się w najwznioślejszym micie naszego kręgu kulturowego, o męce syna Bożego i możliwości odkupienia win przez cierpienie. Może mieściło się to w wyobraźni uformowanej przed setkami lat, ale dzisiaj powinno być poddane rewizji. Za fabułą „Pragnienia" kryje się myśl, że Jezus był w świecie profanum ofiarą manipulacji i gier ówczesnych sił politycznych. W świecie sacrum zaś jego śmierć okazuje się okrutnie zaplanowanym i bezlitośnie wyreżyserowanym spektaklem.

Nothomb swoją powieścią doszła do końca szlaku, jaki wskazał już w XIX w. francuski filozof i pisarz Ernest Renan „Żywotem Jezusa". Potraktował on swojego bohatera po prostu jak człowieka, nie odmawiał mu geniuszu czy szlachetności, ale nie godził się na jego boskość, twierdząc, że wykreowali ją uczniowie proroka. To ten nurt intelektualny przyniósł nam takie filmy, jak wybitne „Ostatnie kuszenie Chrystusa" Martina Scorsese (1988), oparte na wcześniejszej

> Tak jak Martin Scorsese w „Ostatnim kuszeniu Chrystusa", Nothomb i Coetzee odzierają Jezusa z boskości

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Amélie Nothomb,
„PRAGNIENIE",
tłum. Jacek Giszczak,
Wydawnictwo
Literackie

John Maxwell Coetzee,
„ŚMIERĆ JEZUSA",
tłum. Mieczysław
Godyń,
Wydawnictwo Znak

o blisko 30 lat powieści Nikosa Kazantzakisa, czy „Pasja" Mela Gibsona (2004). Dzisiaj ludzka strona Jezusa odgrywa kluczową rolę nie tylko w utworach kontynuatorów Renana, ale także w zbiorowej świadomości, czego dowodem może być choćby naiwny postulat koronowania go na króla Polski.

CHRYSTUS NIEMOŻLIWY

Równocześnie z powieścią Amélie Nothomb do księgarń trafiła „Śmierć Jezusa" południowego laureata Nagrody Nobla J.M. Coetzee'go. Stanowi ona domknięcie cyklu zapoczątkowanego powieścią „Dzieciństwo Jezusa" (potem były jeszcze „Lata szkolne Jezusa"). Pomysł Coetzeego jest na pierwszy rzut oka dziwny i tajemniczy, jedynie tytuły książek odsyłają nas do Nowego Testamentu. Gdyby nie one, mielibyśmy do przeczytania tylko opowieści o zwykłym, pozbawionym elementów nadprzyrodzonych życiu chłopca. Skądinąd zgodne jest to z nowotestamentowymi relacjami o dzieciństwie Jezusa.

W trzeciej części bohater cyklu – David – jest uzdolnionym muzycznie (taniec) i świetnie grającym w piłkę nożną dziesięciolatkiem. Coetzee znów nie wyjaśnia wprost, dlaczego historia współczesnego chłopca ma w tytule imię Jezusa, i tak opowiada tę historię, by czytelnik szukał w tekście nawiązań i aluzji. A to natknie się na chwilę, w której David mówi: „Jestem, który jestem", a to ktoś określa go „nauczycielem nas wszystkich", a jeszcze ktoś inny porównuje jego życie do „odwiedzin komety". Wreszcie przeczyta to, co napisała jedna z powieściowych postaci: „David nie należy do naszego świata. Był niczym jeden z tych ptaków (...), które zstępują z nieba raz na wiele lat, żeby ukazać się nam, zwykłym Ziemianom".

Ludzie z otoczenia chłopca, patrząc na jego odmienność, skłonni są tu wierzyć, że jest współczesnym wcieleniem Chrystusa, choć nikt tego wprost nie mówi. Oni to tylko czują, tak jak czytelnik. Tym bardziej nie wie tego chłopiec, od czasu do czasu pytający, kim jest. Wyróżnia go współczucie dla innych, wyróżniają go wrażliwość, rozmaite talenty, choć bynajmniej nie wypływa z niego samo dobro. Ale przecież i biblijny Jezus też w gniewie zaatakował kupców w świątyni.

A kiedy już w trakcie lektury ostatecznie przekonujemy się, że jednak David jest inkarnacją Jezusa, chłopiec zapada na tajemniczą chorobę, która odbiera mu możliwość ruchu, a zatem i zdolności piłkarskie oraz taneczne, i ostatecznie doprowadza go do śmierci. I konsekwentnie opowieść o życiu wrażliwego dziecka, które umiera, zanim pokazało swoją pełnię, miesza się z wariacją na temat losów Chrystusa.

Co pisarz chce nam powiedzieć? Chyba najprostszą rzecz: że dzisiaj ktoś taki nie ma szans, aby zostać usłyszanym. Że ten świat wykończy go możliwie szybko, bo jego cechy, życiowa postawa, pragnienia nie pasują do realiów. Nie jest to, niestety, optymistyczne przesłanie. Zresztą Amélie Nothomb też nic radosnego nie napisała. Można się zastanawiać, czy to przypadek, że obie te powieści pojawiły się u nas tuż przed wybuchem pandemii. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Leszek Bugajski – krytyk literacki. Autor ponad 10 książek złożonych z tekstów o literaturze lub kulturze popularnej. Ostatnie to: „Kupa kultury" (2014) i „Margines centralny" (2015). Laureat kilku nagród – w tym im. Wyki.

Rozmawiał **Krzysztof Kwiatkowski**

Ksiądz maruda i moralna rewolucja

Nie wiedząc nic o kardynale Jorge Bergoglio, pomyślałem: „Facet ma jaja". W XXI w. przybrał imię świętego, który symbolizuje największą rewolucję w historii Kościoła – mówi ***Wim Wenders,*** autor dokumentu „Człowiek, który dotrzymuje słowa" z udziałem papieża Franciszka.

I co? Tak po prostu do pana zadzwonił?

Nie. Do mojego biura przyszedł list na imponującym „papierze firmowym" stolicy apostolskiej. Po włosku, więc zrozumiałem tylko piąte przez dziewiąte, że Watykan chce, żebym zrobił film z papieżem Franciszkiem. Zaniosłem pismo do mojej pracownicy, pochodzącej z Włoch, która potwierdziła: „Pytają, czy nie wpadłbyś kiedyś porozmawiać o nakręceniu dokumentu z papieżem Franciszkiem".

Dlaczego pan?

Zapytałem o to autora listu, prefekta komunikacji Watykanu. Okazał się absolwentem filmoznawstwa, a jako młody człowiek prowadził w Rzymie klub dyskusyjny, którego byłem gościem. Odpowiedział: „Ze względu na twoje humanistyczne filmy". Zaznaczył, że to nie jest „zlecenie". Zapowiedział, że otworzy mi drzwi do archiwów i zapewni dostęp do papieża. Jednak muszę znaleźć niezależnego producenta, pieniądze i zachowam pełną wolność artystyczną. I tak zaczęła się pięcioletnia droga do realizacji „Papieża Franciszka – człowieka, który dotrzymuje słowa".

Odważna propozycja jak na hierarchiczny, pełen tajemnic Kościół, który wciąż pozostaje pod ostrzałem krytyków.

Franciszek zmienia tę instytucję. I to nie są czcze słowa. Pamiętam, jak skończyło się konklawe i wyszedł na balkon. Nie wiedząc nic o kardynale Jorge Bergoglio, pomyślałem: „Facet ma jaja". Przybrał imię świętego symbolizującego największą rewolucję w historii Kościoła. Jednego z pierwszych ekologów, który 800 lat temu rozumiał, że eksploatacja natury prowadzi do katastrofy. Kogoś, kto tak poważnie podchodził do biedy i wykluczenia, że wyzbył się mienia i żył między nędzarzami i trędowatymi. Także dlatego chciałem zrealizować ten film: aby zastanowić się, jak misja św. Franciszka może realizować się w XXI w.

W dokumencie czuje się przekonanie, że musimy sobie dzisiaj przypominać o wartościach, które jeszcze niedawno wydawały się oczywiste.

Wkraczaliśmy w nowe stulecie z przekonaniem, że znaleźliśmy właściwą drogę i teraz wystarczy konsekwentnie nią podążać. Równość, tolerancja, solidarność – uważaliśmy, że zgadzamy się co do rangi tych idei. A teraz, jak gdyby nigdy nic, spuszczamy je w zlewie. Pozwoliliśmy, aby naszą rzeczywistość pisali właściciele koncernów i korporacji. Moralne karły dyktują nam przekonania, rozgrywają nasze frustracje i lęki, budują wspólnotę opartą na pieniądzach, nie na kulturze. I tak zachłyśnięci ekonomią wzrostu, nie przejmujemy się ludźmi, którzy w wyścigu zostają w tyle. I tu pojawia się papież Franciszek ze swoim apelem: zwolnijmy w biegu.

Długo rozmawiał pan z papieżem. Ale nie o nim, tylko właśnie o filozofii, światopoglądzie, rzeczywistości za oknem.

Odbyłem z nim cztery dwugodzinne debaty. Nie chciałem, żeby zmieniły się w klasyczny wywiad. On niechętnie opowiada o sobie, woli zastanawiać się nad losem innych ludzi, relacjami człowieka z naturą, pokojem między religiami. Poza tym nie przepadam za kulturą „people", śledzeniem cudzych biografii jak w telewizyjnym show. Istnieje już wystarczająco dużo biografii papieża, gdzie można przeczytać, że był dzieckiem imigrantów, miał liczne rodzeństwo i sam zaznał biedy.

Ale w w osobistych wyborach odbijają się wartości. Czasem wyraziściej, niż w deklaracjach ex cathedra.

Na tym polega siła Franciszka, że nawet jako papież nie mówi ex cathedra. I wspominał w wywiadzie o wydarzeniach ze swojego życia, choćby o momencie, gdy

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

> Zaskoczył mnie jego niekończący się, zaraźliwy optymizm – mówi o papieżu reżyser

< Papież Franciszek i Wim Wenders na planie dokumentu „Człowiek, który dotrzymuje słowa"

jako młody chłopak zapadł na ciężką chorobę, otarł się o śmierć i usunięto mu jedno płuco. Ale ja go nie nagabywałem. Zadałem mu 55 pytań dotykających najważniejszych sfer naszej duchowości.

Odpowiedzi pana usatysfakcjonowały?

Zafascynowała mnie prostota jego słów. Franciszek nie uciekał w abstrakcyjne wykłady o Bogu. Mówił, że recepty na lepszy świat są tu obok: wystarczy spędzić popołudnie ze swoim dzieckiem, odpocząć, usiąść i pomyśleć o czymś przyjemnym. I tu się zaczyna moralna rewolucja.

No dobrze, ale nie wierzę, że mając naprzeciwko siebie papieża, nie korciło pana, żeby zapytać go, czy ogląda kotki w internecie, czy palił w młodości jointy albo czy jada watę cukrową.

Wyrwało mi się: „Jakiej muzyki pan słucha?". Najczęściej Bacha. A kiedy zdałem sobie sprawę, że brakuje mi pointy do filmu, zapytałem, czy może on chciałby z czymś zostawić widzów. Powiedział, że wziął udział w tym projekcie, bo artyści są dla niego „apostołami piękna", ale tak naprawdę każdy je niesie. I dlatego radzi ludziom jedno: aby cieszyć się życiem, dużo uśmiechać i nie zgubić poczucia humoru.

A kino? Mówił coś o nim?

Przywitał mnie słowami: „Dużo o tobie słyszałem dobrych rzeczy. Ale nie oglądałem twoich filmów, kino to nie mój konik". A już po zrealizowaniu dokumentu napisał do mnie: „Nie widziałem filmu, to ciągle nie mój konik. Ale sporo osób wspominało, że się udał, więc bardzo ci dziękuję i jestem wdzięczny. Powodzenia w Cannes, a ja wracam do swoich spraw".

Co pana we Franciszku zaskoczyło?

Niekończący się, zaraźliwy optymizm. Mnóstwo przeżył, na co dzień odwiedza miejsca przeżarte biedą i cierpieniem, widzi z bliska zło świata. Ale nie traci wiary w przyszłość. Jego wieloletni tłumacz wyznał mi: „Wiesz, Wim, przed konklawe zawsze mówiliśmy na niego „ksiądz maruda". Zawsze był naburmuszony. Od kiedy został papieżem, zapomniałem o tej jego twarzy". I wtedy zdałem sobie sprawę z dwóch rzeczy: Franciszek zrozumiał, że aby być dla ludzi oparciem, musi nieść dobro i radość.

A czy realizacja dokumentu zmieniła też coś w panu?

Moja religijność nie układa się w łatwy wzór. Wychowałem się w katolickim domu, ale odszedłem ze wspólnoty. W 1968 r., na studiach, byłem zagorzałym socjalistą, przemierzyłem różne ideologiczne objazdy w latach 70. i 80., a na starość wróciłem do wiary jako protestant. Czuję się ekumenicznym chrześcijaninem. Przyjaźnię się z katolikami, muzułmanami, żydami, ateistami i myślę, że powinniśmy darzyć się nawzajem szacunkiem, a nie zastanawiać, do jakiego kościoła należymy. Ale kontakt z Franciszkiem wpłynął na moje rozumienie wspólnoty i odpowiedzialności za innych ludzi. Bo tego uczy papież: że czasem wiara nie oznacza patrzenia ku niebu, ale w oczy drugiego człowieka. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Film można obejrzeć m.in. na Player.pl

Wim Wenders (ur. 1945) – jeden z najbardziej znanych i utytułowanych współczesnych niemieckich reżyserów, autor legendarnego „Nieba nad Berlinem" czy „Alicji w miastach". Często pracował w Stanach Zjednoczonych, gdzie zrealizował m.in. „Paryż, Teksas" czy „Nie wracaj w te strony". Realizował także dokumenty, m.in.: „Buena Vista Social Club", „Pina", Sól ziemi".

Krzysztof Kwiatkowski – szef działu Kultura, @krz_kwiatkowski

eprasa.pl 4ec094e91d

SERIALE
na czas kwarantanny

W W W W W W

Przekręt doskonały

Już w utrzymanej w stylu przebojowych kryminałów czołówce twórcy „McMilionów" obiecują intrygującą zagadkę i dobrą zabawę. I słowa dotrzymują. Dokumentalny serial ogląda się jak najlepszą fikcję. To opowieść o człowieku, który przez lata ręcznie sterował loterią monopolową fastfoodowego giganta. W skrócie: w latach 80. firma marketingowa Simon Marketing wymyśliła dla McDonald's loterię Monopoly, na punkcie której oszalała Ameryka. Odmieniła ona los m.in. samotnej matki, owdowiałego emeryta, a nawet szpitala dla sierot. Rzecz w tym, że zwycięskich losów uczestnicy zabawy nie znajdowali w zestawach Happy Meal, tylko przekazywał im je były policjant Jerry Jacobson, który nadzorował druk i dystrybucję kuponów. Dla reżyserów Jamesa Lee Hernandeza i Briana Lazarte taki bohater okazał się cenniejszy niż milionowy los. – Pierwsze pytanie, jakie sobie zadaliśmy: czy mamy do czynienia z łupieżcą, czy z nowym wcieleniem Robin Hooda? Facet mógł zgarniać hajs do kieszeni, a zamiast tego wspierał biedne dzieci? Musieliśmy to zbadać! – mówił mi Hernandez na Sundance, gdzie serial miał premierę. Wyczuleni na sprawy społeczne twórcy postarali się, by poza relacją z szalonego śledztwa (mamy tu m.in. akcję pod przykrywką, polegającą na... kręceniu dokumentu) prowadzonego przez nieszablonowego agenta FBI Douga Mathewsa, anegdociarza i narwańca, widz mógł dostać odpowiedź na pytanie, dlaczego podzieleni dysproporcjami majątkowymi Amerykanie tak łatwo ulegali marzeniom o zwycięstwie.

Artur Zaborski

„MCMILIONY",
reż. James Lee Hernandez i Brian Lazarte,
USA 2020,
6 odcinków dostępnych w HBO GO

W W W W W W

Yabba-dabba-doo!

W CZASACH KORONAWIRUSA „YABBA DABBA DINOZAURY" jest idealnym rozwiązaniem dla pokolenia trzydziestolatków szukających wspólnych programów dla siebie i swoich dzieci. Animowany serial pokazuje dalsze losy świętujących 60-lecie jaskiniowców – Freda i Wilmy Flintstonów oraz Barneya i Betty Rubble. Na szczęście nie poddano ich komputerowemu liftingowi – bohaterowie wyglądają tak samo, jak wtedy gdy zachwycaliśmy się nimi w sobotnie poranki w paśmie „Godzina z Hanna-Barbera" w latach 90. Różnica jest taka, że na plan pierwszy wysuwają się ich córka Pebbles, marząca o karierze naukowca i syn Bamm-Bamm, który realizuje się w zabawach wymagających użycia mięśni. Zmiana perspektywy daje pretekst do zainteresowania młodszego pokolenia, szukającego innego typu wrażliwości i humoru niż ich rodzice. Każdy z 10-minutowych odcinków oferuje oryginalną, wciągającą historię, okraszoną inteligentnym humorem. Choć dziś poprawność polityczna stępia ostrze żartów z rodziny, bimbania z pracy czy z matriarchatu, to żyjącym na modłę współczesnych (pamiętacie świniopodobnego dinozaura robiącego za odkurzacz albo napędzane ruchem stóp samochody?) jaskiniowcom wcale nie złagodniał dowcip. „Yabba Dabba Dinozaury" sprawdza się i jako odtrutka na rzeczywistość za oknem, i jako nostalgiczna podróż do przeszłości.

Artur Zaborski

„YABBA DABBA DINOZAURY",
USA 2020,
nowe odcinki w soboty i niedziele o 9:00 na kanale Boomerang

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d

Dawid Muszyński

GRY
na czas kwarantanny

W W W W W W

Kukułcze jajo

PS4
PlayStation Polska

Od dawna mówi się, że gry stają się interaktywnymi filmami. I to nie tylko pod względem graficznym, ale także obsady.

Nowy tytuł autorstwa Hideo Kojimy, twórcy serii „Metal Gear", opowiada o świecie, w którym globalna infrastruktura łączności została zniszczona przez niezidentyfikowanych sprawców. Amerykański rząd podejrzewa, że mogą stać za tym terroryści, ale twardych dowodów nie ma. Z biegiem czasu okazuje się, że starożytni Egipcjanie mieli rację i człowiek składa się z dwóch elementów zwanych ka i ha czyli duszy i ciała. Po śmieci jednak dusza nie udaje się do innego wymiaru, tylko desperacko stara się wrócić do swojego ciała. Co, jak można się domyślić, skutkuje dantejskimi scenami. Świat musi bronić się przed nowym zagrożeniem, a nie jest to wcale takie łatwe. W tych czasach niezmiernie ważni stali się kurierzy, pewny i niezawodny środek komunikacji pomiędzy skupiskami ludzkimi. Jednym z takich ludzi jest Sam Porter Bridges.

Tak, naszym głównym zadaniem w tej grze będzie chodzenie z punktu A do punktu B. Twórcy jednak tak skonstruowali ekranowy świat, że jest to bardzo wciągająca rozrywka. Do tego wstawki filmowe są powalające. W „Death Stranding" zobaczymy i usłyszymy takich aktorów jak Norman Reedus, Mads Mikkelsen czy Guillermo del Toro, których twarze zostały przeniesione do gry dzięki technologii motion capture.

Hideo Kojima dostarcza nam tytuł niebanalny, pochłaniający czas, wymagający od gracza ogromnych pokładów cierpliwości. Jednak potrafi ten cały trud w znakomity sposób wynagrodzić ciekawą fabułą i grafiką, która dorównuje hollywoodzkim blockbusterom.

eprasa.pl 4ec094e91d

PS4, XBOX, PC
Cenega

W W W W W W

Dragon Ball Z: Kakarot

W DRUGIEJ POŁOWIE LAT 90. CAŁE POKOLENIE NAMIĘTNIE śledziło przygody Son Goku na RTL7. Obok Tsubasy jest to jedna z najczęściej rozpoznawanych postaci anime w Polsce. Jednak pomimo jej popularności i wielu gier na przeróżne platformy, fani byli niepocieszeni. Twórcy nie potrafili bowiem przenieść magii dawnej kreskówki na ekrany komputerów. I tu na pomoc wkroczył „Dragon Ball Z: Kakarot" stworzony z myślą o tych, którzy lubią usiąść samotnie do gry i spędzić z nią kilkadziesiąt godzin. Dostajemy bowiem całą opowieść zawartą w serii serialowej „Dragon Ball Z", zaczynając od walki z Vegetą i innymi Saiyanami, przez pojedynek z Komórczakiem, na potyczce z Majin Buu kończąc. Sentymentalny gracz ma uczucie, że uczestniczy we wszystkich wydarzeniach, które jako dziecko poznał w telewizji. Starcia trwają tutaj tyle, co w serialu – bardzo długo. Świat jest otwarty, co oznacza, że możemy rzucić kimś na 2 km, przebić nim górę czy wgnieść go w ziemię, tworząc krater. Ogólnie: da się zrobić wszystko, za co pokochaliśmy to anime. Ale tu dochodzimy też do głównego problemu tej gry: jest ona stanowczo za długa. Ukończenie naszpikowanej misjami i mnóstwem zadań dodatkowych gry może zająć 60 godzin. Ale może to nie jest wadą w czasie zalecanej izolacji?

W W W W W W

Doom Eternal

PS4, XBOX, PC, SWITCH
Cenega

FIRMA ID SOFTWARE OD 1991 ROKU JEST KRÓLEM GIER Z GATUNKU PIERWSZOOSOBOWYCH STRZELANEK. To oni stworzyli „Wolfensteina 3D", „Quake'a", serię „Doom". Lata mijają, a oni dalej dostarczają graczom coraz to nowsze tytuły oparte na tym samym schemacie. Biegamy i strzelamy do chcących nas zabić potworów. Pomysł prosty jak budowa cepa, a jednak ma w sobie jakiś magnetyzm. Pomaga się odprężyć i daje możliwość zabawy z przyjaciółmi przez sieć.

Studio właśnie prezentuje swoje najnowsze dzieło – „DOOM Eternal". Użycie słowa „dzieło" nie jest tu na wyrost. Gra pod względem wizualnym prezentuje się wybornie. Akcja zaczyna się, gdy piekielne potwory opanowują Ziemię i triumfalnie ogłaszają się jej władcami. Ale czy faktycznie udało im się stłamsić ludzkość? Oczywiście, że nie. Na posterunku trwa ostatni wojownik z arsenałem, którego pozazdrościć mogłoby mu niejedno wojsko.

Problemem gier FPS jest zazwyczaj szwankująca płynność, co skutkuje tym, że przy szybkiej wymiania ognia z wieloma przeciwnikami obraz zaczyna się trochę zacinać. Tu: ile by się nie działo, na ekranie nie ma żadnych problemów. Do tego dochodzi świetnie dobrana ścieżka dźwiękowa, która zagrzewa nas do akcji przeciwko coraz to większym i obrzydliwszym wrogom.

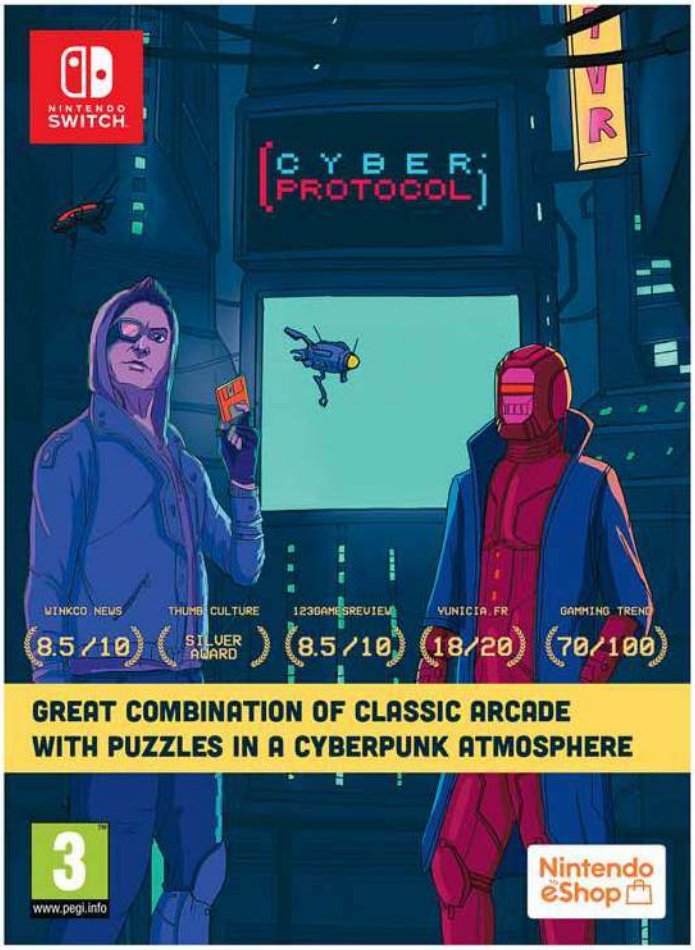
Jedynym minusem jest zbyt duża liczba sekwencji platformowych, które skutecznie spowalniają akcję i wybijają z rytmu walki. Gdyby nie to, tytuł byłby idealny. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

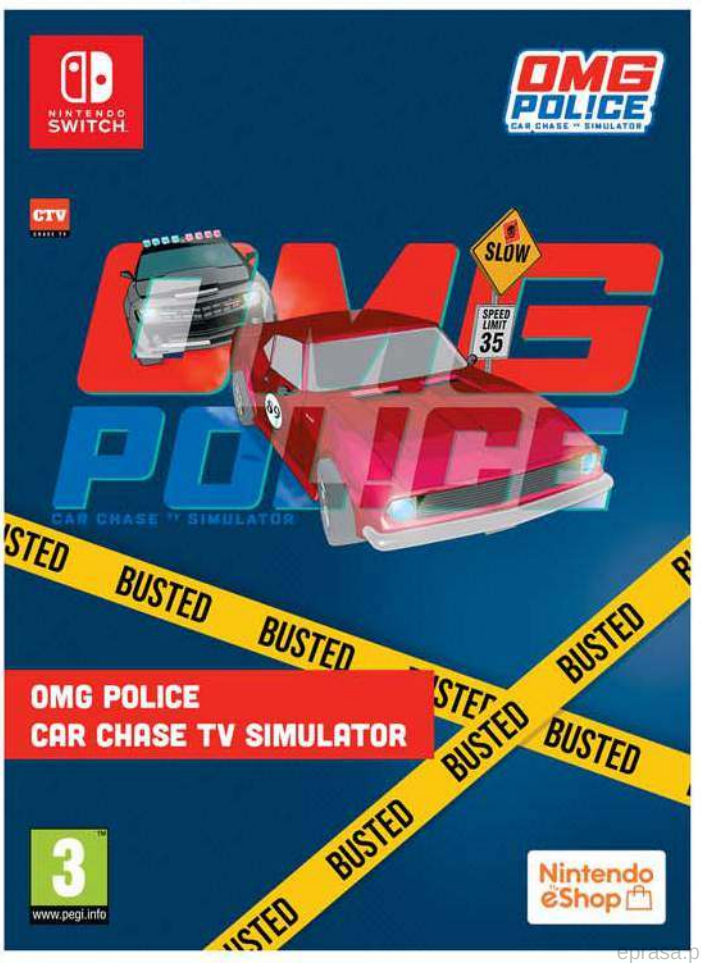
Dawid Muszyński – dziennikarz filmowy

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4ec094e91d



WWW.REDDEERGAMES.COM LET THE FUN BEGIN BUY NOW ON NINTENDO.COM



eprasa.pl 4ec094e91d

Michał Witkowski

jest pisarzem, jego powieści ukazały się w tłumaczeniu na 30 języków. Występuje w popularnym serialu „Barwy szczęścia"

W innym czasie, w innym życiu

Zdarzyć się mogło. Zdarzyć się musiało. Zdarzyło się. Już teraz wiele nas dzieli i nic nie łączy. To już ostatni felieton i ostatni papierowy „Wprost". Dziękuję Wam za to, że byliście ze mną przez te wszystkie lata! Zostańcie ze mną, z moimi powieściami, obserwujcie moje poczynania. Bardzo wątpię, abym miał jeszcze kiedykolwiek jakiś stały felieton w papierowym piśmie – wszystkie one ledwo dyszą i zapewne lada chwila podzielą los „Wprosta". Cóż, taka jest kolej rzeczy. Nikt nie zmusi ludzi do kupowania papierowych tygodników, kiedy ich rolę przejęła sieć. Ale sieć to już nie miejsce na długie felietony, tygodnik w internecie to już zupełnie co innego.

Felietony pisałem już w „Polityce", w „Przekroju", w „Machinie" i zawsze udawało mi się złapać kontakt z Wami, moimi czytelnikami. Podchodziliście do mnie na ulicy, w przerwie spektaklu teatralnego, w centrum handlowym, że tak, że czytacie, że lubicie. Dzięki temu nie byliście dla mnie „szarą magmą", potrafiłem sobie wyobrazić Wasze twarze, wiedziałem, do kogo mówię. Miałem też to wdzięczne poczucie, że jestem uważnie słuchany. Niestety, jak się okazało, było Was wciąż za mało jak na to, aby „Wprost" mógł dalej wychodzić w wersji papierowej. Cóż. Nie zawróci się rzeki kijem, nie zmusi się nikogo do kupowania tygodników wbrew jego woli. Trzeba sobie wymyślić jakiś inny sposób na życie, ciężko jednak na razie powiedzieć, jaki, w tych czasach, gdy wszystko runęło.

Bo to jest tak, jakby wybuchła wojna. Bardzo wiele rzeczy tracę i nagle okazują się one nieważne. Jak kiedy w czasie wojny płoną kartoteki policyjne i wszystko się oczyszcza. Może nigdy nie były ważne? Priorytet numer jeden: przeżyć. Nie dać się. A potem? Obudzimy się na gruzach. Pozostanie gołe, ocalone życie. Bez żadnych dochodów, bez żadnej pracy, po prostu samo bijące serce.

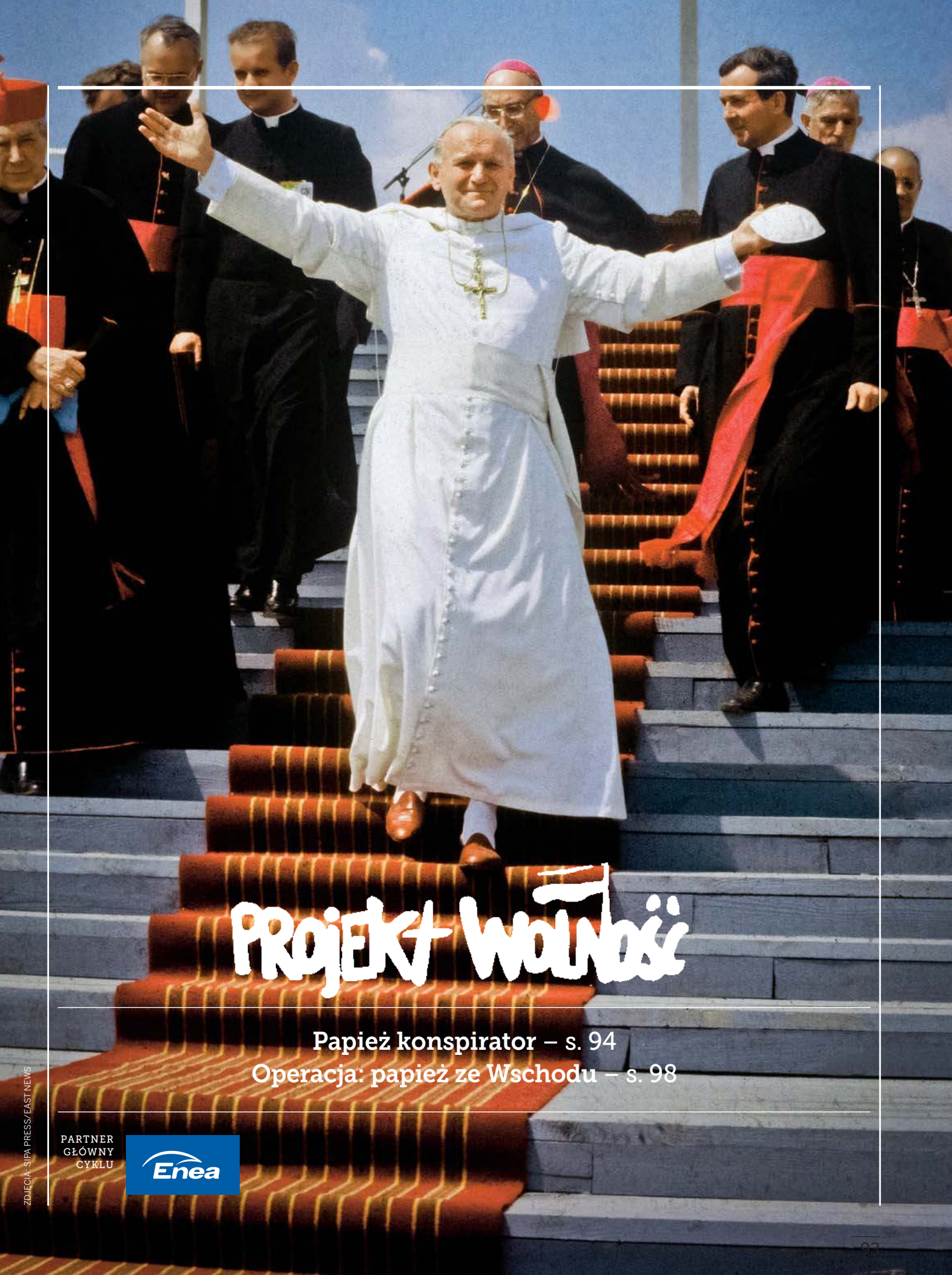
Priorytet numer jeden: przeżyć. A potem pozostanie gołe, ocalone życie

Widocznie każde pokolenie musi przechodzić przez jakieś przeżycia fundamentalne. Coś, co wykracza poza zwykłe, codzienne życie. Wojna, klęska żywiołowa, zaraza. Coś, co to ciągnące się dziesiątkami lat zwykłe, nudne, mieszczańskie, codzienne życie bierze w cudzysłów i pokazuje nam z dystansu. Śmieszne problemy mieliśmy jeszcze dwa tygodnie temu, nieprawdaż? Bóg czy inna siła czuwa, aby ta codzienność nam nie spowszedniała. Abyśmy zrozumieli, że normalność wisi na włosku i cudem się trzyma, w każdej chwili możliwa do zamienienia się w horror. Że jest stanem wyjątkowym.

Mam nadzieję, że te lata spędzone ze mną na coś się Wam przydały, a jeśli czytaliście z przyjemnością moje teksty, tym bardziej powinny się Wam podobać powieści. Zapraszam do mojego dziwnego świata. <

ZDJĘCIA: BEATA JARZĘBSKA

eprasa.pl 4ec094e91d



PROJEKT WOLNOŚĆ

Papież konspirator – s. 94
Operacja: papież ze Wschodu – s. 98

PARTNER GŁÓWNY CYKLU
Enea

ZDJĘCIA: SIPA PRESS/EAST NEWS

Jerzy Ziemacki

Papież konspirator

Jan Paweł II dobrze znał polskie tradycje konspiracyjne i korzystał z ich dorobku – przekonuje ***prof. Jerzy Zdrada***, historyk, działacz podziemnej Solidarności.

eprasa.pl 4ec094e91d

^ *Pielgrzymka do ojczyzny w 1979 r. zgromadziła tłumy wiernych*

Jaki wpływ wywarł Jan Paweł II na rodzącą się 40 lat temu Solidarność?

Papież oddziaływał na Polaków najsilniej swoim autorytetem moralnym. Wrażenie po wyborze kardynała Karola Wojtyły w 1978 r. było ogromne. Już pierwsze spontaniczne reakcje obserwowane w Krakowie, a przecież podobnie było w całej Polsce, natychmiast rodziły przekonanie, że ten wybór będzie miał konsekwencje dla naszej przyszłości. Pamiętam, że w rozmowach, które prowadziliśmy wtedy w moim środowisku akademickim, powracał motyw proroctwa Juliusza Słowackiego z wiersza pt. „Słowiański papież". Narastało w nas poczucie, że spełniła się przepowiednia poety. Można nawet powiedzieć, że niejeden czuł się dowartościowany jako Polak. Przy tym było widoczne, że po wyniesieniu arcybiskupa krakowskiego na najwyższy urząd w Kościele katolickim władze PRL są skonsternowane, nawet przestraszone. Ludzie komunistycznego reżimu w Warszawie i Moskwie obawiali się konsekwencji politycznych wyboru Wojtyły. Jak się okazało, ich obawy były słuszne. Zwłaszcza po pierwszej pielgrzymce Jana Pawła II do Ojczyzny w 1979 r., którą jako historyk uważam dziś za najważniejszą ze wszystkich wizyt papieża w Polsce.

Dlaczego ta pielgrzymka była tak ważna?

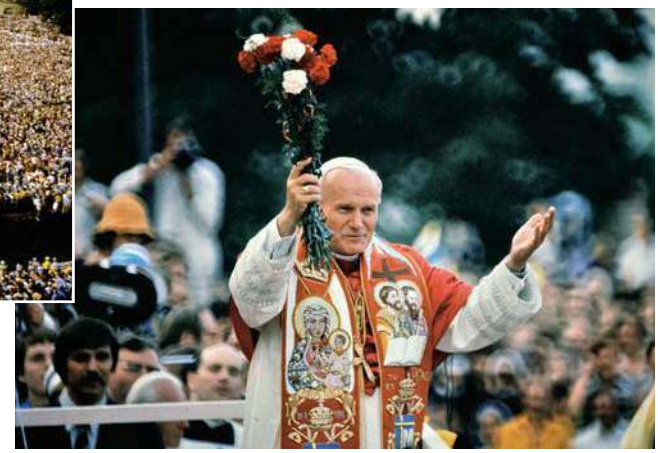
To był prawdziwy historyczny przełom. Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II w 1979 r. wpłynęła na swego rodzaju historyczne przebudzenie szerokich kręgów polskiego społeczeństwa. Nagle na Placu Zwycięstwa w Warszawie, na krakowskich Błoniach, wszędzie, gdzie przemawiał papież, usłyszeliśmy żywe słowo, tak inne od tej drętwoty i sztampy, do której przyzwyczaili nas partyjni oficjele PRL. Pielgrzymka Ojca Świętego otworzyła wielu oczy na problemy wolności: duchowej, osobistej, politycznej. Wizyta w sposób szczególny wpłynęła na powstające po 1976 r. środowiska opozycji demokratycznej, w tym: Komitet Obrony Robotników (KOR), Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROPCiO), Konfederację Polski Niepodległej (KPN). Ruch opozycji sprzeciwiający się władzy komunistycznej, krystalizujący się w tym czasie w Polsce, zyskał na sile. W środowiskach opozycyjnych kardynał Wojtyła traktowany był z szacunkiem i sympatią, widziano w nim moralnego sprzymierzeńca w walce o demokrację.

Od pielgrzymki w 1979 r. wiedzieliśmy, że papież jest po naszej stronie. Nie było nic dziwnego w tym, że od sierpnia 1980 roku ruch strajkowy, a następnie Solidarność odwoływały się do autorytetu Jana Pawła II. Przed wprowadzeniem stanu wojennego kontakty władz krajowych Solidarności z Rzymem nie stwarzały trudności. Po grudniu 1981 r. sytuacja skomplikowała się, bo chodziło przecież o kontakty tajnej Tymczasowej Komisji Wykonawczej NSZZ Solidarność (TKK) koordynującej działające w konspirze regionalne ogniwa formalnie zdelegalizowanej Solidarności. Stan wojenny w Polsce był wtedy jednym z ważniejszych problemów politycznych. Dla osłabionej stanem wojennym Solidarności wsparcie Zachodu miało ogromne znaczenie. Byliśmy przekonani, że postawa i opinie papieża mają wpływ na ocenę tych wydarzeń przez polityków krajów demokratycznych. Uważaliśmy, że Jan Paweł II powinien być informowany na bieżąco o tym, co dzieje się w Polsce oraz w podziemnej Solidarności.

Papież otrzymywał wtedy wiele informacji z Polski...

Tak, tym bardziej ważne było, aby dochodziły doń sprawdzone wiadomości od TKK, a było o czym pisać do papieża! Zorganizowaliśmy kanał informacyjny wiodący w pierwszym okresie przez Kraków do Watykanu. Materiały gromadzone przeze mnie były przekazywane do redakcji zaprzyjaźnionego „Tygodnika Powszechnego", względnie wprost do Kurii Arcybiskupiej. Przypominam sobie, że co poniedziałek do Rzymu wyjeżdżał duchowny jako – powiedzmy – kurier, zabierał także nasze przesyłki. W roli kurierów sprawdzili się również moi przyjaciele, uczeni z UJ i PAN, którzy wyjeżdżali za granicę

eprasa.pl 4ec094e91d



Papieska msza na warszawskim placu Zwycięstwa (dziś: Piłsudskiego) nazwana została „bierzmowaniem narodu"

w celach naukowych — ryzykując wiele, nie odmawiali przewożenia informacji dla Jana Pawła II. Szczęśliwie, nigdy nie było wpadki.

O czym jako Solidarność pisaliście w tajnej korespondencji do papieża?

Przesyłaliśmy analizy oceniające sytuację w kraju, bieżącą politykę i cele władz PRL, skalę represji, warunki życia. Przedstawialiśmy z naszej perspektywy to, o dzieje się w Polsce. Dołączaliśmy opinie i dokumenty programowe, dzięki czemu Jan Paweł II miał obraz sytuacji, w jakim kierunku zmierza Solidarność. Przestrzegaliśmy w tej korespondencji zasady, aby informacje były rzetelne, a opinie wyważone, nie wysuwaliśmy wobec papieża żądań, byłyby one nie na miejscu. Staraliśmy się uniknąć sformułowań, które mogły być odczytane jako forma nacisku.

Jaka była pewność, że wasze materiały docierają do Jana Pawła II?

Na ogół mieliśmy potwierdzenie, że materiały zostały przekazane bezpiecznie. Raz takie potwierdzenie zostało przekazane w sposób zawoalowany przez samego Jana Pawła II. Wiąże się z tym pewna historia, którą pozwolę sobie przytoczyć. W kwietniu 1983 r. podczas tajnego spotkania TKK NSZZ „Solidarność", w którym po raz pierwszy wziął udział Lech Wałęsa, zaproponowałem, abyśmy napisali list do Jana Pawła II nawiązujący do zapowiedzianej pielgrzymki do Polski, szczególnie ważnej, bo pierwszej po stanie wojennym i delegalizacji Solidarności. W zakończeniu listu było sformułowanie: „Solidarność będzie czekała na Ciebie, Ojcze Święty, na wszystkich etapach Twojej pielgrzymki do Ojczyzny". List podpisali wszyscy obecni na tym spotkaniu. Przekazałem go do kurii w poniedziałek, a w czasie środowej audiencji Jana Pawła II w Watykanie, wśród słów skierowanych do polskich pielgrzymów usłyszałem — cytuję z pamięci: „Cieszę się, że spotkam się z Solidarnością na wszystkich etapach mojej pielgrzymki do Ojczyzny". Byłem wzruszony, bo przecież był to skierowany do nas, niejako wzorem kontaktów AK z Londynem, jednoznaczny sygnał: list dotarł!

Czy Jan Paweł II stosował jeszcze inne metody konspiracyjnej gry?

Przytoczona historia to tylko przykład, że Jan Paweł II dobrze znał polskie tradycje konspiracyjne. Zapewne przydawały się w okresie arcybiskupim i kardynalskim działalności Karola Wojtyły. Poparcie Jana Pawła II dla Solidarności powstałej w 1980 r. pozytywnie odbiło się na życiu Kościoła w Polsce. Parafie stawały się miejscem otwartym dla ludzi związanych z opozycją demokratyczną, były ośrodkami ruchu intelektualnego, tu odbywały się prelekcje i wykłady, spotkania i konferencje, występy artystyczne, a więc formy budowanego społeczeństwa niezależnego od władz. W stanie wojennym Solidarność miała w nich magazyny sprzętu, punkty kontaktowe i poligraficzne. Głos papieża wpływał na międzynarodową opinię publiczną. Gdyby nie Jan Paweł II, reakcja demokracji zachodnich nie byłaby może tak zdecydowana, a krytyka Jaruzelskiego i Breżniewa, systemu komunistycznego tak jednoznaczna.

Czyli sądzi pan, że historia polskiej Solidarności potoczyłaby się inaczej, gdyby nie zaangażowanie Jana Pawła II?

Przy wszystkich nieszczęściach, jakie na nas spadały w przeszłości, mieliśmy w dziejach Polski trochę szczęścia. Takim szczęśliwym historycznym trafem, który przyszedł w odpowiednim czasie, był w XX w. wybór Polaka na papieża. Wybitna postać Jana Pawła II, przy wszystkich zasługach dla światowego Kościoła, była szczególnie ważna dla naszych losów narodowych. Papież przyczynił się do mobilizacji społecznej w Polsce, wpływał na pokojowe formy walki o demokrację. Warto pamiętać, że polska Solidarność była ucieleśnieniem wartości, o których nauczał Jan Paweł II: wolności, współpracy, pomocy innym, poszanowania dla każdej osoby. Papieska strategia „zwycięstwa bez jednego wystrzału" przyniosła sukces. Za polskim przykładem poszły inne kraje w Europie. Przemiany 1989 r. były, jak sądzę, możliwe dlatego, że „sprawa polska" powróciła — dzięki papieżowi i Solidarności — na arenę międzynarodową. Sprawy Europy Wschodniej, nawet jeżeli nie stały się formalnie priorytetem Watykanu, dominowały w polityce międzynarodowej Kościoła. Moje pokolenie miało to szczęście, że doczekało – dzięki czynnej postawie — wolności Polski. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jerzy Ziemacki – współpracownik „Wprost", doktorant filozofii na UW

Prof. dr hab. Jerzy Zdrada

Historyk związany z Uniwersytetem Jagiellońskim i Polską Akademią Nauk, działacz opozycji demokratycznej w PRL. Od 1976 współpracownik środowiska KOR, od 1980 r. w strukturach Solidarności. Poseł na Sejm X, I oraz II kadencji; w latach 1997-2001 wiceminister edukacji narodowej w rządzie Jerzego Buzka. W pracy naukowej specjalizuje się w historii nowożytnej Polski. Odznaczony Krzyżem Oficerskim i Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski. Mieszka w Krakowie.

ZDJĘCIA: CHUCK FISHMAN/GETTY IMAGES, CHRIS NIEDENTHAL/FORUM

eprasa.pl 4ec094e91d

Enea

enea.pl

eprasa.pl 4ec094e91d

Jerzy Ziemacki

Operacja: papież ze Wschodu

O wyborze ***Karola Wojtyły*** zadecydowało przekonanie kardynałów z Austrii, Niemiec i USA, że papież zza żelaznej kurtyny będzie najskuteczniejszą tarczą przeciw komunizmowi.

Kiedy kardynał Karol Wojtyła wyrusza 3 października 1978 r. z warszawskiego domu sióstr Urszulanek na Powiślu do Rzymu na konklawe (kolejne w tym samym roku), nie może sądzić, że zostanie nowym papieżem. Faworytem do objęcia władzy w Kościele, po szybkiej i tajemniczej śmierci Jana Pawła I, jest włoski kardynał Giuseppe Siri, konserwatywny arcybiskup Genui. A jego głównym kontrkandydatem Giovanni Benelli, arcybiskup Florencji, bliski współpracownik Pawła VI, duchowny bardziej progresywny. Konklawe rozpoczyna się 14 października w Kaplicy Sykstyńskiej, gdzie zbiera się 111 kardynałów-elektorów. Po pierwszym dniu głosowań żaden z kandydatów nie uzyskuje wymaganej liczby dwóch trzecich głosów plus jeden, co w praktyce oznacza 75 głosów. Bliski tego wyniku jest Siri, ale skutecznie blokuje go kontrkandydat Benelli. Późniejszy Jan Paweł II zdobywa w pierwszych głosowaniach zaledwie pięć-sześć głosów.

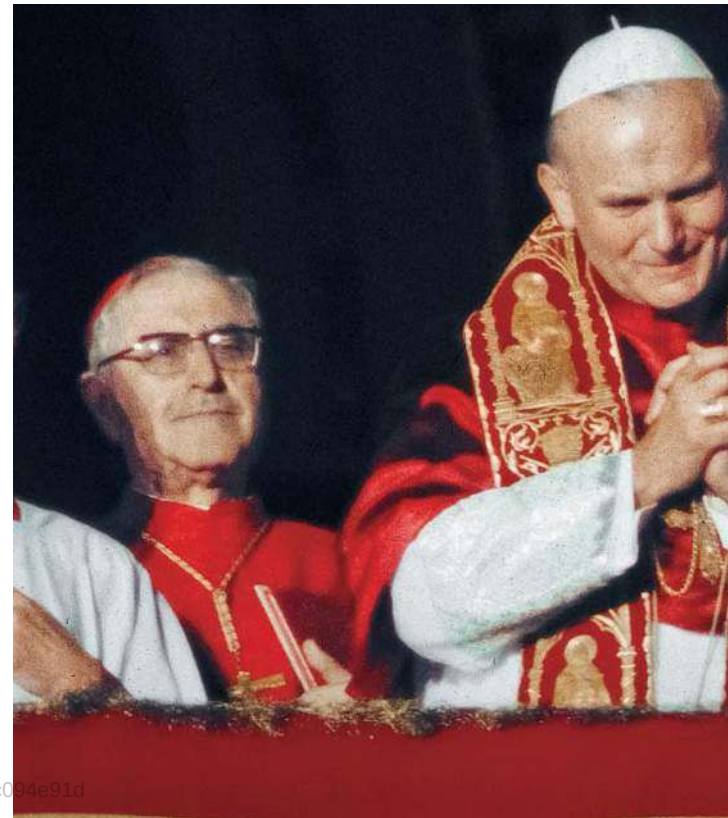
UCIECZKA DO PRZODU

Dopiero 16 października 1978 r., podczas ósmego głosowania, niespodziewanie kardynał Wojtyła zwycięża, uzyskując, według niepewnych rekonstrukcji watykanistów, 99 głosów elektorskich. Odtworzenie głosowania stanowi problem. Kardynałów i personel pomocniczy na konklawe obowiązuje zakaz udzielania informacji na temat przebiegu głosowań pod groźbą ekskomuniki. A jednak dziennikarze wciąż mogą liczyć na przecieki. Po impasie na październikowym konklawe 1978 r., do którego doprowadziła konkurencja dwóch włoskich kardynałów, powstała koncepcja, aby wybrać kogoś spoza Włoch, co zdarzało się w przeszłości rzadko. Na liście pojawia się wówczas kandydat z Holandii oraz Argentyny. Według popularnej wersji wydarzeń, kardynał Franz König, arcybiskup Wiednia, forsuje pomysł, aby papieżem był ktoś z „centralnej Europy na Wschodzie", ze względu na sytuację za żelazną kurtyną.

Oczy kardynałów, zarówno konserwatywnych, jak i progresywnych, kierują się wtedy na Polaka. — Wszyscy zrozumieli, że to nie 77-letni Wyszyński, ale młodszy Wojtyła jest tym „zwycięskim kandydatem", na którego należy postawić. Pamiętano jego postawę na Soborze Watykańskim II, mówiono w kuluarach, że sam Paweł VI widział w Wojtyle swego następcę, wprowadzającego postanowienia soborowe. To papież Paweł VI mianował Wojtyłę arcybiskupem w Krakowie — przypomina Giacomo Galeazzi, watykanista, jeden z autorów biografii Jana Pawła II, który nie odmawia Wojtyle świętości. Porównując go z Wyszyńskim, stwierdza: — Obydwaj w Polsce walczyli z komunizmem, lecz Wojtyła robił to w nowy sposób, nie jako męczennik, jak Wyszyński, lecz jako podstępny koń trojański. Na konklawe Wojtyła był postrzegany jako najbardziej zachodni duchowny z Europy Wschodniej — tłumaczy Galeazzi.

Przed konklawe 1978 r. Wojtyła bywał w Rzymie wielokrotnie, wygłaszał nawet rekolekcje dla Pawła VI, był też w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Według niektórych teorii na rzecz wyboru Polaka podczas konklawe zwołanego po śmierci Jana Pawła I (urzędował tylko 33 dni) skutecznie działało lobby amerykańskich kardynałów, którzy rzekomo kładli w tym czasie nacisk na toczący się w świecie konflikt świata zachodniego z ZSRR. Wojtyła jawił się Ame-

Podobno jako pierwszy kandydaturę Wojtyły lansował arcybiskup Wiednia Franz König



ZDJĘCIA: OLYCOM/OLYCOM/FORUM

eprasa.pl 4ec094e91d

rykanom jako człowiek, który rozpoznał niebezpieczeństwo ateistycznego komunizmu. Do popierających Polaka elektorów zza oceanu dołączyć mieli kardynałowie niemieccy, pragnący ułożenia dobrych stosunków z Polską po wizycie Willy'ego Brandta w Warszawie z 1970 r. Włoskim kardynałom Wojtyła jawił się jako kandydat środka, wybitny teolog i filozof, przy tym „człowiek Soboru". Sobór Watykański II był dziełem Pawła VI, choć zapoczątkował go Jan XXIII. — Jeżeli istniał człowiek, który wierzył w Sobór Watykański II i miał żelazną wolę realizacji jego postanowień, to był nim kardynał Wojtyła — komentował Benelii.

DUSZA POLITYKI

Francuski jezuita Henri Lubac, wybitny teolog z Sorbony, ubolewał jeszcze za życia Pawła VI: – Mój kandydat na przyszłe konklawe jest jeden: Wojtyła! Niestety, to niemożliwe, on nie ma żadnych szans.

Rzeczywiście, kardynał Wojtyła zaczynał konklawe z kilkoma głosami, dopiero w ostatnim dniu nastąpił nagły zwrot, który pozwolił Polakowi wygrać głosowanie. — Przyczyny tego, co się wydarzyło na konklawe w 1978 r., leżą w Duchu Świętym, związane są z działalnością świętego Kościoła, dopiero na drugim miejscu zależą od kandydata i jego wszelakich walorów, a także jego pochodzenia z Polski, wówczas kraju bloku komunistycznego — komentuje kard. Kazimierz Nycz kulisy wyboru Wojtyły na papieża. — Nie przeceniałbym wpływu tego ostatniego czynnika, choć Kościół w Polsce był silny i interesujący dla świata — dodaje.

Rok po wyborze Jan Paweł II jako pierwszy papież w dziejach zjawił w Białym Domu w Waszyngtonie. Rozmowę prezydent Jimmy Carter rozpoczął od polskiego: „Niech będzie pochwalony". Istnieje spiskowa teoria, że wpływ na wybór Jana Pawła II miało spotkanie Karola Wojtyły ze Zbigniewem Brzezińskim jeszcze w latach 50. oraz ich długoletnia przyjaźń. Podczas spotkania w Watykanie po 1980 r. papież żartował, mówiąc do Brzezińskiego: – Już powszechnie wiadomo, że to ty spowodowałeś mój wybór na papieża, dlatego powinieneś przyjeżdżać do mnie częściej.

Brzeziński dementował rzekome lobbowanie za Wojtyłą w kręgach watykańskich. — Sowieci byli przekonani, że miałem coś wspólnego z wyborem kardynała Wojtyły na papieża. Ale to nieprawda. Za tym nic się nie kryło, nawet moje modlitwy — tłumaczył. Jednocześnie jak wspominał po latach szef CIA Robert Gates: „Brzeziński był bardziej od innych w rządzie amerykańskim przekonany o potencjalnym wpływie nowego papieża na bieg historii. Przyszłość pokazała, że miał rację".

— Niezależnie od wszystkiego Jan Paweł II będzie zawsze postrzegany jako ten, który wygrał zimną wojnę bez wystrzelenia jednego pocisku i dopomógł w obaleniu muru berlińskiego bez rozlewu krwi — ocenia watykanista Giacomo Galeazzi. Według niego Jan Paweł II był liderem religijnym, ale także wielkim politykiem i mądrym strategiem. W Stanach Zjednoczonych jest do dziś uważany za przyjaciela demokracji, który walczył ramię w ramię z Ronaldem Reaganem przeciw komunizmowi i finalnie wygrał zimną wojnę. Ale już w Ameryce Łacińskiej robi się często z Jana Pawła II reakcjonistę, który „znormalizował" otwarcie się tamtejszego Kościoła, forsowane przez teologię wyzwolenia. – Z punktu widzenia geopolitycznego normalizacja radykalnie lewicowych ruchów miała uzasadnienie. Jan Paweł II rozumiał, że aby wygrać z komunizmem na Wschodzie, nie może pozwolić na tolerowanie wroga w Ameryce Łacińskiej. Nie można było pokonać komunizmu w latach 80. XX w., tolerując komunistyczne idee we własnym Kościele — mówi Galeazzi.

CZŁOWIEK I JEGO WOLNOŚĆ

Wiele środowisk demokratycznych po jednej i drugiej stronie żelaznej kurtyny w XX w. przewidywało możliwość upadku komunizmu. Sądzono, że dokona się to w dalekiej przyszłości. Wypowiadając się w tej kwestii Isaiah Berlin, filozof społeczny z Oxfordu, w 1986 r. wyraził przekonanie, że upadek komunizmu byłby najpiękniejszym wydarzeniem jego życia, lecz nastąpi nie wcześniej niż za 100 lat.

Trzy lata później upadł Mur Berliński. <

Gdy Jan Paweł II ukazał się pierwszy raz na balkonie Bazyliki Św. Piotra, dla opinii publicznej na Zachodzie był niemal nieznany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jerzy Ziemacki – dziennikarz i publicysta, związany z tygodnikiem „Wprost" z przerwami od 2008 r. Z wykształcenia filozof. Doktorant w Zakładzie Historii Filozofii Polskiej w Instytucie Filozofii na Uniwersytecie Warszawskim.

eprasa.pl 4ec094e91d

mówi **Artur Rojek**

wokalista, autor piosenek, twórca OFF Festivalu, właśnie wydał płytę „Kundel"

Miłość, prawda, współczucie

To koncerty budują energię w audytorium i muzykach, tworzy się coś, co się nigdy nie wydarza w studiu.

Dzieciństwo, to pewnego rodzaju kręgosłup, różne doświadczenia, emocje, estetyka – to mnie ukształtowało – jestem tym nasiąknięty. Cokolwiek dziś mnie spotyka, jest przepuszczane przez ten zapis z przeszłości.

*

Dawno temu w moim pokoju wisiała podobizna PATSY KENSIT, wiele lat później stała się inspiracją do piosenki „Z twarzą Marilyn Monroe". Właściwie, gdyby nie ten utwór, nie pamiętałbym nawet, że miałem w pokoju plakat z podobizną Patsy.

*

Próbowałem różnych rzeczy: oglądałem filmy, czytałem książki, wyjeżdżałem, żeby się odseparować, zamykać się, zmuszać się do działania. Przynosiło to różny skutek. NAJBARDZIEJ SKUTECZNA DLA MNIE JEST KONCENTRACJA – chodzi o koncentrację polegającą na zanurzaniu się w sobie. To jedna z rzeczy, której się cały czas uczę. Jeśli w tym stanie udaje mi się funkcjonować przez dłuższy czas, to zawsze daje duży efekt i tworzę rzeczy ciekawe. Jeśli koncentracja jest przez coś zaburzana, a często mi się to zdarza, bo jestem nadpobudliwy i podejmuję wiele działań jednocześnie, to nigdy nie służy wynikowi.

! ***Co jest w życiu najważniejsze? Miłość, prawda, współczucie...***

*

Działam emocjonalnie i instynktownie. Nawet jeżeli popełniam błędy, to czasami trudno mi je wyłapać, a takie nie do końca podlegają ocenie. Nie rozgrzebuję ich, nie patrzę na swoje życie w kategorii „żałuję".

Uczę się na nich, ale nie do końca, bo mimo iż nie powinienem ich powtarzać – wciąż je popełniam.

*

Bardzo rzadko, oprócz muzyki, wracam do książek czy do filmów. Mam oczywiście takie tytuły, które pozostaną we mnie na zawsze – jest ich dużo. Wczoraj, porządkując półkę z DVD, znalazłem „PRZEŁAMUJĄC FALE" Larsa Von Triera – dokładnie pamiętam uczucie, które zagościło we mnie, gdy po seansie wyszedłem na ulicę. Ten film wywarł na mnie ogromne wrażenie. Pomyślałem, że może powinienem go obejrzeć jeszcze raz – ale tego nie zrobiłem.

*

„Kundel" to zupełnie inna płyta niż „Składam się z ciągłych powtórzeń", dużo mniej mojej psychoanalizy. Trudno mówić o tym konkretnym albumie jak o kolejnym dziecku, bo w dniu premiery w Polsce został ogłoszony stan zagrożenia epidemicznego, a cała trasa została odwołana. Zagrałem jedynie cztery przedpremierowe koncerty, więc ludzie usłyszeli je, zanim kupili płytę. To KONCERTY BUDUJĄ ENERGIĘ w audytorium i muzykach, tworzy się coś, co się nigdy nie wydarza w studiu. To, co wydarzyło się w Katowicach, Poznaniu, Toruniu i Bydgoszczy – energia, radość, wzruszenie, wspólne śpiewanie, taniec, to wszystko dało mi mnóstwo pozytywnej energii i nadziei.

*

Co jest w życiu najważniejsze? Miłość, prawda, współczucie... Najważniejszy jest przede wszystkim kontakt z samym sobą, WEWNĘTRZNA UWAŻNOŚĆ i AKCEPTACJA... Tylko wtedy możesz w pełni funkcjonować. W innym przypadku te słowa będą niczym. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

ZDJĘCIA: BE&W

wysłuchała **Magdalena Łyczko**

eprasa.pl 4ec094e91d

REKLAMA

SPRAWDŹ SWÓJ PIT I PRZEKAŻ
1% PODATKU
FUNDACJI POLSAT
To nic Cię nie kosztuje!

FUNDACJA POLSAT

KRS 0000 135 921
Twój 1% podatku pomoże dzieciom w walce z chorobą

#jesteśmydladzieci

www.fundacjapolsat.pl

Akcję wspiera POLSAT

REKLAMA

BIGRAM
search • career • HR

BIZNES MÓWI:
OUTPLACEMENT

MY PODKREŚLAMY JEGO SEDNO:
WSPARCIE
W POSZUKIWANIU
NOWEJ PRACY

BIGRAM

PRACUJEMY NA SUKCES KLIENTÓW JUŻ OD 27 LAT. www.bigram.pl +48 22 646 94 94

eprasa.pl 4ec094e91d

Gdy twój partner za dużo pije

Pepsi Eliot

„To ostatni raz, to ostatni kieliszek..." Słyszysz to kolejny raz i wciąż bardzo chcesz w to wierzyć. Tyle że dobrze wiesz, że jeśli się coś zmieni, to tylko na gorsze. Co więc robić?

Ludzie, którzy piją za dużo są przekonani, że w każdej chwili mogą przestać. Piją, bo chcą i lubią, nie – bo muszą. Na dodatek w takim myśleniu utwierdzają ich partnerki bądź partnerzy. Także ci, którzy wiedzą, że prawda jest zupełnie inna. Wyciągają jednak swoich partnerów z kłopotów, kryją przed szefami, wiozą na odwyk. Przedłużają ich stan agonii. A przecież im szybciej alkoholik osiągnie dno, tym szybciej będzie mógł się od niego odbić.

Nałóg to kredyt zaciągany u niewidzialnego bankiera. Wszystkie używki, zanim staną się nałogami, są przyjemne. Kuszą jak pożyczka w banku na święta. Człowiek zaciąga je beztrosko, nie odczuwa żadnego ciśnienia, żadnego przymusu. Pieniądze leżą przecież jeszcze na kupce. Pierwsze raty spłaca się dość łatwo, kace są do wytrzymania, a nałóg wciąż niemęczący. Ba! Radosny.

Tyle że odsetki rosną. Wszystkie substancje psychoaktywne (ale też te, które są po prostu zbędne) zaburzają naszą homeostazę. Po ich zażyciu organizm stara się wrócić do równowagi, ale zajmuje mu to coraz więcej czasu i energii. Na tym polega niebezpieczeństwo tego kredytu. To właśnie zgoda na coraz większe, horrendalnie wysokie raty. W pewnym momencie bank upomina się o spłatę. Kredytobiorca jest już w nałogu, w zaciskającym się imadle. Pojawiają się: lęki, depresje, uczucie zniewolenia, bezsilności.

Jesteś związana/y z człowiekiem zadłużonym w alkoholu? Nie będę namawiała cię do grzebania w przeszłości. Nie będę pytała, dlaczego wybrałaś/eś partnera, który za dużo pije. Chodzi o to, co zrobisz teraz, jakie będą twoje kolejne kroki.

Aby wzrastać, trzeba się z innymi konfrontować, brać udział w ich życiu i dopuszczać ich do swojego. Tylko dzięki temu będziemy się uczyć i ewoluować. Zarówno popełniać błędy, jak i wyciągać wnioski. Bez innych nasze życie będzie stało w miejscu. Dlaczego jednak niektórzy trafiają na takie same typy? Dlaczego trafiają – mówiąc wprost – na pijaków?

Cóż, plon jest konsekwencją siewu, a wielu z nas nie ma pojęcia, czy w danym momencie sieje, czy zbiera. Dryfuje jak łupina orzecha w ulicznym ścieku. Wszechświat chce nam pomóc, ale nie wie jak, gdyż wciąż nie wyznaczamy życiowych celów. Tylko zmiana myślenia może sprawić, że całkowicie zmieni się nasze życie.

Jak to zrobić? Zwykle dbamy, by nie dać się oszukać innym – sprzedawczyni w sklepie, taksówkarzowi, sąsiadowi, a także partnerowi... Teraz spróbujmy samemu nie oszukiwać – ani sąsiada, ani taksówkarza, ani partnera, a przede wszystkim... samego siebie. Zadbajmy o uczciwość wobec siebie. W dniu, w którym nam się to uda, targowy wózek na kółkach zamienisz na rydwan słońca.Tego dnia pojmiemy, że człowiek obok nas stał się impulsem do naszej zmiany i lepszego życia. <

Spróbujmy nie oszukiwać – zadbajmy o uczciwość wobec siebie samego

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Pepsi Eliot – prowadzi blog Pepsieliot.com o zdrowym stylu życia i rozwoju osobistym. Autorka książki „Leczenie dobrą dietą". Z zawodu architekt. Jej pasją jest dzielenie się wiedzą o zdrowiu, bieganiu i diecie 811

ZDJĘCIA: ILUSTRACJA PEPSI ELIOT

eprasa.pl 4ec094e91d

POPARTE BADANIAMI

COLLISTAR
MADE IN ITALY

TOTALNA PIELĘGNACJA TWOJEGO CIAŁA

ZŁUSZCZANIE, UJĘDRNIANIE, WYSZCZUPLANIE

ZŁUSZCZANIE z Anti-Age Talasso-Scrub: sole morskie i olejki eteryczne, które wygładzają skórę i przygotowują ją do dalszych zabiegów.

UJĘDRNIANIE z Intensive Firming Cream Plus: wyjątkowe połączenie kolagenu i aktywatorów kwasu hialuronowego, aby utrzymać jędrność i elastyczność skóry.

WYSZCZUPLANIE* z Pure Actives® Sculpting Concentrate o intensywnym działaniu drenującym i lipolitycznym dzięki algom morskim i peptydom.

Odkryj pielęgnację ciała szytą na miarę. Collistar. Popatrz na efekt!

COLLISTAR
N°1
IN BODY CARE°

Produkty dostępne w perfumeriach Douglas oraz na www.douglas.pl i www.collistar.com/pl

*Działanie kosmetyku nie wpływa na utratę wagi.
°Dane NPD, 2019 (ilości i wartość) – Włoskie Perfumerie Selektywne – Marki Selektywne – Pielęgnacja ciała dla kobiet.

eprasa.pl 4ec094e91d

Elżbieta Tomczyk-Miczka
dziennikarka, podróżniczka, miłośniczka polskiej kuchni regionalnej

Fuczki na czas kryzysu

W trudnych czasach dobrze mieć pod ręką przepis na proste, a oryginalne danie. Takie są fuczki.

Przepis na bieszczadzkie fuczki:

SKŁADNIKI:

- 0,25 kg kiszonej kapusty,
- szklanka mleka (lub wody),
- szklanka mąki,
- jajko,
- przyprawy: majeranek, cząber, kminek, sól i pieprz do smaku,
- olej do smażenia

Z mąki, mleka i jajka zarobić ciasto naleśnikowe. Odcisnąć kapustę kiszoną i drobno ją pokroić. Zmieszać kapustę z ciastem, doprawić do smaku. Rozgrzać tłuszcz na patelni i formować małe owalne placuszki, smażyć na rumiano po 2-3 minuty z każdej strony.

Tak naprawdę nie wiadomo, skąd wzięła się ta nazwa, ale jest prosta i łatwa do zapamiętania, tak samo jak przepis na tę pochodzącą z Bieszczad potrawę.

Ciasto naleśnikowe towarzyszy nam w wielu sytuacjach: smażymy naleśniki na śniadanie, obiady i kolacje, podajemy je na słono i słodko. Są ozdobą barów mlecznych, ale i wykwintnych przyjęć, w zależności od składników farszu, jakim je nadziewamy. Ale fuczki to bardzo nietypowy sposób wykorzystania ciasta naleśnikowego. Nie smażymy z niego płaskich jak berety placków, by potem przekładać je nadzieniem, tylko mieszamy ciasto naleśnikowe z posiekaną kiszoną kapustą. Placuszki nie są więc ani słone, ani słodkie, ani kwaśne.

Kuchnia podkarpacka, łemkowska, a nawet ta z sąsiedniego Roztocza zna tyle rodzajów ich przyrządzania, ile jest gospodyń i ilu wielbicieli prostych tradycyjnych smaków. Począwszy od ciasta na fuczki. Można je przygotować z mąki z dodatkiem mleka, śmietany lub – dla nietolerujących nabiału – po prostu z wodą. Niektórzy dodają do ciasta jajko, inni tego nie robią. Placuszki smażone na gorącym tłuszczu są chrupiące, o delikatnej konsystencji. Bieszczadzcy traperzy smażą je nad ogniskiem na rozgrzanej blasze.

Podstawowym składnikiem, decydującym o smaku potrawy, jest naturalna, dobrze ukiszona kapusta. Wiadomo, że już sama kapusta może mieć wiele odcieni smakowych i to od nich zależy finalny smak. Tradycyjnie fuczki robiło się zarówno z surowej, jak i z gotowanej kiszonki, te pierwsze były oczywiście kwaśniejsze i ostrzejsze w smaku. Kolejny determinant smaku to użyte do ciasta przyprawy: wśród nich powinny znaleźć się cząber, kminek czy majeranek – to zioła, które lubi kapusta jako warzywo mające właściwości wzdymające.

Ostateczna wersja przysmaku zależy od tego, z czym go podamy. I tu również istnieje wiele pomysłów. Fuczki mogą zastąpić ziemniaki, ryż czy kaszę do dania głównego w duecie z mięsem lub rybą. Mogą stanowić danie samodzielne, wtedy podawane są tradycyjnie ze śmietaną, jogurtem albo sosem czosnkowym. Nic nie stoi na przeszkodzie, by towarzyszyły im sos grzybowy, sos koperkowy czy duszone warzywa. Niektórzy porównują je do koreańskiej tradycyjnej potrawy kimchi ze względu na obecność kapusty kiszonej. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 4ec094e91d

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM

Rok 2010

BROWAR SULEWSKI

Niewykluczone, że najlepsze piwo w tej części Europy

Marcin Żewłakow

WWW.BROWARSULEWSKI.PL

eprasa.pl 4ec094e91d

Gosia Tchorzewska

Graphic recording

Boom na wizualne notatki tworzone na żywo podczas spotkań rozwija się w najlepsze. A ich digitalowa wersja sprawdzi się też w wydarzeniach organizowanych zdalnie, w internecie.

Graphic recording to zapis treści, które prelegent przekazuje w graficzno-tekstowej formie. I to zapis na dużym formacie, który sprawia, że na jednej planszy słuchacze otrzymują pełen obraz kluczowych wątków wystąpienia. Notatki wizualne, w których tekstowi towarzyszą ikony i obrazki, sprawiają, że odbiorcy znacznie lepiej zapamiętują przekaz. Statystyki mówią o ponad dwa razy większej skuteczności w porównaniu do samego tekstu. Z umiejętności graphic recorderów korzystają zarówno korporacje, małe firmy i np. fundacje.

Graficzny zapis zwalnia z obowiązku notowania, które jest jednym z największych rozpraszaczy uwagi słuchaczy. Tym samym często staje się on zamiennikiem klasycznych prezentacji multimedialnych. To także świetny punkt wyjścia do networkingu, czyli nawiązywania kontaktów z innymi. Interesującym zastosowaniem jest też przekazywanie uczestnikom elektronicznej notatki wizualnej już po zakończeniu spotkania. Często pomagają one zwiększyć produktywność oraz kreatywność zespołu, pokazując temat z nowej, wizualnej perspektywy. Stąd z powodzeniem mogą przekładać się np. na wdrażanie i rozwój głównych punktów strategii w firmie czy skuteczne zapamiętywanie, które sprzyja samorozwojowi uczestników eventów.

! ***Graficzny zapis zwalnia z obowiązku notowania, które jest głównym czynnikiem rozpraszania uwagi***

Jakie cechy w pracy graphic recordera są najważniejsze? Przede wszystkim umiejętność trzymania uwagi na wysokim poziomie. Praca ta wymaga także myślenia wizualnego, czyli przekładania myśli i słów na obrazy. Paradoksalnie może przeszkadzać skłonność do precyzyjnego rysowania. Powód jest prozaiczny – mała ilość czasu sprawia, że wygrywa prosta forma i ikonografia.

Obok klasycznej wersji wyróżnia się również graphic recording digitalowy. W tym przypadku flamastry i papier zastępuje tablet i multimedialny projektor, który pozwala przełożyć koncept na duży format. Ten typ sprawdza się zarówno przy tradycyjnych spotkaniach, jak i tych organizowanych zdalnie, w internecie. Interesująca jest również odmiana nazywana graphic facilitation. Tutaj rysownik staje się moderatorem dyskusji, wchodząc w interakcję z prelegentami i uczestnikami. Warto również wspomnieć o graphic recordingu w małym, zeszytowym formacie, czyli sketchnotingu. To z kolei rozwiązanie nie dla pracowników czy uczestników spotkań, a dla najmłodszych. Mowa bowiem o notatkach graficzno-tekstowych, które świetnie sprawdzają się przy przyswajaniu książkowej wiedzy. Boom na graphic recording zaczął się już jakiś czas temu, nadal trwa, ale wielu przekonuje, że efekt wow jeszcze przed nami. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

wysłuchał **Dominik Lorenc**

Gosia Tchorzewska vel. @gotekrysuje – rysowniczka, graphic recorderka, ilustratorka

ZDJĘCIA: FOTOMILA/EMILIA GRZĘDA

eprasa.pl 4ec094e91d

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo od lat wspiera inicjatywy, projekty i wydarzenia promujące polską kulturę wysoką, występując w roli ich sponsora lub organizatora. W poczuciu odpowiedzialności za polskie dziedzictwo kulturalne objęliśmy mecenatem Teatr Telewizji.

TANIE TANKOWANIE

Reszta należy do Ciebie