wprost

100 NAJBOGATSZYCH POLAKÓW

NR 26 (178) CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT) 26 czerwca 2023 ISSN 0209-1747

PMPG POLSKIE MEDIA S.A.

Szymon Krawiec

Lista 100 najbogatszych Polaków 2023

Proszę nie wierzyć, kiedy ktoś mówi, że najbogatsi biednieją. W ciągu roku 100 najbogatszych Polaków wzbogaciło się o ponad 40 mld złotych. Chociaż na podium nastąpiła mała rewolucja, a z listą pożegnało się wiele znanych twarzy, to najbogatszy Polak zgromadził fortunę porównywalną do ma-

PROJEKT OKŁADKI: KAROL KINAL. Fot. Andrzej Iwańczuk/Reporter, Loic Le Meur, Polsat, Materiały prasowe, Rex Features/East News, Radosław Nawrocki / Forum (2),pospieszni.pl, Marek Wiśniewski / Puls Biznesu / Forum, Tomasz Pikuła, Shutterstock

eprasa.pl b515cbb6a8

jątku Giorgio Armaniego. W tym wydaniu „Wprost” najnowsza edycja Listy 100 najbogatszych Polaków.

Na listę dostać się coraz trudniej. Jeszcze parę lat temu wystarczyło mieć 400 mln zł majątku, żeby być tym jednym ze stu. Dzisiaj, żeby do tego grona wejść, trzeba mieć przynajmniej 625 mln zł, bo na tyle wyceniliśmy majątek ostatniego bohatera z rankingu. Ale od początku.

Ich troje

Najbogatszym Polakiem drugi rok z rzędu został Tomasz Biernacki. Brzmi to wręcz niewyobrażalnie, ale właściciel sieci marketów Dino w ciągu roku zwiększył swój stan posiadania o prawie 10 mld zł! Dzisiaj mógłby już spokojnie dołączyć do grona 500 najbogatszych ludzi na świecie. Byłby ujęty gdzieś między Włochem Giorgio Armanim a Ukraińcem Rinatem Achmetowem.

Drugie miejsce bez zmian. Wiceliderem zestawienia pozostaje Michał Sołowow. Chociaż przez wojnę w Ukrainie, musiał sprzedać rosyjskie odnogi swojego biznesu, to wyszedł obronną ręką i nie zbiedniał. Wycena jego

eprasa.pl b515cbb6a8

firm zwiększyła się nawet o jedną piątą. Ale na podium nastąpiła dość istotna zmiana.

Pierwszy raz od lat do grona tych trzech najbogatszych wszedł Jerzy Starak, którego Polpharma jest jednym z największych producentów leków w Europie. Starak wszedł więc na zeszłoroczne miejsce Solorza, który w tym roku zaliczył duży spadek, lądując dopiero na 6 miejscu. Tak nisko Solorz w naszym zestawieniu nie był od 1998 roku, kiedy zajął 7. pozycję. O tym, dlaczego tak się stało piszemy w notce przy jego nazwisku.

Spadki i powroty

Tegoroczna lista to lista wielkich pożegnań. W gronie najbogatszych nie ma już rodziny Koral od znanej marki lodów z ich nazwiskiem w nazwie. Nie ma Janusza Filipiaka, czyli najbogatszego profesora w Polsce i udziałowca krakowskiej spółki IT Comarch. Nie ma Ireny Eris, które kosmetyczne imperium ma zadebiutować na warszawskiej giełdzie. Nie ma Michała Świerczewskiego ze sklepu z elektroniką X-Kom, który zyskał duży rozgłos jako sponsor klubu piłkarskiego Raków Czę-

eprasa.pl b515cbb6a8

stochowa. Nie ma Kolportera Krzysztofa Klickiego. Nie ma Oknoplastu rodziny Placków. Nie ma Bogdana Szewczyka i jego mebli Bodzio. Nie ma również Piotra Szulczewskiego, który przez lata występował na wielu listach globalnych miliarderów, a którego aplikacja zakupowa Wish w krótkim czasie osiągnęła na amerykańskiej giełdzie dno. Ale

> *nieobecnością na liście może nie ma się co tak przejmować, bo w tym roku do zestawienia* **WRÓCIŁO WIELU BOHATERÓW,** *których nie było na niej latami.*

Wrócił Jan Kolański, najsłodszy milioner w Polsce od znanych marek: Jutrzenka, Goplana czy Hellena. Jest najbogatszy windykator w kraju, czyli Piotr Krupa z Kruka. Pojawił się Stanisław Bieńkowski, wielki pasjonat żużla i kosza, ale przede wszystkim właściciel Stelmetu, największego producenta małej architektury ogrodowej w naszej części Europy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nowi w setce

Ważniejsi od powracających są na pewno debiutanci, czyli dziewięciu polskich przedsiębiorców, którzy po raz pierwszy wkraczają do grona 100 najbogatszych według „Wprost”. Najwyżej, bo już na 23. miejscu zadebiutował Paweł Grzegorczyk. Jego gliwickie Keno to dzisiaj jeden z największych graczy na rynku fotowoltaiki w kraju. Wśród debiutantów jest rodzina Bartol od znanych marek alkoholi Mogen David, Istra czy Vianelli. Tuż obok Urszuli Siecińskiej, której Suempol jest jednym z największych przetwórców łososia w Europie, pojawił się Sławomir Gojdź z Paula Fish, również gigantyczny przetwórca łososia, ale w postaci świeżej lub mrożonej, a nie wędzonej jak ten od Siecińskiej.

Na liście pojawił się też Józef Bałdyga ze znanych zakładów mięsnych. To chyba jeden z najbardziej doświadczonych przez los przedsiębiorców w kraju. W 2005 roku szerokim echem w mediach odbiła się sprawa porwania jego córki, Eweliny. Zamaskowani

eprasa.pl b515cbb6a8

mężczyźni uprowadzili dziewczynę spod jej uczelni po zajęciach. Zażądali miliona złotych okupu. Mimo tego, że rodzina część pieniędzy porywaczom zapłaciła, córka się już nie odnalazła.

Cztery lata później zakłady w Łysych strawił gigantyczny pożar. Właściciel wycenił straty na miliard złotych. Mimo tego Bałdyga podniósł i siebie, i firmę, a dzisiaj debiutuje jako jeden z najbogatszych ludzi w kraju.

Jedna piąta Muska

Patrząc na majątki całej setki, to widać, że najlepiej szło w przemyśle ciężkim. Szczególnie producentom wyrobów hutniczych. Nie ma się co dziwić, skoro w opublikowanym parę tygodni temu rankingu najdynamiczniej rozwijających się polskich firm pierwsze miejsce zajęła Jastrzębska Spółka Węglowa. To największy producent węgla koksowniczego w Europie. A bez niego nie byłoby w zasadzie producentów stali. To, że szło im dobrze pokazuje też trójka kolejnych debiutantów, która działa w takiej branży. To rodzina Mieczkowskich z krakowskiego Serwistalu od produk-

eprasa.pl b515cbb6a8

cji stalowych blach. Alicja Kotarba z Biura Techniczno-Handlowego BTH Import Stal. Od 1992 roku zaopatruje polski przemysł w wyroby hutnicze i Maurycy Wołek z Moris od produkcji szyn kolejowych i stali konstrukcyjnej.

Słabo za to wypadł przemysł meblarski, który od lat był przecież dumą polskiej gospodarki, bo byliśmy drugim największym eksporterem mebli na świecie. Ale w zasadzie od końca ubiegłego roku branżę trawi kryzys spowodowany inflacją i zerwanymi łańcuchami dostaw. Słabo radzili sobie również deweloperzy, którzy cierpią z kolei z powodu podwyżek stóp procentowych i zatrzymania akcji kredytowej. Nie lepiej było w branży kosmetycznej, stąd duży spadek Zenona Ziai i zniknięcie z listy małżeństwa Malaczyńskich od lakierów do paznokci, wspomnianej już wcześniej Ireny Eris czy małżeństwa Soszyńskich od kosmetyków AA. Tutaj powodów kryzysów jest kilka, a jeden z najbardziej oczywistych to prosty fakt, że przez wzrost cen, Polacy na dbaniu o urodę zaczęli zwyczajnie oszczędzać.

eprasa.pl b515cbb6a8

Jednak patrząc po majątkach wszystkich stu najbogatszych Polaków kryzysu nie widać. W tym roku cała setka zgromadziła ponad 231 mld zł. To dokładnie o 43 mld zł więcej niż przed rokiem. Czy to dużo? Jak na nasze realia tak, bo najbogatsi Polacy jeszcze nigdy w historii nie byli tak bogaci. Ale patrząc bardziej ogólnoświatowo, to majątek stu najbogatszych Polaków wynosi jedną piątą fortuny Elona Muska, dzisiaj najbogatszego człowieka na Ziemi.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

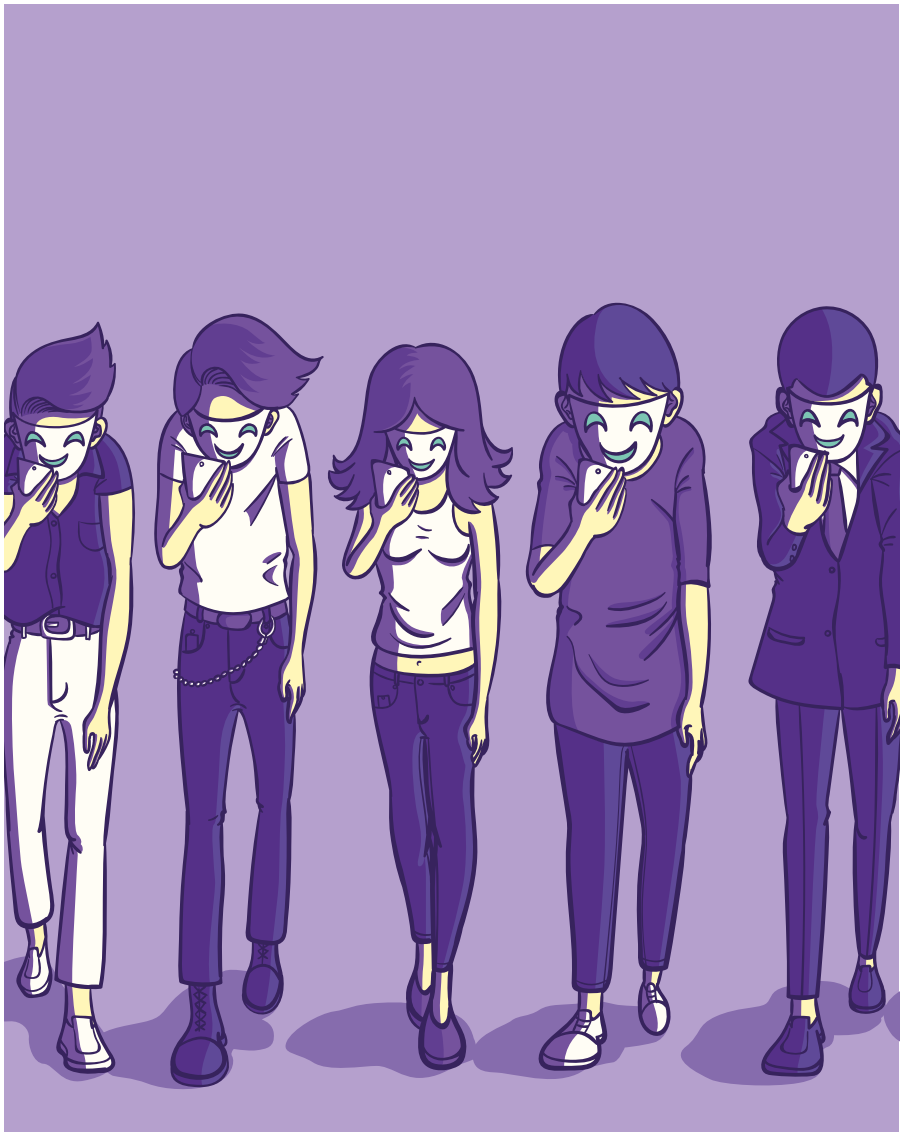
eprasa.pl b515cbb6a8

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

eprasa.pl b515cbb6a8

Nr 26 26 czerwca 2023

Czytaj Wprost



Fot. Shutterstock

62

DZIECI ZDALNIE STEROWANE

Użytkownicy mediów społecznościowych jadą na tym samym wózku. Mamy różne zabawki, ale te same potrzeby i tak samo działające mózgi. Jak bardzo toksyczny jest lukier mediów społecznościowych i czy naprawdę uzależnia jak kokaina?

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

eprasa.pl b515cbb6a8

16 **NIEDYSKRECJE PARLAMENTARNE**

KRAJ

26 **NIE DRAŻNIĆ ELEKTORATU**

W trwającej prekampanii politycy obozu rządzącego mają ograniczać swoje wypowiedzi na temat pomocy Ukraińcom. – Mamy pomagać Ukrainie, ale o tym mniej mówić – mówią.

Fot. Karolina Misztal/REPORTER, PAP/Krzysztof Świderski

32 **TEMAT GŁÓWNY: STRACH PRZED JUTREM**

– Przez wiele lat prowadziłem sprawy uchodźcze przed polskimi organami administracyjnymi i widziałem, jak zdesperowani są ci ludzie – mówi poseł Krzysztof Śmiszek z Nowej Lewicy.

50 **KOSZMAR ODRY – POWTÓRKA**

Potwierdzają się obawy ekspertów, którzy alarmowali, że katastrofa na Odrze może się powtórzyć. – W żaden sposób się nie przygotowano – oburza się posłanka KO Marta Golbik

SPOŁECZEŃSTWO

77 **PROFESJONALIZM, SKROMNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ**

– Mamy poczucie, że PiS zagląda nam do wszystkiego. Ale do kabiny, w której się głosuje, każdy wchodzi sam i skreśla, co chce – mówi Andrzej Chyra.

eprasa.pl b515cbb6a8

Czytaj Wprost

94 DRZEWO, KTÓRE UZDRAWIA

Każdy, kto mija drzewo, zatrzymuje się. Jedni widzą Jezusa, drudzy Maryję, trzeci wiewiórkę, a rzecznik kurii – Conchitę Wurst. Reportaż spod drzewa w Parczewie.

FELIETON

105 PROF. ZBIGNIEW LEW-STAROWICZ

RANKING

149 100 NAJBOGATSZYCH POLAKÓW

ZAGRANICA

494 OHYDNA POLITYKA CZARNYCH LIST

Listy ludzi, których nie wolno zapraszać, bo powiedzieli lub napisali coś, co się komuś nie podoba, to powszechna praktyka. Znalazł się człowiek, który rzucił wyzwanie tej prawnej patologii.

500 PREZYDENTURA CZY KILKADZIESIĄT LAT WIĘZIENIA

Droga Donalda Trumpa do Białego Domu wiedzie przez sale sądowe. Były prezydent ma już za sobą jedną przegraną sprawę i kolejną w toku – mówi Andrzej Kohut.

Fot. Tomasz Grzyb / Forum, Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

Czytaj Wprost

520 **NAJKRWAWSZY DYKTATOR W HISTORII**

Rządził Gwineą Równikową przez 11 lat. W tym czasie zrujnował kraj i zdołał doprowadzić do śmierci co czwartego Gwinejczyka. Około połowa ludności kraju uciekła do Kamerunu lub Gabonu

FELIETON

534 **GEN. WALDEMAR SKRZYPCZAK**

NAUKA TO POLSKA SPECJALNOŚĆ”

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

ZDROWIE

654 **KRZYK MŁODEGO CZŁOWIEKA**

Mamy już dość dowodów na to, że musi się zmienić system edukacji – stwierdza dr Aleksandra Lewandowska, psychiatra.

Fot. Topfoto / Forum

eprasa.pl b515cbb6a8

Czytaj Wprost

KULTURA

718 „WARSZAWIANKA” NASZYCH CZASÓW

– Serialem, na którym się bardzo wzorowałem pisząc scenariusz „Warszawianki”, jest „Jan Serce” – o swoim nowym projekcie mówi Jakub Żulczyk, pisarz.

737 FACECI TEŻ CIERPIĄ

Z nowych powieści wynika, że literatura nie poddaje się i z uwagą analizuje nasz świat, a także z czułością przygląda się człowiekowi. I także to, że wbrew obowiązującej dzisiaj narracji faceci jednak też cierpią.

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

To nieprawda, że...

Niedyskrecje parlamentarne

Fot. 123RF

eprasa.pl/b15cbb6a8

To nieprawda, że...

eprasa.pl b515cbb6a8

To nieprawda, że...

Joanna Miziołek
@JMiziolek

Eliza Olczyk

Dlaczego Politycy PO nie chcą już innych partii opozycyjnych na kolejnych marszach zapowiedzianych przez Donalda Tuska? **PO CO PIS-OWI WEWNĘTRZNE BADANIA DOTYCZĄCE REFERENDUM WS. PRZYMUSOWEJ RELOKACJI UCHODŹCÓW?** *Co dalej z Trzecią Drogą?* **O TYM I O INNYCH SPRAWACH PISZEMY W NOWYCH „NIEDYSKRECJACH PARLAMENTARNYCH”.**

Fot. Arek Markowicz

eprasa.pl b515cbb6a8

Donald Tusk miał przełożyć zaplanowany wiec we Wrocławiu, kiedy dowiedział się, że PiS organizuje konwencję 24 czerwca. Pierwotnie event Koalicji Obywatelskiej miał się odbyć 22 czerwca. Zmiana terminu nie wszystkim politykom PO się spodobała.

– Cholera, ale Tusk narobił mi problemu. Wydrukowałem już ulotki i plakaty na 22 czerwca. Tyle pieniędzy poszło w błoto – pieklił się w Sejmie jeden z dolnośląskich polityków.

Politycy Platformy Obywatelskiej nie chcą już innych partii opozycyjnych na kolejnych marszach zapowiedzianych przez Donalda Tuska. Jeden z naszych rozmówców twierdzi, że nie widzą oni takiej potrzeby.

– Koledzy z Koalicji Obywatelskiej znowu uwierzyli w zwycięstwo i już dzielą między siebie stanowiska w nowym rządzie. A nosy zadzierają tak wysoko, że bez kija nie przystąp – mówi nasz rozmówca.

eprasa.pl b515cbb6a8

Może to i lepiej, że mniejsze partie opozycyjne nie będą uczestniczyły w kolejnych marszach, bo ten 4 czerwca nie tylko nie poprawił notowań całego bloku opozycyjnego, ale niektórym ugrupowaniom wręcz zaszkodził. Chodzi o koalicję PSL i Polski 2050 Trzecia Droga.

Analitycy publikujący w mediach liberalnych stwierdzają ze zdumieniem, a czasami i ze zgrozą, że marsz pogorszył notowania mniejszych partii opozycyjnych, a tym samym i zmniejszył szanse opozycji na przejęcie władzy. A Trzecia Droga jako formalna koalicja będzie musiała zdobyć 8 proc. głosów żeby wejść do Sejmu. Tymczasem jej poparcie niebezpiecznie zbliża się do progu wyborczego.

– W tej sytuacji Szymon Hołownia poważnie się zastanawia nad startem z list PSL-Koalicji Polskiej, dzięki czemu obie partie obniżą sobie próg do 5 proc. – zdradza nam polityk opozycji.

Dodaje jednak, że to będzie koniec partii Hołowni jako odrębnego bytu. – W takim układzie wprowadzi

eprasa.pl b515cbb6a8

ona niewielu posłów i pewnie będzie dysponowała co najwyżej kołem w przyszłym Sejmie – mówi nasz rozmówca.

Co ciekawe, Hołownia na razie nie rozważa przystąpienia do Koalicji Obywatelskiej. Być może z tego powodu że – jak powiedział nam polityk opozycji – posłowie KO ostentacyjnie cieszą się z niepowodzeń tej koalicji. W ubiegłym tygodniu podczas debaty w Sejmie szef klubu PO Borys Budka celowo się przejęzyczył mówiąc, że prezydent Andrzej Duda w sprawie lex Tusk wybrał trzecią drogę i szybko się poprawił, że niby chodziło mu o trzecie rozwiązanie.

– Posłowie PO nie posiadali się z radości, śmiali się i mówili: „ale im dowalił” – opowiada nam zniesmaczony polityk lewicy. I dodaje: – Tak się cieszą, że odbierają głosy innym partiom opozycyjnym.

Lewica po marszu 4 czerwca zachowała stan posiadania. Rzecz w tym, że z badań wynika, iż jej żelazny elektorat to zaledwie 8 proc. Przy czym tylko

eprasa.pl b515cbb6a8

1 proc. wyborców lewicy jest zainteresowany progresywnymi hasłami typu prawa osób LGBT.

– Lewica musi się odbudować, dlatego całe szczęście, że nie idziemy do wyborów na jednej liście całej opozycji – mówi nam polityk Nowej Lewicy.

Ale przy 8 proc. poparcia trudno mówić o odbudowaniu lewicy, raczej o jej przetrwaniu, jeżeli poparcie dla listy lewicy nie spadnie przed wyborami.

Zaraz po marszu 4 czerwca również rządzący przebadali przepływy elektoratu. Z badań wyszło, że zdecydowany elektorat wynosi ponad 50 proc. z deklarujących głosowanie na partię. W przypadku Koalicji Obywatelskiej zdecydowany elektorat to trochę ponad 30 proc. a około 20 proc. z całego elektoratu Szymona Hołowni. Wygląda więc na to, że elektorat opozycji jest bardzo płynny i zyski KO, okazały się startami pozostałych partii, które nie są u władzy.

Suwerenna Polska popiera prezydencką nowelą tzw. lex Tusk czyli ustawę powołującej komisję do ba-

eprasa.pl b515cbb6a8

dania wpływów rosyjskich. Partia Zbigniewa Ziobro jest za pokazywaniem wpływów rosyjskich w czasach rządów PO tylko chciała powołania komisji śledczej w tej sprawie. Jak się dowiedziałyśmy, ziobryści mieli nawet przygotowany pod Donalda Tuska akt oskarżenia w tej sprawie. Ale wygrał pomysł, by powołać komisję państwową.

– Nikt z nami tego nie konsultował, ludzie, którzy się za to zabrali, nie mają pojęcia o działaniach Rosjan w nasze energetyce, dlatego sądzę, że sprawę skopią koncertowo – mówi polityk Suwerennej Polski.

Tomasz Poręba, szef sztabu kampanii PiS w ubiegły piątek ogłosił swoją dymisję. Zanim to zrobił zaczerpnęliśmy informacji o tym, jakie problemy toczyły sztab.

– Oprócz tego, że współpracownicy Mateusza nie byli dopuszczani do spotkań sztabów, to te odbywały się nadspodziewanie rzadko. Były tygodnie, kiedy w ogóle nie organizowano zespołów sztabowych. I tak na przykład w majowy, długi weekend nie zorganizo-

eprasa.pl b515cbb6a8

wano spotkania sztabu – opowiada polityk PiS, który twierdzi, że teraz sztab musi „gryźć trawę”, żeby kampania wyszła.

Sprawa referendum dotyczącego przymusowej relokacji uchodźców nie została jeszcze przebadana przez rządzących.

– Zobaczymy, co wyjdzie nam z wewnętrznych badań. Nie wiemy, czy ludzie oczekują od nas referendum, choć pomysł, żeby odbyło się w czasie wyborów jest dobry – mówi nasz rozmówca z PiS.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Energa | GRUPA ORLEN
Obrót

EnerSOL! - zestawy fotowoltaiczne

Korzystaj z energii słońca i obniż rachunki za prąd w Twojej firmie

Zestawy fotowoltaiczne EnerSOL! to nowoczesne i ekologiczne rozwiązanie, które pozwoli Ci oszczedzać juz pierwszego dnia użytkowania. Instalacja fotowoltaiczna zapewnia niezależność od podwyżek cen energii elektrycznej, a takze pomaga obniżyc rachunki i pozyskać czystą energię prosto ze słonca.

EnerSOL! to propozycja dla klientów, którzy wykorzystają energię elektryczną m.in. do procesów technologicznych czy oświetlania hal magazynowych. Rozwiązanie to daje możliwość zainstalowania paneli fotowoltaicznych na dachu budynków lub na gruncie.

Nasze zestawy fotowoltaiczne EnerSOL! to gwarancja wysokiej jakości i profesjonalnego podejścia.

Zapewnimy Ci:

- kompleksową obsługę i doradztwo,
- komponenty od najlepszych producentów,
- możliwość skorzystania z korzystnej oferty kredytowania,
- pomoc w załatwieniu wszelkich formalności.

Niższe rachunki – instalacja fotowoltaiczna pozwoli znacząco obniżyć rachunki przedsiębiorstwa.

Niezależność energetyczna – dzięki własnej instalacji fotowoltaicznej firma zyskuje pełną niezależność od przyszłych podwyżek cen pradu.

Możliwość odsprzedaży nadwyżek energii elektrycznej do sieci.

Poprawa profilu energetycznego

Korzysci wizerunkowe – firma pracująca z fotowoltaika wpisuje się w trendy zrównoważonego biznesu.

Wpływ na ochronę środowiska.

eprasa.pl b515cbb6ab

Gdańsk, 11.04.2023 r. - protest rolników

NIE DRAŻNIĆ ELEKTORATU

Fot. Karolina Misztal/REPORTER

eprasa.pl b515cbb6a8

W trwającej prekampanii politycy obozu rządzącego mają **OGRANICZAĆ SWOJE WYPOWIEDZI NA TEMAT POMOCY UKRAIŃCOM**. *– Mamy pomagać Ukrainie, ale o tym mniej mówić – mówi osoba z kręgów rządowych.*

Tekst: **Joanna Miziołek**

Choć Polska może się pochwalić skalą pomocy dla obywateli Ukrainy, to od kilkunastu tygodni politycy Zjednoczonej Prawicy rzadko wypowiadają się w tej sprawie. I to nieprzypadkowo. Z informacji „Wprost” wynika, że w trwającej prekampanii politycy obozu rządowego mają ograniczać swoje wypowiedzi na temat pomocy Ukraińcom.

eprasa.pl b515cbb6a8

Pomagać, ale nie opowiadać

– Mamy pomagać Ukrainie, ale o tym mniej mówić. Z wewnętrznych badań wychodzi, że Polacy nie chcą, żebyśmy mówili o pomocy Ukraińcom – mówi osoba z kręgów rządowych.

Zdaniem jednego z naszych rozmówców,

> *politycy PiS obawiają się, że opowiadanie o pomocy dla obywateli Ukrainy* **MOŻE ZASZKODZIĆ IM W KAMPANII WYBORCZEJ,** *szczególnie na ścianie wschodniej.*

– Marek Kuchciński (szef kancelarii premiera – red.), którego region wyborczy to Podkarpacie, zbiera w okręgu cięgi u wyborców za mówienie o wsparciu dla Ukraińców. Ściana wschodnia inaczej podchodzi do napływu migrantów niż centralna Polska – mówi polityk PiS.

Kolejny nasz rozmówca twierdzi, że rząd musi pokazać, że pomoc naszym sąsiadom przynosi efekty w zmianie relacji między krajami.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Spodziewamy się, że 11 lipca na 80. rocznicę rzezi wołyńskiej prezydent Zełenski symbolicznie wypowie się na temat historycznych wydarzeń. Politycy rządowi czynią ku temu zabiegi – słyszymy od osoby z kręgów rządowych.

Trudny temat Wołynia

Wokół sprawy upamiętania ofiar rzezi wołyńskiej były ostatnio polityczne napięcia. W maju były już rzecznik MSZ Łukasz Jasina odniósł się do sprawy i stosunku władz Ukrainy do tego tematu. Mówił wówczas, że „Wołyń to sprawa na tyle ważna, że musi być załatwiana„ na poziomie prezydentów”.

Według tamtej wypowiedzi Jasiny, Wołodymyr Zełenski „powinien wziąć jako Ukraina jednak większą odpowiedzialność”. Co powinien powiedzieć? – „Przepraszam i proszę, prosimy o wybaczenie”. Ta formuła bardzo dobrze działa w przypadku polsko-ukraińskich stosunków, a jej jest ciągle mało – stwierdził rzecznik MSZ w rozmowie z Onetem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Do wypowiedzi rzecznika resortu kierowanego przez Zbigniewa Raua odniósł się w mediach społecznościowych ambasador Ukrainy w Polsce Wasyl Zwarycz.

> *„Jakiekolwiek próby narzucania prezydentowi Ukrainy czy Ukrainie, co musimy w sprawie wspólnej przeszłości są* **NIEAKCEPTOWALNE I NIEFORTUNNE"**

– oświadczył. Dodał, że strona ukraińska pamięta o historii. „Apelujemy o szacunek i wyważenie w wypowiedziach, szczególnie w trudnych realiach ludobójczej agresji rosyjskiej" – napisał ambasador.

Ukraiński dyplomata oświadczył też, że „dobrze znana formuła prawdziwego pojednania w stosunkach ukraińsko-polskich, która została przyjęta przez hierarchów naszych Kościołów brzmi: ‚wybaczamy i prosimy o wybaczenie'". Ostatecznie ambasador Ukrainy skasował swój wpis, a rzecznik MSZ Łukasz Jasina został zdymisjonowany.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Jasina niepotrzebnie szkodził nam w relacjach z Ukrainą. To trudne sprawy i trzeba załatwiać je dyplomatycznie. Wołodymyr Zełenski i tak zachowuje się w porządku przy każdym napięciu, jakie zdarza się na linii z Polską, choćby podczas sprawy ze zbożem. Nie krytykował zamknięcia granic – mówi nasz rozmówca z PiS.

Inny dorzuca: – Dlatego PiS również w sprawie pomocy Ukraińcom wybrał drogę dyplomatyczną.

– Pomagać, ale o tym nie mówić, żeby nie drażnić elektoratu – kwituje.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Michał Kość / Forum

Granica polsko-białoruska w Białowieży - grupa migrantów zablokowana przy zaporze po białoruskiej stronie (29.05.2023).

eprasa.pl b515cbb6a8

TEMAT GŁÓWNY: STRACH PRZED JUTREM

– Z tych przymusowo relokowanych **I TAK WSZYSCY UCIEKNĄ DO NIEMIEC**, *bo nie będą chcieli zostać w Polsce. Przez wiele lat prowadziłem sprawy uchodźcze przed polskimi organami administracyjnymi i widziałem, jak zdesperowani ludzie przemierzają morza, pustynie i góry, żeby tylko znaleźć się w konkretnym kraju – mówi w rozmowie z „Wprost”* **KRZYSZTOF ŚMISZEK**, *poseł Nowej Lewicy.*

Rozmawiała **Eliza Olczyk**

Pana koleżanka klubowa Anna Maria Żukowska napisała na Twitterze do niemieckiej posłanki AFD: „wracaj do swojej naziolskiej budy”. Jak wy na lewicy to godzicie? Krytykujecie politykę PiS konfrontacyjną wobec Niemiec, a tutaj taki wpis?

eprasa.pl b515cbb6a8

Anka ze swadą napisała to, co każdy patriota i patriotka w takiej sytuacji powinien napisać! Czasami trzeba użyć mocniejszego języka wobec sił, które próbują burzyć porządek w Europie, i którym marzy się Europa sprzed 80 lat. Trzeba pamiętać, że wszystko zaczęło się od wpisu niemieckiej posłanki z ultraprawicowej partii Alternatywa Dla Niemiec, która nazwała Niemcy Wschodnie Niemcami Środkowymi. A skoro tak, to miała na myśli, że Niemcy Wschodnie to są polskie ziemie zachodnie. Zatem rację miała posłanka Żukowska, że jej mocno odpowiedziała.

Chcę jednocześnie zaznaczyć, że w Zgromadzeniu Parlamentarnym Rady Europy PiS jest w jednej politycznej grupie z AFD. Dlatego, gdy jako członek tego Zgromadzenia, widzę w Strasburgu Arkadiusza Mularczyka z PiS, który ciągle mówi o reparacjach od Niemców i ręka w rękę maszeruje z przedstawicielami AFD, to się zastanawiam, na jakiej planecie on żyje?

Czy AFD to nie są spadkobiercy polityczni tego, co się działo w Niemczech 80 lat temu? Lewica zawsze bę-

eprasa.pl b515cbb6a8

dzie sprzeciwiać się nacjonalizmowi, niezależnie od tego, czy jest on polski, czy niemiecki.

Przygania pan PiS-owi, a lewica jest w jednej grupie politycznej z kanclerzem Scholzem, który blokował pomoc militarną dla Ukrainy, a teraz chce znieść prawo weta w Unii Europejskiej m.in. w polityce zagranicznej i obronności.

Krzysztof Śmiszek

– prawnik (absolwent UW), doktor nauk prawnych, wykładowca akademicki. Polityk, działacz na rzecz praw człowieka i praw mniejszości. Autor wielu publikacji. Współzałożyciel i honorowy przewodniczący Polskiego Towarzystwa Prawa

eprasa.pl b515cbb6a8

Ja jestem za zniesieniem prawa weta. Ta kiedyś dobrze działająca zasada dzisiaj jest nadużywana przez polski rząd, prowadzący antyeuropejską politykę, przez Viktora Orbana i przez siły, które rozwalają jedność europejską. Osobiście jestem zwolennikiem jedności europejskiej. Możemy nawet rozmawiać o federalizacji. Nie mam fobii nacjonalistycznych.

W takim razie, dlaczego ma pan problem z Niemcami Środkowymi? Skoro będziemy federacją i Niemcy będą narzucać swoje zdanie mniejszym państwom, w tym i Polsce, to nazewnictwo nie ma chyba znaczenia?

O nie. Uważam, że retoryka niemieckiej posłanki jest antypolska, rasistowska i szowinistyczna. Nigdy lewica nie będzie rozmawiała ani z Konfederacją, ani z AFD. Ale rzeczywiście, na początku wojny rosyjskiej przeciwko Ukrainie mieliśmy pewien problem z postawą kanclerza Scholza.

eprasa.pl b515cbb6a8

Uważamy, że skoro Niemcy są najważniejszym państwem Unii Europejskiej, to **POWINNI ZROBIĆ DUŻO WIĘCEJ** *dla Ukrainy niż robią.*

Poza tym, nasze zaangażowanie w pomoc uchodźcom z Ukrainy powinno się przełożyć na zrozumienie dla naszych potrzeb finansowych z tego tytułu.

Jakoś się nie przekłada.

To prawda. Uważam, że w gronie międzynarodówki lewicowej powinniśmy szczerze rozmawiać o tym, jak Polska została potraktowana w związku z kryzysem ukraińskim. I rozmawiamy. Już Niemcy, także dzięki nam, zmienili zdanie w kwestii uzbrojenia dla Ukrainy. Sukcesywnie, spokojnie, tłumaczyliśmy kolegom z SPD, że ich postawa nie spotyka się ze zrozumieniem, nie tylko Polski, ale i całego świata kibicującego Ukrainie. Tak się robi dyplomację!

A w kwestii pieniędzy dla uchodźców? Mamy płacić 20 tys. euro rocznie za każdego uchodźcę z Afryki,

eprasa.pl b515cbb6a8

którego nie przyjmiemy, a na jednego uchodźcę z Ukrainy dostaliśmy 100 euro. Tak ma wyglądać unijna solidarność i ta federalizacja?

Działamy dalej, ale wyznajemy zasadę działań dyplomatycznych, a nie walenia młotkiem po głowie.

A co z migrantami? Mamy ich przyjmować w ramach przymusowej relokacji?

W Unii Europejskiej zawsze działała dyplomacja, dzięki której ucierały się poglądy. Dlatego opozycja musi wygrać wybory i stworzyć rząd, którego częścią będzie lewica – żeby umieć rozmawiać ze swoimi partnerami w innych rządach i żeby przekonywać do naszego zdania. Dzisiaj mamy dyplomację, która nie potrafi budować sojuszy, tylko wymachuje szabelką.

Tak pan mówi, a jaki sojusz zbudował rząd Leszka Millera, żeby odwieść Niemców od budowy Nord Stream 1? Co rząd Donalda Tuska uzyskał dyplomacją w sprawie Nord Stream 2?

Musimy się uczyć na błędach. Dzisiaj nie jesteśmy w stanie narzucać swojego zdania. Ale Europa po rządach PiS, rządach Orbana, widzi, jak niebezpieczni są

eprasa.pl b515cbb6a8

populiści u władzy i – mam nadzieję – wyciągnie wnioski. Zaś sprawa migrantów, to jest gierka informacyjna Zjednoczonej Prawicy. Rząd PiS wydał 150 tys. pozwoleń na pracę dla emigrantów ekonomicznych z krajów muzułmańskich, a nie chce przyjąć niecałych dwóch tysięcy, których chce u nas ulokować Unia.

Pozwolenia na pracę, a przymusowe relokacje to są dwie różne rzeczy.

Przecież z tych przymusowo relokowanych i tak wszyscy uciekną do Niemiec, bo nie będą chcieli zostać w Polsce.

Przez wiele lat prowadziłem sprawy uchodźcze przed polskimi organami administracyjnymi i widziałem, jak zdesperowani ludzie przemierzają morza, pustynie i góry, żeby tylko znaleźć się w konkretnym kraju.

To mamy ich przyjąć i zostawić otwarte drzwi? Niech idą, gdzie chcą?

O nie, nie. Na to mnie pani nie złapie. Uważam, że akurat w tej sprawie widać, jak nieskuteczna jest dyplomacja PiS, która nie potrafi przekonać Europy, że przyjęliśmy półtora miliona uchodźców z Ukrainy

eprasa.pl b515cbb6a8

i z tego powodu nie powinniśmy przyjmować uchodźców z Afryki. PiS nie potrafiło zbudować żadnego sojuszu, który pokazałby, wzmocnił nasz punkt widzenia. A przede wszystkim zwrócił uwagę na nasze potrzeby związane z przybyszami z Ukrainy.

A oni w Europie tego nie wiedzą?

Może i wiedzą, ale dlaczego mają mieć jakieś sentymenty wobec Polski. Dlaczego Grecy, Hiszpanie, Włosi mają być po naszej stronie, skoro nie chcieliśmy być solidarni wtedy z nimi i przyjąć choćby garstki uchodźców w 2015 roku? Dlaczego kanclerz Scholz ma się martwić naszymi problemami, skoro jest nieustannie atakowany przez nasz rząd?

Tym bardziej, że kwestia uchodźców jest rozgrywana przez PiS w sposób rasistowski i instrumentalny. Pokazuje się straszny obraz jakichś hord młodych, czarnych mężczyzn, którzy tylko czekają u bram, żeby gwałcić polskie kobiety. Wzbudza się uprzedzenia. A nie byłoby problemu, gdybyśmy mieli skuteczną dyplomację. Zatem to jest wynik niekompetencja polskiego rządu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nie odpowiedział pan na pytanie, czy według pana powinniśmy przyjąć tych przymusowo relokowanych migrantów czy nie?

Co do zasady, nie jestem fanem przymusowych rozwiązań. Gdybyśmy byli państwem odpowiedzialnym, które prowadzi skuteczną politykę, potrafilibyśmy przekonać naszych partnerów, że Polska powinna zostać wyłączona z tej przymusowej relokacji. A cyrk, który zaproponował kilka dni temu Kaczyński z mównicy sejmowej, że kwestia migrantów ma się rozstrzygnąć w referendum, jest tylko pokazem jego desperacji i bezsilności.

> *Kto proponuje takie puste gesty? Ktoś kto* **NIE PORADZIŁ SOBIE TOTALNIE** *na europejskich korytarzach. Bo został osamotniony i odizolowany.*

Czyli tak naprawdę nie chce pan, żeby ci migranci tu do nas przyjechali?

eprasa.pl b515cbb6a8

Bo uważam, że zrobiliśmy swoją robotę i to z nadatkiem. Poza tym trochę trudno mi zrozumieć, jak by to miało wyglądać, taka przymusowa relokacja.

Z drugiej strony pamiętam mojego pierwszego klienta. Był z Sudanu, trzy tygodnie płynął do Polski, uciekał przed reżimem, u siebie w kraju był torturowany. Nie wyobrażam sobie, że mógłbym mu powiedzieć: „Polska nie jest dla ciebie, bo pochodzisz z innego kręgu kulturowego”.

I jeszcze jedno. Ci ludzie, którzy ewentualnie mieliby przyjechać do Polski, to nie nielegalni imigranci, jak ohydnie przedstawia ich Kaczyński. Relokacji mają podlegać tylko te osoby, które przeszły wstępną procedurę potwierdzającą, że mają szansę na ochronę międzynarodową. A prawo do azylu jest prawem człowieka!

Marsz 4 czerwca był wielkim wydarzeniem opozycji, ale można odnieść wrażenie, że wyssał siły z mniejszych partii.

To był ważny marsz, bo opozycja potrzebowała momentu, w którym wkurzeni obywatele daliby sygnał, że nie poddadzą się bez walki. Nie zgadzam się z tezą, że

eprasa.pl b515cbb6a8

w tym marszu był tylko jeden wygrany, czyli Donald Tusk, a reszta partii opozycyjnych na nim straciła. Nawet jeżeli PO nabrała wiatru w żagle, to jest to chwilowy zachwyt. Nasze sondaże pogorszyły się tylko odrobinę, w granicach błędu statystycznego, jednak od tego mamy kampanię wyborczą i cztery miesiące do wyborów, żeby to nadrobić.

Na tym marszu po prostu trzeba było być, bo nasi wyborcy tam byli. Poza tym opozycja, dzięki temu marszowi, zaczęła narzucać swoje tematy.

Wcześniej to PiS wyznaczało pole gry – uchodźcy, LGBT, lex Tusk itd – a my się do tego odnosiliśmy, co Kaczyńskiemu było na rękę. A dzisiaj to PiS musi się odnosić do naszych działań. Nie w takim stopniu, jak byśmy chcieli, ale pierwszy krok zrobiliśmy. Poza tym pokazaliśmy jedność, co jest ważne dla wyborców opozycji. Wiedzą, że nawet jeżeli idziemy do wyborów osobno, to dzień po wyborach usiądziemy przy jednym stole i powołamy rząd.

Dlaczego poparcie dla mniejszych partii spadło po marszu?

eprasa.pl b515cbb6a8

Lewica straciła zaledwie 0.5 proc. poparcia. Moim zdaniem jest to efekt chwilowego zafascynowania siłą marszu. Natomiast Trzecia Droga straciła najwięcej, ponieważ Polacy nie lubią, gdy w sprawach fundamentalnych mówimy różnym głosem.

Przecież Szymon Hołownia i Władysław Kosiniak-Kamysz przyszli na marsz.

Po długich fochach i hamletyzowaniu: będą, nie będą, zabiorą głos, nie zabiorą. My powiedzieliśmy od początku – przychodzimy na marsz pod naszym sztandarem. Możemy zabierać głos, ale nie musimy. Liderzy Trzeciej Drogi tego nie potrafili i dlatego stracili w oczach wyborców. I będą tracić, jeżeli przy kolejnych wydarzeniach z udziałem opozycji będą się tak zachowywać.

Kosiniak-Kamysz i Hołownia zaproponowali negocjacje w sprawie programu edukacyjnego i zderzyli się z ogromną niechęcią reszty opozycji. Dlaczego?

Bo to był pomysł kuriozalny. Nie po to wspólnie składaliśmy wnioski o wotum nieufności wobec ministra edukacji Przemysława Czarnka, żeby potem debatować z nim o tym, jak naprawiać edukację. Dzisiaj nie

eprasa.pl b515cbb6a8

ma na to przestrzeni, za kilka miesięcy mamy wybory. Taka inicjatywa mogła być podjęta trzy lata temu, ale nie teraz. W 2020 roku,

> *gdy mieliśmy zamieszanie wokół wyborów prezydenckich, na zaproszenie lewicy* **ODBYŁ SIĘ OKRĄGŁY STÓŁ** *w tej sprawie i wszyscy się stawili.*

Nikt się wtedy nie burzył, że cała opozycja usiadła do rozmów z PiS-em, bo chodziło o państwo. Dzisiaj ten pomysł to była jakaś amatorszczyzna.

Można było z góry przewidzieć, że lewica nie przyjdzie na spotkanie z Czarnkiem, który – obok Ziobry – jest dla nas i naszych postępowych wyborców wrogiem nr 1.

A on tam był na tym spotkaniu?

Nie. Przyszedł wiceminister Tomasz Rzymkowski, ale równie dobrze mógł przyjść Czarnek. Poza tym mamy swoje pomysły na edukację i liczymy, że po wyborach będziemy mogli je realizować.

eprasa.pl b515cbb6a8

Mówi pan o kłopotach Trzeciej Drogi, ale Tusk Lewicę też podgryza. Właśnie wyciągnął wam posłankę Karolinę Pawliczak.

Nie da się nikogo wołami zatrzymać w partii.

Nie ma porozumień międzypartyjnych, że nie podbieracie sobie posłów?

Jest porozumienie, że jeżeli ktoś koniecznie chce odejść, to cała operacja ma się odbyć w sposób aksamitny. I tak się stało. Z naszej strony nie padły oskarżenia o zdradę.

Za to pani poseł stwierdziła, że nie podoba jej się wasze oblicze ideowe.

Źle oceniam decyzję Karoliny Pawliczak. Pani posłanka była członkinią SLD przez wiele lat, a wiceprzewodniczącą klubu Lewicy przez prawie cztery lata. Jeżeli nagle, przed wyborami, przypomniało jej się, że nasz program jest niefajny, to doskonale wiadomo, o co chodzi – o miejsce na liście.

Niektórzy pewnie kalkulują, że lewica może nie mieć w następnym Sejmie 49 mandatów tylko np. 40 i akurat dla nich może zabraknąć miejsca.

eprasa.pl b515cbb6a8

W dyby nikogo nie będziemy zakuwać. Najważniejsze, żebyśmy się publicznie po stronie opozycji nie zabijali.

Lewica od dłuższego czasu postuluje podpisanie paktu rządowego, czyli takiej deklaracji o wspólnym rządzeniu po wyborach. Dlaczego nie ma odzewu ze strony innych partii opozycyjnych w tej sprawie?

Zrzucam to na karb plemiennego politykierstwa. Być może nasi partnerzy podejrzewają nas o jakieś ukryte intencje, o drugie, trzecie dno tej propozycji. A tam nie ma trzeciego dna. Po prostu uważamy, że powinniśmy pokazać wyborcom, iż nasze obietnice dowieziemy do wyborów i po wyborach. Nie chcę podejrzewać kolegów z KO, że być może mają inne plany na koniec kampanii, żeby wygrać samodzielnie i dlatego uważają, że nie potrzebują żadnego paktu o rządzeniu.

Samodzielna wygrana KO jest mało prawdopodobna.

Może wezmą sobie Konfederację za partnera do rządu?.

(śmiech) Mnie też dziwią niektóre wypowiedzi kolegów z PO, że ci z Konfederacji nie są tacy źli. Apeluję

eprasa.pl b515cbb6a8

o podpisanie paktu, żeby wyborcy wiedzieli, iż ich głos nie zostanie zmarnowany, a postulaty lewicy nie zostaną zamiecione pod dywan. Od 1989 roku w Polsce rządziły wyłącznie koalicje partyjne. Zatem tym razem też jedna partia nie wygra.

KO będzie potrzebowała koalicjantów i lepiej dla niej, żeby miała partnerów sprawdzonych. A wyborcy powinni pamiętać, że to my będziemy gwarantem realizacji lewicowych postulatów. Nie damy zamieść pod dywan świeckiego państwa, praw kobiet w tym prawa do aborcji, praw mniejszości, czy praw pracowniczych. PO raczej takim gwarantem nie będzie, a w każdym razie można mieć co do tego wątpliwości.

Skoro wspomniał pan o lewicowych postulatach to podobno macie takie badania, że tylko 1 proc. lewicowych wyborców zainteresowany jest takimi tematami jak prawa osób LGBT.

Oczywiście to nie jest kwestia, która rozpala codziennie umysły Polaków. Choć z pewnością – jak pokazują badania – jest to jedna z pięciu, siedmiu ważnych spraw dla postępowych, progresywnych wyborców.

eprasa.pl b515cbb6a8

Najważniejsza jest gospodarka, a przede wszystkim brak pewności jutra.

> *Klasa średnia, budżetówka, młodzi pracujący, którzy na nas głosowali,* **ŻYJĄ DZISIAJ W STRACHU** *przed utratą swojego statusu materialnego.*

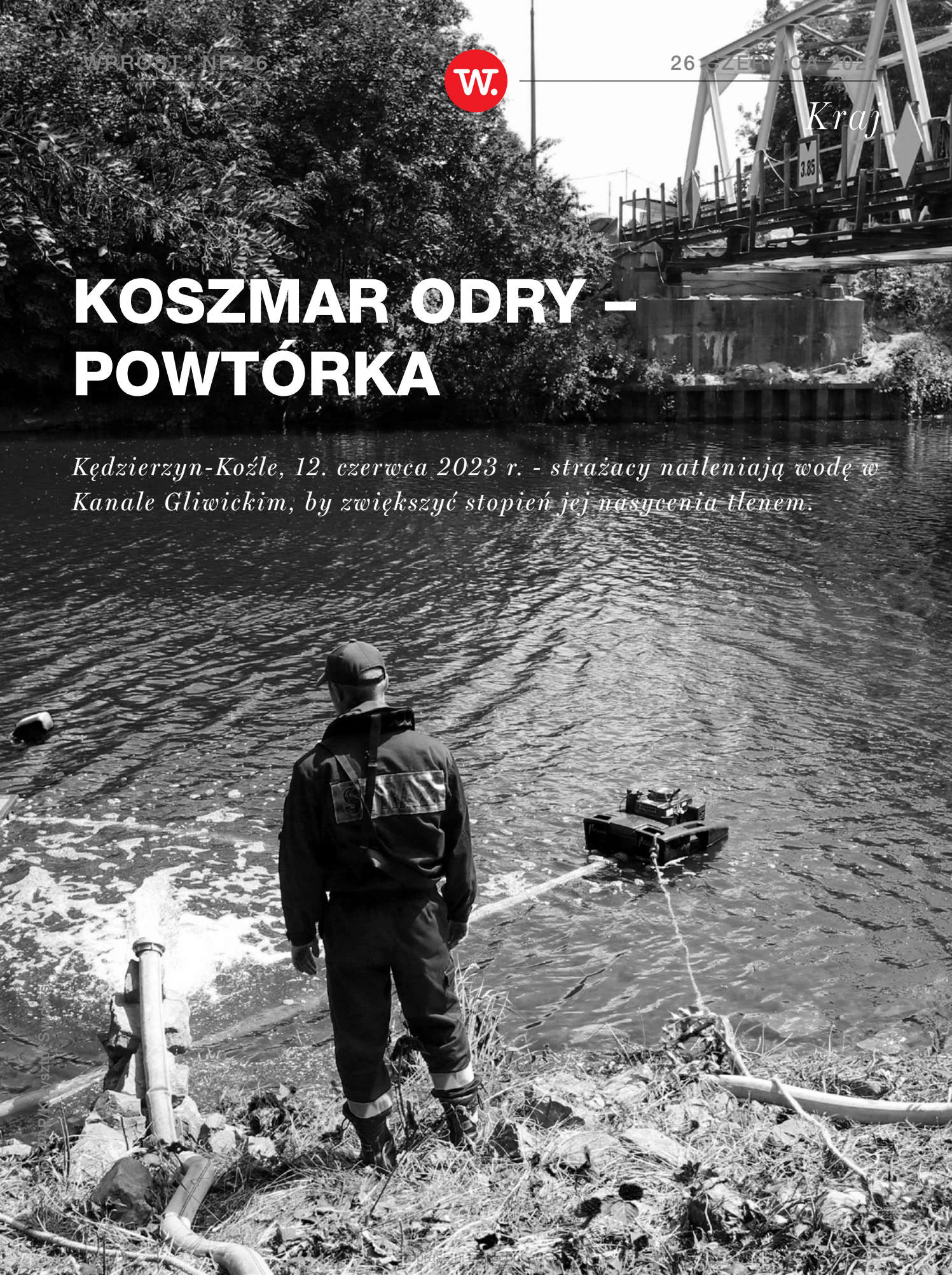
Moi wyborcy na spotkaniach mówią, że jeszcze dają radę finansowo, ale martwią się, co będzie jutro. Inflacja uderza Polaków bardzo po kieszeni. Gdy się rozmawia nie tylko z pracownikami, ale i ludźmi prowadzącymi drobne działalności gospodarcze, to nie wygląda to dobrze.

Niepewność, strach przed jutrem, jak sobie z tym radzić i przede wszystkim, jak to zahamować – to będą ważne elementy naszej kampanii.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

KOSZMAR ODRY – POWTÓRKA



Kędzierzyn-Koźle, 12. czerwca 2023 r. - strażacy natleniają wodę w Kanale Gliwickim, by zwiększyć stopień jej nasycenia tlenem.

© 2023 PRAWDA Wszystko Sprawdzone

Potwierdzają się obawy ekspertów, którzy alarmowali, że katastrofa na Odrze może się powtórzyć. **Z KANAŁU GLIWICKIEGO WYŁOWIONO JUŻ PONAD TONĘ ŚNIĘTYCH RYB**, *jednak minister klimatu Anna Moskwa zapewniała, że rządzący zrobili wszystko, co mogli. – W żaden sposób się nie przygotowano – oburza się natomiast gliwicka posłanka KO Marta Golbik*

Tekst: **Piotr Barejka**

Wędkarze i mieszkańcy już w kwietniu podnieśli alarm, że w Kanale Gliwickim widać było śnięte ryby. Polski Związek Wędkarski donosił również, że rzeką Kłodnicą popłynęły ścieki, które rozlały się po zbiorniku Dzierżno Duże. Eksperci bili na alarm, bo właśnie od Kanału Gliwickiego i Kłodnicy najprawdopodobniej zaczęła się

eprasa.pl b515cbb6a8

zeszłoroczna katastrofa na Odrze. Wody Polskie twierdziły jednak, że sytuacja była pod kontrolą, mimo że w górnej części kanału wprowadzono pierwszy i drugi stopień zagrożenia. Niedługo potem znaczne ilości złotej algi wykryto w położnym kilka kilometrów przed Wrocławiem zbiorniku Czernica.

– Sytuacja przypomina w stu procentach to, co działo się w zeszłym roku. Wygląda na to, że problem został bardzo mocno zbagatelizowany – alarmował wówczas w rozmowie z „Wprost” hydrolog dr hab. inż. Bogdan Wziątek.

– Jeżeli nałożą się warunki meteorologiczne i hydrologiczne, przede wszystkim niski stan wód i brak opadów, to sytuacja może iść w kierunku z sierpnia – ostrzegał.

Zgodnie z obawami ekspertów w kolejnych tygodniach sytuacja się pogarszała. 10 czerwca z Kanału Gliwickiego wyłowiono 450 kilogramów śniętych ryb, dzień później około 390 kilogramów, a 12 czerwca kolejne 290 kilogramów. Łącznie ponad tonę. Badania wykonane przez Centralne Laboratorium Badawcze

eprasa.pl b515cbb6a8

GIOŚ potwierdziły, że złotą algę wykryto w Kanale Kędzierzyńskim oraz Kanale Gliwickim, choć jednocześnie informowano, że przyczyną śnięcia ryb było zbyt słabe natlenienie wody. Dzień później, 13 czerwca, minister Anna Moskwa zwołała w resorcie klimatu Zespół Zarządzania Kryzysowego.

– Wszyscy mieszkańcy widzą śnięte ryby na Kanale Gliwickim. **WCZEŚNIEJ BYŁO DOKŁADNIE TAK SAMO** *– mówi „Wprost” posłanka KO Marta Golbik,*

która po ostatnich doniesieniach przeprowadziła wraz z innymi parlamentarzystami kontrolę w gliwickich Wodach Polskich.

– Kompletnym absurdem jest dla mnie to, że wiadomo, jaka była sytuacja w ubiegłym roku. Wiemy, że mieliśmy potężny problem, fala przeszła przez całą Polskę, eksperci alarmują, że za chwilę będzie to samo, a w tym czasie nie zrobiono kompletnie nic, w żaden sposób się nie przygotowano – oburza się posłanka.

eprasa.pl b515cbb6a8

Upały przyspieszą katastrofę na Odrze?

W tym samym dniu, gdy minister Anna Moskwa zwołała Zespół Zarządzania Kryzysowego, pojawił się pierwszy komunikat z rekomendacjami. Zalecano m. in. tymczasowe odcięcie starorzeczy Odry, zastosowanie w zbiornikach wodnych naturalnych barier ochronnych, które miałyby powstrzymać rozwój „złotej algi”, a także „systemowe zarządzanie zrzutami ścieków przemysłowych i bytowych w zależności od wyników parametrów wody” oraz „utrzymanie maksymalnych możliwości retencyjnych w dorzeczu Odry”. „Działania mają na celu ograniczenie rozwoju »złotej algi« i zmniejszenie ryzyka toksycznego zakwitu” – zaznaczono w komunikacie.

Tydzień później pojawiły się kolejne rekomendacje. „Upały, które właśnie pojawiły się w Polsce, powodują gwałtowny wzrost temperatury wody w rzekach, kanałach i zbiornikach. W wielu miejscach przekracza ona 20°C i osiąga 26°C” – zaznaczono.

eprasa.pl b515cbb6a8

„Zespół obecnie rekomenduje czasowe zamykanie starorzeczy, a także zamontowanie na ich dopływach specjalnych zapór z biostabilizatorem. Ma to pomóc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się mikroskopijnego glonu i uchronić ryby przed masowym śnięciem. Ponadto rekomendowane jest czasowe wstrzymanie śluzowań na obiektach, gdzie stały monitoring GIOŚ wskaże zwiększoną liczebność »złotej algi«” – stwierdzono w komunikacie.

Eksperci zauważali, że wysokie temperatury, duże nasłonecznienie i niskie stany wody mogą sprawić, że rozwój złotych alg nastąpi bardzo szybko. Jednak jeszcze 12 czerwca minister Anna Moskwa uspokajała na antenie Radia Zet, że rządzący zrobili wszystko, aby zapobiec powtórce zeszłorocznej katastrofy.

– Ze strony swojego ministerstwa i służb u mnie pracujących mam duże przekonanie, że zrobiliśmy wszystko, co się dało. Zajmowaliśmy się tym tematem bardzo dużo – powtarzała w rozmowie z Reutersem.

Gdy jednak minister ogłaszała powołanie Zespołu Zarządzania Kryzysowego, mówiła już, że „ryzyko po-

eprasa.pl b515cbb6a8

wtórzenia się sytuacji z ubiegłego roku jest bardzo duże”.

Złote algi znów mogą bowiem mieć tak idealne warunki do rozwoju, jak w zeszłym roku, gdy w Odrze odnotowano niski poziom wody, wysokie zasolenie, mocne nasłonecznienie i wysoką temperaturę.

Kto ma zapobiegać katastrofie? Nie wiadomo

– Podczas kontroli słyszeliśmy tyle, że Wody Polskie w zasadzie nie mają pomysłu i nie wiedzą, co z tym zrobić. Nie wiedzą, jak temu zapobiec – mówi nam posłanka Marta Golbik. – Ale największy problem w całej tej historii jest taki, co też usłyszeliśmy w Wodach Polskich, że bezpieczeństwo energetyczne jest dla rządu ważniejsze niż ekologia, w związku z czym przepisy umożliwiają na przykład zrzucanie dowolnej ilości ścieków kopalnianych.

– Państwo samo wprowadza rozwiązania, które powodują, że nikt nie ma nad tym kontroli – ocenia nasza rozmówczyni.

eprasa.pl b515cbb6a8

Posłanka zauważa również, że oficjalnie wciąż nie wiadomo, kto jest winny zeszłorocznej katastrofie. Według tegorocznego raportu Greenepace’u winne są spółki górnicze na Górnym Śląsku, które do dopływów Odry spuszczają stężone roztwory soli z kopalń węgla kamiennego. To zdaniem ekologów doprowadziło do wysokiego zasolenia Odry, a w konsekwencji rozwoju złotych alg i masowego śnięcia ryb. Przedstawiciele Greenpeace’u zaznaczali również, że chemicy pobrali próbki ścieków zrzucanych przez wybrane kopalnie, które otrzymały „jednokrotne przedłużenia koncesji bez ocen oddziaływania na środowisko”.

– Wszystko, co się dzieje wokół Odry, jest fasadowe. **NIBY SĄ KONTROLE, ALE NIC Z NICH NIE WYNIKA** *– mówi nam dalej posłanka Golbik.*

– Podczas naszych poprzednich kontroli widać było absolutny rozdźwięk kompetencyjny pomiędzy poszczególnymi jednostkami. Od samego początku problemów

eprasa.pl b515cbb6a8

na Odrze i Kanale Gliwickim mieliśmy wiele jednostek, każda za coś odpowiadała, ale nikt nie odpowiadał za całość. Jeżeli każdy czuje się poniekąd bezkarny, bo nie ma jednej osoby, która odpowiada za całość, to kończy się to katastrofą – stwierdza.

Posłanka zapowiada również, że sprawy nie odpuści. – Wnioskowaliśmy o bardzo szczegółowe dokumenty dotyczące wszystkich zakładów zrzucających ścieki i całości działań podejmowanych przez służby. Oczekujemy, że zostaną one nam pilnie dostarczone – podkreśla.

Prezydent Wrocławia apeluje o „intensywne działania”

„Kompetencyjny rozdźwięk”, o którym mówi posłanka, widać było również w tym tygodniu. W poniedziałek prezydent Wrocławia spotkał się z przedstawicielami Polskiego Związku Wędkarskiego oraz naukowcami. – Potrzebne są intensywne działania państwowych instytucji i służb. Jako samorząd mamy w tym zakresie ograniczone kompetencje – przyznał po spotkaniu Ja-

eprasa.pl b515cbb6a8

cek Sutryk, bo miasto zarządza jedynie Fosą Miejską, gdzie w kwietniu znaleziono siedem śniętych ryb, a 13 czerwca już około 200 kilogramów.

– Niezbędne jest wprowadzenie natychmiastowego i całkowitego zakazu spuszczania zasolonych wód kopalnianych. Teraz, a nie od 2030 roku, jak przewiduje ustawa. Równie istotne jest wprowadzenie nowoczesnych zabezpieczeń i filtrów dla firm mających pozwolenia na wpuszczanie ścieków do Odry – apelował Sutryk.

Niemcy zaniepokojeni sytuacją w Polsce

O pogarszającą się sytuację na Odrze dopytują również Niemcy. Jak podała agencja DPA, niemieckie Ministerstwo Środowiska przekazało, że oficjalnie ze strony polskich władz nie wpłynął żaden meldunek dotyczący śnięcia ryb. Tymczasem – jak zauważa „Deutsche Welle” – zgodnie z Międzynarodowym Planem Ostrzegawczo-Alarmowym dla Odry meldunek powinien zostać przekazany, gdy występują oddziaływania transgraniczne. Minister środowiska Niemiec Steffi Lemke publicznie

eprasa.pl b515cbb6a8

wyraziła zaniepokojenie doniesieniami o śniętych rybach i stwierdziła, że „Polska ma ograniczyć zrzuty ścieków do Odry”.

Sytuację, zdaniem rządu, ma poprawić specustawa w sprawie rewitalizacji Odry. Rzekę miałby uleczyć szereg inwestycji hydrotechnicznych, w tym nowych stopni wodnych, zbiorników, kanałów i jazów, a także budowa nowych oczyszczalni i modernizacje tych istniejących.

Projekt zakłada również m.in. powołanie nowej formacji – Inspekcji Wodnej, a także doposażenie wybranych oddziałów straży pożarnej.

Przepisy wywołały na czerwcowym posiedzeniu Sejmu burzliwą dyskusję. Posłanka Lewicy Anita Kucharska-Dziedzic, współprzewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Renaturyzacji Odry, stwierdziła, że rząd chce zrobić z Odry „ściek, którym czasem przepłyną sobie barki ze śmieciami albo lodołamacze”.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

Innowatory®

WPROST 2023

XIII EDYCJA

PARTNER STRATEGICZNY

ORLEN

PARTNERZY GŁÓWNI

Bank Polski

BGK
BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO

PARTNER

GPW

eprasa.pl b515cbb6a8

DZIECI ZDALNIE STEROWANE

Fot. Shutterstock

eprasa.pl b515cbb6a8

Sześciolatek, rzucający się na ziemię, w dzikim zaślepieniu walący rękami o podłogę, bo odebrano mu telefon. Mężczyzna w średnim wieku, budzący się kilka razy w nocy, by sprawdzić powiadomienia w telefonie. Starsza pani wrzucająca piętnaście postów dziennie: „dziś poniedziałek”, „smacznej kawusi”. To nie oni – to my. **UŻYTKOWNICY MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH W RÓŻNYM WIEKU, JADĄCY NA TYM SAMYM WÓZKU. MAMY RÓŻNE ZABAWKI, ALE TE SAME POTRZEBY I TAK SAMO DZIAŁAJĄCE MÓZGI.** *Jak bardzo toksyczny jest lukier mediów społecznościowych i czy naprawdę uzależnia jak kokaina?*

Tekst: **Marta Byczkowska-Nowak**

eprasa.pl b515cbb6a8

W szerszym kontekście możemy mówić o fonoholizmie. Przymus niekontrolowanego scrollowania telefonu odczuwa ponad 200 mln ludzi na świecie, są badania mówiące o znacznie większych liczbach – mówi specjalista psychoterapii uzależnień, Piotr Szubański. – Wśród osób dorosłych na uzależnienie najbardziej narażone są kobiety i osoby z narcystycznymi zaburzeniami osobowości, ale to oczywiście nie znaczy, że tylko ich dotyczy problem. Pamiętam pacjenta, mężczyznę po czterdziestce, który zapisał się do pewnej grupy na Facebooku i wtedy skończyło się przesypianie nocy – przymus sprawdzania wiadomości okazał silniejszy niż fizjologiczna potrzeba snu.

A wy – strzeliliście już dzisiaj szota z dopaminy? Większość z nas z pewnością nie ma zielonego pojęcia czym jest mezolimbiczny szlak dopaminergiczny, za to algorytmy mediów społecznościowych doskonale znają biologiczny mechanizm jego działania. Czas, który spędzamy online, to czysty zysk dla marketingowców – im więcej śladów zostawiamy w Internecie, tym

eprasa.pl b515cbb6a8

łatwiejszym łupem jesteśmy dla mikrotargetowania, dlatego TikTok, Instagram i inne aplikacje celują precyzyjnie tam, gdzie najłatwiej nas złapać: w wyrzutnie dopaminy, zwanej „hormonem szczęścia”. Decyzje o tym, jak długo pozostajemy na danej platformie, podejmują się często poza naszą świadomością, „głęboko w środku gdzieś”, na poziomie komórkowym.

Nagroda czy kara?

– Perspektywa biologiczna wiąże rozwój uzależnienia z zaburzeniem funkcjonowania układu nerwowego – wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Lewandowska, konsultantka krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. – Podstawowe znaczenie ma tu układ nagrody, a w tym końcowy układ nagrody, naturalnie aktywowany przez endogenne substancje wytwarzane przez organizm, np. dopaminę, endorfiny, które wydzielają się w czasie codziennych aktywności związanych z naszymi zainteresowaniami, przyjemnościami, w czasie uprawiania sportu, spaceru wśród zieleni, itp. To naturalny, fizjologiczny mechanizm, mający uzasadnienie biolo-

eprasa.pl b515cbb6a8

giczne. Problem pojawia się wtedy, kiedy układ nagrody jest aktywowany w sposób sztuczny, dużo bardziej gwałtowny niż w naturalnej, fizjologicznej odpowiedzi organizmu – poprzez substancję psychoaktywną (przykład: odpowiednikiem dopaminy jest kokaina) lub przez działanie związane z mechanizmem uzależnienia behawioralnego, do którego zaliczamy fonoholizm, uzależnienie od grania czy używania jakiejś konkretnej aplikacji.

> *Każde włączenie aplikacji, nowy film, post, share, komentarz, emotka, like, DM – wszystkie te działania* **POWODUJĄ GWAŁTOWNY WYRZUT DOPAMINY**

w układzie nerwowym. Wyjątkowo łatwy sposób aktywacji układu nagrody – przyznacie? Jako taki, szybko staje się sposobem preferowanym. Po co się wspinać na tysiąc metrów, gdy przenośny dystrybutor dopaminy mamy w kieszeni?

Czas na łyżkę dziegciu w słodkim koktajlu z hormonów szczęścia – taka „burza dopaminowa” jest groźna

eprasa.pl b515cbb6a8

i – jak to burza – może spowodować, że nasz układ nerwowy zadziała jak rażony piorunem.

– Gwałtowne wyrzuty dopaminy to jedna ze składowych związanych z zachwianiem równowagi między elementami funkcjonalnymi układu nagrody: końcowym, o którym mówiłam, reaktywnym – odpowiedzialnym za przewidywanie doświadczeń związanych z przyjemnością i bólem oraz refleksyjnym, który odpowiada za kontrolę impulsywności, analizę sytuacji, przewidywanie skutków swojego działania. Ta równowaga jest konieczna chociażby dla podejmowania racjonalnych decyzji czy unikania zachowań autodestrukcyjnych. W stanie zachwianej równowagi obserwujemy patologiczną reakcję układu nerwowego: ciało migdałowate nauczone, że podjęcie danej czynności wiąże się z natychmiastowym uczuciem euforii, dąży tylko do tego, by ten stan osiągnąć. Po szybkim skoku dopaminy następuje równie szybki jej spadek i organizm zaczyna poszukiwać kolejnej dawki. W tym mechanizmie dochodzi do uzależnienia – mówi dr Aleksandra Lewandowska.

eprasa.pl b515cbb6a8

Pomiędzy uzależnieniem a racjonalnym korzystaniem z mediów społecznościowych z zachowaniem higieny i świadomości celu, jest jeszcze szeroka i mroczna sfera szarzejąca różnymi odcieniami niepokoju: tzw. „szkodliwe użytkowanie”. Kto nigdy nie zajrzał w tę mroczną toń, niech pierwszy rzuci kamieniem – najlepiej w swoją stopę, by na własnej skórze poczuć, jak czują się ci, którym aktywność w mediach społecznościowych przypomina chodzenie po linie rozpiętej między przyjemnością a dyskomfortem, a niekiedy cierpieniem. Granica jest cienka. Przekraczamy ją niezauważalnie, nieświadomi momentu, w którym nagroda zamienia się w karę.

Wszystko, czego nie chcieliście wiedzieć o TikToku

– TikTok jest dla dzieci, Facebook dla starych ludzi – mówi Hania, uczennica jednego z warszawskich liceów. – Kiedyś więcej siedziałam na TikToku, ale wyrosłam. Moi znajomi są na Instagramie.

– A Facebook?

eprasa.pl b515cbb6a8

– No, tam jest mama i jej koleżanki.

– I co z tego?

– No nic, trochę cringe.

Taki podział wiekowy potwierdza Łukasz Wojtasik, ekspert do spraw bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Polska młodzież najwięcej czasu spędza na Instagramie.

– Z TikToka powszechnie korzystają też dzieci, które – zgodnie z regulaminem – w ogóle nie powinny być użytkownikami mediów społecznościowych. Dozwolona granica wieku to trzynaście lat, tymczasem w praktyce TikTok okazuje się ulubioną aplikacją wielu dzieci w wieku wczesnoszkolnym, czy nawet przedszkolnym. – komentuje ekspert.

Wiele wskazuje na to, że dzieci plus TikTok to akurat najbardziej wybuchowe połączenie. Najpopularniejsza i najszybciej rozwijająca się aplikacja społecznościowa na świecie prześcignęła inne media nie tylko pod względem liczby użytkowników i intensywności używania, ale także stopnia zaawansowania algorytmów. Dzieci i adolescenci, najbardziej ze względów fi-

eprasa.pl b515cbb6a8

zjologicznych narażeni na uzależnienie, dostają zatem do ręki narzędzie, które potrafi wpływać na ich emocje, koncentracje i zdolność samokontroli lepiej niż każda inna wymyślona dotąd aplikacja.

> *Problem jest badany od niedawna, ale dziś możemy już znaleźć badania naukowe, potwierdzające, że* **TIK TOK MA NAJWIĘKSZY POTENCJAŁ UZALEŻNIAJĄCY.**

Rodzaj treści, sposób ich prezentowania, możliwości interakcji – wszystko to ma wyjątkowo duży potencjał zachwiania równowagi dopaminowej. Krótkie, często zmieniające się filmiki, nieprzewidywalność kolejnej „dopaminowej nagrody”, angażujące treści, dostarczające przyjemnych doznań lub dawki wiedzy w pigułce – to mechanizmy podobne chociażby do YouTube Shorts, TikTok jest jednak zdecydowanie bardziej popularny i oferuje więcej możliwości interakcji.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Od kilku lat w poradni dość często pojawiają się rodzice z dziećmi w wieku szkolnym, wczesnoszkolnym czy nawet przedszkolnym, którzy chcą diagnozować potomstwo w kierunku ADHD. W wywiadzie: problemy z koncentracją, rozdrażnienie, niepokój, niekiedy agresja, problemy z jedzeniem, ze snem. Zaczynamy diagnozować i bardzo szybko okazuje się, że to nie ADHD a np. szkodliwe użytkowanie elektroniki. Sześciolatek, który całą sobotę, od świtu do późnego wieczora, spędza z tabletem i TikTokiem na zmianę, nie ma szans funkcjonować stabilnie. Jego układ nerwowy jest poddawany potężnej próbie. A proszę mi wierzyć, że takich dzieci jest coraz więcej – opowiada dr Aleksandra Lewandowska, pełniąca funkcję ordynatora oddziału psychiatrycznego dla dzieci Szpitala im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi.

Kto kogo uratuje

W badaniach naukowych pojawiają się rekomendacje dla twórców aplikacji, mające na celu ograniczenie uza-

eprasa.pl b515cbb6a8

leżniającego wpływu TikToka na młodych ludzi. Trudno sobie wyobrazić, by korporacje rezygnowały z możliwości spieniężenia uwagi użytkowników, kierowane dobrem społecznym. Nasuwa się za to pytanie: gdzie są rodzice dzieci, które zapomniały o zabawie w chowanego i bieganiu po podwórku za kamieniem? Czy nie wszyscy znamy wstydliwą odpowiedź: w pracy, przed Netflixem, na Instagramie?

– Kiedy rozmawiamy z małymi pacjentami i ich rodzinami, czy to podczas wizyty w poradni, czy w czasie przyjmowania na oddział szpitalny, bardzo często słyszymy: „a ty, mamo? Też cały czas siedzisz w telefonie”. Dzieci, które nie mają ani konstruktywnego wzorca, ani alternatywy spędzania wolnego czasu, miewają niekiedy większy wgląd w istotę problemu niż nieświadomi niczego dorośli, dopuszczający się dużych zaniedbań.

W rozmowach z ekspertami, dziećmi i młodymi ludźmi powraca ten sam wątek: sfera higienicznego, nieszkodliwego korzystania z mediów społecznościowych i elektroniki w ogóle, będzie być może pierwszym

eprasa.pl b515cbb6a8

zagadnieniem, którego to my, dorośli będziemy się uczyć od dzieci.

– Zaskoczyła nas duża samoświadomość nastolatków i ogrom rozwiązań, z którymi do nas przyszli, dotyczącymi świadomego korzystania z mediów społecznościowych – mówią Helena Ganjalyan i Bartosz Szpak, reżyserzy filmu dokumentalnego „Dopamina”, którego celem jest wspieranie młodzieży w bezpiecznym użytkowaniu social mediów.

W czasie długiego, ogólnopolskiego castingu do filmu i konsultacji merytorycznych w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, twórcy przeprowadzili dziesiątki rozmów z młodzieżą w wieku 15-20 lat. Młodzi ludzie konsultowali scenariusz filmu, który, obok narracji fabularyzowanej, zawiera też obszerne fragmenty ich spontanicznych, niereżyserowanych wypowiedzi na temat używania social mediów.

– Przysłuchując się ich rozmowom na temat trudnych emocji, lęków i wszystkich innych tematów, które „załatwiają sobie” przez korzystanie z telefonu i mediów społecznościowych, mieliśmy wrażenie, że słu-

eprasa.pl b515cbb6a8

chamy także o sobie. Praca nad filmem pokazała nam skalę problemu, to jak bardzo nas wszystkich dotyczy, niezależnie od wieku. Mamy podobne motywacje: ucieczka, zagłuszenie, itp. Natomiast budujące jest to, że w ogólnym obrazie nastolatkowie zdawali się mieć bardzo dużo refleksji nad tym tematem i krytycznego podejścia. Kładli nacisk na to, że to, czego im ewentualnie brakuje, to pomysłów na alternatywę dla sięgania po telefon – mówi duet reżyserski „Dopaminy”.

Pierwsze pokolenie, które wychowało się z telefonem w ręku,

> *pokolenie nie znające świata bez Internetu i mediów społecznościowych,* **MA PEWNĄ PRZEWAGĘ NAD STARSZYMI** *od siebie osobami*

– od podszewki znają mechanizmy rządzące aplikacjami, działanie algorytmów nie jest dla nich zaskoczeniem, potrafią dostrzec pułapki, które zastawia na nich dana platforma.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Nastolatki coraz częściej opowiadają nam o swoich problemach związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych – o tym że tracą kontrolę nad czasem w sieci, że źle się czują porównując się z innymi, że doskwiera im ciągła ocenia i hejt. Bywa, że wsparcia szukają w naszym Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Lepiej oczywiście, kiedy po pomoc zwracają się do rodziców, nauczyciela, czy pedagoga w szkole, ale niestety praktyka potwierdzona badaniami pokazuje, że najliczniejsza grupa młodzieży w kryzysie, jeżeli w ogóle dzieli się swoimi problemami, to raczej z rówieśnikami. Ze strony dorosłych obawiają się niezrozumienia, obwiniania, czy nawet kary – mówi Łukasz Wojtasik, pomysłodawca filmu dla młodzieży „Dopamina”.

Przy przyjmowaniu młodych pacjentów z epizodami depresji, zaburzeniami adaptacyjnymi czy zaburzeniami zachowania na oddział psychiatryczny, lekarze często słyszą od rodziców: „nie poradzicie sobie z nim bez telefonu”, „jak zabierzecie jej telefon, to wam oddział rozniesie”. Problem szkodliwego używania elek-

eprasa.pl b515cbb6a8

troniki bardzo często towarzyszy rozmaitym zaburzeniom psychicznym. Telefon, jako najbardziej dostępne narzędzie przynoszące ulgę w smutku, złości, gniewie i innych trudnych emocjach, po kilku dniach na oddziale dziennym okazuje się niepotrzebny.

Nastolatki, które dostają uwagę, które angażuje się w rozmaite zajęcia grupowe i indywidualne, które mogą liczyć na wsparcie dorosłych w smutku i złości, mogą żyć bez telefonu. Wychodząc ze szpitala słyszą zalecenie, by nie przekraczać czasu 2,5 godz. dziennie spędzonych z elektroniką łącznie – telefonem, tabletem, telewizją. Według obecnej wiedzy to maksymalny czas, którego nie powinny przekraczać dzieci i młodzież. Największe szanse na sukces mają ci, którym w wyznaczeniu granic pomogą dorośli. Jest taki typ rodzica i opiekuna, któremu powinno się to udać bez trudu: to ten, który akurat nie jeździ na rollercoasterze dopaminowej pętli.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

PROFESJONALIZM, SKROMNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ

Fot. Rafał Pałka / Forum

– Mam poczucie, że ciągle nie rozumiemy, że najważniejszą rzeczą jest jak najskuteczniej, w jak największym stopniu odsunąć PiS od władzy. Ich ciągnący się ogon będzie nam jeszcze przeszkadzał przez długie lata – mówi **ANDRZEJ CHYRA**. *Jego zdaniem, najnowszy serial, w którym zagrał – „Sortownia” – to „thriller z życia wzięty”, który „wpisuje się w obecny nastrój w Polsce”. – Wielu ludzi może się teraz bać. Mamy poczucie, że* **PIS ZAGLĄDA NAM DO KIESZENI, DO MAJTEK, DO WSZYSTKIEGO**. *Na szczęście do kabiny, w której się głosuje, każdy wchodzi sam i skreśla, co chce (...). Wierzę w to, że ci, którzy się wahają, pójdą głosować – podkreśla aktor.*

Rozmawiała **Katarzyna Burzyńska-Sychowicz**

eprasa.pl b515cbb6a8

Jak pan reaguje na przymiotnik „wybitny”, który często jest stawiany przy pana nazwisku?

To jest mocne, choć niekonkretne określenie. Co znaczy wybitny? Taki, który robi wrażenie, jest zapamiętywany, robi coś dobrze? Mam nadzieję, że przede wszystkim to ostatnie. Moja ulubiona kategoria to bycie skutecznym: w stosunku do własnych założeń i założeń filmu, roli.

Lubię, jak rzeczy są robione dobrze, więc jeśli mamy elementy, z których mamy układać, chciałbym, żeby nikt nie robił tego tak jak w odbudowywanej Warszawie: że czasem z byle czego. Szkoda naszego czasu i wrażliwości, szkoda kasy i ludzi, którzy mają to oglądać, żeby robić rzeczy „takie sobie”.

Czasem różni młodzi ludzie, również aktorzy – choć oni w sumie najrzadziej – przychodzą na plan i uważają, że ten plan jest od tego, żeby oni się czegoś nauczyli. Z ich punktu widzenia – tak, ale z mojego – oni muszą być zawodowcami, muszą pracować, muszą doskakiwać. Jeśli myślą, że to jest miejsce na naukę, to ja mówię, że profesjonalizm to podstawowa kategoria w pracy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Jest pan skromny czy nieskromny?

Czasem bywam skromny, czasem nieskromny, bywam zarozumiały i zawstydzony. Skromność to cecha osobowości, bardzo pojemna. Epatowanie czymś, popisywanie się czy przechwalanie – choć może się zdarzyć największemu – rozprasza. Skromność jest bardzo ważna w pracy, wpisana w profesjonalizm. Moja skromność jest wynikiem postawy zawodowej.

A kiedy budzi się w panu zarozumiałość?

Może wtedy, kiedy jestem zirytowany, że coś się nie dzieje...? Nie wiem, ja, szczerze mówiąc, nie śledzę tak

---

Andrzej Chyra

– aktor i reżyser, absolwent warszawskiej szkoły teatralnej. Zadebiutował w 1988 roku i od tego czasu wystąpił w kilkudziesięciu filmach i wielu przedstawieniach teatralnych. Sławę przyniosły mu role w filmach „Dług” i „Komornik”. Jest laureatem najważniejszych polskich nagród aktorskich. Jako reżyser teatralny debiutował w 1994 roku, a operowy – w 2013.

eprasa.pl b515cbb6a8

bardzo swoich wzlotów i upadków, nie prowadzę permanentnej autoanalizy, rzeczy po prostu biegną do przodu.

Nie ma co rozpamiętywać, bo w tym zawodzie, szczególnie jak robi się film, cierpi się na niedomiar czasu. I w tym kurczącym się czasie

> *należy dyskontować sukcesy, ale nie opierać się na nich, owszem:* **JEŻELI JEST DOBRA FALA, TO PŁYNĄĆ NA NIEJ,** *ale myśląc jednak o dalszej perspektywie i efekcie końcowym.*

Nie znoszę planów, na których jest super fajnie, a potem efekt jest marny – nierzadko przeżywam takie rozczarowania. Nie lubię triumfalizmu i euforii, zanim się coś pokaże, bo oprócz tego, co mamy na zdjęciach, jest jeszcze montaż, muzyka i reżyser z montażystą, którzy selekcjonują materiał; finalnie z filmu i scenariusza, który wydawał się świetny, może powstać coś „takiego sobie”.

eprasa.pl b515cbb6a8

Natomiast kiedy atmosfera jest ciężka i trudna, to najczęściej wychodzi świetny film. Przy ciężkiej pracy i wątpliwościach, czy to się obroni, czy to się uda, ten sukces jest.

Powiem tak: ja znam swoją wartość, więc sobie to „wybitny” biorę w mały cudzysłów, ale go jednak chowam do siebie. Mówię sobie: Skoro ty, stary, jesteś taki wybitny, to nie możesz sobie odpuszczać, no chyba, że ci nie zależy. Ja chyba jestem jeszcze z takich czasów, gdzie estyma artysty, aktora budowała się również przez dobór rzeczy, w których grał. Ja nie dostaję zbyt wielu propozycji, które byłyby dla mnie interesujące, w związku z czym, jak już pojawi się coś, co ma ręce i nogi, to już tego bardzo pilnuję, zapominam o tych wszystkich przymiotnikach i epitetach, koncentruję się na pracy i jestem wymagający. Nie odpuszczam, bo wiem, że nawet małe odpuszczanki nie są dobre.

A zdarzają się panu te odpuszczanki?

Są sytuacje, kiedy mówię sobie: No dobra, tego jeszcze w sumie nie próbowałeś, albo mam świadomość, że trzeba coś zarobić, ale mimo wszystko staram się

eprasa.pl b515cbb6a8

jednak, dopóki mogę, dopóki mam szansę selekcji, nie dokonywać na sobie gwałtu, tylko zapewniać sobie poczucie komfortu. Oczywiście, mogę wymyślić jakąś formułkę, wytłumaczenie, żebym czuł się dobrze, ale to jest jak z książkami: jest tyle książek na świecie, ale skoro jest tyle, to może czytajmy jednak te bardzo dobre?

Idę więc po rzeczy, które są w zgodzie ze mną, które nie są szablonowe, nie są oczywiste, bo ja też, szczerze mówiąc, nie umiem robić takich bardzo prostych rzeczy.

Co jeszcze składa się na pana wartość jako aktora?

Wyobraźnia, która jest podstawą warsztatu. Ona przychodzi z doświadczeniem, bardzo często jest częścią intuicji. Świadoma wyobraźnia, pewnego rodzaju inteligencja aktorska, takie know-how plus talent – to wszystko zbiera się do kupy i wtedy przychodzą nam do głowy rzeczy nieoczywiste. Dobry aktor czuje, że nie jest dobrze, kiedy ma za łatwo przed kamerą.

Taki przykład: jak płaczesz, sam płacz może być ładny, wzruszający na ekranie, ale o wiele większe wra-

eprasa.pl b515cbb6a8

żenie robi powstrzymywanie się od płaczu, ta walka. Czyli nie ślizgam się, bo ślizgawka jest fajna, ale ślizgam się i przy tym próbuję zrobić jakąś figurę. To wszystko sprowadza się do bardzo prostej rzeczy: bycia skutecznym w opowieści, bycia skutecznym dla widza.

16 czerwca w serwisie CANAL+ online oraz Polsat Box Go pojawił się serial „Sortownia” z panem w roli głównej. Pana postać bawi się trochę w Boga, jest panem życia i śmierci. Czy pan miał taki moment w życiu, że czuł się Bogiem albo królem życia?

Czy ja miałem takie boskie chwile? Chyba nie. A jeśli tak, to w momentach zapomnienia. Ale jak każdy lubię, kiedy moje pomysły czy wykonane zadania są skuteczne i podziwiane, bo przecież dla artysty, dla nas wszystkich, ważna jest ta pierwsza chwila zachwytu. Artysta pracuje i marzy o zachwytach odbiorców. W jakimś sensie to jest nasze rozumienie boskości.

W serialu „Sortownia” pacjenci są sortowani według kryterium pilności pomocy im. Czy w życiu ma pan ma jakąś swoją prywatną klasyfikację? Ja dzielę

eprasa.pl b515cbb6a8

ludzi na ciekawych i nieciekawych rozmówców, czarujących albo nudnych, nie tylko na płaszczyźnie zawodowej, a pan?

Poza kilkoma może osobami, ja nie mam tak, że kogoś bardzo nie lubię. Chociaż jak nie lubię, to najczęściej rozumiem dlaczego.

Jak pan kogoś nie lubi, to ten ktoś o tym wie?

Często wie. W filmie potrafię być skuteczny, ale w życiu moje kłamstwa czy

> *kamuflaże są bardzo nieskuteczne (śmiech). Nie wiem, jak to działa, ale* **PRECYZJA, DO KTÓREJ DĄŻĘ W PRACY,** *kompletnie nie ma przełożenia na życie.*

Spotykam bardzo wielu ludzi po drodze, ale żebym się przy kimś zatrzymał na dłużej, musi być ku temu okazja albo coś takiego, co w tym szybkim marszu, pozwoli mi się z nim porozumieć i skomunikować.

eprasa.pl b515cbb6a8

Lubię ludzi, z którymi mam wspólny język, skojarzenia, poczucie humoru – na tyle wystarczające, żebym się mógł w tym poczuć komfortowo. W innych przypadkach bywa różnie. Ale nie sortuję ludzi, a jeśli to się dzieje, to dzieje się samoistnie, poza mną. Ludzie sami się sortują tak naprawdę.

Są też sortowani przez polityków.

Jesteśmy poddani ciężkiej próbie, Polska się nam rozłazi, cofnęliśmy się o 8 lat, a może nawet więcej. Ja z polityki staram się wybierać to, co jest mi bliskie i to, gdzie czuję skuteczność działania. 4 czerwca mieliśmy pokaz pewnej skuteczności i ta skuteczność polityków po opozycyjnej stronie deprymuje wszystkich tych, którzy nie są tak skuteczni.

Mam poczucie, że ciągle nie rozumiemy, że najważniejszą rzeczą jest jak najskuteczniej, w jak największym stopniu odsunąć PiS od władzy. Ich ciągnący się ogon będzie nam jeszcze przeszkadzał przez długie lata, dodatkowo nie wiemy, czy nie zamiecie wszystkiego pod siebie.

W każdym razie politycy nie mogą cyzelować i dzielić skóry na nieupolowanym jeszcze niedźwiedziu – wi-

eprasa.pl b515cbb6a8

dzieliśmy, jak to się odbywało przez ostatnie kilka wyborów. Wierzę, że na koniec wygramy to, ale jeżeli wygramy, to nie wiem, czy z tak dużą przewagą, jaką moglibyśmy mieć.

Jeżeli dojdzie do klęski PiS-u, to będzie też klęska Kościoła?

Nie wiem, czy klęska, myślę że to będzie dosyć wyraźne lustro postawione przed Kościołem, przed ludźmi Kościoła, przed tymi, którzy kierują tą instytucją, nadają jej ton i wyznaczają linię. No i jeszcze kwestia tych ludzi, którzy chodzą do kościoła....

Zawsze mnie zastanawia, co czują ci, którzy przyjmują komunię od księdza, który molestuje dzieci w tej parafii? Jakiego rodzaju mechanizmy obronne muszą zadziałać, żeby ci ludzie poczuli się z tym dobrze.

Chyba, że nie czują się dobrze i dlatego są tacy wściekli, bo wszystkie ich wyobrażenia dotyczące tego, co jest dobre i co jest wzorem, legły w gruzach i muszą to wypierać. To wyparcie jest tak potężne, jak u mojego bohatera z „Sortowni”, u którego po 20 latach odzywa

eprasa.pl b515cbb6a8

się niezabliźniona trauma, i to w taki ostateczny, skrajny sposób.

Powiedział pan, że dość późno dojrzał jako aktor. A jako mężczyzna? Co konstytuuje mężczyznę według pana?

To są tematy, na których się nie znam, tutaj też wchodzimy w sferę poglądów; poglądów, które zmieniają się czasem w opinię i obowiązujące interpretacje. Dojrzałość czyli męskość – lubimy te słowa; one mają nam coś mówić, ale najczęściej nie mówią nic, odtwarzają tylko jakieś nasze wyobrażenie postaci dojrzałego mężczyzny. Ja się raczej w to nie bawię.

Wiem, kiedy dojrzałość jest dobra, żeby nie ulec emocjom, nie postąpić pochopnie, żeby rozumieć emocje innych, ona jest związana z mądrością i empatią, a wynika z doświadczenia i inteligencji.

Męskość? Co znaczy męskość? Dzisiaj kobiecości i męskości nie definiuje się ze względu na dyskurs gender, tylko ze względu na to, kto na kogo coś powie i co wymyśli.

eprasa.pl b515cbb6a8

Teraz mamy takie postulaty: kobieta ma być silna, samodzielna, wolna, nie wiem, co jeszcze... A mężczyzna ma być grzeczny, musi być współczujący, odczuwający, pozwolić sobie na płacz.

Ja się temu nie poddaję i to mnie naraża na ciągłe utarczki z ruchami aktywistycznymi, które nadużywają pewnego rodzaju szantażu emocjonalnego, które

> *narzuciły, że pewne rzeczy są tabu.* **TO JEST W TYM WSZYSTKIM NAJGORSZE,** *że ta rewolucja kobiet wprowadza strasznie dużo tematów tabu.*

Na przykład jakich?

Na przykład uroda, wiek – tego jest dużo. O tym się nie mówi, to nie jest temat do rozmowy, tego się nie dotyka, tego nie można oceniać, tamtego nie ma. Przepraszam, ale – w sensie mentalności – to robienie tej samej roboty, którą robi PiS. Poczucie humoru? Broń Boże! Przychodzi baba do lekarza – to jest już seksistowski dowcip, a to że to jest taki związek frazeolo-

eprasa.pl b515cbb6a8

giczny, nie ma znaczenia. Z takich rzeczy robimy wielkie halo, szantażując się wzajemnie, kiedy istota problemu leży zupełnie gdzie indziej. Ja tym szantażom – czego nie wolno, czego się nie powinno, a co jest nie takie – nie ulegam. A co do męskości, dojrzałości i kobiecości: myślę, że każdy, kto się z nimi spotka, od razu to rozpoznaje.

Jaka jest kondycja polskiej służby zdrowia?

Są pewne aspekty i strefy życia, które muszą jakoś funkcjonować, są ludzie, którzy mają powołanie i zrozumienie, czują, że muszą pomagać i ratować innych – rozumiem ten sens, nie podważam go. Część jest taka, że mówi: Nie mogę się godzić na takie warunki, na takie traktowanie, na to, ile zarabiam, jaki jest mój obraz społeczny, na to, że pacjenci nie traktują mnie dobrze, w związku z tym zostawiam szpital, wybieram prywatna praktykę albo wyjeżdżam za granicę, bo co mnie tutaj trzyma? Chamstwo rządzących, chamstwo pacjentów i zmęczenie. Oczywiście są też wspaniali pacjenci, wspaniali ludzie, ale trzeba sobie jasno powiedzieć, że to, co w tematach społecznych zrobił PiS

eprasa.pl b515cbb6a8

przez ostatnie 8 lat, to jest masakra: zniszczenie reputacji lekarzom, nauczycielom, już nie wspomnę o sądach i innych dziedzinach życia.

Myślę, że jeśli teraz przegramy te wybory, to spodziewajmy się, że ogromna liczba młodzieży kończącej studia albo ci dopiero startujący, wyjadą z Polski dopóki to jeszcze możliwe, dopóki jeszcze jesteśmy w Unii.

Myślę, że Unia nie będzie chciała nas tak łatwo stracić, ale myślę też, że jeśli PiS się utrzyma, będzie ją wykorzystywał ciągnąc z niej, co się da, aż wreszcie Unia da Polsce spokój. Myślę, że to jest plan PiS.

Ta wizja jest mroczna jak serial „Sortownia”...

Tak, ten serial wpisuje się w obecny nastrój w Polsce.

Thriller?

Niestety, thriller z życia wzięty. Mam nadzieję, że to pobudzi nas do myślenia, że możemy coś zmienić, mamy wpływ, możemy coś zrobić.

Musimy coś zrobić!

Jak się Polakom powie, że muszą coś zrobić, to na pewno tego nie zrobią. Więc: jak chcecie i możecie, to

eprasa.pl b515cbb6a8

idźcie na wybory i zapytajcie sąsiada, czy idzie. Myślę, że temat, czy głosuję, czy nie głosuję i na kogo – powinien być czymś normalnym, a nie wstydliwym.

Wielu ludzi może się teraz bać – mamy poczucie, że PiS zagląda nam do kieszeni, do majtek, do wszystkiego. Na szczęście do kabiny, w której się głosuje, każdy wchodzi sam i skreśla, co chce.

Obojętnie, co się ustaliło w domu – to jest twoja tajemnica, to jest to miejsce, gdzie możesz z czystym sumieniem zagłosować jak chcesz. Wierzę w to, że ci, którzy się wahają, pójdą głosować. Bo ci, którzy wiedzą, że pójdą, pójdą i nic tego nie zmieni.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

Innowatory®

WPROST 2023

XIII EDYCJA

ORLEN

PARTNER STRATEGICZNY

eprasa.pl b515cbb6a8

DRZEWO, KTÓRE UZDRAWIA

Fot. Tomasz Grzyb / Forum

Parczew, ul. Spółdzielcza 8 - drzewo z plamami, które mogą się kojarzyć z wizerunkiem brodatego mężczyzny.

eprasa.pl b515cbb6a8

Każdy, kto mija drzewo, zatrzymuje się. **JEDNI WIDZĄ JEZUSA, DRUDZY MARYJĘ, TRZECI WIEWIÓRKĘ, A RZECZNIK KURII – CONCHITĘ WURST**. *Wierni spod drzewa w Parczewie są jednak zgodni, że patrzą na cud, nawet jeśli kuria i dendrolodzy mówią zupełnie co innego. – To może być przestroga – obawiają się.*

Tekst: **Piotr Barejka**

Drzewo jest jedno, to samo od lat, ale każdy, kto spojrzy dzisiaj na wysokość drugiego piętra, widzi co innego. Wśród mieszkańców krążą opowieści, że najpierw ukazała się Matka Boska, która dopiero nocą zamieniła się w Jezusa. Niektórzy wciąż widzą i Jezusa, i Maryję. Raz Jezus miał mrugać, inny razem płakać, zaś Maryja ruszała ustami. Zdarzają się nieliczni, którzy widzą całą Trójcę Świętą.

eprasa.pl b515cbb6a8

Wciąż nie jest też do końca jasne, kto twarz, lub twarze, na drzewie zobaczył jako pierwszy. Wersje są co najmniej dwie. Według jednej z nich, odkrycia dokonała pani Marzena, mieszkanka osiedla, która wybrała się na popołudniowy spacer.

– O, tutaj mieszka moja koleżanka – pani Marzena pokazuje blok tuż obok drzewa. – Spojrzałam na jej balkon, gdy nagle coś zaczęło mi kierować oczy na drzewo. Widać było tylko lekki zarys, ale twarz zaczynała się wyłaniać. Na drugi dzień była już wyraźna. Sąsiadki mówiły, że widzą to samo, co ja. Potem wszystko się rozniosło.

Parczew chwali się, że najbardziej znanym zabytkiem w gminie jest Bazylika Mniejsza, a jedną z najważniejszych atrakcji turystycznych rozległy kompleks Lasów Parczewskich. W ostatnich tygodniach nic jednak nie mogło się równać z dębem pomiędzy blokami. Kobietom, które siedzą na ławce pod drzewem, trudno zliczyć, kto już odwiedził ich osiedle. Ostatnio byli motocykliści z Gdańska, turyści z Bytomia i Szczecina, podobno zajechali też policjanci z Lublina, którzy już

eprasa.pl b515cbb6a8

trzeci raz modlili się pod drzewem. Przed chwilą był samochód z warszawską rejestracją.

– Nawet Niemcy przyjechali! – przypomina sobie Jola. – Księża z okolic też przyszli i sami powiedzieli, że to cud. Mój znajomy ksiądz tak samo mówił – dopowiada Danka.

– Ale oficjalnie Kościół mówi, że objawienia nie ma – zauważam.

– Bóg jest wszędzie, modlić się można wszędzie, a Kościół to tylko pieniędzy chce – obrusza się jedna z kobiet.

– To jest po prostu pan Jezus. Nikt przecież tego nie namalował, nie wyrzeźbił – nie ma wątpliwości Marzena. – Dla mnie to przestroga, oby coś złego nie wystąpiło – martwi się.

Siedziałam pod drzewem i słyszałam głos

Na drzewie wiszą święte obrazki i różaniec, niżej poukładane są znicze. Część elektryczna, część tradycyjna. Obok starsza kobieta staje w cieniu, szeptem odmawia koronkę.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Wszyscy o to dbają. Nie wiem, kto róże ostatnio przyniósł – zauważa Barbara, która wymienia zwiędłe kwiaty w jednym z wazonów.

– Ludzie mówią, że drzewo samo twarz wytworzyło, ale ja w to nie wierzę. Mieszkam w bloku obok.

> *Jednej nocy, gdy nie wiedziałam jeszcze, że coś takiego jest na drzewie, widziałam na nim* **MALUSIEŃKIE, CZERWONE ŚWIATEŁKO.**

Zaniepokoiło mnie to, patrzyłam, że na balkonach nic podobnego nie ma. Za godzinę znowu wyjrzałam i światło cały czas delikatnie migotało – wspomina.

– Jak byłam u brata, na wsi kilkadziesiąt kilometrów stąd, przyśniło mi się to drzewo. Siedziałam pod tym drzewem i słyszałam czyjś głos – mówi Danka.

– Przecież twarz widać gołym okiem, nic tu nie trzeba myśleć – kwituje Barbara.

Sąsiadki zastanawiają się, że jeśli ktoś miałby Jezusa – lub Maryję – tak wysoko na drzewie namalować, to

eprasa.pl b515cbb6a8

jak mógłby to zrobić? Rusztowanie postawić? Czy drabinę? Przecież na pewno ktoś by usłyszał, bo drzewo rośnie tuż obok okien i balkonów. Poza tym namalowaną twarz – zgadzają się sąsiadki – dawno zmyłby deszcz. Nie przyjmują też tłumaczenia dendrologów, którzy uważają, że na pniu widać naturalne spękania, otarcia i przebarwienia kory, które znikną, gdy pień będzie się rozrastał.

– Trzeba się przyjrzeć dobrze, tam jest aureola i jeszcze korona cierniowa wystaje – opisuje Danka. – Ja widzę Jezusa, była kobieta, która Maryję widziała, ale gdzie tutaj Maryja? Może ona niedowidzi – stwierdza. – Ale jak to się usadowiło – mówi z zachwytem Helena. – Dwie wierzby płaczące, po środku ten dąb, a naprzeciw kościół.

– Tylko dlaczego Jezus ma blond włosy? Jak na wszystkich wizerunkach ma czarne? – Jola zadaje pytanie, na które sąsiadki nie znajdują odpowiedzi.

– Niektórzy się śmieją, że to zabobony – wtrącam. – Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni. Skoro nie wierzą, to niech nie komentują. Ci, którzy wierzą, widzą

eprasa.pl b515cbb6a8

na własne oczy, że to nie jest oszukane – oznajmia Marzena.– To może być przestroga, bo czasy są niespokojne. Jak byłam małym dzieckiem, to starsi opowiadali, jak przed II wojną światową takie rzeczy się ukazywały.

– Źle to wróży, bo Jezus ukazał się w maju, w miesiącu maryjnym. Może nam cierpienie przynieść – zgadza się Barbara.

– Ale jest też duma, że akurat na naszym osiedlu się ukazał – stwierdza Marzena. – To ważne, szczególnie dla młodzieży, która jest poszukująca – dodaje po chwili.

Wierni cudów szukają

Rzecznik siedleckiej kurii stwierdził jednoznacznie, że zdarzenie w Parczewie „nie ma znamion nadprzyrodzoności”, a w historii nie odnotowano objawień Chrystusa na drzewie. Zapowiadał, że kuria nie będzie reagować, bo „Kościół zajmuje się poważnymi problemami, a nie tanimi sensacjami”.

Zdaniem księdza Jacka Świątka, mieszkańcy osiedla ulegli zjawisku pareidolii, które – jak wyjaśniał du-

eprasa.pl b515cbb6a8

chowny – jest zjawiskiem poznawczym polegającym na dopatrywaniu się znanych kształtów. Zalecał wiernym „dużo rozsądku” i zauważał, że w objawieniach uznanych przez Kościół „najpierw była przekazywana treść, a potem był cud” i właśnie cud potwierdzał objawienia.

Stwierdził też, że „twarz” na drzewie nie przypomina mu Matki Boskiej, lecz bardziej... Conchitę Wurst.

> *– Należy przyjąć, że jest to* **ZJAWISKO CZYSTO NATURALNE,** *wywołane działaniami człowieka lub natury – oświadczył rzecznik kurii.*

Nie zniechęca to jednak wiernych, którzy pod drzewem zbierają się od ponad miesiąca.

– Kościół domaga się nowych cudów albo uzdrowień, żeby to uznać – stwierdza pani Helena. – Ale może kogoś to już uzdrowiło? – zastanawia się Danka.

– Sąsiadkę tak kręgosłup bolał, przytuliła się do drzewa, pomodliła, trzy dni minęły i jak ręką odjął.

eprasa.pl b515cbb6a8

A mówiła, że tak ją bolało, że nie mogła usiąść. Jak ja to zobaczyłam, to też wszystkie bóle mi ustały. Bardzo dobrze się poczułam – dodaje.

– Raz przyjechała tutaj młoda dziewczyna, miała niedługo wyjść za mąż, tak się śmiała, że ludzie się do drzewa modlą. I wiecie co, ona nie dojechała do domu. Rozwaliła się po drodze – mówi Helena.

Mieszkanki zauważają, że przecież objawień Matki Boskiej w Medjugorie też Kościół nie uznał, a zjeżdżają tam tłumy pielgrzymów. Choć zgadzają się, że na to trudno w Parczewie liczyć. Może prędzej na coś pokroju objawień w Oławie? Tam, gdzie z Jezusem i Maryją rozmawiał działkowiec Kazimierz Domański.

Tak – ustalają – to zdecydowanie bardziej prawdopodobne. – Tylko coraz mniej ludzi przychodzi – wzdycha Danka. – Jeszcze łobuzy raz wszystko pozrywały, wymazali obrazki czymś czarnym, do śmietnika na cmentarzu wyrzucili! Chcieli to drzewo już dwa razy ściąć, tak przynajmniej straszyli – oburza się.

eprasa.pl b515cbb6a8

Żal, że liści nie ma

Nie wszyscy w Parczewie są jednak dumni z rozgłosu, które miastu przyniosło drzewo. Głos w ich imieniu publicznie zabrał jeden z miejskich radnych, Łukasz Gołąb, który postanowił zainterpelować do burmistrza. Stwierdził, że zamieszanie zostało użyte do „negatywnej promocji” miasta, które staje się memem.

„Warto wykorzystać chwilowe zainteresowanie na profesjonalną promocję gminy” – sugerował burmistrzowi radny. „W kontekście religijnym tego wydarzenia, przy jednoznacznym stanowisku właściwych władz kościelnych oraz z poszanowaniem uczuć zaangażowanej grupy mieszkańców, warto skierować szerszą uwagę na Sanktuarium Maryjne i Bazylikę Mniejszą. Pozostając w »kontekście drzewa« warto zaprezentować gminę jako tereny Lasów Parczewskich i miejsce wypadowe na aktywny wypoczynek na terenie Polesia” – pisał.

Mieszkańcy osiedla o swoich wątpliwościach mówią albo ostrożnie, albo wcale.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Ludzie przychodzą, żeby sprawdzić, czy coś jeszcze widać – uśmiecha się jedna z mieszkanek. – Czasem jeszcze się modlą, puszczają pieśni z telefonów, niektórzy nawet krzyżem leżeli. Mi to nie przeszkadza – zapewnia, gdy pod drzewem pojawia się grupka nastolatków.

> *– Jedni widzą Conchitę Wurst, inni Jarosława Kaczyńskiego – śmieje się jeden z nich. –* **POKAZUJEMY DRZEWO KOLEDZE** *z drugiego końca Polski*

– wyjaśnia drugi. – Myślimy, że to po prostu przypadek. Zdania są podzielone, ale głównie między osoby starsze i młodsze – stwierdzają.

– Szkoda, że już liści zerwać się nie da. Były niżej gałązki, tylko wszystkie oberwane – ubolewa kolejny. Bo w końcu jeden z liści sprzedał się na licytacji za kilkaset złotych, choć pieniądze poszły na szczytny cel.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Felieton

Fot. Centrum Terapii Lew-Starowicz

Zbigniew Lew-Starowicz

Mężczyzna sprawny seksualnie – co to oznacza?

Optymalnej sprawności seksualnej sprzyjają: edukacja seksualna, stan zdrowia, styl życia, relacje w związku, eliminacja mitów i stereotypów, traktowanie współżycia seksualnego jako sztuki (ars amandi).

eprasa.pl b515cbb6a8

Jak się okazuje, na pytanie, co oznacza sprawność seksualna u mężczyzny, udzielane są różne odpowiedzi np. zdolność do odbycia, stosunku, duży penis, zadowoli partnerkę, zawsze może, kiedy chce partnerka, wie kiedy dojść. Kobiety dodają jeszcze inne, ale o tym będzie mowa później. Pora uporządkować te kryteria.

Wielkość penisa. U wielu mężczyzn istnieje stereotyp, że wielkość członka ma decydujące znaczenie dla jakości życia seksualnego.

> *Prawie połowa mężczyzn* **NIE JEST ZADOWOLONA Z WIELKOŚCI PENISA,** *a kompleksy z tym związane mogą prowadzić do lęku przed ośmieszeniem.*

Zrozumiałe, że wielkość penisa jest zróżnicowana i ma to również uwarunkowania rasowe.

Z badań jednoznacznie wynika, że w ponad 80 proc. związków nie ma takiego problemu. W kilku procentach par różnice budowy rozwiązują odpowiednio do-

eprasa.pl b515cbb6a8

brane techniki stosunku. Pomocy specjalistycznej w powiększeniu penisa wymaga nie więcej niż 1 proc. badanych mężczyzn. Problem zatem jest w psychice, a nie w rzeczywistości.

Erekcja penisa powinna być na zawołanie. Już Leonardo da Vinci stwierdził, że „penis nie słucha poleceń swego pana, penis ma własny rozum”. Erekcja ma charakter spontaniczny i jest zależna od osoby partnerki, sytuacji, stanu zdrowia itd.

Twardość penisa. W seksuologii jest stosowana 5 stopniowa Skala Twardości Penisa:

– 0 – brak erekcji,

– 1– penis nieco powiększony,

– 2 – twardość nie wystarcza do odbycia stosunku,

– 3 –twardość niepełna, ale wystarczająca do odbycia stosunku,

– 4 – pełna twardość.

Zatem poziom 3 i 4 jest właściwy, a inne wymagają leczenia.

Czas utrzymywania się penisa w stanie twardości. Fizjologicznie koreluje to z wiekiem i np. u młodych

eprasa.pl b515cbb6a8

mężczyzn może trwać do prawie godziny, a w wieku ponad 70 lat do 7 minut. W tym ostatnim przypadku czas trwania może przedłużyć aktywność partnerki, zastosowanie leku.

> *Reaktywność seksualna mężczyzny. Obejmuje kilka wariantów:* **WYSTĘPUJE ZAWSZE** *(nawet w niesprzyjających warunkach),*

zależy od konkretnych bodźców erotycznych, sytuacji, zachowań partnerki, zależna od relacji uczuciowej z partnerką.

Wie, kiedy dojść – oznacza zdolność do kontroli odruchu wytrysku. Zrozumiałe, że w przypadku przedwczesnych wytrysków nie jest to możliwe, a w przypadku opóźnionego wytrysku jest on „wymęczony”, często wymaga intensywnej stymulacji, pomagania sobie fantazjami.

Zdolność do optymalnej częstotliwości kontaktów seksualnych. W większości związków nie ma z tym

eprasa.pl b515cbb6a8

problemu i częstotliwość odpowiada obojgu. Zdarza się jednak, że istnieją rozbieżności między partnerami np. on może jeden raz w tygodniu, a partnerka chciałaby częściej. Lub odwrotnie. W takich przypadkach należy oceniać uwarunkowania biologiczne, zdrowotne, psychiczne, sytuacyjne. Są jednak granice interwencji i nie mogą one mieć negatywnych następstw zdrowotnych.

Zdarza się też, że dany mężczyzna często się masturbuje, a z partnerką ma rzadszy seks. Zrozumiałe, że wymaga to analizy przyczyn.

Sprawny kochanek. Można to porównać do uzdolnień tanecznych. Po prostu jedni są w tym dobrzy, inni nie, a jeszcze inni wymagają nauczenia się.

Jakie są kryteria sprawnego kochanka? Najczęściej należą do nich: znajomość inności psychoseksualnej i fizjologicznej partnerów, umiejętność stwarzania erotycznego nastroju, sztuka miłosna dostosowana do danego związku, umiejętność unikania monotonii i nudy, a wiele kobiet dodaje do tego: dużo, dużo pieszczot i czułości.

eprasa.pl b515cbb6a8

Z powyższego wynika, że optymalnej sprawności seksualnej sprzyjają: edukacja seksualna, stan zdrowia, styl życia, relacje w związku, eliminacja mitów i stereotypów, traktowanie współżycia seksualnego jako sztuki (ars amandi).

Niekiedy jest potrzebne poradnictwo seksuologiczne lub terapia.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Enea

Enea tylko za I kwartał 2023 r. przeznaczyła blisko **MILIARD ZŁOTYCH** na obniżenie rachunków za energię

Polacy mają stałe wsparcie dzięki działaniom rządu i spółek energetycznych! Solidarnie wprowadzamy rozwiązania chroniące przed skutkami agresywnej polityki Rosji. **Do jakiego poziomu zużycia energii elektrycznej jej ceny pozostają takie jak w 2022 r.?**

Poziom zużycia **do 2 000 kWh rocznie**	Ceny prądu takie jak w 2022 r. dla wszystkich odbiorców z grup taryfowych G, w tym dla gospodarstw domowych. **Nie potrzeba żadnych oświadczeń!**
Poziom zużycia **do 2 600 kWh rocznie**	Ceny prądu takie jak w 2022 r. dla osób uprawnionych posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. **Oświadczenie wymagane!** **Złóż je w nieprzekraczalnym terminie do 30 czerwca! ***
Poziom zużycia **do 3 000 kWh rocznie**	Ceny prądu takie jak w 2022 r. dla osób uprawnionych posiadających Kartę Dużej Rodziny albo prowadzących gospodarstwo rolne lub dział specjalny produkcji rolnej. **Oświadczenie wymagane!** **Złóż je w nieprzekraczalnym terminie do 30 czerwca! ***

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej na stronie:

www.enea.pl/zamrozenie-cen

* Jeśli odbiorca uprawniony na dzień 18 października 2022 r. spełnia warunki uprawniające do zwiększonego limitu zużycia, podpisane Oświadczenie wraz z wymaganymi załącznikami powinien złożyć (przesłać) do Enei niezwłocznie, lecz nie później niż do 30 czerwca 2023 r. W przypadku nabycia uprawnienia do skorzystania ze zwiększonego limitu zużycia w trakcie 2023 r., Oświadczenie wraz z załącznikami należy złożyć niezwłocznie po nabyciu tego uprawnienia, maksymalnie jednak w terminie 30 dni od dnia nabycia uprawnienia. Szczegóły na www.enea.pl/zamrozenie-cen

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

Raport

PRIVATE BANKING

PARTNER RAPORTU

Bank Pekao
Bankowość Prywatna

eprasa.pl b515cbb6a8

PRIVATE BANKING, CZYLI USŁUGI BANKOWE PREMIUM

Private banking to rodzaj usług, które skupiają się przede wszystkim na zapewnieniu spersonalizowanej obsługi i doradztwa finansowego dla klientów o wysokim statusie materialnym. Jest **TO ZAAWANSOWANA FORMA BANKOWOŚCI OFERUJĄCA KOMPLEKSOWE ROZWIĄZANIA DLA OSÓB PRYWATNYCH, ICH RODZIN, PRZEDSIĘBIORCÓW LUB INWESTORÓW** *posiadających znaczne zasoby finansowe.*

Tekst: **Konrad Lichoń**

eprasa.pl b515cbb6a8

Głównym celem bankowości prywatnej jest dostarczanie klientom wysokiej jakości usług finansowych, które są dopasowane do ich indywidualnych potrzeb i celów. Są oni traktowani w sposób szczególny, co pozwala na budowanie długoterminowych relacji opartych na wzajemnym zaufaniu.

Do kogo jest skierowana bankowość prywatna?

Ten rodzaj usług bankowych jest skierowany przeważnie do zamożnych klientów. W Polsce z reguły są to osoby, których oszczędności przekraczają 1 mln zł. Definicja klienta bankowości prywatnej nie jest jednak jasno sprecyzowana i w niektórych przypadkach minimalna kwota majątku może być inna. Czasami mogą być też stosowane inne kryteria, jako warunek dostępu do private bankingu.

Klienci bankowości prywatnej to przeważnie osoby, które potrzebują specjalistycznego doradztwa finan-

eprasa.pl b515cbb6a8

sowego i inwestycyjnego. Otrzymują oni spersonalizowaną ofertę, dostosowaną do ich indywidualnych potrzeb. Niezwykle ważna jest w tym przypadku dyskrecja i zaufanie.

Holistyczne podejście do zarządzania majątkiem

– Należy podkreślić, że ideą bankowości prywatnej jest nie tyle inwestowanie, co kompleksowe zarządzanie powierzonymi środkami, obejmujące również fachowe doradztwo finansowe – mówi **JAROSŁAW FUCHS, WICEPREZES BANKU PEKAO S.A.** nadzorujący Pion Bankowości Prywatnej i Produktów Inwestycyjnych. – Mamy klientów inwestujących i takich, którzy nie inwestują. Polski rynek jest bardzo szczególny. Większość szeroko pojętych inwestycji to te krótkoterminowe.

– Naszą rolą jest uświadamianie klientów, żeby patrzyli na swoje inwestycje długoterminowo, bo takie stanowią zabezpieczenie ich majątków na przyszłość – dodaje.

eprasa.pl b515cbb6a8

Private Banking

Jarosław Fuchs, wiceprezes Banku Pekao S.A.

Fot. Materiały prasowe

Private Banking

Klienci bankowości prywatnej mają dostęp do ekskluzywnych usług, takich jak indywidualne konta bankowe, atrakcyjnie oprocentowane konta oszczędnościowe, karty kredytowe o podwyższonym limicie, usługi typu concierge czy e-banking. Produkty te przeważnie połączone są z bogatym pakietem ubezpieczeń. W ramach oferowanych usług mogą oni, między innymi, dokonywać przelewów, płacić wielowalutową kartą na całym świecie oraz korzystać z bankomatów. Do ich dyspozycji jest cały wachlarz kanałów zdalnych, ale w każdej chwili mogą też skorzystać z pomocy dedykowanego konsultanta.

Private banking **UMOŻLIWIA ZARZĄDZANIE PORTFELEM AKTYWÓW DOSTOSOWANE DO PREFERENCJI I TOLERANCJI RYZYKA**. *Profesjonalni doradcy, którzy na bieżąco śledzą trendy rynkowe, pomagają klientom w podejmowaniu decyzji inwestycyjnych.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Mogą oni na przykład skorzystać z produktów strukturyzowanych, gdzie część środków pomnażana jest na rynku pieniężnym, a reszta inwestowana w pochodne instrumenty finansowe. Możliwości inwestycyjne są niemal nieograniczone. Jednak to ostatecznie klient, po konsultacji z doradcą, decyduje, jakie aktywa chce mieć w swoim portfelu. W ramach bankowości prywatnej instytucje finansowe oferują też dostęp do zindywidualizowanych rozwiązań kredytowych, takich jak kredyty hipoteczne, kredyty inwestycyjne czy kredyty konsumpcyjne. Preferencyjne warunki finansowania są dostosowane do aktualnych potrzeb i w każdej chwili mogą ulec zmianie.

Bankowość prywatna zapewnia klientom także wsparcie w planowaniu sukcesji i tworzeniu strategii dotyczącej rodzinnego majątku. To rozwiązanie skierowane jest między innymi do przedsiębiorców, którzy chcą zapewnić swoim najbliższym bezpieczną przyszłość.

– Mając w ofercie Family Office jesteśmy w pełni przygotowani na to, by kompleksowo wspierać klien-

eprasa.pl b515cbb6a8

tów w procesie sukcesji na każdym etapie jej planowania i przeprowadzania. Spodziewamy się, że około połowa firm prywatnych stanie przed tym wyzwaniem w perspektywie najbliższych kilku lat i będzie to jeden z wiodących obszarów w bankowości prywatnej – mówi Jarosław Fuchs. Bankowcy oferują również wsparcie w identyfikowaniu skutecznych strategii oszczędzania w kontekście w gromadzenia kapitału na poczet przyszłej emerytury.

Wsparcie technologiczne

Współczesną bankowość prywatną trudno sobie wyobrazić bez odpowiedniej infrastruktury technologicznej. To nie tylko zdalne kanały dostępu, szyfrowanie danych czy aplikacje na smartfon. Banki coraz częściej przenoszą działalność do wirtualnego świata, chcąc w ten sposób przyciągnąć coraz młodsze pokolenie klientów.

Na przykład Pekao korzysta z NFT (Non-Fungible Token), technologii opartej na blockchain, która umożliwia unikalne identyfikowanie i przechowy-

eprasa.pl b515cbb6a8

wanie cyfrowych aktywów. Bank, jako pierwszy na świecie stokenował sztukę i przeniósł ją na karty płatnicze.

Przyszłość bankowości prywatnej

Przyszłość tego segmentu usług bankowych wygląda optymistycznie. Rozwój innowacyjnych rozwiązań technologicznych, takich jak sztuczna inteligencja, blockchain czy Web 3.0 pomagają w tworzeniu coraz bardziej spersonalizowanej oferty, dostosowanej do potrzeb klienta zamożnego.

> *Ponadto w miarę, jak rośnie złożoność instrumentów finansowych,* **ROLA DORADZTWA FINANSOWEGO NABIERA CORAZ WIĘKSZEGO ZNACZENIA**.

To właśnie banki, zatrudniając wykwalifikowanych specjalistów, są w stanie zapewnić klientom wysokiej jakości doradztwo w zakresie inwestycji, planowania finansowego, zarządzania ryzykiem i sukcesji. Będą

eprasa.pl b515cbb6a8

one coraz bardziej skupiać się na relacjach z klientami, budowaniu zaufania i oferowaniu kompleksowych rozwiązań, które wykraczają poza tradycyjne usługi finansowe.

Wraz z rosnącą globalizacją i mobilnością klientów, bankowość prywatna będzie musiała dostosować się do zmieniających się trendów i oczekiwań. Dlatego coraz większego znaczenia będą nabierały usługi dodatkowe takie jak: pakiet ubezpieczeń Assistance, dostęp do ekskluzywnych miejsc czy opieka osobistego asystenta na czas podróży.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Michał Walęczak, Bank Pekao S.A.

PIERWSZE FAMILY OFFICE W BANKU W POLSCE

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Sukcesja to temat, który od kilku lat coraz częściej pojawiał się w rozmowach z klientami bankowości prywatnej. W ostatnim czasie naturalnie narastał. Dla ponad połowy firm prywatnych przychodzi właśnie ten moment, gdzie **TRZEBA POSTANOWIĆ CZY FIRMA PRZEJDZIE W RĘCE DZIECI, WNUKÓW, A MOŻE W GRĘ WEJDZIE SPRZEDAŻ PRZEDSIĘBIORSTWA** *z wykorzystaniem rynku kapitałowego.*

Tekst: **Michał Walęczak**

Ponad 8 bln dolarów – taki przychód wygenerowały w ubiegłym roku na świecie firmy rodzinne. Gdyby zsumować wynik zaledwie pół tysiąca największych z nich, to z powodzeniem mogłyby konkurować z najsilniejszymi gospodarkami świata – USA i Chinami – wynika z raportu przygotowanego przez EY i Uniwersytet St. Gallen. Autorzy wskazują

eprasa.pl b515cbb6a8

również, że średni wiek członka zarządu takiej firmy wynosi 62 lata, a 80 proc. właścicieli myśli o przekazaniu nadzoru w firmie kolejnemu pokoleniu. Myśli, ale rozmowy o tym wciąż są odkładane na później. Jak pokazują przypadki rynkowe, potencjalni następcy nie kwapią się do przejęcia rodzinnego biznesu.

W Polsce natomiast około 830 tys. przedsiębiorstw deklaruje, że jest firmami rodzinnymi. Co istotne, niemal 41 proc. wszystkich spółek notowanych na Giełdzie Papierów Wartościowych stanowią właśnie firmy rodzinne. Skala jest znacząca, a wiele z nich powstało w okresie transformacji ustrojowej i naturalnie staje teraz u progu sukcesji. Ta z kolei z perspektywy właścicieli jest procesem bardzo złożonym, emocjonalnym i wymagającym szczegółowego planowania. Przedsiębiorcy myśląc o sukcesji wskazują wiele barier. Wśród tych najczęściej wymienianych pojawiają się aspekty prawno – podatkowe, finansowe, relacyjne i psychologiczne. Dlatego jedynie 5 proc. polskich przedsiębiorstw dokonało do tej pory transferu międzypokoleniowego.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nowe rozwiązanie na rynku bankowym

Rynek klienta bankowości prywatnej w Polsce ma wciąż bardzo duży potencjał rozwoju. W perspektywie kilku najbliższych lat mówi się nawet o kilkudziesięcioprocentowej dynamice wzrostu. Większość z grupy najzamożniejszych, o majątku netto powyżej 30 mln dolarów, to właściciele największych firm rodzinnych w kraju.

Bank Pekao S.A. wyszedł niedawno na rynek z nowym rozwiązaniem dla klientów bankowości prywatnej, w tym firm rodzinnych stających przed wyzwaniem sukcesji. Wprowadził usługę Family Office, która ma zachęcać klientów do kompleksowego i bezpiecznego planowania transferów międzypokoleniowych i tym samym zabezpieczania majątków rodzinnych na przyszłość. Tym bardziej, że polskie prawo w maju br. dało nowe narzędzie w postaci fundacji rodzinnej, która ma ułatwiać sukcesję. Family Office ma wspierać przedsiębiorców, którzy chcą przekazać stery kolejnym pokoleniom lub wykorzystać szansę i sprzedać firmę w odpowiednim momencie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Private Banking

Senior Family Officers zapewniają pomoc przy kompleksowym zarządzaniu prywatnymi i firmowymi majątkami rodzinnymi oraz ułatwiają klientom dostęp do sprawdzonych i wyspecjalizowanych m.in. w sukcesji kancelarii prawnych i podatkowych.

> *Wyróżnikiem oferty banku są* **NARZĘDZIA DO NOWOCZESNEGO ZARZĄDZANIA FILANTROPIĄ** *pozwalającą na budowanie silnej marki w obszarze dobroczynności.*

Czy fundacja rodzinna usprawni sukcesję?

Dzięki ustawie o fundacji rodzinnej w polskim systemie prawnym pojawiła się instytucja, której podstawowym założeniem jest ułatwienie i wsparcie wielopokoleniowej sukcesji. W świetle nowych przepisów majątek firmy może zostać zatrzymany w jednych rękach. To ogromne ułatwienie, które może przyczynić się do dalszego, płynnego rozwoju przedsiębiorstw, inwestycji i kolejnych pokoleń. Fundacje będą mogły również prowadzić nowoczesną filantropię, która po-

eprasa.pl b515cbb6a8

zwoli na umacnianie siły marki firmy rodzinnej na pokolenia.

W Banku Pekao S.A. klienci mogą założyć konto firmowe i maklerskie dla fundacji rodzinnych – także tych w organizacji.

Poprzez wprowadzenie Family Office do oferty bank spełnia oczekiwania optymalizacji i zabezpieczenia majątku wykraczające poza standardowe usługi bankowości prywatnej na polskim rynku.

Fundacja rodzinna to rozwiązanie, którego bardzo brakowało i które wzbudziło duże i bardzo potrzebne zainteresowanie wśród klientów. Należy jednak pamiętać, że fundacja nie powinna być celem samym w sobie, a efektem wcześniej przeprowadzonych rozmów w kręgu rodziny. Nasz cel to budowanie świadomości, że rozmowy o sukcesji powinny odbywać się jak najwcześniej.

Autor jest dyrektorem Departamentu Strategii i Rozwoju Bankowości Prywatnej w Banku Pekao S.A.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Katarzyna Tomaszewska, dyrektor Departamentu Bankowości Prywatnej w Banku Pekao S.A.

Fot. materiały prasowe

SPOJRZEĆ NA POTRZEBY KLIENTÓW

eprasa.pl b515cbb6a8

– W private bankingu **LICZY SIĘ INDYWIDUALNE PODEJŚCIE I „USŁUGA NA MIARĘ”** *– mówi w rozmowie z „Wprost”* **KATARZYNA TOMASZEWSKA**, *dyrektor Departamentu Bankowości Prywatnej w Banku Pekao S.A.*

Tekst: **Zofia Szkarłat**

„WPROST”: Private banking - czyli właściwie co? Dla kogo jest przeznaczona taka usługa?

KATARZYNA TOMASZEWSKA, dyrektor Departamentu Bankowości Prywatnej w Banku Pekao S.A. Usługi bankowości prywatnej przeznaczone są dla osób, które posiadają większy niż przeciętnie majątek. Nie chodzi tylko o ilość pieniędzy na koncie – chodzi też o posiadane nieruchomości, firmy, pasywa i aktywa. I tutaj wkracza oferta bankowości prywatnej, która w istocie jest zarządzaniem majątkiem.

Składa się na to szereg usług, które sprowadzają się do tego, by majątek klienta był bezpieczny i przynosił zyski.

eprasa.pl b515cbb6a8

Myśląc o private bankingu, trzeba spojrzeć na potrzeby klientów.

Istotę bankowości prywatnej stanowi przede wszystkim indywidualne podejście do klienta, bogata – „szyta na miarę" – oferta produktowa, która wykracza poza klasyczne produkty i usługi bankowe. Osoby korzystające z bankowości prywatnej mają do swojej dyspozycji bankiera, do którego zadań należy utrzymanie stałego kontaktu oraz zapewnienie indywidualnej i dyskretnej obsługi.

Klienci zwracają uwagę na kompleksowość. Nie patrzymy już tylko na zaspokajanie potrzeb przez pryzmat produktów inwestycyjnych, ale również na różne aspekty życia naszych klientów. Pomagamy szukać miejsc w elitarnych szkołach czy w zakupie nieruchomości.

Bank Pekao S.A. jest jedną z największych bankowości prywatnych w Polsce i w dalszym ciągu dynamicznie rozwijamy ten segment.

Czy ten rodzaj usług zmienił się jakoś w ostatnich latach, np. poszerzyło się grono klientów, do których kierowana jest oferta?

eprasa.pl b515cbb6a8

Sama idea private bankingu się nie zmieniła na przestrzeni lat. Bankowość prywatna to przede wszystkim odpowiednia relacja z klientem, indywidualne doradztwo oraz zaawansowane produkty i usługi finansowe. Zmieniły się natomiast oczekiwania klientów oraz otoczenie, w którym świadczymy usługę. W konsekwencji dynamicznie rozwinęła się oferta produktowa, zakres świadczonych usług czy kanały dostępu.

Rynek private banking rozwija się w bardzo szybkim tempie. Prognozy mówią, że w Polsce segment bankowości prywatnej będzie rósł z największą dynamiką w Europie. Wpływ na to ma zmiana pokoleniowa i sukcesja w przypadku biznesmenów, którzy zbudowali swoje firmy w ostatnich 30–40 latach, a także skokowy rozwój branży IT i nowych technologii, z której w dużej mierze wywodzą się tzw. nowi zamożni konsumenci.

Porozmawiajmy o liczbach. Ilu klientów w obszarze private banking obsługuje dziś Bank Pekao S.A.? Czy możemy mówić o jakimś typowym „wzorcu klienta"?

Głównymi klientami polskiego rynku bankowości prywatnej do niedawna byli wyłącznie klienci będący

eprasa.pl b515cbb6a8

na etapie fazy gromadzenia majątku. Dopiero ostatnie lata przynoszą istotne zmiany.

> *Pojawili się przedsiębiorcy i inwestorzy, którzy po 20 czy 30 latach ciężkiej pracy potrzebują,* **BY ICH MAJĄTKIEM ZAOPIEKOWAŁ SIĘ KTOŚ KOMPETENTNY**.

Ich dzieci dorosły i w wielu przypadkach przejmują udziały w firmach, nieruchomościach czy aktywa finansowe. Powstaje pierwsze ogniwo wielopokoleniowego gromadzenia majątku, które jest początkiem całego skomplikowanego procesu dziedziczenia, z jakim na Zachodzie mamy do czynienia od setek lat.

W Polsce 80 proc. klientów private banking to przedsiębiorcy. W krajach z długą historią gromadzenia majątku 80 proc. to pieniądze dziedziczone.

Co oferuje private banking, a czego z kolei nie mają w ofercie zwykłe kanały obsługi klienta?

Klienci bankowości prywatnej mają dostęp do szerszej palety usług oraz dodatkowych kanałów komuni-

eprasa.pl b515cbb6a8

kacji. Wkrótce udostępnimy zintegrowaną platformę usług inwestycyjnych, która zapewni w pełni cyfrowy dostęp do usług maklerskich z poziomu aplikacji PeoPay. Chcemy przenieść doradztwo inwestycyjne i instrumenty rynku kapitałowego do kanałów zdalnych. Dbamy o wygodę naszych klientów projektując nowoczesne i funkcjonalne placówki.

Czy z punktu widzenia banku – jako całości – zwiększanie liczby klientów korzystających z private banking przynosi wymierne korzyści finansowe czy też jest to działanie nastawione na budowanie określonego wizerunku banku?

Ciężko jest mówić o prowadzeniu biznesu z pominięciem wyników finansowych. Należy jednak pamiętać, że to, w jaki sposób jesteśmy postrzegani przez naszych klientów i jak nas oceniają, ma rzeczywisty i bezpośredni wpływ na wynik finansowy banku.

Jak, w pani przekonaniu, rozwijać się będzie private banking w najbliższych latach? I w jaki sposób Bank Pekao S.A. chce przekonać klientów do wybrania właśnie jego oferty?

eprasa.pl b515cbb6a8

W bankowości prywatnej rozwój technologii powinien stanowić uzupełnienie obecnego, stosowanego modelu obsługi klienta, opartego w tym przypadku głównie na relacyjności. Oczywiście musimy już dzisiaj myśleć o tym jak bankowość będzie wyglądała w najbliższych 10–15 latach, bo to dzisiejsi uczniowie, studenci czy też początkujący przedsiębiorcy będą naszymi klientami w tej perspektywie. Widzimy, że w rozwiązaniach masowych cyfryzacja niejednokrotnie zastępuje kontakt z doradcą czy z oddziałem banku poprzez automatyzację procesów. Jednak w bankowości prywatnej trudno to sobie wyobrazić. Szukamy takich rozwiązań, które mają wspomóc bankiera i klienta w budowaniu relacji – często również na odległość, jednak nie będą ich zastępować.

Przez prawie 30 lat bankowość prywatna Banku Pekao zdobyła niezwykle cenne doświadczenie w obsłudze klientów z wysokimi aktywami. Indywidualne podejście i szczegółowa analiza potrzeb, szeroki wybór produktów inwestycyjnych i co najważniejsze duży nacisk na bezpieczeństwo, bez zbędnego ryzyka, to główne

eprasa.pl b515cbb6a8

czynniki, które wpłynęły na to, że jesteśmy dla klientów bardzo ważnym partnerem.

Dzięki zdobytemu doświadczeniu Pekao może dzisiaj cieszyć się zaufaniem klientów.

> *Nie spoczywamy jednak na laurach,* **NA BIEŻĄCO ANALIZUJEMY ZMIANY RYNKOWE**, *aby w pełni dopasować do nich swoją ofertę i wyprzedzając konkurencję, odpowiadać na potrzeby najzamożniejszych klientów.*

Niedawno zaczęły obowiązywać długo oczekiwane przez przedsiębiorców przepisy o fundacji rodzinnej, które umożliwiają przeprowadzenie sukcesji na bardziej korzystnych niż do tej pory warunkach. Czy jeszcze przed zmianą przepisów klienci prosili bankierów o porady, jak zabezpieczyć majątek firmy rodzinnej na pokolenia, tak by nie uległ rozproszeniu?

Tak naprawdę temat sukcesji pojawia się w rozmowach w rodzinach i w firmach już od bardzo dawna.

eprasa.pl b515cbb6a8

Obecnie firmy zakładane na przestrzeni zmiany ustrojowej stoją u progu sukcesji, a ich właściciele dochodzą do wniosku, że jest to temat, którego nie mogą dalej wypierać i powinni podejść do tego bardziej świadomie.

A to bardziej świadome podejście jest możliwe poprzez omówienie całego procesu w gronie rodzinnym oraz kontakt z osobami, które pomogą przejść przedsiębiorcy przez te zagadnienia w sposób bardziej poukładany.

Zachęcamy do rozmów w gronie rodziny i omawiania wszelkich, nawet tym najmniej wygodnych przypadków i nieoczekiwanych scenariuszy. Obecnie przepisy umożliwiają szersze spojrzenie i dodatkowe narzędzie do realizacji wielopokoleniowej sukcesji, w tym również z wykorzystaniem filantropii.

Nestor w tej roli występuje po raz pierwszy, dlatego tak ważne jest dla niego zrozumienie tematu przyszłości jego firmy i zaplanowania przekazania jej w ręce kolejnych pokoleń lub sprzedaży w przypadku braku spadkobiorców.

eprasa.pl b515cbb6a8

Czy odpowiedzią na te potrzeby jest usługa Family Office? Dla kogo jest przeznaczona i jakie problemy przedsiębiorców może rozwiązywać?

Nasze Family Office jest przeznaczone dla klientów bankowości prywatnej i firm rodzinnych. Polega na kompleksowym wsparciu klienta i relacji z bankierami i doradcami firmowymi przy zarządzaniu majątkiem. Jednym z celów tej bezpłatnej usługi jest też zaplanowanie i bezpieczne zrealizowanie procesu sukcesji, przy ograniczeniu ryzyka jej zajścia w sposób niekontrolowany i przypadkowy, a następnie zarządzanie majątkiem prywatnym i firmowym w jednym miejscu.

Wyróżnikiem oferty banku jest nowoczesne zarządzanie filantropią. Family Office pomoże również w powoływaniu fundacji rodzinnych, na bazie przepisów, które w maju weszły w życie. Dzięki nim majątek firmy może zostać zatrzymany w jednych rękach. To pozwala na dalszy płynny rozwój przedsiębiorstw. Do najważniejszych wyzwań związanych z przekazaniem władzy nad firmą, a zwłaszcza wła-

eprasa.pl b515cbb6a8

sności, należą wciąż aspekty psychologiczne oraz przekonanie potencjalnych sukcesorów do „przejęcia sterów”. 75 proc. powodzenia i sukcesu podczas przeprowadzania sukcesji odbywa się dzięki psychologii, a pozostałe 25 proc. stanowią aspekty prawno-podatkowe.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Bank Pekao
Bankowość Prywatna

Wybierz Family Office
w Banku Pekao S.A.

Kompleksowa usługa Family Office dla klientów bankowości prywatnej i firm rodzinnych.

Wspieramy w:

- w procesie sukcesji międzypokoleniowej,
- powołaniu fundacji rodzinnej,
- dostępie do doradztwa prawnego i podatkowego,
- prowadzeniu działalności filantropijnej.

eprasa.pl b515cbb6a8

WSZECHSTRONNIE I PRESTIŻOWO

Fot. materiały prasowe

Bank Pekao jest jedynym bankiem oferującym najbardziej prestiżowe karty obu organizacji płatniczych, Visa i Mastercard.

eprasa.pl b515cbb6a8

Bankowość prywatna Banku Pekao S.A. jest jedną z najdłużej działających na rynku. W ubiegłym roku bank świętował 25-lecie działalności private bankingu oraz 30-lecie Biura Maklerskiego. Przez ten czas **W PEKAO POWSTAŁ JEDEN Z NAJBARDZIEJ KOMPLEKSOWYCH I PRESTIŻOWYCH PORTFELI PRODUKTOWYCH DLA NAJZAMOŻNIEJSZYCH KLIENTÓW**.

Tekst: **Konrad Lichoń**

Mówiąc o bankowości prywatnej często myślimy o modelu wykraczającym poza obszar tradycyjnie rozumianych usług bankowych. Dla klienta private ważna jest stabilizacja i bezpieczeństwo ale też duża elastyczność i bardzo indywidualne podejście. W Pekao, poprzez badania i wywiady, poznaje się oczekiwania, potrzeby oraz wyobrażenia klientów na temat obszaru bankowości prywatnej. Bank przygląda się również różnicom pomiędzy

eprasa.pl b515cbb6a8

pokoleniem, które obecnie dominuje w segmencie private, a tzw. młodymi milionerami. Te różnice są widoczne choćby w sposobie inwestowania, gdzie klienci dzielą się na tych ostrożnych i świadomych ryzyk oraz tych z większym apetytem na ryzyko i chęcią dynamicznego pomnażania majątku. Jedni szukają inwestycji długoterminowych, inni nowoczesności i dużej różnorodności. Idąc dalej – różnice są widoczne również w preferencjach dotyczących sposobu obsługi i korzystania z usług banku.

W grę wchodzi multifunkcyjność

Szybsza obsługa, uproszczone procedury, większe bezpieczeństwo – rynek finansowy jeszcze nigdy nie prześcigał się na polu innowacji jak w ostatnich latach, po przyśpieszeniu transformacji cyfrowej. Pekao cały czas uzupełnia ofertę o nowe narzędzia ułatwiające korzystanie z bankowości – przede wszystkim tej mobilnej. Bank wykorzystuje przełomowe technologie, wdraża nowoczesne produkty i programy lojalnościowe, a w aplikacji mobilnej stawia na personalizację.

eprasa.pl b515cbb6a8

Z jednej strony, zgodnie z oczekiwaniami, aplikacja PeoPay jest modernizowana tak, aby korzystanie z niej było jeszcze bardziej komfortowe i przełożyło się na zwiększenie aktywności w kanałach zdalnych. Z drugiej strony trzeba pamiętać, że bankowość prywatna jest w sposób szczególny oparta na relacjach. Dlatego klienci private Pekao w niedługim czasie będą mogli skorzystać z nowych, designerskich oddziałów. Nowa odsłona placówek będzie nawiązywała do początków banku czyli modernizmu, klasycznego wzornictwa i polskiej sztuki, która jest też jego symbolem. Wnętrza będą urządzane z uwzględnieniem idei zrównoważonego rozwoju czyli na bazie materiałów pochodzących z recyclingu i o niskim śladzie węglowym. Pierwsze takie biura powstaną w Łodzi i Warszawie.

Konto Private Banking

W Banku Pekao S.A. klienci bankowości prywatnej mogą skorzystać z Konta Private Banking, które zapewnia dostęp do wielu korzyści, ekskluzywnych usług i prowadzenia kont walutowych oraz konta w Biurze

eprasa.pl b515cbb6a8

Maklerskim. Konto Private Banking jest bezpłatne dla klientów z aktywami powyżej 1 mln złotych. Do Konta Private Banking wydawana jest wielowalutowa karta debetowa World Elite Debit Mastercard, uznawana za najbardziej prestiżową kartę debetową wśród kart Mastercard. Dzięki niej, przy płatnościach zagranicznych w euro, dolarach, funtach czy frankach, transakcje są rozliczane bezpośrednio z odpowiedniego rachunku walutowego.

Konto jest dostępne w bankowości elektronicznej: przez internet (serwis Pekao24) oraz mobilnie (PeoPay).

> *Kartę wydaną do konta* **MOŻNA ZAREJESTROWAĆ W PORTFELU APPLE PAY**, *by płacić telefonem Apple. Sprawną realizację transakcji świadczy również Infolinia Bankowości Prywatnej.*

Jednym z wyróżników konta jest dostęp do saloników lotniskowych Lounge Key. Karta World Elite De-

eprasa.pl b515cbb6a8

bit Mastercard daje również dostęp do bankowej Galerii Rabatów oraz programu lojalnościowego Mastercard Bezcenne Chwile z wyjątkowymi pakietami nagród jak np. wyjazd na Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Wenecji. Jej posiadacze mogą również korzystać z pakietu ubezpieczeń podróżnych, assistance domowego i samochodowego oraz usług informacyjnego concierge.

Biuro maklerskie

Biuro Maklerskie Pekao umożliwia inwestowanie w różnorodne instrumenty finansowe dostępne nie tylko w obrocie na krajowych i zagranicznych rynkach giełdowych, ale również w obrocie pozagiełdowym. Zapewnia inwestowanie w walucie polskiej oraz w 9 walutach obcych na giełdach w 20 krajach.

Oferuje również Obligacje Skarbu Państwa. Ponadto zapewnia wygodę inwestowania za pośrednictwem systemu internetowego Pekao24 lub aplikacji mobilnej PeoPay.

eprasa.pl b515cbb6a8

Najlepiej oceniane, prestiżowe karty kredytowe

Bank Pekao jest jedynym bankiem oferującym dwie najbardziej prestiżowe karty obu organizacji płatniczych Visa i Mastercard – Pekao World Elite Mastercard i Pekao Visa Infinite.

Posiadacze karty Pekao World Elite Mastercard mają dostęp m.in. do serwisu concierge, który służy pomocą przez całą dobę zarówno w kraju, jak i za granicą. Oprócz te karta oferuje atrakcyjny pakiet ubezpieczeń. Natomiast Karta Pekao Visa Infinite daje m.in. wsparcie informacyjno-organizacyjne na co dzień, w podróży, w biznesie oraz w sytuacjach awaryjnych poprzez serwis concierge. Pakiet ubezpieczeń obejmuje koszty leczenia medycznego za granicą, utratę lub uszkodzenie bagażu, pomoc prawną za granicą i wiele innych. Obie karty prestiżowe zapewniają dostęp do saloników lotniskowych dzięki programowi Priority Pass. Posiadacze Pekao Visa Infinite mogą skorzystać z bezpłatnie z usługi Fast Track na lotnisku Chopina w Warszawie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Kiedy sztuka kreuje biznes

Z okazji 25-lecia bankowości prywatnej Banku Pekao na rynek wyszła limitowana edycja kart kredytowych UNIQUE. Właściciele kart mogą korzystać z pakietu rozwiązań produktowych zarezerwowanych dla kart Mastercard World Elite. Dodatkowo każdy posiadacz Unique dostaje unikalny kod dający dostęp do treści powiązanych z NFT. Tym samym Pekao, jako pierwsza uniwersalna instytucja finansowa na świecie, stokenizował sztukę.

To projekt wielowymiarowy, za sprawą którego karta kredytowa stała się medium dla sztuki. Początkiem był mierzący kilka metrów obraz Rafała Bujnowskiego „Ściana pracowni”. Ściana miała na początku charakter czysto użytkowy i stanowiła tło, na którym artysta zostawiał ślady podczas pracy nad innymi obrazami. Ostatecznie zmienił przypadkowo naznaczoną farbą ścianę w świadome dzieło. Następnie sfotografował kompozycję, tworząc 440 fragmentów głównego obrazu, a te stały się ponownie użytkowe poprzez nadru-

eprasa.pl b515cbb6a8

kowanie ich na awersie kart płatniczych. Gdy ważność kart dobiegnie końca, umieszczone w ramce ponownie staną się dziełami sztuki. Każde ze zdjęć na karcie ma odzwierciedlenie w niewymienialnym tokenie, który został umieszczony w blockchainie. Ten realizowany wspólnie przez Bank Pekao S.A. i Mastercard projekt jest unikatowy na skalę międzynarodową. Karta została wyróżniona nagrodą dla najciekawszej karty płatniczej 2022 roku w konkursie Cashless Pay oraz otrzymała nagrodę „Best digital innovator of the year in Central and Eastern Europe", organizowanym przez Financial Times Professional Wealth Management.

Tylko w tym roku bank otrzymał wyróżnienie „Best Private Bank Awards" w rankingu Global Finance oraz miano najlepszej bankowości prywatnej w Polsce w plebiscycie Instytucja Roku.

Więcej informacji: **HTTPS://WWW.PEKAO.COM.PL/PRIVATE-BANKING/INWESTOWANIE.HTML**

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

100 W.

NAJBOGATSZYCH POLAKÓW

PARTNER STRATEGICZNY

Bank Pekao
Bankowość Prywatna

PARTNERZY

GRANIT NATURALNY

CZAPLARSKA & KRYSZAK
INDYWIDUALNE PROJEKTY
i jesteś sobą

ENSO Projekt

eprasa.pl b515cbb6a8

Wybierz BNP Paribas Wealth Management,
numer 1 w Polsce i odkrywaj cały świat możliwości.

Korzystaj z doświadczeń BNP Paribas - grupy bankowej nr 1 w Unii Europejskiej i kompetencji BNP Paribas Wealth Management, który trzeci rok z rzędu otrzymał tytuł **Best Private Bank in Poland**.

Pozwól nam zadbać o Ciebie, Twoich bliskich i Twój majątek.

www.bnpparibas.pl/wealthmanagement

BNP PARIBAS
WEALTH MANAGEMENT

Bank
zmieniającego się
świata

BNP Paribas Wealth Management jest marką, pod którą BNP Paribas Bank Polska S.A. świadczy usługi w zakresie bankowości prywatnej. Bank BNP Paribas otrzymał tytuł Best Private Bank in Poland (najlepszej bankowości prywatnej w Polsce) w międzynarodowym konkursie Global Private Banking Innovation Awards 2023, którego wyniki ogłoszono 8.06.2023 r. Więcej na stronie: www.thedigitalbanker.com/global-private-banking-innovation-awards-2023. Grupa bankowa BNP Paribas zajmuje nr 1 w UE na podstawie globalnej wielkości sumy bilansowej dla grup bankowych, posiadających główną siedzibę na terenie Unii Europejskiej - zgodnie z raportami rocznymi za 2022 rok, opublikowanymi przez te grupy na własnych stronach internetowych, według stanu na 31.12.2022 (z pominięciem podmiotów mających swoją siedzibę na obszarze Wielkiej Brytanii, która wystąpiła z Unii Europejskiej). BNP Paribas Bank Polska S.A. z siedzibą w Warszawie przy ul. Kasprzaka 2, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod nr. KRS 0000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 147 676 946 zł w całości wpłacony.

eprasa.pl b515cbb6a8

FUNDACJA TYGODNIKA WPROST

NAJBOGATSI DLA NAUKI

Program „Najbogatsi dla nauki" jest realizowany dzięki wsparciu donatorów z Listy 100 najbogatszych Polaków tygodnika „Wprost"

W morzu potrzeb nauka i wiedza są tymi, które zaspokaja się w dalszej kolejności. Tym cenniejsze jest dla nas wsparcie i tym bardziej bezcenni ludzie, którzy tę potrzebę rozumieją.

PARTNEREM PROGRAMU

100 W. NAJBOGATSZYCH POLAKÓW

TV. RANKING WPROST

ZAANGAŻUJ SIĘ W POMOC DLA PODOPIECZNYCH FUNDACJI!

WWW.FUNDACJAWPROST.PL

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Miejsce na liście	imię i nazwisko	Majątek (w mln zł)	Różnica wartości majątku r/r	Awans/ spadek
1	**Tomasz Biernacki**	24000	56,86%	bez zmian
2	**Michał Sołowow**	13000	18,18%	bez zmian
3	**Jerzy Starak**	9500	58,33%	+3
4	**Dominika Kulczyk**	8800	3,53%	bez zmian
5	**Paweł Marchewka**	8600	104,76%	+3
6	**Zygmunt Solorz**	8500	-15,00%	-3
7	**Sebastian Kulczyk**	7400	5,71%	-2
8	**Zbigniew i Mateusz Juroszkowie**	6500	116,67%	+4
9	**Łukasz Nosek**	6100	22,00%	-2
10	**Arkadiusz Muś**	4900	104,17%	+7
11	**Małgorzata i Maciej Adamkiewiczowie**	3700	-7,50%	0
11	**Leszek Gierszewski**	3700	37,04%	+4
13	**Rafał Brzoska**	3200	45,45%	+5
13	**Jakub Zabłocki**	3200	100,00%	+17
15	**Andrzej i Zyta Olszewscy**	2870	59,44%	+9
16	**Zbigniew Jakubas**	2700	-3,57%	-3
17	**Dariusz Miłek**	2600	-7,14%	-4
17	**Antoni Ptak**	2600	bez zmian	bez zmian
17	**Andrzej Wiśniowski**	2600	23,81%	+4
20	**Henryk Stokłosa**	2500	47,06%	+6
21	**Roman i Grażyna Karkosikowie**	2300	43,75%	+9
21	**Krzysztof Pruszyński**	2300	POWRÓT	POWRÓT
23	**Wojciech Furman**	2250	60,71%	+16

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Miejsce na liście	imię i nazwisko	Majątek (w mln zł)	Różnica wartości majątku r/r	Awans/ spadek
23	**Tomasz Furman**	2250	60,71%	+16
23	**Jacek Fruman**	2250	60,71%	+16
23	**Paweł Grzegorczyk**	2250	DEBIUT	DEBIUT
27	**Zbigniew Niemczycki**	2200	bez zmian	-9
27	**Marcin Iwiński**	2200	83,33%	+20
29	**Krzysztof Pawiński**	2100	40,00%	+4
29	**Sławomir Rusinek**	2100	40,00%	+4
29	**Zdzisław Stuglik**	2100	40,00%	+4
29	**Józef Szczur**	2100	40,00%	+4
29	**Jerzy Kasperczyk**	2100	40,00%	+4
29	**Przemysław Gacek**	2100	5,00%	-7
35	**Zbigniew Komorowski**	2000	-9,09%	-17
36	**Maciej Oleksowicz**	1950	30,00%	-3
37	**Grażyna Kulczyk**	1900	bez zmian	-14
37	**Bogdan i Elżbieta Kaczmarkowie**	1900	5,56%	-13
39	**Michał Kiciński**	1800	80,00%	+14
40	**Jerzy Borucki**	1700	76,35%	+19
40	**Grzegorz Grzelak**	1700	30,77%	+3
42	**Tomasz Domogała**	1660	3,75%	-12
43	**Rodzina Kałkusów**	1620	DEBIUT	DEBIUT
44	**Wiesław Wawrzyniak**	1600	-60,98%	-34
45	**Krzysztof Suski**	1500	25,00%	+2
46	**Marek Małecki**	1420	98,05%	+34

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Miejsce na liście	imię i nazwisko	Majątek (w mln zł)	Różnica wartości majątku r/r	Awans/ spadek
46	**Barbara Kaczmarek z rodziną**	1420	76,18%	+29
48	**Krzysztof i Solange Olszewscy**	1400	3,70%	-6
48	**Andrzej Grabowski**	1400	71,57%	+25
50	**Wiesław Likus** z rodziną	1300	30,00%	+3
50	**Leszek Boruch**	1300	8,33%	-3
50	**Andrzej Walczak**	1300	34,58%	+8
53	**Krzysztof Witkowski**	1200	25,00%	+7
53	**Katarzyna i Aleksander Góreccy**	1200	42,01%	+17
53	**Jarosław Pawluk**	1200	-7,69%	-10
53	**Rodzina Ćwików**	1200	-29,41%	-27
53	**Bogdan Więcek**	1200	9,09%	-3
53	**Adam Bachleda Curuś** z synami	1200	-7,69%	-10
59	**Stanisław Bieńkowski**	1180	POWRÓT	POWRÓT
60	**Teresa Mokrysz**	1170	6,36%	-10
61	**Piotr Nielubowicz**	1160	78,46%	+26
62	**Adam i Damian Kenkelowie**	1130	51,27%	+16
63	**Marian Kwiecień**	1120	POWRÓT	POWRÓT
64	**Mariusz Jańczuk**	1090	17,08%	-2
64	**Leszek Szagdaj**	1090	17,08%	-2
66	**Przemysław Sztuczkowski**	1070	96,33%	+29
66	**Krzysztof Kostowski**	1070	16,81%	bez zmian
68	**Alicja Kotarba**	1050	DEBIUT	DEBIUT
69	**Sławomir Gojdź**	1040	DEBIUT	DEBIUT

eprasa.pl b515cbb6a8

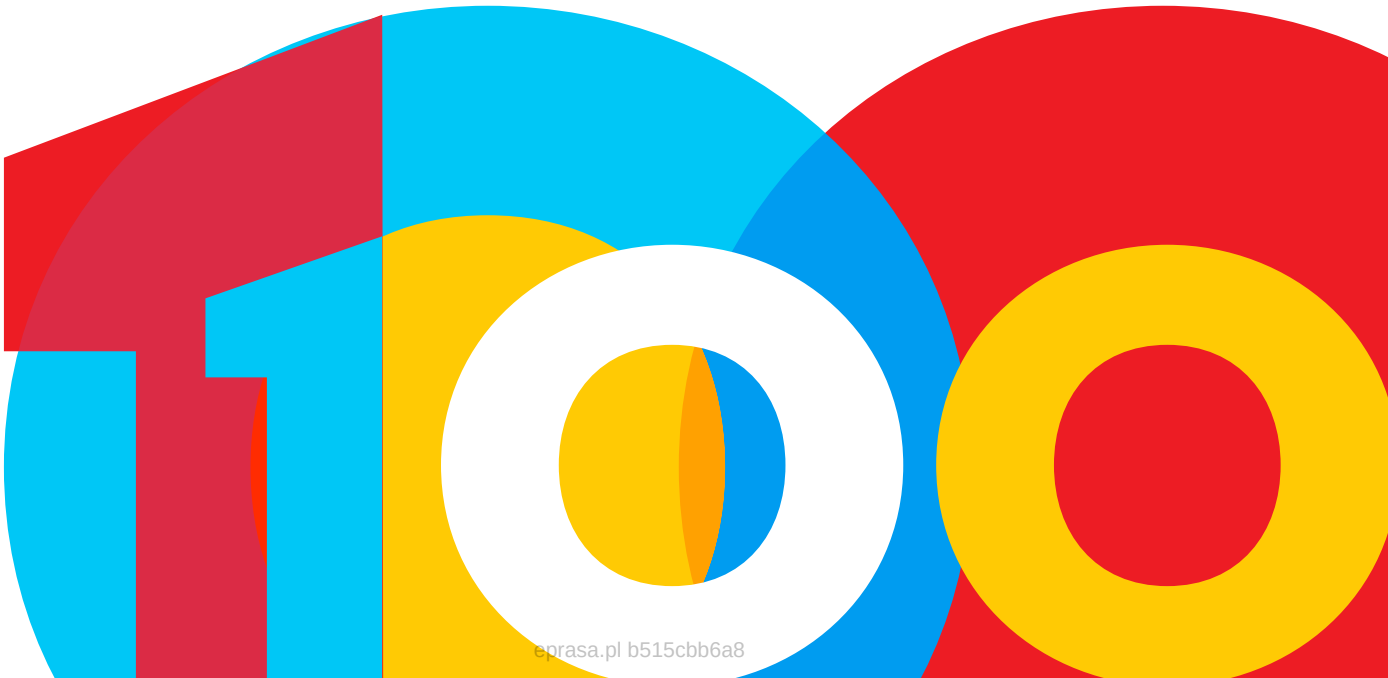
NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Miejsce na liście	imię i nazwisko	Majątek (w mln zł)	Różnica wartości majątku r/r	Awans/ spadek
70	**Urszula Siecińska**	1030	10,40%	-9
71	**Robert Kamiński**	1000	0,00%	-18
72	**Mieczysław Ciomek**	987	18,35%	-1
72	**Jacek Sarnowski**	987	18,35%	-1
74	**Mariusz i Iwona Łach**	968	DEBIUT	DEBIUT
75	**Maurycy Wołek**	948	DEBIUT	DEBIUT
76	**Kazimierz Herba**	943	2,84%	-11
77	**Józef Bałdyga**	933	DEBIUT	DEBIUT
78	**Tomasz Czechowicz**	930	35,57%	+6
79	**Rodzina Szukalskich**	928	66,61%	+14
80	**Jacek Szwajcowski**	921	POWRÓT	POWRÓT
81	**Jan Kolański**	916	POWRÓT	POWRÓT
82	**Adam i Jerzy Krzanowscy**	900	-18,18%	-32
83	**Anna Podniesińska** z rodziną	890	0,00%	-15
84	**Wiesława Herba**	846	4,32%	-10
85	**Janusz Wiszczuk**	811	58,40%	+14
86	**Józef Wiśniewski**	776	POWRÓT	POWRÓT
87	**Zenon Ziaja**	750	-25,00%	-34
88	**Mariusz Gawron**	730	-17,14%	-19
88	**Krzysztof Grządziel**	730	-18,98%	-21
90	**Piotr Krupa**	710	POWRÓT	POWRÓT
91	**Ryszard Florek**	700	0,00%	-9
92	**Adam Góral**	688	19,65%	bez zmian

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Miejsce na liście	imię i nazwisko	Majątek (w mln zł)	Różnica wartości majątku r/r	Awans/ spadek
93	**Rodzina Bartol**	687	DEBIUT	DEBIUT
94	**Robert i Anna Lewandowscy**	679	8,64%	-5
95	**Igor Klaja**	670	5,68%	-7
96	**Sebastian Wojciechowski**	662	-11,85%	-19
96	**Rodzina Mieczkowskich**	662	DEBIUT	DEBIUT
98	**Andrzej Oliszewski**	647	POWRÓT	POWRÓT
99	**Zbigniew Wantusiak**	630	-32,26%	-35
100	**Rodzina Gugałów**	625	-15,43%	-21



eprasa.pl b515cbb6a8

BIŻUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: NASZYJNIK, wzór AP534-9719; KOLCZYKI, wzór AP534-9403; BRANSOLETKA, wzór AP534-9023

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

APART.pl

ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Shutterstock

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

1. TOMASZ BIERNACKI
24 mld zł

W 33-letniej historii listy 100 najbogatszych Polaków „Wprost” jeszcze żaden z bohaterów nie zgromadził tak potężnego majątku. Najbliżej w 2016 roku byli Sebastian i Dominika Kulczykowie, którzy po śmierci ojca odziedziczyli w spadku 16,5 mld zł, ale to wciąż daleko od tego, na ile dzisiaj wyceniana jest fortuna Tomasza Biernackiego.

Zeszły rok był dla niego rekordowy. W jego sklepach Polacy zrobili zakupy za prawie 20 mld zł, bo tyle wyniosły przychody popularnej sieci marketów Dino za 2022 r. Pierwszy market Biernacki otworzył w 1999 roku, kiedy miał 26 lat. W tym kończy pięćdziesiątkę. Jego sieć liczy już grubo ponad 2 tysiące punktów,

eprasa.pl b515cbb6a8

a w tym roku ma się otworzyć 300 kolejnych. Trzy razy więcej niż planuje Biedronka.

Ale zanim było Dino, była pierwsza praca. W młodości Tomasz Biernacki razem z bratem Wojciechem zarabiali, grając muzykę na weselach.

O tym fakcie poinformował ojciec braci, gdy dawał wywiad lokalnej gazecie. Ten nie spodobał się synowi do tego stopnia, że wstrzymał sprzedaż gazety w swoich sklepach.

Tomasz Biernacki pochodzi ze skromnej, katolickiej rodziny z maleńkiej wioski Czeluścin, 25 minut drogi samochodem od Krotoszyna. To tam, jeszcze za PRL, jego rodzice: Alojzy i Regina Biernaccy prowadzili własne gospodarstwo rolne i hodowlę krów. Z opisu lokalnych mediów, które starały się zajrzeć Biernackim na podwórko, wynika, że to rodzina, która stała na trzech fundamentach: wiary, pracy i pokory. Jego ojciec w jednym z wywiadów jawił się jako tytan pracy, który mimo tego, że zatrudniał ludzi w gospodarstwie, to sam doił

eprasa.pl b515cbb6a8

ALBERT RIELE FAMILY 1881, 247GA04-SS66M-LN

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

ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881

/APART.pl

ZOBACZ WIĘCEJ

eprasa.pl b515cbb6a8

krowy. Wywiadu zresztą udzielać też nie chciał, powtarzając, że nie należy się niczym chwalić. Ale to z lokalnych mediów dowiadujemy się na przykład, że ojciec Biernackiego postanowił odremontować zabytkową kapliczkę, żeby pracownicy mogli w niedzielę uczęszczać na msze święte.

Najprawdopodobniej więc to rodzice zaszczepili w Tomaszu Biernackim kult pracy i kult skromności.

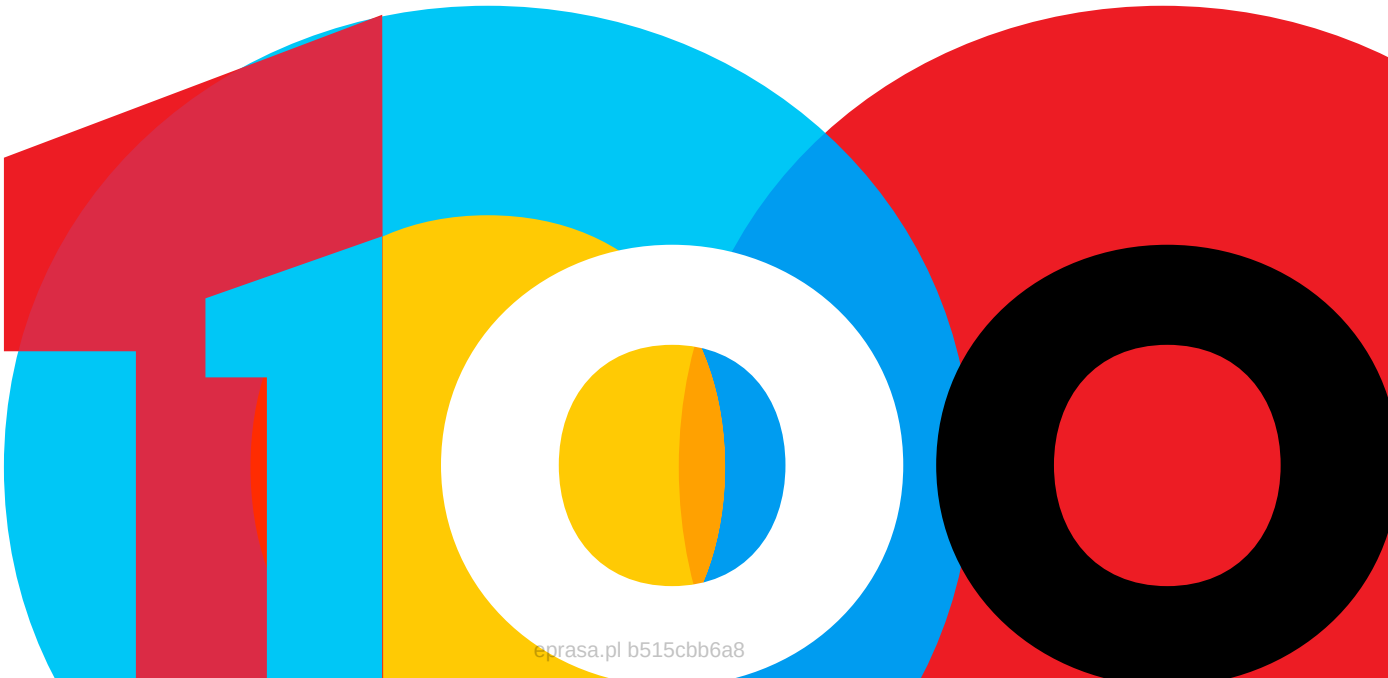
Dzisiaj pozostaje najbardziej tajemniczym miliarderem w Polsce. Nie pozuje do zdjęć, nie udziela wywiadów, nie bywa na branżowych imprezach. Do tego stopnia, że nawet nie wziął udziału w debiucie swojej spółki na warszawskiej giełdzie.

Być może najbogatszy Polak ma media i listy najbogatszych w nosie, bo wyznaje zasadę swojego ojca, że „chwalić się nie należy”. Szkoda, bo byłoby czym. W ciągu roku kurs akcji Dino wzrósł o ponad połowę. I również o tyle urósł majątek Biernackiego, na który składa się większościowy pakiet akcji w handlowym gi-

eprasa.pl b515cbb6a8

gancie. Mieszka skromnie w piętrowym domu niedaleko Krotoszyna. Przed domem zaparkowany najnowszy model mercedesa.

Z majątkiem wycenianym na 24 mld zł Biernacki mógłby dzisiaj wskoczyć do grona 500 najbogatszych ludzi na świecie. Patrząc po rankingach fortun globalnych miliarderów, uplasowałby się gdzieś w okolicach 450. miejsca między Giorgio Armanim a Rinatem Achmetowem.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Andrzej Iwańczuk/REPORTER

eprasa.pl b515bbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

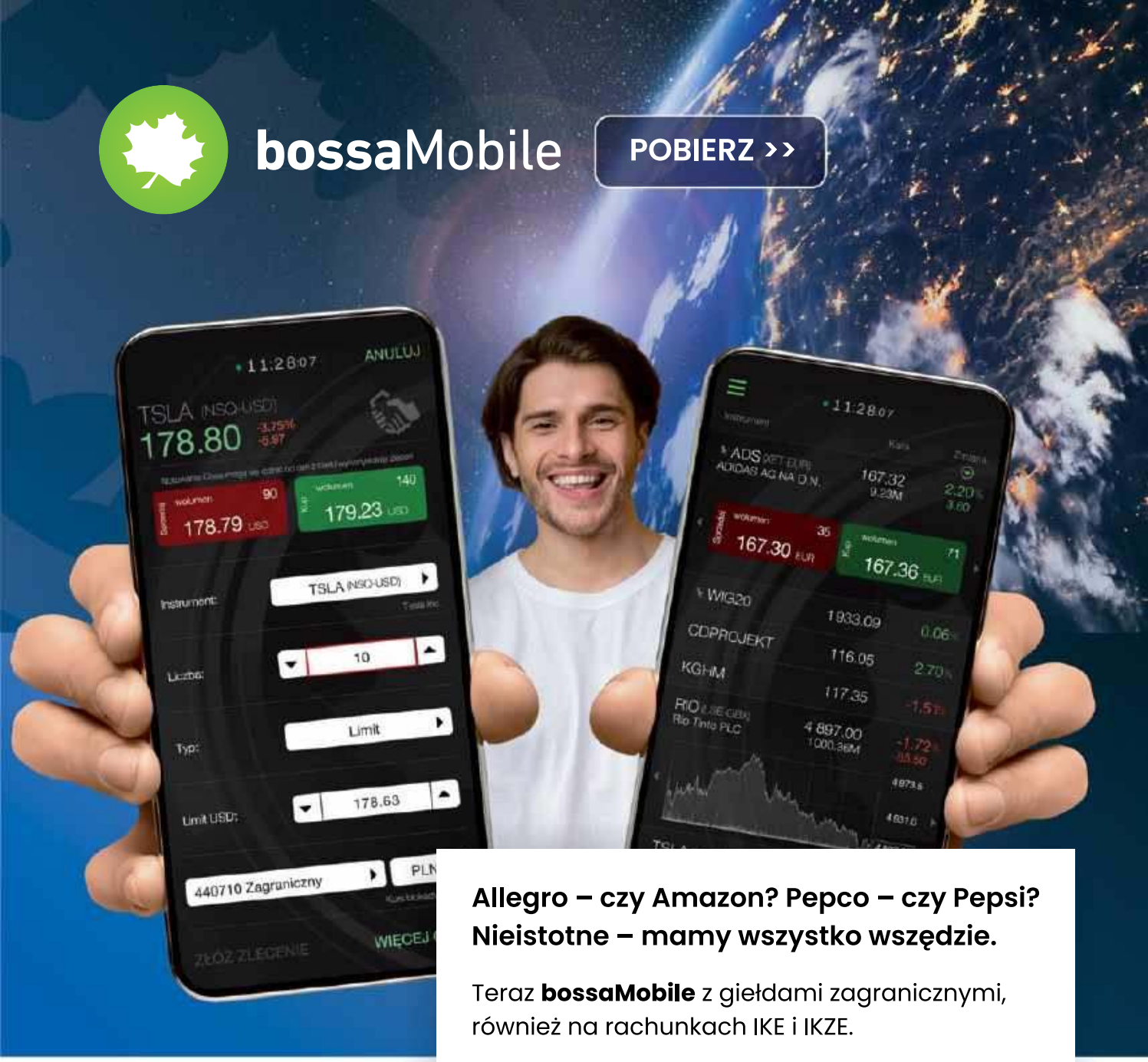
2. MICHAŁ SOŁOWOW
13 mld zł

Od 2000 roku nieprzerwanie utrzymuje się w ścisłej dziesiątce najbogatszych ludzi w kraju. Trzy razy lądował na pierwszym miejscu, a rok temu, podobnie jak i dziś, ma pozycję wicelidera. Mimo wojny za naszą wschodnią granicą, dwucyfrowej inflacji i szalejących cen energii, Sołowowowi udało się biznesowo obronić. Większość jego spółek albo nieznacznie poprawiła wyniki, albo utrzymała je na podobnym poziomie jak przed wojną. Najważniejszym składnikiem jego majątku pozostaje Synthos, największy producent kauczuku syntetycznego i polistyrenu do spieniania w Europie. Ten pierwszy jest wykorzystywany w produkcji m.in. elastycznych żelów, tkanin i niektó-

eprasa.pl b515cbb6a8

bossaMobile

POBIERZ >>



Allegro – czy Amazon? Pepco – czy Pepsi? Nieistotne – mamy wszystko wszędzie.

Teraz **bossaMobile** z giełdami zagranicznymi, również na rachunkach IKE i IKZE.

SPRZEDAJ KUP

BOŚ DOM MAKLERSKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.

STANDARD DLA **WYMAGAJĄCYCH**

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

BOSSA BOSSAFX BOSSAFUND

Informacje zamieszczone powyżej mają charakter reklamowy i promocyjny. Informacje te nie są materiałem mającym charakter zindywidualizowany i nie stanowią rekomendacji sugerującej określone zachowania inwestycyjne oraz zobowiązania, że klient osiągnie zysk lub zmniejszy swoje straty. DM BOŚ S.A. nie gwarantuje osiągnięcia określonego wyniku oraz nie ponosi żadnej odpowiedzialności za decyzje inwestora podjęte w oparciu o informacje zamieszczone powyżej, w tym za jakiekolwiek szkody będące rezultatem wykorzystania tych informacji. Informacje zamieszczone powyżej nie stanowią oferty (w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny) sprzedaży lub kupna instrumentów finansowych ani też nie stanowią porady inwestycyjnej lub doradztwa inwestycyjnego, nie są też wskazaniem, iż jakakolwiek inwestycja lub strategia jest odpowiednia w indywidualnej sytuacji inwestora. Więcej informacji o instrumentach finansowych i ryzyku z nimi związanym znajduje się w serwisie bossa.pl w części MIFID: Materiały informacyjne MiFID -> Ogólny opis istoty instrumentów finansowych oraz ryzyka związanego z inwestowaniem w instrumenty finansowe. Ponadto DM BOŚ S.A. wskazuje, że informacje o instrumentach finansowych oraz związanych z nimi ryzykach podawane są również przez emitentów na ich stronach internetowych, w szczególności w prospektach emisyjnych, memorandach informacyjnych oraz warunkach obrotu. Informacje te dostępne są również w specjalistycznych serwisach informacyjnych.

eprasa.pl b515cbb6a8

rych rodzajów farb. Polistyren do spieniania to nic innego jak drobne białe kuleczki, które posklejane ze sobą tworzą popularny styropian. Innymi cennymi aktywami w portfelu drugiego najbogatszego Polaka jest znany producent podłóg Barlinek oraz armatury sanitarnej Cersanit. Ta ostatnia spółka dostarczyła mu w ostatnim czasie trochę kłopotów. Chodzi o rosyjskie aktywa, które Cersanit kupił w 2007 roku. W maju zeszłego roku Sołowow trzy swoje rosyjskie fabryki sprzedał. Nabywcą została spółka ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Ale na prawdziwą, a nie taką plastikową, perełkę wyrasta firma, którą drugi najbogatszy Polak kupił zaledwie parę lat temu. Mowa o fotowoltaicznej firmie Corab z Olsztyna. Zeszły rok był dla niej rekordowy, bo zwiększyła przychody do prawie półtora miliarda złotych coraz śmielej rozpychając się za granicą. Wpływy z eksportu zwiększyły się rok do roku ponad trzykrotnie. Sołowow trzyma w spółce trzy czwarte udziałów.

eprasa.pl b515cbb6a8

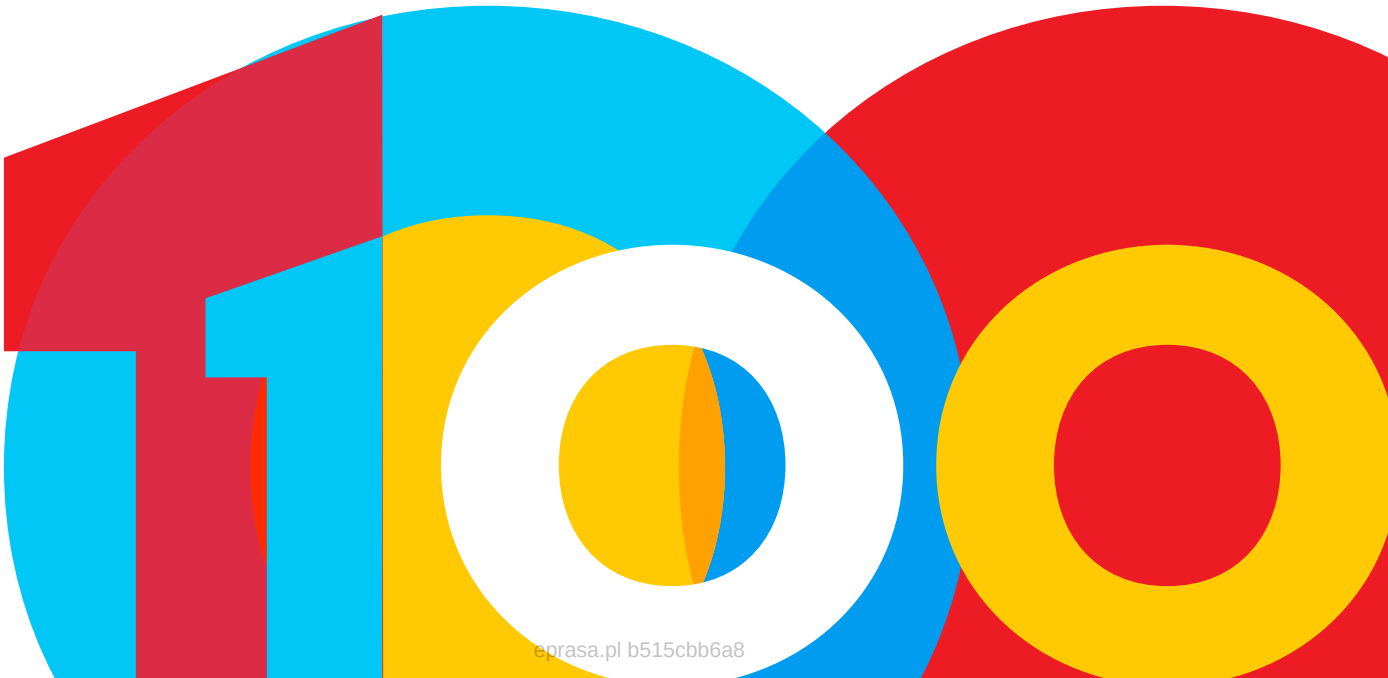
Ale oprócz takich miliardowych przedsięwzięć, kielecki przedsiębiorca jest również znany ze swojej fascynacji nieco mniejszymi biznesami. Kontroluje znaną sieć sklepów z wykładzinami Komfort czy sklepów z wyposażeniem wnętrz Homla.

Należą do niego restauracje rybne North Fish czy hamburgerownie John Burg. Oprócz gastronomii, inwestuje również w biotechnologię. Od lat trzyma udziały w giełdowej spółce Molecure, która pracuje nad innowacyjnymi lekami na choroby płuc. Ostatnio wszedł również do firmy ExploRNA, które zajmuje się technologią mRNA wykorzystywaną między innymi w szczepionkach na COVID-19.

Te wszystkie inwestycje pozostają w cieniu wielkiej wizji Michała Sołowowa o budowie pierwszej polskiej elektrowni jądrowej. Na początku chciał to robić razem z Zygmuntem Solorzem, ale, tak jak zresztą przewidywaliśmy we „Wprost”, współpraca nie poszła i panowie się rozeszli. Solorz chce budować reaktor wspól-

eprasa.pl b515cbb6a8

nie z państwowym PGE, a Sołowow zawiązał przymierze z Orlenem. Efektem tego państwowo-prywatnego mariażu miałby być mały reaktor czwartej generacji. Zawiązana w celu jego budowy spółka Orlen Synthos Green Energy chce, żeby pierwsza tego typu siłownia powstała najdalej w 2029 roku. Technologię ma dostarczyć amerykańsko-japońska grupa GE-Hitachi. Koszt budowy szacuje się na ok. 1,5 mld zł.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Stokłosa

eprasa.pl

3. JERZY STARAK
9,5 mld zł

Chociaż na naszej liście 100 najbogatszych jest obecny już od paru dekad, to pierwszy raz pojawia się na podium.

Od ponad dwudziestu lat jego aktywność biznesowa jest skoncentrowana na sektorze farmaceutycznym, biotechnologicznym, nieruchomości i FMCG.

Jego tegoroczny awans jest spowodowany głównie świetnymi wynikami finansowymi Polpharmy, bo znany producent leków pozostaje od lat najcenniejszym składnikiem jego majątku. Obecnie Grupa Polpharma posiada 5 zakładów produkcyjnych oraz 4 ośrodków badań i rozwoju. Fabryki firmy opuszcza rocznie około 400 milionów opakowań leków.

eprasa.pl b515cbb6a8

Twoje ubezpieczenie jest PREMIUM

OCHRONA PREMIUM

Grupowe ubezpieczenie indywidualnych potrzeb

UNUM

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

W ciągu ostatnich 5 lat opracowała 88 zgłoszeń patentowych i uzyskała 106 patentów. W zeszłym roku przebiła magiczną barierę 4 mld zł przychodów. W ofercie ma kilkaset produktów, a ponad 40 proc. produkcji trafia już na eksport. Sukcesy w obszarze leków generycznych sprawiły, że Starak zaangażował się w rozwój innowacyjnego sektora w Polsce, jakim jest biotechnologia. W ten sposób powstała Polpharma Biologics, największa polska grupa biotechnologiczna, zajmująca się rozwojem i wytwarzaniem leków biopodobnych i innowacyjnych leków biologicznych

Jerzy Starak to przedsiębiorca oraz znawca i mecenas sztuki.Jest pomysłodawcą i fundatorem Naukowej Fundacji Polpharmy i założycielem Fundacji Rodziny Staraków. Sam mówi, że rozwój w każdej dziedzinie powinien opierać się na wiedzy, talencie, ciekawości, odwadze i wyobraźni.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Radosław NAWROCKI / Forum

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

4. DOMINIKA KULCZYK
8,8 mld zł

Bezapelacyjnie najbogatsza kobieta w Polsce. Najważniejszym składnikiem jej majątku jest giełdowa Polenergia, dzisiaj największa grupa energetyczna w kraju. Firma stawia na odnawialne źródła energii, koncentrując się na produkcji wodoru, energii z wiatru i słońca oraz, co najważniejsze, pozostaje liderem w rozwoju polskich farm wiatrowych na Bałtyku. Wspólnie z norweskim Equinorem, dawnym Statoilem, chce na naszym morzu rozwinąć projekty o łącznej mocy 3000 MW.

Oprócz akcji Polenergii, za dużą część fortuny najbogatszej Polki odpowiada spadek po zmarłym w 2015 roku ojcu Janie Kulczyku. W wyniku długotrwałego i skomplikowanego procesu spadkowego syn Sebastian

eprasa.pl b515cbb6a8

Zapraszamy do posmakowania dań
naszego nowego Szefa kuchni Gabrielle Nanni

SAN LORENZO

RISTORANTE SAN LORENZO AL. JANA PAWŁA II 36
tel: 22 652 16 16, 506 075 000

w w w . s a n l o r e n z o . p l

eprasa.pl b515cbb6a8

odziedziczył najważniejsze rodzinne biznesy, a Dominika dużą część gotówki, która pochodziła przede wszystkim ze sprzedaży kilkuprocentowego udziału w gigantycznym koncernie piwowarskim SABMiller.

Dominika Kulczyk przejęła również stery nad utworzoną w 2013 roku rodzinną fundacją Kulczyk Foundation. Jej głównym celem jest walka z dyskryminacją i nierównościami dotykającymi kobiety na całym świecie. Kulczyk od lat mówi o ubóstwie menstruacyjnym, uświadamiając opinię publiczną o tak ważnych, a zarazem prozaicznych sprawach, jak darmowe podpaski dla uczennic w polskich szkołach. Do tej pory kierowana przez nią Kulczyk Foundation zrealizowała międzynarodowe projekty pomocowe w 66 krajach na 6 kontynentach.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. pospieszni.pl

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

5. PAWEŁ MARCHEWKA
8,6 mld zł

Autor jednego z najbardziej spektakularnych awansów na tegorocznej liście 100, w tym roku przegonił nawet Zygmunta Solorza. Wszystko dzięki świetnym wynikom sprzedażowym jego Techlandu, wrocławskiego producenta gier, który dzisiaj idzie już łeb w łeb ze słynnym CD Projektem od „Wiedźmina". Kilka miesięcy temu Techland pochwalił się, że w ciągu roku od premiery kolejnej części kultowej gry „Dying Light", spółka sprzedała w sumie 30 mln kopii obu wydań produkcji. Seria „Dying Light" jest osadzona w postapokaliptycznym świecie opanowanym przez zombie. Wydana na początku 2021 roku druga część gry zwróciła 100 mln dolarów kosztów produkcji w miesiąc po premierze.

Paweł Marchewka założył Techland w 1991 roku. Na początku zajmował się sprzedażą gier, a w połowie lat

eprasa.pl b515cbb6a8

LOTNISKO
WARSZAWA-RADOM

Poznaj wakacyjne kierunki z Lotniska Warszawa-Radom:

- Turcja
- Grecja
- Bułgaria
- Włochy
- Francja
- Albania

Sprawdź:

www.lotniskowarszawa-radom.pl

#flyRDO

#lecezRadomia

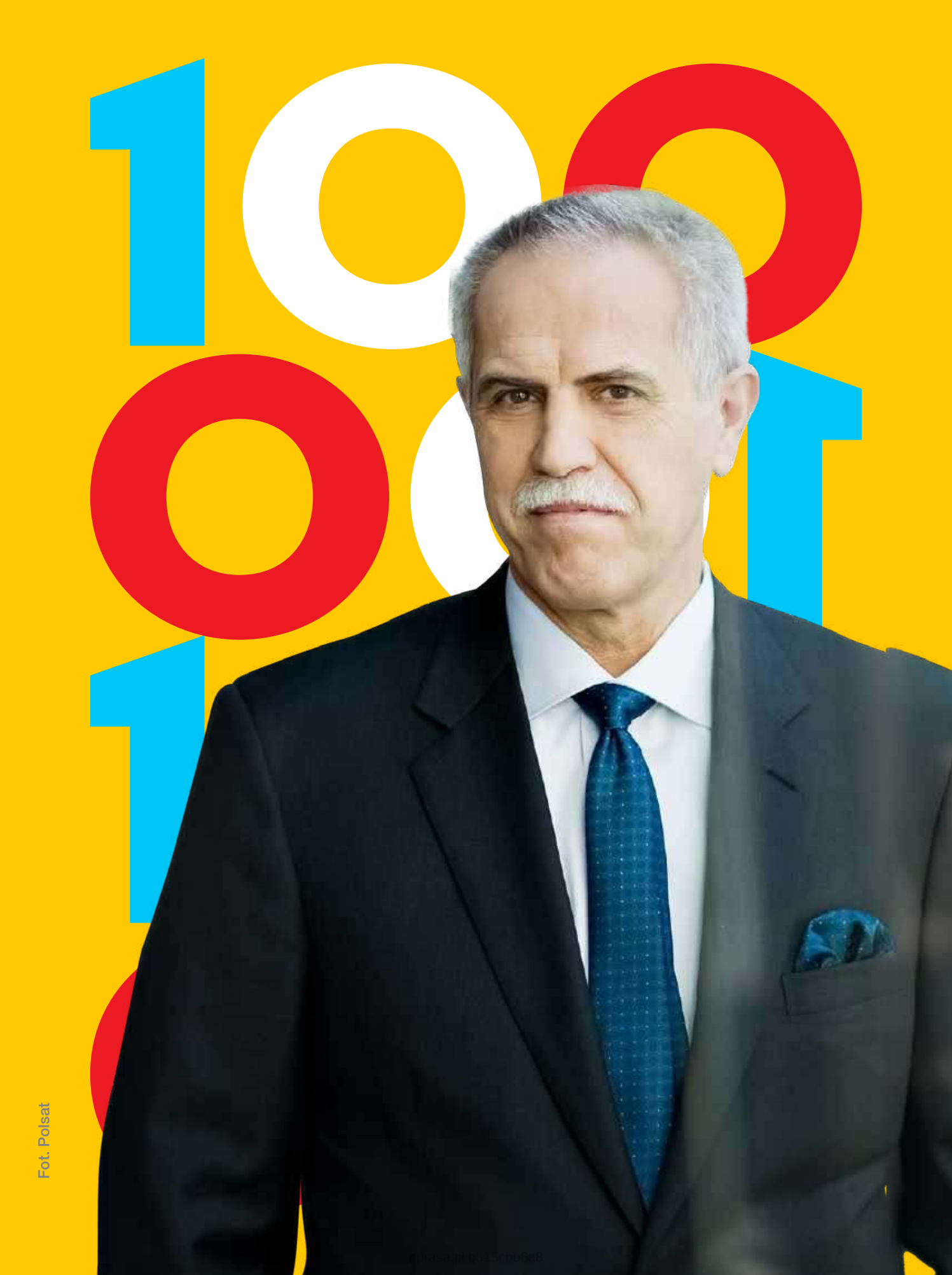
eprasa.pl b515cbb6a8

90. zaczął tworzyć własne produkcje. Jeszcze nie gry, tylko programy edukacyjne: słowniki, translatory, poradniki do nauki języków obcych. Pierwszą własną grą była wydana w 1999 roku „Exterminacja”. Strategia, w której gracz wciela się w rolę dowódcy statku kosmicznego odpowiedzialnego za podbijanie nowych galaktyk. Toczy walkę z wysoko rozwiniętą obcą cywilizacją, żeby panować w trzech systemach planetarnych.

„Dying Light” to nie jedyny hit z wrocławskiego studia, bo Techland ma na koncie już kilka tytułów, które sprzedały się w milionach kopii. To na przykład serie „Call of Juarez” (3 mln sztuk) czy „Dead Island” (7,5 mln).

W mediach wciąż pojawiają się spekulacje, czy Techland, wzorem innych polskich producentów gier, wejdzie na warszawską giełdę. Jak na razie na plotkach się kończy, a Marchewka firmą z innymi inwestorami chyba nie za bardzo chce się dzielić. Trzyma w swoim biznesie wciąż ponad 90 proc. udziałów.

eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. Polsat

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

6. ZYGMUNT SOLORZ
8,5 mld zł

To był dla niego trudny rok. Jego Grupa Polsat Plus zanotowała najsłabsze wyniki finansowe od lat. Przychody oscylowały w granicach 13 mld zł, a zysk netto ledwo przekroczył 900 mln zł i był prawie pięciokrotnie niższy niż rok wcześniej. Gorsze wyniki spółka tłumaczy presją inflacyjną, która wpływa na rosnące koszty funkcjonowania i energii. Nie pomogły również podwyżki stóp procentowych, które poważnie podniosły koszt obsługi zadłużenia. Mimo tych trudności, Solorz nie zatrzymuje się w inwestycjach. Stawia na niezależność energetyczną, czemu ma służyć budowa farm wiatrowych w czterech lokalizacjach. Dzięki temu na koniec przyszłego roku Grupa Polsat Plus będzie mogła co roku produkować 430 GWh zielonej energii. Pozwoli to nie tylko uodpornić biznesy

eprasa.pl b515cbb6a8

KESSEBÖHMER

peka

Z PEKĄ wszystko jest na wyciągnięcie ręki!

Duża i ergonomiczna powierzchnia przechowywania ma ogromne znaczenie w kuchni. Nasze systemy do szafek wysokich pozwalają stworzyć pakowną strefę zapasów. Nawet jeśli na co dzień w Twojej kuchni jest mnóstwo zapasów rozproszonych w różnych miejscach, dzięki systemowi Tandem, wszystko znajdzie się we właściwym miejscu. Taka nowoczesna domowa spiżarnia, to ogromne udogodnienie.

peka.pl

eprasa.pl b515cbb6a8

Solorza na zmieniające się ceny prądu, ale też sprzedawać czystą energię klientom.

Farmy wiatrowe to i tak nic w porównaniu do energetycznej inwestycji, którą Solorz dopiero planuje. W marcu tego roku kontrolowany przez niego Zespół Elektrowni Pątnów Adamów Konin podpisał list intencyjny z państwową Polską Grupą Energetyczną. Firmy wspólnie z koreańskim koncernem KHNP mają zbudować elektrownię jądrową na terenach ZE PAK w Pątnowie. Wstępne analizy pokazały, że w tym miejscu mogłyby powstać dwa reaktory zdolne wygenerować 22 TWh energii, czyli ok. 12 proc. tego, ile dzisiaj zużywa się w całym kraju. Pierwszy blok prywatno-państwowej elektrowni mógłby ruszyć za 12 lat w 2035 roku.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. MAREK WIŚNIEWSKI / Puls Biznesu / Forum

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

7. SEBASTIAN KULCZYK
7,4 mld zł

Tej wiosny próbuje przekonać pozostałych akcjonariuszy do sprzedaży mu 100 proc. akcji giełdowego Ciechu. Inwestorzy nie zamierzają jednak oddać skóry tanio i wygląda na to, że na ostatni rozdział tej historii przyjdzie jeszcze nieco poczekać.

Ta właśnie spółka jest dzisiaj najcenniejszym aktywem w portfelu Kulczyka. Ciech jest drugim największym producentem sody kalcynowanej i oczyszczonej w UE oraz wiodącym dostawcą krzemianów w Europie. Jest też największym polskim producentem środków ochrony roślin. Zatrudnia ponad 3 tys. osób, prowadząc fabryki w Polsce, Rumunii i Niemczech.

Kolejnymi aktywami, wokół których dużo się dzieje są spółki autostradowe. Od ponad pół roku trwają za-

eprasa.pl b515cbb6a8

awansowane negocjacje związane z ich sprzedażą, bo Sebastian Kulczyk od dawna sygnalizuje, że chce skoncentrować się na budowie portfela opartego głównie o spółki z obszaru nowych technologii. Chętnych na zakup podobno nie brakuje, a wartość autostradowej transakcji szacuje się nawet na kilkaset milionów euro.

Nowy zarząd KI ma się teraz skupić - pod okiem Kulczyka w roli przewodniczącego rady nadzorczej - na docelowej strukturze portfela spółek. I tak priorytetem będzie m.in. biotechnologia, nowoczesne technologie energetyczne oraz luksusowe nieruchomości, za których rozwój odpowiada ogólnopolski deweloper segmentu premium Noho Investment.

Ponadto, na celowniku są firmy, które podobnie jak Ciech mają być zapleczem dywidendowym dla całej grupy. Na radarze są europejskie spółki z dużym potencjałem wzrostu, otwarte na konsolidację i dynamiczny rozwój. Dobrą ilustracją tej filozofii jest za-

eprasa.pl b515cbb6a8

Tumbler i karafka FJORD

Karafka do whisky FJORD

Szklanka do whisky FJORD

Komplet do whisky FJORD

ZESTAW GENTLEMANA

Kolekcja FJORD marki KROSNO to zestaw obowiązkowy każdego gentlemana. Ręcznie formowana karafka oraz wyjątkowe szklanki do whisky, wykonane z najwyższej jakości szkła dodadzą blasku każdemu wieczorowi w męskim gronie.
Zobacz całą kolekcję na krosno.com.pl

krosno.com.pl

Zobacz kolekcję

100 LAT krosno®

eprasa.pl b515cbb6a8

kup polskiej spółki BaseLinker, lidera rynku usług e-commerce dla biznesu oraz jej międzynarodowa ekspansja.

Nieco bardziej autorskim projektem Kulczyka jest fundusz venture capital Manta Ray. Zasilony w ostatnich latach prawie miliardem złotych zainwestował już w blisko 40 podmiotów na całym świecie, finansując dojrzewanie m.in. czterech kandydatów na jednorożce.

Sebastian Kulczyk wspiera także na całym świecie uzdolnioną sportowo młodzież w ramach Phoenix Foundation oraz polskich, młodych przedsiębiorców pod szyldem programu mentoringowego dla startupów In-Credibles. Sam jest miłośnikiem triathlonu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Tomek Pikuła

eprasa.pl

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

8. ZBIGNIEW I MATEUSZ JUROSZKOWIE

6,5 mld zł

Najbardziej znany rodzinny duet w polskim biznesie. Ojciec Zbigniew kontroluje śląskiego dewelopera Atal. Syn Mateusz powadzi STS, czyli największego prywatnego bukmachera w kraju. Chociaż STS niedawno zadebiutował na warszawskiej giełdzie, to parę tygodni temu media obiegła informacja, że Juroszkowie bukmachera chcą sprzedać. Spółkę przejmie Entain CEE, joint venture Entain – giganta na europejskim rynku zakładów bukmacherskich oraz czeskiej spółki inwestycyjnej Emma Capital. W wyniku transakcji do rodziny Juroszków ma trafić 2,7 mld zł, z czego część środków przeznaczą na objęcie 10 proc. udziałów w Entain CEE.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Loïc Le Meur

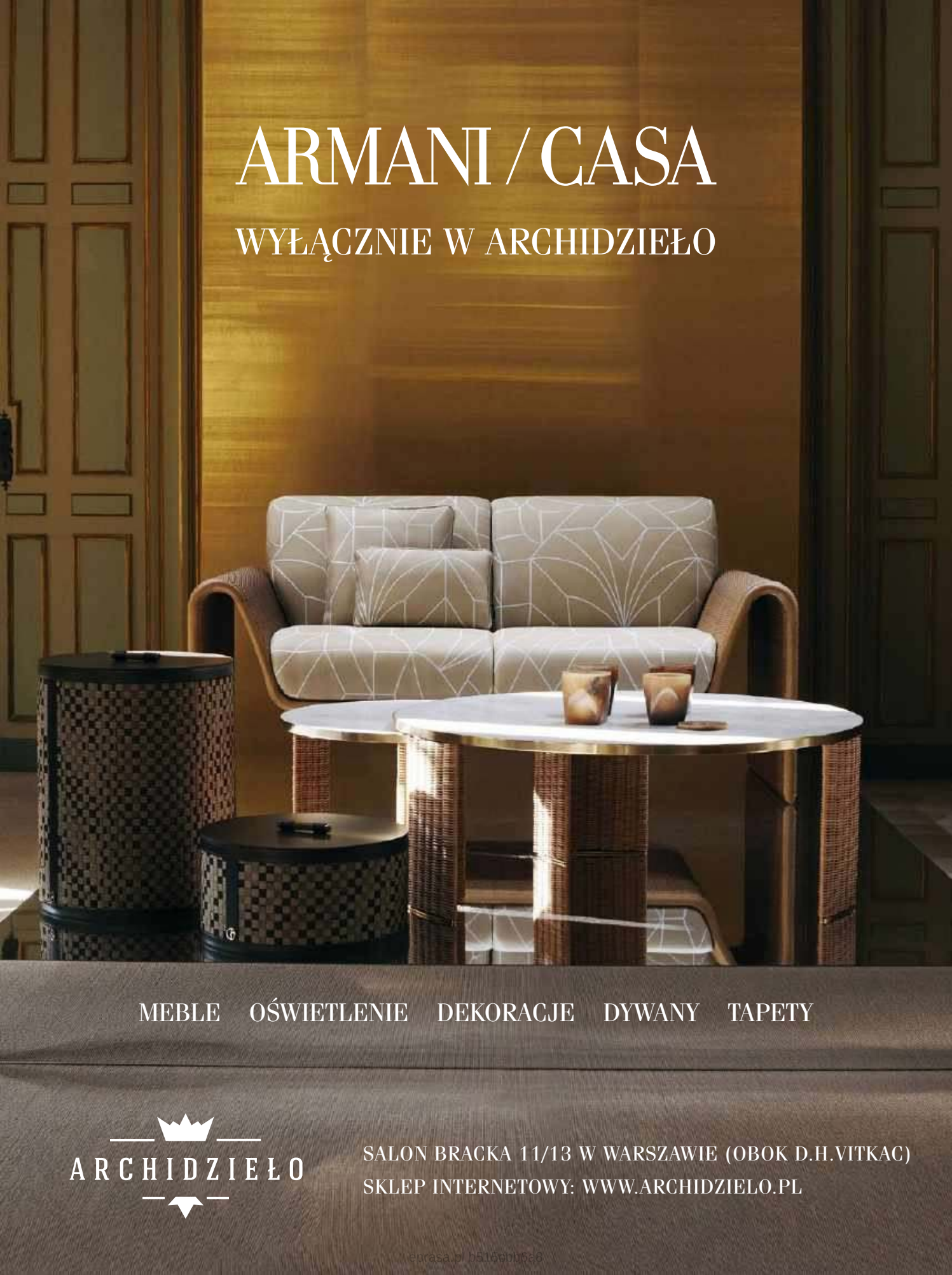
NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

9. ŁUKASZ NOSEK
6,1 mld zł

47-letni polsko-amerykański inwestor, który najbardziej zasłynął jako twórca PayPala, dzisiaj jednego z największych pośredników finansowych na świecie. Firmę zakładał pod koniec lat 90. razem z Elonem Muskiem i trójką innych kolegów. W 2002 roku postanowili ją sprzedać eBayowi za półtora miliarda dolarów. Od tamtej pory Nosek z firmy się wycofał i zajął się wspieraniem młodych biznesów. Stał się jednym z pierwszych inwestorów w SpaceX od Elona Muska, która chce wysyłać ludzi na Marsa.

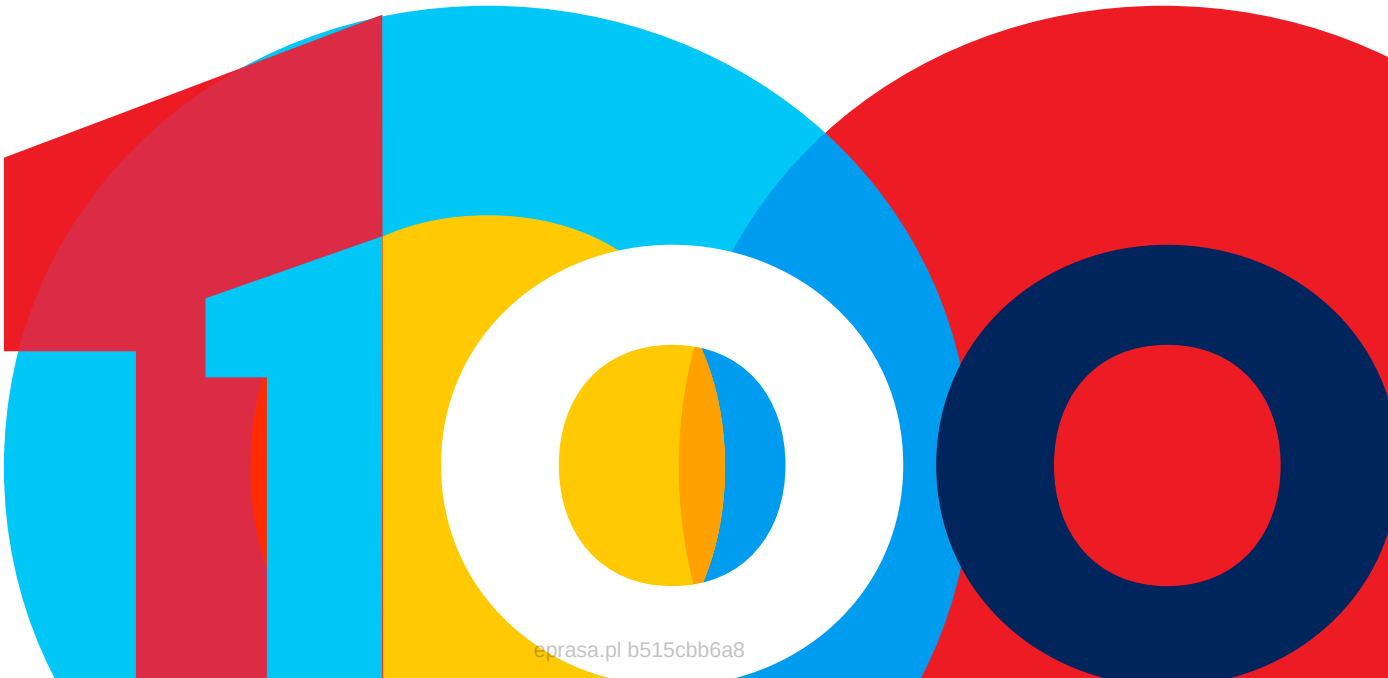
Nosek pochodzi z maleńkiej wioski Zgłobice niedaleko Tarnowa. Kiedy miał trzy lata, wyemigrował z rodzicami z Polski. Jego mama była zatrudniona w znanym koncernie chemicznym Castrol. Mimo tego, że praktycznie całe swoje życie Nosek spędził poza Pol-

eprasa.pl b515cbb6a8


ARMANI / CASA
WYŁĄCZNIE W ARCHIDZIEŁO
MEBLE OŚWIETLENIE DEKORACJE DYWANY TAPETY
ARCHIDZIEŁO
SALON BRACKA 11/13 W WARSZAWIE (OBOK D.H.VITKAC)
SKLEP INTERNETOWY: WWW.ARCHIDZIELO.PL
eurasa.pl b516cbb6a8

ską, to mówi w ojczystym języku, a nad Wisłę od czasu do czasu wraca, ponieważ nadal mieszka tu część jego rodziny.

W zeszłym roku wziął zresztą udział w Kongresie 590 w podwarszawskim Nadarzynie. To tam, jako przedstawiciel amerykańskiej spółki technologicznej Last Energy, podpisywał list intencyjny z polską Grupą Enea w sprawie zastosowania nad Wisłą technologii małych modułowych reaktorów jądrowych.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

10. ARKADIUSZ MUŚ
4,9 mld zł

Bije rekord za rekordem. W ostatniej liście 100 pisaliśmy o fantastycznych wynikach jego spółki, która w 2021 miała ponad 2,5 mld zł przychodów. To było nic, bo przychody jego Press Glassu wyniosły w 2022 roku prawie 3,5 mld zł. Jest największym producentem szyb zespolonych w Europie. Szklane tafle z jego firmy były wykorzystywane przy budowie wieżowców od Manhattanu po centrum Warszawy.

Poza biznesem, Muś jest też znany ze swojej pasji do golfa. Pod Częstochową wybudował 18- dołkowe pole klasy mistrzowskiej o pow. 80 ha. Nie ukrywa wolnościowych i proeuropejskich poglądów gospodarczych. Od lat wspiera Fundację Obywatelskiego Rozwoju prowadzoną przez prof. Leszka Balcerowicza. Wpłacił również na kampanię wyborczą Platformy Obywatelskiej.

eprasa.pl b515cbb6a8

100

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515...6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

11. MAŁGORZATA I MACIEJ ADAMKIEWICZOWIE

3,7 mld zł

Współwłaściciele Adamed Pharma – polskiej innowacyjnej firmy farmaceutyczno-biotechnologicznej. Powstała na bazie polskiej myśli naukowej i własnych patentów. Adamed zapewnia bezpieczeństwo lekowe milionom pacjentów w Polsce i innych krajach, przyczynia się do rozwoju branży farmaceutycznej w Polsce oraz polskiej gospodarki. Adamed Pharma, to dziś znana i międzynarodowa marka, której produkty dostępne są dla pacjentów w kilkudziesięciu krajach na świecie. Od kwietnia 2023 roku spółka jest 100 procentowym udziałowcem Davipharm – jednej z najszybciej rozwijających się firm farmaceutycznych w Wietnamie. Od maja 2019 r. firma posiadania pakiet udziałów włoskiej Ecupharmy. Adamed Pharma

eprasa.pl b515cbb6a8

dotychczas przeznaczył niemal 2,1 mld zł na inwestycje i działalność R&D. Od 2001 r. prowadzi prace nad lekami oryginalnymi. W 2020 roku zawarł wyłączną globalną umowę licencyjną z amerykańską firmą Acadia Pharmaceuticals na dalszy rozwój swojej innowacyjnej cząsteczki opracowanej w ramach platformy neuropsychiatrycznej do wykorzystania w leczeniu zaburzeń psychicznych.

Adamed jest firmą zaangażowaną społecznie. Na pomoc dla Ukrainy, w tym leki i środki pomocy medycznej, przeznaczył dotychczas 14,5 mln zł. Powołana przez właścicieli Fundacja Adamed, od 2014 r. prowadzi działania na rzecz rozwoju nauki oraz współpracy środowisk naukowych, przemysłu medycznego i farmaceutyczno-biotechnologicznego. Flagowym programem jest ADAMED SmartUP – platforma wiedzy i program stypendialny dla najzdolniejszej młodzieży. Do tej pory w 9. edycjach programu udział wzięło niemal 70 tys. młodzieży, a 400 było uczestnikami obozów naukowych.

eprasa.pl b515cbb6a8

CLOCHEE®

składniki pochodzenia naturalnego 98,4% natural natural origin of total

Idealny na lato!

Poczuj lekkość
i nawadniającą
moc *natury*
w *innowacyjnej* formule

Nawodnienie i nawilżenie

Wygładzenie i blask

Dotlenienie komórek
i antyoksydacja

/clochee.simplyorganic @clochee_simplyorganic

Więcej informacji na: www.clochee.com

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Małgorzata i Maciej Adamkiewicz są absolwentami Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie. Obecnie zasiadają w Radzie Nadzorczej Adamed Pharma. Małgorzata posiada stopień doktora nauk medycznych, specjalizację I i II stopnia z chorób wewnętrznych oraz z endokrynologii. Jest członkiem Światowego Towarzystwa Endokrynologicznego, Wiceprezesem Zarządu Polskiej Rady Biznesu. Maciej posiada specjalizację z chirurgii, jest członkiem Międzynarodowego Towarzystwa Uroginekologicznego. Małgorzata i Maciej Adamkiewicz zostali w 2013 roku odznaczeni Złotym Krzyżem Zasługi Prezydenta RP. W 2019 roku zostali uhonorowani Medalem 100-lecia Odzyskania Niepodległości przyznawanym osobom zasłużonym dla polskiej gospodarki.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Agnieszka Murak

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

11. LESZEK GIERSZEWSKI
3,7 mld zł

Pierwszy biznes rozkręcał w maluchu, którym przemierzał co tydzień trasę z rodzinnego Słupska na południe Polski do Krakowa, Katowic czy Gliwic. 600 km w jedną stronę. Dlaczego tam? Bo tam były huty, tam był przemysł i popyt na druty, którymi w latach 80. handlował Gierszewski. Potem były siatki ogrodzeniowe, klatki dla lisów, gwoździe. W końcu pojawił się pomysł, żeby robić okna. I to był strzał w dziesiątkę. Od pierwszego okna wyprodukowanego w 1994 roku do 7 tys. okien, bo tyle codziennie produkuje założona przez Leszka Gierszewskiego firma Drutex. Obecnie to największa fabryka okien w Europie. Polska firma jest obecna także na rynku amerykańskim, australijskim, meksykańskim czy na Bliskim Wschodzie. Pracuje w niej prawie 4 tys. osób.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

13. RAFAŁ BRZOSKA
3,2 mld zł

Kto jeszcze pamięta jego walkę z monopolem Poczty Polskiej, kiedy to, żeby przebić się na upaństwowionym rynku listów, dociążał swoje koperty kawałkiem ołowianej blaszki. Brzoska już lata temu walkę z pocztą sobie odpuścił, widząc jak w przetargach pomaga się nie prywatnym, a państwowym podmiotom. Postawił na to, czego Poczta Polska wtedy nie miała, czyli paczkomaty, blaszane automaty do odbioru i nadawania paczek, którymi oplótł całą Polskę. Na koniec ubiegłego roku miał już 28 tys. maszyn, z czego nieco ponad 19 tys. sztuk w Polsce, a resztę za granicą.

Chociaż to on stworzył ten pomysł i założył firmę, to, żeby na trudnym logistycznym rynku się rozwijać, musiał się nią podzielić z inwestorami. Dwa lata temu zadebiutował na holenderskiej giełdzie, który był naj-

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost
LUZ BIZNESU

CZAPLARSKA & KRYSZAK

INDYWIDUALNE PROJEKTY

i jesteś sobą

SZYCIE NA MIARĘ

Mona Liza

suknie ślubne i wieczorowe

JESTEŚ Mona Liza JEDYNA W TEJ JEDYNEJ

adres:
Plac Konstytucji 3 m 59
00-647 Warszawa
wejście od Śniadeckich
tel.: +48 **798 254 888**

Projektowanie jest jak życie, musi się zmieniać, być barwne i ciekawe.
Tworzymy to co najtrudniejsze, WYGODĘ, SZYK I ELEGANCJĘ.
Podkreślamy INDYWIDUALNY STYL, aby każdy mógł być sobą
i żeby uczynić każdego wyjątkowym i szczęśliwym.
Bo tyle szans, ile odwagi ile odwagi, tyle spełnionych marzeń.

Wchodząc na nasze strony, otrzymasz voucher podarunkowy
na indywidualne projekty szyte na miarę i suknie ślubne.
www.monaliza.com.pl i www.czaplarska-kryszak.pl

Monika Czaplarska
założycielka - prezes
Mona Liza i Czaplarska&Kryszak

eprasa.pl b515cbb6a8

większym IPO spółki technologicznej w historii Europy i od tamtej pory trzyma w InPost ok. 13 proc. udziałów. Większościowe udziały posiadają amerykańscy inwestorzy.

Ale InPost to nie jedyny biznes Rafała Brzoski, który cały czas rozgląda się za kolejnymi firmami do kupienia. Wspólnie z Zygmuntem Solorzem zainwestował w internetowy sklep z butami Eobuwie.pl Dariusza Miłka. Rok temu wszedł w całkowicie nową branżę, przejmując 90 proc. w znanym producencie bakalii Bakalland. Połączył go z marką zdrowej żywności Purella, żeby zostać liderem na rynku prozdrowotnych produktów spożywczych w Polsce. Z kolei kilka miesięcy temu wszedł do firmy produkującej balony, konfetti i inne imprezowe dekoracje. Szczecińskiemu PartyDeco chce pomóc w międzynarodowej ekspansji.

eprasa.pl b515cbb6a8

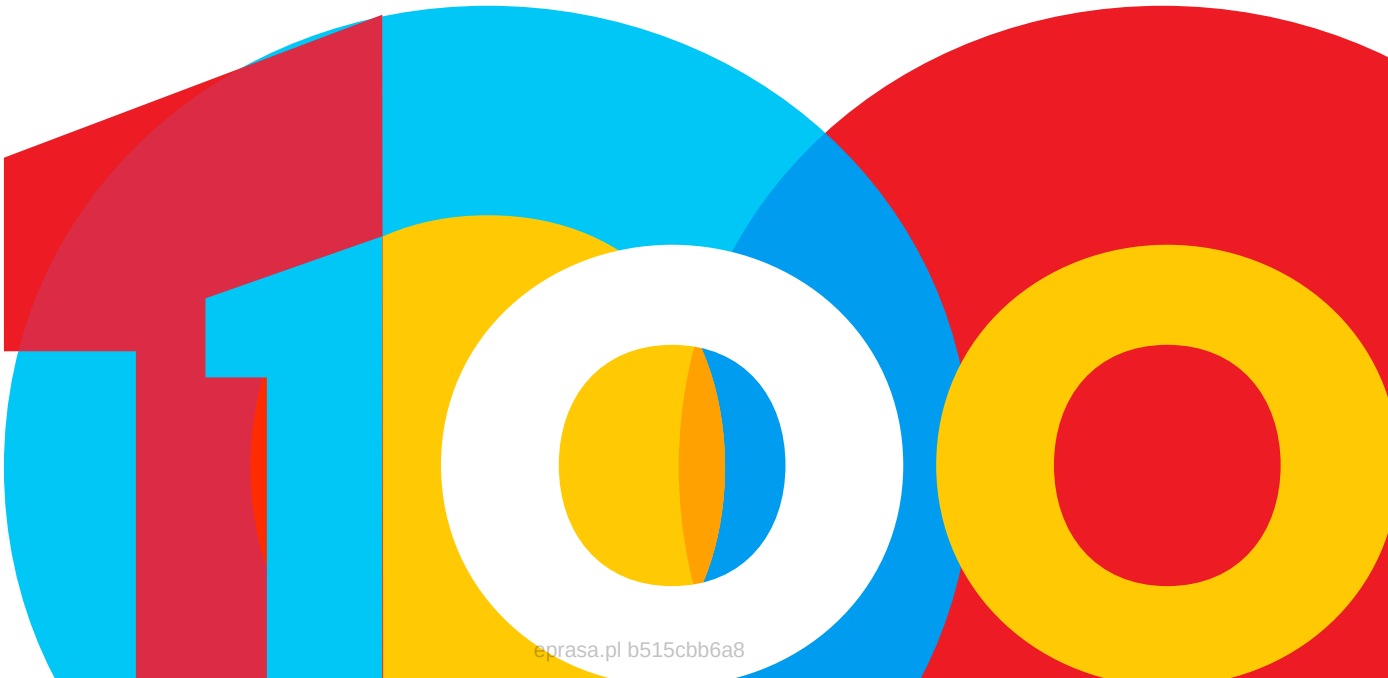
Fot. Marek Wiśniewski / Puls Biznesu / Forum

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

13. JAKUB ZABŁOCKI
3,2 mld zł

Przez 5 lat sam pracował jako trader walutowy w jednym z banków, aż w 2001 roku postanowił rzucić etat i założyć własny dom maklerski. W dwie dekady zrobił ze swojego XTB największą tego typu instytucję w naszej części Europy. Spółka jest obecnie wyceniana na warszawskiej giełdzie na ponad 4,7 mld zł.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Andrzej Wawok/REPORTER

15. ANDRZEJ I ZYTA OLSZEWSCY

2,87 mld zł

Do tego tyskiego małżeństwa należy grupa Farmacol, jeden z największych w kraju dystrybutorów leków i środków farmaceutycznych. Andrzej Olszewski zaczynał od organizowania wczasów dla górników, a w 1990 r. razem z żoną kupił pierwszą aptekę. Później dołączał kolejne, przejmując również udziały w hurtowniach leków w całej Polsce.

Dzisiaj rok w rok sprzedają pół miliarda sztuk różnych produktów medycznych. Głównymi odbiorcami są oczywiście apteki, ale również przychodnie i 700 szpitali.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Artur Zawadzki/REPORTER

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

16. ZBIGNIEW JAKUBAS
2,7 mld zł

Jeden z największych inwestorów na warszawskiej giełdzie, z którą, w przeciwieństwie do innych bohaterów listy 100, rozstawać się nie zamierza. Trzyma kontrolny pakiet akcji w producencie taboru kolejowego Newag oraz wybijającej monety czy obsługującej warszawskie biletomaty Mennicy Polskiej. Do tego dochodzą udziały w firmie budowlanej Centrum Nowoczesnych Technologii czy kiedyś potężnym, a zmiecionym przez kontrowersyjne działania wymiaru sprawiedliwości, funduszu inwestycyjnym Altus. Poza giełdą, Jakubas również prowadzi kilka spółek. To choćby działające w budowlance Wartico Invest czy Multico oraz jego wehikuł inwestycyjny Jakubas Investment. Oprócz biznesu jest też i sport. Kilka lat temu Zbigniew Jakubas został właścicielem klubu piłkarskiego Motor Lublin.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

17. DARIUSZ MIŁEK

2,6 mld zł

Kilka miesięcy temu media obiegła informacja, że wystawia na sprzedaż swojego prywatnego jeta. Ogłoszenie o sprzedaży Gulfstreama G500, którym Dariusz Miłek latał po świecie, znalazł Rafał Zaorski, jeden z najsłynniejszych giełdowych spekulantów. Po tym, jak sprawa wyciekła do mediów ogłoszenie szybko zniknęło z sieci. Jeden z najbogatszych Polaków długi czas szukał pieniędzy na dokapitalizowanie swojej najważniejszej spółki, czyli koncernu obuwniczego CCC. Ten od pandemii przeżywa poważne tarapaty, kiedy to pozamykane galerie handlowe i zerwane łańcuchy dostaw mocno zahamowały sprzedaż butów. Od tamtej pory kurs CCC to raz góra, a raz depresja. Żeby sytuację jakoś ustabilizować w kwietniu tego roku dokonano emisji nowych akcji spółki za ponad pół miliarda

eprasa.pl b515cbb6a8

GEBERIT

ŁĄCZYMY NAJLEPSZE
W ŁAZIENCE

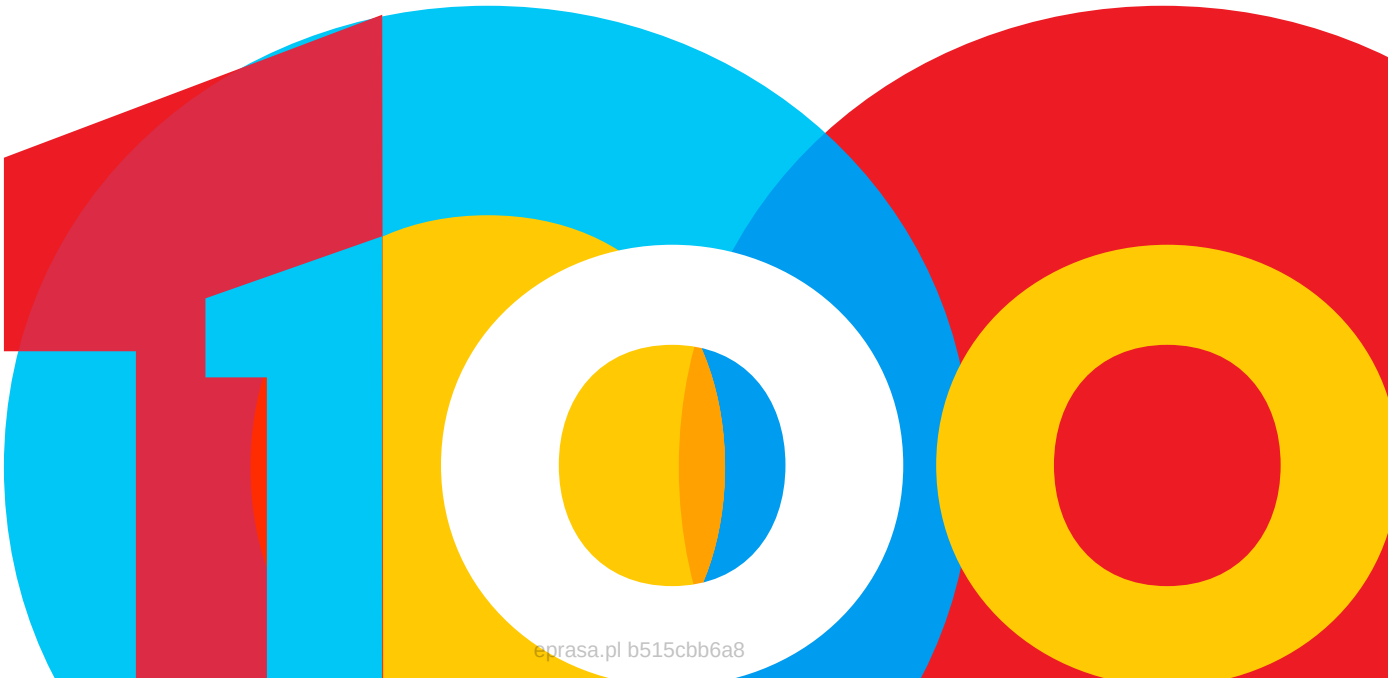
#CeramikaGeberit

VARIFORM

SMYLE

SMYLE

złotych. Chociaż mówiło się, że chętnych nie będzie, to popyt przerósł podaż. Nowe walory za nieco ponad 200 mln zł objął sam Dariusz Miłek. Mniej więcej tyle był wart jego Gulfstream, którego niedługo przed kupnem akcji CCC sprzedał. Co z obuwniczym gigantem będzie dalej? Po kwietniowej zwyżce kursu spowodowanej nową emisją, kurs znów dołuje, chociaż firma stara się jak może, zapowiadając, że ten rok zamknie 10 mld zł przychodów.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

17. ANTONI PTAK
2,6 mld zł

Sam o sobie mówi, że w biznesie osiągnął już wszystko. Dzisiaj to już nie on, a sześcioro jego dzieci kieruje rodzinnym imperium handlowym. On sam raz mieszka w Brazylii, gdzie w środku puszczy postawił sobie neoklasycystyczny dworek w stylu „Pana Tadeusza”, a raz we Francji, gdzie kupił sobie zamek. W Polsce urzęduje głównie pod Łodzią, bo to w Rzgowie mieści się gigantyczne centrum handlowe Ptak. To właściwie już małe miasteczko z własnym radiem, nazwami ulic, armią 2 tys. sprzedawców i 9 mln klientów, którzy co roku robią tam zakupy. Zaraz obok otworzył Mandorię, czyli największy zadaszony park rozrywki w Polsce. Z kolei kilkadziesiąt kilometrów na północ, w podwarszawskim Nadarzy-

eprasa.pl b515cbb6a8

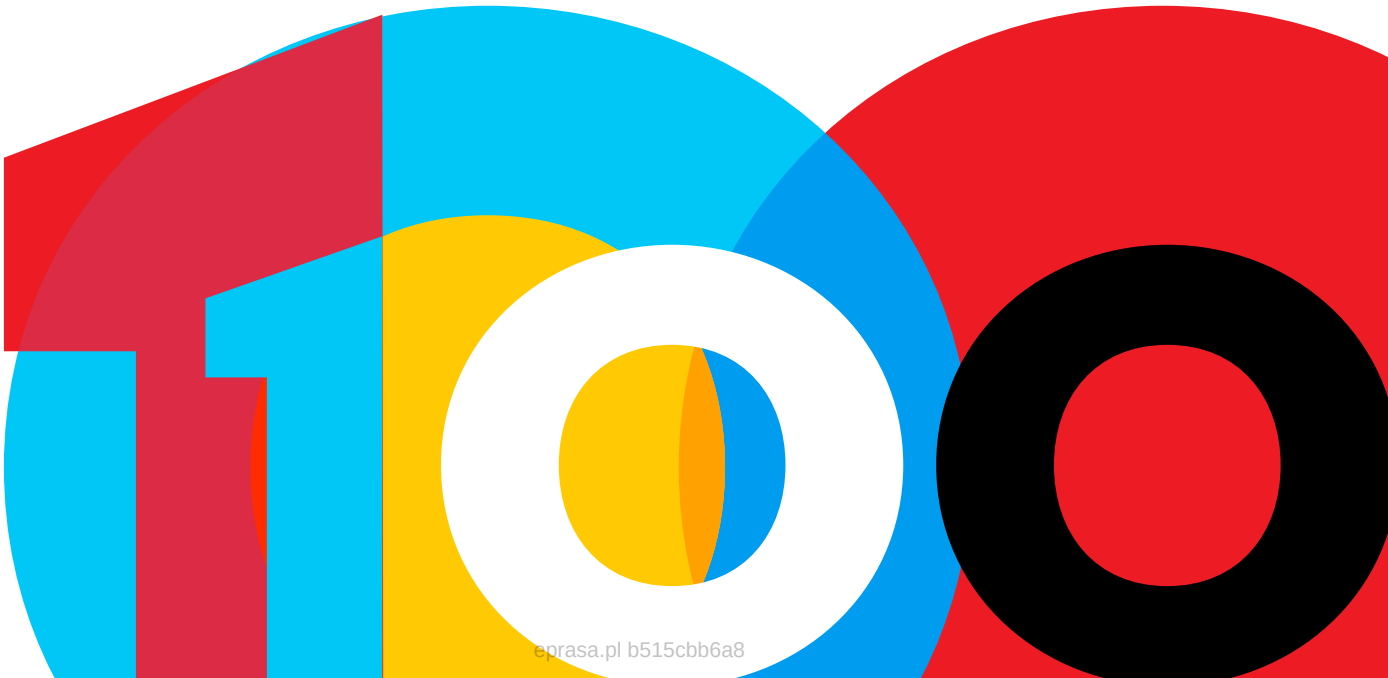
prezentowe.pl

PREZENTY DLA SMAKOSZY

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH POLAKÓW 100

nie, ruszył z Warsaw Expo, czyli największym ośrodkiem targowo-wystawienniczym w naszej części Europy. Zarobione pieniądze zainwestował głównie w nieruchomości w kraju i za granicą. Część poszło też na sport, bo Ptak był przez lata właścicielem klubów piłkarskich Pogoni Szczecin i ŁKS-u Łódź. Ale podobnie jak wielu innych najbogatszych Polaków kiepsko na tym wyszedł i z inwestowania w polską piłkę już się wyleczył.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515c0b6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

19. ANDRZEJ WIŚNIOWSKI
2,6 mld zł

Jeden z największych w Europie producentów bram garażowych i przemysłowych, stalowych ogrodzeń i stolarki stalowej oraz aluminiowej. Zatrudnia ponad 2 tys. osób, a przychody firmy przebiły niedawno poziom miliarda złotych. Oprócz spółki ze swoim nazwiskiem w nazwie, jest również właścicielem pięciogwiazdkowego hotelu Heron nad jeziorem Rożnowskim.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Rafał Siderski

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

20. HENRYK STOKŁOSA
2,5 mld zł

Jedna z najbardziej barwnych postaci w polskim biznesie. Nie tylko pod względem kontrowersyjnego życiorysu, ale i biznesów, które prowadzi, bo można odnieść wrażenie, że Stokłosa zajmuje się dosłownie wszystkim. Prowadzi własne media, restauracje, produkuje środki dezynfekujące, karmę dla psów, pasze dla krów, hoduje jabłka, krowy i świnie, utylizuje odpady, ma własną firmę serwisującą maszyny lotnicze, a sam jest posiadaczem jednej z największych prywatnych flot w Polsce. Mieszka w obłędnej rezydencji pod Piłą o powierzchni ponad 2 tys. metrów kwadratowych. Niedaleko niej postawił sobie pawilonik myśliwski, gdzie pokazuje wycieczkom szkolnym dziesiątki ustrzelonych, a później wypchanych zwierząt. W kolejnym

eprasa.pl b515cbb6a8

budynku prywatny basen, a zaraz obok również prywatne muzeum, w którym w szklanych gablotach pozamykał pamiątki ze swojego życia. Poprzedni rok może zaliczyć do udanych. Nie tylko pod względem biznesowym, bo większość jego spółek przyniosła wielomilionowe zyski. Po latach sądowych bojów Stokłosa oczyścił się z 20 zarzutów stawianych mu przez prokuraturę. Oskarżano go m.in. o pobicie pracownika, zanieczyszczenie środowiska, wyłudzanie unijnych dotacji, korupcję czy oszustwa podatkowe. Został prawomocnie skazany tylko za jedno z 21 przestępstw. Chodziło o wręczenie łapówki urzędnikowi Ministerstwa Finansów. Stokłosa usłyszał wyrok roku i trzech miesięcy pozbawienia wolności, ale za kratki już nie trafi, bo w związku z licznymi zarzutami w areszcie spędził już dokładnie 15 miesięcy. Plastikowy talerz i sztućce z aresztanckiej celi również umieścił w swoim prywatnym muzeum.

eprasa.pl b515cbb6a8

fot. Łukasz Piecyk/Reporter

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

21. ROMAN I GRAŻYNA KARKOSIKOWIE

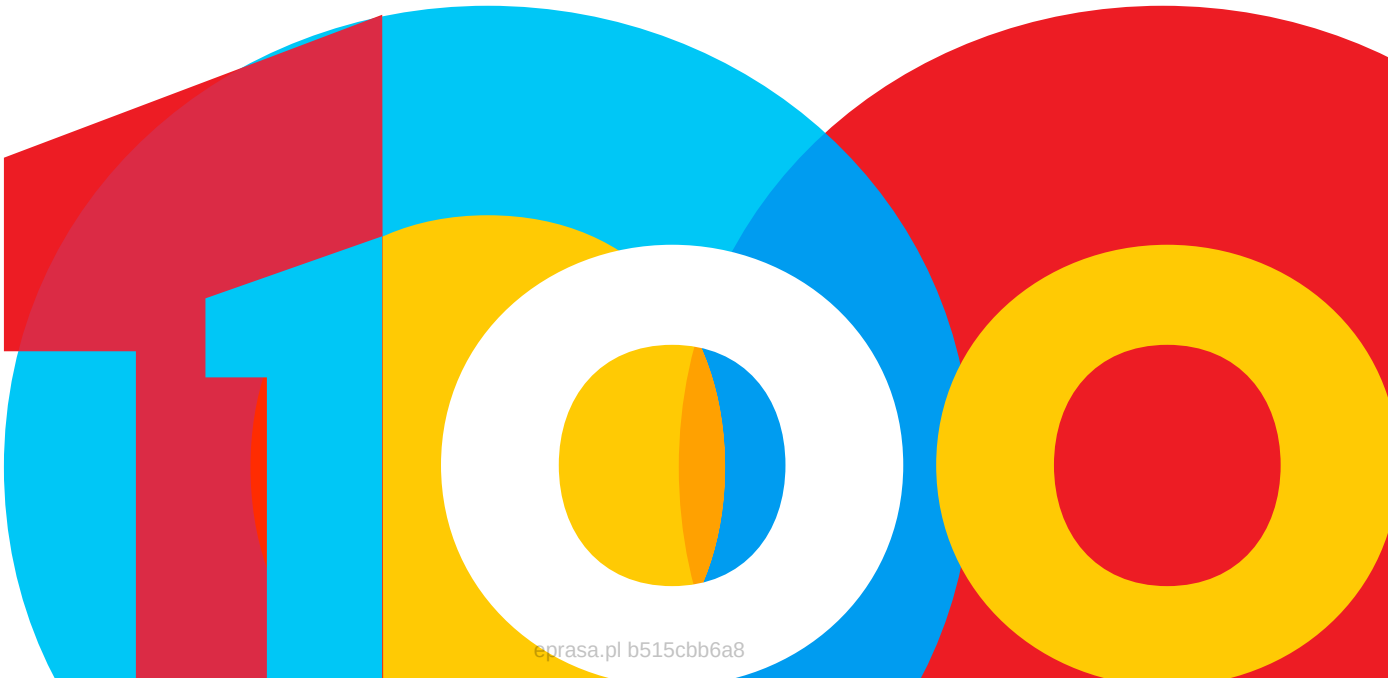
2,3 mld zł

Poznali się w Czernikowie, małej wiosce niedaleko Torunia. Ona była barmanką w barze prowadzonym przez jej matkę, a Karkosik rozkręcał wtedy własny gastronomiczny interes. Sprzedawał trudno dostępne w PRL piwo. Małżeństwo najlepszy biznes zrobiło na restrukturyzacji podupadających państwowych zakładów przemysłowych. Po modernizacji sprzedawali je z dużym zyskiem. Dzisiaj są najdroższą parą polskiej branży przemysłowej.

Najważniejszym rodzinnym aktywem jest giełdowa spółka Boryszew, kiedyś kojarzona głównie z płynem do chłodnic Borygo, a dziś to jeden z największych europejskich producentów komponentów dla branży motoryzacyjnej. Drugą spółką najczęściej kojarzoną z Kar-

eprasa.pl b515cbb6a8

kosikami jest giełdowy Skotan. Producent suplementów diety przeszedł niedawno rebranding, zmieniając nazwę na Onesano. Zarobione pieniądze Karkosikowie inwestowali głównie w nieruchomości. Należy do nich zabytkowy klasycystyczny pałac w Kikole. W 2016 r. kupili też XIX-wieczny Pałac Przeździeckich w Warszawie. Z kolei nad Bałtykiem, w Dąbkach, prowadzą własny ośrodek sanatoryjno-wypoczynkowy.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

POWRÓT

21. KRZYSZTOF PRUSZYŃSKI
2,3 mld zł

Gigant w produkcji stalowych pokryć dachowych i elewacyjnych. Sam w nieco ponad trzy dekady zbudował markę Blachy Pruszyński i zdominował krajowy rynek, zostawiając w tyle zagraniczną konkurencję. Jego firma oferuje całą gamę wyrobów koniecznych do budowy domów oraz obiektów przemysłowych: blachodachówek, blach trapezowych, rynien, kasetonów elewacyjnych, profili konstrukcyjnych oraz płyt warstwowych. W skład całej grupy wchodzi 20 spółek i kilka zagranicznych oddziałów: w Niemczech, Rumunii, Czechach, na Węgrzech, Ukrainie i Słowacji. W zeszłym roku grupa przebiła 2,8 mld zł przychodów, z czego ponad jedna piąta pochodzi z eksportu.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

23. JACEK FURMAN
2,25 mld zł

Prezes zarządu Aflofarm, największego polskiego producenta leków bez recepty z siedzibą w Pabianicach.

23. TOMASZ FURMAN
2,25 mld zł

Współwłaściciel producenta leków Aflofarm.

23. WOJCIECH FURMAN
2,25 mld zł

Jeden z trzech udziałowców pabianickiej firmy Aflofarm.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Facebook

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

23. PAWEŁ GRZEGORCZYK

2,25 mld zł

Właściciel gliwickiej spółki Keno. To polski producent konstrukcji montażowych, rozdzielnic przyłączeniowych oraz dystrybutor systemów fotowoltaicznych. Firma prowadzi swoje oddziały na Węgrzech, w Niemczech i Norwegii. W zeszłym roku jej obroty przebiły poziom 2,7 mld zł. Zakłada fotowoltaikę nie tylko na dachach polskich domów, ale obsługuje też wielkoskalowe inwestycje w farmy fotowoltaiczne.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Radek Nawrocki/Forum

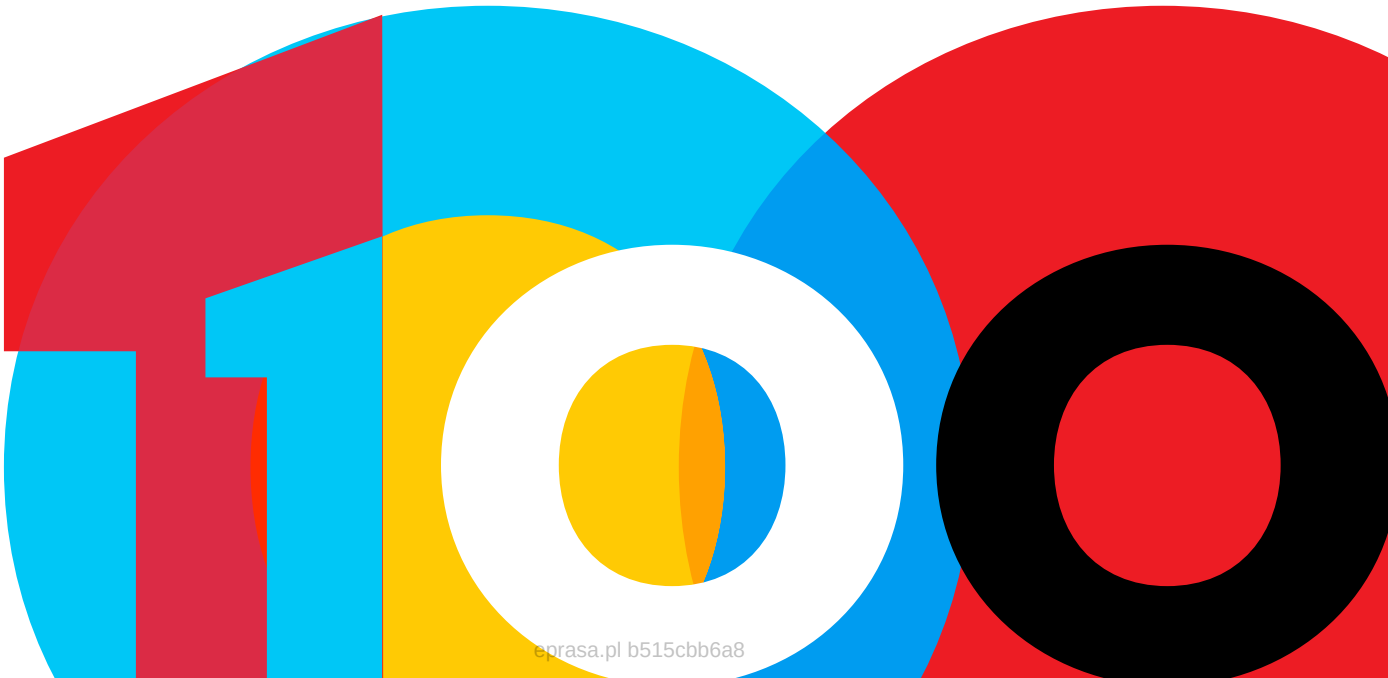
NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

27. ZBIGNIEW NIEMCZYCKI
2,2 MLD ZŁ

Na liście 100 najbogatszych Polaków „Wprost” występuje w zasadzie od początku jej istnienia. 12 razy pojawiał się w ścisłej dziesiątce zestawienia. W tym dwa razy udało mu się sięgnąć po najważniejszy tytuł najbogatszego Polaka. Chociaż przez wiele dekad działalności biznesowej prowadził już dziesiątki spółek, to dzisiaj tą najważniejszą pozostaje Curtis Health Caps – największy producent kapsułek żelowych w Europie. Niemczycki wytwarza je dla wiodących koncernów farmaceutycznych na świecie, które zamykają w nich swoje leki i suplementy diety. Ważnym i wieloletnim biznesem jest również fabryka obudów do telewizorów LG pod Mławą, w której Niemczycki postanowił poszerzyć działalność o nowe branże i produkować również zabawki oraz podzespoły dla

eprasa.pl b515cbb6a8

branży motoryzacyjnej i AGD. Poza biznesem Niemczycki jest również wielkim fanem lotnictwa. Na warszawskim Bemowie prowadzi firmę lotniczą General Aviation Services. Ma własny hangar, który wykorzystuje do obsługi technicznej helikopterów i samolotów. W Juracie prowadzi z kolei luksusowy hotel „Bryza”, gdzie na zmianę ze swoją rezydencją we Francji co roku spędza wakacje.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. WOJTEK RADWAŃSKI/AFP/East News

eprasa.pl b515cbb6a8

27. MARCIN IWIŃSKI
2,2 mld zł

Największy udziałowiec producenta gier CD Projekt. W ciągu roku jego majątek wzrósł o okrągły miliard złotych, bo i też kurs akcji warszawskiego studia zaczął zyskiwać na giełdzie. Wszystko za sprawą nowych wieści sprzed kilku tygodni, kiedy CD Projekt zapowiedział dodatek do gry „Cyberpunk 2077”. Ma wprowadzać wiele zmian i być niejako formą pokuty za wypuszczenie w świat 2,5 roku temu niedopracowanej podstawowej wersji gry. „Cyberpunk 2077. Widmo wolności” ma zadebiutować we wrześniu tego roku. Zwiastun spotkał się z bardzo dobrym odbiorem fanów. A inwestorzy już zacierają ręce, bo dodatek może wygenerować dodatkowe 260 mln zł przychodów.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

29. KRZYSZTOF PAWIŃSKI
2,1 mld zł

Współzałożyciel i jeden z właścicieli największego koncernu spożywczego w naszej części Europy. Wadowicki Maspex idzie jak burza, bo w ciągu roku powiększył swoje przychody ponad dwukrotnie! W 2021 roku sprzedał artykułów spożywczych za ok. 6 mld zł. A w zeszłym roku przychody przebiły już ponad 14 mld zł. Wojna za naszą wschodnią granicą była jednak dla Maspeksu odczuwalna, co widać po spadkach wpływów z eksportu. Jeszcze dwa lata temu ponad jedna trzecia przychodów pochodziła z zagranicy. Dzisiaj eksport stanowi ok. 15,5 proc. w całej strukturze przychodów.

Maspex był i zresztą nadal jest mistrzem akwizycji, przejmując firmę za firmą, dzięki czemu ma w swoim portfolio już ponad 70 różnych marek.

eprasa.pl b515cbb6a8

Wszystkich nie sposób tutaj wymienić, więc warto wspomnieć o tych najważniejszych, czyli sokach Tymbark, makaronach Lubella, dżemach Łowicz, ketchupie Kotlin, kakao Puchatek, przetworach Krakus czy Żubrówce. Koncern zatrudnia już ponad 9 tys. osób. Został założony w 1990 roku i zaczynał od konfekcjonowania zabielaczy do kawy. Później były rozpuszczalne herbatki, aż w 1995 roku na rynek wszedł jeden z najbardziej rozpoznawalnych produktów z Wadowic, czyli sok Kubuś.

29. SŁAWOMIR RUSINEK
2,1 mld zł

Współwłaściciel grupy Maspex. W przeszłości odpowiadał za operacje zagraniczne firmy. Aktualnie zasiada w radzie nadzorczej. Więcej w notce o Krzysztofie Pawińskim.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

29. ZDZISŁAW STUGLIK
2,1 mld zł

Jeden z sześciu udziałowców wadowickiego Maspeksu. Absolwent krakowskiej AGH. W firmie odpowiedzialny za produkcję, technologie i inwestycje. Więcej w notce o Krzysztofie Pawińskim.

29. JÓZEF SZCZUR
2,1 mld zł

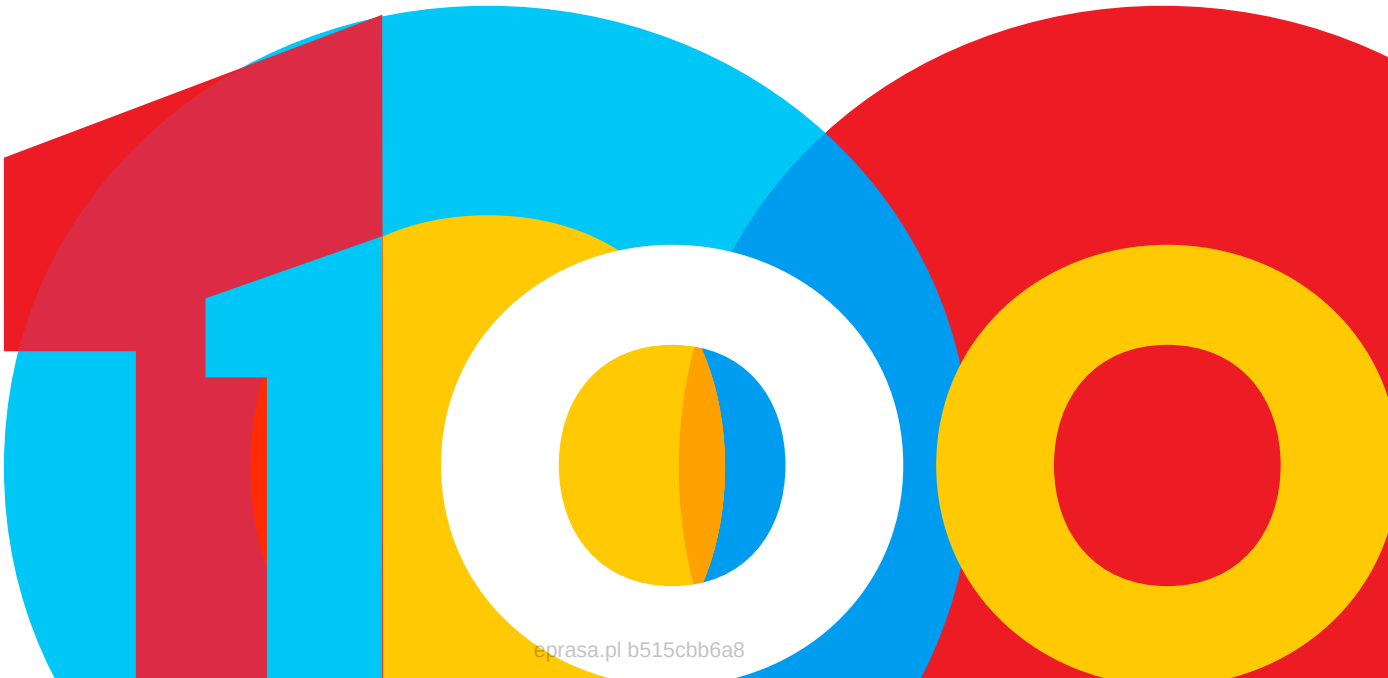
Współzałożyciel i współwłaściciel grupy spożywczej Maspex. Kontroluje 16,7 proc. akcji. Więcej o firmie w notce o Krzysztofie Pawińskim.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

29. JERZY KASPERCZYK
2,1 mld zł

Współzałożyciel i współwłaściciel Grupy Maspex. Podobnie jak inni kontroluje 16,7 procent akcji firmy. Odpowiadał za budowę siatki dystrybucji. Więcej o firmie w notce o Krzysztofie Pawińskim.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Bartek Banaszak

eprasa.pl b515cbb6ad

29. PRZEMYSŁAW GACEK
2,1 mld zł

Kontroluje ponad połowę udziałów w giełdowej grupie Pracuj. Chociaż sam pracy w życiu szukał tylko raz, to udało mu się stworzyć największy serwis rekrutacyjny w naszej części Europy. To tam miesiąc w miesiąc kilka milionów Polaków szuka lepszej przyszłości, czyli idealnej oferty pracy. Gacek wyszedł poza Polskę i podobny serwis pod marką Robota.ua prowadzi również w Ukrainie. Oprócz tego ma w swoim portfolio również kilka platform pomagających pracodawcom zadbać o swoich ludzi – tych już pracujących czy tych, którzy dopiero wysłali swoje CV. W zeszłym roku Grupa Pracuj miała ponad 608 mln zł przychodów oraz 171 mln zł zysku netto.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

35. ZBIGNIEW KOMOROWSKI
2 mld zł

Swoje biznesy kontroluje przez spółkę BZK Holding zarejestrowaną w podwarszawskim Ożarowie Mazowieckim. Działają w branży paliw odnawialnych, przemysłu zbożowego i mleczarskiego. Najważniejsza jest oczywiście Bakoma, czyli znany producent przetworów mlecznych. W sektorze spożywczym działa też producent mąki, spółka Polskie Młyny, produkująca olej rzepakowy Komagra czy rozlewająca alkohol BZK Alco.

W latach 90. Zbigniew Komorowski był senatorem z ramienia Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego. W IV kadencji został zaś posłem PSL. Dzisiaj rodzinnym biznesem 79-letniego Komorowskiego kieruje przede wszystkim jego syn Piotr.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Tomasz Wilczkiewicz

eprasa.pl b515cbb6a8

36. MACIEJ OLEKSOWICZ
1,95 mld zł

Dokładnie 31 grudnia 2020 dostał od ojca pakiet 26,3 proc. akcji w giełdowej spółce Inter Cars. To największy sprzedawca części motoryzacyjnych w Polsce. W zeszłym roku spółka sprzedała produkty do aut, ciężarówek czy autobusów warte ponad 15 mld zł!

Maciej Oleksowicz od maja 2017 roku pełni funkcję prezesa Inter Cars. Ale wtedy firmę kontrolował jeszcze jego ojciec, Krzysztof. Dopiero w 2019 roku odszedł z zarządu, a rok później przekazał synowi swoje akcje. Spółka zakomunikowała, że jest to element wieńczący proces sukcesji w rodzinnej firmie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Wisdomcreate

arasa.pl b515c

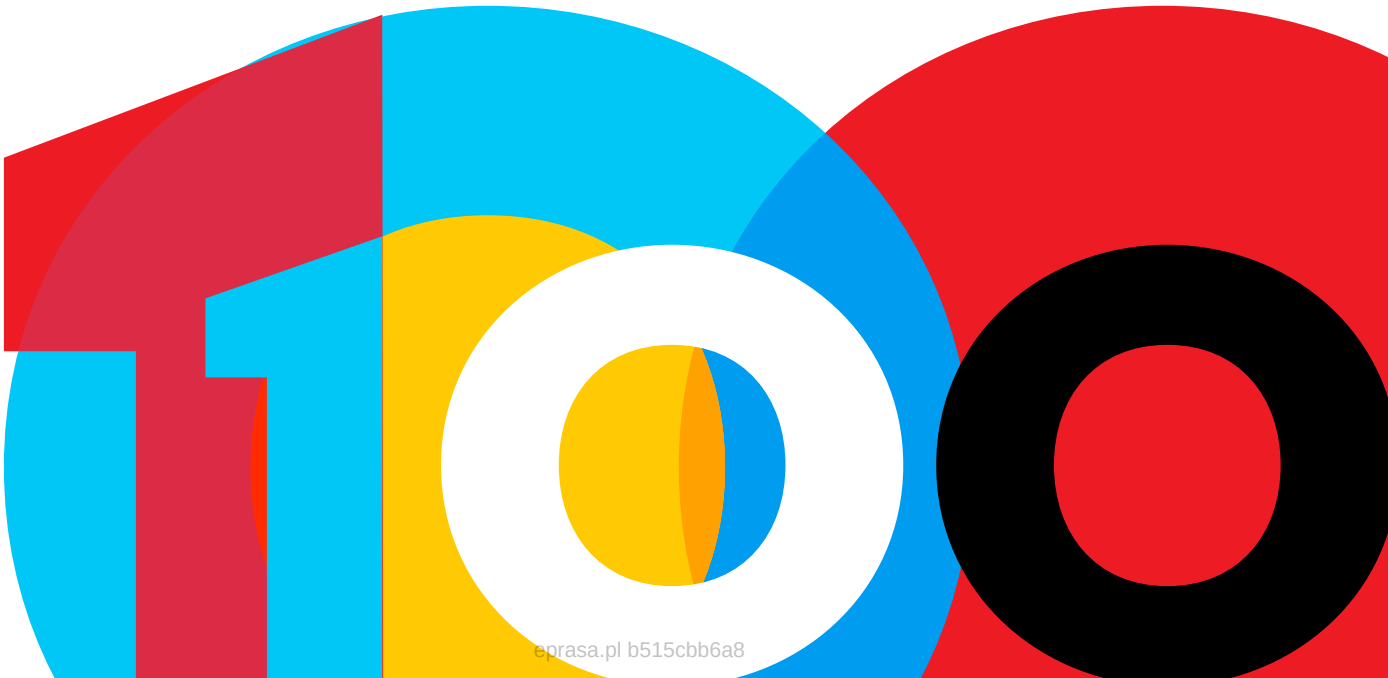
NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

37. GRAŻYNA KULCZYK
1,9 mld zł

Druga najbogatsza Polka. Z wykształcenia prawniczka po Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. To tam po studiach pracowała w Instytucie Prawa Cywilnego, robiąc jednocześnie aplikację sędziowską. Na początku lat 90. karierę prawniczki jednak rzuciła, stawiając na swój własny biznes. Sprowadzała rowery z Tajwanu, a w pierwszym salonie volkswagena, który otworzyła razem z ówczesnym mężem Janem Kulczykiem, prowadziła aukcję dzieł sztuki. Jednym z jej najważniejszych autorskich projektów był jednak poznański Stary Browar, który już lata temu sprzedała niemieckiemu funduszowi Deutsche Asset&Wealth Management za ok. 290 mln euro. Pieniądze postanowiła zainwestować w Szwajcarii, gdzie zresztą od wielu lat na co dzień mieszka. W ma-

eprasa.pl b515cbb6a8

lowniczej miejscowości Susch postawiła prywatne muzeum sztuki nowoczesnej, w którym promuje młodych polskich artystów. Z innych składników majątku trzeba wspomnieć o jej licznych nieruchomości w Europie oraz pokaźnej kolekcji dzieł sztuki. Nie tak dawno Grażyna Kulczyk czyściła swoje zbiory, wystawiając na aukcję w warszawskiej Desie 200 prac ze swojej prywatnej kolekcji. Nie była adresowana tylko dla milionerów, bo niektóre obrazy można było nabyć już za kilka tysięcy złotych.



eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

37. BOGDAN I ELŻBIETA KACZMARKOWIE

1,9 mld zł

Małżeństwo, o którym praktycznie nie wiadomo nic, bo tak dokładnie chronią swoją prywatność. Wiadomo jedynie tyle, że są największym producentem mebli w Polsce, a ich głównym klientem pozostaje szwedzka Ikea. Oprócz meblarskiego biznesu kierują również znaną polską marką odzieżową Big Star. W ostatnich latach Bogdan Kaczmarek zainwestował jednak w kilka nowych spółek. To między Nikalab, czyli producent suplementów diety dla kobiet czy spółki działające w branży budowlanej, które stawiają nowoczesne biurowce w samym centrum Warszawy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Marek Wiśniewski / Puls Biznesu / Forum

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

39. MICHAŁ KICIŃSKI
1,8 mld zł

Drugi największy udziałowiec w warszawskim studiu gier CD Projekt, chociaż, jak powtarza w wywiadach, z grami nie chce mieć już nic wspólnego. Zamiast tego angażuje się w wiele innych biznesów. Jednym z ostatnich jest wskrzeszenie legendarnej Unitry, polskiej marki sprzętu audio. Kilka tygodni temu Kiciński pokazał światu pierwsze produkty po reaktywacji, czyli wzmacniacze, gramofony i kolumny. Sprzęt ma trafić do sprzedaży jeszcze tej jesieni. Unitra ma być marką premium skierowaną głównie do koneserów dźwięku wysokiej klasy. Ma to też odzwierciedlenie w cenie, bo za wzmacniacz z nowej Unitry trzeba zapłacić 15 tys. zł, a odtwarzacz CD to wydatek rzędu 6,5 tys. zł.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

40. JERZY BORUCKI
1,7 mld zł

Wraz z Andrzejem Grabowskim są właścicielami największej prywatnej firmy mleczarskiej ze stuprocentowym polskim kapitałem. Zatrudniają ponad 4 tys. ludzi, którzy pracują w 14 zakładach spółki w Polsce oraz jednym w Maroku. Dziennie są w stanie wyprodukować 4,5 mln litrów mleka. Ale grupa Polmlek to nie tylko mleko. Borucki z Grabowskim rozlewają też soki pod markami Fortuna, Pysio czy Garden.

Oprócz Polmleku do Boruckiego należy też połowa udziałów w zamku w Gniewie. Przejął go od gminy w 2010 roku za niecałe 15 mln zł. Zainwestował w warownię 40 mln zł, robiąc z obiektu wizytówkę całego regionu. Dzisiaj w XIII-wiecznej twierdzy krzyżackiej, zresztą najpotężniejszej na lewym brzegu Wisły, działa luksusowy hotel z basenem, SPA i centrum konferencyjnym.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

40. GRZEGORZ GRZELAK
1,7 mld zł

Większościowy udziałowiec łódzkiej grupy Atlas, jednego z największych producentów chemii budowlanej w Europie. Przychody firmy przekraczają miliard złotych, a zyski są liczone w setkach milionów. W skład grupy wchodzi 20 podmiotów zlokalizowanych w Polsce, ale również na Białorusi, Łotwie i w Rumunii. Łącznie wszystkie spółki zatrudniają ponad 2,5 tys. osób.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Rafał Klimkiewicz

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

42. TOMASZ DOMOGAŁA
1,66 mld zł

Jego ojciec w biznesie zaczynał jeszcze w latach 70. Był po prostu badylarzem, jak w PRL pogardliwie nazywano pierwszych przedsiębiorców. Głównie ogrodników, którzy uprawiali kwiaty czy warzywa pod szkłem. Domogała zajął się uprawą goździków i asparagusa, rośliny o delikatnych zielonkawych liściach często używanej jako dekoracja bukietów. Potem Domogałowie działali, gdzie się tylko dało. Tłoczyli blachy samochodowe, zamykali w puszkach i słoikach dania gotowe, produkowali nawet własne obuwie pod marką Brado. Ale na początku lat 90. bracia podzielili się branżami. Michał wziął obuwie, a Jacek część spożywczą. Działał w okolicach Orzesza w województwie śląskim. Tam otworzył zakłady mięsne, potem dokupił do nich zakłady drobiarskie, a później był szereg inwestycji

eprasa.pl b515cbb6a8

w nowe chłodnie i przejęcie znanych zakładów przetwórstwa owocowo-warzywnego Kwidzyn. Pieniądze, których Domogała dorobił się w „spożywce", zainwestował w 2002 roku w upadającą fabrykę maszyn dla górnictwa Famur. Wyprowadził spółkę z długów i wprowadził ją na giełdę. Do dziś to ona jest najcenniejszym rodzinnym aktywem.

Ale od kiedy w 2010 roku stery w firmie przejął syn Jacka Domogały, Tomasz, to zaczął przestawiać ojcowski biznes na nowe, bardziej ekologiczne tory. Famur zmienił więc nazwę na Grenevia i bardziej niż z maszynami dla górnictwa ma kojarzyć się z zieloną energią Dużo inwestuje w OZE i właśnie w zeszłym roku zauważył już namacalne dowody na to, że odejście od górnictwa miało sens. Na pewno finansowy, bo rok do roku Grenevia powiększyła zyski prawie pięciokrotnie z 25 mln zł za 2021 do 120 mln zł za 2022 r.

Ale to nie jedyny biznes Domogały, bo w skład rodzinnego holdingu TDJ wchodzi jeszcze Polska Grupa

eprasa.pl b515cbb6a8

Odlewnicza, krajowy lider w produkcji odlewów i odkuwek, spółka Teamtechnik odpowiedzialna za produkcję automatycznych linii montażowych dla sektora automotive, marka kosmetyczna MIYA Cosmetics czy też lider konsolidacji na polskim rynku weterynaryjnym – Edina Vetcare Group.

DEBIUT

43. RODZINA KAŁKUSÓW
1,62 mld zł

Właściciele krakowskiej spółki Motorol Automotive sprzedającej części zamienne, chemię samochodową, oleje i akcesoria do aut osobowych i dostawczych. Firma istnienie na rynku od ponad 30 lat, zatrudnia ponad 250 osób.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

44. WIESŁAW WAWRZYNIAK Z RODZINĄ

1,6 mld zł

W zeszłym roku zadebiutował w setce najbogatszych i to od razu w pierwszej dziesiątce. W Kaliszu prowadzi rodzinną Grupę AWW, jednego z największych w Polsce producentów etanolu i bioetanolu dla różnych gałęzi przemysłu czy rolnictwa. Wawrzyniakowie handlują również własnymi markami alkoholi. To głównie wódki i likiery: Alaska, Eskimo, Calisia czy Jarzębiak.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Darek Lewandowski

erasa.pl b515cb1

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

45. KRZYSZTOF SUSKI
1,5 mld zł

Właściciel Euro Holdingu, rodzinnej grupy firm, które inwestują w czterech głównych branżach: telekomunikacji, nieruchomości, energetyki i nowych technologii. Krzysztof Suski ma udziały w spółkach GE Infrastruktura, Grupa Energia GE i Grupa Energia Obrót zajmujących się sprzedażą i dystrybucją energii elektrycznej oraz zarządzaniem siecią energetyczną. Jest też głównym udziałowcem spółek Starnet i Citimedia, które dostarczają kompleksowe usługi telekomunikacyjne, w tym Internet, telefonię stacjonarną, komórkową, budowę sieci telekomunikacyjnych i światłowodowych.

Jednak najważniejszym składnikiem jego majątku są nieruchomości. Należy do niego ponad 60 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni biurowej m.in. w

eprasa.pl b515cbb6a8

centrum Warszawy. Łączna wartość obiektów jest wyceniana na ponad 1,1 mld zł. Nieruchomościami zarządza firma Sky Estate.

W rodzinnym biznesie obecne jest nowe pokolenie. Jeden z synów Krzysztofa Suskiego, Michał, pełni funkcję Wiceprezesa Zarządu spółek Euro Holding oraz KS Holding, jak również Dyrektora ds. Rozwoju w spółce Dasoft specjalizującej się we wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań technologicznych dla przestrzeni komercyjnych oraz Retailu. Do portfolio firmy należy przede wszystkim autorski system digital signage do komunikacji cyfrowej oraz technologia Dynamic Pricing (tzw. Elektroniczne etykiety cenowe). Natomiast drugi syn, Aleksander, realizuje się w spółce Euro Holding jako Zastępca Dyrektora Finansowego.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

46. MAREK MAŁECKI
1,42 mld zł

Przedsiębiorca – katolik, który funduje pomniki ks. Jerzego Popiełuszki i nie zgadza się na pokaz filmu „Kler” w kinach. Jest założycielem firmy Solbet z Solca Kujawskiego. To największy w Polsce i trzeci w Europie producent betonu komórkowego. Sam Małecki ma na koncie wiele patentów związanych z jego produkcją. Jest z wykształcenia chemikiem po Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. W 2019 r. Politechnika Bydgoska nadała mu tytuł doktora honoris causa.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

46. BARBARA KACZMAREK Z RODZINĄ

1,42 mld zł

Fortuny dorobili się na PCV, bo dzisiaj ich wielkopolska spółka Kaczmarek Malewo jest jednym z największych europejskich producentów instalacji z tworzyw sztucznych. To głównie systemy kanalizacji, systemy rynnowe, drenaże, listwy, osłony do kabli. Firma osiąga ponad 160 mln zł zysku netto rocznie. Z Barbarą Kaczmarek firmę od początku prowadzi czwórka jej braci: Andrzej, Krzysztof, Kazimierz i Jarosław.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Wojciech Hobakowski / Forbes / FOTUM

eprasa.pl b515cbb6a8

48. KRZYSZTOF I SOLANGE OLSZEWSCY

1,4 mld zł

Kiedyś właściciele słynnego producenta autobusów Solaris z podpoznańskiego Bolechowa. Dzisiaj już rentierzy, którzy biznesową emeryturę spędzają w Szwajcarii. Solarisa sprzedali w 2018 roku za 300 mln euro hiszpańskiemu koncernowi motoryzacyjnemu CAF. W Polsce został im jeszcze jeden biznes. To ekologiczne gospodarstwo Zagroda Szczęśliwych Zwierząt, gdzie uprawia się zboża, warzywa, owoce, hoduje i troszczy o zwierzęta, często również te odebrane interwencyjnie.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

48. ANDRZEJ GRABOWSKI
1,4 mld zł

Współwłaściciel grupy Polmlek, największej prywatnej firmy mleczarskiej w Polsce. Więcej w notce o Jerzym Boruckim.

50. WIESŁAW LIKUS Z RODZINĄ
1,3 mld zł

Właściciel Grupy Likus Hotele i Restauracje. W największych polskich miastach prowadzą 7 hoteli. W stolicy, w historycznym budynku Prudential, działa ich luksusowy Hotel Warszawa. W Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej należy do nich Grand. W Krakowie mają Copernicusa, Hotel Stary i Hotel pod Różą, który jest najstarszym hotelem w stolicy Ma-

eprasa.pl b515cbb6a8

łopolski. W Katowicach należy do nich Hotel Monopol. Taką samą nazwę nosi ich pięciogwiazdkowy hotel w centrum Wrocławia. Ale hotele to nie wszystko, bo rodzina Likusów kontroluje również radomską spółkę PT Dystrybucja. To jedna z największych firm logistycznych w kraju, dysponująca 100 tys. mkw powierzchni magazynowej.

50. LESZEK BORUCH
1,3 mld zł

Jego firma to obowiązkowy adres w książce telefonicznej każdego rolnika. Prowadzony przez Leszka Borucha od ponad trzech dekad Chemirol, wyrósł na potentata w handlu środkami ochrony roślin. Przychody spółki z Mogilna przekraczają grubo ponad 2,5 mld zł. Kilka miesięcy temu Boruch był autorem jednej z największych transakcji

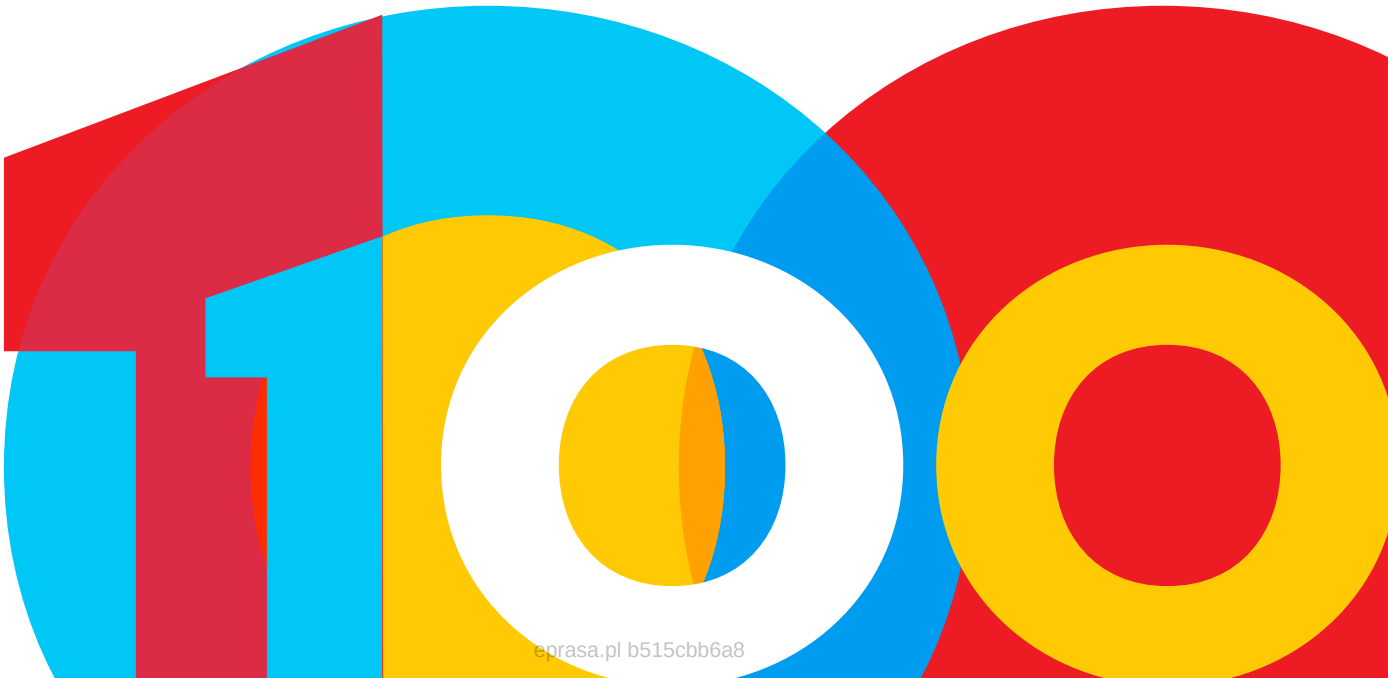
eprasa.pl b515cbb6a8

na polskim rynku agro. Przejął bowiem spółkę Unia, czyli jednego z największych producentów maszyn i urządzeń rolnych w Polsce.

50. ANDRZEJ WALCZAK

1,3 mld zł

Trzyma ok. 40 proc. udziałów w grupie Atlas. Więcej o firmie w notce o Grzegorzu Grzelaku.



eprasa.pl b515cbb6a8

FOT. CZ/REPORTER

eprasa.pl b515ch...e8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

53. KRZYSZTOF WITKOWSKI
1,2 mld zł

W zeszłym roku zadebiutował na naszej liście 100 najbogatszych Polaków. W tym roku z grona milionerów awansował już do statusu miliardera. Z malutkiej Niecieczy w Małopolsce zrobił najsłynniejszą wieś w Polsce. Wszystko za sprawą spektakularnych sukcesów lokalnego klubu piłkarskiego Bruk-Bet Termalica Nieciecza, który w 2015 roku awansował do Ekstraklasy. Awansu by nie było gdyby nie sponsor, czyli należąca do Witkowskiego firma Bruk-Bet – jeden z największych producentów kostki brukowej w Polsce.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Paweł Supernak/PAP

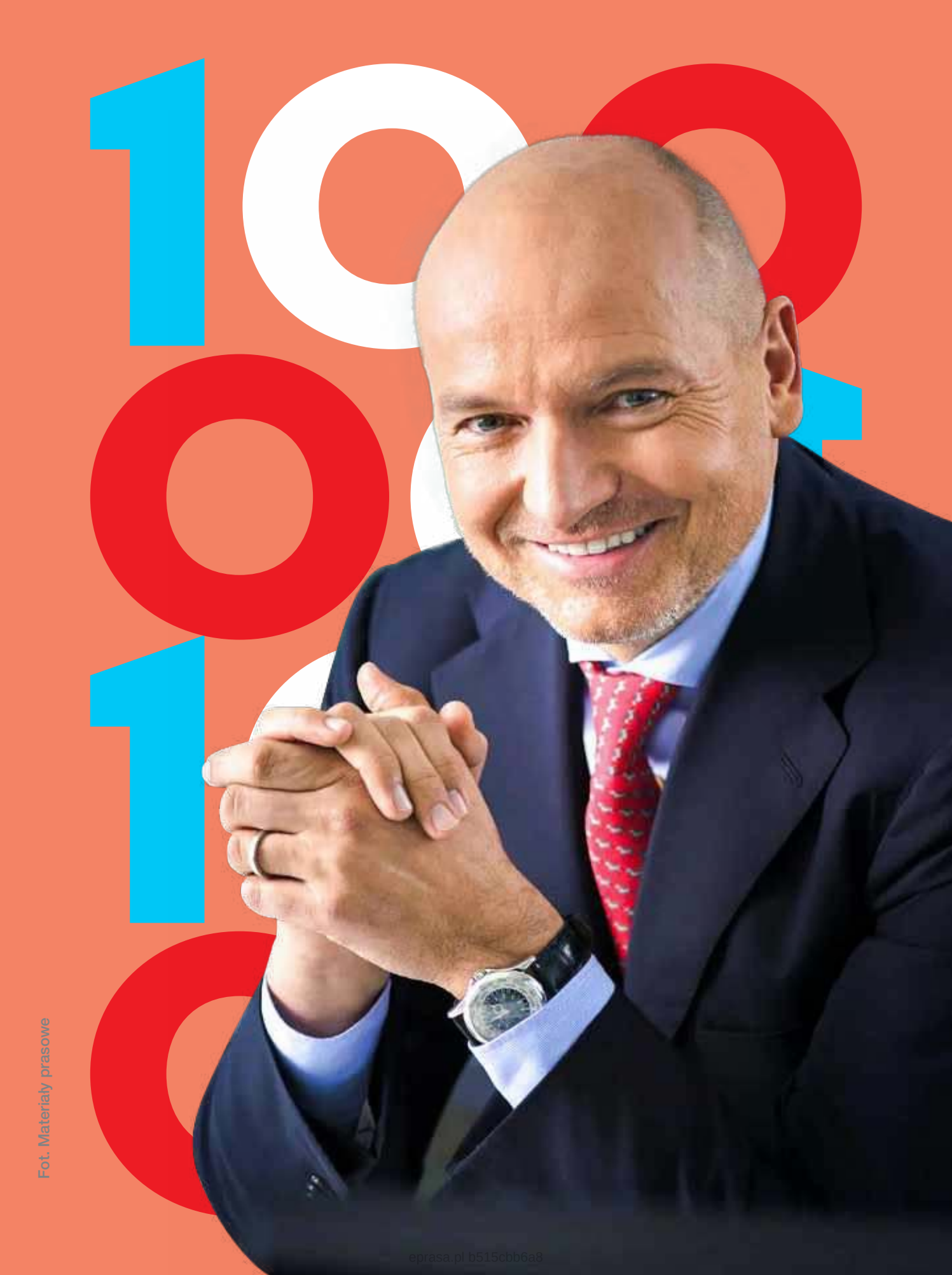
eprasa.pl b515cbb6a8

53. KATARZYNA I ALEKSANDER GÓRECCY

1,2 mld zł

Wzeszłym roku pobili kolejny rekord, sprzedając części samochodowych za ponad 2,8 mld zł. Góreccy kontrolują giełdową spółkę Auto Partner, którą przy Książęcej wycenia się na prawie 2,5 mld zł. Firma powstała w 1993 r. i na samym początku działalności zatrudniała tylko 3 pracowników. Dzisiaj Auto Partner zatrudnia już ponad tysiąc osób. Grupa posiada ponad 70 filii krajowych. Rozprowadza swoje produkty nie tylko w Polsce, ale też na terenie Niemiec, Czech, Słowacji, Austrii, Łotwy i Litwy.

eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

53. JAROSŁAW PAWLUK
1,2 mld zł

Rok temu powrócił na naszą listę 100, chociaż latami i tak był na niej obecny. Zniknął, kiedy za 1,4 mld zł sprzedał Brytyjczykom swój najważniejszy biznes, czyli założoną jeszcze w latach 90. Firmę spedycyjną CTL Logistics. Do biznesu wrócił w podobnej branży. Za pieniądze z transakcji zbudował Track Tec, jedną z największych firm w Europie dostarczających elementy do budowy nawierzchni kolejowej.

53. RODZINA ĆWIKÓW
1,2 mld zł

Dokładnie Grzegorz, Sebastian i Marcin Ćwikowie – bracia i współwłaściciele spółki Agata, jednego z największych sprzedawców mebli w Polsce. Początki

eprasa.pl b515cbb6a8

firmy sięgają jeszcze początków lat 50. ubiegłego wieku, kiedy to powstało państwowe przedsiębiorstwo Bytomskie Fabryki Mebli. W latach 70. spółka przeniosła siedzibę z Bytomia do Katowic. W 1994 roku została zamieniona na jednoosobowy podmiot należący do Skarbu Państwa, a następnie sprywatyzowana. Trafiła do Aleksandra Ćwika, ojca trójki braci. Ci zacofany państwowy biznes wyprowadzi na prostą, a Agata Meble przynosi dzisiaj ponad 2 mld zł przychodów rocznie.

53. BOGDAN WIĘCEK
1,2 mld zł

W zeszłym roku pobił rekord. Przychody jego firmy przekroczyły okrągłe 3 mld zł. 13 proc. z tej kwoty przynosi eksport. Bogdan Więcek jest właścicielem spółki Budmat. To jeden z największych europejskich producentów dachów, pokryć dachowych i systemów rynnowych.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Maciek Jonek/REPORTER

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

53. ADAM BACHLEDA-CURUŚ Z SYNAMI

1,2 mld zł

Najbogatszy góral i jeden z największych posiadaczy ziemskich na Podhalu. Chociaż nieruchomości musiał z trudem odzyskiwać, bo komuniści przejęli Bachledom cały rodzinny majątek. Dzisiaj ich rodzinna Bachleda Grupa Inwestycyjna działa przede wszystkim w sektorze nieruchomości, hotelarstwa, gastronomii, produkcji czy handlu. Są właścicielami prestiżowych hoteli, galerii handlowych, osiedli mieszkaniowych czy restauracji. Sprowadzili do Polski markę modową Carolina Herrera czy producenta słynnych pomadek Carmex. Były też amerykańskie precle Auntie Anne's, ale Polakom do gustu nie przypadły. Adam Bachleda-Curuś pozostaje aktywny w biznesie, ale zarządza nim czworo synów: Adam Junior, Antoni, Andrzej

eprasa.pl b515cbb6a8

i Albert. Wszystkich łączą te same inicjały – ABC – które nestor rodu uważa za swój znak rozpoznawczy.

POWRÓT

59. STANISŁAW BIEŃKOWSKI
1,18 mld zł

Po latach powrócił do zestawienia najbogatszych ludzi w kraju. Stanisław Bieńkowski jest właścicielem zielonogórskiej firmy Stelmet. To największy producent architektury ogrodowej w naszej części Europy. Powrotem nie ma się co dziwić, bo Stelmet zanotował świetne wyniki finansowe za ubiegły rok. Przychody wzrosły do prawie miliarda złotych, a zysk netto przebił 276 mln zł. Z drewna świerkowego i sosnowego wytwarza płoty, kratki, deski, podesty, pergole, kwietniki, altany czy domki. Asortyment obejmuje 2,6 tys. wzorów, a praktycznie cała produkcja jest kierowana na eksport do ponad 25 krajów, głównie na rynek unijny.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

60. TERESA MOKRYSZ
1,17 mld zł

Chociaż rodzinną firmą od lat zarządza jej syn Piotr, to większość udziałów nadal trzyma matka. Mowa o Teresie Mokrysz, założycielce słynnego koncernu spożywczego Mokate z Ustronia. Kiedyś sprzedawała słynne cappuccino i śmietankę do kawy w proszku, dzisiaj ma w ofercie kilkadziesiąt produktów. Głównie kawy, herbaty i słodycze. Przychody firmy przekraczają miliard złotych rocznie. Zatrudnia ponad 1,5 tys. osób. A swoje produkty sprzedaje na 73 światowych rynkach.

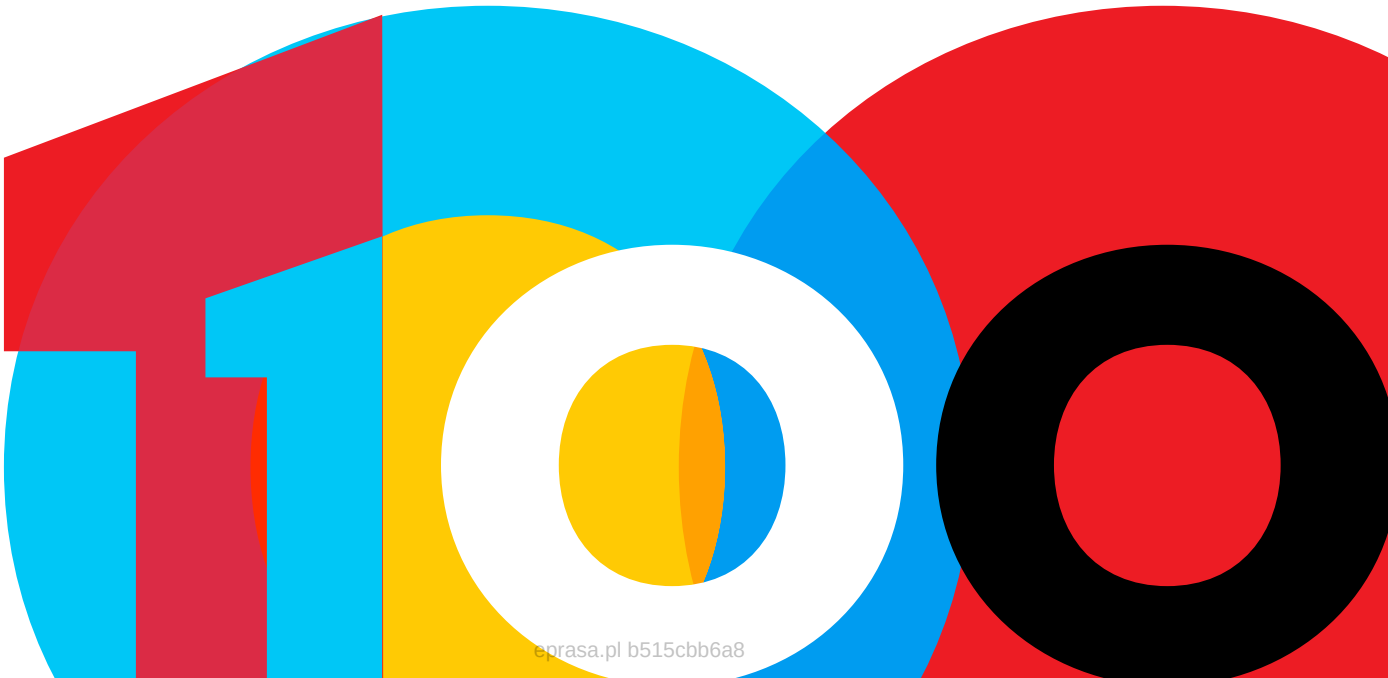
eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

61. PIOTR NIELUBOWICZ
1,16 mld zł

Trzeci największy udziałowiec warszawskiego producenta gier CD Projekt. Absolwent Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego. W spółce koordynuje działania pionów finansowo-księgowych i pełni funkcję wiceprezesa zarządu.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

62. ADAM I DAMIAN KENKELOWIE
1,13 mld zł

Ich ojciec Werner Kenkel z biznesem zaczynał jeszcze pod koniec lat 70. W wynajętym garażu w malutkich Włoszakowicach w województwie wielkopolskim założył zakład produkujący opakowania z tektury. Już wtedy był innowatorem, bo wnętrza opakowań flokował, czyli nanosił na nie ozdobną warstwę z tworzywa sztucznego. Na zewnątrz oklejał je błyszczącym papierem, korzystając przy tym ze starego wykrojnika. Zmarł w wieku 61 lat po długiej chorobie. W 2004 roku firmę po ojcu przejęli synowie: Adam i Damian Kenkel. Rodzinny biznes przenieśli na inną orbitę. Dzisiaj spółka Werner Kenkel zatrudnia ponad tysiąc pracowników. Rocznie produkuje ponad 600 mln opakowań, które dostarcza do ponad 600 firm w kraju i za granicą.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

POWRÓT

63. MARIAN KWIECIEŃ
1,12 mld zł

Właściciel podkarpackiej spółki Lerg. To jeden z największych producentów i eksporterów żywic syntetycznych w Europie. Używa się ich do produkcji opakowań, farb, klejów czy materiałów konstrukcyjnych. Dwa lata temu Kwiecień kupił od Sebastiana Kulczyka Ciech Żywice, spółkę, która zajmuje się przede wszystkim produkcją i sprzedażą żywic epoksydowych i poliestrów.

Marian Kwiecień przedsiębiorcą został jeszcze w czasach PRL. Kierował Zakładem Przemysłu Pończoszniczego Feniks, a potem sam założył firmę produkującą swetry i pończochy. Później poszedł w przemysł ciężki. Kiedy zaczynał działać w Lerg, firma miała 250 mln zł przychodów. Dzisiaj są już dziesięć razy większe, bo oscylują w granicach 2,5 mld zł

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

64. MARIUSZ JAŃCZUK
1,09 mld zł

64. LESZEK SZAGDAJ
1,09 mld zł

Bezapelacyjnie właściciele największego prywatnego biura podróży w Polsce. Mowa o Itace, która w zeszłym roku sprzedała wczasy za ponad 3,8 mld zł. Z wycieczek polskiego biura nie korzystają wyłącznie Polacy, bo firma prowadzi też swoje biura w Czechach, Hiszpanii, Turcji, Grecji czy na Litwie. W zeszłym roku z Itaką na wczasy wyjechało prawie 750 tys. turystów, a ten rok zapowiada się jeszcze lepiej, bo zdaniem wiceprezesa spółki, Piotra Henicza, to lato będzie rekordowe. Głównie dlatego, że duża część Polaków drogimi i długimi wakacjami chce sobie jakoś zrekompensować lata pandemii i lockdownów. Również i wtedy

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Itaka przeżywała chude czasy. Do tego stopnia, że Jańczuk z Szagdajem wypadli z listy 100 najbogatszych Polaków „Wprost”. Rok temu wrócili na nią z przytupem, a dzisiaj ich majątek zwiększył się o kolejne dziesiątki milionów złotych.

66. PRZEMYSŁAW SZTUCZKOWSKI
1,07 mld zł

Największy udziałowiec giełdowej spółki Cognor Holding. Zajmuje się produkcją wyrobów hutniczych oraz obrotem złomem. W zeszłym roku spółka ustanowiła rekordowe wyniki finansowe. Miała ponad 3,6 mld zł przychodów i ponad 577 mln zł zysku netto.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

66. KRZYSZTOF KOSTOWSKI
1,07 mld zł

Współwłaściciel drugiego największego producenta gier notowanego na warszawskiej giełdzie. PlayWay specjalizuje się w wydawaniu średnio i niskobudżetowych gier. Tworzy je we współpracy z 70 spółkami zależnymi. W przeciwieństwie do konkurencji nie wydaje gigantycznych nakładów na marketing i reklamę, ponieważ sama bada, m.in. w mediach społecznościowych, na jaką grę będzie popyt. Dotychczas największymi sukcesami studia są głównie symulatory, w których gracz może wcielić się w rolę mechanika, wędkarza czy kucharza. W zeszłym roku spółka osiągnęła prawie ćwierć miliarda złotych przychodów. Dwa największe rynki dla Kostowskiego to Niemcy i USA, które odpowiadają za 41 proc. wpływów ze sprzedaży.

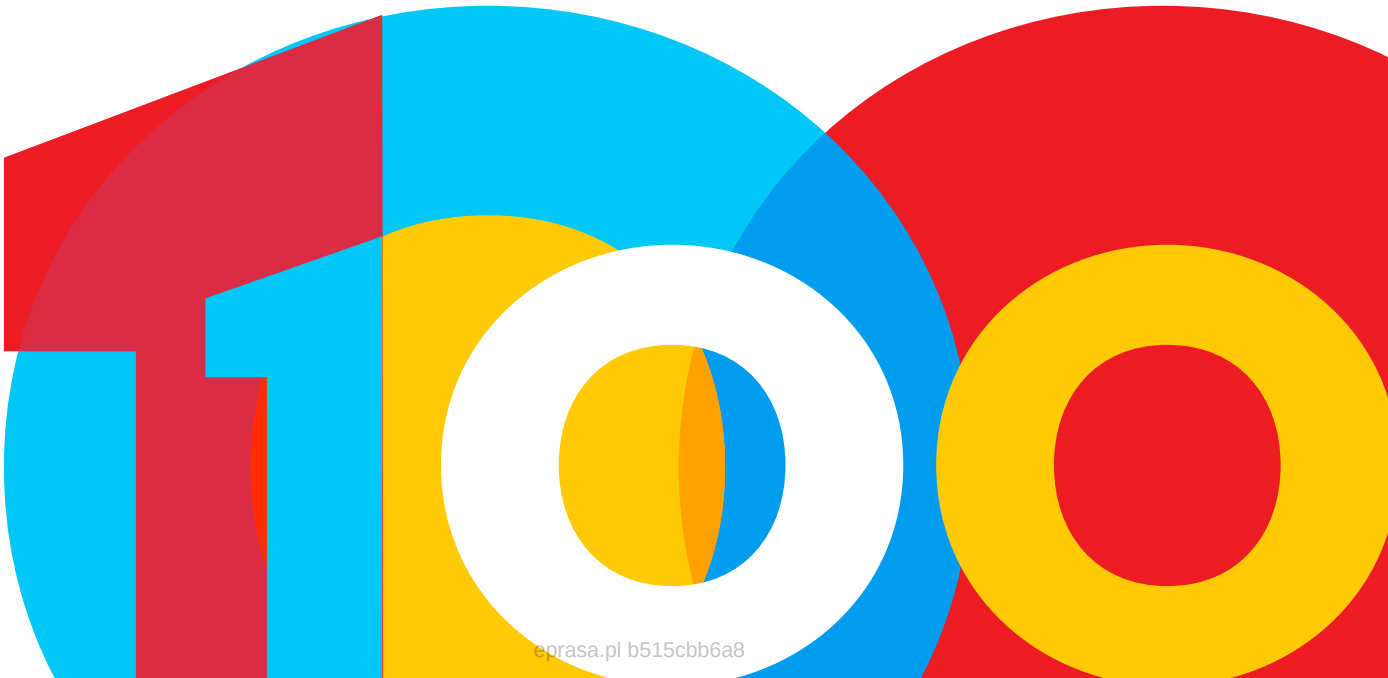
eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

68. ALICJA KOTARBA
1,05 mld zł

Właścicielka krakowskiego Biura Techniczno-Handlowego BTH Import Stal. Od 1992 roku zaopatruje polski przemysł w wyroby hutnicze. Wśród produktów firmy są m.in. blachy nierdzewne, profile, rury, pręty czy kształtowniki. Poza tym BTH Import Stali świadczy usługi cięcia laserem, plazmą, gięcia blach czy polerowania i szlifowania stali nierdzewnej.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Wojciech Robakowski

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

69. SŁAWOMIR GOJDŹ
1,04 mld zł

Właściciel słupskiej firmy Paula Fish. To jeden z liderów przetwórstwa rybnego w naszej części Europy. Specjalizuje się w produkcji ryb bałtyckich oraz łososia atlantyckiego. Zatrudnia 830 osób, prowadzi dwa zakłady napędzane przez trzy elektrownie wiatrowe. Sprzedaje filety i dzwonka z łososia, mączkę i olej rybny. Firma przynosi ponad 600 mln zł przychodów rocznie.

70. URSZULA SIECIŃSKA
1,03 mld zł

Chociaż od lat spółką kieruje córka Monika Sieciń-ska-Jaworowska, to cały pakiet udziałów w firmie wciąż trzyma matka, Urszula. To ona wraz z Edwardem

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Siecińskim jeszcze w latach 70. zaczynali działalność w przetwórstwie rybnym. Za pierwszy wypracowany zysk postawili halę do uszlachetnienia belgijskich i holenderskich krewetek, które po wizycie w Polsce z powrotem trafiały na tamtejsze rynki. Między innymi na belgijski dwór królewski. Dzisiaj Suempol jest przede wszystkim jednym z największych producentów łososia na świecie. Sprzedaje go praktycznie pod każdą postacią: świeży, wędzony na zimno, na gorąco, w plastrach, w kiełbaskach, w paprykarzu. Niedawno firmie po raz pierwszy udało się przebić magiczną granicę miliarda złotych przychodów. Ponad 80 proc. wpływów pochodzi z eksportu, bo łosoś z Bielska Podlaskiego trafia do 50 krajów.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Marek Wiśniewski / Puls Biznesu / Forum

eprasa.pl b515cbb

71. ROBERT KAMIŃSKI
1 mld zł

Kiedyś właściciel słynnych przypraw i musztard Kamis. Ale od kiedy w 2011 roku Kamiński sprzedał firmę za 830 mln zł Amerykanom, to słuch o nim zaginął. Uaktywnił się za to w zeszłym roku, ogłaszając powołanie autorskiego funduszu RKKvc. Do tej pory zainwestował w 21 spółek. Oprócz maleńkich start-upów, na liście również tacy giganci jak kosmiczna spółka SpaceX od Elona Muska.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515c0b6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

72. JACEK SARNOWSKI
987 mln zł

Od lat stoi na dwóch biznesowych nogach. Z jednej strony trzyma udziały w spółce Invest Komfort, jednym z największych deweloperów na Pomorzu. Z drugiej, kontroluje również firmę Porta KMI, która jest jednym z największych producentów drzwi w Europie. Oba biznesy rok w rok przynoszą zyski liczone w dziesiątkach milionów złotych.

72. MIECZYSŁAW CIOMEK
987 mln zł

Wspólnie z Jackiem Sarnowskim trzyma udziały w deweloperze Invest Komfort i producencie drzwi Porta KMI.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

74. MARIUSZ I IWONA ŁACH

968 mln zł

Właściciele krakowskiej spółki Blachprofil 2. Produkują modułowe i kompaktowe dachówki blaszane. Firma posiada pięć zakładów na terenie Polski, Słowacji i Rumunii. Łachowie są autorami rozwiązania o nazwie Solroof – to kompletny system fotowoltaiczny zintegrowany z pokryciem dachowym. W tej sprawie polska firma kilka miesięcy temu ogłosiła partnerstwo ze światowym gigantem przemysłu, koncernem ArcelorMittal, który ma być dostawcą stali o niskiej emisji dwutlenku węgla używanej do produkcji fotowoltaicznego dachu od BP2.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

75. MAURYCY WOŁEK
948 mln zł

Prezes i właściciel chorzowskiej spółki Moris. To jedna z najbardziej zaawansowanych technologicznie firm z branży wyrobów hutniczych. W swojej ofercie ma stal konstrukcyjną oraz szyny kolejowe. Firma jest w stanie przygotować 5 ton stali w 50 sekund, w swoich zakładach może zgrzać szyny o długości nawet 360 metrów.

76. KAZIMIERZ HERBA
943 mln zł

W zeszłym roku sprzedał leków za ponad 11 mld zł. Jest największym udziałowcem giełdowej spółki Neuca. To lider krajowego rynku hurtowej dystrybucji farmaceutyków.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

77. JÓZEF BAŁDYGA

933 mln zł

W Łysych niedaleko Ostrołęki prowadzi jedne z największych zakładów mięsnych w Polsce. Mowa o marce JBB Bałdyga, znanym producencie wędlin.

Firma prowadzi ponad 900 sklepów partnerskich w całym kraju. W ofercie ma ponad 200 różnych produktów sprzedawanych pod czterema markami. Józef Bałdyga to przedsiębiorca z ciężkim bagażem doświadczeń.

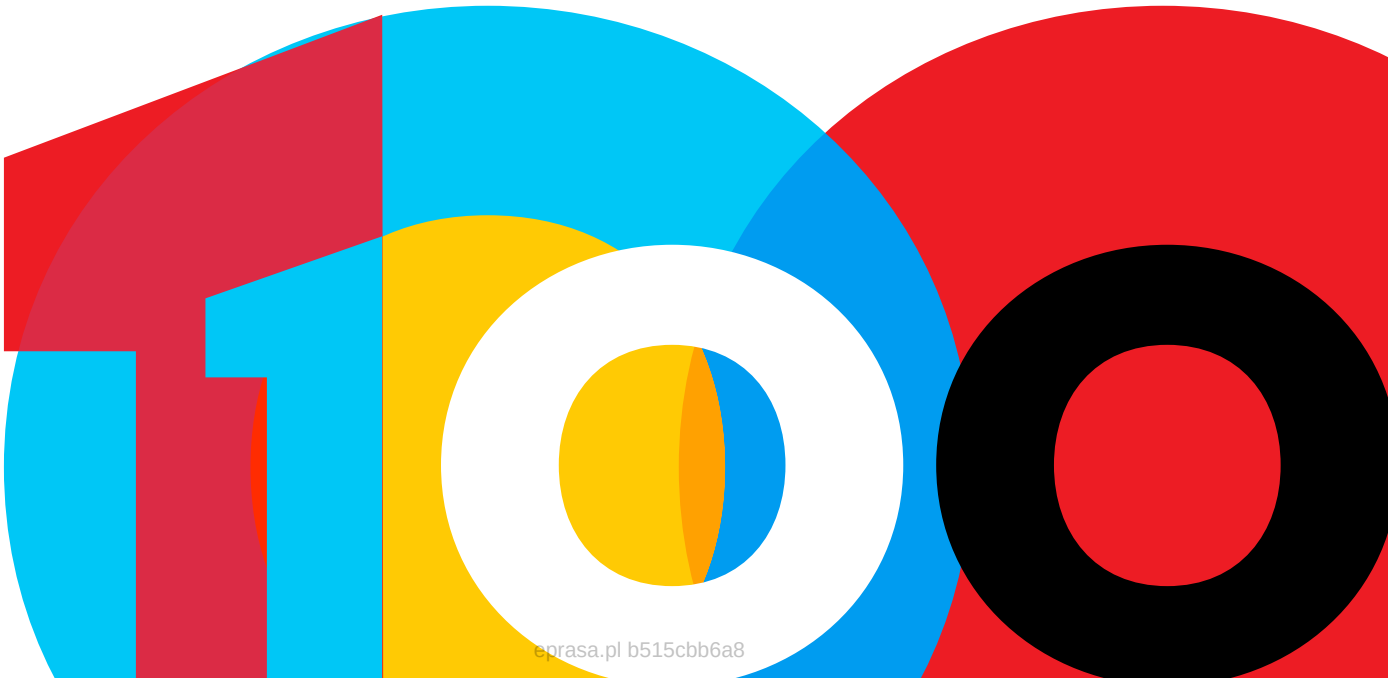
W 2005 roku szerokim echem w mediach odbiła się sprawa porwania jego córki, Eweliny. Zamaskowani mężczyźni uprowadzili dziewczynę spod jej uczelni po zajęciach. Zażądali miliona złotych okupu. Mimo tego, że rodzina część pieniędzy porywaczom zapłaciła, córka się już nie odnalazła.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

Cztery lata później zakłady w Łysych strawił gigantyczny pożar. Bałdyga i jego pracownicy zostali praktycznie z niczym. Właściciel wycenił straty na miliard złotych.

Mimo tych wszystkich przeciwności, Bałdyga był w stanie podnieść i siebie, i firmę. Dzisiaj jego zakłady mięsne są w ogólnopolskiej czołówce, przynosząc miliard złotych przychodów rocznie.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. FOTOTAXI.PL

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

78. TOMASZ CZECHOWICZ
930 mln zł

W ciągu roku kurs jego spółki urósł o prawie 50 proc. Tomasz Czechowicz jest założycielem i głównym udziałowcem MCI Capital. To jeden z czołowych europejskich funduszy specjalizujących się w inwestycjach w nowe technologię oraz cyfryzację. Fundusz wsparł takie polskie spółki jak ABC Data, ATM, Dotpay, Answear.com, Wirtualna Polska, Morele.net czy Frisco. Inwestował także w zagraniczne podmioty, m.in. w niemiecki Windeln, turecki Indeks, polsko-brytyjskie Azimo, izraelski Gett czy szwedzkie iZettle.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

79. RODZINA SZUKALSKICH
928 mln zł

Właściciele kaliskiej firmy Portos. To jeden z największych w kraju producentów rolet, żaluzji, bram rolowanych, osłon wewnętrznych czy moskitier. Przychody firmy są liczone w setkach milionów złotych. Podobnie zresztą jak i zyski. Oprócz rodziców-założycieli, czyli Renaty i Tomasza Szukalskich, w firmie działają również ich dzieci: Paulina i Piotr Szukalscy, którzy tak jak mama i tata mają po połowie udziałów w rodzinnej firmie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Tomasz Stańczak / Agencja Wyborcza.pl

NAJBOGATSZYCH POLAKÓW 100

POWRÓT

80. JACEK SZWAJCOWSKI
921 mln zł

Współtwórca łódzkiej grupy Pelion, największej firmy sektora ochrony zdrowia w Polsce. Grupa zajmuje się sprzedażą hurtową leków, zaopatrzeniem szpitali oraz prowadzi własną sieć aptek DOZ i drogerii Natura. Obroty całej grupy przekraczają 11 mld zł.

POWRÓT

81. JAN KOLAŃSKI
916 mln zł

Po latach niebytu powraca na naszą listę 100 najbogatszych. Współwłaściciel jednego z największych polskich koncernów spożywczych Colian z siedzą w Opatówku koło Kalisza. Produkuje między innymi czekolady Goplana, wafelki Grześki i oranżadę Hellena.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Marek Wiśniewski / Puls Biznesu / Forum

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

60-letni przedsiębiorca z Kalisza w latach 90. zainwestował razem z żoną w rynek przypraw. Założony przez nich Ziołopex, zajmujący się również sprzedażą kawy i herbaty, szybko stał się krajowym liderem w branży. Małżeństwo zbiło na spółce fortunę. Kolańska zajęła się jej dalszym rozwojem, pozostając na rynku przypraw, natomiast Kolański zaczął inwestować w branżę słodyczy. Wykorzystał trudną sytuację borykającej się z problemami finansowymi Jutrzenki i ostatecznie zasiadł na fotelu prezesa spółki w 2004 r. Dzisiaj wśród jego marek są również wafle Familijne, cukierki Akuku, Śliwka Nałęczowska czy ciastka Jeżyki.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Waniorek

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

82. ADAM I JERZY KRZANOWSCY
900 mln zł

Pomysł na biznes Adam Krzanowski przywiózł ze Stanów Zjednoczonych. Pracując w jednej z amerykańskich fabryk mebli, nauczył się, jak się tapiceruje i skręca krzesła. Ale w Nowym Jorku zakochał się w swojej przyszłej żonie, Agnieszce. Chciał wracać z nią do Polski, więc zaproponował swojemu ówczesnemu pracodawcy, żeby podobną firmę otworzyli razem z nim nad Wisłą. I tak się stało. W 1992 roku powstaje Nowy Styl, do spółki z Amerykanami trafia też brat Adama, Jerzy Krzanowski. Pierwsze partie mebli wozili czerwonym polonezem. Do większego zamówienia na 10 krzeseł wynajęli przyczepkę. Polonezem zjeździli pół Polski z modelami swoich pierwszych produktów na tylnej kanapie. Chodzili od biura do biura, starając się

eprasa.pl b515cbb6a8

zainteresować młodych polskich przedsiębiorców krzesłami z ich zakładu.

30 lat od tamtej historii bracia Krzanowscy prowadzą już nie zakład, a meblarskiego giganta. Są jednym z największych producentów mebli biurowych w Europie. Zatrudniają już nie siedmiu, jak na początku, a 7 tys. pracowników. Przychody firmy przekraczają poziom półtora miliarda złotych. 88 proc. z tej kwoty pochodzi z eksportu, bo meble z Grupy Nowy Styl trafiają na 100 zagranicznych rynków. Oprócz biur, Krzanowscy wyposażają też największe stadiony świata, w tym te, gdzie był rozgrywany ostatni katarski Mundial.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

83. ANNA PODNIESIŃSKA Z RODZINĄ

890 mln zł

To ona sprowadziła do Polski usługi kurierskie DHL, agencję reklamową Ogilvy&Mather, szwedzkie ubrania Oscara Jacobsona czy buty Bata. Kapitał zbity na transferach zagranicznych marek do kraju Podniesińscy zainwestowali w nieruchomości i projekty surowcowe, głównie węglowodory. Do nich należy osiedle luksusowych domów jednorodzinnych „Royal Park" w Konstancinie, kilka kamienic i biurowców w Warszawie i Poznaniu oraz nieruchomości rolne i przemysłowe w pobliżu Warszawy i na Mazurach. Dzisiaj 87-letnia Podniesińska władzę w najważniejszych spółkach przekazała swoim synom.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

84. WIESŁAWA HERBA
846 mln zł

Wraz z Kazimierzem Herbą tworzyła Neucę, przechodząc przez wszystkie szczeble kariery w firmie. W marcu 2004 r. trafiła do rady nadzorczej spółki, której jest wiceprzewodniczącą. Trzyma jedną czwartą udziałów.

85. JANUSZ WISZCZUK
811 mln zł

Właściciel sieci hurtowni motoryzacyjnych Opoltrans. To jeden z największych dostawców części do samochodów ciężarowych w Polsce.

eprasa.pl b515cbb6a8

100

Fot. Marek Wiśniewski / Puls Biznesu / Forum

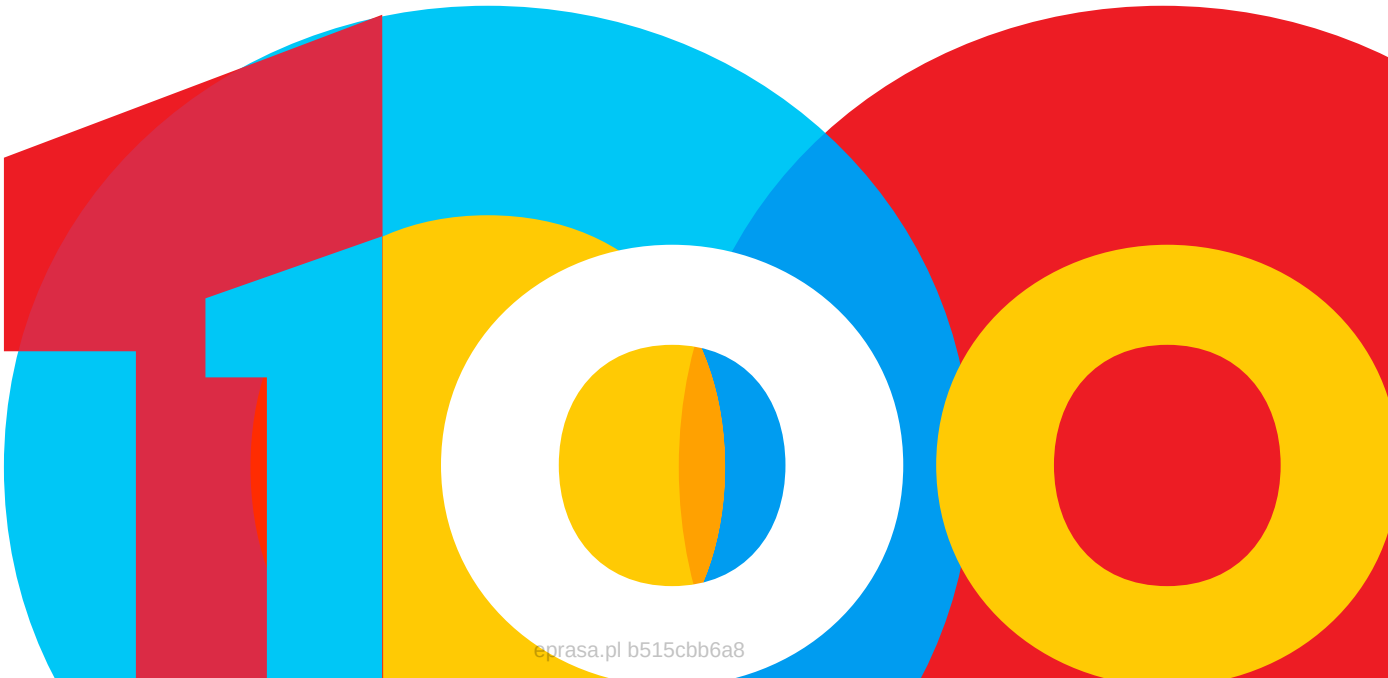
eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH POLAKÓW 100

POWRÓT

86. JÓZEF WIŚNIEWSKI
776 mln zł

Właściciel spółki Wipasz, to jeden z największych w kraju producentów pasz dla drobiu, bydła i trzody chlewnej. Firmę prowadzi w Wadągu niedaleko Olsztyna. Co roku wypracowuje ponad 3 mld zł przychodów.



eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

sa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

87. ZENON ZIAJA
750 mln zł

Największy polski producent kosmetyków. Co roku wytwarza ponad 80 mln sztuk różnych produktów do pielęgnacji twarzy, ciała, włosów czy jamy ustnej. Kiedy w 1989 roku startował z biznesem, zależało mu na wyprodukowaniu pierwszego polskiego kosmetyku o bardzo dobrej jakości, ale w bardzo niskiej cenie. Wtedy hitem firmy był krem oliwkowy. Recepturę opracował wraz z żoną Aleksandrą, która tak jak i Zenon Ziaja jest z wykształcenia farmaceutą. Dzisiaj w portfolio firmy jest około tysiąca różnych produktów sprzedawanych od Chile po Japonię. Ziaja to firma rodzinna. Syn właściciela, Bartosz, jest wiceprezesem i kieruje pionem badawczo-rozwojowym, córka Barbara jest dyrektorem kreatywnym.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

88. MARIUSZ GAWRON
730 mln zł

Największy deweloper w Trójmieście. Należy do niego Grupa Inwestycyjna Hossa, która w ciągu trzech dekad działalności zbudowała już ponad 40 inwestycji na terenie Gdańska, Gdyni i Sopotu. W tym roku Mariusz Gawron wpłacił również maksymalną dopuszczalną prawnie kwotę na kampanię Platformy Obywatelskiej. W rozmowie z Wirtualną Polską tłumaczył, że choć nie zna Donalda Tuska osobiście, to wpłacone przez niego 52,3 tys. zł wynikało z poparcia dla idei zmiany władzy w Polsce w wyniku tegorocznych wyborów.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Krzysztof Żuczkowski / Forum

88. KRZYSZTOF GRZĄDZIEL
730 mln zł

Kiedy raz przypadkowo zapomnieliśmy o nim wspomnieć przy okazji Listy 100 najbogatszych Polaków, lokalne media zaczęły się rozpisywać, że Grządziel najprawdopodobniej zbankrutował, bo nie ma go w rankingu „Wprost”. Od tamtej pory przy jego nazwisku zachowujemy rewolucyjną czujność. Grządziel jest twórcą DGS – światowego lidera w produkcji zakrętek. Chociaż już kilkanaście lat temu sprzedał Włochom kontrolny pakiet akcji we własnej firmie, to nadal zachowuje w niej jedną trzecią udziałów. A ta ma się dobrze, powiększając rok do roku zyski, które ostatnio wyniosły już ponad 85 mln zł.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

90. PIOTR KRUPA
710 mln zł

Chociaż rok temu na liście 100 najbogatszych go zabrakło, to dzisiaj już na nią wraca. Wszystko dzięki kursowi akcji jego najważniejszej spółki, który w ciągu roku urósł o ponad 68 proc. Krupa jest największym prywatnym windykatorem w kraju. Kontroluje spółkę Kruk, która w zeszłym roku miała prawie półtora miliarda złotych przychodów. Zysk przekroczył 800 mln zł i był tak dobry, że firma postanowiła się nim podzielić z inwestorami, podejmując decyzję o wypłacie 15 zł dywidendy na jedną akcję.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Adam Stępień / Agencja Gazeta

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

91. RYSZARD FLOREK
700 mln zł

Właściciel nowosądeckiego Fakro, drugiego największego producenta okien dachowych na świecie. Jego największym konkurentem pozostaje duński Velux, któremu polski przedsiębiorca często wytyka nieuczciwą konkurencję. Florek od lat walczy o poprawę warunków do prowadzenia biznesu dla polskich firm. Przez prowadzoną przez niego fundację „Pomyśl o przyszłości” tworzy własne analizy ekonomiczne i projekty zmian podatkowych, żeby zachęcić rządzących do zmian ułatwiających życie przedsiębiorcom. W zeszłym roku wydał kilka milionów złotych na wsparcie dla Ukrainy, zamieniając jeden ze swoich ukraińskich magazynów na centrum pomocy dla mieszkańców kraju ogarniętego wojną.

eprasa.pl b515cbb6a8

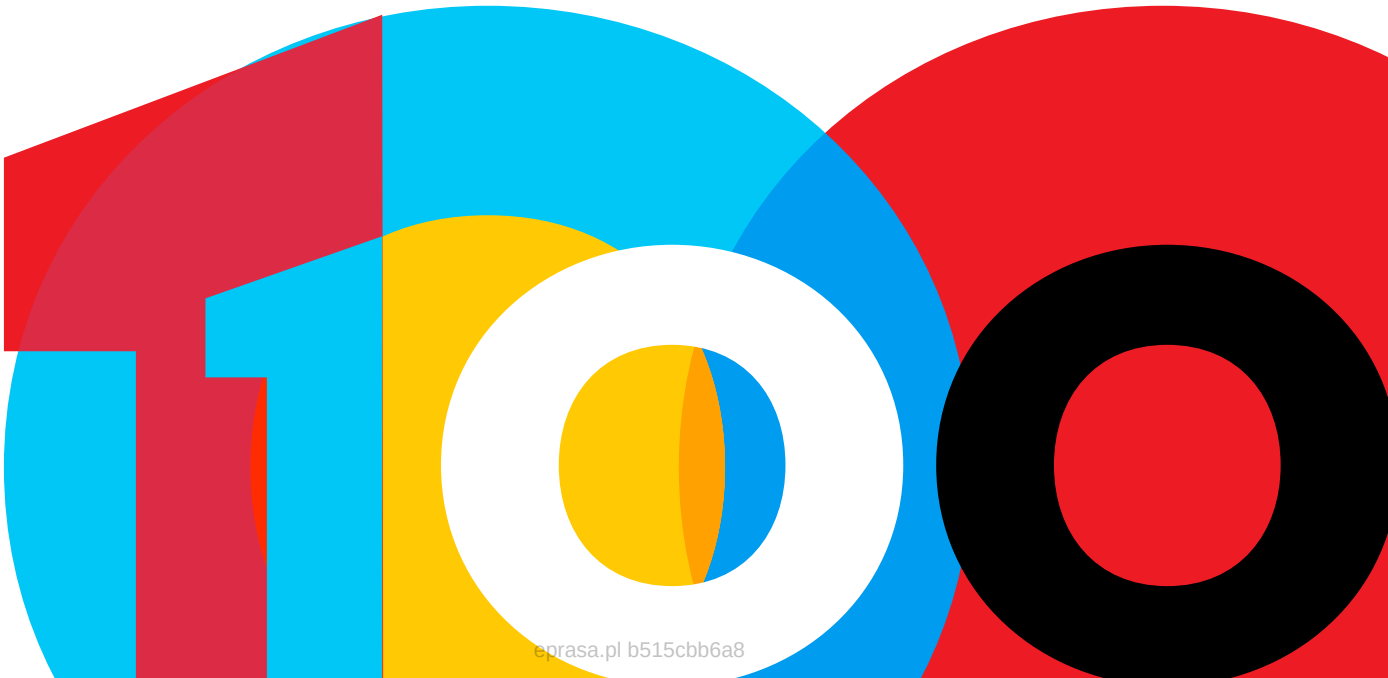
Fot. Agnieszka Murak

epraca.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

92. ADAM GÓRAL
688 mln zł

Twórca i jeden z największych udziałowców rzeszowskiego Asseco. Dzisiaj to największy producent oprogramowania w Europie Środkowo-Wschodniej. Zatrudnia ponad 30 tys. osób i działa na 60 rynkach. W grudniu 2019 roku 22 proc. akcji w Asseco kupił Zygmunt Solorz, więc teraz to jego Cyfrowy Polsat, a nie Góral, pozostaje największym udziałowcem w spółce.



eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

93. RODZINA BARTOL
687 mln zł

Właściciele Bartex Bartol, trzypokoleniowej firmy rodzinnej ze 100-proc. polskim kapitałem. Są jednym z największych importerów napojów alkoholowych w kraju. Sprzedają też alkohole pod własnymi markami jak Mogen David, Cydr Sadowski, Istra, Vodka.pl czy Vionelli. Oprócz obrotu alkoholami, posiadają również własną suszarnię warzyw, które lądują między innymi w słynnej przyprawie Podravka.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. People Pictures/Willi Schneider/Shutterstock/East News

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

94. ROBERT I ANNA LEWANDOWSCY

679 mln zł

W tym roku Robert Lewandowski mógł zaliczyć pierwszy udany strzał w biznesie. Kilka miesięcy temu sprzedał swoje udziały w spółce fotowoltaicznej Hymon. Do spółki wchodził, kiedy ta miała 179 mln zł. Kiedy odchodził, jej przychody są już trzy razy większe. Kwota transakcji sprzedaży 33 proc. udziałów Lewandowskiego nie jest znana, ale spekuluje się, że napastnik mógł uzyskać nawet 200-230 mln zł.

Inwestycja w Hymon nie jest oczywiście jedyną w portfelu polskiego napastnika. Lewandowski jest większościowym udziałowcem agencji kreatywnej specjalizującej się w influencer marketingu, która wśród klientów ma takie marki jak: Sephora, HBO, Totalizator Sportowy, RTV Euro AGD czy 4F oraz re-

eprasa.pl b515cbb6a8

stauracji Nine’s, gdzie nad menu czuwa Tadeusz Muller, syn Magdy Gessler. Parę lat temu Lewandowski zainwestował w spółkę Bio-lider od preparatów dla rolnictwa czy aplikację Less do sprzedawania używanych ubrań.

W biznesie prężnie działa również jego żona. Ich wspólną spółką jest Levann, która zajmuje się sprzedażą zdrowych produktów spożywczych, a jednocześnie konsoliduje istniejące już marki własne Anny i Roberta Lewandowskich (Foods by Ann, RL9, RL9 Junior). Dzisiaj jednym z najszybciej rozwijających się biznesów Anny Lewandowskiej jest sprzedaż jej cateringu dietetycznego SuperMenu i kosmetyków Phlov. Jednak wciąż najbardziej stabilnym źródłem dochodu dla małżeństwa jest pensja Lewandowskiego w Barcelonie. Polak inkasuje 24 mln euro za sezon, ale połowę z tej kwoty zjadają oczywiście podatki.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Materiały prasowe

95. IGOR KLAJA
670 mln zł

Kontroluje 70 proc. udziałów w spółce OTCF. Pozostałe 30 proc. należy do Sobiesława Zasady, utytułowanego kierowcy rajdowego, a dziś przede wszystkim największego dealera marki Mercedes w Polsce.

OTCF to nic innego jak producent ubrań znanej marki 4F. Co drugi narciarz zjeżdża ze stoku w strojach z tą metką. W swoje stroje firma ubiera kadry olimpijskie siedmiu krajów, m.in. Polski, Łotwy, Grecji, Chorwacji czy Serbii. Spółka oprócz kolejnych linii ubrań wprowadziła też na rynek żywność funkcjonalną i suplementy diety. Oprócz 4F, OTCF trzyma również udziały w znanej sieci sklepów sportowych Intersport.

eprasa.pl b515cbb6a8

100

Fot. Materiały prasowe

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

96. SEBASTIAN WOJCIECHOWSKI
662 mln zł

W zeszłym roku zadebiutował na naszej liście 100 i choć przez rok jego majątek stopniał o 89 mln zł, to nadal w setce się utrzymuje. Wojciechowski jest największym udziałowcem PCF Group, to trzecia po CD Projekcie i Playway największa spółka gamingowa notowana na warszawskim parkiecie. Przed gamingiem Wojciechowski działał w zupełnie innej branży. Był dyrektorem pionu nowych mediów w Radiu Zet. Prowadził również firmę Ad.Point, która zarządzała znanymi rozgłośniami: AntyRadio i Planeta. Mediowe biznesy jednak sprzedał i w 2015 roku razem z kolegami kupił udziały w PCF. W grudniu 2020 roku wprowadził firmę na giełdę. Dziś jest wyceniana na ok. 1,3 mld zł.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

DEBIUT

96. RODZINA MIECZKOWSKICH
662 mln zł

Kontrolują ponad dwie trzecie udziałów w spółce Serwistal z Ełku. To lider w branży wyrobów stalowych. Oferuje blachy stalowe ocynkowane, powlekane, zimnowalcowane, gorącowalcowane oraz aluminiowe.

POWRÓT

98. ANDRZEJ OLISZEWSKI
647 mln zł

Drugi największy prywatny udziałowiec w giełdowej spółce Inter Cars. To jeden z największych sprzedawców części w naszym regionie Europy. Więcej o firmie w notce o Macieju Oleksowiczu.

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJBOGATSZYCH 100 POLAKÓW

99. ZBIGNIEW WANTUSIAK
630 mln zł

Pierwszy piwowar III RP. W jego spółce Van Pur warzy się piwa takich marek jak Łomża, Brok, Braniewo czy Karpackie. Piwo produkuje w 6 browarach, gdzie zatrudnia ponad 1,5 tys. ludzi. Rocznie jest w stanie wyprodukować 300 mln butelek.

100. RODZINA GUGAŁÓW
625 mln zł

Kiedyś byli miliarderami, dzisiaj są milionerami. Trochę nie z ich winy, bo kontrolowana przez nich grupa G3 przynosi cały czas dobre wyniki. Problem leży w wycenie spółek meblarskich, które nie przeżywają dobrej koniunktury. Zaoszczędzone pieniądze zjada im inflacja, rośnie zadłużenie, drożeją surowce, w tym przede

eprasa.pl b515cbb6a8

wszystkim drewno i energia, a klienci skorzy do zakupów takich jak dawniej już nie są. Rodzinną grupę G3 prowadzi pięcioro udziałowców. To Grzegorz, Radosław, Aneta, Aleksander i Michał Gugałowie. Ich zakłady są zlokalizowane w maleńkiej wiosce Turkowy na styku województwa dolnośląskiego i wielkopolskiego. O rodzinie wiadomo niestety niewiele. Pilnie strzegą swojej prywatności.

Jak wycenialiśmy?

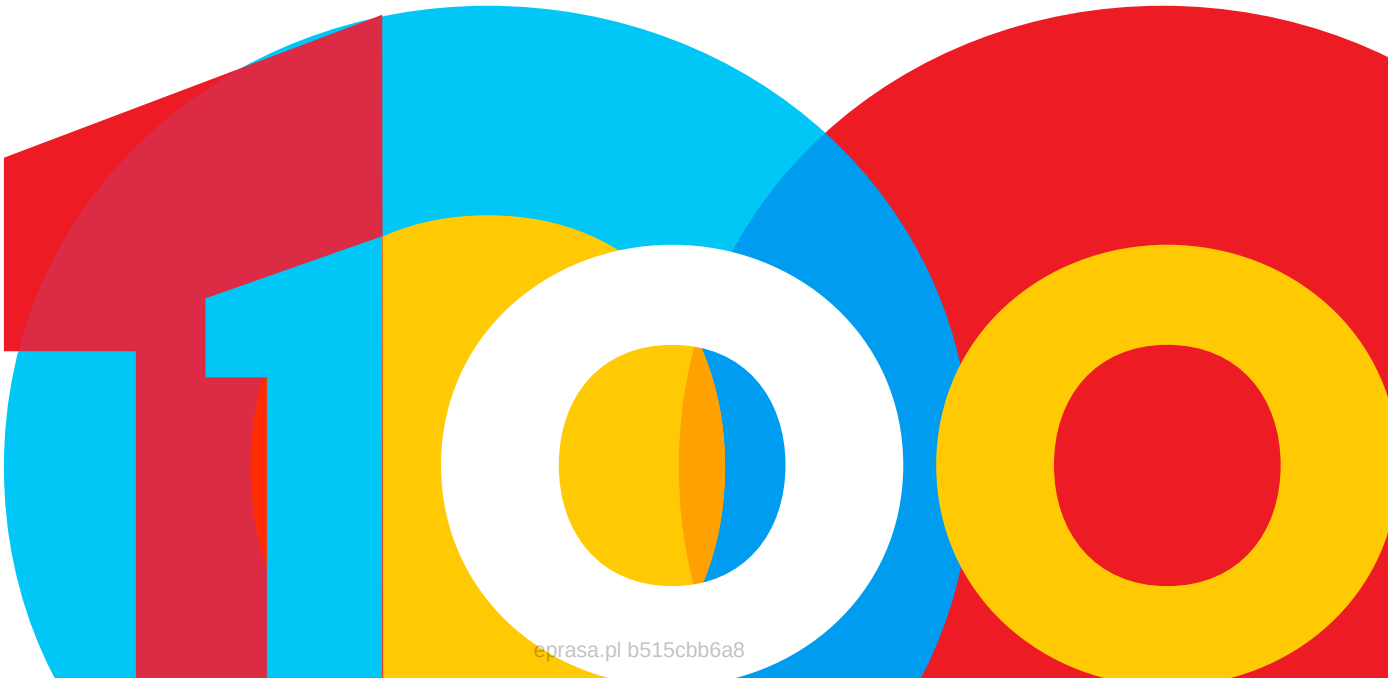
W przypadku kiedy bohater listy 100 najbogatszych kontroluje pakiet akcji spółki giełdowej, oceniamy jego wartość na podstawie notowań z początku czerwca tego roku. Wartość firm, które nie są notowane na giełdzie wyceniamy metodą porównawczą. Pod uwagę bierzemy przede wszystkim zyski netto i kapitały własne. Bazujemy na ostatnich dostępnych sprawozdaniach finansowych. Te wyniki zestawiamy z wynikami spółki o podobnej wielkości, kondycji i branży, która albo w ostatnim roku została sprzedana i znamy wartość takiej transakcji, albo jest notowana

eprasa.pl b515cbb6a8

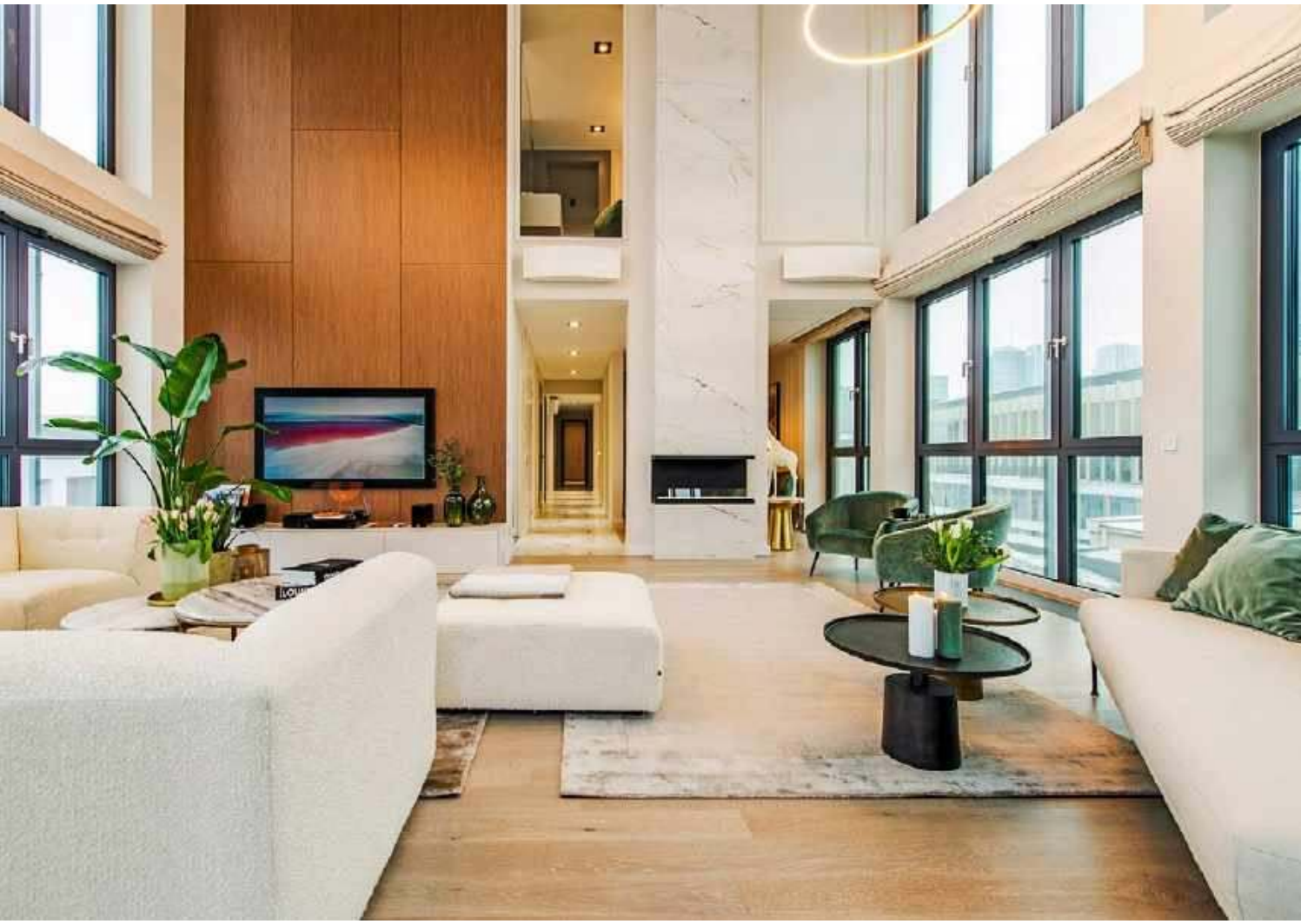
NAJBOGATSZYCH POLAKÓW 100

na warszawskiej Giełdzie Papierów Wartościowych i znamy jej kapitalizację. Stosujemy też wskaźniki sektorowe dla danej branży publikowane przez GPW. Przy wycenie nieruchomości korzystamy z pomocy firm zajmujących się ich obrotem lub sami szacujemy ich wartość, biorąc pod uwagę średnie ceny sprzedaży z tego roku. Przy pozyskiwaniu i analizowaniu dokumentów spółki korzystamy z serwisów prawno- gospodarczych, pomocy informatorów gospodarczych i rynkowych ekspertów. Należy pamiętać, że kwota pojawiająca się przy nazwisku bohatera z listy jest jedynie szacunkiem opracowanym przez redakcję „Wprost”. Często jest to szacunkowa wartość udziałów w firmie, a nie stan konta bankowego.

© Wszelkie prawa zastrzeżone



eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. materiały prasowe / Echo Investment

PRESTIŻ I LUKSUS NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Dwupoziomowy penthouse od Echo Investment.

eprasa.pl b515cbb6a8

Dwupoziomowy penthouse od Echo Investment to wyjątkowe miejsce, w którym możesz zamieszkać od zaraz. **APARTAMENT WYKOŃCZONY WYSOKIEJ JAKOŚCI MATERIAŁAMI KUSI NIEPOWTARZALNĄ ARANŻACJĄ I DOSKONAŁĄ LOKALIZACJĄ.** *Ta jedyna w swoim rodzaju rezydencja na terenie Apartamentów przy Warzelni czeka na swojego właściciela.*

Tekst: **Konrad Lichoń**

Zamknij oczy i przywołaj w myślach znane Browary Warszawskie zrewitalizowane w spokojnej okolicy ulic Grzybowskiej i Krochmalnej. Widzisz je? Pewnie nieraz zdarzyło ci się myśleć o tym, że dobrze byłoby mieszkać w tej okolicy. Kilka minut spacerem od tętniącego serca stolicy, a więc Starego Miasta, Dworca Centralnego czy biznesowego

eprasa.pl b515cbb6a8

zagłębia dzielnicy Wola. Dojazd do portu lotniczego im. Fryderyka Chopina zajmuje stąd samochodem około 20 minut. To idealna lokalizacja, która sprawia, że otwiera się przed tobą wiele ciekawych metod na spędzanie wolnego czasu.

Na teren kameralnego budynku prowadzą eleganckie szklane drzwi wejściowe z domofonem, ale będąc zmotoryzowanym mieszkańcem inwestycji oddanej do użytku w Browarach Warszawskich, można skorzystać także z wjazdu do dwupoziomowego, podziemnego garażu.

W stronę luksusu

Do znajdującego się na ostatnim piętrze penthousu nr 19 można dostać się tradycyjną windą z klatki schodowej, ale warto wybrać coś znacznie lepszego – windę, która zawiezie cię wprost do rezydencji! Po przekroczeniu progu apartamentu naszym oczom ukazuje się zapierający dech w piersiach, wyjątkowy salon o niestandardowej wysokości wynoszącej sześć metrów. Jego naturalne doświetlenie zapewniają

eprasa.pl b515cbb6a8

wkomponowane duże okna, a prywatność gwarantują rolety zewnętrzne.

Dwukondygnacyjny penthouse oferuje 216 mkw. powierzchni i jest ostatnim dostępnym apartamentem na terenie Browarów Warszawskich – wielokrotnie nagradzanej inwestycji i pożądanego miejsca do życia, a jednocześnie modnej okolicy do spędzania czasu wolnego. W pełni wykończona przestrzeń premium składa się m.in. z trzech sypialni i łazienek, salonu, osobnej kuchni, a także gabinetu do pracy i łączy w sobie holenderski szyk meblarski, iberyjskie drewno na podłodze oraz polskie spojrzenie na elementy sztukaterii.

Przyszli lokatorzy będą mieć również do dyspozycji **DWA PRZESTRONNE TARASY** *z widokiem na zrewitalizowany kompleks działającego od 1846 roku browaru Haberbuscha i Schielego.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe / Echo Investment

eprasa.pl b515cbb6a8

Mieszanka inspiracji z różnych zakątków Starego Kontynentu zaowocowała niebanalną oraz unikatową przestrzenią mieszkalną. Zastosowanie naturalnych materiałów i organicznych tekstur pomogło stworzyć spokojne, przytulne wnętrze, idealne do życia, pracy oraz odpoczynku. Co ważne, nabywca nie musi martwić się o wykończenie, wielotygodniowe prace remontowe czy adaptacyjne. My zrobiliśmy to wszystko za niego. Jedyne co ewentualnie pozostaje kupującemu to wybór spersonalizowanych dodatków. Penthouse w Apartamentach przy Warzelni to inwestycja, do której można się wprowadzić już dziś – podkreśla Dawid Wrona, dyrektor sprzedaży mieszkań w Echo Investment.

Marmur, hiszpańskie drewno i lewitujące schody

Wchodząc do rezydencji od strony zewnętrznego korytarza przechodzimy reprezentacyjną strefą wejściową wykończoną marmurem, miedzią i licznymi elementami dekoracyjnymi. O aranżację wnętrz za-

eprasa.pl b515cbb6a8

dbali eksperci marki Galerie Venis, którzy zaproponowali m.in. drewnianą podłogę z hiszpańskiego dębu, owalną wyspę w kuchni wykończoną lamelami oraz „magiczny” blat z gładką powierzchnią na wierzchu, ale ukrytą wewnątrz płytą indukcyjną. Penthouse oferuje również eleganckie holenderskie meble zapewniające komfortową przestrzeń do przechowywania codziennej garderoby, bibelotów i innych niezbędnych przedmiotów.

> *Wzrok przykuwają także: bio-kominek, nowatorskie oświetlenie od hiszpańskich producentów, ale przede wszystkim* **„LEWITUJĄCE” SCHODY** *prowadzące na drugi poziom rezydencji.*

Aranżacyjna wisienka na torcie przyjechała do Warszawy prosto z Półwyspu Iberyjskiego, a jej każdy stopień został indywidualnie zamocowany do ściany, bez połączenia z innymi elementami.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe / Echo Investment

eprasa.pl b515cbb6a8

Umieszczone od spodu oświetlenie wzmacnia dodatkowo efekt unoszenia się konstrukcji w powietrzu.

Lokalizacja dobra dla każdego

Nabywca tego wyjątkowego apartamentu zamieszka w dzielnicy Wola, w spokojnej i cichej enklawie miasta wyznaczonej od południa ulicą Grzybowską, a od północy Krochmalną. Znajdzie tu na wyciągnięcie ręki wszystko, co ważne i niezbędne w codziennym życiu. Wystarczy tylko chwila, by podczas służbowego lunchu czy obiadu z przyjaciółmi zasmakować wykwintnych smaków serwowanych przez kilka pobliskich międzynarodowych restauracji lub w przysłowiowych „kapciach” wypić kawę i zjeść świeżo wypiekanego croissanta w Etno Cafe lub Bakery. Ponadto liczne usługi, sklepy, placówki edukacyjne, a nawet pobliski basen miejski gwarantują zaspokojenie potrzeb całej rodziny.

Apartamenty położone przy Rynku Warzelni stanowią esencję architektonicznej jakości Browarów

eprasa.pl b515cbb6a8

Warszawskich i współczesną ikonę kwartału. Całodobowa recepcja w budynku podkreśla prestiż apartamentowca położonego w sercu jednej z najbardziej spektakularnych miejskich rewitalizacji. Mieszkać na terenie odrestaurowanego kompleksu z przebogatą przeszłością w tle oznacza bycie częścią unikalnego miejsca i pisanie jego dalszej historii. W penthousie nr 19 spełnią się oczekiwania poszukujących wyjątkowych przestrzeni mieszkalnych w modnej lokalizacji stolicy.

Więcej informacji znajdziesz na stronie inwestycji **(HTTPS://APARTAMENTYPRZYWARZELNI.PL/APARTAMENTY/)**.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Saxo Bank

Fot. materiały prasowe

SKANDYNAWSKI BANK CORAZ ŚMIELEJ WALCZY O POLSKICH KLIENTÓW

eprasa.pl b515cbb6a8

Saxo Bank

O MOŻLIWOŚCIACH, JAKIE DUŃSKI SAXO BANK DAJE KLIENTOM *zainteresowanym ofertą łączącą inwestycje z możliwością geograficznej dywersyfikacji kapitału,* **MÓWI MARCIN CIECHOŃSKI**, *dyrektor marketingu na Europę Środkowo-Wschodnią.*

Tekst: **Zofia Szkarłat**

„Wprost”: Zamożni klienci instytucji finansowych, którzy szukają możliwości inwestowania, mieli dotychczas do wyboru takie produkty jak konto oszczędnościowe lub inwestycyjne w banku lub skorzystanie z oferty biur maklerskich albo brokerów. To pierwsze rozwiązanie zwykle generuje wysokie koszty, drugie – wiąże się z ryzykiem. Oferta Saxo Bank wychodzi naprzeciw potrzebom takich klientów...

MARCIN CIECHOŃSKI, SAXO BANK: To prawda, usługi bankowe zwykle są drogie, natomiast biura ma-

eprasa.pl b515cbb6a8

klerskie i brokerzy nie zapewniają takiego poczucia bezpieczeństwa jak bank. Oferta Saxo Bank jest w tym zakresie wyjątkowa, ponieważ dotyczy usług oferowanych przez brokera z licencją bankową.

> *Proponujemy klientom założenie rachunku inwestycyjnego, który* **POZWALA ZARABIAĆ NA OPROCENTOWANIU DEPOZYTÓW** *podobnie jak rachunki oszczędnościowe.*

Zakładając taki rachunek klienci otrzymują również możliwość zarabiania na odsetkach w różnych walutach, inwestycji w ponad 70 tysięcy instrumentów z całego świata oraz skorzystania z takich innowacyjnych form dochodu pasywnego jak wypożyczanie posiadanych przez siebie akcji.

Jakie korzyści zapewnia klientom założenie takiego rachunku?

Mimo że jest to rachunek inwestycyjny, a nie typowe konto oszczędnościowe, zapewnia on odsetki od zgro-

eprasa.pl b515cbb6a8

madzonych środków (do 5,20% w przypadku konta PLN czy np. 1,89% w przypadku konta EUR) i to bez limitów wpłat oraz z możliwością wypłaty/zainwestowania w dowolnej chwili bez utraty odsetek. Ważnym aspektem jest fakt, że podatek jest odroczony, ponieważ Saxo, jako instytucja zagraniczna nie potrąca na bieżąco podatku z odsetek (tzw. podatku Belki) i rozliczany jest on po roku na podstawie otrzymanego od Saxo raportu podatkowego..

Oprocentowanie wolnych środków jest takie samo dla rachunku firmowego i wynosi 5,20% na koncie złotówkowym, z możliwością wypłat i bez górnej granicy wpłaty. Są to rozwiązania rzadko stosowane w przypadku rachunków firmowych w Polsce. Zapewniamy też możliwość używania polskiego rachunku (IBAN) do zasileń w PLN, dzięki czemu są one szybsze i zazwyczaj bezpłatne.

Ponieważ jest to rachunek inwestycyjny, jest on bezpieczniejszy od typowego rachunku bankowego. Przelewy można z niego wykonywać tylko na własne rachunki ROR, z których wcześniej przelaliśmy środki,

eprasa.pl b515cbb6a8

co oznacza mniejsze ryzyko tego, że ktoś ich użyje na przykład do płatności w internecie czy wypłaty w bankomacie.

> *Nie ma też możliwości zapłaty kartą, gdyż do rachunku inwestycyjnego nie ma karty. Nie jest to rachunek służący do wykonywania bieżących płatności.* **CZĘŚĆ KLIENTÓW WYKORZYSTUJE GO JAKO „ZAGRANICZNY SKARBIEC"**, *zapewniający bieżący dostęp do środków.*

Jakie są koszty prowadzenia rachunku?

Płatność wynosi 100 dol. raz na pół roku, ale tylko wówczas, gdy nie wykonamy w tym czasie żadnej transakcji, którą może być kupno lub sprzedaż dowolnej, nawet jednej, akcji, obligacji czy udziału w funduszu inwestycyjnym. Wymagany minimalny depozyt do tego, aby rozpocząć inwestowanie i uzyskać pełną funkcjonalność rachunku Saxo, wynosi 2000 EUR lub równowartość tej kwoty w innej walucie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Saxo Bank to duński bank, który nie posiada siedziby w Polsce. Dla niektórych osób może to stanowić pewne utrudnienie...

Z pewnością może to być przeszkodą dla osób, które preferują kontakty osobiste z pracownikami banków. Z drugiej strony jednak zdarza się, że takie kontakty sprowadzają się do oferowania klientom produktów, którzy oni wcale nie potrzebują lub nie chcą. Saxo Bank umożliwia zdalne założenie rachunku, co oznacza, że klient sam decyduje o tym, czy chce skorzystać z takiej oferty. W czasach, gdy wszyscy posiadamy konta internetowe i aplikacje bankowe w telefonach, nie jest to z pewnością większym problemem, a na pewno jest wygodniejsze. Warto podkreślić, że klienci Saxo Banku z Polski mają zapewnione wsparcie w języku polskim, a w przypadku, gdyby klient chciał wpłacić większą kwotę, istnieje możliwość bezpośredniego spotkania w oddziale w czeskiej Pradze lub w centrali w Kopenhadze.

To że jest to bank duński może być zarówno wadą jak i zaletą...

eprasa.pl b515cbb6a8

Na pewno jest to zaletą dla osób, którym zależy na dywersyfikacji i lokowaniu części majątku poza Polską. Z Saxo można mieć dostęp do swoich środków z większości miejsc na świecie.

> *Po wpłaceniu pieniędzy z zewnętrznego rachunku bankowego (z większości krajów), zostaje on* **AUTOMATYCZNIE ZAPISANY JAKO RACHUNEK DO WYPŁAT** *z konta Saxo.*

Dla zamożnych klientów bezpieczeństwo jest zazwyczaj kluczowym czynnikiem. Jakie gwarancje bezpieczeństwa daje Saxo Bank?

Środki zgromadzone w Saxo Bank są przechowywane w Dani i są chronione, podobnie jak środki każdego innego klient w tym kraju, przez Duński Fundusz Gwarancyjny do kwoty 100 tysięcy euro.

Warto podkreślić, że Dania jest krajem z ratingiem AAA, co oznacza dużą wiarygodność i bezpieczeństwo, a Saxo Bank jest obecnie, jako jeden z ośmiu banków

eprasa.pl b515cbb6a8

w Danii, w takcie przyznawania statusu SIFI (Systemowo Ważnej Instytucji Finansowej) przez duński Urząd Nadzoru Finansowego (FSA). Saxo Bank jest jedną z kluczowych instytucji dla duńskiego systemu bankowego Obecnie posiada aktywa klientów o wartości ponad 100 mld dol., dostarcza także rozwiązań technologicznych, z których korzystają inne banki.

Więcej informacji oraz przykładowe porównanie kosztów inwestowania w zagraniczne i polskie akcje za pośrednictwem polskich banków i w Saxo Banku znajduje się na stronie: **HTTPS://WWW.HOME.SAXO/PL--PL/CAMPAIGNS/PRICING-CHANGE.**

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Inteligentne AGD

Piotr Topa, dyrektor sprzedaży Vestel Polska,

Fot. materiały prasowe

„SMART” UŁATWIA ŻYCIE

eprasa.pl b515cbb6a8

O tym, jak rozwiązanie wymyślone przez japońskich mistrzów sushi wygrało z reklamowaną technologią chłodzenia w nowoczesnych lodówkach, **O PRZEWADZE ZWYKŁEJ INTELIGENCJI NAD SZTUCZNĄ ORAZ KORZYŚCIACH PŁYNĄCYCH Z KOMUNIKOWANIA SIĘ URZĄDZEŃ RÓŻNYCH MAREK ROZMAWIAMY Z PIOTREM TOPĄ**, *dyrektorem sprzedaży Vestel Polska, firmy będącej dystrybutorem marki Sharp AGD.*

Tekst: **Zofia Szkarłat**

Czy urządzenia Sharp wyposażone są w sztuczną inteligencję?

W naszych urządzeniach można znaleźć pierwiastek sztucznej inteligencji, ale rozumianej jako zaawansowane funkcje smart, a nie całkowitą autonomię w zarządzaniu. AGD w coraz większym stopniu

eprasa.pl b515cbb6a8

musi dostosowywać się do trybu życia użytkowników, ułatwiać im codzienne funkcjonowanie i, jak pokazują ostatnie badania przeprowadzone przez APPLiA, czyli związek pracodawców AGD, to właśnie to jest jednym z czterech najważniejszych czynników decydujących w procesie zakupowym klienta. Ale nie dajmy się zwariować.

Gdzie jest granica szaleństwa?

To ja zapytam: czy najważniejszym wyróżnikiem lodówki jest to, by współpracowała z aplikacją, rozmawiała z piekarnikiem i sama podejmowała decyzje? Ma przede wszystkim doskonale chłodzić. Obecne w niej funkcjonalności smart postrzegam raczej jako dbałość o bardzo różne produkty, które w niej przechowujemy. Badamy inteligentne rozwiązania, rozwijamy je i stosujemy. Jednak cały czas pamiętamy o tym, że technologia musi być przede wszystkim skrajnie użyteczna, pomocna konsumentowi.

Chodzi o to, by nie był to tylko efektowny gadżet. Warto też dodać, że technologie smart w AGD mogą przynieść korzyści również producentom.

eprasa.pl b515cbb6a8

Jakie?

Na przykład pomagają nam w zbieraniu informacji o oczekiwaniach użytkowników. We współpracy ze startupem z Doliny Krzemowej, firmą Init stworzyliśmy piekarnik Love2Cook. Pięciuset szefów kuchni z całego świata opracowało przepisy kulinarne, które następnie zostały zaimplementowane do systemu piekarnika. W sumie 150 gotowych potraw. Urządzenie można zaprogramować w bardzo intuicyjny sposób: na przykład na 19.00 chcę mieć gotowy krwisty stek o wadze 250 g. Piekarnik wydaje instrukcje, na którym ruszcie ułożyć mięso itp., następnie sam dostosowuje czas i temperaturę pieczenia, zmieniając ją w trakcie pracy. Najpierw jest wyższa, żeby zamknąć pory, później powolutku się obniża i na określoną godzinę piekarnik serwuje stek idealny.

Brzmi dobrze!

Tak, tylko okazało się, że z kilkuset przepisów użytkownicy wykorzystują wyłącznie kilka. Dzięki nowoczesnym technologiom otrzymujemy tym samym informację zwrotną na temat tego, co naprawdę jest potrzebne.

eprasa.pl b515cbb6a8

Inteligentne AGD

W momencie zakupu klienci oczekują, że urządzenie będzie łatwe w obsłudze oraz będzie spełniało ich oczekiwania, ale nie do końca potrafią je zdefiniować. Kiedyś robiliśmy badania dotyczące jednej z marek naszych telewizorów. Sprawdzaliśmy, co jest ważne dla klientów w momencie zakupu, a co po tygodniu. Na przykład na początku mało kto zwracał uwagę na pilota, a później okazywało się, że jest on bardzo istotny.

> *Rozpoznanie potrzeb odbiorców spoczywa więc na producentach. Moglibyśmy oczywiście naszpikować AGD jak największą liczbą funkcji, to żadna sztuka, ale* **WTEDY SPRZĘT BYŁBY PO PIERWSZE DROŻSZY, PO DRUGIE ZBYT SKOMPLIKOWANY**. *A przecież ma ułatwiać życie.*

W Sharp smart wyobrażamy sobie czysto użytkowo. Na przykład: włączamy pranie i idziemy oglądać serial, w pewnym momencie na ekranie naszego telefonu pojawia się wiadomość, że pralka skończyła pracę i trzeba

eprasa.pl b515cbb6a8

wyjąć rzeczy, bo jeśli za długo poleżą, to będą zgniecione. Coraz większą popularność zdobywa też system automatycznego dozowania, to znaczy wlewamy czy wsypujemy do urządzenia większą ilość detergentu, a ono samo pobiera tyle, ile potrzeba. Pod koniec roku wprowadzimy zmywarki, które będą mierzyły twardość wody i na tej podstawie dozowały ilość soli.

Co nam to daje jako użytkownikom? Przecież możemy wsypać odpowiednią miarkę...

Tak byłoby idealnie, ale nie działamy zazwyczaj w ten sposób. I na przykład do pralek wsypujemy na wszelki wypadek więcej detergentu niż potrzeba. I w rezultacie niszczymy ubrania, bo zostają na nich smugi, zabrudzenia. Dobrze jest więc, gdy urządzenie samo pobiera tyle, ile potrzeba do wyprania tej konkretnej liczby rzeczy o danym poziomie zabrudzenia. „Na oko” nie zawsze się sprawdza. Kolejną korzyścią wynikającą ze związku AGD z internetem jest informacja dla serwisu. Gdy coś się zepsuje, to technik nie musi przyjeżdżać na miejsce, sprawdzać co się stało, następnie zamawiać w hurtowni odpowiednią część i dopiero po

eprasa.pl b515cbb6a8

kilku dniach naprawiać czasem drobną usterkę. Od razu otrzymuje komplet potrzebnych informacji, jest przygotowany. Naprawa ogranicza się więc do jednej wizyty.

Smart jest jednym z czterech czynników decydujących podczas dokonywania zakupów. Jakie są pozostałe?

Kolejne dwa filary łączą się ze smart. Mamy więc łatwość obsługi i instalacji oraz oszczędność energii. Czwarty z filarów ostatnio się zmienił – dziś jest to design. Na wygląd AGD najbardziej zwraca uwagę najmłodsze pokolenie, które dokonuje pierwszych zakupów do mieszkania. Jeszcze niedawno istotnym czynnikiem było przywiązanie do marki, teraz już niekoniecznie, dotyczy ono głównie starszych konsumentów. Młodzi są skłonni kupować sprzęt, którego dotąd nie było na naszym rynku, ale świetnie wygląda.

Odchodzi się od urządzeń, które mają stalowe wykończenia i wystające elementy. AGD staje się coraz bardziej płaskie w formie. Króluje czerń, szarości, matowe wykończenia. Widać to zwłaszcza w sprzęcie do

eprasa.pl b515cbb6a8

zabudowy. Urządzenia mają być coraz bardziej uniwersalne pod względem estetyki, pasować do wnętrz urządzonych w różnym stylu, ale też do siebie nawzajem, bo nie zawsze cała kuchnia wyposażona jest sprzęt jednej marki.

Polska jest drugim największym producentem AGD na świecie, mamy 35 fabryk różnych marek. Czy to sprawia, że nasz rynek jest inny niż pozostałe w Europie?

Sprzęt produkowany i kupowany w Polsce jest tańszy, chociażby dlatego że odchodzą koszty jego transportu. Klient ma też zdecydowanie dużo większy wybór – marek dostępnych na rynku polskim jest naprawdę dużo. Dużo więcej niż w innych krajach europejskich. Dla nas, jako producentów, oznacza to oczywiście bardzo dużą konkurencję. Odnalezienie się czy też bardziej skuteczne działanie na polskim rynku jest dużym wyzwaniem.

A jeśli chodzi o preferencje klientów?

Na preferencje wpływ ma raczej poziom zamożności społeczeństwa. Im zamożniejsze, tym bardziej sta-

eprasa.pl b515cbb6a8

wia na energooszczędność. Na przykład Niemcy kupują tylko sprzęt w klasie A. My w tym aspekcie jesteśmy gdzieś pośrodku. W innych krajach obserwujemy za to bardzo duże przywiązanie do marki.

Częściej niż inni producenci mówicie o rozwiązaniach, które nie są smart, a jednak bardzo ułatwiają życie. Dlaczego?

Bo nie zawsze potrzebna jest kosmiczna technologia do tego, żeby urządzenie pracowało sprawniej, taniej i wydajniej.

> *W Europie wyrzucamy bardzo dużo jedzenia –* **ZA DUŻO KUPUJEMY, NIEUMIEJĘTNIE JE PRZECHOWUJEMY**, *czasem zapominamy, że w ogóle coś mamy. Najpopularniejszym systemem chłodzenia jest No Frost.*

Każdy sprzedawca powie: „Proszę sobie kupić taką lodówkę, bo jej nie trzeba rozmrażać”. Ale mało kto wspomni, że jest to również lodówka, która wysusza

eprasa.pl b515cbb6a8

przechowywane wewnątrz jedzenie, bo ten system to nic innego jak zimny nawiew. Żeby przedłużyć świeżość produktów producenci oferują więc specjalną komorę np. na warzywa. Obecnie to już standard. W Sharp rozwiązujemy ten problem inaczej. Od wielu lat mamy hybrydowe chłodzenie. Inspiracją byli japońscy mistrzowie sushi, którzy nad ladą z najdoskonalszej jakości rybami zawieszają blachę. Zimne powietrze kierowane jest tam tym samym nie na jedzenie, ale na metal, który odbiera ciepło z komory z pożywieniem. W naszych lodówkach, oprócz technologii No Frost, stosujemy właśnie taką płytę (cooling metal), która niweluje proces wysuszania chłodzonego pożywienia.

Mamy lodówki z funkcją pakowania próżniowego, dzięki której możemy błyskawicznie zabezpieczyć jedzenie , czy modele ze specjalną komorą, do której bez obawy można wstawić np. ciepłą zupę. Testowaliśmy lodówki z komorą fermentacyjną, w której można produkować własny jogurt, przechowywać zakwas czy fermentować piwo. Są popularne np. w Turcji, ale w Europie się na razie nie przyjęły. Co nie znaczy, że nie

eprasa.pl b515cbb6a8

staną się popularne w przyszłości. W pandemii wrócił trend na gotowanie i samodzielne przygotowywanie jedzenia – pieczenie chleba, robienie serów i przetworów.

Uważamy, że kolejne pięć lat przyniesie rewolucję w technologiach smart. W AGD oznaczać będzie skupienie na konkretnych i bardzo użytecznych funkcjach. Urządzenia będą analizowały sposób użytkowania, np. jak często i na jak długo lodówka jest otwierana i na tej podstawie dadzą odpowiedni komunikat, np. sugerując zmianę trybu pracy na bardziej oszczędny.

Przewidujemy również symbiozę różnych systemów, w kontekście urządzeń nie jednego, a różnych producentów. Jesteśmy już bardzo blisko uruchomienia aplikacji, która będzie obsługiwała sprzęty wielu marek, co bardzo ułatwi codzienne funkcjonowanie.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

ENSO Projekt

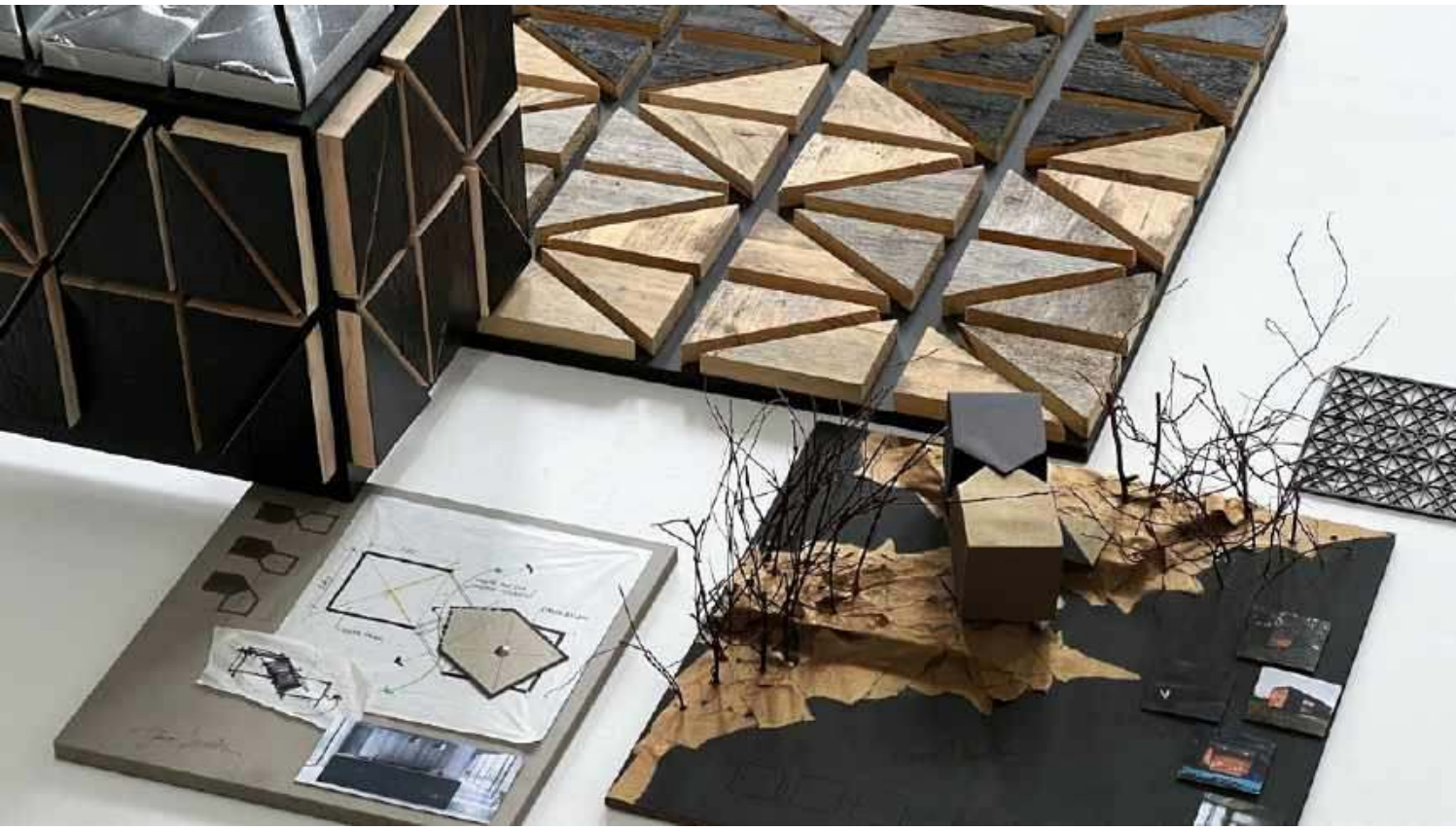
Ruch - Przestrzeń - Odnowa

Innowacyjny koncept ruchomych saun autorstwa Baker Street Boys oraz Radosława Kozioła, właściciela AS Global.

ensoprojekt.com

eprasa.pl b515cbb6a8

ENSO Projekt



RELAKS NA PEŁNYCH OBROTACH

Fot. materiały prasowe

Sauna wg projektu ENSO to konstrukcja dwóch modułów łączących się na kształt klepsydry.

eprasa.pl b515cbb6a8

ENSO Projekt

ENSO Projekt to niezwykły koncept integracji ruchu w architekturze saun. Inspirowani ruchem pędzla w kaligrafii Zen, **TWÓRCY PROJEKTU WYKORZYSTALI INNOWACYJNE PODEJŚCIE DO STWORZENIA OBROTOWYCH MODUŁÓW ARCHITEKTONICZNYCH.** *Pozwoliło im to na wzbogacenie seansów saunowych o unikatowe doznania wzrokowe.*

Tekst: **Jan Matura**

ENSO Projekt to wynik współpracy brytyjskiej marki **BAKER STREET BOYS**, tworzącej wyjątkową sztukę użytkową dla m.in. rodziny królewskiej Dubaju czy też zdobywcy Oscara Dustina Lance Black, oraz polskiego przedsiębiorcy Radosława Kozioła, właściciela **AS GLOBAL**, specjalizującego się w tworzeniu wysokiej jakości obiek-

eprasa.pl b515cbb6a8

tów spa takich jak Lava e Sal Ostróda czy też Lake Hill Resort & Spa.

Autorem wstępnej koncepcji architektonicznej i pomysłodawcą projektu jest Tomasz Danielec, współzałożyciel londyńskiej marki, wielokrotnie nagradzany architekt mający udział przy projektach min. The Park House London lub Zespołu Szkół nr 106 w Warszawie.

Minimalizm form - bogactwo doznań

Medytacja to niezaprzeczalnie jedna z coraz popularniejszych form relaksu i regeneracji. Dla większości kojarzy się ona ze statyczną, spokojną formą kontemplacji. Myśląc o medytacji często zapominamy jednak o ruchu. Występuje on zarówno na praktykach yogi czy też podczas zajęć tai-chi lub kaligrafii Zen. Ruch stanowi także integralną część rytuałów saunowych. Jego obecność odgrywa kluczową rolę w trakcie kontroli oddechu oraz podczas obracania wachlarzem przez saunamistrza.

W oparciu o czas, niezwykle ważny aspekt rytuałów saunowych, stworzono koncept dwóch modułów łą-

eprasa.pl b515cbb6a8

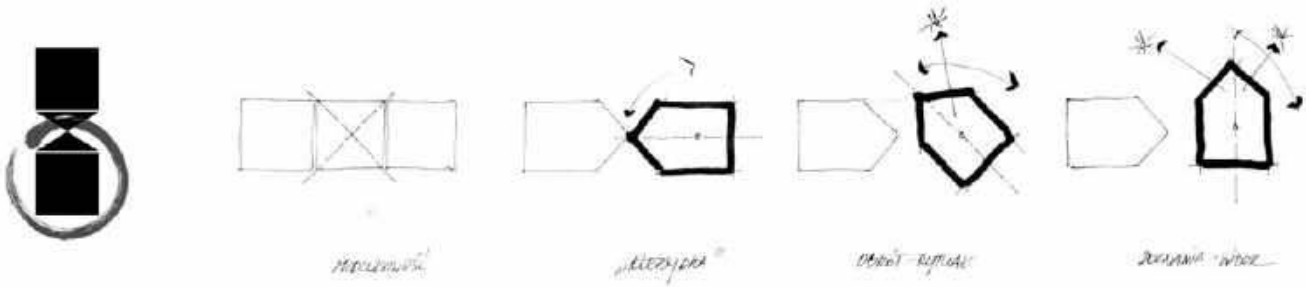
czących się na kształt klepsydry. Obiekt podzielony został na statyczną przestrzeń wypoczynku oraz obrotową strefę saun. W wyniku medytacyjnego, rytmicznego obrotu twórcy oferują, znajdującym się wewnątrz uczestnikom seansu, zmianę scenerii otoczenia.

Jak wskazuje motyw przewodni koncepcji, architektura saun przybiera najprostszą z form czyli kostkę. Sam kształt nie powinien jednak was zmylić. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych rozwiązań inżynieryjnych ta bryła wyposażona została w ruchomą, refleksyjną elewację.

> *Podczas trwania seansu saunowego jej elementy* **STALE ZMIENIAJĄ POZYCJĘ** *pozwalając na nieprzerwany dopływ światła słonecznego jednocześnie zapewniając różnorodne widoki.*

W ramach projektu uwzględniono również zastosowanie wyjątkowych, naturalnych materiałów zestawionych w różnorodne, geometryczne desenie.

eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. materiały prasowe

Schemat funkcjonowania sauny wg projektu ENSO. Obiekt składa się z części statycznej (moduł wypoczynkowy) i obrotowej strefy saun.

To wszystko odbywa się przy „akompaniamencie” niesamowitej, innowacyjnej technologii.

ENSO Projekt przewiduje wykorzystanie nowatorskich technik odzyskiwania energii. Wśród proponowanych rozwiązań możemy znaleźć specjalną powłokę, która po nałożeniu na elewacje pozwala na zbieranie energii słonecznej niezbędnej do działania modułów.

Połączenie międzynarodowego doświadczenia w świecie designu oraz zaplecza inżynieryjnego stanowi fundament całej koncepcji. Wykorzystując mi-

eprasa.pl b515cbb6a8

nimalizm i artyzm Baker Street Boys, a także ogromne know-how przekazane przez Radosława Kozioła i jego AS Global otrzymujemy gwarancję unikatowego, ekscytującego projektu, który z pewnością warto śledzić.

Jeżeli interesują cię dalsze losy ENSO Projekt lub chciałbyś stać się jego częścią zachęcamy do odwiedzenia strony **ENSOPROJEKT.COM**

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

GRANIT NATURALNY

GRANIT

DLA DOMU I OGRODU

WIĘCEJ NA WWW

granitnaturalny.pl

eprasa.pl b515cbb6a8

GRANITY SĄ WIECZNE

Przemysław Idziak i Tomasz Tyc, właściciele spółki Impekstir, Granit Naturalny.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Granit, nazywany kamieniem wiecznym, stał się obecnie **JEDNYM Z NAJPOPULARNIEJSZYCH I NAJBARDZIEJ POŻĄDANYCH MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH W POLSCE I EUROPIE. ROZMAWIAMY Z TOMASZEM TYCEM I PRZEMYSŁAWEM IDZIAKIEM,** *właścicielami spółki Impekstir, Granit Naturalny oraz kopalni granitu Kwarc, producenta kostki granitowej, płyt i innych wyrobów z granitu, aby dowiedzieć się, co czyni go tak wyjątkowym i popularnym.*

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

Impekstir zajmuje się wydobyciem granitu, obróbką i sprzedażą gotowych produktów. Gdzie można znaleźć wasz granit? Jakimi realizacjami możecie się panowie pochwalić?

Nasz realizacje można znaleźć zarówno w Polsce, jak i w wielu innych krajach Europy. W Warszawie, na

eprasa.pl b515cbb6a8

przykład, możemy pochwalić się takimi projektami jak Elektrownia Powiśle czy plac Pięciu Rogów, w całym kraju - rynki i centra miast, a także autostrada A4 i droga S8. Co więcej, nasz granit obecny jest również w prywatnych domach naszych klientów, gdzie zdobi tarasy i podjazdy.

Dlaczego granit jest tak popularny i poszukiwany?

Granit to naturalny i ponadczasowy materiał, który doskonale pasuje zarówno do klasycznej architektury, jak i do nowoczesnych, prostych, szarych brył. Jego popularność wynika również z niezliczonych zalet, takich jak niezniszczalność, wytrzymałość i odporność na mróz.

Jakie właściwości ma granit? Dlaczego jest tak powszechnie wykorzystywany?

Najważniejszą cechą granitu jest jego trwałość. Jest niezwykle wytrzymały, a nawet jeśli nieznacznie się wytrze lub zabrudzi, zyskuje na szlachetności. Można go łatwo czyścić myjką ciśnieniową, a nawet po wielu latach nadal będzie wyglądał znakomicie. Granit starzeje się bardzo pięknie. Ponadto, ma bardzo niską ścieralność i niską nasiąkliwość, co oznacza, że nie absorbuje

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Bloki granitowe, kopalnia Kwarc w Kostrzy.

eprasa.pl b515cbb6a8

zabrudzeń tak jak inne materiały, na przykład sztuczne betony. Jest również bardzo wytrzymały w niskich temperaturach, co jest istotne w naszym klimacie.

Trwałość, wytrzymałość, mrozoodporność kojarzą się z zastosowaniami na zewnątrz, a nie wewnątrz budynku...

Nasza firma skupia się głównie na produkcji takich produktów, które znajdują zastosowanie w przestrzeniach zewnętrznych. Granit, którym się zajmujemy, jest doskonałą alternatywą dla betonowych kostek. Nasz produkt ma niezmienną trwałość i nie ulega starzeniu ani niszczeniu, podczas gdy betonowe kostki z czasem tracą swój pierwotny wygląd i rozpadają się.

> *Granit natomiast* **ZACHOWUJE SWOJE WŁAŚCIWOŚCI PRZEZ DŁUGIE LATA.** *Piaskowce i marmury mogą być bardzo estetyczne, ale nie są odpowiednie do zastosowania na zewnątrz w naszym klimacie.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Elektrownia Powiśle w Warszawie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Kostka chyba nie jest zbyt równa...

Jeśli chodzi o kwestię równości kostki, należy tutaj dokonać pewnego wyjaśnienia. Kostka, która nie jest równa, to surowo łupana kostka, najprostszy i najtańszy rodzaj produktu. Jednak kostka granitowa może być również cięta, co sprawia, że jest równa. Jej górna powierzchnia jest wówczas płomieniowana, piaskowana lub groszkowana, co nadaje jej szorstkości. Można po niej chodzić na bosaka lub w szpilkach, ale przede wszystkim jest łatwa w utrzymaniu.

Taka kostka może być gładka i błyszcząca?

Tak, to możliwe, ale na zewnątrz się tego unika, gdyż taka kostka jest śliska. Najpopularniejszym rodzajem nawierzchni, który stosujemy na zewnątrz, jest nawierzchnia płomieniowana, czyli poddana procesowi spalania. Dzięki temu uzyskujemy równą, jednocześnie chropowatą powierzchnię, która zapewnia antypoślizgowość. Nawierzchnia ta jest bezpieczna podczas deszczu lub w niskich temperaturach, gdyż nie stwarza śliskiej powierzchni.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Kopalnia granitu Kwarc w Kostrzy pod Strzegomiem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Ale granit to chyba nie tylko kostka. Co jeszcze może z niego powstawać?

Nasza firma specjalizuje się przede wszystkim w produkcji różnorodnych produktów nawierzchniowych wykonanych z granitu. Oprócz kostki surowo łupanej i kostki fakturowanej, oferujemy również krawężniki, oporniki, schody, płyty okładzinowe do tarasów, podjazdów oraz parapety. Granit jest wszechstronnym materiałem, który pozwala nam tworzyć szeroką gamę produktów, idealnie dopasowanych do różnych zastosowań i potrzeb naszych klientów.

Czy można granity wykorzystywać we wnętrzach?

Oczywiście, granit jest doskonałym materiałem do zastosowań wewnątrz. Powstają z niego blaty, które się nie brudzą ani nie rysują, nie chłoną wilgoci, a także parapety, schody wewnętrzne, posadzki. Blatem musi się zająć jakiś regionalny kamieniarz, który ma renomę i doświadczenie w doborze materiału, bo niektóre granity wchodzą w reakcję z kwasem z cytryny i przez to zmieniają kolorystykę. Trzeba po prostu dobrać odpowiedni kamień i wykończenie. My się raczej tym nie zajmujemy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Pomieszczenie biurowe w firmie logistycznej, płytki polerowane.

eprasa.pl b515cbb6a8

Granit jest modny. Czym kierują się ludzie, którzy decydują się zastosować kostkę granitową, a nie bardzo popularną jeszcze niedawno kostkę Bauma w otoczeniu swoich domów czy kładą płyty granitowe na tarasach?

Ludzie decydują się na kostkę granitową i płyty granitowe na tarasach ze względu na trwałość, wysoką jakość i harmonijne dopasowanie do otoczenia naturalnego. Granit jest modny ze względu na swoje naturalne piękno i autentyczność jako produkt wykonany z naturalnego materiału.

Prowadzicie panowie sklep internetowy. Skąd pomysł na sprzedaż produktów granitowych w internecie?

Decyzję o prowadzeniu sklepu internetowego z produktami granitowymi podjęliśmy ze względu na globalny zasięg, wygodę dla klientów, efektywne zarządzanie ofertą oraz świadomość, że granit jest naturalnym, trwałym produktem. Internet umożliwia nam dotarcie do większej liczby klientów, jednocześnie promując świadomość korzyści wynikających z wyboru

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Prywatny dom, taras z płytek granitowych.

eprasa.pl b515cbb6a8

granitu jako materiału, który jest naturalny, piękny i trwały.

Jak się sprzedaje kamień w sklepie internetowym?

W sklepie internetowym sprzedajemy kamień, prezentując klientom zdjęcia i oferując możliwość wysłania próbek. Dzięki temu klienci mogą dokonać wyboru na podstawie tych informacji. Nasze produkty cieszą się coraz większym zainteresowaniem, co przekłada się na rosnące grono zadowolonych klientów.

Granity są tylko szare?

Oprócz szarych granitów, dostępne są również czarne granity oraz granity w delikatnych odcieniach żółci, czerwieni i brązu. Niemniej jednak, warto wspomnieć, że w Polsce najpopularniejszym kolorem granitu jest szary. W zdecydowanej większości polskich złóż dominują granity o barwie szarej, ewentualnie szaro-rudej lub żółtej. W przypadku granitów kolorowych, takich jak czerwony, brązowy czy czarny, są one importowane i często stanowią dodatkowy element w nawierzchniach granitowych.

Jesteście panowie właścicielami kopalni w Strzegomiu. Dawniej kamieniołomach korzystano tylko

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Rewitalizacja Starego Miasta we Fromborku.

eprasa.pl b515cbb6a8

z pracy rąk...Czy dziś ta praca jest bardziej zautomatyzowana?

Na pewno praca w kopalni jest bardziej zautomatyzowana - wykorzystujemy automatyczne wiertnice, linie do cięcia, materiały wybuchowe, jednak cały czas duży udział ma praca górników skalników. W okolicach Strzegomia takich fachowców jest dużo.

Granit ze Strzegomia jest słynny - już w średniowieczu wykorzystywano go dobudowy kościołów, strzegomskim granitem jest oblicowany wewnętrznym dziedzińcu Sejmu, w latach 40. ubiegłego wieku zrobiono z niego nowy trzon Kolumny Zygmunta...

Większość rynków miast jest wybrukowana granitem ze Strzegomia, nawet Brama Brandenburska jest wybrukowana kostką zrobioną z surowca wydobytego u nas w kopalni.

Komu sprzedajcie granit - przede wszystkim indywidualnym odbiorcom czy na duże budowy?

Nasza firma sprzedaje granit zarówno indywidualnym odbiorcom, jak i na duże budowy. Posiadamy oddzielne działy, które obsługują inwestycje publiczne oraz

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Rynek w Tomaszowie Mazowieckim.

eprasa.pl b515cbb6a8

klientów indywidualnych. Współpracujemy zarówno z międzynarodowymi koncernami, lokalnymi firmami budowlanymi, architektami, jak i projektantami zagospodarowania terenu. Ponadto, nasza kopalnia dostarcza surowiec kamieniarzom, co umożliwia nam zaopatrzenie branży kamieniarskiej w odpowiednie materiały. Dzięki temu mamy szerokie spektrum klientów, od dużych projektów budowlanych po indywidualne zamówienia.

Dlaczego panowie zajęliście się właśnie granitem?

Wybraliśmy granit ze względu na jego popularność jako kamień budowlany w naszym regionie i rozwój rynku po wejściu Polski do Unii Europejskiej.

Granit spełnia oczekiwania zarówno klientów indywidualnych, jak i sektora budowlanego. Rosnąca **ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA I PREFERENCJE KLIENTÓW SKŁANIAJĄ DO WYBORU NATURALNYCH MATERIAŁÓW.**

eprasa.pl b515cbb6a8

Jednocześnie wzrost inwestycji w infrastrukturę miejską, budownictwo mieszkaniowe i komercyjne otwierają nowe możliwości dla producentów granitu. Ponadto, Polska posiada bogate złoża granitu, co stwarza dogodne warunki do rozwoju i eksportu tego surowca. Warto zauważyć, że w południowych krajach, gdzie panują wysokie temperatury, jest dużo słońca, najbardziej popularnymi kamieniami budowlanymi są wapień, trawertyn, marmur oraz piaskowce. Jednak w naszych warunkach pogodowych, gdzie występują mrozy i trudniejsze warunki atmosferyczne, granit nie ma sobie równych i jest niezastąpiony.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana” Marka Zmysłowskiego

Marek Zmysłowski

JAK KONTROLOWAĆ CHAOS I BUDOWAĆ MIASTA

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana” Marka Zmysłowskiego

Prywatne miasto na tropikalnej wyspie, łączące to, co najlepsze z dwóch światów: jakość europejskiego życia i nieskażone cywilizacją piękno karaibskiej natury. **PO BIZNESOWYCH SUKCESACH W AFRYCE, MAREK ZMYSŁOWSKI REALIZUJE ZDUMIEWAJĄCY „PROJEKT ŻYCIA” W DOMINIKANIE.**

Tekst: **Jan Matura**

W wieku 27 lat uciekł z Polski do Afryki, gdzie gonił czarne jednorożce, został gwiazdą biznesu, a u szczytu kariery trafił do aresztu pod fałszywymi zarzutami z ramienia nigeryjskiej policji. Dziś buduje prywatne miasto na drugim końcu świata, w Dominikanie, gdzie znalazł się z przypadku, choć w przypadki nie wierzy. Wierzy za to w sztukę kontroli chaosu, dzięki której ma okiełznać projekt tak potężny, jak harmonijne zagospodarowa-

eprasa.pl b515cbb6a8

nie 4000 ha ziemi, i tak delikatny, jak zaszczepienie żywej tkanki społecznej.

Większość historii self made man zaczyna się w niewielkim mieście, jak Koszalin, od pierwszych niepewnych prób biznesowych, jak sprzedaż kontrowersyjnych produktów finansowych, i wyrasta z jakiegoś kompleksu „założycielskiego", jak rozpaczliwa potrzeba walidacji. – Połowę życia marzyłem o ucieczce z Koszalina, a drugą połowę leczyłem się z kompleksów i uczyłem dumy z pochodzenia. Wtedy jednak chciałem wyjechać za granicę za wszelką cenę, a dokąd, to nie było już tak istotne – wspomina Zmysłowski.

Na horyzoncie pojawiła dobra oferta pracy w Nigerii. – Nie miałem nic do stracenia, 10 lat temu nikt nie chciał jechać do Nigerii, Afryka miała kiepski PR. Ale byłem młody i po prostu nie zwracałam uwagi na ryzyka. Co wydarzyło się później? Ta historia opowiedziana jest w szczegółach w bestsellerowej autobiografii Zmysłowskiego „Goniąc czarne jednorożce", książce biznesowej z nieoczekiwanym wątkiem kryminalnym.

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana" Marka Zmysłowskiego

W skrócie, Zmysłowskiemu udało się w Afryce wiele: najpierw odnaleźć w specyficznym lokalnym chaosie, potem pokochać go, a w końcu biznesowo poskromić. Założył największy afrykański portal rezerwacyjny Jovago (dziś Jumia, notowana na nowojorskiej giełdzie) oraz spółkę HotelOnline tworzącą oprogramowanie dla hoteli. Udało mu się także trafić na listę Most Wanted Interpolu. Zderzenie ze skalą korupcji w Nigerii, gdzie za odpowiednią sumę można nawet kupić nakaz aresztowania, skończyło się dla Zmysłowskiego zatrzymaniem na Okęciu w 2018 roku. Po trzech latach wyczerpującej walki w sądzie, jako pierwszy obcokrajowiec w historii Nigerii wygrał proces z policją.

W strefie komfortu

Finał afrykańskiej przygody zostawił po sobie piętno na dobrych parę lat. Pojawiła się awersja do ryzyka i odpowiedzialności. – Wpadłem w strefę komfortu bycia inwestorem, konsultantem, doradcą, co-founderem, wszędzie po trochę, ale nigdzie na 100 proc. i bez per-

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana” Marka Zmysłowskiego

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

sonalnej odpowiedzialności – opowiada Marek Zmysłowski, który w tym okresie angażuje się w startupy takie jak SeedsBot, PayEye czy The Audio Bible Super Production. Wtedy też poznaje Lecha Kaniuka i Rafała Pluteckiego, z którymi rozwija SunRoof, startup produkujący dachy solarne, aż do statusu ścisłej europejskiej czołówki tej branży.

Ta bogata biznesowa przyjaźń wiele uczy Zmysłowskiego i zaszczepia w nim nową miłość: branżę nieruchomości.

> *– Wcześniej pracowałem raczej w IT i finansach, a wtedy zrozumiałem, że tak, jak matematyka jest królową nauk, tak* **BRANŻA NIERUCHOMOŚCI TO SEKTOR KRÓLEWSKI**, *bo każdy biznes da się sprowadzić do jakiejś nieruchomości, nawet jeśli jest to tylko pomieszczenie z serwerem.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana” Marka Zmysłowskiego

I wtedy zdarza się przypadek, albo brak przypadku – jak woli mówić Marek Zmysłowski – który projektuje jego dalsze życie. Nietypowe spotkanie w hotelu w RPA z Yaritzą Reyes, osobowością medialną z Dominikany i wicemiss świata z 2016 roku, miłość od pierwszego wejrzenia i już dwa tygodnie podróż do jej rodzimego kraju. Drugiego dnia w Dominikanie Yaritza zabiera Zmysłowskiego na piękny półwysep Samana, przekonując – „tam jest dużo Europejczyków, na pewno ci się spodoba”. Zatrzymują się w najlepszym hotelu w regionie, a przy barze poznają właściciela, Shannona Robertsona. To amerykański biznesmen i były dyrektor zarządzający w JLL (firmy nieruchomościowej z listy Fortune 500), który razem z Argentyńczykiem Tomasem Avogadro przez lata gromadził ziemię w Samanie i realizował projekty deweloperskie, w tym hotele i pensjonaty.

Zmysłowski i Robertson natychmiast znajdują wspólny język i przez kolejne trzy lata widują się regularnie. Rozmawiają o filozofii, historii, doświadczeniach

eprasa.pl b515cbb6a8

i nawiązują rzadką dla biznesmenów przyjaźń, która nie zaczyna się od: „zróbmy razem biznes”. Zmysłowski mieszka wtedy w Barcelonie, to czasy restrykcyjnego lockdownu w Hiszpanii, które wspomina jako narodziny radykalnej potrzeby wolności. Coraz częstsze wizyty w Dominikanie dają oddech, szczęście i perspektywę, więc postanawia przeprowadzić się z Yaritzą na ukochany półwysep Samana.

Miejsce idealne

– Dominikana jest krajem o przeszłości kolonialnej i siłą rzeczy europejskie wpływy przeplatają się z tu z lokalnymi, tworząc zupełnie niepowtarzalny miks społeczny. Myślę, że właśnie dlatego fantastycznie czują się tu przyjezdni, po prostu każdy znajduje tu jakiś pierwiastek tego, co dobrze zna, a jednocześnie poznaje zupełnie nowe rzeczy, które zachwycają i inspirują. Kultura, muzyka, tradycyjne festiwale i imprezy, lokalna kuchnia pełna smaków i aromatów. Do tego przepiękne plaże, malownicze krajobrazy i moż-

eprasa.pl b515cbb6a8

liwość uprawiania różnorodnych aktywności na świeżym powietrzu – mówi.

> *Samana jawi się mu miejscem tak idealnym do życia, że zaczyna się zastanawiać,* **JAKIM CUDEM NIE MA TAM WIĘCEJ LUDZI TAKICH**, *jak on, uciekających z dusznych miast, by pracować zdalnie prosto z rajskiej plaży.*

I tak kiełkuje pomysł zbudowania małego hotelu dla cyfrowych nomadów.

Zmysłowski idzie zatem do Robertsona poprosić o sprzedaż kawałka ziemi na hotel. – Wtedy zrobił mi scenę rodem z filmu Social Network, kiedy bohater grany przez Justina Timberlake'a mówi do Zuckerberga, że lepszy od miliona dolarów jest miliard dolarów. Shannon zapytał: wiesz co jest lepsze od zbudowana hotelu? Zbudowanie miasta. Ale dla mnie, Euro-

eprasa.pl b515cbb6a8

pejczyka, to była idea z kosmosu, bo u nas miasta budowali królowie setki lat temu – wspomina.

Robertson zaczynał jednak karierę w amerykańskich firmach, które prowadzą takie projekty od wielu lat. Współtworzył między innymi Irvine Ranch w Kalifornii, które odniosło spektakularny sukces. I choć tym razem miał tylko „luźną wizję” to obiecał, że z kreatywnością, doświadczeniem i energią Marka naprawdę mogą to zrobić, zapraszając do wspólnej rozgrywki Sim City in real life –

Projekt życia

Zmysłowski przez dobry rok dojrzewał do tej decyzji. Miał wątpliwości i awersję na ryzyko. Był „bezpiecznie” zaangażowany w wiele projektów, ale za żaden nie odpowiadał głową. – W końcu dotarło do mnie jednak, że ja jestem w głębi duszy przedsiębiorcą i najbardziej kocham ten chaos, kiedy budujesz coś od zera, musisz skupić całą swoją kreatywną moc wokół jednej wizji i znaleźć kontrolę nad każdym aspektem. Tu miało być

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana” Marka Zmysłowskiego

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

ich więcej, niż kiedykolwiek, ale poczułem, że całe moje życie przygotowało mnie właśnie do tego. Mogę połączyć europejskie i afrykańskie doświadczenia z lokalną dynamiką Dominikany, tworząc coś niepowtarzalnego i inspirującego. W Polsce poznałem rozwiązania i procesy, w Afryce wymyśliłem i przetestowałem swoje własne. Pozyskałem wiedzę, nie tylko o tym, jak działać, ale również, czego nie robić, a to jest szczególnie wartościowe.

– Nikt nie chwali się porażkami, dlatego ciężko o naukę w oparciu o cudze doświadczenia. Ja, budując wszystko od nowa, w warunkach niskiej efektywności technologicznej, jeszcze niższych kompetencji na rynku pracy i dopiero raczkującego popytu, nauczyłem się trzech rzeczy. Kolejno: popełniać błędy, unikać błędów i wykorzystywać błędy. Mając tę wiedzę i potrafiąc dostrzec, w jakich zakresach moja praca w Dominikanie zbliża się do tego, co robiłem w Afryce, a w których mocno się oddala, czuję, że jestem doskonale przygotowany, do prowadzenia w Dominikanie projektu o glo-

eprasa.pl b515cbb6a8

balnym oddziaływaniu. I tak oto z pełnym impetem wkroczył w nowy projekt życia.

Kontrolować chaos

Zmysłowski, Robertson i Avogadro, zakładają holding Samana Group. Wnoszą do niego 4000 ha ziemi na półwyspie Samana, dotychczasowe projekty deweloperskie i kapitał. Partnerami w zakresie architektury zostają najbardziej prestiżowe globalne marki z doświadczeniem pracy w Dominikanie: Jasper Architects, Traktor Arquitectura i luis vidal + architects. Powstaje Masterplan i natychmiast ruszają budowy. Jego zwieńczeniem ma być miasto na ok. 10 000 rodzin, administrowane przez Samana Group.

Zanim jednak zamieszkają w nim tysiące osób, jest czas na poprawę tego, co często nie działa w innych inwestycjach w egzotycznych lokacjach. Różnica między rajem, a piekłem na ziemi często sprowadza się do długości wizyty. Tydzień na Bali jest super, ale kilka miesięcy mogą zamienić się w koszmar. Rozdrobnienie

eprasa.pl b515cbb6a8

mniejszych deweloperów, którzy w pośpiechu rozwijają swoje projekty w pogoni za zyskiem, to dynamika, za którą nie nadąża lokalna infrastruktura i powstaje resortowo-turystyczny chaos.

> *– Żeby kontrolować chaos, musisz kontrolować ziemię, dlatego my* **PLANUJEMY SPRZEDAWAĆ JĄ ZEWNĘTRZNYM DEWELOPEROM POWOLI I STOPNIOWO**, *a przy tym rygo-rystycznie pilnować naszego planu zagospodarowania – podkreśla Zmysłowski.*

Największym kapitałem Samana Group jest pełna kontrola nad 4000 ha ziemi, a wyróżnikiem projektu zagospodarowania przestrzennego – odwrócenie typowej dla turystycznych inwestycji proporcji – zabudowanie tylko 10-15 proc. terenu. – Dominikana to z jednej strony dzikość i wszechobecna przyroda, której człowiek nie miał jeszcze interesu zniszczyć, a z dru-

eprasa.pl b515cbb6a8

giej mimo wszystko nowoczesny kraj, zapewniający wszystko to, do czego przyzwyczajony jest człowiek wywodzący się z cywilizacji zachodniej.

Opieka lekarska, dobre drogi, szybki internet. Planując swój projekt, postanowiłem sobie, że to drugie wykorzystam w stu procentach, ale pierwszego będę bronił jak niepodległości. Chcę, by „moja Dominikana" pozostała dzika i piękna, tak, by zawsze mogła być odkrywana przez kolejnych Marków, przybywających tu przypadkiem, a zostających z potrzeby serca – wyjaśnia Zmysłowski.

Nomad City

Tak ambitny plan, nakłady na zrównoważone budownictwo i projektowanie ekologicznego stylu życia, wymagają zebrania ogromnych funduszy, ale Samana Group nie podąża tradycyjną ścieżką. Aby zachować pełną kontrolę, zamiast typowego dla dużych projektów nieruchomościowych posiłkowania się tzw. old money (m.in. banki inwestycyjne, fundusze), grupa

eprasa.pl b515cbb6a8

sięga po bardziej nowatorskie i rozdrobnione formy finansowania, łącznie z crowdfundingiem inwestycyjnym i crowdlendingiem.

Zbiórki społecznościowe to także sposób na szerzenie idei Samany, a pierwszym z już promowanych za ich pośrednictwem projektów, jest Nomad City, kompleks mieszkalno-coworkingowy, którego budowa nabiera tempa. 120 apartamentów, obiekty rekreacyjne i komercyjne, bezkres dzikiej przyrody za oknem, pływanie z delfinami w przerwie w pracy, a z drugiej strony dostęp do szybkiego internetu (Starlink) i 30-40 min na lotnisko w zasięgu maksymalnie 4 h do Nowego Jorku, Miami,i czy Montrealu. Nomad City ma być miejscem dla ludzi, którzy chcą bliskości dzikiej natury, nielimitowanego słońca cały rok, ale i nowoczesnych udogodnień do życia i pracy. Świat się zmienił, ludzie zrozumieli, że mogą i często wolą pracować zdalnie, chcą mieszkać trochę tu, trochę gdzieś indziej, chcą mieć alternatywę – mówi Zmysłowski, dodając – Nomad City to miejsce, w którym z założenia chcieliby-

eprasa.pl b515cbb6a8

Misja „Samana” Marka Zmysłowskiego

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

śmy, żeby właściciele mieszkali przynajmniej część roku. Nie zachęcamy do inwestycji osób, które chciałyby zarabiać na turystach, czy tylko kupić i sprzedać z zyskiem. Zależy nam na budowaniu społeczności, którą łączy potrzeba życia bliżej natury, styl życia odfiltrowany z korków i wyniszczającego stresu.

> *Wizja Zmysłowskiego i partnerów sięga dalej niż projekty uliczek, kawiarenek i infrastruktury miasta,* **TO TEŻ PROJEKTOWANIE STYLU ŻYCIA** *– i jeszcze śmielej – innych modeli funkcjonowania społeczeństwa.*

Moment wydaje się idealny, zainteresowanie tego typu projektami rośnie w szybkim tempie, egzotyczne destynacje zyskują na popularności, a geopolityczne prognozy ekspertów sprzyjają Dominikanie, która już dziś jest liderem regionu. Stąd sukces w pierwszej rundzie inwestycji, w którą zaangażował się nie tylko fun-

eprasa.pl b515cbb6a8

dusz Pointer.Capital, ale i wielu prywatnych inwestorów, takich jak Artur Kurasiński, Borys Szyc czy Enrique Arce.

Sukces zbudowany na reputacji

Zaufanie wielu budzi biznesowa reputacja Marka Zmysłowskiego, który kumuluje w projekcie wszystkie swoje doświadczenia, kreatywność i ogromną pasję. – Projektowanie i budowa prywatnego miasta daje nieograniczone pole do kreatywności i innowacji. Możemy stworzyć przestrzeń, która jest idealnie dopasowana do potrzeb i oczekiwań mieszkańców, uwzględniając zarówno aspekty funkcjonalne, jak i estetyczne. Możemy projektować zielone przestrzenie, integrować odnawialne źródła energii, tworzyć efektywne systemy transportowe i dbać o ochronę środowiska naturalnego.

Budując od nowa, możemy uniknąć błędów, jakie popełniali średniowieczni i późniejsi urbaniści w Europie i tworzyć przestrzeń, która nie tyle będzie stano-

eprasa.pl b515cbb6a8

wić dom i miejsce pracy dla społeczności, co sama z siebie będzie tę społeczność harmonijnie tworzyć i rozwijać. Już na etapie planowania wiemy, kto będzie chciał u nas mieszkać. Przygotowujemy się do tego od lat i ciężko mi sobie nawet wyobrazić ogrom satysfakcji, jakiego doświadczę, gdy do naszego miasta wprowadzi się pierwszy rezydent.

Już w 2025 roku Samana Group przewiduje 250 sprzedanych mieszkań, $25 mln przychodu i 100 mln dol. wyceny. Dwa lata później prężnie działające miasteczko i pięciokrotnie większą wartość.

Dalsze plany Marka Zmysłowskiego? Debiut na giełdzie w Nowym Jorku jako pierwsza firma projektująca prywatne miasta, a potem powtórzenie projektu w innych zakątkach świata. Jak uczy historia biznesmena, co najmniej trzech rzeczy nie można mu odmówić: ambicji, umiejętności wcielania wielkich idei w życie i całkiem sprawnej kontroli chaosu. Któż więc wie, ile prywatnych miast zbuduje Marek Zmysłowski.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

Raport

„WPROST” DO ROZWOJU

PARTNER DODATKU

UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE

eprasa.pl b515cbb6a8

Społeczna, Ambitna, Nowoczesna.

SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK

SAN – Uczelnia na miarę XXI wieku!

- 30 lat doświadczenia
- 26 kierunków i ponad 130 specjalności
- Międzynarodowa akredytacja CEEMAN IQA
- Prawo do nadawania stopnia doktora habilitowanego na 2 kierunkach
- Czołowe miejsca w ogólnopolskich rankingach

Dodatkowe

500 zł zniżki

dla maturzystów

od 5 do 15 lipca

Dowiedz się więcej:

www.san.edu.pl

eprasa.pl b515cbb6a8

CO STUDIOWAĆ, ŻEBY DOBRZE ZARABIAĆ

Chcesz kontynuować naukę, ale nie wiesz, jaki kierunek wybrać? Oferta uczelni wyższych nie kończy się na informatyce i zarządzaniu. **PRZEDSTAWIAMY SPECJALIZACJE, KTÓRE DAJĄ STOSUNKOWO DOBRE ZAROBKI I GWARANTUJĄ SZYBKIE ZATRUDNIENIE PO OTRZYMANIU DYPLOMU.** *Sprawdziliśmy także, co oferują szkoły policealne.*

Tekst: **Marek Sławiński**

eprasa.pl b515cbb6a8

W Polsce mamy do czynienia z rynkiem pracownika, co oznacza, że ofert pracy jest więcej niż kandydatów, którzy chcą ją podjąć. Nie zmienia to faktu, że nie każda praca jest dla każdego. O zatrudnieniu decyduje doświadczenie zawodowe, a także wykształcenie. Co więcej, rynek pracy przez czas studiów może ulec zmianie. Nie oznacza to, że nie warto rozpoczynać studiów, lecz decyzję tę należy dobrze przemyśleć.

Zarówno pracodawcy jak i uczelnie zabiegają o kandydatów, szczególnie tych najzdolniejszych. Osoba, która podjęła decyzję, by związać się na kilka lat ze szkołą wyższą, stoi przed kilkoma dylematami. Szczególnie ważne jest to, po jakim kierunku najłatwiej znaleźć pracę oraz jaka specjalizacja zapewni najwyższe zarobki.

Setki tysięcy specjalistów rocznie trafia na polski rynek pracy

Odpowiedzi na te pytania należy szukać w danych Ministerstwa Edukacji i Nauki, dotyczących kształcenia

eprasa.pl b515cbb6a8

wyższego, a także w statystykach portali z ogłoszeniami pracy. Z raportów wynika, że w ubiegłym roku akademickim blisko 430 tys. osób zostało przyjętych na I rok studiów na uczelniach nadzorowanych przez MEiN. Oznacza to, że za kilka lat (czas ten zależy od tego, czy były to studia I, II stopnia czy jednolite studia magisterskie) na rynek pracy trafi kolejna grupa specjalistów.

Kandydaci na studia najchętniej wybierali: informatykę, psychologię, zarządzanie, prawo oraz kierunek lekarski. Na kolejnych miejscach znalazły się: ekonomia, budownictwo, finanse i rachunkowość, filologia angielska oraz logistyka. Natomiast biorąc pod uwagę liczbę kandydatów na jedno miejsce, najbardziej oblegani kierunkami w roku akademickim 2022/2023 były: koreanistyka (25,4), informatyka społeczna (24,8), orientalistyka-koreanistyka (24), zielone technologie (22,0), filologia koreańska (17,7).

Dużą popularnością cieszyły się też: informatyka i systemy inteligentne, inżynieria internetu rzeczy, zarządzanie i prawo w biznesie, komunikacja wizerun-

eprasa.pl b515cbb6a8

kowa, sztuczna inteligencja, mechanika i projektowanie maszyn.

To najczęściej poszukiwana specjalizacja. Co czwarta oferta pracy dla absolwenta tego kierunku

W roku akademickim 2022/2023 najchętniej wybieraną uczelnią przez kandydatów na studia stacjonarne I stopnia i jednolite studia magisterskie (w przeliczeniu na jedno miejsce) była Politechnika Warszawska (7,9). Na podium znalazły się także Politechnika Gdańska (6,9) oraz Politechnika Poznańska (6,8).

A jak wyglądają te statystyki od strony pracodawców? Zajrzyjmy do raportu „Rynek Pracy Specjalistów I półrocze 2022”. Wynika z niego, że **NA PIERWSZYM MIEJSCU** *wśród najczęściej poszukiwanych specjalizacji, po raz pierwszy w historii badania,* **ZNALEŹLI SIĘ SPECJALIŚCI DS. IT**.

eprasa.pl b515cbb6a8

Kierowano do nich blisko co czwartą ofertę (24%). Tyle samo ofert skierowanych było do specjalistów ds. sprzedaży – dotychczasowego lidera zestawienia.

Podium zamykają pracownicy obsługi klienta (13% ogłoszeń). Autorzy badania zwracają uwagę, że 36% wszystkich ofert dotyczyło specjalizacji, które określono jako szczególnie związane z kompetencjami cyfrowymi. Obejmują one krytyczne i odpowiedzialne korzystanie z technologii cyfrowych i wykorzystywanie ich do uczenia się, pracy i udziału w życiu społecznym. A kto myśli, że kompetencje te ograniczają się do umiejętności obsługi programów komputerowych, jest w błędzie. Z badań Eurostatu wynika, że tylko 46 proc. dorosłych Polaków między 16. a 74. rokiem życia korzysta z internetu, co było trzecim najniższym wynikiem w Unii Europejskiej.

Po którym kierunku studiów zarabia się najwięcej?

Wybierając kierunek studiów, należy pamiętać o zarobkach, na jakie możemy liczyć po ich ukończeniu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Pomocny przy wyborze jest ogólnopolski system monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów szkół wyższych (ELA). Zamieszczone tam dane pozwalają stworzyć ranking, który bierze pod uwagę wybrane kryteria. Dowiemy się z niego m.in., że spośród studiów stacjonarnych na najwyższe wynagrodzenie brutto mogą liczyć absolwenci tych kierunków:

1. Informatyka analityczna (Uniwersytet Jagielloński w Krakowie) – 10 190,18 zł.
2. Informatyka i Systemy Informacyjne (Politechnika Warszawska) – 8852,69 zł.
3. Ratownictwo medyczne (Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku) – 8615,04 zł.
4. Informatyka (Uniwersytet Warszawski) – 8359,26 zł.
5. Informatyka Stosowana (Politechnika Warszawska) – 8173,7 zł.

Podobnie pod kątem specjalizacji, lecz lepiej ze względu na wysokość zarobków przedstawia się ranking studiów II stopnia:

1. Informatyka (Uniwersytet Wrocławski) – 15 494,98 zł.

eprasa.pl b515cbb6a8

2. Informatyka (Uniwersytet Warszawski) – 11 947,76 zł.
3. Informatyka (Politechnika Gdańska) – 11 830,69 zł.
4. Teleinformatyka (Akademia Górniczo-Hutnicza im. Stanisława Staszica w Krakowie) – 11 519,56 zł.
5. Informatyka (Polsko-Japońska Akademia Technik Komputerowych) – 11 259,21 zł.

Która politechnika najlepsza? Tak wypadamy na tle świata

O tym, jak na tle świata wypadają polskie politechniki świadczyć może najnowszy ranking research.com, obejmujący 550 jednostek specjalizujących się w Inżynierii Mechanicznej i Lotniczej. Znalazło się tam sześć polskich uczelni. Są to Politechnika Łódzka (237. miejsce), następnie Politechnika Lubelska (250.), Politechnika Opolska (259.), Politechnika Białostocka (329.), Akademia Górniczo-Hutnicza (467.) i Politechnika Gdańska (529.).

Nieco inaczej przedstawia się sytuacja na rynku lokalnym. W pierwszej dziesiątce ubiegłorocznego ran-

eprasa.pl b515cbb6a8

kingu Perspektywy znalazły się kolejno Politechnika Warszawska, Akademia Górniczo-Hutnicza im. Stanisława Staszica w Krakowie, Politechnika Gdańska, Politechnika Wrocławska, Politechnika Łódzka, Politechnika Śląska, Politechnika Poznańska, Politechnika Lubelska, Politechnika Częstochowska i Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki.

Po tych studiach znajdziesz pracę. Nie tylko informatyka

Istotnym kryterium jest także czas znalezienia pracy etatowej. Z danych ELA wynika, że bezpośrednio po zakończeniu studiów zatrudnienie znajdują m.in. absolwenci informatyki, zarządzania, genetyki i biologii eksperymentalnej, stosunków międzynarodowych, games studies, architektury wnętrz i inżynierii produkcji.

Co, jeśli matematyka nie jest naszą najmocniejszą stroną i nie chcemy wiązać przyszłości z uczelnią techniczną? W dziedzinie nauk humanistycznych na najwyższe zarobki mogą liczyć absolwenci filologii niderlandzkiej (6956,08 zł), filologii szwedzkiej (6771,81 zł)

eprasa.pl b515cbb6a8

i skandynawistyki (6427,03 zł). Szybko pracę znajdą osoby, które skończą takie kierunki jak games studies, filologia słowiańska, czy archeologia.

Z kolei najwyższe wynagrodzenie brutto w dziedzinie nauk społecznych otrzymają absolwenci finansów i rachunkowości (10 661,26 zł), Quantitative Finance (9323 zł), finansów, inwestycji i rachunkowości (9136,45 zł), analizy danych - big data (8858,81 zł) oraz metod ilościowych w ekonomii i systemów informacyjnych (8572,62 zł). Najszybciej zatrudnienie w tej dziedzinie znajdą osoby po zarządzaniu, europeistyce, ekonomii, politologii i stosunkach międzynarodowych.

Ponad siedemdziesiąt nowych kierunków studiów. To odpowiedź na potrzeby rynku

Z tych danych płynie wniosek, którego nie widać na pierwszy rzut oka. Duże zainteresowanie wymienionymi specjalizacjami może przysłonić ofertę studiów z innych dziedzin. W ubiegłym roku uruchomiono ponad siedemdziesiąt nowych kierunków. Wśród nich znalazła się sztuczna inteligencja, ogrodnictwo miej-

eprasa.pl b515cbb6a8

skie i arborystyka, gospodarka odpadami i recykling oraz nanoinżynieria. 16 z nich prowadzonych jest w języku angielskim.

> *O tym jakie kierunki pojawią się w ofercie poszczególnych uczelni, zdecyduje liczba chętnych. Dlatego teraz,* **W OKRESIE REKRUTACJI, WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z PROPOZYCJAMI POLITECHNIK I UNIWERSYTETÓW.**

W tegorocznej rekrutacji oferta Uniwersytetu Jagiellońskiego wzbogaciła się o dwa kierunki na studiach II stopnia. To m.in. filologia ukraińska, będąca propozycją skoncentrowaną na praktyce przekładu oraz kompetencjach, które stanowią o jakości tłumaczeń. Wśród nowości jest też elektroradiologia na Wydziale Nauk o Zdrowiu. Celem tych studiów jest wykształcenie nowej kadry dla potrzeb opieki zdrowotnej kraju, a zwłaszcza szeroko pojętej diagnostyki obrazowej i elektromedycznej oraz radioterapii i medycyny nuklearnej.

eprasa.pl b515cbb6a8

Łącznie na nadchodzący rok akademicki najstarsza polska uczelnia przygotowała niemal 17 tys. miejsc na 273 kierunkach. Rekrutacja potrwa do 9 lipca. W ubiegłym roku na najbardziej oblegany kierunek – psychologię (Wydział Filozoficzny) przypadało 21 kandydatów na jedno miejsce. Na ekonomię i filologię orientalną - japonistykę – 16, a na kierunek lekarsko-dentystyczny oraz finanse, bankowość, ubezpieczenia – 12.

25 kierunków i ponad 130 specjalności na SAN

Z kolei w ofercie Społecznej Akademii Nauk znalazło się 25 kierunków i ponad 130 specjalności o charakterze artystycznym, ekonomicznym, humanistycznym, medycznym, prawnym, społecznym oraz technicznym. Na uwagę w portfolio SAN zasługuje bezpieczeństwo narodowe i bezpieczeństwo wewnętrzne, logistyka, organizacja produkcji filmowej i telewizyjnej czy prawo.

Także Uniwersytet Gdański poszerzył w tym roku swoją ofertę o osiem nowych kierunków. Są to informatyka o profilu praktycznym (I stopień); zarządzanie instytucjami służby zdrowia (I stopień); produkcja form

eprasa.pl b515cbb6a8

audiowizualnych (I stopień); ubezpieczenia – studia interdyscyplinarne – (II stopień); telemedycyna i projekty w ochronie zdrowia (Health care technology) (niestacjonarne, II stopień); geografia społeczno-ekonomiczna z elementami GIS (II stopień); geografia fizyczna z geoinformacją (II stopień) oraz Criminology and criminal justice – (I stopień, w języku angielskim). Pełna oferta uczelni to ponad 80 kierunków.

Doradztwo strategiczne i archeomteria - gdzie studiować?

W ramach tegorocznej rekrutacji na studia I stopnia na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu pojawiła się m.in. archeomteria. Absolwenci tego kierunku zdobywają wiedzę dotyczącą analityki chemicznej artefaktów archeologicznych oraz ich charakterystyki i umiejętności prowadzenia badań naukowych. Z kolei Uniwersytet Rzeszowski ma w swojej ofercie 9 nowych kierunków, w tym optometrię. Kolejna nowość pojawiła się w ofercie Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Uczelnia prowadzi kierunek o nazwie doradztwo strategiczne.

eprasa.pl b515cbb6a8

Oferowany program ma rozwinąć strategiczne myślenie, pozyskać umiejętności podejmowania szybkich, ale skutecznych decyzji, doskonalenia procesów i modeli biznesowych, inicjowania **ORAZ WDRAŻANIA ZMIAN I INNOWACJI**.

Co jeśli nie studia? Atrakcyjna oferta szkół policealnych

Nie można zapominać też o osobach chcących zdobyć konkretny zawód, nie decydując się na studia. Do nich skierowana jest oferta szkół policealnych. To placówki edukacyjne absolwentów liceum ogólnokształcącego lub profilowanego, technikum lub szkoły branżowej II stopnia, bądź szkoły artystycznej realizującej kształcenie ogólne. Co ważne, by rozpocząć tam naukę nie jest konieczne zdanie matury.

W ofercie szkoły Copernicus znajdziemy takie kierunki jak: technik usług kosmetycznych (2 lata), technik usług pocztowych i finansowych (1 rok), technik

eprasa.pl b515cbb6a8

administracji (2 lata), technik bezpieczeństwa i higieny pracy (1,5 roku), technik ochrony fizycznej osób i mienia (2 lata), a także florysta, technik archiwista i opiekun w domu pomocy społecznej.

Z kolei szkoła Cosinus prowadzi nauczenie m.in. na kierunkach: administrator produkcji filmowej i telewizyjnej, asystent kierownika produkcji filmowej, asystentka stomatologiczna, informatyka, opiekun medyczny, podolog, rachunkowość czy technik elektroniki i informatyki medycznej.

Na uwagę zasługuje także oferta szkół policealnych TEB, które oferują aż 13 kierunków związanych z informatyką. Wśród nich administrowanie sieci komputerowych i serwerów, cyberbezpieczeństwo i programowanie. Pracodawcy nie zawsze wymagają dyplomu ukończenia studiów, by zaoferować pracę. Niekiedy zaangażowanie i doświadczenie nabyte w szkole policealnej może zadecydować o naszej przyszłości.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Uniwersytet Jagielloński
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej

Uniwersytet Jagielloński bez Granic

- W obliczu nowej rzeczywistości wychodzimy naprzeciw współczesnym wyzwaniom
- Dostęp do bezpiecznych platform zdalnego nauczania takich jak MS Tems, BigBlueButton (Pegaz, Jaszczur, Krakus) czy Webex.

Studia z zarządzania i ekonomii oferowane przez Instytut Ekonomii Finansów i Zarządzania UJ mają już ponad 20-letnią historię. Czy to dużo w porównaniu z sześcioma wiekami działalności Uniwersytetu? W linearnym podejściu do czasu zapewne nie, jednak tempo zmian jakie obserwujemy lokalnie i globalnie, nieustanny rozwój technologiczny oraz transformacja przedsiębiorstw i organizacji wymagają naukowego opisu i próby ich wyjaśnienia, a praktycy oczekują propozycji, które będą wspierać efekty tych przemian w świecie realnym.

IEFiZ UJ jest miejscem systematycznych spotkań studentów z zapraszanymi na wykłady wybitnymi przedstawicielami świata nauki, mediów biznesu (PRAKTYKA NAUCE, NAUKA PRAKTYCE), administracji publicznej, czy sportu (SPOTKANIA Z EKSPERTEM).

Instytut Ekonomii, Finansów i Zarządzania

co oferujemy?

Studia niestacjonarne

	I stopnia	II stopnia
Finanse, Bankowość Ubezpieczenia	○	■
Rachunkowość i Zarządzanie Finansami	■	○
Zarządzanie - firmą, personelem, międzynarodowe	○	■
Finanse i Controlling	○	○
Marketing i Logistyka	■	○
Zarządzanie Zasobami Ludzkimi	■	○
Zarządzanie - Psychologia w Zarządzaniu	■	○

Studia

Wychodząc naprzeciw wyzwaniom współczesności, Instytut Ekonomii Finansów i Zarządzania UJ systematycznie wzbogaca ofertę edukacyjną. Wyjątkowym projektem dydaktycznym, który cieszy się rosnącą popularnością są studia prowadzone w języku angielskim „Business and Finance Management". Wśród studentów tego kierunku można spotkać obywateli różnych krajów, nie tylko europejskich – studenci z Chin i Indii uczestniczą w studiach razem ze studentami z USA czy Meksyku.

Korzyści, jakie oferuje Instytut, to: bogata oferta kierunków studiów, prestiżowe certyfikaty jakości kształcenia, umowy z uczelniami zagranicznymi (podwójne dyplomy), wymiany studenckie z zagranicznymi ośrodkami akademickimi, przestrzeń do aktywności studenckiej w ramach projektów i licznych inicjatyw, UJOT.FM i UJOT.TV – nowoczesne media oraz bogata infrastruktura dydaktyczna.

Studia podyplomowe

- Lean Management oraz Lean Office
- Zarządzanie Zasobami Ludzkimi
- Public Relations

danuta.szafarska@uj.edu.pl, (12) 664 56 82
elzbieta.tyrowicz@uj.edu.pl, (12) 664 57 76
sjungkonstanty@gmail.com, (12) 664 55 90

Jesteśmy na Facebook i LinkedIn

www.econ.uj.edu.pl
30-348 Kraków, ul. Prof. S. Łojasiewicza 4

eprasa.pl b515cbb6a8

Cyberbezpieczeństwo

Fot. 123RF

SILNE HASŁA MOGĄ BYĆ... ŁATWE

eprasa.pl b515cbb6a8

Cyberbezpieczeństwo

Jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy, gdy słyszysz termin „silne hasło”? Pewnie takie, że musi być dość długie i zawierać potężną dawkę dziwnych znaków specjalnych, przez co wygląda na bardzo skomplikowane i w zasadzie nie da się go zapamiętać. I **NAJLEPIEJ, JEŚLI BYŁOBY REGULARNIE ZMIENIANE, NA PRZYKŁAD CO MIESIĄC…** *Takie podejście do tworzenia i wykorzystywania silnych haseł może nam skutecznie skomplikować życie, ale dobra wiadomość jest taka, że da się to zorganizować w inny sposób.*

Tekst: **Zofia Szkarłat**

Zaczynając od końca – eksperci sugerują, by zmieniać hasło tylko i wyłącznie wtedy, gdy mamy podejrzenia, że zostało w jakiś sposób ujawnione. Praktyka pokazuje bowiem, że użytkownicy zmuszeni do częstej, regularnej zmiany haseł, na

eprasa.pl b515cbb6a8

przykład przez administratora IT w swojej pracy, starają się raczej, aby były one jak najprostsze i jak najłatwiejsze do zapamiętania, często uzupełniają je liczbą odpowiadającą miesiącowi, kiedy zmiana nastąpiła. To z pewnością nie jest sposób na silne hasła.

Po drugie, zalecenia ekspertów z organizacji takich jak CERT Polska wskazują, że używanie znaków specjalnych (zwłaszcza chaotyczne i w nadmiarze...), wielkich liter czy cyfr wcale nie jest konieczne do stworzenia naprawdę silnego hasła, które przy okazji będzie też łatwe do zapamiętania i wykorzystywania. Jakie reguły warto zatem stosować, tworząc silne hasła, i jakie rozwiązania ułatwiają ich wykorzystywanie?

Jak tworzyć hasła silne i zarazem wygodne w użyciu

Silne hasło rzeczywiście powinno być długie. CERT Polska w NASK zaleca, by miało co najmniej 12 znaków, więc od razu pojawia się pytanie – w jaki sposób da się je łatwo zapamiętać? Po pierwsze wiemy

eprasa.pl b515cbb6a8

już, że nie warto przesadzać z nadmiernym, chaotycznym wykorzystywaniem znaków specjalnych, cyfr czy wielkich liter – to duże ułatwienie. Po drugie, dobrze jest użyć zasady pełnych zdań, które mogą przypominać znane cytaty lub powiedzenia, ale (koniecznie!) po naszej dodatkowej modyfikacji. Tak stworzone hasło powinno składać się z przynajmniej pięciu słów. Wyrażenie WlazlKostekNaMostekIStuka jest przykładem takiego silnego hasła, które łatwo zapamiętać.

Inną metodą proponowaną przez ekspertów jest budowanie hasła z opisu wyimaginowanej sceny, której obraz jest łatwy do zapamiętania i jednoznacznego oddania, np. zielonyParkingDla3malychSamolotow. Pamiętajmy jednak, aby scena, którą opisuje nasze hasło, zawierała jednak jakiś element nierealistyczny albo abstrakcyjny. To utrudni działanie cyberprzestępcom.

Kolejną skuteczną metodą tworzenia silnego, ale łatwego w użyciu hasła jest wykorzystanie słów z kilku języków, np. DwaBialeLatajaceSophisticatedKroliki. Siła tego zwrotu bazuje na tym, że próby łamania

eprasa.pl b515cbb6a8

haseł opartych o całe zdanie są realizowane metodą słownikową, a takie słowniki najczęściej zawierają słowa i zwroty z jednego języka. Dodatkowo – wciąż jest to hasło odpowiednio długie.

Ważne zasady bezpiecznego potwierdzania tożsamości:

– Należy unikać haseł, które wykorzystują łatwo dostępne informacje na nasz temat, np. zawierają imię, nazwisko, datę urodzenia, imię córki, kota, nazwę usługi itp.

– Nigdy nie powinno się używać tego samego hasła więcej niż raz (w szczególności do konta email, banku i innych kluczowych usług i serwisów).

– Hasło warto zmienić wtedy, gdy istnieje podejrzenie, że mogła poznać je inna osoba. W przeciwnym wypadku nie ma potrzeby cyklicznej, częstej zmiany hasła.

– Zdecydowanie warto włączyć weryfikację dwuetapową we wszystkich usługach i serwisach, które oferują tego typu opcję. Więcej informacji: **CERT.PL/2ETAPY**

eprasa.pl b515cbb6a8

Cyfrowe wspomagacze pamięci

Ogromnym ułatwieniem przy korzystaniu z silnych haseł – zwłaszcza jeśli będziemy przestrzegać fundamentalnej reguły, jaką jest stosowanie unikalnego hasła dla każdej oddzielnej usługi – są menedżery haseł. Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje takich rozwiązań – wbudowane w przeglądarki internetowe lub też funkcjonujące jako oddzielne, wyspecjalizowane programy – ale w obu przypadkach najważniejsze jest to, że bezpiecznie przechowamy w nich dowolną liczbę skomplikowanych ciągów znaków, obciążając przy tym własną pamięć jedynie hasłem dostępowym. To bardzo wygodne rozwiązanie!

Warto jednak w tym miejscu wyjaśnić pewne nieporozumienie. Pojawiają się opinie, że przechowywanie haseł w menedżerze naraża je na łatwe wykradzenie z pomocą szkodliwego oprogramowania (tzw. stealera). Tymczasem praktyka pokazuje, że stosowanie dobrych menedżerów do przechowywania silnych haseł jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem niż poleganie wyłącznie na własnej pamięci. Czemu? Każdy z nas korzysta w

eprasa.pl b515cbb6a8

dzisiejszych czasach co najmniej z kilkunastu, a często kilkudziesięciu usług, serwisów czy portali, więc jeśli chcielibyśmy zapamiętać unikalne hasło dla każdego z nich, to prawdopodobnie będą to hasła dość proste i łatwe do złamania, zaś programy szpiegujące i tak nadal mogą je przechwycić podczas wpisywania na klawiaturze. Dlatego zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest korzystanie ze sprawdzonego, solidnego menedżera.

– Rekomendujemy korzystanie z menedżerów haseł, bo w praktyce jest to dobre i skuteczne rozwiązanie, które pozwala na wykorzystywanie unikalnych, a równocześnie silnych haseł odrębnie dla każdej usługi – wyjaśnia Sebastian Kondraszuk, szef zespołu CERT Polska.

– Spotykane w sieci porady, aby nie korzystać z menedżerów haseł, **PONIEWAŻ PRZEZ TO RZEKOMO NARAŻAMY SIĘ NA ICH ŁATWIEJSZE UJAWNIENIE,** *przynoszą więcej szkody niż pożytku – dodaje.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Cyberbezpieczeństwo

Silne hasło zabezpieczy twoje dane i cyfrowe życie

Hasła takie jak Galwaniczny123$ czy zaq1@WSXcde3$RFV (to drugie wygląda na silne i ma ponad 12 znaków, ale są to znaki wpisywane w prosty sposób na klawiaturze) uważane były niegdyś za silne, ale – jak pokazał test przeprowadzony przez zespół CERT Polska – ich złamanie zajęło poniżej 5 minut (mimo tego, że wyglądają na skomplikowane i trudne do zapamiętania!). Ten sam eksperyment wykazał równocześnie, że odpowiednio długie hasła, stworzone zgodnie z przedstawionymi powyżej rekomendacjami, sprawiały, że wymagania w stosunku do komputera, który miałby posłużyć do ich złamania (moc obliczeniowa, czas i koszty ataku) rosły wielokrotnie. Na przykład złamanie WlazlKostekNaMostekIStuka zajęłoby prawdopodobnie... setki lat.

Gdy dbamy o bezpieczeństwo domu, kupujemy solidne drzwi i wyposażamy je w nowoczesne zamki; nie żałujemy też pieniędzy na alarm czy monitoring. A co

eprasa.pl b515cbb6a8

jakiś czas warto wymieniać drzwi na nowe, zamek na solidniejszy.

W dzisiejszych czasach w podobny sposób powinniśmy też zadbać o bezpieczeństwo swoich danych i tożsamości cyfrowej. Warto zacząć stosować dobre praktyki tworzenia i wykorzystywania silnych haseł. To one chronią nasze dane, nasze pieniądze i naszą cyfrową tożsamość w internecie!

Więcej informacji: **CERT.PL**.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Artykuł sponsorowany

CERT.PL NASK

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa

Ministerstwo Cyfryzacji

NASK

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

eprasa.pl b515cbb6a8

Transformacja cyfrowa PZU

Fot. Materiały prasowe

NOWE TECHNOLOGIE – LEPSZA OFERTA

eprasa.pl b515cbb6a8

Transformacja cyfrowa PZU

Największy polski ubezpieczyciel **INTENSYWNIE INWESTUJE W NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA TECHNOLOGICZNE. INNOWACJE PRZEKŁADAJĄ SIĘ NA LICZNE KORZYŚCI DLA KLIENTÓW,** *jak również stałe usprawnianie procesów biznesowych. Rozwiązania wprowadzane przez PZU znajdują uznanie także za granicą.*

Tekst: **Jan Matura**

Cyfrowe rozwiązania obejmują coraz więcej procesów wewnątrz firm i tych związanych z obsługą klienta. Wiele z nich jest już standardowo wdrażana przez większość wiodących przedsiębiorstw, jednak nieustanny rozwój technologiczny stwarza szansę na odkrywanie i wprowadzanie nowych rozwiązań, które mogą stać się czynnikiem budowania przewagi konkurencyjnej firmy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Transformacja cyfrowa PZU

PZU stale umacnia swoją pozycję rynkowego lidera w zakresie innowacji. Wykorzystanie nowych technologii we wszystkich obszarach działalności stanowi bowiem jedno z kluczowych założeń strategii Grupy PZU, zaś innowacyjność to jedna z głównych wartości firmy. Możliwości stwarzane przez cyfryzację, robotyzację i sztuczną inteligencję będą wykorzystywane przy dalszym, stabilnym rozwoju Grupy PZU.

Patrząc na obecny rynek ubezpieczeniowy widać, że cechuje go bardzo wyraźny nacisk na stały rozwój oferty przy jednoczesnej chęci zaproponowania klientom jak najkorzystniejszej ceny. W tym wyścigu produktowym znaczenie mają nawet małe różnice w ofercie. Monitorowanie rynku i zmian w ofertach jest jednak bardzo praco- i czasochłonne.

Odpowiedzią PZU było wdrożenie innowacyjnej platformy do porównywania zakresów ubezpieczeń. Narzędzie, wprowadzone we współpracy z duńskim insurtechem, dostarcza PZU szczegółowych analiz porównawczych produktów dostępnych w ofercie innych

eprasa.pl b515cbb6a8

ubezpieczycieli oraz pozwala na efektywne monitorowanie zmian zachodzących w ich ofercie. Co ważne, porównywarka skupia się nie na cenie, lecz na zakresie produktów.

> *Wykorzystywane przez narzędzie boty skanują strony internetowe innych ubezpieczycieli trzy razy dziennie, a* **UŻYTKOWNICY PLATFORMY SĄ INFORMOWANI NA BIEŻĄCO** *o zmianach poprzez otrzymywane powiadomienia.*

Pracownicy obszarów dystrybucji ubezpieczeń oraz wsparcia sprzedaży, odpowiedzialni za rozwój wiedzy produktowej u agentów oraz konsultantów infolinii, zyskali cenne narzędzie pozwalające lepiej monitorować rynek i zakres rozwiązań dostępnych dla klientów. Już pierwszy okres korzystania z platformy pokazał wyraźnie jej użyteczność. Możliwość szczegółowego porównywania ogólnych warunków ubezpieczeń

eprasa.pl b515cbb6a8

(OWU) produktów oferowanych na rynku oraz zachodzących zmian ma tu ogromne znaczenie. Dzięki temu PZU może jeszcze szybciej i skuteczniej dopasowywać swoją ofertę do potrzeb klientów.

Rozwój współpracy PZU ze startupami

Nowe technologie są naturalnym wsparciem PZU w rozwoju oferty i wewnętrznych procesów. Poszukując najbardziej innowacyjnych rozwiązań na rynku, największy polski ubezpieczyciel mocno stawia na rozwój współpracy ze startupami. Projekt wdrożenia innowacyjnej platformy do porównywania zakresów ubezpieczeń jest kolejnym przykładem udanego projektu w tym obszarze.

Tego typu inicjatywy realizowane są w ramach programu PZU Ready for Startups, którego celem jest wspieranie współpracy ze startupami w ramach wdrażania innowacji w PZU. Obejmują one różne obszary biznesowe i dotyczą rozwiązań na różnych etapach rozwoju – od wstępnych pomysłów skierowanych do pro-

eprasa.pl b515cbb6a8

gramów akceleracyjnych po wdrożenia komercyjne, poprzedzone krótkim procesem dostosowywania rozwiązań do potrzeb biznesowych. Za organizację programu odpowiada Laboratorium Innowacji PZU, którego rolą jest testowanie i wdrażanie rozwiązań opracowanych przez młode firmy technologiczne. Więcej informacji na temat oferty dla startupów można znaleźć na: **WWW.PZU.PL/INNOWACJE.**

PZU z prestiżową nagrodą

Rozwiązania wykorzystywane w PZU doceniają rynkowi eksperci. Za wdrożenie nowoczesnej porównywarki zakresów ubezpieczeń PZU zdobył statuetkę za trzecie miejsce w globalnym konkursie Qorus–Accenture Innovation in Insurance Awards 2023. W jednym z najbardziej prestiżowych konkursów w dziedzinie innowacji technologicznych w ubezpieczeniach PZU został wyróżniony w kategorii „Workforce transformation". Tegoroczne wyróżnienie nie jest pierwszym przyznanym PZU w tym prestiżowym konkursie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Transformacja cyfrowa PZU

Podczas ubiegłorocznej edycji Innovation in Insurance Awards największy polski ubezpieczyciel otrzymał pierwszą nagrodę za projekt „Prewencja Raka Skóry z wykorzystaniem sztucznej inteligencji”. W jego ramach Grupa PZU uruchomiła innowacyjną, certyfikowaną medycznie aplikację na smartfony, która pozwala ocenić ryzyko wystąpienia nowotworu skóry z ponad 90-procentową precyzją. Aplikacja stworzona przy współpracy z wiodącym startupem dermatologicznym wykorzystuje sztuczną inteligencję, żeby ocenić każde znamię i w razie potrzeby wspierać jego dalszą obserwację lub skierować pacjenta na wizytę do dermatologa.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

orły 2023

VII edycja Orłów Wprost

Gala

wręczenia nagród
Czerwiec 2023,
Rzeszów

Rzeszów

www.orly.wprost.pl

PARTNER HONOROWY:

Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej

PARTNER INSTYTUCJONALNY GALI:

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

PARTNERZY STRATEGICZNI:

ORLEN · Bank Polski · Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa · #KUPUJŚWIADOMIE · PRODUKT POLSKI · Bank Pekao

PARTNERZY GŁÓWNI:

Fundusze Europejskie · Rzeczpospolita Polska · PARP Grupa PFR · Unia Europejska · BGK · PGE

PARTNERZY:

POLREGIO · GPA ARENA

PARTNER MEDIALNY:

TVP 3 Rzeszów

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

„WPROST” NAGRODZIŁ NAJLEPSZE FIRMY

Laureaci nagrody Tuzy Biznesu „Wprost”

eprasa.pl b515cbb6a8

15 czerwca, podczas uroczystej gali, **REDAKCJA „WPROST” WRĘCZYŁA NAGRODY TUZY BIZNESU, PRZYZNAWANE WYRÓŻNIAJĄCYM SIĘ PRZEDSIĘBIORCOM.** *Nagrodzone firmy budują nie tylko własny sukces, ale i znacząco wpływają na rozwój polskiej gospodarki.*

Tekst: **Witold Ziomek**

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

Inwestycja Roku

Nagrodę w tej kategorii przyznano gminie Niepołomice, która zrealizowała inwestycję w Niepołomickie

eprasa.pl b515cbb6a8

Błonia. To sześć hektarów zieleni, 75 tys. bylin, ponad 100 drzew, sensoryczny ogród deszczowy, psi park, sad owocowy, ogród warzywny. Łąki kwietne, rozprężania dla koni, wioska kaczek, wioska jeży, budki dla ptaków, hotele dla owadów i oczywiście miejsca do relaksu dla wszystkich.

– To niezwykły zaszczyt być w gronie Tuzów Biznesu będąc samorządem. Ta inwestycja jest zakończeniem naszych 20-letnich prac inwestycyjnych w centrum miasta. Na najdroższych terenach postanowiliśmy założyć park – powiedział odbierając nagrodę Adam Twardowski.

Nagroda specjalna: Pracodawca bez Granic

Nagrodę specjalną przyznano Grupie VIPoL. To agencja pracy tymczasowej, pośrednicząca między obcokrajowcami a polskimi pracodawcami. Firma o korzeniach ukraińskich działa na polskim rynku od 2010 roku i w tym czasie zapewniła pracę dziesiątkom tysięcy osób – ostatnio szczególnie skupiając się na tych, którzy uciekli przed wojną na Ukrainie. – Bardzo dzię-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Adam Twardowski

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Vadim (pośrodku) i Natalia (z prawej) Kravchenko oraz wręczająca nagrodę Marzena Zielińska, prezes Capital Point.

eprasa.pl b515cbb6a8

kuję – powiedział Vadim Kravchenko, założyciel firmy.

Odkrycie Roku

Nagrodę w tej kategorii otrzymała Klinika La Bell. Dzięki wyspecjalizowanemu personelowi specjalizuje się w efektywnych terapiach na twarz i ciało począwszy od podstawowej pielęgnacji po medycynę estetyczną. Posiadają lasery frakcyjne nieablacyjne, diodowe, IPL, falę akustyczną, falę radiową, plazmę i niezliczoną liczbę innych urządzeń.

– Klinika La Bell to klinika, która powstała z ogromnego marzenia o dbaniu o piękno i zdrowie. Każdy z nas zasługuje na to, żeby być piękny. Tę nagrodę dedykuję klientom kliniki – powiedziała Małgorzata Niegowska, założycielka kliniki.

Odkrycie Roku Biznesowej Osobowości Pokolenia Z

W tej kategorii nagrodę Tuza otrzymał Karol Tomas, niezwykle przedsiębiorczy wizjoner, który wykazuje

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Małgorzata Niegowska

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Karol Tomas

eprasa.pl b515cbb6a8

zdumiewające zdolności do przekraczania granic, kreowania nowych ścieżek i otwierania nowych możliwości w świecie biznesu, zwłaszcza biorąc pod uwagę jego młody wiek.

– Jest to dla mnie ogromny zaszczyt stanąć tutaj obok tak wybitnych osób. Dziękuję za to wyróżnienie i czuję, że dodaje mi ono pozytywnej energii – powiedział, odbierając nagrodę.

Odkrycie Roku

Nagrodę w tej kategorii przyznano firmie Insbuy. To platforma, dzięki której użytkownik może skorzystać z katalogu produktów prezentowanych w materiale lub produktów podobnych do prezentowanych w materiale wideo i bezpośrednio z aplikacji dokonać zakupu. Narzędzie stanowi również innowacyjne rozwiązanie reklamowe dla tradycyjnej linearnej telewizji i serwisów streamingowych.

– To, co my robimy, to umożliwianie zarabiania pieniędzy tym, którzy tworzą content video i przekierowanie ruchu do marketplace'ów. Zmieniamy każdy con-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Mikołaj Krzemiński

eprasa.pl b515cbb6a8

tent video w jeden wielki sklep – powiedział prezes firmy Mikołaj Krzemiński.

Odkrycie Roku - Indywidualne Projekty w Polskiej Branży Fashion

Nagrodę w tej kategorii przyznano projektowi Czaplarska & Kryszak Indywidualne Projekty – I Jesteś Sobą. To co robią to rodzaj sztuki. Same mówią, że indywidualne projektowanie, szycie na miarę, to ponadczasowych rodzaj rzeźbiarstwa. Potrafią jak nikt inny podkreśla nasz własny unikatowy styl i charakter, wydobyć piękno.

– Projektowanie jest jak życie, musi się zmieniać. Podkreślamy indywidualny styl, żeby uczynić każdego szczęśliwymi. Ta nagroda jest dowodem na to, że warto spełniać marzenia – powiedziały założycielki firmy, odbierając nagrodę.

Hotel Roku 2023

Nagrodę w tej kategorii otrzymał Hotel Szczawnica Park Resort & Spa. Luksusowy pięciogwiazdkowy hotel, którego architektura nawiązuje do szwajcarskich

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Założycielki marki Czaplarska & Kryszak oraz wręczająca nagrodę Marlena Wronkowska, dyrektor projektów biznesowych PMPG Polskie Media SA.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Właściciele hotelu Szczawnica Resort&Spa oraz wręczająca nagrodę Marlena Wronkowska.

eprasa.pl b515cbb6a8

resortów, malowniczo położony w otulinie Pienińskiego Parku Narodowego, z wyjątkową jakością usług, wielokrotnie nagradzaną kuchnią oraz naturalnym spa opartym na wegańskich kosmetykach Premium.

– Chcielibyśmy bardzo podziękować tygodnikowi „Wprost” i kapitule. Dla każdego z was definicja dobrego hotelu. Jedni doceniają architekturę, inni serwis, czy kuchnię. Nas odwiedza powtórnie 50 proc. naszych gości. Dlaczego? Bo hotel został stworzony z pasji – powiedział Grzegorz Gacek, właściciel hotelu.

Ambasador Piękna

Tuzem w tej kategorii uhonorowany został Łukasz Urbański. Stylista fryzur gwiazd, ekspert w dziedzinie pielęgnacji i odbudowy kondycji włosa, lider branży fryzjerskiej, osobowość publiczna i telewizyjna, który ma za sobą ćwierć wieku doświadczenia w branży. Twórca nowoczesnych metod edukacji fryzjerskiej oraz założyciel akademii szkoleniowej.

– Warto było poczekać te 25 lat, w imieniu Łukasza, by dostać taką nagrodę – powiedział Michał Sasin, me-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Michał Sasin

eprasa.pl b515cbb6a8

nedżer Łukasza Urbańskiego, odbierając w jego imieniu statuetkę.

Oświata — Promotor Edukacji Domowej

Nagrodę w tej kategorii otrzymali Paweł i Marzena Zakrzewscy, twórcy międzynarodowych klubów edukacji spersonalizowanej i demokratycznej, założyciele Instytutu Wolności i Rzecznika Praw Rodzin. Aktywni na gruncie działalności non profit również poza Polską, pomagając w dostępie do edukacji dzieciom w Afryce, czy Ameryce Południowej.

– Bardzo dziękuję za tę nagrodę w imieniu Pawła i Marzeny, którzy nie mogli przyjechać, bo życie z dwanaściorgiem dzieci bywa dynamiczne – powiedział Jerzy Potocki, odbierając nagrodę w imieniu państwa Zakrzewskich.

Orły Polskiego Biznesu

Podczas uroczystej gali kapituła przyznała także kilka nagród specjalnych. W kategorii Działalność Charytatywna Orłem wyróżniona została spółka Polonia Con-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Jerzy Potocki

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Tomasz Sabuda

eprasa.pl b515cbb6a8

sulting. Jej twórca, Tomasz Sabuda, przez 25 lat pełnił służbę w Siłach Zbrojnych Rzeczpospolitej Polskiej. Brał udział w misjach zagranicznych i odpowiadał za bezpieczeństwo najwyższych oficerów Sił Zbrojnych w strukturach NATO. Później jednak wykryto u niego nowotwór złośliwy, przez który musiał zrezygnować z czynnej służby.

– Chciałem podziękować serdecznie kapitule, która przyznała mi tę wyjątkową nagrodę. Chciałbym podziękować także osobom, które wspierają mnie w moim działaniu – powiedział, odbierając nagrodę.

Lider Regionu

Orła Polskiego Biznesu w tej kategorii otrzymała spółka Commfort Safety. Specjalizuje się w projektach elektromobilności, IT, medycznych, edukacyjnych, zdrowotnych oraz z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu.

– Bardzo dziękuję za tę nagrodę kapitule „Wprost”. Dziękuję także mojemu zespołowi i klientom, którzy towarzyszą mi od 15 lat działalności – powiedziała szefowa firmy Katarzyna Szulim.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Katarzyna Szulim (z prawej) oraz wręczająca nagrodę Marzena Zielińska, prezes Capital Point.

eprasa.pl b515cbb6a8

Odkrycie Roku

Nagrodą w tej kategorii wyróżniony został browar Hoplala. Tworzy grupa kobiet o różnych osobowościach i stylu życia, które łączy miłość do piwa rzemieślniczego, a także wszystkiego, co naturalne, świeże i polskie. Komponują piwa, na jakie same mają ochotę – aromatyczne, z dodatkiem świeżych owoców i przypraw, warzone tradycyjnymi metodami.

– Chciałabym podziękować w imieniu całej firmy. Jest to dla nas ogromny zaszczyt – powiedziała, odbierając nagrodę, Marta Sorokin, generalna menedżerka spółki.

Polska Marka

Nagrodę w tej kategorii otrzymała spółka Krosno Glass. Marka ta na rynku polskim nie ma sobie równych. W kategorii szkła jest najbardziej cenioną firmą – za design, za jakość, za wiekowe już podtrzymywanie tradycji hutniczej w Polsce. Jakość ich produktów doceniana jest na całym świecie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Marta Sorokin

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Inga Kamińska

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Piotr Woźniakiewicz

Kamil Całek

eprasa.pl b515cbb6a8

– Otrzymywać nagrodę w stulecie firmy to ogromny zaszczyt. Ale jeszcze większym zaszczytem jest zarządzać stuletnią marką – powiedziała prezes spółki Inga Kamińska.

Osobowość

Orła w tej kategorii otrzymał dr Kamil Całek, profesor nadzwyczajny w Apsley Business School, prezes zarządu Środkowoeuropejskiego Centrum Analiz Strategicznych, jest specjalistą w zakresie geopolityki i geostrategii, strategii i zarządzania bezpieczeństwem, a także zarządzaniem ryzykiem. Ukończył Akademię Marynarki Wojennej oraz Studium Polityki Zagranicznej w Polskim Instytucie Spraw Międzynarodowych w Warszawie.

– Jest mi niezmiernie miło, że kapituła doceniła moją skromną osobę, która zwykle pozostaje z tyłu – powiedział, odbierając statuetkę.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Fundusze Europejskie

FUNDUSZE EUROPEJSKIE BLIŻEJ LUDZI

Pandemia pociągnęła za sobą zmiany na rynku pracy. Kolejne będą powodowane przez postępującą transformację ekologiczną, cyfrową i technologiczną. Kryzys migracyjny wymógł zwiększenie nakładów na pomoc społeczną. **POLSKA MIERZY SIĘ Z WIELOMA RÓŻNYMI WYZWANIAMI W OSTATNIM CZASIE. POTRZEBY OBYWATELI STAŁY SIĘ TERAZ BARDZIEJ ZAUWAŻALNE.** *Jak w ich zaspokajaniu wspiera nas Unia Europejska? Na jaką pomoc możemy liczyć?*

Tekst: **Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej**

eprasa.pl b515cbb6a8

Fundusze Europejskie

Ostatnie wydarzenia mocniej utwierdziły nas w przekonaniu, że istnieje potrzeba ciągłego inwestowania w ludzi. Wspieranie instytucji pomocowych czy rozwijanie nowych kompetencji, które pomagają lepiej przystosowywać się do zmian, są równie ważne jak dbanie o rozwój gospodarczy. To, jak żyje się ludziom w danym miejscu, świadczy nie tylko o samych mieszkańcach i ich zaradności, ale także o sile danego państwa i regionu. Dlatego właśnie szeroko pojęty rozwój społeczny jest ważnym elementem wymagającym dużego wsparcia finansowego. Z pomocą przychodzi nowy program Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS) z budżetem wynoszącym blisko 22 mld złotych.

Ważne projekty

Program ma przyczynić się do poprawy jakości życia wszystkich mieszkańców, ze specjalnym uwzględnieniem osób w trudnej sytuacji i ze szczególnymi potrze-

eprasa.pl b515cbb6a8

bami. Środki będą przeznaczane zarówno na projekty wspierające edukację czy zatrudnienie, jak i integrację społeczną, innowacje społeczne oraz ochronę zdrowia. Istotnym elementem działań będzie także budowanie społeczeństwa obywatelskiego, m.in. poprzez wsparcie partnerów społecznych i organizacji pozarządowych. Z działań finansowanych z programu korzystać będą m.in. osoby poszukujące pracy i nowego zawodu, rodzice dzieci w wieku do lat 3, nauczyciele i studenci, pracodawcy i przedsiębiorcy, osoby z niepełnosprawnościami czy kadry ochrony zdrowia.

Ochrona zdrowia

Doświadczenia związane z pandemią, sytuacja demograficzna (starzejące się społeczeństwo), nasilające się problemy psychiczne u dzieci i młodzieży wskazują na potrzebę ciągłego dofinansowywania systemu ochrony zdrowia, w szczególności poprzez realizację projektów związanych z kształceniem lekarzy, pielęgniarek, położnych i innych powiązanych zawodów medycznych.

eprasa.pl b515cbb6a8

Założeniem programu jest wsparcie 10 tys. lekarzy, m.in. w kształceniu specjalizacyjnym, około 10 tys. pielęgniarek i ponad 119 tys. przedstawicieli innych zawodów medycznych i okołomedycznych w zakresie podyplomowym. Istotnym elementem działań będzie podnoszenie jakości usług świadczonych pacjentom i ich większej dostępności.

Program oferuje także wsparcie szkoleniowe i organizacyjne podmiotom leczniczym, które chcą świadczyć usługi w zakresie nowego modelu opieki psychiatrycznej dzieci i młodzieży. Wypracowane zostaną nowe specjalistyczne programy diagnozy i leczenia zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży, upowszechniane będą również standardy postępowania w przypadku ryzyka zachowań samobójczych.

Uczenie się przez całe życie

Nauka nie odbywa się już tylko w szkole i na uczelni. Coraz częściej uczymy się przez całe życie – zdobywamy nową wiedzę, umiejętności i rozwijamy po-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fundusze Europejskie

Fot. Fizkes/Getty Images

eprasa.pl b515cbb6a8

trzebne kompetencje. Dzięki takiemu podejściu jesteśmy lepiej przygotowani do zmian na rynku pracy. Wymagają tego także postępujące zmiany społeczne, technologiczne i gospodarcze. Jak pomagają nam w tym Fundusze Europejskie?

W ramach programu FERS zaplanowano wsparcie uczestnictwa w szkoleniach i podnoszeniu kompetencji dla osób dorosłych w formie preferencyjnych pożyczek. Rozwijany i umacniany będzie Zintegrowany System Kwalifikacji i powiązany z nim Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji, a więc rozwiązania, które ułatwiają formalne uznawanie kompetencji i kwalifikacji, wpływając na poczucie bezpieczeństwa uczestników rynku pracy. Program dofinansuje szkolenia i doradztwo dla pracowników przedsiębiorstw – wynikające z potrzeb poszczególnych branż czy z wyzwań i zmian w gospodarce.

Wesprze także uczelnie w kreowaniu oferty edukacyjnej dla osób dorosłych – krótkich, elastycznych form podnoszenia umiejętności, bez konieczności odbywania pełnego cyklu kształcenia akademickiego.

eprasa.pl b515cbb6a8

W dzisiejszych czasach, gdy coraz więcej procesów codziennego życia przenosi się do sieci – praca zdalna czy hybrydowa, zakupy on-line, cyfrowy dostęp do usług publicznych – niezwykle ważne jest, by każdy mieszkaniec i mieszkanka Polski posiadali przynajmniej podstawowe kompetencje cyfrowe. Bez nich, jesteśmy narażeni już nie tylko na wykluczenie cyfrowe, ale na wykluczenie w szerszym, społeczno-zawodowym wymiarze. Dlatego FERS przewiduje utworzenie w każdej chętnej gminie w Polsce tzw. klubu rozwoju cyfrowego, który wesprze lokalną społeczność w nabywaniu kompetencji i korzystaniu z cyfrowych rozwiązań.

System edukacji

Biorąc pod uwagę obecny postęp technologiczny i potrzebę dostosowania systemu edukacji do potrzeb nowoczesnego rynku pracy, w ramach programu FERS przewidziano także środki na szkolenia dla nauczycieli. W szczególności będą one dotyczyć zastosowa-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fundusze Europejskie

Fot. Nadasaki/Getty Images

eprasa.pl b515cbb6a8

nia nowoczesnych metod nauczania w ramach przedmiotów związanych z tzw. kluczowymi kompetencjami, czyli matematyki, informatyki, nauk przyrodniczych i języków obcych. Środki przeznaczone będą także na podnoszenie kompetencji wykładowców szkół wyższych oraz tworzenie programów kształcenia dostosowanych do potrzeb zmieniającej się gospodarki. Program wesprze także przedsięwzięcia doskonalenia systemu kształcenia zawodowego, zwiększania współpracy z pracodawcami oraz rozwijania doradztwa zawodowego.

Niezwykle ważne pozostaje dalsze rozwijanie edukacji włączającej i otwieranie szkół na szczególne potrzeby uczniów, w tym tych z niepełnosprawnościami czy przybywających z zagranicy. Zaplanowano w tym zakresie nie tylko szkolenia dla nauczycieli, ale także m.in. wsparcie poradni psychologiczno-pedagogicznych.

Pandemia jako sytuacja kryzysowa pokazała, jak ważnym procesem jest cyfryzacja edukacji. Dlatego w

eprasa.pl b515cbb6a8

ramach programu FERS przewidziano środki na dalsze działania w tym zakresie – elektronizację kolejnych procesów edukacyjnych, integrację baz danych systemu oświaty, uzupełnianie oferty nowoczesnych e-materiałów i modułowych e-podręczników, a także niezwykle ważne szkolenia i doradztwo dla nauczycieli i organów prowadzących szkoły, jak z tych cyfrowych narzędzi korzystać.

Równe szanse dla osób z niepełnosprawnościami

Równe szanse dla osób z niepełnosprawnościami oznaczają zapewnienie im równych możliwości uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym, edukacyjnym, gospodarczym i kulturalnym. Można to osiągnąć poprzez likwidację barier, które osoby z niepełnosprawnościami napotykają w codziennym życiu. Program FERS będzie wspierał projekty związane ze zwiększeniem dostępności na różnych poziomach (m.in. cyfrowej, zawodowej i społecznej).

eprasa.pl b515cbb6a8

Fundusze Europejskie

Istotnym elementem pomocy osobom z niepełnosprawnościami jest także dostosowanie przestrzeni publicznych do ich szczególnych potrzeb. W ramach programu FERS dostępne będą pożyczki pozwalające na zmiany w infrastrukturze, eliminujące bariery i wprowadzające udogodnienia. Wypracowany i pilotażowo wprowadzony w wybranych przychodniach zostanie standard dostępności dla placówek ambulatoryjnych opieki specjalistycznej. Kontynuowane będzie wsparcie na rzecz dostępności uczelni.

FERS wprowadzi też rozwiązania systemowe wspierające włączanie osób z niepełnosprawnościami w życie społeczne i zawodowe. Powstanie m.in. Centrum Komunikacji dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, ułatwiające komunikowanie się i uzyskanie informacji (w tym przy pomocy alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji AAC oraz języka migowego).

Dofinansowania z programu FERS obejmą także projekty związane z zatrudnieniem wspomaganym i

eprasa.pl b515cbb6a8

Fundusze Europejskie

Fot. Seventyfour/Getty Images

eprasa.pl b515cbb6a8

pomocą organizacjom wspierającym. Wesprą także tworzenie nowego systemu dotyczącego orzekania o niepełnosprawności.

Z myślą o najmłodszych

Fundusze Europejskie z FERS pomagają także w opiece nad najmłodszymi. Program Maluch+ wspiera rozwój instytucji opieki nad dziećmi – żłobków, klubów dziecięcych i dziennych opiekunów. Dzięki dodatkowym środkom, gminy mogą finansować tworzenie oraz utrzymanie placówek opiekuńczych. Łącznie w najbliższych latach powstanie ponad 100 tys. nowych miejsc opieki nad najmłodszymi dziećmi. Część miejsc w placówkach zostanie przystosowana także do opieki nad dziećmi ze szczególnymi potrzebami.

Zakres wsparcia programu FERS

Program Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, oprócz wskazanych powyżej zadań, będzie wspierał wiele innych inicjatyw. Na dofinansowanie projek-

eprasa.pl b515cbb6a8

tów mogą liczyć zarówno samorządy, jak i podmioty ekonomii społecznej.

Szczegółowe informacje na temat programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego dostępne są na stronie internetowej **HTTPS://WWW.ROZWOJSPOLECZNY.GOV.PL**, a także w punktach informacyjnych Funduszy Europejskich **HTTPS://WWW.FUNDUSZEEUROPEJSKIE.GOV.PL/STRONY/O--FUNDUSZACH/PUNKTY/#/**

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Artykuł sponsorowany

Kampania finansowana z Funduszu Spójności Unii Europejskiej i budżetu państwa

Fundusze Europejskie
Rzeczpospolita Polska
Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej
Unia Europejska Europejskie Fundusze Strukturalne i Inwestycyjne

eprasa.pl b515cbb6a8

„OHYDNA POLITYKA CZARNYCH LIST”

Dan Kaszeta, ekspert od broni chemicznej „wygumkowany” z listy gości konferencji organizowanej przez brytyjskie ministerstwo.

Fot. Twitter

eprasa.pl b515cbb6a8

Czarne listy ludzi, których nie wolno zapraszać, bo powiedzieli lub napisali coś, co się komuś nie podoba, to powszechna praktyka w polskich mediach, ale także na imprezach organizowanych przez rząd czy poszczególne partie polityczne. **W WIELKIEJ BRYTANII ZNALAZŁ SIĘ CZŁOWIEK, GOTÓW RZUCIĆ WYZWANIE PRAWNE TEJ PATOLOGII**, *prowadzącej do degeneracji debaty publicznej – jak widać nie tylko w Polsce.*

Tekst: **Jakub Mielnik**

Ekspert od broni chemicznej chce pozwać rząd Jego Królewskiej Mości za wykluczenie go z konferencji organizowanej przez brytyjski resort obrony.

Dan Kaszeta, który kierował kiedyś zabezpieczeniem przeciwchemicznym Białego Domu, został wygumko-

eprasa.pl b515cbb6a8

wany z listy gości z powodu krytycznych wobec rządu wpisów w mediach społecznościowych. Użyto przeciw niemu regulacji, przyjętych przez rząd brytyjski w ubiegłym roku, nakładających na urzędników publicznych obowiązek sprawdzania kont społecznościowych zapraszanych przez instytucji rządowe prelegentów.

Odrażające organizacje, nienawiść i dyskryminacja

Poseł torysów Jeremy Quinn tłumaczył Izbie Gmin wprowadzenie rozporządzenia tym, że „pieniądze podatników nie powinny być wydawane do opłacania mówców powiązanych z odrażającymi organizacjami, albo takich, którzy promują nienawiść i dyskryminację, mogące naruszyć reputację służby publicznej”.

Problem polega na tym, że Kaszeta nie kwalifikuje się do żadnej z tych kategorii.

Nie dość, że występował na konferencji za darmo, to jeszcze reprezentuje on szacowny Królewski Instytut Studiów Obronnych i Bezpieczeństwa, instytucję działającą pod patronatem rodziny królewskiej, która od

eprasa.pl b515cbb6a8

prawie 200 lat doradza brytyjskim służbom cywilnym i wojskowym.

Gospodarze konferencji, odbywającej się już po raz 25., na której Kaszeta był stałym gościem, wyjaśnili mu mailowo, że zaproszenie zostało cofnięte w trosce o zbalansowany poziom debaty. Kaszeta, który jest jednocześnie członkiem partii Liberalnych Demokratów, twierdzi jednak, że żaden z jego komentarzy nie promuje wspomnianej przez posła Quinna nienawiści czy dyskryminacji.

Poza tym, co dla całej sprawy pozwu przeciwko rządowi brytyjskiemu jest kluczowe,

> *wpisy te* **NIE MIAŁY NIC WSPÓLNEGO Z TEMATEM KONFERENCJI** *ani z jego pracą w instytucie, na którego czele stoi książę Kentu.*

Krytyczne uwagi, które wzbudziły niepokój urzędników resortu obrony, dotyczyły sensu brexitu czy brytyjskiej polityki azylowej.

eprasa.pl b515cbb6a8

Polityka „czarnych list”

Kaszeta zrobił z tej sprawy poważną awanturę, korzystając z mediów społecznościowych i dostępu do mediów. Wyraził oburzenie, że z tak błahych i niezwiązanych z jego profesją powodów uniemożliwiono mu dzielenie się swoją bogatą wiedzą z przedstawicielami rządu, sił zbrojnych czy przemysłu.

– Krytykuję rządową politykę dotyczącą bezdomności i imigracji. Dlaczego miałoby to mieć wpływ na to, co mam do powiedzenia na technicznej konferencji w moje własnej specjalizacji? – pytał w rozmowie z BBC Kaszeta. Przed przeprowadzką do Wielkiej Brytanii w 2008 roku pracował on w amerykańskiej Secret Service i jako ekspert od broni chemicznej zajmował się zabezpieczaniem Białego Domu i prezydenta USA.

Kaszeta nie jest pierwszym ekspertem, wobec którego zastosowano te regulacje. Jest jednak pierwszym, który postanowił w związku z tym podjąć kroki prawne przeciwko brytyjskiemu rządowi. Jego prawnicy uznali, że wycofując zaproszenie na konferencję z powodu nie-

eprasa.pl b515cbb6a8

związanych z jej tematem wpisów na Twitterze, urzędnicy państwowi dopuścili się dyskryminacji z powodu przekonań a także naruszyli prawo Dana Kaszety do swobody myśli, sumienia, wyznania i wypowiedzi, co stanowi naruszenie artykułów 9. i 10. Europejskiej Konwencji Praw Człowieka.

„Nie domagam się żadnej rekompensaty. Działam w interesie publicznym, mając nadzieję, na doprowadzenie do porzucenia tej ohydnej polityki tworzenia czarnych list” – oświadczył Kaszeta.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Zagranica

PREZYDENTURA CZY KILKADZIESIĄT LAT WIĘZIENIA

Fot. Midjourney

Ten i pozostałe więzienne wizerunki Donalda Trumpa zostały wygenerowane przez program Midjourney – sztuczną inteligencję.

eprasa.pl b515cbb6a8

*Droga Donalda Trumpa do Białego Domu wiedzie przez sale sądowe. Były prezydent ma już za sobą jedną przegraną sprawę i kolejną w toku. Teraz usłyszał następne zarzuty i grozi mu nawet kilkadziesiąt lat więzienia. Czy przeszkodzi mu to w starcie w wyborach? – **AMERYKAŃSKA KONSTYTUCJA DOPUSZCZA DO STARTU SKAZANYCH**. A część wyborców Trumpa twierdzi, że dzięki rozprawom zyskał w ich oczach – mówi **ANDRZEJ KOHUT**, amerykanista, autor książki „Ameryka. Dom podzielony”.*

Rozmawiał **Michał Banasiak**

Donald Trump znowu staje przed sądem. Po procesie o gwałt, molestowanie, zniesławienie, a także drugim o niewłaściwie księgowanie wydatków, dochodzi kolejny. Za co tym razem?

eprasa.pl b515cbb6a8

Sąd w Miami przedstawił Donaldowi Trumpowi 37 zarzutów, koncentrujących się głównie wokół świadomego przetrzymywania dokumentów, dotyczących bezpieczeństwa narodowego i utrudniania ich zwrotu, gdy był do tego wzywany. Żeby odzyskać część dokumentów, FBI musiało przeszukać jego rezydencję.

Co to konkretnie za dokumenty?

Po zakończeniu prezydentury Trump wywiózł z Białego Domu kilkadziesiąt pudeł z przeróżnymi papierami. Wśród nich były listy, notatki, zdjęcia, wycinki prasowe – coś co ma wartość archiwalną dla amerykańskich historyków.

Ale w tych pudłach znajdowały się też tajne dokumenty państwowe, dotyczące np. potencjału nuklearnego USA i innych państw oraz plany militarne Stanów wobec państw trzecich.

Trump twierdzi, że skorzystał ze swoich prezydenckich uprawnień i odtajnił te dokumenty, ale z aktu oskarżenia wiemy, że wcale tak nie było. Sąd cytuje rozmowę Trumpa z jednym z dziennikarzy, w której były prezydent przechwala się, że wciąż trzyma państwowe sekrety.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

Po co to robił? Przecież musiał wiedzieć, że to poważne nadużycie.

Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Mamy za to pewne domysły.

Wśród tych dokumentów mogą być takie, które w jakiś sposób obciążają, bądź kompromitują Trumpa.

Andrzej Kohut

– amerykanista, ekspert Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego, specjalista ds. nowych mediów w Ośrodku Studiów Wschodnich. Twórca podcastu „Po amerykańsku” i gospodarz „Przeglądu zagranicznego” w RMF 24. Autor książki „Ameryka. Kraj Podzielony”.

eprasa.pl b515cbb6a8

Może więc chciał, by nikt inny nie miał do nich dostępu. Możliwe też, że zamierzał wykorzystać je do celów politycznych. Niezależnie od intencji, cały ten „spisek” został zorganizowany po amatorsku. Nie dość, że szybko zorientowano się w braku tych dokumentów, to jeszcze Trump niespecjalnie się z nimi krył. Przechowywał je w łazience czy w sali balowej.

Problemu związane z przetrzymywaniem tajnych dokumentów miał też Joe Biden. To podobna sprawa?

Chodziło o okres, gdy Joe Biden był wiceprezydentem u Baracka Obamy. Zabrał wtedy dokumenty z Białego Domu, żeby się z nimi zapoznać i ich nie zwrócił. Natomiast wygląda na to, że po prostu o tym zapomniał. Sam je zwrócił i zapowiedział współpracę.

Trump świadomie przewiózł dokumenty do siebie, gdy kończył sprawowanie urzędu. I nie zamierzał ich oddawać. Tłumaczy, że jako były prezydent miał prawo zabrać swoje papiery, ale to nieprawda. Wszystko jest starannie regulowane prawnie.

Jak bardzo poważna jest teraz jego sytuacja? Realnie grozi mu więzienie?

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

Przechowywanie dokumentów może nie brzmieć groźnie, ale w związku z ich wagą, Donaldowi Trumpowi zarzuca się narażenie bezpieczeństwa narodowego.

> *To są* **BARDZO POWAŻNE ZARZUTY FEDERALNE.** *Jeśli zostaną potwierdzone, może trafić do więzienia nawet na kilkadziesiąt lat. Proces nie będzie ani łatwy, ani szybki.*

Pierwszy problem pojawia się już na etapie formowania ławy przysięgłych, bo ta powinna być bezstronna i mieć jak najmniejszą wiedzę o sprawie, którą się zajmuje. A o tej sprawie słyszał w zasadzie każdy.

Proces toczy się na Florydzie, a sędzią jest Aileen Cannon, nominowana przez Trumpa za jego prezydentury. Miała już sposobność wydawać decyzje w jego sprawie i zrobiła to na jego korzyść. Czy z sympatii, czy po prostu takie miała rozeznanie – trudno stwierdzić. Ale to na pewno kolejna kontrowersja.

eprasa.pl b515cbb6a8

Gdy już zapadnie wyrok, sprawa trafi do wyższej instancji, a potem być może do Sądu Najwyższego, to znów będzie dyskusja wokół bezstronności sędziów, bo przecież w Sądzie Najwyższym też są nominaci Trumpa, a skład jest obecnie zdominowany przez konserwatystów.

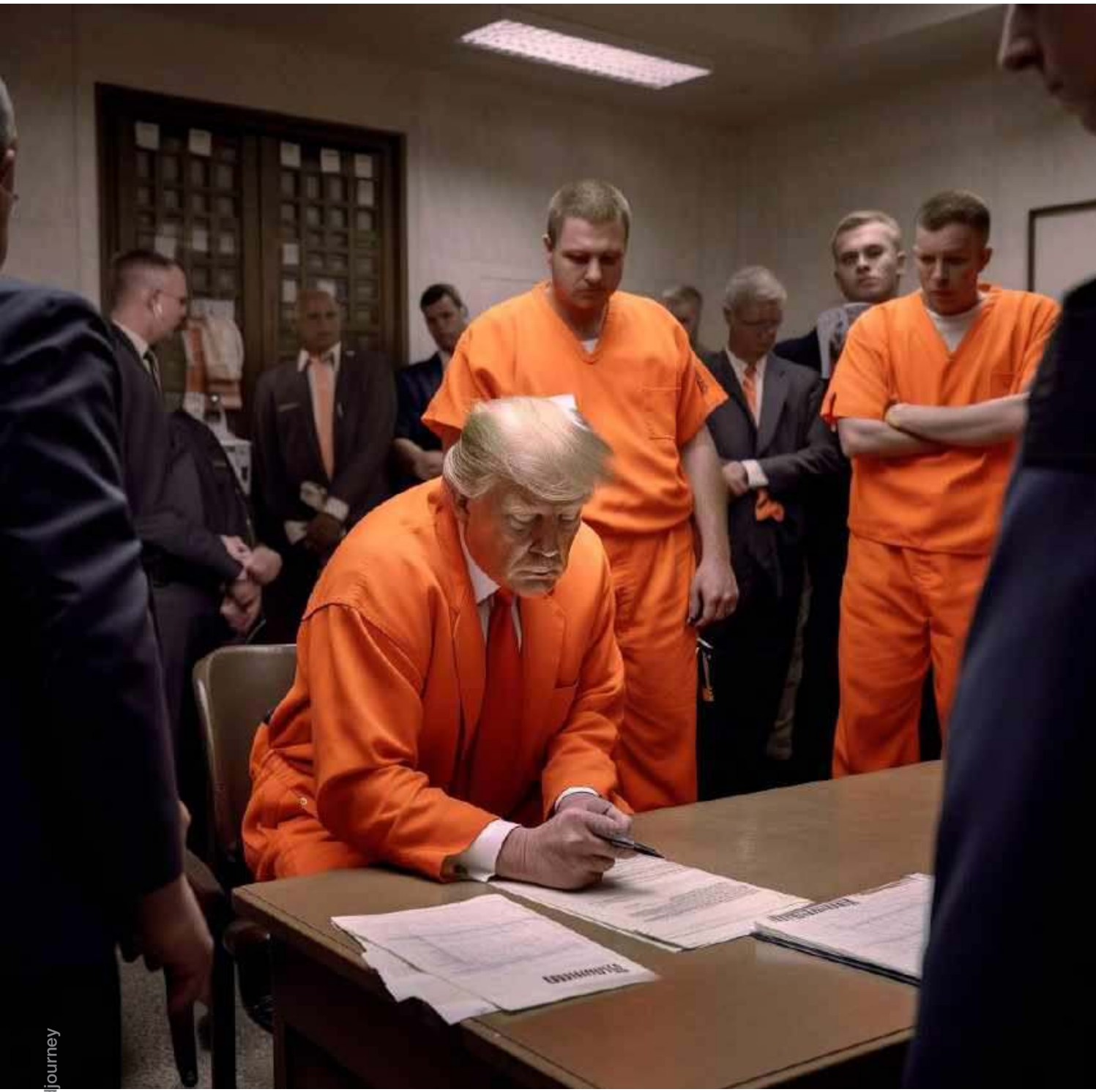
Gdyby wyrok zapadł jeszcze przed wyborami, a Donald Trump zostałby skazany, nie mógłby ubiegać się o prezydenturę?

Szanse na finał sprawy przed wyborami są niewielkie. A nawet gdyby zapadł wyrok skazujący, to formalnie niczego to nie zmienia. Amerykańska konstytucja jasno określa warunki dla kandydata na urząd prezydenta: obywatel USA, mieszkający na terenie Stanów od co najmniej 14 lat, mający co najmniej 35 lat. Nie ma znaczenia czy jest skazany, czy nie.

Mógłby kandydować nawet siedząc w więzieniu?

Nie ma prawnych przeszkód. Co więcej, taka sytuacja już miała miejsce. W 1920 o prezydenturę ubiegał się odsiadujący wyrok Eugene V. Debs. Został zresztą skazany za złamanie Espionage Act, czyli

eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

tej samej ustawy, co Donald Trump, choć w inny sposób.

W przypadku Donalda Trumpa to nie pierwszy i nie ostatni proces.

Zgadza się. Przegrał już sprawę cywilną z pisarką E. Jean Carroll, która posądzała go o gwałt, molestowanie i zniesławienie. Z zarzutów gwałtu został oczyszczony, ale dwa pozostałe sąd potwierdził. Trump ma wypłacić wielomilionowe odszkodowanie. Ale na razie jest jeszcze apelacja.

W stanie Nowy Jork toczy się z kolei sprawa związana z niewłaściwym księgowaniem pieniędzy. Chodzi o przekazanie dużej kwoty aktorce porno Stormy Daniels, w zamian za jej milczenie na temat romansu z Trumpem.

Wciąż wisi też nad nim sprawa jego roli w szturmie na Kapitol, po przegranych wyborach prezydenckich i próba wpłynięcia na wynik tychże wyborów w Georgii. Trump dzwonił wtedy do sekretarza tego stanu i próbował nakłonić go do znalezienia „brakujących” jedenastu tysięcy głosów, które pozwoliłyby mu wygrać w tym stanie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Lista długa i wydawałoby się, że dla polityka kompromitująca. Tymczasem Trump w swoim stylu robi wokół tego medialne show i umieszcza się w roli ofiary Demokratów.

Gdy rozpoczął się proces w sprawie Stormy Daniels, Trump zaczął wręcz zyskiwać na popularności. Poparcie w sondażach zaczęło rosnąć, przybywało wpłat na kampanię od darczyńców. Jego elektorat kupił narrację Trumpa, że proces jest niczym więcej jak polityczną wendettą.

> *Jeden z ostatnich sondaży pokazują, że u 61 proc. republikańskich wyborców, procesy Trumpa* **NIE WPŁYNĘŁY NA JEGO POSTRZEGANIE.**

A dla kilkanastu procent nawet zyskał w ich oczach.

W książce „Ameryka. Dom podzielony” pisał pan o tym, że dla amerykańskich wyborców fakty liczą się mniej niż przywiązanie do polityków i do swojego postrzegania polityki i państwa.

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

Różnego rodzaju afery z politykami w rolach głównych rzeczywiście straciły na znaczeniu. Ekscytują się nimi polityczni przeciwnicy, ale twardy elektorat pozostaje na nie niewzruszony. Dlatego na etapie prawyborów partyjnych, Trump może na zamieszaniu wokół jego osoby zyskać. Natomiast jeśli dostanie nominację, czeka go osąd wszystkich wyborców i tam może już być inaczej.

Część wyborców jest już zmęczona osobą Trumpa. Jest też grupa niezdecydowanych, których można pozyskać albo przynajmniej zniechęcić do pójścia na wybory. I w ich przypadku zarzuty, które ma Trump mogą okazać się kulą u nogi.

Wśród Republikanów jest wielu chętnych, by powalczyć z Trumpem o partyjną nominację. Faktycznie wierzą w wygraną czy może chcą tylko zyskać na popularności, żeby zdyskontować ją w inny sposób?

Część kandydatów zapowiadała swój start na etapie, gdy Donald Trump był nieco w defensywie. Do bagażu przegranych wyborów prezydenckich doszły wybory połówkowe, w których popieranych przez niego kan-

eprasa.pl b515cbb6a8

dydatom nie poszło najlepiej. W partii pojawiły się wtedy głosy, że może jednak w kolejnych wyborach prezydenckich trzeba będzie postawić na kogoś innego.

> *Na wygraną na pewno liczy* **GUBERNATOR FLORYDY RON DE SANTIS,** *już od dawna namaszczany przez część mediów na nową twarz Republikanów.*

Natomiast sam start, nawet jeśli nie daje realnych szans na sukces, może być zawodową trampoliną. Obserwowaliśmy to po ostatniej kampanii, gdy rywalizujący z Joe Bidenem politycy trafili po wyborach do grona jego współpracowników. Kamala Harris została wiceprezydentem. W administracji Bidena pracuje też nieznany wcześniej burmistrz South Bend w Indianie, Pete Buttigieg.

W republikańskich sondażach nikt nie jest nawet blisko jego wyniku.

Najpoważniejszym kontrkandydatem pozostaje Ron De Santis. Długo zwlekał, ale w końcu oficjalnie ogło-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

sił swój start. Ale nawet on traci do Trumpa kilkadziesiąt procent. I w ostatnich miesiącach ta przepaść się zwiększała. Inni kandydaci, jak Mike Pence czy Nikki Haley, na ten moment w ogóle się nie liczą. Natomiast jesteśmy jeszcze bardzo daleko od partyjnego werdyktu. Pierwsze debaty kandydatów będziemy mieć dopiero w sierpniu. Na tym etapie ostatniej kampanii, u Demokratów wciąż nie było wiadomo, czy ich nominację dostanie Joe Biden, czy może Bernie Sanders albo Elizabeth Warren.

Było jednak wiadomo, że będzie to sędziwy polityk. Ostatecznie o prezydenturę powalczyła najstarsza dwójka w historii kraju. Teraz ci sami politycy mogą pobić własny rekord. Amerykanom nie przeszkadza zaawansowany wiek czołowych polityków?

Może nie tyle sam wiek, co związane z nim problemy. Ostatnio mieliśmy głośną historię, gdy blisko 90-letnia senator Dianne Feinstein na kilka miesięcy wyjechała z Waszyngtonu, by podreperować stan swojego zdrowia. Jej zniknięcie sparaliżowało prace senackiej komisji, zajmującej się prezydenckimi nominacjami

eprasa.pl b515cbb6a8

sędziów. Próbowano ją sprowadzić albo chociaż namówić do rezygnacji z funkcji – bezskutecznie.

W przypadku wyborów prezydenckich faktycznie znów możemy mieć wyścig wiekowych kandydatów. Jeśli Joe Biden wygra, będzie zaczynał drugą kadencję mając 82 lata.

Ronald Reagan miał 78, ale gdy kończył urzędowanie. Sądzę jednak, że obecna sytuacja to akurat zbieg okoliczności, a nie jakiś trend. Przecież Clinton, Bush czy Obama byli dużo, dużo młodsi, gdy obejmowali urząd prezydenta.

Czy to znów będzie brudna kampania? Już na tym etapie pojawiają się spoty - i to oficjalne - w których wykorzystywane są materiały generowane przez sztuczną inteligencję.

Zawsze najbrudniejsza wydaje nam się trwająca kampania. A przecież w 2016 roku Donald Trump wygadywał straszne rzeczy o i do Hilary Clinton. W 2020 mieliśmy ostrą kampanię w cieniu pandemii i protestów rasowych. Teraz też z pewnością będzie brutalnie, a tempo kampanii mogą nadawać właśnie spawy

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Midjourney

eprasa.pl b515cbb6a8

sądowe Trumpa. Sądzę, że jego retoryka będzie wymierzona nie tylko w Demokratów, ale też – czego początki już mamy – w Departament Sprawiedliwości, FBI i inne organy państwowe. Wszystkich wokół oskarża o utrudnianie mu powrotu do polityki. To bardzo niebezpieczna droga, bo podważane jest zaufanie obywateli do instytucji państwa. To, co może hamować zapędy niektórych, to sprawa szturmu na Kapitol po ostatnich wyborach. Zatrzymano wtedy wiele osób, a część dostała wysokie wyroki.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

NAJKRWAWSZY DYKTATOR W HISTORII

13 marca 1969 r. - przemawia krwawy prezydent Gwinei Macias, stryj obecnego dyktatora tego kraju - Obiangi.

Fot. Fotofoto / Forum

eprasa

FRANCISCO MACIAS NGUEMA *był prawdopodobnie najkrwawszym dyktatorem w historii. Rządził ćwierćmilionową Gwineą Równikową przez 11 lat. W tym czasie zrujnował kraj pod każdym względem i* **ZDOŁAŁ DOPROWADZIĆ DO ŚMIERCI CO CZWARTEGO GWINEJCZYKA**. *Około połowy ludności kraju uciekła do Kamerunu lub Gabonu.*

Tekst: **Miłosz Szymański**

Gwinea Równikowa była jedną z najbogatszych kolonii w Afryce. Po dekadzie rządów Maciasa stała się najbiedniejszy nie tylko w Afryce, ale i na świecie, a w kraju nie było nawet prądu. Kres paranoicznym rządom położył jeden z jego najwierniejszych siepaczy, a prywatnie bratanek Teodoro Obiang Nguema Mbasongo.

eprasa.pl b515cbb6a8

Obiang, zanim obalił wuja, zarządzał cieszącym się ponurą sławą więzieniem Playa Negra, w którym torturowano, gwałcono i mordowano. Krajem rządzi nieprzerwanie od 1979 roku.

Świat chyba jednak zapomniał o jego przeszłym życiu, gdyż Obiang jest przyjmowany na salonach i ani Jan Paweł II, ani Barack Obama nie mieli problemu, żeby ściskać jego prawicę.

Jednak jego grzechy nie kończą się na czasach sprzed objęcia władzy.

> *Obiang* **JEST NAJDŁUŻEJ URZĘDUJĄCYM PREZYDENTEM W HISTORII** *między innymi dlatego, że brutalnie prześladuje opozycję,*

a więzienie Playa Negra dalej działa. Przy okazji jest jednym z najbardziej skorumpowanych dyktatorów świata.

Gwinea Równikowa jest trzecim największym producentem ropy naftowej w Afryce, a biorąc pod uwagę

eprasa.pl b515cbb6a8

PKB na głowę mieszkańca jest najbogatszym krajem Afryki, jednak większość Gwinejczyków żyje w ubóstwie, a ich ojczyzna nie ma szczęścia do władców i jest dobrym przykładem na to, jak decyzje rządzących mogą niszczyć życie obywateli.

Kakao i kawa

Hiszpanie kolonizowali Gwineę Równikową, znaną wtedy jako Gwinea Hiszpańska przez 200 lat. Kolonia ta była znaczącym producentem kakao i kawy, co przynosiło koronie hiszpańskiej wielkie zyski. Zyski, które oczywiście w zdecydowanej większości nie były inwestowane na miejscu.

Dopiero w XX wieku Hiszpanie zaczęli w Gwinei budować szkoły czy szpitale dla rdzennej ludności.

Wobec nieuchronnego procesu dekolonizacji, jaki zachodził w Afryce od końca II Wojny Światowej, Hiszpanie byli zmuszeni iść na pewne ustępstwa wobec skolonizowanej ludności. W 1946 roku nadali Gwinei status prowincji hiszpańskiej, dzięki czemu w Gwinei prowadzone były wybory do hiszpańskiego parlamentu

eprasa.pl b515cbb6a8

i parlamentu regionalnego. Stopniowo dopuszczano do tych wyborów nie tylko kolonistów, ale i ludność rdzenną.

Od 1963 roku premierem lokalnego rządu był Gwinejczyk Bonifacio Ondo Edu. Dzięki inwestycjom obliczonym na utrzymanie lojalności ludności kolonizowanej w Gwinei było więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż w samej Hiszpanii, a obowiązek szkolny obejmował większość dzieci.

Emancipados

Hiszpański system kolonialny, podobnie jak francuski czy angielski, opierał się w znacznej mierze na systemie kastowym, w którym występowała wyraźna różnica między sytuacją białych i czarnych mieszkańców kraju. Jednak pomiędzy nimi funkcjonowała trzecia kasta – tych, którzy zasymilowali się do hiszpańskiej kultury. Hiszpanie nazywali ich emancipados i w dużej mierze to na nich budowali swoją administrację. Jednym z takich „wyemancypowanych” był tłumacz sądowy Francisco Macias.

eprasa.pl b515cbb6a8

Znaczna część rdzennych Gwinejczyków, szczególnie starszych, nie znała hiszpańskiego na tyle, żeby uczestniczyć w rozprawach, a skoro Hiszpania rozciągnęła na Gwineę prawa i przywileje należące się Hiszpanom, to potrzebni byli tłumacze.

Hiszpańscy sędziowie zazwyczaj nie znali nawet podstaw języka fang, używanego przez większość Gwinejczyków, a ci drudzy, nawet jeśli znali podstawy hiszpańskiego, to nie na tyle, żeby się zorientować w gąszczy prawniczych terminów.

Od tłumacza do wicepremiera

Macias szybko zorientował się, że może wykorzystać swoją szczególną pozycję, żeby się dorobić. Wyciągał więc łapówki od Gwinejczyków, przekonując ich, że ma wpływ na proces sądowy, bo rzeczywiście mógł tłumaczyć mniej lub bardziej precyzyjnie, lub rozkładać akcenty tak, żeby podsądnego pokazać w odpowiednim świetle.

Hiszpańscy urzędnicy często widywali go otoczonego wianuszkiem ludzi i stąd wciągnęli wniosek, że

eprasa.pl b515cbb6a8

cieszy się on popularnością wśród rdzennej ludności. A ponieważ nie zdradzał przy tym ciągot niepodległościowych, to zaczął robić spektakularną karierę w administracji.

W ciągu roku, z pomocą Hiszpanów, został merem rodzinnego miasteczka, posłem do lokalnego parlamentu, ministrem w regionalnym rządzie i wreszcie jego wicepremierem.

Udało mu się to wszystko osiągnąć, mimo tego, że

> *w trakcie konferencji w Madrycie poświęconej przyszłości Gwinei w pewnym momencie wstał i niepytany* **WYGŁOSIŁ TYRADĘ NA CZEŚĆ ADOLFA HITLERA,**

który „może i dopuścił się nadużyć wobec Żydów, ale aktywnie działał na rzecz dekolonizacji Afryki”.

Wszystko dla wszystkich

Hiszpania długo nie chciała oddać swojej jedynej afrykańskiej kolonii. Jednak presja międzynarodowa na

eprasa.pl b515cbb6a8

dyktatora Francisco Franco była na tyle duża, że dekadę po tym jak przez Afrykę przelała się fala dekolonizacji, w 1968 roku zgodził się na niepodległość Gwinei.

W pierwszych i jedynych demokratycznych wyborach prezydenckich, jakie miały miejsce w historii tego kraju, jedynymi liczącymi się kandydatami był premier Ondo Edu i jego wicepremier Macias Nguema.

Francisco Macias prowadził prostą i skuteczną kampanię – obiecywał wszystko wszystkim. Biednym – bogactwo, chorym – zdrowie, bezrobotnym – pracę, wszystkim – wolność. Wybory wygrał z łatwością.

Nie wiadomo, czy zamierzał w ogóle spełniać jakiekolwiek obietnice wyborcze, ale przy skali jego zbrodni to nie ma żadnego znaczenia.

Wigilijna egzekucja

Macias w ciągu kilku pierwszych miesięcy urzędowania aresztował, zdelegalizował, wygnał lub wymordował całą opozycję z Ondo Edu na czele.

eprasa.pl b515cbb6a8

Następnie zbudował aparat represji, którego najważniejszym elementem była Gwardia Narodowa, na której czele postawił swojego bratanka Teodoro Obianga. Rodzinę bliższą i dalszą upychał na wszelkich możliwych stanowiskach, ale to najmniejsza z jego zbrodni.

Gwardia Narodowa miała prawo aresztować każdego, kogo Macias podejrzewał o nielojalność. A jak ktoś już został aresztowany, to rzadko wracał do domu.

Rodzaj terroru, jaki zapanował w kraju, najlepiej obrazuje wydarzenie z końca 1969 roku, kiedy po zaledwie roku urzędowania Macias zaczął organizować publiczne masowe egzekucje. Z tego powodu w Wigilię 1969 roku na stadion narodowy wprowadzono 186 aresztowanych mężczyzn. Na murawę wchodzili w rytm piosenki Mary Hopkins „Those were the days”, a siepacze z Gwardii Narodowej ubrani byli w stroje świętych Mikołajów. Następnie 150 mężczyzn rozstrzelano na miejscu, a 36 zakopano pozostawiając nad ziemią tylko ich głowy, po czym wystawiono ich na pożarcie mrówkom.

eprasa.pl b515cbb6a8

Exodus

Struktury siłowe miały pełne przyzwolenie na stosowanie terroru wobec ludności. Bandyci w mundurach pacyfikowali całe wsie, grabili dobytek zwykłych ludzi, gwałcili kobiety i mordowali mężczyzn. Rozpoczął się exodus Gwinejczyków.

Uciekał każdy, kto mógł, Macias polecił więc zaminować wszystkie drogi prowadzące do granicy i wzdłuż niej budować pułapki. To jednak fali uchodźctwa nie powstrzymało.

Według ówczesnych wyliczeń ONZ, w ciągu kilku lat z kraju uciekła przynajmniej połowa ludności, a pojawiały się wyliczenia, że liczba ta osiągnęła nawet 70 proc. W związku z tym gospodarka Gwinei praktycznie przestała istnieć.

Nie było prądu, urzędników, lekarzy, nauczycieli i czegokolwiek, co pozwoliłoby funkcjonować państwu. Źródło głównego dochodu kraju – eksport kakao – zmniejszyło się ośmiokrotnie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Ratunek z Chin, ZSRR i Korei Północnej

W tym czasie Macias kazał zmienić konstytucję w taki sposób, żeby prezydent miał pełną władze wykonawczą, ustawodawczą i sądowniczą, a następnie dał sobie prawo dożywotnich rządów. N
a brak rąk do pracy odpowiedział wprowadzeniem w kraju niewolnictwa i rzuceniem kogo się dało do pracy na plantacjach kakao.

Kraj był gospodarczo zdewastowany, ale Maciasowi udało się uzyskać pożyczki rozwojowe od Chin, Związku Radzieckiego i Korei Północnej. Pieniądze te zostały następnie spakowane w walizki i wywiezione do rezydencji Maciasa.

> *Gwinejski bank centralny i tak nie mógł funkcjonować, z powodu braku urzędników, więc prezydent* **UZNAŁ, ŻE SKARBIEC URZĄDZI POD WŁASNYM MATERACEM.**

eprasa.pl b515cbb6a8

Część z tej gotówki zgniła później, bo kazał zakopać ją w swoim ogrodzie, resztę ponoć spalił, zanim sam uciekł przed rebelią.

Zamach stanu

Rebelia Gwardii Narodowej dowodzonej przez Obianga nie wybuchła dlatego, że Macias kazał im mordować i gwałcić, a dlatego, że przestał im płacić. To spowodowało, że gwardziści zaczęli kwestionować sens słuchania dyktatora. Bezpośrednim zapalnikiem było jednak polecenie aresztowania i rozstrzelania jednego z braci Obianga.

Sam zamach stanu został przeprowadzony błyskawicznie, gdyż nikt nie chciał bronić Maciasa, za to po jego aresztowaniu wybuchła kilkutygodniowa wojna domowa o władzę.

Obiang zabił lub przekupił wszystkich konkurentów i postawił się na czele junty wojskowej, która objęła rządy w kraju. Wujowi urządził proces, który zakończył się jego rozstrzelaniem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Sam Obiang zrobił bardzo wiele, by świat postrzegał go jako zbawcę Gwinei Równikowej, a wewnątrz kraju zakazał mówić o swojej roli w poprzednim reżimie. Zniósł niewolnictwo i zaprzestał praktyki pacyfikowania i grabienia wsi. W kwestii swobód politycznych nie zmieniło się nic.

Teodoro Obiang został zmuszony do zorganizowania wyborów prezydenckich, bez których społeczność międzynarodowa nie była gotowa przekazać Gwinei żadnej pomocy. Wybory organizowane są w Gwinei do dziś, choć byłoby precyzyjniej napisać „głosowanie”, bo wyboru Gwinejczycy nie mają.

Obiang od 1979 roku zdążył już być „wybrany” siedem razy i ani razu nie dostał mniej niż 90 proc. w pierwszej turze, a w lokalnym parlamencie nie ma w tej chwili ani jednego posła opozycji.

Wille i odrzutowiec wiceprezydenta

Nie wiadomo, jak potoczyłaby się historia najbiedniejszego kraju Afryki, gdyby nie odkrycie ropy naftowej w 1996 roku. Od tamtej pory Gwinea Równikowa no-

eprasa.pl b515cbb6a8

tuje astronomiczne tempo wzrostu gospodarczego, jednak jego owoców nie widać na ulicach. Gwinea na papierze ma PKB per capita na poziomie państw europejskich takich jak Serbia czy Bułgaria, jednak w praktyce 70 proc. Gwinejczyków żyje w skrajnym ubóstwie.

Przyczyną jest oczywiście gigantyczna korupcja, której pełną skalę można tylko szacować. Dość powiedzieć, że wiceprezydent kraju i formalny następca Obianga, jego syn Teodoro Nguema Obiang Mangue jest właścicielem kilku willi we Francji i na Florydzie oraz kilkudziesięciu luksusowych samochodów i prywatnego odrzutowca. Tym wszystkim regularnie chwali się na swoim koncie na Instagramie.

Gwinea Równikowa nie ma szczęścia do władców i jest bardzo mała szansa, że cokolwiek się w tej kwestii zmieni w ciągu najbliższych lat.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Felieton

Fot. Adam Jagielak

Gen. Waldemar Skrzypczak

Trudna kontrofensywa

Na froncie nie dzieje się w zasadzie nic przełomowego, co dało się przewidzieć na przestrzeni ostatnich kilku miesięcy i co artykułowałem w moich felietonach dla „Wprost” od stycznia. Zdumiewa mnie natomiast zaskoczenie niskim tempem kontrofensywy ukraińskiej na kierunku południowym, jakie wyrażają zachodnie media i eksperci.

eprasa.pl b515cbb6a8

Przypomnę więc, że Rosjanie od grudnia ubiegłego roku szykowali obronę właśnie na tym kierunku. Strukturę tej obrony można z dużym przybliżeniem przyrównać do tej, jaką Rosjanie przygotowali przeciwko niemieckiej operacji zaczepnej „Cytadela” w Łuku Kurskim.

> *Proponuję zainteresowanym sięgnięcie do fachowej literatury, gdzie szczegółowo opisano,* **JAK PRZYGOTOWUJE SIĘ I PROWADZI TAKĄ WŁAŚNIE OBRONĘ.**

Ufam, że pozwoli to zrozumieć sytuację jaka ma miejsce w rejonie Zaporoża i wytłumaczyć sobie, dlaczego Ukraińcy działają w tak wolnym tempie. Bądź co bądź, w operacji zaczepnej, w której można było oczekiwać zdecydowanych uderzeń w rosyjską obronę silnymi zgrupowaniami sformowanymi, uzbrojonymi i wyszkolonymi w dużej mierze dzięki Zachodowi.

Ukraińcy zaczęli operację na kierunku Zaporoża również z udziałem nowych brygad, które zaatakowały rosyjską obronę na trzech kierunkach. Mimo braku lo-

eprasa.pl b515cbb6a8

kalnej przewagi w powietrzu, co w ogóle jest jednym z warunków do prowadzenia tego typu działań, Ukraińcy w wolnym tempie pokonują obronę rosyjską.

W ciągu blisko dwóch tygodni walk Ukraińcy odbili kilka miejscowości, ale nadal nie dotarli do rosyjskiego głównego pasa obrony, rozbudowanego w kilka pozycji obronnych, gdzie zapewne Rosjanie zamierzają załamać ostatecznie natarcie armii ukraińskiej. I – moim zdaniem – są do tego przygotowani.

Ukraińcy na kierunku zaporoskim zaangażowali więcej brygad niż trzy, jak tego chcą zachodni eksperci. Warto zauważyć, że brygada w natarciu, a takie działania prowadzą Ukraińcy, może działać maksymalnie trzy–cztery doby, po czym musi przejść do odwodu, aby uzupełnić starty bojowe, paliwo, amunicję i co najważniejsze – wojsko musi odpocząć!

Żołnierze po kilku dobach nieprzerwanego udziału w walce, a tak jest w natarciu, są skrajnie wyczerpani.

W miejsce wycofanej brygady wchodzi nowa, w pełni gotowa do walki. Zatem tych brygad, które prowadzą natarcie musi być co najmniej 6-7. Takie są realia pola walki.

eprasa.pl b515cbb6a8

Z analizy położenia wojsk wynika, że Ukraińcy **ODEPCHNĘLI ROSJAN NA TRZECH KIERUNKACH** *na głębokości 3-8 km przez dwa tygodnie walk.*

W tym tempie do głównej rosyjskiej pozycji obronnej, opartej między innymi o rzekę Tokmak, są w stanie dojść za około dwa, trzy tygodnie.

Nie napawa to optymizmem. Bo to czas wielkiego ukraińskiego wysiłku, ciężkich walk i dużych strat.

I na pewno nie czas przełomowych rozstrzygnięć na tym kierunku. To, co Rosjanie przygotowali, mając ponad sześć miesięcy do dyspozycji, dopiero przed Ukraińcami. Niestety, moje prognozy z lutego się potwierdzają.

Zalewając Dniepr, Rosjanie przerzucili tydzień temu część swoich sił z obrony na tej rzece do odwodu na kierunek zaporoski, tym samym znacznie wzmacniając potencjał obronny w Zaporożu. Ukraińcy powinni obawiać się, że w ten sposób wzrosną rosyjskie możliwości do wykonywania kontrataków na ich nacierające wojska.

eprasa.pl b515cbb6a8

Generalnie z każdym dniem rosyjska

obrona na tym kierunku będzie tężała. Jej pokonywanie będzie z dnia na dzień coraz bardziej **WYCZERPYWAŁO POTENCJAŁ ARMII UKRAIŃSKIEJ.**

Wielu ekspertów, podobnie jak ja, zadaje sobie pytanie, czy jest to główny kierunek ukraińskiej kontrofensywy. Wielu zakłada, że to działania, które mają wyprowadzić siły ukraińskie na Krym. Choć – moim zdaniem – z wielkości zaangażowania sił ukraińskich i z tempa ich działania wcale to nie wnika.

Tym bardziej, co podkreślam po raz kolejny, że Ukraińcy nie doszli jeszcze do głównego pasa obrony Rosjan. Zatem operacja na tym kierunku, jeżeli Ukraińcy traktują go jako główny, trwać będzie jeszcze wiele miesięcy.

Czy Ukrainie starczy sił, aby kontynuować bardzo słabo rokującą operację na kierunku zaporoskim, czy powinni skłonić się do przeniesienia głównego wysi-

eprasa.pl b515cbb6a8

łek na inny kierunek? Najlepiej na taki, gdzie Rosjanie nie mają tak dobrze przygotowanej obrony.

Sądzić można, że po pierwszych doświadczeniach, także niepomyślnych, w pokonywaniu rosyjskiej obrony, w sztabach ukraińskich wrze wytężona praca, która zmierza do rozwiązania problemów, aby kontrofensywa przyniosła wymierne dla Ukrainy korzyści.

Kontrofensywie towarzyszą dwa zjawiska. Po pierwsze, Rosjanie będą coraz silniejsi i za jakiś czas zapewne będą chcieli zrobić swoją kontrofensywę. Po drugie, to fakt, że Ukraiński potencjał będzie się stopniowo wyczerpywał. A takie walki, jakie mają miejsce na kierunku zaporoskim, należą do szczególnie wyczerpujących.

I jeszcze jedno pytanie. Czy na szczycie NATO jego członkowie podzielą ukraiński optymizm z rezultatów kontrofensywy w świetle wysiłku, jaki Zachód włożył w przygotowania wojsk ukraińskich do przełomowych, deklarowanych przez Kijów działań?

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

NAUKA TO POLSKA SPECJALNOŚĆ

NAUKA I PIENIĄDZE

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI
W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. Sieć Badawcza Łukasiewicz, https://lukasiewicz.gov.pl/

JAK DZIAŁA SIEĆ BADAWCZA ŁUKASIEWICZ

W laboratorium Sieci Badawczej Łukasiewicz.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Inteligentna i czysta mobilność, zielona, niskoemisyjna gospodarka, zdrowie oraz transformacja cyfrowa – to cztery główne obszary, w których prace prowadzi Sieć Badawcza Łukasiewicz. **DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZACJI JEST DOSKONAŁYM POTWIERDZENIEM, ŻE BIZNES I NAUKA TO DWIE DZIEDZINY, KTÓRE SPLATA NIĆ ZALEŻNOŚCI.**

Tekst: **Magdalena Frindt**

Stanowimy tę część nauki, która pracuje dla biznesu i wspiera rozwój polskich firm. Działając w formule Science is Business, spotykamy się z przedsiębiorcami i oferujemy rozwiązania, które pomaga ą usprawniać działanie ich firm oraz tworzyć technologie zmieniające rzeczywistość. Łukasiewicz to realizacja polskich aspiracji do bycia partnerem dla najlepszych europejskich i światowych ekspertów, zarówno w świecie nauki, jak i przedsiębiorczości” –

eprasa.pl b515cbb6a8

w ten sposób swoją działalność opisuje Sieć Badawcza Łukasiewicz.

Organizacja została założona w 2019 roku, a obecnie tworzy ją siedem tysięcy pracowników i ponad 20 instytutów badawczych w 12 miastach Polski. W jej działania jest zaangażowanych 4,5 tys. naukowców i ekspertów, a to wszystko sprawia, że stanowi jedną z największych sieci badawczych w Europie. Jak sama nazwa wskazuje, patronem organizacji jest Ignacy Łukasiewicz – polski farmaceuta, przedsiębiorca, działacz społeczny, filantrop i prekursor przemysłu naftowego.

Celem założenia Sieci Badawczej Łukasiewicz było zbudowanie prostego, a jednocześnie skutecznego systemu, **KTÓRY POŁĄCZY PRZEDSIĘBIORCÓW Z ROZPROSZONYMI W RÓŻNYCH JEDNOSTKACH NAUKOWCAMI.** *Organizacja prowadzi badania w czterech głównych kierunkach.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Inteligentna i czysta mobilność

W tej sekcji prace skupiają się wokół technologii związanych z projektowaniem, wytwarzaniem, produkcją, charakteryzacją i użytkowaniem środków transportu naziemnego, powietrznego i wodnego oraz infrastruktury logistycznej. „W szczególności prowadzimy R&D (Research and Development: badania i rozwój) w obszarze elektromobilności i proekologicznych rozwiązań konstrukcyjnych w środkach transportu, materiałów o rozszerzonej funkcjonalności, a także robotyki i systemów sterowania oraz maszyn stosowanych w rolnictwie, lotnictwie i technologiach kosmicznych” – czytamy na stronie Sieci Badawczej Łukasiewicz.

Przykładowym projektem w tym obszarze jest „ATENA: autonomiczny system dla terenowych platform lądowych z funkcją podążania za celem”. Łukasiewicz-PIAP opracował autonomiczny system dla przystosowanych mobilnych platform lądowych, który umożliwi automatyczne podążanie za wybranym obiektem, np. pojazdem lub człowiekiem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Jak przekonują eksperci, ATENA to system, który sprawdzi się w warunkach off-roadowych w pojazdach bezzałogowych, a także załogowych do zastosowań militarnych. Wskazano, że jego wdrożenie umożliwia sterowanie platformą transportową wspomagającą oddziały piechoty, tworzenie konwojów i ograniczenie liczby ludzi niezbędnych do transportu wyposażenia i pojazdów.

Zielona, niskoemisyjnagospodarka

„W tym obszarze pracujemy na rzecz biogospodarki i odzysku materiałowego, czyli głównych komponentów tzw. Gospodarki Obiegu Zamkniętego. W ramach tej tematyki prowadzimy prace m.in. na rzecz rozwoju technologii pozyskiwania surowców, przetwarzania odpadów i ścieków, ekoprojektowania procesów i produktów w przemyśle celulozowo-papierniczym i opakowaniowym oraz wytwarzania materiałów kompozytowych i biodegradowalnych” – podsumowuje kolejny wycinek pracy Sieć Badawcza Łukasiewicz.

eprasa.pl b515cbb6a8

„GlassPoPep: wielofunkcyjny materiał kompozytowy do odbudowy tkanki kostnej” – to jeden z projektów w tym obszarze. Łukasiewicz-ICiMB wraz z innymi partnerami prowadzą działania nad wielofunkcyjnym materiałem kompozytowym o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych i proregeneracyjnych, które zostaną wykorzystane do odbudowy tkanki kostnej.

Mimo że zagadnienie brzmi niezwykle skomplikowanie, sprowadza się do tego, że wspomniany materiał kompozytowy łączy właściwości bioaktywnego, antybakteryjnego szkła, biopolimerów oraz peptydów i fibryli peptydowych o działaniu proregeneracyjnym, a to ma się przełożyć na poprawienie komfortu życia wielu potrzebujących osób.

Zdrowie

Sieć Badawcza Łukasiewicz pracuje również w obszarach biotechnologii i inżynierii biomedycznej, prowadząc badania dotyczące aparatury i techniki

eprasa.pl b515cbb6a8

medycznej, technik diagnostycznych i rozwoju terapii. „Wykorzystujemy techniki cyfrowe i sztuczną inteligencję do przetwarzania sygnałów i obrazów biomedycznych. Posiadamy także kompetencje w ramach całego procesu wytwarzania produktów leczniczych, w tym chemicznej syntezy substancji czynnych, badań przedklinicznych w zakresie toksykologii, biodostępności i równoważności biologicznej, a także w zakresie opracowania technologii wytwarzania formy leku i badań analitycznych oraz dopuszczenia do obrotu” – czytamy na stronie organizacji.

Pandemia koronawirusa zrewolucjonizowała świat. Pokazała go w zupełnie innej perspektywie niż wcześniej znana. Wprowadzono lockdowny, pracę zdalną i izolację społeczną w abstrakcyjnej – jak się wówczas wydawało – skali. A to wszystko, aby przerwać łańcuch zakażeń. Dziś świat niemal wrócił na dawne tory, a maseczki można zobaczyć w niewielu miejscach, jak np. szpitale czy apteki.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

„CoVSens: czujniki do szybkiego i bezinwazyjnego wykrywania SARS-CoV-2 na wczesnym etapie zakażenia” – to projekt, nad którym pracują dwa instytuty Łukasiewicz-IMiF oraz Łukasiewicz-PORT. Inicjatorom badania przyświecał jeden cel: wygenerowanie szybkich testów, które będą wykrywać obecność strukturalnych białek (glikoprotein S i E) obecnych w otoczce wirusa. Szybkie testy z kolei pozwalają nie tylko namierzyć chorych, ale także – w konsekwencji – odseparować ich od zdrowych osób, znacznie ograniczając ryzyko zakażenia.

Transformacja cyfrowa

„Nasze prace skupiają się tutaj w obszarze automatyki i robotyki, sztucznej inteligencji, data science, inteligentnych miast i sieci sensorowych. Prowadzimy projekty z obszaru rozwoju internetu rzeczy, w tym nowych rozwiązań m.in. dla sensorów fizycznych, chemicznych i biosensorów, materiałów, nanomateriałów i kompozytów funkcjonalnych o za-

eprasa.pl b515cbb6a8

awansowanych właściwościach fizykochemicznych, elektroniki osobistej oraz inteligentnych opakowań i tekstyliów” – informuje Sieć Badawcza Łukasiewicz. Przedmiotem zainteresowań ekspertów jest również fotonika, czyli dziedzina nauki łącząca dokonania optyki, elektroniki i informatyki.

W tym obszarze badawczym Łukasiewicz-EMAG, wspólnie z Instytutem Języka Polskiego PAN, realizują projekt: „Szkieletowy system automatycznego tłumacza na Polski Język Migowy wykorzystujący mechanizm wirtualnej postaci ludzkiej”. Jego celem jest opracowanie szkieletowego rozwiązania, które pozwoli na translację wypowiedzi w języku polskim na język migowy.

Co ciekawe, wytworzona postać nie będzie jedynie „migała”, ale także oddawała emocje. Oczekuje się, że rozpowszechnienie mechanizmów odpowiadających za automatyczne tłumaczenie w systemach internetowych, świadczących usługi publiczne, bę-

eprasa.pl b515cbb6a8

dzie pozytywnie wpływać na zwiększenie dostępności cyfrowej administracji publicznej.

Trzy lata, 1500 wyzwań, 650 firm

Niemal rok temu Sieć Badawcza Łukasiewicz opublikowała krótkie podsumowanie swojej działalności. W liczbach sprawa przedstawia się następująco: w ciągu niespełna trzech lat obsłużono 1500 wyzwań, które rzuciło 650 różnych firm.

Kontakt z przedstawicielami organizacji jest prosty. Firmy mogą „rzucać wyzwania” pracownikom instytucji za pośrednictwem formularza. Wystarczy wykonać kilka kroków, aby uruchomić całą procedurę. Na początku należy określić sferę swoich zainteresowań. „Szukam wsparcia w projekcie B+R”, „Potrzebuję badania lub certyfikacji”, „Szukam konkretnego produktu”, „Inne” – to możliwe warianty do wykorzystania. Po wybraniu konkretnej opcji pojawią się kolejne rubryki do wypełnienia, które ułatwią, w jak najbardziej dokładny sposób nakreślić problem.

eprasa.pl b515cbb6a8

> *Sieć Badawcza Łukasiewicz podkreśla, że w terminie* **MAKSYMALNIE DO 15 DNI ROBOCZYCH ZAPROPONUJE ROZWIĄZANIE PROBLEMU TECHNOLOGICZNEGO,** *który zgłosił przedsiębiorca przy wsparciu w projekcie B+R (pracach badawczo-rozwojowych).*

Ten etap pomocy jest bezpłatny. W propozycji będzie uwzględniona nie tylko merytoryka, ale także, jaki zespół pracowałby nad rozwiązaniem, budżet potrzebny do wdrożenia pomysłu w życie, a także harmonogram prac. Jeżeli klient podejmie decyzję, że jest gotowy na współpracę i dwie strony zgodzą się na określone warunki, dochodzi do podpisania umowy. Co ciekawe, wystarczy mieć tylko i aż pomysł na rozwiązanie danego problemu, a eksperci, wykorzystując swoje zasoby, opracują drogę do jego realizacji i zaczną wdrażać w życie.

Jeżeli przedsiębiorca chciałby skorzystać z rozwiązania, które wcześniej zostało opracowane przez Sieć

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Badawczą Łukasiewicz, czyli tzw. produktów z półki, to pracownicy instytucji odezwą się w ciągu 5 dni roboczych i w tym czasie zostanie przedstawiona oferta. Co ważne, eksperci z Sieci Badawczej Łukasiewicz są otwarci na współpracę – na każdym etapie pracy – z przedstawicielami firm zlecających konkretne zamówienia. Podkreślają również, że z takim samym entuzjazmem i profesjonalizmem podchodzą do rozwiązywania problemów wielkich, jak i małych firm.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

WSPÓŁPRACA, KTÓRA OPŁACA SIĘ WSZYSTKIM

Laureaci programu grantowego „Talenty Jutra”, organizowanego przez BGK we współpracy z Fundacją Empiria i Wiedza.

Fot. Fundacja Empiria i Wiedza

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Godziny spędzone przez naukowców w laboratoriach to wciąż za mało, by osiągnąć sukces w nauce, opatentować rozwiązania, które przysłużą się jej rozwojowi, a w przypadku medycyny – będą ratowały ludzkie życie. **POTRZEBNE SĄ OGROMNE PIENIĄDZE NIE TYLKO NA PROWADZENIE BADAŃ, ALE TEŻ ICH KOMERCJALIZACJĘ. NA SZCZĘŚCIE CORAZ WIĘCEJ FIRM DOSTRZEGA INTERES WE WSPIERANIU NAUKOWCÓW** *i nie szczędzą środków na granty i szkolenie naukowców.*

Tekst: **Martyna Kośka**

Roche Polska, oddział międzynarodowej firmy specjalizującej się w diagnostyce molekularnej oraz terapiach celowanych, od 2018 roku w ramach programu społecznego „Nauka ratuje życie” podejmuje inicjatywy, których celem jest rozwój

eprasa.pl b515cbb6a8

nauki. Firma podjęła współpracę z Uniwersytetem Warszawskim w ramach Inkubatora UW. Realizuje programy: BioMed Academy, którego celem jest rozwój pomysłów i interdyscyplinarnych projektów z obszarów biotechnologii, farmacji, medycyny i bioinformatyki oraz Skillsbox, czyli pojedyncze szkolenia z konkretnych zagadnień, na które mogą zapisać się wszyscy studenci.

Przykładem współpracy polskiej nauki z biznesem jest inwestycja w odkrycie badaczy z Uniwersytetu Warszawskiego. Zespół naukowców pod kierunkiem prof. Jacka Jemielitego opracował uniwersalny sposób stabilizacji i zwiększenia produktywności genów mRNA, czyli kopii niewielkich fragmentów DNA zwanych genami.

Wcześniej zespoły naukowe na całym świecie pracowały nad „ustabilizowaniem” mRNA, czyli odkryciem sposobu, dzięki któremu mRNA trwałoby dłużej w naturalnym świecie komórek, a jednocześnie wykazywało silniejsze powinowactwo do czynnika transla-

eprasa.pl b515cbb6a8

cyjnego. Wyczynu tego dokonał zespół naukowy z Uniwersytetu Warszawskiego, który odkrył, że pozytywne rezultaty mogą przynieść zmiany w strukturze końca cząsteczki mRNA, zwanego kapem 5’. Kap 5’ to uniwersalna struktura chemiczna, która kończy każdą cząsteczkę mRNA, niezależnie od tego, jaka w niej została zapisana informacja kodująca.

Wynalazek polskich uczonych otwiera drzwi do rozwoju współczesnej medycyny ukierunkowanej m.in. na projektowanie szczepionek przeciwnowotworowych. Dzięki inwestycji m.in. Grupy Roche odkrycie to ma szansę zostać wykorzystane w przyszłości w leczeniu nowotworów. To doskonały przykład komercjalizacji wynalazków polskich uczonych z korzyścią dla pacjentów, którzy będą leczeni jeszcze lepszymi metodami.

Komercjalizacja wyników badań w onkologii

Naukę mogą współfinansować także organizacje powołane do wspierania inicjatyw biznesowych. To tylko

eprasa.pl b515cbb6a8

pozornie różne cele: przecież rozwój nauki sprawia, że korzystają polskie firmy: stają się bardziej konkurencyjne, zyskują cenne patenty, rozwijają ofertę. Stąd Bank Gospodarstwa Krajowego, wśród kilkunastu funduszy celowych, którymi zarządza, ma w portfolio także Fundusz Wspierania Nauki. To nowa inicjatywa – Fundusz został utworzony na mocy ustawy z dnia z 4 kwietnia 2019 roku. Głównym, jego celem jest finansowanie działalności naukowej szczególnie ważnej dla realizacji strategii rozwoju kraju, służącej rozwojowi innowacyjnych produktów.

Działalność naukowa jest prowadzona przez wirtualny instytut badawczy (WIB), który stanowi formę organizacji pracy zespołów badawczych, prowadzących działalność naukową o wysokim potencjale zastosowań społeczno-gospodarczych, pod kierunkiem lidera. Celem tych działań jest komercjalizacja wyników.

Obszarem działalności zespołów badawczych jest biotechnologia medyczna ze szczególnym uwzględnieniem prac w zakresie onkologii.

eprasa.pl b515cbb6a8

Ciężka praca nie wystarczy

Fundusz ma także na celu zwiększenie innowacyjności przedsiębiorstw na rynku krajowym i rynkach zagranicznych, gdzie oprócz rozwiązań horyzontalnych, zwiększających innowacyjność gospodarki, wsparcie koncentrowane będzie na wybranych obszarach i technologiach, które mają istotne znaczenie dla gospodarki.

Utworzenie Funduszu stanowi jeden ze sposobów rozwiązania problemów niskiej komercjalizacji innowacyjności pomysłów. Finansowanie takie jest niezbędne dla prowadzenia badań i wdrażania ich wyników.

To nie koniec aktywności BGK na tym polu. We współpracy z Fundacją Empiria i Wiedza, która zgodnie ze swoimi celami statutowymi wspiera w rozwoju najzdolniejszych, bank organizuje konkurs, „Talenty Jutra”. Umożliwia on młodym naukowcom efektywne wdrażanie najnowszych osiągnięć w dziedzinie medycyny i nauk ścisłych.

20 najlepszych projektów z edycji 2022 otrzymało finansowanie w wysokości pół miliona złotych.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. InCredibles

Młodzi przedsiębiorcy mogą szukać wsparcia w akceleratorze start-upów InCredibles, założonym przez Sebastiana Kulczyka.

eprasa.pl b515cbb6a8

> *– Widzimy też, że ci młodzi ludzie potrzebują wsparcia.* **ZARÓWNO MIĘDZYNARODOWA KARIERA, JAK I DROGA PO NAGRODĘ NOBLA MOGĄ STAĆ PRZED NIMI OTWOREM.** *Żeby ten cel osiągnąć, nie wystarczy indywidualna ciężka praca – powiedziała o finalistach Zuzanna Piasecka, prezes zarządu Fundacji Empiria i Wiedza.*

– Dzisiaj jest to praca zbiorowa, projektowa. Dlatego powstał ten program – nie tylko po to, żeby dofinansować projekty, ale także po to, żeby zmienić sposób myślenia, sposób pracy. I tę dyskusję podczas finału Talentów Jutra otworzyliśmy – dodała.

Biznes chce się angażować

Jerzy Starak, przewodniczący Rady Nadzorczej Polpharma SA, chce jeszcze mocniej zaangażować się we wspieranie badań naukowych. – Uważam, że każdy, kto

eprasa.pl b515cbb6a8

osiąga sukces w jakiejś dziedzinie, powinien się tym sukcesem podzielić. Myślę, że to wręcz patriotyczny obowiązek. Dlatego dziś, gdy warunki finansowania naukowców są zdecydowanie lepsze niż w 2001 roku, czuję dumę, że Fundacja jest jedną z czołowych i liczących się organizacji wspierających polską naukę i największą prywatną fundacją, działającą w obszarze medycyny i farmacji – napisał w opublikowanym w „Pulsie Medycyny” podsumowaniu 20 lat działalności Naukowej Fundacji Polpharmy, której jest założycielem.

Przypomniał, że od początku działaniom Fundacji towarzyszyło hasło „Pomagamy ludziom nauki”. Naukowa Fundacja Polpharmy została założona przez Polpharmę w 2001 r. Od samego początku jej misją jest wspieranie rozwoju nauk farmaceutycznych i medycznych poprzez finansowanie badań naukowych. Od momentu powołania na ten cel przeznaczono ponad 30 mln zł, przyznano 89 grantów.

W kręgu zainteresowania NFP są badania kliniczne. – Po 20 latach zaczynam dostrzegać, że w rzeczywisto-

eprasa.pl b515cbb6a8

ści to właśnie ludzie nauki pomagają nam. Dzięki ich pracy żyjemy coraz dłużej i lepiej. Opracowanie nowych leków czy metod diagnostycznych nie byłoby możliwe bez żmudnych badań naukowych. Fundacja chce również mocniej zaangażować się w działania wspierające implementację innowacyjnych rozwiązań do praktyki klinicznej – powiedział Starak, który od lat znajduje się w zestawieniu najbogatszych Polaków tygodnika „Wprost”.

Konkurs na Projekt Badawczy

Naukowa Fundacja Polpharmy corocznie ogłasza konkurs na najlepsze projekty badawcze w dziedzinie nauk farmaceutycznych i medycznych. 31 maja upłynął termin zgłaszania wniosków w najnowszej edycji konkursu. W każdym konkursie przewidziany jest temat wiodący. Tematy konkursów, jak przekonują organizatorzy, są bardzo zróżnicowane, od prac oryginalnych wnoszących istotne wartości do medycyny i farmacji – a chodzi o choroby układu krążenia i nowe formy le-

eprasa.pl b515cbb6a8

ków w badaniach przedklinicznych i klinicznych, neurobiologię, neurologię i psychiatrię, biotechnologię dla zdrowia – aż do cyfryzacji i jej wpływu na poprawę wyników leczenia.

Tegoroczny temat to „Wykorzystanie baz danych do poprawy profilaktyki, diagnostyki i terapii”. Celem konkursu jest pokazanie znaczenia rejestrów, jako wyznacznika postępu polskiej nauki. Zgłoszone projekty są oceniane przez niezależnych recenzentów w skali punktowej, a następnie poddane dyskusji, głosowaniu. Ostateczną decyzję o przyznaniu podejmuje Rada Naukowa Fundacji.

Tak zaczęło się wiele ważnych badań

Co z tych milionów na granty wynika dla nauki, dla pacjentów? Lista osiągnięć zespołów badawczych, które otrzymały finansowanie, jest długa. Granty pozwoliły prowadzić badania, które skutkowały odkryciem nowej mutacji w genomie człowieka, inna grupa naukowców zidentyfikowała nieznane wcześniej właściwości cefazoliny.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Dla wielu z wyróżnionych nagroda stała się motywacją do rozwoju działalności naukowo-badawczej, innych doprowadziła do ważnych z punktu widzenia nauki odkryć. Czasem droga do naprawdę ważnych ustaleń jest długa i wymaga lat pracy, modyfikowania pierwotnych założeń. Tak było w przypadku prof. dr. hab. n. med. Macieja Kurpisza, który był laureatem konkursu w 2004 roku. Fundacja zwróciła wówczas uwagę na jego projekt zatytułowany „Możliwości leczenia pozawałowej niewydolności krążenia przy pomocy komórek macierzystych genetycznie modyfikowanych – próby kliniczne”.

Projekt nie doprowadził do rozwiązań, które zakończyły się komercjalizacją, lecz wpłynął na kolejne, przełomowe i innowacyjne działania w obszarze nauki.

– Mój zespół, chociaż przeżywał różne wzloty i upadki, nie rozpadł się i kontynuuje prace. Powiedziałbym, że następne projekty przyrastały lawinowo, aż do bardzo dużych, wysokogabarytowych, które kończyliśmy dwa lata temu. To był początek takiej dalekiej

eprasa.pl b515cbb6a8

drogi do przedsięwzięć badawczych awansujących badania nad zastosowaniem komórek macierzystych w regeneracji mięśnia sercowego – powiedział naukowiec na łamach serwisu „Termedia”. Dodał, że prace te popchnęły do przodu całą dyscyplinę, bo spersonalizowana medycyna jest najbardziej wartościowym osiągnięciem terapeutycznym.

Z kolei dr hab. n. med. Agnieszka Paradowska-Gorycka, profesor i kierownik Zakładu Biologii Molekularnej w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie, otrzymała grant fundacji w 2016 r. Przyznała, że uzyskanie grantu pozwoliło jej uczestniczyć w dużym badaniu, które zaowocowało pionierskimi badaniami pod kątem analizy genu SNRNP70, który koduje podjednostkę U1-70K. To badanie zidentyfikowało zupełnie nową mutację, która nie była jeszcze obecna w żadnych bazach danych ani opisana w literaturze światowej.

– Zapewniam, że Fundacja będzie się rozwijać, a dzięki bliskiej współpracy ze światem akademickim

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. materiały prasowe

Jerzy Starak, przewodniczący Rady Nadzorczej Polpharma SA.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

i przemysłem farmaceutycznym jeszcze skuteczniej wspierać polską naukę – ocenił Jerzy Starak.

> *– W medycynie jest jeszcze wiele do odkrycia.* **WIERZĘ, ŻE BĘDZIEMY MIEĆ W TYM SWÓJ UDZIAŁ** *– dodał.*

Kompetencje dla polskich start-upów

W 2017 roku Sebastian Kulczyk zapowiedział, że w ciągu 2-3 lat chce zainwestować w przedsięwzięcia z obszaru nowych technologii 60 mln dol. Wydatkowanie pieniędzy miało się odbywać poprzez założony na ten cel akcelerator start-upów InCredibles. Już w pierwszym, roku wpłynęło 400 zgłoszeń o dofinansowanie. Kulczyk poszedł z ciosem i realizował kolejne edycje programów wsparcia dla młodych firm.

Czym jest InCredibles? To program mentoringowo-edukacyjny dla polskich startupów. Przez twórców przedstawiany jest jako „szyte na miarę” warsztaty

eprasa.pl b515cbb6a8

i konsultacje z mentorami, potencjalnymi klientami, inwestorami oraz praktykami biznesu. To także platforma projektów. We współpracy z partnerami merytorycznymi InCredibles inicjuje i współtworzy specjalistyczne raporty, debaty, publikacje oraz patronuje wydarzeniom edukacyjnym dedykowanym młodym polskim przedsiębiorcom.

– Dzielimy się nie tylko wiedzą i doświadczeniem, ale też sprawdzonymi kontaktami. Skutecznie łączymy InCredibles z inwestorami, klientami i kontrahentami. W ciągu kilku lat stworzyliśmy sieć mentorów, centrów kompetencji, organizacji branżowych i funduszy venture capital, która stała się unikalną platformą wsparcia, rozwoju oraz inspiracji młodych liderów przedsiębiorczości. I jak co roku, stawiamy na odpowiedzialnych, takich, którym nie jest wszystko jedno jak, i z kim robią biznes – powiedział Kulczyk w 2022 roku przy okazji VI edycji programu mentoringowego.

Manta Ray Ventures, Google for Startup, AWS, Bain&Company, Polską Agencję Wspierania Przedsię-

eprasa.pl b515cbb6a8

biorczości, Regionalne Inkubatory Przedsiębiorczości (Wrocław, Łódź, Gdańsk, Puławy), StartUpPoland, Szkołę Główną Handlowa, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, EY – to tylko niektóre firmy, które dzielą się wiedzą z początkującymi przedsiębiorcami.

Co roku uczestnicy kolejnych edycji programu InCredibles prezentują swoje projekty przed gronem jurorów. Ostatnie wydarzenie, pod nazwą InCredible Summit, odbyło się w kwietniu 2023 roku w Warszawie. Uczestniczyło w nim blisko 160 osób – przedstawicieli spółek wszystkich edycji InCredibles, mentorów, przedstawicieli funduszy, studentów MBA for Startups.

Studia MBA dla start-upowców

MBA for Startups to wspólna inicjatywa Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie i Kulczyk Investments. To pierwsze w Polsce studia online MBA tworzone specjalnie dla startupów oraz młodych przed-

eprasa.pl b515cbb6a8

siębiorców. Projekt zakłada połączenie najwyższej klasy wiedzy akademickiej z programem mentorskim InCredibles i platformą networkingową. Nauka trwa dwa lata. Dla studentów przygotowano 25 bloków programowych obejmujących praktyczne strony zarządzania firmami we współczesnym, dynamicznie zmieniającym się otoczeniu gospodarczym i społecznym. Online MBA for Startups są pełnoprawnym, honorowanym na całym świecie programem MBA.

Dr hab. prof. SGH Rafał Mrówka, który kieruje programem MBA for Startups, został zapytany przez serwis MamStartup, czy po zakończeniu kursu studenci będą kompetentnymi przedsiębiorcami.

„Osoba, która ukończy MBA for Startups, na pewno będzie wiedzieć, na jakie czynniki zwracać uwagę, robiąc biznes. Ale czy uchronimy naszych studentów przed popełnianiem błędów? Na pewno nie przed wszystkimi. Być może nawet będziemy zachęcać studentów do eksperymentowania i do popełniania błę-

eprasa.pl b515cbb6a8

dów, które są elementem procesu nauczania. Dlatego, jeśli uznamy, że kompletny przedsiębiorca to przedsiębiorca otwarty na nową wiedzę, chętny do eksperymentowania i robienia nowych rzeczy, bo świat przecież nie stoi w miejscu, to tak, mogę obiecać, że po ukończeniu studiów student będzie kompletnym przedsiębiorcą” – powiedział naukowiec.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. materiały prasowe

BIZNES OPARTY NA BADANIACH

Laboratorium Polpharmy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

POLSKA NAUKA MOŻE LICZYĆ NA WSPARCIE Z WIELU RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ. *Z pomocą przychodzą m.in. budżet państwa, Unia Europejska, różnego rodzaju fundusze, ale również biznesmeni i przedsiębiorcy.* **PRZYKŁADEM TAKIEJ DZIAŁALNOŚCI SĄ M.IN. FIRMY NALEŻĄCE DO JEDNEGO Z NAJBOGATSZYCH POLAKÓW – JERZEGO STARAKA.**

Tekst: **Anna Mokrzanowska**

W ostatniej edycji opracowywanego przez „Wprost” rankingu „100 najbogatszych” Jerzy Starak zajął szóste miejsce. Należąca do biznesmena Polpharma, która każdego roku produkuje 400 milionów opakowań leków, odnotowała w 2021 roku rekordowe 3,68 mld zł sprzedaży. Przedsiębiorca inwestuje nie tylko w rozwój swojej firmy, ale także przeznacza ogromne środki finansowe

eprasa.pl b515cbb6a8

na wsparcie środowiska naukowego. Ta współpraca okazuje się bardzo owocna dla obu stron.

Rozwój rynku leków biopodobnych

Jerzy Starak od dawna angażuje się w rozwój sektora biotechnologicznego poprzez dwie spółki-córki. Polpharma Biologics od ponad 10 lat zajmuje się rozwojem i produkcją leków biopodobnych. Co kryje się pod tą tajemniczą nazwą? Otóż z definicji przyjętej przez Europejską Agencję Leków wynika, że są to leki biologiczne, które rozwijane są w oparciu o substancję aktywną, znaną z leków dostępnych na rynku. Stosowanie tego rodzaju produktów medycznych może znacząco zwiększyć dostępność dla pacjentów, a co więcej, obniżyć także koszty terapii.

Polpharma Biologics wyróżnia się na tle innych firm o podobnym profilu tym, że posiada możliwość przeprowadzenia pełnego procesu tworzenia leku biologicznego: od rozwoju linii komórkowej aż po produkcję substancji czynnej na skalę przemysłową.

eprasa.pl b515cbb6a8

Firma posiada trzy ośrodki badawczo-rozwojowe: jeden z najnowocześniejszych kompleksów biotechnologicznych w Europie zlokalizowany w Gdańsku, zakład wytwarzania produktów leczniczych w Warszawie-Duchnicach oraz ośrodek skupiający się na rozwoju linii komórkowych położony na terenie Parku Naukowego w Utrechcie.

Łącznie w placówkach firmy jest zatrudnionych ponad 350 naukowców, którzy ogółem mogą się pochwalić ponad 90 patentami. Europejski Urząd Patentowy wielokrotnie doceniał liczbę zgłaszanych patentów i przyznawał Polpharmie tytuł lidera w tej dziedzinie wśród polskich przedsiębiorców.

Certyfikaty od zagranicznych agencji

Lek, który jest produkowany w Centrum Rozwoju i Produkcji Polpharma Biologics, jako pierwszy specyfik w Polsce otrzymał certyfikaty amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków oraz Europejskiej Agencji Leków.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Dokumenty te pozwalają na dopuszczenie leku na rynek zarówno amerykański, jak i europejski. Urzędnicy docenili w ten sposób ranibizumab, który jest stosowany w leczeniu wysiękowej postaci zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem, a także innymi poważnymi chorobami oka. Łącznie Polpharma Biologics ma w swoim portfolio osiem leków biopodobnych.

Misją drugiej spółki-córki – JJP Biologics – jest praca nad rozwojem innowacyjnych molekuł, które do tej pory nie były stosowane w medycynie.

> *Chodzi przede wszystkim o* **LEK IMMUNOLOGICZNY, KTÓRY MA BYĆ PRZEZNACZONY DLA PACJENTÓW Z CIĘŻKĄ POSTACIĄ PĘCHERZYCY**, *a także produkty medyczne, które mogą pomóc pacjentom z chorobami onkologicznymi.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. materiały prasowe

Laboratorium Polpharmy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Odpowiada również za wdrożenie w naszym kraju innowacyjnych programów badawczych, które powstają przy współpracy z polskimi naukowcami.

20 mln złotych na wsparcie polskiej nauki

Od przeszło 20 lat działa także Naukowa Fundacja Polpharmy. Jest to jedna z największych w Polsce organizacji, która finansuje projekty badawcze realizowane przez polskich naukowców. Jej motto brzmi: „Pomagamy ludziom nauki”. Łącznie na wsparcie nauki przeznaczono do tej pory 20 mln złotych.

Do najważniejszych programów realizowanych przez fundację należy konkurs na finansowanie projektów badawczych ze środków Naukowej Fundacji Polpharmy. W ubiegłych latach dotyczyły one m.in. tematów takich jak „Cyfryzacja dla poprawy wyników leczenia”, „Modyfikacje epigenetyczne w chorobach u ludzi” czy też „Rozwój i optymalizacja procesów w biotechnologii medycznej”.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Przez wiele lat fundacja wspierała aktywność młodych naukowców poprzez specjalny program stypendialny, który jest adresowany do uczestników studiów doktoranckich uczelni medycznych. Nagrodą były stypendia w wysokości 10 tys. złotych. Co więcej, fundacja nagradza także autorów najlepszych prac magisterskich wydziałów farmaceutycznych. Laureatów wyłania się w specjalnym ogólnopolskim konkursie, który jest organizowany przez Polskie Towarzystwo Farmaceutyczne.

Jak Jerzy Starak pomaga młodym naukowcom?

Polpharma rozwija także współpracę bezpośrednią ze środowiskami naukowymi. Od października 2018 roku doktoranci z Polpharmy pracują nad tzw. doktoratami wdrożeniowymi. W ten sposób doktoranci mają możliwość ścisłej współpracy z przedsiębiorcami. Projekt ten został zainicjowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego przy współpracy m.in. z Gdańskim Uniwersytetem Medycznym oraz Uniwersytetem Warszawskim.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

– Aktywna współpraca Polpharmy z polskimi uczelniami, mająca na celu kształcenie wysoko wyspecjalizowanych ekspertów z dziedziny chemii i farmacji, doskonale wpisuje się w program doktoratów wdrożeniowych i w strategię budowania mostu pomiędzy nauką a biznesem – komentowała Magdalena Rzeszotalska, dyrektor ds. Komunikacji Korporacyjnej i CSR Polpharmy.

W 2015 roku z inicjatywy Naukowej Fundacji Polpharmy został wydany specjalny podręcznik dla lekarzy oraz studentów kierunków medycznych „Nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych. Od przyczyn do praktycznych rozwiązań”. Powstał on dzięki wsparciu finansowemu firmy Polpharma w ramach projektu compliance, którego celem jest utrwalenie w środowisku medycznym znaczenia dobrej współpracy między pacjentami oraz lekarzami.

Nowe technologie a medycyna

Cztery lata później fundacja przeprowadziła konkurs „Wykorzystanie technik mobilnych w prewencji, dia-

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

gnostyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych”. Była to odpowiedź na niespotykany nigdy wcześniej rozwój nowych technologii w wielu różnych dziedzinach medycyny. Autorzy trzech najlepszych projektów otrzymali nagrody w łącznej wysokości 260 tys. złotych, które miały zostać przeznaczone na rozwój aplikacji.

Dr Wojciech Kuźmierkiewicz, w przeszłości prezes zarządu Naukowej Fundacji Polpharmy, a obecnie członek honorowej rady naukowej fundacji, tłumaczył, że wprowadzenie nowych technologii do ochrony zdrowia może zapewnić bardziej spersonalizowane i kompleksowe podejście do pacjenta.

> *– Ogromną rolę odgrywają projekty służące prewencji,* **ZWŁASZCZA TE, KTÓRE POZWALAJĄ STALE MONITOROWAĆ PRZEBIEG NIEKTÓRYCH CHORÓB**, *głównie przewlekłych - wyjaśnił dr Kuźmierkiewicz.*

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. materiały prasowe

Laboratorium Polpharmy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Dzięki nim można wychwycić nawet drobne zmiany, które w badaniach przeprowadzanych raz na kilka miesięcy podczas wizyty u lekarza mogłyby być w ogóle niezauważone – mówił.

Nie samą medycyną żyje człowiek

Starakowie wspierają środowisko naukowe nie tylko na polu biotechnologii i nauk medycznych, ale również w dziedzinie sztuki. Anna Woźniak-Starak prowadzi wraz z mężem rodzinną fundację – Fundację Rodziny Staraków – której celem jest promowanie i wspieranie młodych, utalentowanych osób poprzez różnego rodzaju programy stypendialne i grantowe.

W swojej misji statutowej fundacja ma również wpisane umożliwianie dostępu do najnowszych osiągnięć nauki, techniki, kultury i gospodarki oraz działania na rzecz poprawy stanu zdrowia i rozwoju profilaktyki zdrowotnej.

Statutowe cele fundacji realizuje Spectra Edu. W ramach specjalnego projektu grantowego „Wena” wspiera

eprasa.pl b515cbb6a8

młodzież oraz nauczycieli z liceów plastycznych w realizacji projektów edukacyjno-artystycznych. W poprzednich latach konkursy dotyczyły m.in. „Sztuki naprawiania świata”. Specjalna kapituła wybrała dziesięć projektów, których tematem przewodnim była troska o współczesny świat, który staje się coraz bardziej niebezpieczny i nieprzewidywalny. W innej edycji konkursu zatytułowanej „Świat z mojego okna” inspirację stanowiły: postrzeganie i odbiór świata i ludzi zmienionych pandemią

Rodzinna fundacja Staraków organizuje także program stypendialny „Horyzonty”, który jest realizowany wspólnie z Edukacyjną Fundacją im. Romana Czerneckiego. Jest to akcja wsparcia dla młodzieży z rodzin w trudnej sytuacji finansowej. Dzięki pomocy dla uczniów wyrównywane są ich szanse edukacyjne. Łącznie pomocą zostało objętych blisko 840 osób. W rozwój stypendystów zainwestowano ponad 30 mln zł.

– W Polsce, tak jak na całym świecie, jest wielu wspaniałych, zdolnych, młodych ludzi. Często jed-

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

nak brak dostępu do nowych osiągnięć techniki i nauki, oddalenie od głównych centrów edukacyjnych czy nieznajomość języków obcych, stają na drodze do realizacji własnych celów lub zmuszają do szukania „szczęścia” poza granicami naszego kraju. Dlatego potrzebne jest wsparcie już dziś, na początku ich drogi – podkreślał Jerzy Starak.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

NA POCZĄTKU JEST ZAWSZE POMYSŁ

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

CENTRUM NAUKOWO-BADAWCZE DR IRENA ERIS *istnieje od 2001. Pracuje tu zespół biologów, farmaceutów, chemików, biochemików, biotechnologów i lekarzy dermatologów, którzy prowadzą zaawansowane badania na komórkach i modelach skóry. – Pamiętam początki, kiedy jeździliśmy na konferencje naukowe i patrzono na nas niezbyt przychylnie, bo postrzegano nas jako biznes. Naszą pracą i osiągnięciami udowodniliśmy, że* **TO, CO ROBIMY, MA WARTOŚĆ NAUKOWĄ – MÓWI DR KATARZYNA ROGIEWICZ, ZASTĘPCA DYREKTORA PIONU BADAŃ I INNOWACJI**.

Tekst: **Katarzyna Świerczyńska**

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA, „WPROST”: Wasza praca to bardziej biznes, czy jednak nauka?

DR KATARZYNA ROGIEWICZ: Nauka jest jednym z kluczowych filarów naszej firmy. Ma ona szczególne znaczenie dla dr Ireny Eris, która jest doktorem nauk farmaceutycznych. Centrum Naukowo-Badawcze to realizacja jej wizji, a Pion Badań i Innowacji to „crème de la crème”. Ja tu pracuję od 25 lat, a Centrum Naukowo-Badawcze powstało ponad 20 lat temu. Oczywiście firma funkcjonuje, aby realizować cele biznesowe, ale na naszych projektach naukowych nigdy nie oszczędzamy. Jeśli mamy pomysł, nie ma problemu, aby go zrealizować.

Wasz dorobek naukowy to m.in. liczne zgłoszenia patentowe i patenty. Jak rodzą się pomysły na nowe rozwiązania?

W laboratorium pracujemy nad różnymi substancjami i mówiąc najprościej, badamy, czy coś sprawdzi się w kosmetykach. Jeśli coś zadziałało na komórkach, to czy w balsamie lub kremie tak samo zadziała? To nie zawsze jest oczywiste.

eprasa.pl b515cbb6a8

Poszukujemy też substancji, które są znane, ale nie były dotąd wykorzystywane w kosmetykach.

> *Na przykład jako pierwsi na świecie wykorzystaliśmy w kosmetykach kwas foliowy, a* **JAKO JEDNI Z PIERWSZYCH ZASTOSOWALIŚMY WITAMINĘ K**.

Szukamy więc nowych zastosowań, do znanych substancji, ale też szukamy najlepszych połączeń, badamy, czy działają synergicznie.

Skąd pomysły? Inspiracją jest nauka. Uczestniczymy w wielu wydarzeniach naukowych, jesteśmy na bieżąco z doniesieniami z dziedzin takich jak farmacja, medycyna, biologia czy biotechnologia i wiele innych. Śledzimy, o czym się mówi, co się ukazuje w publikacjach, ale też, jak wspomniałam, sami szukamy innowacyjnych rozwiązań.

Jednym z ostatnich naszych osiągnięć jest odkrycie w komórkach skóry substancji działających na kanały

eprasa.pl b515cbb6a8

w centrach energetycznych komórek, czyli mitochondriach i wprowadzenie na rynek m.in. kosmetyków wyrównujących koloryt skóry u osób z bielactwem. Szukaliśmy wówczas aktywatorów kanałów potasowych, to kanały w komórkach, które po aktywowaniu uruchamiają różne procesy, m.in. związane z utratą barwnika w skórze.

Jak traktuje się was w środowisku naukowym?

To jest bardzo ciekawe, jak się to zmieniło na przestrzeni tych 20 lat. Pamiętam początki, kiedy jeździliśmy na konferencje naukowe i patrzono na nas niezbyt przychylnie, bo postrzegano nas jako biznes. Naszą pracą i osiągnięciami udowodniliśmy, że to, co robimy, ma wartość naukową. Nasze publikacje są cytowane przez naukowców, inni zwracają się do nas, zapraszając nas na konferencje czy chcąc np. realizować z nami swoje projekty.

Wy również współpracujecie z wieloma ośrodkami naukowymi.

W Polsce to Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN, Politechnika Warszawska, Uniwersy-

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. Materiały prasowe

Badania w laboratoriach firmy Dr Irena Eris.

eprasa.pl b515cbb6a8

tet Warszawski, Uniwersytet Jagielloński czy Łódzki Uniwersytet Medyczny. Wykorzystujemy ich know how, korzystamy z ich zaplecza aparaturowego. Mamy w Polsce znakomitych naukowców, ludzi, którzy specjalizują się w określonych badaniach i z tego korzystamy. Efektem tej współpracy są zarówno publikacje naukowe i doniesienia zjazdowe, jak i przede wszystkim innowacje produktowe wdrożone na rynek polski i rynki międzynarodowe. Z drugiej strony mamy też bardzo dużo chętnych studentów z różnych kierunków na wakacyjne praktyki, wielu z nich wraca do nas, kiedy piszą swoje prace licencjackie czy magisterskie.

Jak wygląda praca w Centrum Naukowo-Badawczym?

Wszystko zaczyna się od pomysłu. Na początku przeprowadzamy badania laboratoryjne na wyizolowanych komórkach skóry. Jeśli coś zadziała tak, jak oczekujemy, to technolodzy opracowują receptury kosmetyków. To żmudny proces, bo może się okazać, że receptura sprawia, że dana substancja inaczej działa. Wszyst-

eprasa.pl b515cbb6a8

kie mechanizmy badamy w warunkach in vitro, czyli „w szkle” na wyizolowanych komórkach czy substancjach. W Centrum Naukowo-Badawczym prowadzone są też badania mające na celu poznanie procesów zachodzących w komórkach skóry pod wpływem kosmetyków.

> *Mechanizmy działania substancji aktywnych kosmetyków poznajemy* **PRZEZ BADANIA EX VIVO**. *Badania ex vivo to dowód, że składniki aktywne zawarte w produkcie kosmetycznym rzeczywiście wpływają na fizjologię skóry.*

Testy ex vivo z wykorzystaniem skóry pełnej grubości stosuje się również przy badaniu przenikalności substancji kosmetycznych w głąb skóry oraz w celu określenia struktury powierzchni włosów i zewnętrznych komórek skóry. Jak się potwierdzi, że coś działa, testujemy na sobie...

eprasa.pl b515cbb6a8

Na sobie?

Tak, i na naszych rodzinach (śmiech). Kiedy my jesteśmy z czegoś zadowoleni i pewni danego produktu przystępujemy do kolejnego etapu. Nasze prototypy testują probanci. Ich opinia jest subiektywna, dlatego, co jakiś czas przyjeżdżają do naszych laboratoriów, gdzie sprawdzamy, czy kosmetyk rzeczywiście działa tak, jak byśmy chcieli, np. nawilża czy redukuje przebarwienia.

Do oceny parametrów skóry stosowana jest najnowocześniejsza aparatura biomedyczna światowej klasy producentów. Mierzymy takie parametry jak nawilżenie, natłuszczenie, elastyczność, gładkość, topografię, głębokość i objętość zmarszczek, przeznaskórkową utratę wody, koloryt, pH, echogeniczność poszczególnych warstw skóry, rozkład temperatur w obrębie określonych części ciała czy strukturę powierzchni włosów. I dopiero kiedy te badania się potwierdzą, czeka nas kolejna seria badań. To dalsze badania mikrobiologiczne, stabilnościowe, sprawdzanie, czy opakowanie będzie odpowiednie...

eprasa.pl b515cbb6a8

Jaki jest czas od pomysłu do wprowadzenia produktu na rynek?

Od roku do kilku lat.

Nad czym obecnie pracujecie?

Nie mogę zdradzić, bo to tajemnica dotycząca produktów, które mają wejść na rynek w przyszłym roku. Ale mówiąc o ostatnich osiągnięciach, mogę wspomnieć o naszych liniach aptecznych, dedykowanych dla osób z łuszczycą, atopowym zapaleniem skóry, czy bielactwem. To nie są leki, ale kosmetyki, które wspierają pielęgnację chorej skóry.

Mówiła pani wielokrotnie, że waszym celem jest nagroda Nobla...

Tak, naszym celem jest nagroda Nobla. Pamiętam, kiedy pierwszy raz o tym głośno sobie powiedzieliśmy, trochę ze śmiechem, trochę w żartach. Po miesiącu czy dwóch okazało się, że nagrodę z dziedziny medycyny i fizjologii w 2009 roku przyznano za wyjaśnienie działania telomerów (nagrodę otrzymała wówczas trójka naukowców: Elizabeth Blackburn i Jack Szostak od-

eprasa.pl b515cbb6a8

kryli, w jaki sposób unikalne sekwencje DNA w telomerach chronią chromosomy przed degradacją, a Carol Greider i Elizabeth Blackburn odkryły ważny w tym procesie enzym, czyli telomerazę – red.). A przecież my w tym samym czasie prowadziliśmy badania właśnie nad telomerami. To nam dało niezwykłą motywację i wiarę, że wszystko jest w naszym zasięgu. I muszę podkreślić, że nasza praca daje nam niezwykłą satysfakcję, bo my przecież widzimy jej konkretne efekty w postaci kosmetyków na półkach.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA DLA INNOWACYJNEGO BIZNESU

Fot. Materriały prasowe

27 kwietnia 2023 r. odbyło się InCredible Summit – wydarzenie, podczas którego uczestnicy VI edycji programu InCredibles zaprezentowali swoje projekty.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Nawet innowacyjny startup na pewnym etapie rozwoju potrzebuje konsultacji ekspertów. **PROGRAM MENTORINGOWY INCREDIBLES, STWORZONY PRZEZ SEBASTIANA KULCZYKA, OD KILKU LAT POMAGA NAJLEPSZYM, NIE ZAPOMINAJĄC O MŁODYCH**. *– Polskie startupy to świadomi, innowacyjni przedsiębiorcy. Niestety czynnikiem, który często uniemożliwia polskim spółkom globalną ekspansję, jest przekonanie, że dane rozwiązanie należy implementować wyłącznie, lub na początku działalności, na rynku lokalnym – mówi Jarosław Sroka, członek zarządu Kulczyk Investments.*

Tekst: **Marek Sławiński**

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Polskie startupy oferują rozwiązania oparte na zaawansowanych technologiach, podnoszą efektywność procesów biznesowych, obniżają koszty działania organizacji i umożliwiają skalowanie rozwiązań na globalnym rynku – to wspólne cechy, na które zwrócono uwagę w raporcie Fundacji Startup Poland za ubiegły rok. Z badania wynika też, że główną barierą dla rozwoju startupów w Polsce są problemy z pozyskaniem pracowników, przy jednoczesnym szybkim wzroście kosztów ich zatrudnienia. Na ten aspekt zwraca uwagę aż 52 proc. z nich.

Jednak przypadek każdego startupu jest inny i dotyczy różnych problemów na poszczególnych etapach rozwoju. Spółki mogą liczyć na wsparcie ze strony ekspertów, ale jest to oferta skierowana do tych, które postawiły już pierwszy krok. Taką pomoc oferuje m.in. działający od 2017 r. program InCredibles Sebastiana Kulczyka. Choć na przestrzeni lat ulega zmianom, to

eprasa.pl b515cbb6a8

jego założeniem jest budowa kompetencji oraz promocji, szkolenie i integracja najlepszych polskich startupów.

Pakiet mentoringowy InCredibles

Na co mogą liczyć szczęśliwcy, którzy wejdą do programu? – Pakiet mentoringowy InCredibles to kilkadziesiąt godzin indywidualnych i grupowych „szytych na miarę” konsultacji prowadzonych przez uznanych founderów, inwestorów, doradców i specjalistów z zakresu m.in. zarządzania, sprzedaży i marketingu, strategii, komunikacji, finansowania i HR – wyjaśnia Jarosław Sroka.

Zaproponowana formuła warsztatów, spotkań z międzynarodowymi mentorami i doradcami umożliwia spółkom szybszy rozwój w konkurencyjne, międzynarodowe firmy technologiczne. Jednak udział w konkursie wymaga od nich określonej dojrzałości na rynku.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

– Wynika to z doświadczenia z dotychczasowej współpracy w ramach programu. Warsztaty grupowe, są dedykowane spółkom, które z założenia **SĄ NA PORÓWNYWALNYM ETAPIE ROZWOJU** *– dodaje przedstawiciel Kulczyk Investments.*

Do programu zapraszani są wyłącznie finaliści konkursów organizowanych przez: „Rzeczpospolitą” (Orzeł Innowacji), „My Company Polska” (25 najlepszych polskich startupów), European Tech and Start-up Days i Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach (Start-up Challenge), Uniwersytecki Inkubator Przedsiębiorczości, działający przy Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu (InQube), Wschodni Akcelerator Biznesu (MeetUp Day), Łódzki Inkubator Przedsiębiorczości (Mam Pomysł na Startup), Gdański Inkubator Przedsiębiorczości (Starter), Rzeszowską Agencję Rozwoju Regionalnego

eprasa.pl b515cbb6a8

(Carpathian Startup Fest), Imapct (Impact Arena) oraz Infoshare.

Szansa dla młodych przedsiębiorców

Dodatkowo InCredibles wspiera również dwa partnerskie konkursy dedykowane najmłodszym przedsiębiorcom (licealistom oraz studentom), czyli Econverse oraz TeenCrunch. Kategoria „Young InCredibles” powstała w ramach partnerstwa programu Sebastiana Kulczyka i fundacji Econverse latem zeszłego roku. Nagrodzone młodzieżowe zespoły otrzymują od InCredibles specjalny pakiet świadczeń, tj.: konsultacje z funduszem Venture capital (inwestującym w przedsiębiorstwa niepubliczne znajdujące się we wczesnych fazach rozwoju), opiekę coacha, udział we wszystkich grupowych warsztatach dla InCredibles, a także udział online we wszystkich konferencjach i wydarzeniach partnerskich programu – mówi Jarosław Sroka.

Współpraca ze spółkami rozpoczyna się od rozmowy z koordynatorem programu InCredibles. Ce-

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

lem takiego spotkania jest doprecyzowanie potrzeb mentoringowych i zaproponowanie dedykowanych dla danej spółki rozwiązań oraz partnerów. Kolejny etap to warsztaty indywidualne. Koordynatorzy In-Credibles umawiają spotkania z mentorami, zapewniając spółkom darmowy, ekskluzywny mentoring dotyczący wybranych zagadnień odnośnie prowadzenia przedsiębiorstwa.

> – **UMOŻLIWIAMY SPOTKANIA Z EKSPERTAMI** *dedykowanymi do danego problemu, z którymi borykają się spółki na obecnym etapie swojej działalności – wyjaśnia członek zarządu Kulczyk Investments.*

Uczestnicy biorą też udział w warsztatach grupowych. Ich zakres tematyczny to: gotowość inwestycyjna; perspektywa inwestycyjna CVC Ciech Ventures; przywództwo; komunikacja i social media; kontakt

eprasa.pl b515cbb6a8

z mediami; sprzedaż i marketing; prezentacje biznesowe; biznes model canvas.

„Elewator pitch” czyli prezentacja startupów

Poza tym spółki otrzymują również bilety na konferencje oraz dostęp do newslettera oraz do wirtualnego Biura Prasowego InCredibles – dedykowanej platformy komunikacyjnej, stanowiącej nie tylko bazę kontaktów i wiedzy na temat spółek uczestniczących w programie, ale też umożliwiającej im szybszy i łatwiejszy dostęp do szeroko rozumianego ekosystemu startupowego.

Finałem programu jest „elewator pitch”, czyli prezentacja startupów przed dziesięcioma wiodącymi w Polsce funduszami venture capital oraz przyznanie specjalnych nagród. Na koniec natomiast jedna ze spółek otrzymuje stypendium – czyli możliwość odbycia dwuletnich studiów online MBA for Startups, tworzonych w ramach współpracy InCredibles z SGH w Warszawie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Program InCredibles został zainicjowany w 2017 r. przez Sebastiana Kulczyka. W pierwszych edycjach funkcjonował w formie konkursu dla najbardziej innowacyjnych start-upów. Nagrodą były granty na rozwój oraz udział w sesjach mentoringowych.

– W pierwszej edycji do konkursu stanęło 426 start-upów. Spośród nich wyłoniono pięciu zwycięzców: Archdesk, Hotailors, Radionet, Tidio, UserEngage. W drugiej edycji w 2018 r. rywalizowały 302 start-upy z Europy Środkowo-Wschodniej (CEE). Spośród nich wyłoniono również pięciu zwycięzców: czeskie firmy Avocade i Neuron Soundware oraz polskie – Genomtec, Infermedica i Nuadu. W 2019 r. program zmienił formułę. Zgodnie z oczekiwaniami uczestników położyliśmy nacisk na mentoring i networking. Zamiast osobnego konkursu dla start-upów program przyjął formę wsparcia mentoringowego dla firm wyłonionych w innych konkursach wspieranych przez Sebastiana Kulczyka, m.in. European Start-up Challenge, SingularityU

eprasa.pl b515cbb6a8

Poland Global Impact Challenge. Dzięki temu z programu ma szansę skorzystać znacznie więcej start-upów niż w poprzednich edycjach – podkreśla Jarosław Sroka.

Polskie startupy a zagraniczna konkurencja

Ze wspomnianego wcześniej raportu Fundacji Startup Poland wynika, że w Polsce istnieje ponad 5 tysięcy startupów, jednak niewiele dobrze rozpoznawalnych. „”Booksy, DocPlanner czy Brainly to przykłady startupów, które zyskały popularność nie tylko na naszym rynku, ale i na świecie m.in. dzięki ofercie kierowanej bezpośrednio do klientów indywidualnych” – twierdzą jego autorzy. Mniejszą popularność w społecznej świadomości mają firmy tworzące rozwiązania dla biznesu, nawet pomimo tego, że czasem dostarczają technologii do wielu znaczących na rynku przedsiębiorstw.

Jak, z punktu widzenia Kulczyk Investments, wypadamy na tle zagranicznych konkurentów? – Pol-

eprasa.pl b515cbb6a8

skie startupy to bardzo często świadomi, innowacyjni przedsiębiorcy. Niestety czynnikiem, który często uniemożliwia polskim spółkom globalną ekspansję, jest przekonanie, że dane rozwiązanie należy implementować wyłącznie (lub na początku działalności) na rynku lokalnym. Ekosystem pokazuje jednak, że na światowych rynkach znacznie lepiej radzą sobie spółki, których founderzy od początku działalności skalują globalnie – przekonuje Jarosław Sroka.

Ekspert podkreśla, że polskie startupy wyróżniają się na tle Europy oraz Stanów Zjednoczonych pod względem zielonych rozwiązań. Polski Fundusz Rozwoju opublikował w 2021 roku raport „Start-upy i ekologia. Jakie zielone rozwiązania tworzą polskie firmy technologiczne?”, który wskazuje, że ponad 43 proc. startupów z CEE, pracujących nad rozwiązaniami mającymi redukować efekty zmian klimatu, ma swoją siedzibę w Polsce.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

– Nie ma transformacji energetycznej bez zastosowania nowych technologii. Dlatego ważną miarą sukcesu transformacji w naszym kraju będzie **ROZWÓJ POLSKICH FIRM TECHNOLOGICZNYCH** *i ich znaczący udział na rynku OZE*

– mówi Bartłomiej Pawlak, wiceprezes PFR odpowiedzialny m. in. za program wsparcia transformacji energetycznej PFR Green Hub.

Ryzyka

Startupy, podobnie jak duże firmy, narażone są na czynniki zewnętrzne. Pandemia koronawirusa, czy trwająca wojna w Ukrainie przekłada się na niektóre aspekty ich funkcjonowania. Jednak spółki, które są już na odpowiednim poziomie skalowania i przekroczyły pewną barierę rozwoju, stając się międzynarodowymi podmiotami, są mniej narażone na ryzyko niż

eprasa.pl b515cbb6a8

spółki, które poszukują kapitału i są na wczesnym etapie rozwoju.

– Mamy dzisiaj do czynienia z potężnym ryzykiem geopolitycznym i makroekonomicznym związanym z cenami nośników energii, inflacją, migracją i zmianami klimatycznymi. Kumulacja tych zjawisk tworzy zupełnie nowy wymiar jakościowy, jeżeli chodzi o cenę ryzyka. Paradoksalnie, konflikty zbrojne i kryzysy zawsze są motorami postępu, w których następuje naturalne przyśpieszenie związane ze zmianą otoczenia istniejących modeli biznesowych. Te same modele biznesowe wymuszają aktywność, kreatywność i zwinność podmiotów gospodarczych, które skokowo zwiększają efektywność i mocniej zaznaczają swoją pozycję na rynku. Mamy do czynienia z konfliktem zbrojnym, w którym pojawiają się nowe technologie i zapotrzebowanie na nie. To może być zaczynem do rozwoju technologii w innych dziedzinach – zauważa Jarosław Sroka.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

InCredibles może pochwalić się wieloma laureatami ubiegłych edycji, którzy osiągnęli sukces. Na uwagę zasługuje Billon – fintech działający w Polsce i Wielkiej Brytanii, który opracował standard obrotu cyfrowym pieniądzem oraz innymi danymi poprzez technologię blockchain. Komisja Europejska wybrała Billon jako jednego z trzech dostawców technologii blockchain do ostatniej fazy testów eksploatacyjnych w ramach procesu EU Blockchain Pre-Commercial Procurement (PCP). Kwalifikacja Billona do fazy 2B projektu potwierdza dojrzałość, wydajność i skalowalność technologii, gwarantując środki na dalszy rozwój produktów firmy.

Oni zwyciężyli w ubiegłych edycjach

Kolejny startup to Nevomo, której zespół zaprojektował nowy środek transportu umożliwiający przemieszczanie osób lub ładunków z bardzo dużą prędkością, w oparciu o koncepcję zrównoważonego transportu. Stworzony Hyperloop to połączenie pociągu i samo-

eprasa.pl b515cbb6a8

lotu. Zgodnie z wyliczeniami umożliwi podróż np. z Krakowa do Gdańska w 35 minut z prędkością bliską prędkości dźwięku.

Nevomo i koleje francuskie SNCF podpisały umowę o współpracy – wspólnie zbadają możliwości zwiększenia efektywności i przepustowości francuskiej sieci kolejowej dzięki technologii MagRail opracowanej przez Nevomo. To kolejna umowa o współpracy pomiędzy Nevomo a europejskimi kolejami państwowymi. Technologia MagRail została już doceniona przez głównych graczy europejskiej branży kolejowej, co potwierdza szereg podpisanych umów, w tym z Rete Ferroviaria Italiana i duisport, największym śródlądowym portem na świecie.

Warto wspomnieć także o sukcesie cux.io. W 2023 spółka ta została ogłoszona najlepszym na świecie startupem analitycznym dla Smart Data Marketingu. Cux.io to narzędzie do automatyzacji analityki i UX (User experience, z ang. doświadczenie użytkownika – całość wrażeń, jakich doświadcza użytkownik pod-

eprasa.pl b515cbb6a8

czas korzystania z produktu). Firma zwyciężyła 10. edycję prestiżowego globalnego konkursu I-COM Data Startup Challenge, który wyłania najlepsze startupy dostarczające innowacji dla branży marketingu cyfrowego.

Kolejny as w portfolio to Skriware – startup tworzący ekosystem edukacyjny dla szkół, w którego skład wchodzą aplikacje, platformy online, drukarki 3D i inne elementy. A wszystko po to, aby rozwijać w uczniach umiejętności informatyczne, zapoznawać z technologiami i pobudzać kreatywność.

Na tym nie zamyka się lista spółek, które zdecydowały się skorzystać ze wsparcia grona ekspertów i odniosły sukces. Za dowód niech posłużą słowa CEO Skriware. – W efekcie zwiększyliśmy sprzedaż 12-krotnie rok do roku, przełamując próg rentowności i bankowo osiągając ponad 2,5 mln dolarów przychodów w 2021 roku. Zostaliśmy również uznani za top 100 EdTech startups in Europe przez Holoniq i numer dwa polskich EdTech startupów przez Polski Fundusz Roz-

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

woju. W tej chwili jesteśmy jednym z głównych dostawców, jeśli chodzi o wyposażenie polskich szkół podstawowych w pracownie 3D i robotyki – wymienia Karol Górnowicz.

Kolejna edycja InCredibles już w przyszłym roku.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. PAP/ Bartłomiej Zborowski

ZYSKOWNE PATENTY I ODKRYCIA

Zespół prof. Jacka Jemielitego opracował metodę zwiększania trwałości i produktywności mRNA.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Przełomowe odkrycia i patenty zmieniają świat na lepsze i przynoszą uznanie naukowcom, którzy za nimi stoją. Ale mogą też sprawić, że na konta badaczy trafią pokaźne sumy pieniędzy. **OGROMNE ZYSKI Z ICH PRACY CZERPIĄ TEŻ FIRMY, KTÓRE INWESTUJĄ W DALSZE PRACE I SPRZEDAJĄ PRODUKTY NA NICH OPARTE.** *Przedstawiamy przykłady komercjalizacji badań naukowych w Polsce.*

Tekst: **Aleksandra Gieracka**

Patrząc w przeszłość, wynalazki pozwoliły zbić fortunę, chociażby Ignacemu Łukasiewiczowi. Nie dość, że badacz opracował metody wydobycia ropy, to założył pierwsze spółki i kopalnie ropy w okolicach Gorlic, Jasła i Krosna. Okazało się też, że miał talent do biznesu. W 1854 r. utworzył pierwszą na świecie kopalnię ropy naftowej w Bóbrce, a w 1857

eprasa.pl b515cbb6a8

r. w Klęczanach koło Nowego Sącza uruchomił pierwszą na świecie rafinerię.

Zgromadzone środki Łukasiewicz przekazywał między innymi na liczne cele charytatywne. Pomagał finansowo powstańcom styczniowym, budował kościoły, drogi, mosty i szkoły. Swoim pracownikom zapewniał opiekę lekarską i emerytury. Tworzył też dla nich kasy zapomogowe.

Od naukowca do milionera

Dziś kariera naukowca w Polsce większości kojarzy się raczej z godzinami spędzonymi w laboratorium, pasją i determinacją w dążeniu do celu, ale nie z wysokimi zarobkami. Choć daleko nam do światowej czołówki, jeśli chodzi o spektakularne, lukratywne kontrakty to mamy też przykłady na to, że na odkryciach można nieźle zarobić.

Według Indeksu Patentowego, przygotowanego przez Europejski Urząd Patentowy, w 2022 roku Polacy dokonali 615 zgłoszeń. Nasz kraj uplasował się na 25. miej-

eprasa.pl b515cbb6a8

scu wśród wszystkich krajów zgłaszających. Najwięcej zgłoszeń dokonano w obszarze technologii medycznych, farmaceutyków oraz transportu. Dziewięć z dziesięciu największych polskich podmiotów zgłaszających patenty to uczelnie lub instytuty badawcze. Wśród nich liderem jest Uniwersytet Jagielloński, a zaraz za nim uplasowały się Akademia Górniczo-Hutnicza w Krakowie i Politechnika Śląska. W pierwszej dziesiątce znalazła się tylko jedna firma – Polpharma.

Zyski czerpią koncerny

Odkrycia mogą mieć ogromny potencjał komercyjny i polscy naukowcy zdają sobie z tego sprawę. Do ich przekuwania w rynkowe sukcesy służą spin-offy, czyli spółki zakładane przez pracowników naukowych, powiązane z daną uczelnią wyższą lub instytutem badawczym. Źródłem ich finansowania mogą być granty naukowe, ale niejednokrotnie do osiągnięcia sukcesu potrzebny jest inwestor, który wyłoży środki na testy czy badania kliniczne.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Na odkryciach naukowców niejednokrotnie zarabiają nie tylko oni sami, co firmy i koncerny, które korzystają z ich pracy i wykorzystują opracowane przez nich metody do wytwarzania konkretnych produktów. W ten sposób odkrycia naukowe przekładają się, chociażby na gigantyczne zyski firm farmaceutycznych czy biomedycznych.

Sukces naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego

Kilka lat temu głośno było naukowcach z Uniwersytetu Warszawskiego, którzy dokonali przełomu w poszukiwaniu szczepionek na raka. Zespół z Wydziału Fizyki i z Centrum Nowych Technologii UW opracował metodę zwiększenia trwałości i produktywności mRNA, czyli rodzaju kwasu rybonukleinowego, którego funkcją jest przenoszenie informacji genetycznej o sekwencji poszczególnych polipeptydów z genów do aparatu translacyjnego.

Ustalenia polskich naukowców wywołały poruszenie na świecie. Odkryciami badaczy z Warszawy szybko

eprasa.pl b515cbb6a8

zainteresował się Uniwersytet Stanowy w Luizjanie oraz Uniwersytet w Moguncji. Na przełomie 2010 i 2011 roku w badania zainwestowała należąca do niemieckiej uczelni firma biotechnologiczna BioNTech.

> *– W opinii ekspertów z całego świata to jest odkrycie,* **KTÓRE MOŻNA PORÓWNYWAĆ Z WYNALAZKIEM ZASTOSOWANIA RADU I PROMIENIOTWÓRCZOŚCI W MEDYCYNIE** *– mówił wówczas w rozmowie z money.pl dr Robert Dwiliński, dyrektor Ośrodka Transferu Technologii przy Uniwersytecie Warszawskim, zaznaczając, że to „wynalazek na skalę światową”.*

Z kolei dr hab. Jacek Jemielity, którego zespół dokonał odkrycia, podkreślał, że ich wynalazek „każdy dziś może kupić, szukać dla niego nowego zastosowania”.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Najbardziej spektakularna komercjalizacja badań w Polsce

Badania kliniczne, które były możliwe dzięki inwestycji BioNTech-u, przyniosły pozytywne efekty. Zainteresowały się nimi firmy farmaceutyczne. Za sublicencję na ten patent w 2015 roku firma Sanofi zapłaciła 300 mln dolarów. Chciała go wykorzystać do dalszych prac nad konkretnymi lekami. Z kolei w 2016 r. 310 mln dolarów zapłacił koncern Roche. Na ten czas była to największa i najbardziej spektakularna komercjalizacja badań naukowych w Polsce w historii.

Sprzedawcą sublicencji był BioNTech, ale cześć z tej sumy trafiła też do polskich naukowców. – Nie możemy zdradzać szczegółów tej umowy, ale mogę powiedzieć, że korzyści finansowe są zabezpieczone przy okazji sublicencjonowania. Powiedzmy, że otrzymujemy kilka procent z tej kwoty, a to kilka milionów dolarów – mówił wówczas dr Dwiliński. Połowa z tej kwoty trafiła do instytucji badawczych, które pracowały nad odkryciem, a połowa do autorów patentu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Gigantyczna transakcja w biotechnologii

Ogromny sukces, także finansowy, odniósł związany z Polską Akademią Nauk prof. Piotr Garstecki. Jako fizyk specjalizował się w technikach mikroprzepływowych, czyli w technologiach pozwalających na sterowanie oraz obserwowanie reakcji chemicznych zachodzących w mikroskali, w pojedynczych kropelkach lub bardzo małych porcjach cieczy. W 2010 r. razem z Marcinem Izydorzakiem założył spółkę biotechnologiczną Scope Fluidics.

– Uznaliśmy, że to jest bardzo perspektywiczna dziedzina nauki – wspominał Garstecki w wywiadzie dla „Forbesa”. – Zaczęliśmy od tworzenia systemów diagnostyki medycznej na zlecenie. A w 2012 roku rozpoczęliśmy pierwszy własny projekt – cyfrowe testy PCR w formacie point-of-care – mówił, wyjaśniając, że chodzi o diagnostykę w miejscu kontaktu z pacjentem, bez przewożenia próbek do laboratorium. Powstał PCR|ONE, czyli urządzenie wykonujące jakościowe testy PCR. Badania te zrobiły furorę w czasie pandemii COVID-19, umożliwiając szybkie wykrycie zakażenia.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

W 2022 r. spółka sprzedała technologia PRC | ONE kalifornijskiemu koncernowi Bio-Rad Laboratories, czyli światowemu liderowi w dziedzinie life science i diagnostyki klinicznej, za 170 mln dolarów. Jedna z największych transakcji w historii polskiej biotechnologii sprawiła, że inwestorzy jeszcze bardziej zainteresowali się firmą. W styczniu tego roku spółka zadebiutowała na parkiecie głównym warszawskiej Giełdy Papierów Wartościowych.

Kontrakt z firmą z Doliny Krzemowej

Przykładem kariery od badacza do biznesmena może być też Filip Granek, który zrobił doktorat we Freiburgu. Naukowiec specjalizował się w ogniwach słonecznych i nanomateriałach. W podwrocławskim garażu wymyślił metodę nanoszenia ekstremalnie cienkich struktur.

Powołana została spółka XTPL, zajmująca się – jak wyjaśnia jej twórca – „najpierw rozwojem, a dziś już komercjalizacją technologii do bardzo precyzyjnego

eprasa.pl b515cbb6a8

druku, który może być stosowany do produkcji nowoczesnej elektroniki”.

> *Założyciel XTPL pozyskał inwestorów – dwa niemieckie fundusze: Actis oraz Deutsche Balaton. Start-up sfinalizował kontrakt polegający na* **SPRZEDAŻY SWOJEGO URZĄDZENIA DO NANODRUKU Z KLIENTEM Z DOLINY KRZEMOWEJ**.

– To był przełomowy kwartał. Siedem lat od powstania spółki dopięliśmy transakcję z dużym klientem z Doliny Krzemowej, pracującym nad technologią wirtualnej rzeczywistości (VR). Jednocześnie weszliśmy w kolejną fazę prac nad specjalną formulacją tuszu przewodzącego prąd elektryczny dla izraelskiego Nano Dimension – powiedział w rozmowie z „Forbesem” Filip Granek, twórca XTPL.

Firma rozpoczęła również realizację zamówienia na dostawę modułu drukującego do integracji przemysło-

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

wej dla partnera z Tajwanu. – Globalny charakter naszej firmy i wszechstronna technologia drukowania struktur przewodzących UPD (Ultra-Precise Deposition) stanowi przewagę konkurencyjną w skali globalnej i pozwala z optymizmem patrzeć na obecne oraz przyszłe kooperacje z podmiotami z całego świata, których beneficjentem będzie XTPL – zaznaczył Granek w komunikacie firmy z września ubiegłego roku.

W 2022 roku XTPL wygenerował 12,8 mln zł przychodów, z czego przychody ze sprzedaży produktów i usług przekroczyły poziom 10 mln zł.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. Fit Ztudio /Shutterstock

PUBLICZNE MILIARDY DLA NAUKI

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Narodowe Centrum Nauki i Narodowe Centrum Badań i Rozwoju to najbardziej znane instytucje publiczne zaangażowane w finansowanie badań i komercjalizację ich wyników. **PODMIOTÓW, KTÓRE WSPIERAJĄ NAUKOWCÓW W ZDOBYWANIU ŚRODKÓW JEST JEDNAK WIĘCEJ. PROCES POZYSKIWANIA GRANTÓW JEST DŁUGOTRWAŁY I WYMAGA PRZEDŁOŻENIA OBSZERNEJ DOKUMENTACJI,** *ale doświadczenia setek zespołów naukowych, które pozyskały w ten sposób pieniądze to dowód na to, że jest to osiągalne.*

Tekst: **Martyna Kośka**

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Finansowanie nauki wymaga milionowych nakładów. Na koszt ten składają się wynagrodzenia dla naukowców i wspierających ich specjalistów, sprzęt, czy możliwość prowadzenia badań za granicą. Od pomysłu do realizacji mijają całe miesiące, czasem lata, a trzeba liczyć się z tym, że w toku badań pewne propozycje okażą się błędne, więc zespół badawczy będzie musiał rozpocząć pracę od początku. Jednostki akademickie rzadko dysponują środkami, które umożliwiają finansowanie wielu badań prowadzonych jednocześnie przez różne instytuty.

Na szczęście w finansowanie badań naukowych angażują się prywatne firmy i fundacje, a szeroki wachlarz możliwości w tym zakresie oferują również instytucje publiczne. Środki najczęściej są rozdzielane w toku konkursów, więc ubiegać się o nie mogą zespoły z całego kraju.

Największą rolę w finansowaniu badań naukowych odgrywają Narodowe Centrum Nauki oraz Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Narodowe Centrum Nauki

NCN to niezależna instytucja, która rozdziela granty na badania naukowe: finansuje badania realizowane w formie projektów badawczych, w tym finansowanie zakupu lub wytworzenia aparatury naukowo-badawczej niezbędnej do realizacji tych projektów, które nie podlegają współfinansowaniu ze źródeł zagranicznych. Finansuje także stypendia doktorskie i staże po uzyskaniu stopnia naukowego doktora. W statucie Centrum zapisano, że na wsparcie rozwoju osób rozpoczynających karierę przeznaczone zostanie nie mniej niż 20 proc. środków pozostających w jego dyspozycji.

Również doświadczeni naukowcy, którzy prowadzą pionierskie nadania naukowe, w tym interdyscyplinarne, „wykraczające poza dotychczasowy stan wiedzy, których efektem mogą być odkrycia naukowe”, mogą ubiegać się o wsparcie NCN.

NCN wspiera badania podstawowe, czyli prace empiryczne lub teoretyczne podejmowane przede wszystkim w celu zdobycia nowej wiedzy o podstawach zja-

eprasa.pl b515cbb6a8

wisk i obserwowalnych faktów, bez nastawienia na bezpośrednie zastosowanie komercyjne. W ciągu ponad 11 lat istnienia centrum przyznało ponad 26 tysięcy grantów naukowcom z całej Polski.

„W zhierarchizowanym systemie na uczelniach nasza agencja pozwala na stworzenie konkurencji między młodymi, a bardziej doświadczonymi naukowcami” – zauważył w rozmowie z PAP dyrektor NCN prof. Zbigniew Błocki.

Dodał, że dzięki działalności Centrum udało się zapobiegać drenażowi mózgów, czyli odpływowi najlepszych naukowców do biznesu czy też za granicę.

Roczny budżet Centrum wyniósł w latach 2022 i 2023 ok. 1,5 mld zł.

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

Agencja wykonawcza Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, powołana latem 2007 roku jako jednostka realizująca zadania z zakresu polityki naukowej, naukowo-technicznej i innowacyjnej państwa.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

> *Centrum przecierało szlaki kolejnym instytucjom zajmującym się finansowaniem,* **ALE TEŻ MUSIAŁO WYPRACOWAĆ KONIECZNE PROCEDURY**, *bo kilkanaście lat temu nie istniały inne analogiczne instytucje.*

„Wsparcie polskich jednostek naukowych oraz przedsiębiorstw w rozwijaniu ich zdolności do tworzenia i wykorzystywania rozwiązań opartych na wynikach badań naukowych w celu nadania impulsu rozwojowego gospodarce i z korzyścią dla społeczeństwa” – to cel NCBR, o którym można przeczytać na stronie agencji. Odbywa się to przez programy strategiczne, krajowe, międzynarodowe.

Centrum prowadzi także projekty w obszarze obronności i bezpieczeństwa. Na finansowanie mogą liczyć te przedsięwzięcia, które w największym stopniu rokują na rzeczywiste zwiększenie bezpieczeństwa narodowego.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

NCBR tworzy przestrzeń do współpracy nauki z biznesem, gdyż warunkiem startu w niektórych konkursach jest zawiązanie konsorcjum jednostki naukowej z przedsiębiorcą. O niektóre granty można się z kolei ubiegać wyłącznie jako przedsiębiorca, jeszcze o inne – wyłącznie jako uczelnia. Ta różnorodność sprawia, że beneficjentami mogą stać się bardzo różne podmioty.

W lutym tego roku NCBR ogłosił pierwszy konkurs w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki – Ścieżka SMART. To następca znanej przedsiębiorcom Szybkiej Ścieżki, największego dotąd programu wsparcia innowacyjności polskich firm, jednak w nowej, odświeżonej formule i z szerszym obszarem możliwości dofinansowania. Jego budżet wynosi aż 667 milionów złotych.

– Dzięki Funduszom Europejskim pomagamy zdobyć naszym rodzimym firmom przewagę konkurencyjną na rynku krajowym, jak również nierzadko za granicą. Pomyślna realizacja projektu ułatwia rozwój firm w oparciu o wypracowane rozwiązanie, daje również możli-

eprasa.pl b515cbb6a8

wość dywersyfikacji produkcji, uniezależniającej przedsiębiorstwo od zmian w otoczeniu biznesowym – powiedział w lutym 2023 roku dr Paweł Kuch, p.o. dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Fundusze Norweskie dla rozwoju nauki polskiej

(NCN i NCBR są także operatorami programów finansowanych ze źródeł międzynarodowych. Do najważniejszych należą fundusze EOG (Europejski Obszar Gospodarczy) i Fundusze Norweskie. Mają na celu zmniejszanie różnic ekonomicznych i społecznych w obrębie EOG oraz wzmacnianie stosunków dwustronnych pomiędzy państwami-darczyńcami a państwem-beneficjentem. W zamian za udzielaną pomoc finansową państwa-darczyńcy korzystają z dostępu do rynku wewnętrznego UE, mimo że nie są jej członkami.

Program Badania ma na celu poprawę wyników polskich badań naukowych, zarówno podstawowych, jak i stosowanych jako narzędzi służących rozwojowi społe-

eprasa.pl b515cbb6a8

czeństwa i gospodarki opartej na wiedzy. Jest on realizowany w ramach 2 komponentów: wsparcia badań podstawowych (40 proc. alokacji programu), który jest zarządzany przez Narodowe Centrum Nauki (NCN) oraz wsparcia badań aplikacyjnych (60 proc. alokacji programu), którym zarządza Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR). Informacje o aktualnie realizowanych projektach znajdują się na stronach tych instytucji.

Programy samorządowe

Naukowcy, którzy chcą pozyskać finansowanie badań, powinni również skontaktować się z urzędami wojewódzkimi i marszałkowskimi właściwymi dla siedziby jednostki naukowej. Przykładem jest Metropolitalny Fundusz Wspierania Nauki, w ramach którego działa kilka programów skierowanych do naukowców z Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Jednym z nich jest program „Światowej klasy naukowcy”, który finansuje zaproszenie naukowców z czołowych uczelni na świecie i laureatów znaczących w skali globu nagród.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

> *W skład drugiego obszaru wchodzi „wsparcie nowatorskich metod kształcenia”, w* **KTÓRYM SZCZEGÓLNIE PUNKTOWANE SĄ PROGRAMY SKUPIONE NA AKTYWNYM WŁĄCZANIU PARTNERÓW**. *Realizowany jest we współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym.*

W 2021 roku utworzone zostało Kujawsko-Pomorskie Centrum Naukowo-Technologiczne im. prof. Jana Czochralskiego sp. z o.o., które jest spółką Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Centrum upamiętnia jednego z najwybitniejszych, choć zapomnianego, polskiego naukowca Jana Czochralskiego, który urodził się nieopodal Bydgoszczy.

Jego misją jest realizacja zadań polegających na wspieraniu rozwoju nauki oraz współpracy między sferą nauki i gospodarki, popieraniu postępu technologicznego i innowacji, poprzez promocję Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Na zlecenie władz województwa Centrum aktywizuje i wspiera innowacyjność, a także komercjalizację wyników badań naukowych w regionie kujawsko-pomorskim, wspiera rozwój współpracy pomiędzy przedsiębiorcami i uczelniami, realizuje prace badawczo-rozwojowe i wdrożeniowe. Zajmuje się także wspieraniem transferu innowacji z uczelni i jednostek badawczo-rozwojowych do przedsiębiorstw oraz tworzeniem warunków do komercjalizacji wyników badań naukowych.

Z kolei władze województwa podlaskiego we współpracy z Fundacją Technotalenty zainicjowało program „Pomosty przyszłości” skierowany do podmiotów gospodarczych, instytucji naukowych oraz wszystkich osób zainteresowanych współpracą nauki z biznesem. – Środowisko naukowe i biznesowe myślą w innych kryteriach i mają różne cele. Ten projekt służy pracy u podstaw, aby pokazać nowe możliwości współpracy – wyjaśnił w oficjalnym komunikacie promującym współpracę Tomasz Stypułkowski, wiceprezes Fundacji Technotalenty.

eprasa.pl b515cbb6a8

To nie pierwszy wspólny projekt władz województwa z fundacją. Wcześniej przeprowadzono konkurs Technotalenty, w którym studenci, uczniowie i absolwenci prezentowali swoje projekty technologiczne i Runda T – inicjatywa umożliwiające spotkanie przedsiębiorców, startupów, naukowców, studentów i innych twórców z inwestorami z całego kraju.

Polityka Naukowa Państwa

W tym miejscu można także wspomnieć o Polityce Naukowej Państwa (PNP), strategicznym dokumencie, który wskazuje priorytety funkcjonowania systemu szkolnictwa wyższego i nauki. Określa także najważniejsze wyzwania rozwojowe dla polskiej gospodarki i społeczeństwa, na które odpowiedzią powinny być badania naukowe prowadzone na najwyższym poziomie oraz kształcenie wysokiej klasy specjalistów na studiach wyższych i w szkołach doktorskich.Celem PNP jest stworzenie warunków do prowadzenia badań naukowych oraz prac rozwojowych

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

i ułatwienie dostępu do wysokiej jakości kształcenia przyszłych pokoleń.

Polityka Naukowa Państwa stanowi podstawę do realizacji programów strategicznych i rozwojowych państwa. Ma promować rolę nauki i szkolnictwa wyższego, co z kolei ma się przyczyniać do podniesienia ich prestiżu i zwiększenia zaufania społecznego do wyników badań naukowych.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Z WIZYTĄ W „ŁUKASIEWICZU”

Łukasiewicz – Przemysłowy Instytut Motoryzacji prowadzi prace badawczo-rozwojowe w zakresie technologii motoryzacyjnych.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Sieć Badawcza Łukasiewicz to **ORGANIZACJA SKUPIAJĄCA 22 INSTYTUTY BADAWCZE,** *które na rzecz biznesu realizują prace badawczo-rozwojowe. Czym zajmują się te jednostki?*

Tekst: **Maciej Zaremba**

Opracowujemy nowe technologie, opracowujemy rozwiązania poprawiające istniejące technologie po to, żeby zwiększyć poziom konkurencyjności, poziom wydajności, poziom efektywności przedsiębiorstw – tłumaczy Andrzej Dybczyński, prezes Sieci Badawczej Łukasiewicz.

Instytuty Sieci Badawczej Łukasiewicz można znaleźć w całej Polsce. – 22 instytuty prowadzą badania w kilkudziesięciu dziedzinach. Mówię o tej liczbie 22,

eprasa.pl b515cbb6a8

żeby te kilkadziesiąt różnych dziedzin uwiarygodnić – podkreśla Andrzej Dybczyński. – My, upraszczając ten model naszej aktywności, definiujemy cztery podstawowe obszary naszej działalności. To jest bardzo szeroko rozumiane zdrowie: biotechnologia, farmacja, urządzenia medyczne. Drugą taką grupą jest czysta mobilność. Trzecią – wszystko to, co jest związane z energetyką. Czwarta z takich grup to inżynieria materiałowa – dodał.

– To, co pozwala Łukasiewiczowi kreować naprawdę innowacyjne rozwiązania, to m.in. fakt, że sieć łączy różne kompetencje. Nasi naukowcy potrafią korzystać z kompetencji swoich kolegów z innych dyscyplin, by znaleźć rozwiązania, które w ramach jednej dyscypliny nie są oczywiste lub łatwo dostępne – stwierdził Andrzej Dybczyński. – Często słyszymy, że to trzecia największa sieć w Europie. Ja na to odpowiadam w ten sposób: ja nie chcę, żeby Łukasiewicz był największy. Ja chcę, żeby Łukasiewicz był najlepszy. Na tym nam właśnie zależy – wskazał.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Informacje o działalności kilku instytutów należących do Sieci Badawczej Łukasiewicz przedstawiamy w galerii w serwisie wprost.pl.

ZOBACZ GALERIĘ

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Fot. Shutterstock

QUIZ „NAUKA I PIENIĄDZE”

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Nauka i pieniądze – to zagadnienie, którym zajmujemy się w czerwcowym odcinku cyklu „Nauka to polska specjalność”. Publikowane w tym miesiącu teksty poświęcone są temu, **JAK WYGLĄDA WSPÓŁDZIAŁANIE POLSKIEJ NAUKI I BIZNESU**, *jak nauka może być finansowana i jakie wymierne korzyści może przynosić. Sprawdźcie w naszym quizie, jak wiele wiecie na ten temat!*

Tekst: **Maciej Zaremba**

Wynalazki i odkrycia mogą przynieść duże pieniądze. Często jednak to same badania pochłaniają ogromne środki finansowe. W czerwcu przyglądamy się patentom i odkryciom, które przyniosły potężne zyski, sprawdzamy, jak najbogatsi Polacy i państwo inwestują w naukę, a także jak nauka współpracuje z biznesem, w celu opracowywania innowacji, które zmieniają nasze życie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

W bieżącym wydaniu „Wprost” oraz pod adresem **HTTPS://WWW.WPROST.PL/NAUKA-POLSKA-SPECJALNOSC** znajdziecie wszystkie nasze artykuły i materiały opublikowane w czerwcu, a poświęcone interesującym dokonaniom Polaków w różnych dziedzinach nauki. Po zapoznaniu się z nimi sprawdźcie w naszym quizie, jak wiele dowiedzieliście się o ciekawych, choć nie zawsze powszechnie znanych polskich naukowcach, inżynierach i wynalazcach.

ROZWIĄŻ QUIZ

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

CZY BYCIE NAUKOWCEM MOŻE SIĘ OPŁACAĆ?

Fot. „Wprost”

Piotr Zakrzewski, zastępca prezesa Urzędu Patentowego RP (po lewej) w rozmowie z Maciejem Zarembą z „Wprost”.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

Czy naukę można połączyć z biznesem? – **TO JEST JAK NAJBARDZIEJ MOŻLIWE DO ZROBIENIA**, *co pokazują różne przykłady polskich uczelni i zespołów badawczych, które robią świetną naukę, ale jednocześnie nie widzą nic gorszącego i nieetycznego w tym, że można na tym zarobić – ocenił w podcaście „Ludzie nauki”* **PIOTR ZAKRZEWSKI, ZASTĘPCA PREZESA URZĘDU PATENTOWEGO RP**.

Rozmawiał **Maciej Zaremba**

W ramach cyklu „Nauka to polska specjalność” w czerwcu zajmujemy się finansowaniem, ale i komercjalizacją polskiej nauki, wynalazkami, a także innowacjami wprowadzanymi przez polskie firmy. Jedną z państwowych instytucji, która na co dzień ma do czynienia i ze światem nauki i ze światem innowacyjnych firm jest Urząd Patentowy RP. Piotr Zakrzewski, zastępca prezesa Urzędu Pa-

eprasa.pl b515cbb6a8

tentowego RP opowiedział nam w podcaście „Ludzie nauki” nie tylko o działaniach samej instytucji dbającej o ochronę własności intelektualnej i promującej innowacyjność, ale również o ciekawych polskich wynalazkach i o tym, czy bycie naukowcem może się opłacać.

„Patenty nie powodują zastoju cywilizacyjnego. Wprost przeciwnie”

Urząd Patentowy RP zajmuje się ochroną własności przemysłowej. Piotr Zakrzewski wyjaśnił, po co w ogóle

---

Piotr Zakrzewski

Doktor nauk społecznych, zastępca prezesa Urzędu Patentowego RP od stycznia 2020 roku. Wcześniej, jako zastępca dyrektora Departamentu Promocji i Wspierania Innowacyjności w Urzędzie Patentowym RP, odpowiadał za realizację przedsięwzięć i projektów systemowych oraz opracowywanie materiałów mających na celu upowszechnianie wiedzy o własności intelektualnej. Autor kilkunastu publikacji z zakresu systemów politycznych, jak również ochrony własności intelektualnej.

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

funkcjonuje ochrona patentowa, którą opisał, jako „swoistą umowę społeczną zawieraną pomiędzy twórcą i społeczeństwem”.

> *– Jest twórca, który* **POŚWIĘCA SWÓJ CZAS, SWOJĄ ENERGIĘ, KSZTAŁCI SIĘ**, *pracuje na przykład w laboratorium. I on za opracowane przez siebie rozwiązanie otrzymuje od społeczeństwa nagrodę.*

To społeczeństwo mówi mu „dobrze, dajemy ci na 20 lat monopol i będziesz mógł z tego korzystać, ale my także będziemy coś z tego mieli” – mówił zastępca prezesa Urzedu Patentowego RP. – Bo patent nie oznacza zablokowania danego rozwiązania. My przecież technologii opatentowanych używamy w codziennym życiu. To, że żarówka kiedyś została opatentowana, to, że mieliśmy wynalazki w postaci komputera, radia, smartfona i tak dalej nie spowodowało zastoju cywilizacyj-

eprasa.pl b515cbb6a8

nego. Wprost przeciwnie, mówi się często o systemie patentowym, że jest motywatorem dla tych twórców, którzy zyskali tę nagrodę, wzbogacili się dzięki własności intelektualnej, do generowania nowych rozwiązań – dodał Piotr Zakrzewski.

A co wynalazcy, naukowcy, czy inne podmioty zgłaszające patenty otrzymują, dzięki uzyskaniu go? – Kilka rzeczy. Od takiej najbardziej wymiernej korzyści finansowej, możliwość komercjalizacji, wdrożenia tego rozwiązania, możliwość zawierania umów, chociażby umów licencyjnych z podmiotami gospodarczymi. Ale także to jest pewnego rodzaju prestiż – wymienił Piotr Zakrzewski. Urzędnik podkreślił też, że warunkiem udzielenia patentu jest jego ujawnienie, co też sprzyja rozwojowi nauki.

Pytany, czy bycie naukowcem może się opłacać, Piotr Zakrzewski odpowiedział, że tak. Podkreśla jednak, że nie chodzi o to, żeby z naukowców robić biznesmenów. – Chodzi o to, żeby naukowiec, który zwykle jednak działa społecznie i przede wszystkim

eprasa.pl b515cbb6a8

jego działalność opiera się na publikacjach, żeby połączył te dwa modele. To jest jak najbardziej możliwe do zrobienia, co świetnie pokazują różne przykłady polskich uczelni i zespołów badawczych, które robią świetną naukę, ale jednocześnie nie widzą nic gorszącego i nieetycznego w tym, że można na tym zarobić – podkreślił.

Kto w Polsce zgłasza patenty

Naukowcy, firmy, ale również osoby fizyczne. A kto zgłasza ich najwięcej? – Jeśli chodzi o twarde rozwiązania techniczne, czyli wynalazki, wzory użytkowe, to ostatnio biznes zgłaszał ich najwięcej. Zaraz za biznesem oczywiście były jednostki naukowe, rozumiane jako uczelnie, instytuty PAN i w instytuty badawcze. Ale w zeszłym roku z pewnym zaskoczeniem zobaczyliśmy, że znowu wynik, który uzyskały jednostki naukowe, był wynikiem sprzed kilku lat, kiedy jeszcze nauka zgłaszała najwięcej patentów. I tak też się stało w ubiegłym roku, czyli biznes znowu spadł na drugą lo-

eprasa.pl b515cbb6a8

katę – powiedział zastępca prezesa Urzędu Patentowego RP, podkreślając jednak, że różnica jest niewielka. Jego zdaniem, to wynik pandemii, która sprawiła, że firmy miały inne wydatki.

> *Okazuje się jednak, że obok firm i zespołów naukowych,* **PATENTY WCIĄŻ ZGŁASZAJĄ TEŻ POJEDYNCZY NAUKOWCY CZY WYNALAZCY**. *– Grupa osób fizycznych, które dokonują u nas zgłoszeń, jest spora. W zeszłym roku to było prawie 14 proc. – wskazał Zakrzewski.*

– Natomiast myślę, że dzisiaj skomplikowany charakter świata i rzeczywistości nas otaczającej, dają największe szanse instytucjom, organizacjom, czy to będą jednostki naukowe czy firmy – ocenił. – Komercjalizacja to nie jest kwestia posiadania dziesięciu tysięcy złotych na koncie, to jest kwestia często

eprasa.pl b515cbb6a8

setek tysięcy złotych, kwestia pozyskania środków. A żeby pozyskać te środki, często trzeba założyć firmę – dodał.

Patenty w Polsce zgłaszane są w wielu różnych dziedzinach. – Rocznie mamy około 4000 zgłoszeń wynalazków do Urzędu Patentowego. To naprawdę jest kilkanaście dziedzin techniki, które te zgłoszenia reprezentują – ocenił Piotr Zakrzewski.

Proszony o wskazanie konkretnych przykładów polskich sukcesów, jako największą komercjalizację w historii polskiej nauki wymienił rozwiązanie opracowane przez zespół profesora Jacka Jemielitego dotyczące wykorzystania technologii mRNA w lekach i szczepionkach nowej generacji. – I ta komercjalizacja odbyła się za gigantyczną kwotę, 610 milionów dolarów – podkreślił urzędnik.

Wymienił też osiągnięcia firmy Vigo System, która produkuje detektory do łazików marsjańskich, które rzeczywiście były wykorzystane w misji na Marsa, czy firmę LFC produkującą implanty kręgosłupa,

eprasa.pl b515cbb6a8

Nauka to polska specjalność

a także Instytut Technologii Bezpieczeństwa „Moratex”, produkujący technologie obronne, takie jak wszelkiego rodzaju hełmy, czy kamizelki, kuloodporne.

Podcast „Ludzie nauki” powstaje we współpracy ze Studiem Plac.

POSŁUCHAJ PODCASTU

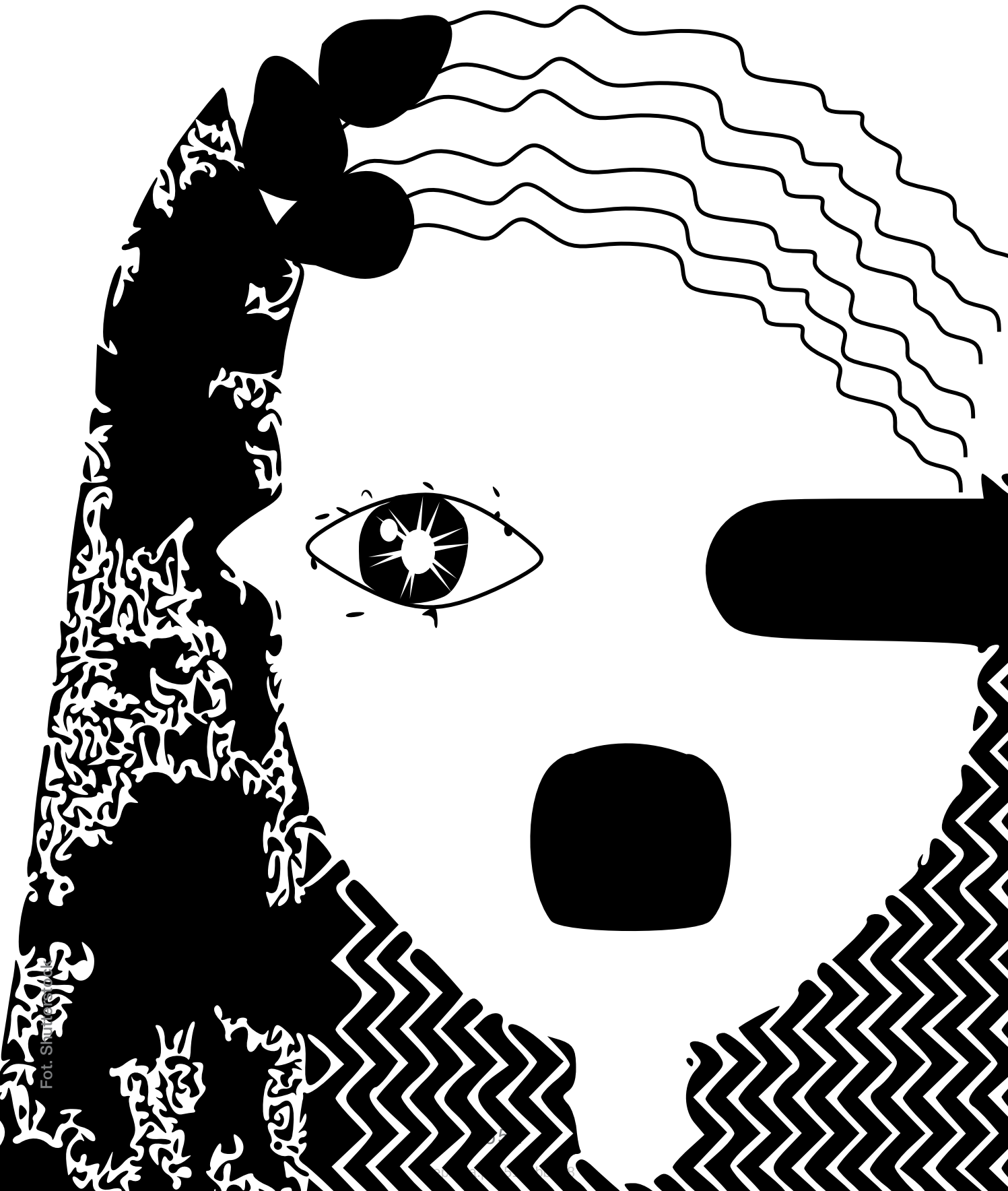
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA EDUKACJI I NAUKI W RAMACH PROGRAMU „SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI”

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Społeczna Odpowiedzialność Nauki

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. Shutterstock

KRZYK MŁODEGO CZŁOWIEKA

– Dorośli mają inspekcję pracy, a dzieci? W ciągu dwóch lat mamy o 150 proc. wzrost zachowań samobójczych w grupie dzieci i młodzieży. Czy potrzebujemy więcej dowodów na to, że **MUSI SIĘ ZMIENIĆ SYSTEM EDUKACJI**? *Sama większa liczba poradni i psychiatrów dzieci i młodzieży nic nie zmieni – mówi* **DR ALEKSANDRA LEWANDOWSKA**, *krajowy konsultant w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.*

Rozmawiała **Katarzyna Pinkosz**

eprasa.pl b515cbb6a8

Koniec roku szkolnego: jak patrzy na niego psychiatra zajmujący się dziećmi i młodzieżą?

Pierwsze, co mi przychodzi do głowy, to: „Uff, kończymy szaleństwo!” Psychiatrzy funkcjonują w dynamice roku szkolnego. Poradnie psychiatryczne, oddziały dzienne i szpitale są przepełnione w ciągu roku szkolnego. Na wakacje widzimy trend odwrotny: w nie-

Aleksandra Lewandowska

– dr nauk medycznych, krajowy konsultant w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. Jest także ordynatorem oddziału dziecięcego szpitala im. Babińskiego w Łodzi.

eprasa.pl b515cbb6a8

których miejscach jest nawet o 50 proc. mniej osób szukających pomocy.

Dzieci zdrowieją psychicznie, jak przestają chodzić do szkoły?

Widzimy zależność między kondycją psychiczną dzieci i młodzieży, a rytmem roku szkolnego. Dzieci i nastolatkowie mówią do nas: „Dorośli mówią o zdrowym stylu życia, ale dorośli mają inspekcję pracy, a my nie mamy nikogo, kto by za nami stanął. Idziemy na 8 czy 9 godzin do szkoły, a potem mamy kolejnych kilka godzin aktywności umysłowej”.

Nikt nie pracuje w Polsce tak dużo jak uczeń, zwłaszcza w tzw. renomowanej szkole...

Bardzo niepokojące jest to, co dzieje się w podejściu rodziców do wyników w nauce. Nadal pokutuje przekonanie, że tak zwany sukces mojego dziecka określają oceny, jakie zdobywa; to, do jakiej szkoły chodzi, na jakie pójdzie studia.

Często dzieci osiągają świadectwa z paskiem, ale gdy pyta ich się, czy to dla nich ważne, to rzadko kiedy pada odpowiedź, że tak. Najczęściej dziecko/nastolatek

eprasa.pl b515cbb6a8

mówi, że stara się nie zawieść rodzica, chce, by rodzic był zadowolony, żeby babcia była uśmiechnięta.

Często dzieci **MAJĄ MNÓSTWO TALENTÓW, PASJI,** *które jednak – w ocenie rodziców – nie gwarantują dobrej pracy czy dobrej przyszłości.*

Dla mądrego rodzica powodem do dumy jest możliwość powiedzenia: „Moje dziecko jest wrażliwe, empatyczne”, „Moje dziecko ma kulturę osobistą, patrzy na świat nie tylko przez pryzmat swoich potrzeb, ale też z uważnością na drugiego człowieka”.

Jeśli już chcemy chwalić się dzieckiem przed znajomymi czy na FB, to raczej wrażliwością na świat niż biało-czerwonym paskiem?

Powiem jeszcze inaczej: powinniśmy chwalić się tym, że mamy to szczęście, mamy szansę bycia rodzicem, że mieliśmy szansę powołania na świat małej istotki.

Gdyby rodzic podchodził do swojego dziecka jak do indywidualnej osoby, z taką uważnością w towarzysze-

eprasa.pl b515cbb6a8

niu dziecku w podróży przez życie, a nie w nakreślaniu mu drogi wyborów, to byłoby o wiele mniej trudności psychologicznych i problemów u dzieci.

Mądry rodzic towarzyszy dziecku, a nie nakazuje mu, co ma robić.

A co wtedy, gdy nastolatek sięga po papierosy, alkohol, nie chce się uczyć, wpada w nieodpowiednie – naszym zdaniem – towarzystwo?

Oczywiście, gdy widzimy, że dziecko nie do końca dokonuje właściwych wyborów, to rozmawiamy z nim, dyskutujemy. Traktujemy je jednak z szacunkiem, jako partnera do dyskusji.

Gdy nakazujemy, to pojawiają się różne problemy. Mogą to być zaburzenia eksternalizacyjne, jak problemy z zachowaniem, wybuchy agresji, uzależnienia, albo zaburzenia internalizacyjne, gdy dziecko wycofuje się, staje lękowe, depresyjne.

Ważną rolę odgrywają nie tylko rodzice, ale też szkoła. Jak powinien zmienić się system edukacji?

Nie tylko ja, ale też całe nasze środowisko psychiatrów dzieci i młodzieży zwraca uwagę na to, że nasz sys-

eprasa.pl b515cbb6a8

tem edukacji od kilkudziesięciu lat funkcjonuje bez zmian w zakresie podejścia do nauczania, a ważne jest nie tylko dbanie o intelekt dziecka, ale też o wychowanie, o obszar emocjonalny. A przecież wiemy, że inteligencja emocjonalna ma znacznie większe znaczenie w kontekście budowania relacji i funkcjonowania w społeczeństwie, niż sam intelekt.

Jakie zmiany w edukacji byłyby najważniejsze?

Bardzo ważne są zmiany w podstawie programowej. Gdy rozmawiam z przedstawicielami Ministerstwa Edukacji, to oni mówią, że ministerstwo nie narzuca tego, w jaki sposób nauczyciel realizuje program. Jednak nauczyciele praktycy mówią, że bardzo chętnie zrobiliby np. zajęcia dotyczące edukacji zdrowotnej, wsparcia emocjonalnego, ale nie mają na to czasu, bo muszą przygotować uczniów do egzaminów.

Od dawna apelujemy o wprowadzenie do szkół przedmiotu dotyczącego zdrowia, w tym zdrowia psychicznego. Czemu nadajemy taką rangę innym przedmiotom, a w ogóle nie ma tego, który powinien być wręcz priorytetowym?

eprasa.pl b515cbb6a8

Trudno będzie jednak zmniejszyć podstawę programową, przy przekonaniu, że przecież każdy przedmiot jest ważny. Jak tu zrezygnować z np. konkretnych lektur czy uczenia całek?

Możemy się upierać, że każdy przedmiot jest najważniejszy, jednak czego jeszcze potrzebujemy, by zacząć coś zmieniać? W ciągu dwóch lat mamy o 150 proc. wzrost zachowań samobójczych w grupie dzieci i młodzieży. O 150 procent! Czy potrzebujemy więcej dowodów na to, że dzieje się źle i trzeba to zmienić? Każda próba samobójcza to jest głos młodego człowieka, a raczej krzyk. Tak się z nami komunikują, żebyśmy na nowo poukładali nasz świat.

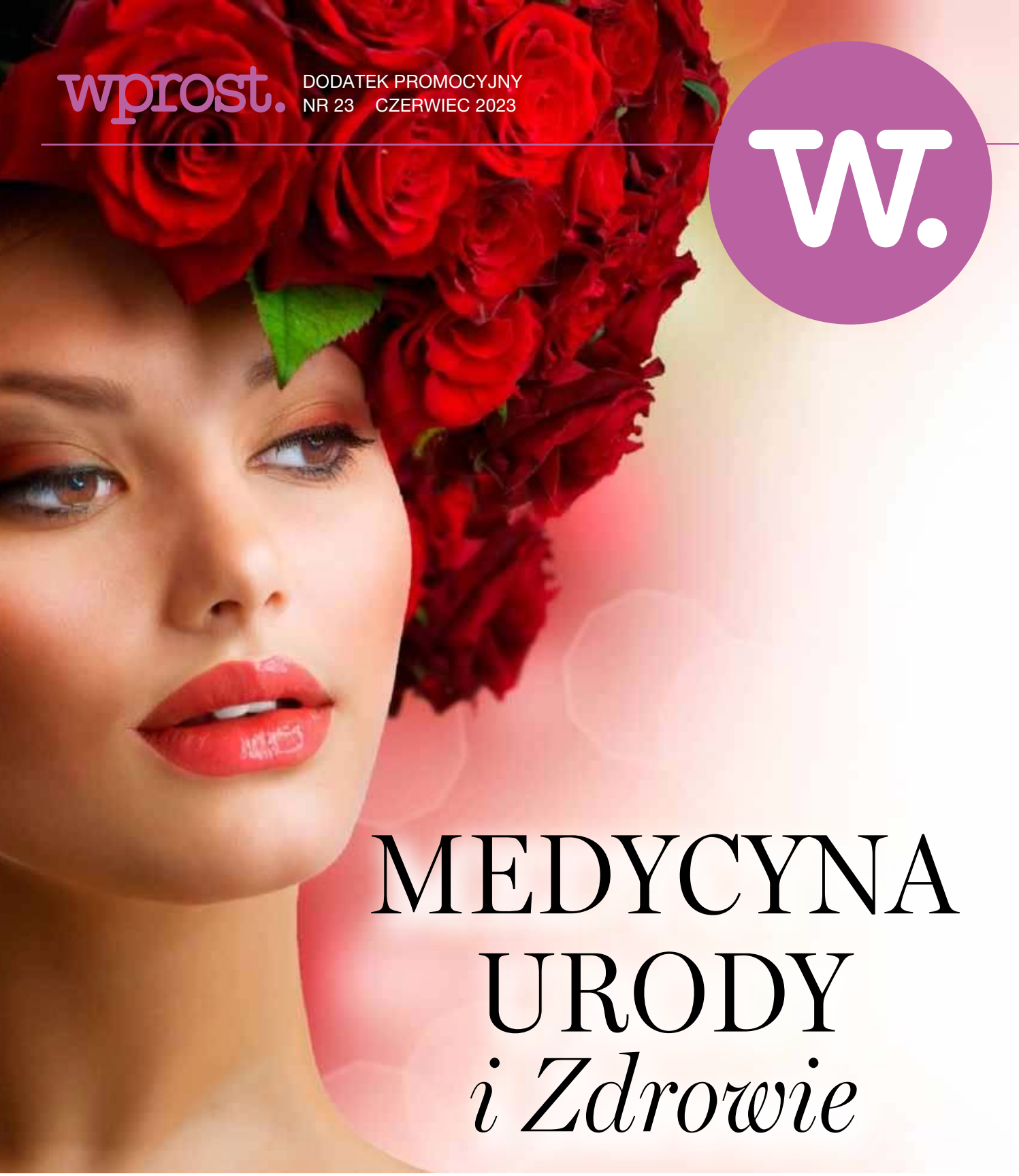
Na nowo jest obecnie układany system opieki psychologiczno-psychiatrycznej w Polsce u dzieci i młodzieży, jednak nigdy nie wystarczy nam poradni psychologiczno-pedagogicznych, psychiatrów, ośrodków, jeśli nie zadziałamy na przyczynę tego co się dzieje.

Nasze dzieci tego potrzebują.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost.
DODATEK PROMOCYJNY
NR 23 CZERWIEC 2023



MEDYCYNA URODY *i Zdrowie*

PARTNERZY

Skinoren® kwas azelainowy 20% krem i 15% żel

SZPITAL NA KLINACH Grupa Neo Hospital

dr. Dawid Lisiecki AESTHETIC GYNECOLOGY

GABINET KOSMETYKI LEKARSKIEJ BELLA

eprasa.pl b515cbb6a8

EMFACE®

Less Wrinkles More Lift

Needle-Free

średnio
-37%*
SPŁYCENIE ZMARSZCZEK

EFEKT LIFTINGUJĄCY
średnio
+23%*

EMFACE to połączenie
zsynchronizowanych fal radiowych oraz technologii HIFES®,
które oddziałują na trzy poziomy starzania twarzy:
skórę, system mięśniowo-powięziowy i mięśnie.

BTL Polska Sp. z o.o., ul. Leonidasa 49, 02-239 Warszawa,
tel. 22 667 02 76, btlnet@btlnet.pl, www.emface.pl

eprasa.pl b515cbb6a8

Lato w gabinecie medycyny estetycznej

Fot. 123RF

eprasa.pl b515cbb6a8

Słońce, wiatr, wysokie temperatury – lato to pora, w której pojawiają się szczególne wyzwania dla naszej skóry. Jak przygotować ją na spotkanie ze słońcem, upałem i wiatrem? **CZY WSZYSTKIE ZABIEGI MEDYCYNY ESTETYCZNEJ MOŻNA WYKONYWAĆ O TEJ PORZE ROKU? DR MARIUSZ KACZOROWSKI WYJAŚNIA WSZYSTKIE WĄTPLIWOŚCI.**

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

„Wprost”: Latem w pańskim gabinecie jest mniej tłoczno niż przez pozostałą część roku? Pacjentki wyjeżdżają na wakacje?

DR MARIUSZ KACZOROWSKI: Może jest ich trochę mniej, ale na brak nie narzekam.

Panie chcą pięknie wyglądać podczas urlopu? Przychodzą zlikwidować zmarszczki?

Rzeczywiście, wiele pacjentek prosi o zabieg toksyną botulinową, popularnie nazywaną botoksem. Jest to

eprasa.pl b515cbb6a8

jeden z najczęściej wykonywanych zabiegów w gabinetach medycyny estetycznej.

Skąd ta popularność botoksu?

Dr Mariusz Kaczorowski

Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej, z medycyną estetyczną związany od ponad dziesięciu lat. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej. Absolwent Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie. Szkoleniowiec i trener w zakresie nowoczesnych technik medycyny estetycznej. Specjalizuje się w bezoperacyjnych i laserowych korektach defektów estetycznych twarzy i ciała. Wykonuje zabiegi zapobiegające przedwczesnemu starzeniu się skóry. Współpracownik, konsultant medyczny kilku renomowanych klinik i gabinetów w kraju.

eprasa.pl b515cbb6a8

Toksyna botulinowa jest niezastąpionym lekarstwem na kurze łapki i inne zmarszczki mimiczne – np. te tworzące się na czole – wywołane nadmierną pracą mięśni. A latem często odruchowo mrużymy oczy, co dodatkowo sprzyja powstawaniu zmarszczek.

Po zakwalifikowaniu pacjentki lub pacjenta do leczenia takiej nadmiernej kurczliwości mięśni danej okolicy wyznaczam właściwe punkty podania leku. Delikatne iniekcje i... wystarczy cierpliwie poczekać na efekt. Zwykle już po kilku dniach można się cieszyć młodszym wyglądem. Taki rezultat utrzymuje się przez mniej więcej pół roku.

Ostrzyknięcie toksyną botulinową, jeśli się na nie zdecydujemy, warto wykonać przynajmniej dwa tygodnie przed urlopem.

Bezpośrednio po zabiegu **NALEŻY JEDNAK PAMIĘTAĆ, BY STOSOWAĆ SIĘ DO ZALECEŃ LEKARSKICH,** takich jak: brak aktywności fizycznej, niepochylanie się i niekładzenie się przez kilka godzin.

eprasa.pl b515cbb6a8

Podobno leczy pan toksyną botulinową nie tylko zmarszczki...

Toksyna botulinowa to lek o wielu zastosowaniach w medycynie, „boją się” go nie tyko zmarszczki. W swojej praktyce stosuję go również do leczenia bruksizmu (zgrzytanie zębami), tzw. uśmiechu dziąsłowego oraz migren.

Jakie jeszcze zabiegi warto wykonać przed wymarzonym urlopem, by nawilżyć suchą skórę, zredukować drobne zmarszczki, czyli po prostu lepiej wyglądać?

Na pewno pomocne będą zabiegi mezoterapii igłowej. Tak nazywamy podanie preparatu do skóry na tzw. grudkę przy użyciu igły i strzykawki. Mezoterapia zarówno na bazie stężonego kwasu hialuronowego, jak i kwasu lekko usieciowanego, dobrze nawilży skórę, a kwas hialuronowy w niej zawarty zabezpieczy i ograniczy skutki przesuszającego działania wiatru i słońca.

Kwas hialuronowy króluje w zabiegach mezoterapii?

eprasa.pl b515cbb6a8

Rzeczywiście, najczęściej stosuje się preparaty kwasu hialuronowego, wzbogaconego hydroksyapatytem wapnia, glicerolem, witaminami, mikroelementami czy innymi organicznymi związkami chemicznymi. Lekarz w zależności od potrzeb skóry konkretnego pacjenta może skorzystać z gotowego preparatu albo sam dobrać odpowiednie składniki, mieszając je bezpośrednio przed zabiegiem.

Alternatywą dla bardziej wymagających skór są mezoterapie z użyciem lekko usieciowanego kwasu hialuronowego. Dzięki tej formule kwas utrzymuje się w tkankach dłużej niż preparat nieusieciowany, a procedurę podania można wykonywać rzadziej, tj. w większych odstępach czasowych.

To jedyne zastosowanie kwasu hialuronowego w medycynie estetycznej?

Nie. Wypełniaczy z kwasu hialuronowego używa się do spłycania zmarszczek, wypełniania bruzd, korekt nosa i brody, a także poprawy kształtu owalu czy kości policzkowych. W zależności od okolicy, w której podajemy wypełniacz, dobiera się preparat o właściwej gęstości. Dla

eprasa.pl b515cbb6a8

poprawy komfortu pacjenta stosuję preparaty kwasu hialuronowego wzbogaconego substancją znieczulającą. Kwas hialuronowy powszechnie stosuje się również do poprawy kształtu ust. Subtelne powiększenie i moc nawilżenia – takie usta prezentują się najlepiej.

To boli? Trzeba bać się igły?

Nie! Pierwszym etapem – zarówno zabiegu mezpoterapii, jak i wypełnienia – jest przygotowanie skóry polegające na dokładnym jej oczyszczeniu i zaaplikowaniu preparatu, czyli kremu znieczulającego. Dlatego zabieg mezoterapii nie jest bolesny. Po znieczuleniu obszaru lekarz wykonuje liczne iniekcje, im więcej „ukłuć”, tym korzystniej dla skóry - każde bowiem jest dodatkową stymulacją.

Mezoterpia tylko nawilża skórę? Czy też tą metodą można osiągnąć jeszcze jakieś dodatkowe korzyści?

W swojej praktyce metodą mezoterapii aplikuję również preparaty działające biostymulująco, czyli pobudzająco na skórę. To na przykład polinukleotydy, łańcuchy składające się z cząsteczek kwasów nukleinowych DNA i RNA. Stymulują fibroblasty, dzięki czemu zwiększa się

eprasa.pl b515cbb6a8

synteza kolagenu, elastyny, glikozaminoglikanów i glikoprotein. Wykazują również silne działanie antyoksydacyjne, co w dzisiejszych czasach, kiedy żyjemy szybko, nie zawsze dobrze się odżywiamy i jesteśmy narażeni na stres, ma naprawdę wielkie znaczenie.

Polinukleotydy również aplikujemy nieco głębiej, podobnie jak w przypadku zabiegów z kwasem hialuronowym usieciowanym. Po mezoterapii polinukleotydami uzyskujemy efekt nawilżenie tkanek głębokich, zdrową, odświeżoną skórę, a nawet subtelny efekt uniesienia tkanek.

Ostrzykiwanie stosujemy wyłącznie na twarz? Wiele kobiet latem ubiera wydekoltowane sukienki i bluzki. Czy można stosować mezoterapię na dekolt, na którym w starszym wieku niestety pojawiają się zmarszczki?

Tak, za pomocą mezoterapii można nawilżyć i zrewitalizować skórę dekoltu. Zabiegi mezoterapii wykonuje się zresztą nie tylko na obszarach skóry twarzy, ale także szyi, dłoni, ciała oraz owłosionej skóry głowy – przy wypadaniu włosów. Na specjalną uwagę zasłu-

eprasa.pl b515cbb6a8

guje okolica oczu – do tych delikatnych struktur przeznaczone są specjalne rodzaje preparatów. Często oprócz wymienionych już substancji w tej i innych okolicach stosuję mezoterapię z kolagenu.

Jak działa kolagen?

Powoduje regenerację biorusztowania skóry.

To biorusztowanie, czyli strukturę skóry, poprawiają też zabiegi laserowe. Czy to prawda, że nie powinno się ich wykonywać latem?

Rzeczywiście, latem nie stosujemy na przykład laserów CO2 (ablacyjnych) – bo skóry po zabiegu nie wolno wystawiać na słońce. Ten rodzaj odmładzania wykonujemy od jesieni do wczesnej wiosny. Nie ma jednak aż takich przeciwskazań do zabiegów laserem frakcyjnym nieablacyjnym.

Jak działa taki laser?

Zabiegi z wykorzystaniem lasera frakcyjnego nieablacyjnego nie naruszają ciągłości naskórka ani skóry właściwej. Są polecane zwłaszcza do poprawy jakości skóry na niewielkich obszarach skórnych, takich jak kurze łapki, zmarszczki palacza, bruzdy, skóra dłoni,

eprasa.pl b515cbb6a8

zmarszczki na szyi i dekolcie, a także blizny i rozstępy. Urządzenie emituje wiązkę, która oddziałuje bezpośrednio na głębsze warstwy skóry, powodując w sposób kontrolowany ich podgrzanie. Efekty zabiegu są widoczne po kilku dniach, ale narastają jeszcze przez kolejne tygodnie dzięki produkcji nowego kolagenu.

Najlepiej wykonać tę procedurę w serii czterech-ośmiu zabiegów co trzy-cztery tygodnie.

> Zabieg można wykonywać przez cały rok. Należy jednak pamiętać by **PRZEZ 14 DNI PO NIM UNIKAĆ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE.**

Zabieg ten nie wymaga okresu rekonwalescencji, dzień po wizycie w gabinecie możemy już wrócić do swoich obowiązków.

A co z innymi zabiegami, do których wykorzystywane są nowoczesne technologie?

Nie widzę przeciwskazań dla zabiegu HIFU, czyli stymulacji skóry falami wysokiej częstotliwości. Te pro-

eprasa.pl b515cbb6a8

cedury można wykonywać przez cały rok, bez względu na nasłonecznienie. Ich efektem jest poprawa wyglądu, kolorytu i napięcia skóry. Po takim zabiegu pacjentka będzie odpoczywała na wakacjach, a w tym czasie jej skóra będzie się regenerować dzięki zapoczątkowanemu procesowi naprawczemu...

Wyjaśnijmy: HIFU to zabieg, który polega na...

...wytworzeniu kontrolowanych mikrourazów w skórze przez fale wysokiej częstotliwości. Ta stymulacja uruchamia procesy regeneracji i naprawy poprzez wzmożoną produkcję kolagenu. Skóra w ciągu dwóch-trzech miesięcy odzyskuje sprężystość, staje się mocniejsza i poprawia się jej napięcie. Zabiegi HIFU nie wymagają rekonwalescencji.

HIFU bywa nazywany przez dziennikarzy liftingiem bez skalpela. Słusznie?

Ja powiedziałbym raczej, że to miękki lifting. Odpowiednio dobrane głowice zabiegowe pozwalają na znaczną poprawę jakości skóry. W zależności od okolicy – czyli od grubości skóry – możemy oddziaływać na różnych głębokościach podczas jednego zabiegu.

eprasa.pl b515cbb6a8

HIFU działa głęboko, ale bez uszkodzenia ciągłości naskórka.

Gdzie, czyli w jakich okolicach, się go stosuje?

Na twarz i ciało: wiotka skóra w okolicy oczu, luźny owal, czyli tzw. chomiki, drugi podbródek czy pogorszenie napięcia skóry szyi, dekoltu... To stany, w których z pomocą przychodzi siła zogniskowanych fal wysokiej częstotliwości.

Czy to prawda, że HIFU wspomaga odchudzanie, że dzięki temu zabiegowi można się pozbyć niepożądanych depozytów tłuszczu?

Tak, ta technologia jest również wykorzystywana do redukcji tkanki tłuszczowej – na przykład boczków czy brzucha, a także okolicy podbródka. Po zabiegu, który nie wymaga rekonwalescencji, na skórze może być widoczne lekkie zaczerwienienie, ale ono dość szybko ustępuje.

Kolejną skuteczną metodą redukującą miejscowo nagromadzoną tkankę tłuszczową jest kriolipoliza.

Sądząc po przedrostku, to zamrażanie tłuszczu?

Zabieg polega na oddziaływaniu odpowiednio niską temperaturą przez ściśle określony czas. Takie działa-

eprasa.pl b515cbb6a8

nie na tkankę tłuszczową powoduje apoptozę, czyli śmierć komórek tłuszczowych, które są oporne na dietę i ćwiczenia.

Kriolipoliza daje bardzo dobre efekty, redukując tłuszcz na obszarach takich jak: brzuch, boczki, brzyczesy, wewnętrzne strony ud, okolice nad kolanami oraz pelikany.

A nici rewitalizujące i liftingujące – czy są przeciwskazania, by je stosować o tej porze roku?

Nie ma. Nici PDO, gładkie, cienkie i delikatne, rewitalizują i przywracają utraconą sprężystość skórze. PDO, czyli polidioksanon, z którego są wykonane, to włókna rozpuszczalne, stymulujące procesy syntezy elastyny i wytwarzania kolagenu. Te nici są całkowicie biowchłanialne i ulegają rozpuszczeniu po sześciu-dwunastu miesiącach.

Za pomocą nici można też mechanicznie wspierać wiotkie partie skóry i wygładzać zmarszczki, przywracać młody owal twarzy. Do implantacji nici stosuje się znieczulenie preparatem w kremie lub miejscowe, dzięki czemu zabieg nie jest bolesny.

eprasa.pl b515cbb6a8

Jakieś rady lekarza medycyny estetycznej na wakacje?

Latem pamiętajmy o stosowaniu ochronnych filtrów przeciw promieniowaniu UVA i UVB. Wysoką ochronę dają preparaty oznaczone: SPF od 30 do 50 oraz PA+++, PA++++. Stosując kremy z wysokimi filtrami, nie tylko chronimy skórę przed fotostarzeniem, w tym przebarwieniami, ale również przed nowotworowymi chorobami skóry! Nie zapominajmy o piciu odpowiedniej ilości wody – bo od tego zaczyna się nawilżenie skóry.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Artykuł sponsorowany

Dr Mariusz Kaczorowski

Zapraszam na konsultacje i zabiegi
tel. 601 255 353

WWW.FACEBOOK.COM/DRMARIUSZKACZOROWSKI

eprasa.pl b515cbb6a8

Medycyna urody

dr Dawid Lisiecki

Nie trzeba być niewolnikiem własnego ciała

Fot.

eprasa.pl b515cbb6a8

Większość pacjentek zgłasza się do lekarza z poważnymi dolegliwościami – nie mogą normalnie funkcjonować. **UTRUDNIONE JEST UPRAWIANIE SPORTU, CHODZENIE, WSPÓŁŻYCIE, A NAWET SIEDZENIE. LABIOPLASTYKA JEST WÓWCZAS NAJSKUTECZNIEJSZYM ROZWIĄZANIEM – MÓWI W ROZMOWIE Z „WPROST” DR DAWID LISIECKI, SPECJALISTA W ZAKRESIE GINEKOLOGII ESTETYCZNEJ.** Pytamy o to, jak się przygotować do zabiegu, z czym on się wiąże i dlaczego warto go rozważyć.

Tekst: **Zofia Szkarłat**

„Wprost”: Na czym polega labioplastyka?

DR DAWID LISIECKI: Labioplastyka polega na operacji dotyczącej warg sromowych zarówno mniejszych – co dzieje się zdecydowanie częściej, jak i większych. Najczęściej polega na ich redukcji, czyli zmniejszeniu. Jeśli chodzi o wargi sromowe większe, dotyczy ona naj-

eprasa.pl b515cbb6a8

częściej plastyki samej skóry – jeśli ona jest mało napięta, czasami wykonuje się redukcji takiej skóry, żeby wargi wyglądały lepiej. W przypadku warg sromowych mniejszych chodzi o ich redukcję, zmianę kształtu bądź wyrównanie, jeżeli mamy do czynienia z asymetrią. Wówczas wykonuje się redukcję jednej wargi, tak żeby były one symetryczne.

Ważnym powodem wykonania labioplastyki są na pewno kwestie estetyczne, natomiast jest to operacja, którą najczęściej wykonuje się z powodów medycznych. Jeśli próbuje się wyszukać hasło „labioplastyka” w internecie, automatycznie trafiamy na określenia takie jak „redukcja bólu” czy „zniesienie dyskomfortu”. Z dyskomfortem, bólem, a nawet niemożnością siedzenia zgłaszają się do Pana pacjentki. Labioplastyka to ważny zabieg medyczny, który może ułatwić życie.

Wskazania czysto estetyczne to tak naprawdę znaczna mniejszość – może jedna na 50-60 pacjentek przychodzi z tego typu problemem. Jest naprawdę niewiele przypadków, kiedy podczas wywiadu, który pro-

eprasa.pl b515cbb6a8

wadzę, nie pojawiają się informacje o dolegliwościach czy bólu.

> I nie jest to tylko ból fizyczny – **TO CZĘSTO BARDZO ZŁOŻONY PROBLEM PSYCHOLOGICZNY, WPŁYWAJĄCY NA RELACJE Z PARTNEREM CZY PARTNERKĄ,** na codzienne zachowania czy decyzje.

W przypadku problemów z wargami sromowymi może nas ograniczać ogromnie wiele – pacjentki np. nie chcą chodzić na siłownię, bo wstydzą się założyć bardziej obcisłej odzieży, albo na plażę, bo w kostiumie kąpielowym odstają im wargi. Pula dolegliwości związanych z przerostem warg sromowych jest ogromna i nie jest to tylko ból fizyczny, takie jak otarcia czy ból podczas siedzenia lub uprawiania sportu, ale także problemy natury psychologicznej.

Pacjentka trafia więc do gabinetu. Jak wygląda pierwsza wizyta?

eprasa.pl b515cbb6a8

Najpierw rozmawiamy – przeprowadzam wywiad internistyczny i ginekologiczny. Pytam, czy pacjentka przyjmuje jakieś leki, czy ma uczulenia, problemy z krwawieniem etc. W toku rozmowy ustalamy też kwestie dotyczące badań – np. cytologii czy ostatniego USG ginekologicznego. Jesteśmy przede wszystkim ginekologami i zajmujemy się przecież przede wszystkim profilaktyką chorób ginekologicznych. Następnie poruszamy kwestie tego, skąd pojawiła się idea wykonania zabiegu – jakie są dolegliwości, kiedy się one zaczęły i... czy decyzję o labioplastyce podjęła sama, czy nikt, np. opresyjny partner lub partnerka, na nią nie naciskał. To bardzo ważne – jeśli kobieta nie chce nic zmieniać w swoim ciele, jeśli to nie jest jej suwerenna decyzja, nie powinno się przystępować do operacji.

Potem przechodzę do opisu zabiegu, pokazuję zdjęcia pozabiegowe – rzecz jasna, tylko pacjentek, które wyraziły na to zgodę na piśmie. Na tym etapie oglądamy też zdjęcia bezpośrednio po zabiegu, tak żeby pacjentka była jak najbardziej świadoma tego, co ją czeka, jak to będzie wyglądać i jaki będzie efekt po wygojeniu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Przechodzimy następnie do badania na fotelu i pobrania cytologii, jeśli jest taka potrzeba. Dla mnie najważniejszym momentem jest tutaj badanie przy użyciu lusterka. Daję je pacjentce i oglądamy wargi sromowe razem – dzięki temu unikamy też nieporozumień, np. dotyczących tego, czy chodzi o wargi sromowe mniejsze, czy większe.

Czasem na tym etapie okazuje się, że mamy do czynienia z przerośniętym kapturkiem łechtaczki, czego pacjentka w ogóle nie brała pod uwagę, a jeśli nie zrobimy też plastyki kapturka, efekt zabiegu będzie dużo mniej zadowalający. Bardzo często pacjentki odkrywają wtedy elementy swojej anatomii, z których nie do końca zdawały sobie sprawę.

Badanie lusterkiem chyba wręcz zostało w popkulturze nieco ukomicznione, a wydaje się badaniem istotnym.

Bardzo rzadko zdarza się, że kobiety w ten sposób się badają, a dzięki temu można wykryć zaskakująco wiele nieprawidłowości. Na szczęście wielu chociażby instagramerów czy instagramerek zaczyna to badanie

eprasa.pl b515cbb6a8

promować. Pozwala ono wykryć np. takie choroby jak chociażby liszaj twardzinowy sromu. Lusterko pozwala zauważyć, że coś się zmieniło.

Wróćmy do wizyty w gabinecie i decyzji o labioplastyce. Czy przeciwwskazaniem do niej może być np. wiek pacjentki?

Tak, może być – ale mówimy tu raczej o dolnej granicy. Nie wykonuję labioplastyki pacjentkom niepełnoletnim. Ważne jest dla mnie to, żeby osoba, która się na labioplastykę decyduje, miała świadomość swojej seksualności. Są np. panie, które nie rozpoczęły współżycia właśnie dlatego, że bardzo się wstydzą swoich warg sromowych i nie rozpoczną go, dopóki taki zabieg nie będzie wykonany. Zdarzają się jednak sytuację, kiedy pacjentki nie są zdecydowane, nie wiedzą, czy będzie im to przeszkadzać, czy nie.

Czy labioplastykę można łączyć z innymi zabiegami?

Jest to nawet wskazane, bo mamy wówczas jeden okres rekonwalescencji. Labioplastyka bywa więc łączona z plastyką przedsionka pochwy albo plastyką skóry na pochwie lub wtedy, kiedy mamy do czynienia z problemem po na-

eprasa.pl b515cbb6a8

cięciu czy pęknięciu. Można łączyć też labioplastykę z zabiegami w obrębie warg sromowych większych, takich jak np. rewitalzacja warg sromowych większych, np. laserowa albo osoczem, lub radiofrekwencją.

> Kluczowe dla tych zabiegów jest to, żeby **PRZEZ 6-8 TYGODNI NIE WSPÓŁŻYĆ, NIE JEŹDZIĆ NA ROWERZE, RACZEJ NIE ĆWICZYĆ NA SIŁOWNI,** a jeśli już, to raczej górne partie ciała.

Chodzi nam o to, żeby w trakcie procesu gojenia nie doszło do pęknięcia czy powstania krwiaka, bo pogarsza to chociażby efekt estetyczny takiego zabiegu.

Jak przebiega labioplastyka? W jaki sposób pacjentka jest znieczulana?

W dniu operacji robimy dokumentację fotograficzną, która jest absolutnie konieczna przy tych zabiegach. Ona jest oczywiście trzymana w tajemnicy. Nakładam znieczulenie w postaci maści, żeby przygotować pole operacyjne. Ostrzykuję później to pole – pacjentka ma delikatne uczucie rozpierania, podobnie jak u denty-

eprasa.pl b515cbb6a8

sty. W trakcie zabiegu pacjentka nic nie czuje. Cała operacja odbywa się w znieczuleniu miejscowym. Po redukcji warg sromowych zakładam szwy – wykonując to tak, żeby efekt był jak najbardziej naturalny. Po zabiegu czekamy godzinę-półtorej czekamy, czy nie ma krwawienia etc. Całość trwa 3-4 godziny. Zasadą numer jeden jest to, że wszystko wykonujemy we właściwym tempie – bez pośpiechu.

Jakie kobiety mają oczekiwania po labioplastyce?

Priorytetem jest normalne funkcjonowanie – żeby można było założyć kostium kąpielowy, żeby nie było problemów przy siedzeniu lub podczas jazdy na rowerze. Przy dużych wargach sromowych i intensywniejszym współżyciu możemy mieć do czynienia z sytuacją, w której wargi potrafią się też podwijać do środka, co jest irytujące, a często także bolesne. Chcemy się więc tego dyskomfortu pozbyć. Radość daje też spojrzenie w lustro tuż po zabiegu – kiedy nic nie wystaje, nie przeszkadza, panie są zachwycone.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Medycyna urody

Jak radzić sobie z trądzikiem latem

Fot. 123RF

eprasa.pl b515cbb6a8

Trądzik nie dotyczy tylko nastolatków. **Z TRĄDZIKIEM, NAJCZĘSTSZĄ CHOROBĄ SKÓRY, ZMAGA SIĘ TEŻ NIEMAL POŁOWA KOBIET W WIEKU 21-30 LAT I CO CZWARTA KOBIETA W KOLEJNEJ DEKADZIE ŻYCIA.** Nieprawdą jest też, że na trądzik dobrze działa opalanie. To kolejny mit. Dowiedz się, jak pielęgnować skórę latem i jak leczyć trądzik. Skutecznie.

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

Zaskórniki, grudki, krosty, torbiele ropne – objawy trądziku ma 85 proc. chłopców i 80 proc. dziewcząt. Trądzik kojarzy się z dojrzewaniem, ale może się pojawić w każdym wieku, nie tylko u nastolatków. Także u noworodków i osób dorosłych – do gabinetu dermatologów z prośbą o pomoc przychodzą dwudziesto-, trzydziestolatki i osoby starsze. Tyle że u osób dorosłych trądzik manifestuje się nieco inaczej niż u młodzieży.

eprasa.pl b515cbb6a8

Objawy pojawiają się u nich przeważnie na podbródku, żuchwie i szyi, a nie – jak u osób młodszych – zazwyczaj w tzw. strefie T, czyli na czole, nosie i w górnej części policzków. U dorosłych są to przede wszystkim różnej wielkości czerwone zmiany zapalne, które mogą być bolesne, zaś zaskórniki zamknięte i otwarte występują rzadziej niż u nastolatków. Trądzik u dorosłych przyjmuje zazwyczaj postać łagodną i umiarkowaną. To dobra wiadomość. Zła jest taka, że szybko się rozwija i ma tendencję do nawracania.

Hormony, podkłady i pudry

Dlaczego na skórze pojawiają się zmiany trądzikowe? U nastolatków naczelnym winowajcą jest hormonalny huragan okresu dojrzewania i rewolucja, którą wywołuje w organizmie. Zmiany hormonalne (nadmiar androgenów) powodują trądzik również w późniejszych etapach życia. Wiadomo także, że w powstawaniu trądziku pewną odgrywają rolę czynniki genetyczne, czyli rodzinne występowanie tej choroby skóry. U co szóstego

eprasa.pl b515cbb6a8

chorego za zaostrzenie choroby odpowiedzialny jest stres, który – jak wiadomo – nasila pocenie się (i również powoduje zmiany hormonalne). Wykwity skórne pojawiają się u kobiet kilka dni przed menstruacją. Zresztą panie do powstania tej dermatozy (choroby skóry) przyczyniają się często same, używając „zbyt ciężkich" podkładów, korektorów, pudrów i róży, które blokują ujścia gruczołów łojowych. Wiadomo również, że trądzik jest objawem niepożądanym niektórych leków np. steroidów.

Cierpliwość i czas

Co zrobić, kiedy pojawią się problemy skórne? Jak wyleczyć trądzik? Z pewnością nie da się tego zrobić z dnia na dzień, z godziny na godzinę, mimo że taki efekt mogą sugerować niektóre reklamy. Do leczenia trądziku potrzeba trzech rzeczy: cierpliwości, czasu i odpowiednich preparatów. Na uzyskanie optymalnych rezultatów czasami trzeba czekać kilka tygodni, a nawet miesięcy. Dlatego nie należy przedwcześnie przerywać terapii. Po jej zakończeniu objawy mogą stopniowo po-

eprasa.pl b515cbb6a8

wracać, trzeba więc stosować odpowiednie leczenie podtrzymujące.

I jeszcze jedno: nawet jeśli na twarzy w widocznym miejscu pojawia się szpecąca krosta i ręce aż świerzbią, żeby ją wycisnąć, warto się jednak powstrzymać. Lekarze przestrzegają: nie należy na własną rękę drażnić ani wyciskać zmian chorobowych – Polskie Towarzystwo dermatologiczne zaleca wyeliminowanie zabiegów mechanicznego oczyszczania skóry. Można w ten sposób bardziej sobie zaszkodzić, niż pomóc.

> Takie działanie może się bowiem przyczynić do powstania **SZPECĄCYCH BLIZN, TRUDNYCH DO USUNIĘCIA PRZEBARWIEŃ** czy zmian potrądzikowych.

W aptekach dostępnych jest bez recepty wiele preparatów pomocnych w walce z trądzikiem. Co zawierają? Popularnym składnikiem są nadtlenki, działające utleniająco, a także antybakteryjnie i keratolitycznie (złuszczająco). Inną często stosowaną sub-

eprasa.pl b515cbb6a8

stancją czynną leków i kosmetyków przeciwtrądzikowych jest kwas salicylowy o właściwościach złuszczających i przeciwzapalnych. W terapii trądziku dostępnej bez recepty wykorzystuje się również siarkę, jednak uważa się także, że może ona potęgować zmiany skórne. Na uwagę zasługują preparaty z kwasem azelainowym o wielokierunkowym mechanizmie działania.

Kwas azelainowy – sprzymierzeniec w walce z trądzikiem

Czym jest kwas azelainowy? To substancja, która na skutek przemian metabolicznych w niewielkich ilościach jest wytwarzana w naszym organizmie. Spożywamy go także wraz z jedzeniem, ponieważ wchodzi w skład niektórych zbóż. W medycynie kwas azelainowy jest znany od dawna. Kiedyś był stosowany w leczeniu przebarwień, dziś ze względu na szerokie spektrum działania jest wykorzystywany w preparatach stosowanych w terapii trądziku pospolitego u młodzieży i dorosłych. Może być stosowany długotrwale, bo jest

eprasa.pl b515cbb6a8

dobrze tolerowany przez skórę. Działania niepożądane – przejściowy rumień i podrażnienie – występują rzadko i szybko ustępują.

Jak kwas azelainowy oddziałuje na skórę? Przeciwdziała tworzeniu się zaskórników, hamując nadmierne rogowacenie naskórka, przyczyniające się do ich powstawania. Ma również działanie przeciwzapalnie – pomaga leczyć zmiany trądzikowe wraz z towarzyszącym stanem zapalnym. Posiada też właściwości przeciwbakteryjnie – zwalcza bakterie odpowiedzialne za powstawanie trądziku, nie powodując powstania u nich oporności. Działa przeciwłojotokowo, zmniejszając frakcję wolnych kwasów tłuszczowych na skórze, które mogą powodować jej błyszczenie. Co nie mniej ważne przy trądziku – zmniejsza przebarwienia związane z nadmierną aktywnością melanocytów, nie tylko te potrądzikowe.

Preparatem zawierającym kwas azelainowy jest Skinoren, dostępny bez recepty w aptekach w postaci żelu i kremu. Skinoren można stosować razem z kosmetykami używanymi do pielęgnacji i do makijażu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Sposób na lato bez trądziku

Słońce, wysokie temperatury – lato jest porą, w której pojawiają się szczególne wyzwania dla osób z cerą trądzikową.

Co robić, by nie doprowadzić do nasilenia objawów choroby? Przede wszystkim warto unikać słońca i stosować kremy z wysokim filtrem.

> Dermatolodzy przestrzegają, że **OPALANIE NIE JEST SPOSOBEM NA LECZENIE TRĄDZIKU,** mimo że wiele osób jest przekonanych o zbawiennym działaniu słońca na „pryszcze”.

Dlaczego? Słońce wysusza skórę, co rzeczywiście początkowo zmniejsza objawy trądziku i przyczynia się do poprawy jej wyglądu. Tyle że wkrótce po opalaniu trądzik powraca ze wzmożoną siłą. Ekspozycja na słońce (i wysokie temperatury) przyczynia się bowiem do produkowania większej ilości sebum (łoju) w skórze i jednocześnie powoduje pogrubienie jej zewnętrznej war-

eprasa.pl b515cbb6a8

stwy. A to utrudnia prawidłowe wydzielanie łoju w mieszkach włosowych. Rezultat może być tylko jeden: dochodzi do zablokowania ujść gruczołów łojowych i niepowstrzymanego pojawienia się wyprysków.

Dodatkowo niektóre leki stosowane w leczeniu trądziku zwiększają wrażliwość na słońce. Ekspozycja na promieniowanie UV przy ich stosowaniu może powodować przebarwienia czy nawet przyczynić się do powstawania objawów alergicznych. Latem jednak uniknąć słońca nie sposób. Dlatego warto używać kremów z wysokim filtrem UV, a także sprawdzić, które leki można bezpiecznie stosować wtedy, gdy skóra będzie często wystawiana na promieniowanie słoneczne. W takim przypadku można wybrać żel lub krem Skinoren, który nie powoduje przebarwień skóry. Skinoren można nakładać na skórę zarówno latem, podczas ekspozycji na słońce, jak i po lecie – w terapii przebarwień związanych ze zmianami potrądzikowymi, a także z ekspozycją na promieniowanie UV.

W miesiącach letnich nie wolno także zapominać o właściwej pielęgnacji skóry. Należy oczyszczać cerę

eprasa.pl b515cbb6a8

dwa razy dziennie za pomocą wody i odpowiedniego środka o fizjologicznym pH, unikając przy tym nadmiernego pocierania i osuszania. Maski i pillingi odstawić na półkę, zastępując je medykamentami o działaniu przeciwtrądzikowym. Nie należy używać kosmetyków zawierających alkohol (wysuszają skórę). Kiedy pod wpływem słońca i temperatury wydzielanie łoju się zwiększa, trzeba stosować lekkie, niezatykające pory kremy (niekomedogenne). No i oczywiście warto unikać ciężkiego, zatykającego ujścia gruczołów łojowych makijażu.

Lekarze dermatolodzy mogą dziś zaproponować wiele środków do walki z trądzikiem. Odpowiednia terapia i dbałość o skórę pomoże pozbyć się tej dermatozy. Również latem.

Więcej informacji: **WWW.SKINOREN.COM.PL.**

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Dr n. med. Magdalena Łopuszyńska

Młodość ukryta w genach

Fot. materiały prasowe / Bella

eprasa.pl b515cbb6a8

Jak długofalowo poprawić wygląd swojej skóry? **JAK BARDZO MOŻEMY COFNĄĆ NASZ BIOLOGICZNY ZEGAR?** Czym jest ekspresja genów? I dlaczego wielozadaniowe urządzenia pobijają rynek medycyny estetycznej?

Tekst: **Dr n. med. Magdalena Łopuszyńska***

Wygląd skóry to wypadkowa wielu czynników, w tym także genetycznych. Na jej młodość wpływają czynniki zewnętrzne, nawyki żywieniowe czy wreszcie wiek organizmu. Wiele zmian skórnych, na przykład barwnikowych, można na szczęście cofnąć. Okazuje się, że u pacjentów po 60. roku życia można uzyskać ekspresję genów zbliżoną do tej u osób 30-letnich. Jak pokazały badania przeprowadzone przez dr. Patricka Bittera na wydziale dermatologii Uniwersytetu Stanforda, pozwala na to terapia światłem szerokopasmowym, która stanowi przełom w podejściu do anti-agingu.

eprasa.pl b515cbb6a8

Właśnie wynik jego badań przekonał mnie do wyboru technologii, która pozwala usunąć widoczność oznak starzenia się skóry, jednocześnie wpływając na kluczowe geny odpowiadające za jej młody wygląd. Wykorzystując ekspresję genów, wpisuje się w potrzeby pacjentów, którzy pielęgnację skóry traktują jako inwestycję w siebie i bardziej od inwazyjnych zabiegów cenią sobie rozwiązania dające naturalne i długoterminowe efekty.

Terapia światłem

Nie tylko długoterminowe efekty i możliwość odmłodzenia skóry bez poddawania się inwazyjnym zabiegom, ale

Dr n. med. Magdalena Łopuszyńska

Dermatolog, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, założycielka gabinetu kosmetyki lekarskiej Bella. Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie w 1985 r. Staż i specjalizacje I i II stopnia z dermatologii oraz tytuł doktora nauk medycznych uzyskała pracując w Klinice Dermatologii CSK MSWiA. Jest autorką wielu prac naukowych z zakresu dermatologii oraz kosmetologii, publikowanych w czasopismach specjalistycznych.

eprasa.pl b515cbb6a8

i dostosowanie procedury do potrzeb – tego oczekują pacjenci klinik medycyny estetycznej. Urządzenie, które wykorzystuję do fotoodmładzania, opiera swoje działanie na zastosowaniu światła szerokopasmowego o długości fali 400–1400 nm. Dedykowane jest zarówno do leczenia zmian barwnikowych, rumienia czy trądziku, jak i do poprawy napięcia skóry. Dzięki temu mogę dostosować długość fali światła do problemów skóry pacjenta na wielu głębokościach, przez co wpływam m.in. na melaninę, hemoglobinę czy wodę zawartą w komórkach.

Terapia światłem szerokopasmowym dzięki wieloetapowemu leczeniu eliminuje oznaki starzenia na różnych poziomach skóry dając możliwość uzyskania długoterminowych efektów. Terapii można poddać twarz, szyję, dekolt oraz duże obszary ciała, takie jak plecy, nogi oraz ramiona. Trwałe wyniki daje nawet kilkuminutowy zabieg, który stymuluje komórki skóry do poprawy jej jakości. Niebagatelne znaczenie dla końcowych efektów i bezpieczeństwa pacjenta ma też konstrukcja. Wyższa prędkość działania, moc szczytowa oraz wydajne chłodzenie, w porównaniu do innych

eprasa.pl b515cbb6a8

urządzeń do fotoodmładzania, przekłada się na większy komfort pacjenta.

Synergiczne połączenie

Uzyskanie naturalnych efektów odmłodzenia skóry, przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa zabiegów i komfortu pacjenta, to jeden z głównych powodów, dla których coraz chętniej stosuje się terapie łączone. Nie zawsze musi to być protokół składający się z zupełnie różnych zabiegów, co pokazują platformy zabiegowe łączące różne technologie. Tak jest też tutaj, gdzie urządzenie do fotoodmładzania terapią światłem szerokopasmowym łączę z właściwościami lasera tulowego.

Skąd takie połączenie? Z potrzeby wszechstronności działania i synergii przeprowadzanych zabiegów. W swojej praktyce skupiam się na technologiach, które zapewnią satysfakcjonujące efekty zabiegowe, jednocześnie skracając okres rekonwalescencji i pozwalając personalizować terapie.

Laser tulowy to nieinwazyjna, ale skuteczna opcja resurfacingu dla pacjentów szukających zabiegów da-

eprasa.pl b515cbb6a8

jących oczekiwane efekty bez konieczności poświęcania czasu na rekonwalescencję pozabiegową.

> Stosuję go zarówno u młodszych pacjentów, jak i tych, którzy **CHCĄ ZACHOWAĆ MŁODZIEŃCZY WYGLĄD SWOJEJ SKÓRY NA DŁUŻEJ,** dzięki lekkiej rewitalizacji.

Takie połączenie technologii pozwala mi do każdego pacjenta podejść indywidualnie, odpowiadając precyzyjnie na potrzeby jego skóry.

Doświadczenie w służbie pacjentów

Z medycyną estetyczną jestem związana już ponad 25 lat. Przez ten czas obserwowałam wiele zmian zarówno w dostępnych technologiach, jak i w potrzebach pacjentów. Czego oczekują aktualnie pacjenci? Odpowiedniej stymulacji skóry do przebudowy i odbudowy połączonej z pracą na wielu jej poziomach i możliwością odpowiadania na wiele problemów skórnych. Nowoczesne technologie, które wprowadzam do mojego

eprasa.pl b515cbb6a8

gabinetu, muszą jednak nie tylko odpowiadać na potrzeby pacjentów, ale i zapewniać – co dla mnie jest priorytetem – bezpieczeństwo. Stąd właśnie obecność światła szerokopasmowego połączonego z laserem tulowym w mojej praktyce lekarskiej – platformy zabiegowej, która spełnia oczekiwania pacjentów, zapewniając efekty poparte badaniami naukowymi.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

GABINET KOSMETYKI LEKARSKIEJ BELLA

Gabinet Kosmetyki Lekarskiej BELLA

Warszawa, ul. Piękna 19
tel. 22 625 33 00, 608 094 484

WWW.BELLA-DERM.PL

https://www.facebook.com/Gabinet.Kosmetyki.Lekarskiej.BELLA

Artykuł sponsorowany

eprasa.pl b515cbb6a8

Medycyna urody

Dr n. med. Paweł Wisz

Chirurgia robotyczna wymaga właściwego szkolenia lekarzy

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Na temat metod robotycznych stosowanych **W LECZENIU CHORÓB PROSTATY ORAZ SZKOLENIA LEKARZY POD KĄTEM JEJ STOSOWANIA MÓWI DR N. MED. PAWEŁ WISZ** – chirurg krakowskiego Szpitala na Klinach, międzynarodowy trener w chirurgii robotycznej w Orsi Academy, członek zarządu sekcji robotycznej Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Tekst: **Konrad Lichoń**

„Wprost”: Rak prostaty to obecnie najczęściej diagnozowany nowotwór wśród mężczyzn. Dane Krajowego Rejestru Nowotworów pokazują, że w roku 2020 w Polsce zachorowało na niego ponad 14 tysięcy mężczyzn, a prawie 6 tysięcy z tego powodu zmarło. Medycyna dysponuje obecnie skutecznymi metodami leczenia tego nowotworu. Jakie to są metody i od czego zależy ich wybór?

DR N. MED. PAWEŁ WISZ: Wybór metody leczenia raka gruczołu krokowego uzależniony jest od stadium za-

eprasa.pl b515cbb6a8

awansowania choroby. Bierze się pod uwagę wyniki biopsji oraz rezonansu magnetycznego, stopień ryzyka określany na podstawie stężenia PSA i oceny w skali Gleasona, a także takie czynnik jak wiek oraz oczekiwana długość przeżycia.

Podstawowe metody leczenia raka prostaty to leczenie operacyjne lub radioterapia, stosowana w róż-

Dr n. med. Paweł Wisz

Specjalista z zakresu urologii robotycznej. Posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie leczenia raka prostaty, w tym zabiegów wykonywanych z użyciem robota. Zdobywał je, między innymi, w Klinice Urologii w Leverkusen w Niemczech oraz w ośrodku ORSI Academy, największym na świecie centrum szkoleniowym w chirurgii robotycznej.
Jest jednym z siedmiu urologów na świecie, który zdobył certyfikaty w dziedzinie chirurgii robotycznej u boku prof. Alexandra Mottrie z Belgii oraz prof. Patela z USA. Jest również jedynym polskim międzynarodowym trenerem w chirurgii robotycznej w ośrodku ORSI Academy oraz jako pierwszy Polak pełni prestiżową funkcję w zarządzie Europejskiego Towarzystwa Urologicznego – Sekcja Robotyczna (ERUS).

eprasa.pl b515cbb6a8

nej w formie. Leczenie chirurgiczne polega na wycięciu zajętego nowotworem narządu stercza, a także, jeżeli jest to konieczne, okolicznych węzłów chłonnych. Operacje mogą być przeprowadzane techniką klasyczną (czyli otwartą) oraz jako zabiegi małoinwazyjne za pomocą laparoskopii lub z wykorzystaniem robota.

Operacje z wykorzystaniem robota to zaawansowane technologicznie zabiegi. Ile ich obecnie wykonuje się w Polsce?

W roku 2022 wykonano ich w Polsce około 3500. Zapotrzebowanie na te zabiegi rośnie gdyż dają one duże korzyści dla pacjentów, kadry medycznej oraz szpitali. Procedury wspomagane robotem dotyczą wielu różnych interwencji medycznych, takich jak usuwanie guzów nowotworowych, biopsje, naprawa zastawek serca czy bajpasy żołądkowe.

Z raportu „Rynek robotyki chirurgicznej w Polsce 2022. Prognoza na lata 2022-2027”, opublikowanego przez Upper Finance i Polską Federację Szpitali, można się dowiedzieć, że w Polsce do 2027 roku powinno być

eprasa.pl b515cbb6a8

około 70 robotów chirurgicznych o różnych profilach zastosowania. Do 2027 roku rynek ten osiągnie wartość prawie miliarda złotych.

Z tych 3500 tysięcy operacji jedną dziesiątą, czyli około 350, wykonał pan. Uczestniczył pan w szkoleniach w zagranicznych ośrodkach, a doświadczenie zdobywał pan w miarę wykonywania zabiegów. Chirurgia robotyczna zmieniła także podejście do szkoleń...

To prawda. Do tej pory korzystaliśmy ze starej metody dr. Halsteda – „see one, do one, teach one”, oznacza to, że uczyliśmy się od innych osób nie zawsze wiedząc czy robią to dobrze, możemy więc naśladować ich dobre lub złe nawyki.

> Od kiedy rozwija się chirurgia robotyczna, zmienił się system nauczania, ponieważ **DYSPONUJEMY PRECYZJĄ ORAZ MOŻLIWOŚCIĄ WERYFIKACJI EWENTUALNYCH BŁĘDÓW** wykonywanych przez operatorów.

eprasa.pl b515cbb6a8

Jak powinno wyglądać szkolenie chirurga?

Odejście od tradycyjnego modelu nauczania oznacza, że szkolenie chirurga jest oderwane od bloku operacyjnego i pacjenta i odbywa się w warunkach laboratoryjnych, symulacyjnych, czyli najlepiej w dedykowanych temu celowi centrach szkoleniowych.

Praca na symulatorach polega na tym, że każdy błąd, każdy ruch pozostawia ślad. Taki sposób szkolenia jest oczywiście poparty pomiarami na temat uzyskanego poziomu efektywności w porównaniu do poziomu wzorcowego, który został zatwierdzony jako pewien standard, wypracowany w oparciu o specjalne metryki. To pozwala obiektywnie ocenić umiejętności uczącego się lekarza.

Czy dysponujemy takimi standardami?

Ponieważ nowe programy nauczania stały się przedmiotem badań naukowych i zostały podane weryfikacji, dysponujemy obecnie materiałami, opartymi na dowodach, które pokazują efektywność nowego podejścia. W jednej z najnowszych publikacji dokonano metaanalizy wyników (JAMA Surgery, wrzesień 2021 r).

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. materiały prasowe

Szpital na Klinach w Krakowie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Wynika z nich, że w porównaniu do szkolenia tradycyjnego, uczestnicy treningu opartego na biegłości (proficiency based progression – PBP) uzyskiwali o wiele lepsze wyniki. Taki sposób szkolenia zmniejszył liczbę błędów wykonawczych aż o 60 proc. i skrócił czas zabiegu o 15 proc. Natomiast liczba poprawnie wykonywanych kroków w procedurze zabiegowej była większa o 47 proc.

Jako członkek zarządu Europejskiego Towarzystwa Urologicznego – Sekcja Robotyczna (ERUS) odpowiadam właśnie za opracowywanie i wdrażanie tych nowych programów szkoleniowych.

Czy w Polsce działają takie centra szkoleniowe?

Na razie, niestety, nie ma ani jednego. Tymczasem w Europie działają one od wielu lat i na dzień dzisiejszy lekarze z Polski muszą korzystać z takiego szkolenia zagranicą.

Ilu lekarzy przeszkolonych do pracy z robotem chirurgicznym jest w Polsce?

W polskich szpitalach, dotyczy to zarówno placówek prywatnych jak i państwowych, pracuje około

eprasa.pl b515cbb6a8

30 robotów chirurgicznych. Natomiast około 100 chirurgów posiada certyfikaty wydane przez producentów systemów robotycznych. Jednak taka certyfikacja jest jedynie warunkiem dopuszczającym do pracy z tymi narzędziami, nie jest wyznacznikiem osiągnięcia odpowiedniego poziomu umiejętności klinicznych.

> Nie zawsze liczba wykonanych zabiegów określa umiejętności operacyjne, dlatego **NALEŻY SZYBKO DĄŻYĆ DO UZYSKANIA ODPOWIEDNICH WSKAŹNIKÓW WYDAJNOŚCI** oraz efektywności.

Nie zawsze placówki, które decydują się na zakup robota, posiadają wykwalifikowaną w tym kierunku kadrę...

Celem zakupu tego typu urządzenia powinno być dobro pacjenta, a najważniejszym czynnikiem wpływającym na czas samego zabiegu oraz na jego skuteczność jest doświadczenie wykonującej go osoby. Ważne jest to,

eprasa.pl b515cbb6a8

aby wraz ze wzrostem liczby systemów robotycznych w szpitalach rozwijało się również szkolenie kadr.

Mam nadzieję, że to się zmieni, dlatego też wiele moich aktywności kieruję na mentoring zespołów w całej Polsce, które wchodzą na ścieżkę kształcenia. To wymagający proces. Adepci robotyki nie są w stanie przyswoić go samodzielnie. Tak jak w sporcie, aby ukształtować zawodnika potrzebny jest dobry trener.

Jest to ważne także dlatego, że pacjenci coraz częściej doceniają ten sposób zabiegów...

Upowszechnienie tej metody operacji a także wzrost świadomości pacjentów sprawia, że według szacunków w roku 2023 już połowa wszystkich zabiegów radykalnej prostatektomii w Polsce odbędzie się właśnie tą metodą.

Warto podkreślić, że potencjał robotyki chirurgicznej dotyczy także innych dziedzin, takich jak ginekologia, chirurgia, kardiochirurgia i laryngologia.

Zabieg dotyczący leczenia raka prostaty za pomocą systemu robotycznego to szereg korzyści dla pacjenta..

eprasa.pl b515cbb6a8

Podczas takiego zabiegu wykonuje się przez sześć minimalnych nacięć w powłokach brzusznych pacjenta, przez które wprowadzane są, tzw. trokary, w środku których umieszcza się kamerę oraz minimalnej wielkości narzędzia chirurgiczne, które przymocowane są do ramion robota. Przeprowadzając ten zabieg chirurg nie znajduje się przy stole operacyjnym, ale siedzi za specjalną konsolą, za pomocą której steruje ramionami robota.

Warto pokreślić jednak, że to nie robot wykonuje operację, ale pozostaje ona w rękach chirurga i zespołu operacyjnego, a wykorzystywane urządzenie jest wyłącznie narzędziem wspomagającym pracę podczas tak skomplikowanych zabiegów jak usuniecie prostaty czyli prostatektomia.

Operacja z wykorzystaniem robota umożliwia bardzo dobrą wizualizację pola operacyjnego, nawet w 10-krotnym powiększeniu, co przekłada się na przeprowadzenie operacji w sposób precyzyjny, przy zachowaniu kontroli.

Zabieg taki minimalizuje ryzyko uszkodzeń pęczków naczyniowo-nerwowych, które odpowiedzialne

eprasa.pl b515cbb6a8

są za erekcję a także pozwala na zachowanie zwieracza zewnętrznego cewki moczowej, co zapewnia prawidłowe trzymanie moczu po operacji. Ważne jest także, że pacjenci po zabiegu prostatektomii z wykorzystaniem robota odczuwają mniejsze dolegliwości bólowe, szybciej przechodzą rekonwalescencję.

Należy pamiętać, że podstawowym celem leczenia jest wynik onkologiczny.

Operacje robotyczne często bywają jedyną możliwością leczenia w przypadku pacjentów, którzy zostali zdyskwalifikowani z leczenia operacyjnego innymi metodami. Takiego pacjenta operował pan niedawno w krakowskim SZPITALU NA KLINACH...

W maju tego roku przeprowadziłem prostatektomię robotyczną u 64-letniego mężczyzny ze zdiagnozowanym rakiem prostaty, który został zdyskwalifikowany z leczenia operacyjnego we wszystkich ośrodkach, do których zgłosił się w Polsce. Był to pacjent, u którego wielokrotnie przeprowadzano operacje brzuszne, takie jak usunięcie pęcherzyka żółciowego,

eprasa.pl b515cbb6a8

przednia resekcja odbytnicy z wyłonieniem stomii, odtworzenie ciągłości przewodu pokarmowego, radiochemioterapia z powodu raka odbytnicy, a po rozpoznaniu raka prostaty została u niego włączona hormonoterapia.

Z powodu wcześniejszych zabiegów u pacjenta pojawiły się liczne zrosty, które utrudniały dotarcie do pola operacyjnego a radioterapia i hormonoterapia zaburzały budowę morfologiczną prostaty. Zabieg robotyczny polegający na odpreparowaniu zrostów i usunięciu samej prostaty odbył się bez powikłań i bez uszkodzenia okolicznych narządów, a pacjent po sześciu dniach od operacji opuścił szpital bez konieczności utrzymania cewnika.

W Szpitalu Neo Hospital stosowana jest między innymi metoda „Collar”, która minimalizuje ryzyko pooperacyjnego pozostawienia komórek nowotworowych, tzw. dodatnich marginesów...

Badania wykazały dużą skuteczność tej metody, przy jej zastosowaniu w przypadku nowotworu ograniczonego tylko do prostaty nie było w ogóle przypadków

eprasa.pl b515cbb6a8

z dodatnim marginesem w okolicy szczytu prostaty, a w grupie kontrolnej, czyli w przypadku zastosowania innej techniki było to 8,9 proc. Również w zaawansowanym miejscowo nowotworze, w przypadku nacieku nowotworu na pęcherzyki nasienne kolejne badania potwierdziły lepsze rezultaty operacji z wykorzystaniem robota.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

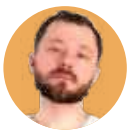
eprasa.pl b515cbb6a8

„WARSZAWIANKA” NASZYCH CZASÓW

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

– Serialem, na którym się bardzo wzorowałem, pisząc „Warszawiankę” i który obejrzałem z wielką uwagą i wielką pasją, jest „Jan Serce” z Kazimierzem Kaczorem. Ma on w samym środku bohatera, co prawda zupełnie innego niż nasz, ale też **BARDZO WRAŻLIWEGO, BARDZO NIEPRZYSTAJĄCEGO DO RZECZYWISTOŚCI**, *bardzo nielogicznego w swoich emocjach i bardzo gwałtownie poszukującego – o swoim nowym projekcie mówi* **JAKUB ŻULCZYK**, *pisarz i scenarzysta.*



Rozmawiał **Bartosz Czartoryski**

Pomysł na serial „Warszawianka” nie wyszedł od ciebie, prawda?

Nie, zostałem dokooptowany do tego projektu. Sam pomysł wyszedł od Piotrka Fiedlera. Ale to wszystko jest dzieckiem Izy Łopuch, z którą pracuję od lat i uważam, że mamy taki przyjacielsko-kreatywny lot, mega

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

się dogadujemy. Iza jest absolutnie najlepszą, najwybitniejszą producentką w tym kraju, a i ona chyba też uważa, że jestem niezły. Tylko coś, kurde, im nie szło. Ludzie, którzy dołączali do projektu, w ogóle go nie czuli.

Kiedy przyszedłem, uznałem, że trzeba to wszystko skasować, zacząć od zera, zostawić samą ideę tego kolesia, zostawić tytuł, imię Czuły, i pracować nad tym dalej, wymyślić cały ten świat, postaci, fabułę od zera. Słuchaj, ja napisałem sam cały sezon serialu. Więc to było... stary, to było jak napisać pięć książek. Generalnie tak się nie robi, na zachodzie to niesłychane, żeby jeden koleś pisał cały, tak długi sezon.

Serial ma ciekawą konstrukcję, bo znany jesteś przecież ze ścisłych fabuł, a tutaj mamy bardziej zbiór scen często przypominających impresje. Czuły jest jądrem, wokół którego wszystko i wszyscy orbitują i nie ma tu intrygi per se. Ciekawy jestem, jak się to pisało.

Bo takie podejście nie pasowało do tego serialu. Okej, faktycznie nie ma tu intrygi w takim sensie jak u Johna

eprasa.pl b515cbb6a8

Grishama, ale jest podróż bohatera, bez dwóch zdań. To gość, który zaczyna w jakimś punkcie, przechodzi przez sekwencję wydarzeń, mniej lub bardziej ze sobą połączonych, ale dociera do jej końca.

Jakub Żulczyk

– pisarz, scenarzysta, dziennikarz. Z wykształcenia jest amerykanistą. Autor dziesięciu powieści, z których największa popularność zdobyła „Ślepnąc od świateł”. Współpracował z wieloma pismami jako felietonista. Ostatnio aktywny przede wszystkim jako scenarzysta seriali („Belfer”, „Ślepnąc od świateł”).

eprasa.pl b515cbb6a8

W pierwszej wersji tego projektu bardzo dużym wyzwaniem było to, żeby nie robić serialu, który jest, jak się to mówi, łukowy, czyli taki, jak te, przy których do tej pory pracowałem. Chcieliśmy zrobić coś bardziej epizodycznego, jak to się robiło kiedyś. Dzisiaj już chyba tylko sitcomy tak się kręci albo seriale komediowe. Strasznie mnie jarało to wyzwanie. I w trakcie wymyślania tej historii, pisania kolejnych wersji treatmentu, okazało się, że pewne wątki i historie są za duże, żeby zmieścić je w jednym odcinku, więc to zaczyna po prostu sobie tak łańcuchowo płynąć. Ale jestem absolutnie przekonany i wydaje mi się, że jak zobaczysz drugą część serialu, to przekonasz się, że te epizody z pierwszej opowieści układają się w dość konkretny łuk.

Mnóstwo ludzi, sugerując się punktem wyjścia i tytułem, mówi, że to jest takie polskie „Californication”. Nie ma się co od tego zupełnie odżegnywać, na pewno są tam jakieś ślady „Californication”, ale wydaje mi się, że po zobaczeniu serialu trochę ludziom przejdzie.

To na czym się oparłeś?

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

Serial, na którym się bardzo wzorowałem, pisząc „Warszawiankę” i który obejrzałem z wielką uwagą i wielką pasją, to polski serial „Jan Serce” z Kazimierzem Kaczorem. Ma on w samym środku bohatera, co prawda zupełnie innego niż nasz, ale też bardzo wrażliwego, bardzo nieprzystającego do rzeczywistości, bardzo nielogicznego w swoich emocjach i bardzo gwałtownie poszukującego.

Genialna jest rola Kaczora, te wszystkie niesamowite warszawskie detale. Struktura „Warszawianki” jest trochę hołdem dla „Jana Serce”.

> *Ten serial też jest niby epizodyczny i to była dokładnie ta struktura, o którą mi chodziło – że* **KAŻDY ODCINEK JEST POZORNIE ZAMKNIĘTĄ CAŁOŚCIĄ,**

ale tak naprawdę niektóre wątki są zbyt duże, żeby włożyć je do jednego odcinka, więc rozciągają się na dwa, albo na dwa i pół. Cała ta opowieść strukturalnie przypomina tak naprawdę nasze życie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Oglądając „Warszawiankę”, zadałem sobie takie pytanie, na które być może znasz odpowiedź — czy można w ogóle przestać być pisarzem? Bo wydaje się, że kiedy wykonujesz jakiś zawód i przestajesz się nim zajmować, to jesteś, na przykład, byłym mechanikiem albo byłym aktorem, a możesz nie pisać i dziesięć lat i nikt nie powie, że jesteś byłym pisarzem. Czy taki moment w ogóle może przyjść?

Nie. Znaczy, to jest tak, i tak odbieram ten zawód, że możesz przestać pisać z jakiegoś powodu i wydaje mi się, że prawie zawsze jest to błąd, że wynika to z jakiegoś rozczarowania, z jakiegoś po prostu zrażenia, niechęci. Ale i tak coś w tobie zostaje, bo im dłużej piszesz, tym bardziej twój mózg się zmienia. Zmienia się twoja percepcja rzeczywistości, zaczynasz poruszać się po świecie w określony sposób, słuchać ludzi, rozmawiać z ludźmi w określony sposób. Wpływa to na relacje międzyludzkie i nawet lektury, to, jak zbierasz informacje, jak traktujesz język i, ogólnie, wydarzenia w swoim życiu. Wydaje mi się, że dopiero, kiedy masz przerwę od pisania, to zaczy-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

nasz w jakimś stopniu zdawać sobie z tego wszystkiego sprawę.

Ale możesz przestać pisać, tylko nie przestaniesz być człowiekiem historii. Nie przestaniesz być człowiekiem historii w tym sensie, że, na przykład, swoje życie zaczniesz traktować jak historię, prowokować pewne zdarzenia w nim, aby jakoś się z tego życia napić.

Tak mi się wydaje. Ale czemu w ogóle Czuły przestaje pisać? Kurczę, odpowiedź na to pytanie jest gdzieś w tym serialu, a także i wyjaśnienie tego, dlaczego on w ogóle nie traktuje siebie zbyt dobrze.

Myślę, że wiele osób, oglądając, będzie mu zazdrościło jego trybu życia.

Na maksa, oczywiście, że tak, oczywiście, że można mu zazdrościć, tylko, że to jest miecz obosieczny. Uważaj, czego sobie życzysz. Czuły, generalnie, nie traktuje siebie zbyt dobrze i nawet nie chodzi tylko o melanż, ale o to, jak on... jak on w ogóle samego siebie widzi.

A ty kiedy na własne oczy zobaczyłeś Warszawę taką, jaką ją widzą bohaterowie twoich książek? Bo jest ona u ciebie zwykle w jakiś sposób zmitologizowana.

eprasa.pl b515cbb6a8

Warszawa z „Warszawianki” to jednak zupełnie inna Warszawa niż ta ze „Ślepnąc od świateł” albo z „Informacji zwrotnej”.

> *Rzeczywistość ma bardzo wiele warstw i tak naprawdę te wszystkie historie łączy to, że* **JESTEM BARDZO BLISKO BOHATERA,** *tkwię praktycznie w jego głowie,*

a wydaje mi się, że nasza własna rzeczywistość jest taka, jak ją postrzegamy. Harry Dean Stanton w ostatnim wywiadzie, jakiego udzielił przed śmiercią, a miał ze sto lat, na pytanie, co myśli w ogóle o życiu, jako wieloletni buddysta zen odpowiedział: „It’s all a movie, man” [„To wszystko film” — przyp.red.]. Rozumiem to w ten sposób, że mamy w głowie swojego rodzaju projektor.

Czyli to my bardziej kształtujemy rzeczywistość niż rzeczywistość nas?

Tak, tak. Oczywiście są rzeczy obiektywne, których się nie da obejść ani przeskoczyć, albo przynajmniej

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

trzeba wnieść w to mnóstwo pracy i wysiłku, i są rzeczy, od których nigdy nie uciekniemy, chociażby śmiertelność nasza i naszych bliskich. Ale, generalnie, świat jest taki, jakim go widzimy, nie? I Warszawa w „Ślepnąc od świateł” jest taka, jak widzi ją główny bohater. I Warszawa w „Warszawiance” też jest taka, jak widzi ją główny bohater. Zawsze piszę te opowieści z oczu tych postaci.

Więc to nie jest świat oczywisty. To nie jest świat, który ma jeden dominujący kolor. Nie da się go określić jednym zdaniem albo dwoma, bo jednak zaludniają go różni ludzie. I nawet ci ludzie w trakcie tej opowieści trochę się zmieniają. Na początku są jacyś, a potem są inni. Jeśli udało się nam chociaż trochę zrobić serial o barwności życia, o jego różnorodności, to jest dokładnie to, o co nam chodziło.

Czuły to facet na rozstajach; jest w tej swojej niedojrzałości uwięziony, przynajmniej do momentu poznania Zosi. To chyba pierwszy raz, kiedy poważnie zdaje sobie sprawę, że fajnie byłoby wreszcie doro-

eprasa.pl b515cbb6a8

snąć i wyrwać się z tego, w czym tkwi. Zastanawiam się, czy ty też kiedyś miałeś taki moment, czy to jest raczej długotrwały proces?

To jest na pewno proces. Ja mam tyle lat teraz, ile Czuły w serialu. Jak zacząłem go pisać, to miałem lat trzydzieści pięć. I, mówiąc szczerze, pamiętam moment pisania tego pierwszego odcinka, kiedy on ma czterdzieste urodziny. Wtedy, tych pięć lat temu, ta czterdziestka wydawała mi się dosyć przerażająca, bo, statystycznie, dochodziłem do połowy życia. Przy dobrych wiatrach. Ta egzystencjalna konfrontacja, którą przeszedłem, z przemijalnością, ze śmiertelnością, jest także w tym bohaterze.

Co jest jeszcze moim zdaniem ciekawsze, dziś bym tego chyba nie napisał. Bo ta czterdziestka nagle przestaje być tematem. Życie nie na tym polega, żeby patrzeć ciągle na zegarek. I nie sądzę, żebym na moich czterdziestych urodzinach, tak jak Czuły, popłakał się nad przemijaniem i tak dalej. Żyję z nadzieją, że jeszcze wiele przede mną.

Uważasz, że miłość jest odpowiedzią na wszystko?

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. SkyShowtime

eprasa.pl b515cbb6a8

Absolutnie. Nie chodzi mi o miłość romantyczną, bo ona jest tylko jednym z przejawów. Zdradzę ci niebywale mądre zdanie. Nie wiem, czy nie jest to jedno z najmądrzejszych zdań, jakie usłyszałem w życiu. Podzieliła się nim ze mną taka jedna pani, z którą się ostatnio spotykam i sobie razem gadamy. Powiedziałbym, że to terapeutka, ale to nie do końca jest to słowo.

> *I ta pani powiedziała mi coś takiego, że* **MIŁOŚĆ TO W OGÓLE NIE JEST UCZUCIE.** *Miłość to jest postawa. I to jest w ogóle klucz do wszystkiego,*

wydaje mi się, że także do „Warszawianki”.

Mówi się, że to jest wypadkowa naszych organizmów. Że to, po prostu, bioneurologiczna sprawa, którą czują ssaki, bo piją mleko matki. Zresztą jak pójdziesz na łąkę i popatrzysz w oczy krowie, to widzisz, że to jest istota, która ma ten sam potencjał emocjonalny, co ty. Ale co z tego wynika? To jest klucz absolutnie do wszystkiego. Miłość jako postawa, także miłość do siebie samego.

eprasa.pl b515cbb6a8

Uważam, że kiedy to wypowiedzieć, to jest bardzo mocna deklaracja, która nie ma żadnego związku z jakąś naiwnością, czy życzeniowym widzeniem świata. Póki żyjemy, to jest to po prostu absolutnie najważniejsza sprawa. A nie wiesz, czy jak umrzesz, to tak naprawdę nie ma nic. Bo może, na przykład, jest taka sytuacja, że umierasz i pozostaje po tobie tylko miłość? Może tak być.

Nie byłaby to taka zła wizja.

Jestem absolutnie przekonany, że znikamy, ale może to zostaje, nie wiesz tego. Kończymy tę rozmowę na takim najwyższym C, ale sam zadałeś takie pytanie, a ja potraktowałem je jak najbardziej poważnie. I, być może, to jest ten moment, w którym zaczynam się dowiadywać, o czym jest ten serial. Bo może jest też i o tym.

Serial „Warszawianka” można oglądać na SkyShowtime od 19 czerwca.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wPolsceNajlepiej.pl

Szykuj się na wymarzone **wakacje!**

eprasa.pl b515cbb6a8

FACECI TEŻ CIERPIĄ

Ian McEwan, angielski pisarz, w najnowszej powieści pokazuje uwiąd patriarchatu, więc powinny ją pokochać feministki.

Fot. Bastian Schweitzer / Diogenes Verlag

Znany angielski pisarz, autor słynnej „Pokuty”, napisał powieść o tym, jak zmieniają się męskie i damskie role w dzisiejszym świecie. Pisarz amerykański szybko i sprawnie zajął się konsekwencjami „duchowymi” pandemii. Młody pisarz francuski kazał nastolatkowi borykać się z wyrzutami sumienia i roztrząsać dylematy moralne. A włoski pisarz pół wieku temu napisał nadal aktualną powieść o samotności i strachu przed końcem wszystkiego. Z tej wyliczanki płynie dwa wnioski. Pierwszy: **LITERATURA NIE PODDAJE SIĘ I Z UWAGĄ ANALIZUJE NASZ ŚWIAT, A TAKŻE Z CZUŁOŚCIĄ PRZYGLĄDA SIĘ CZŁOWIEKOWI.** *I drugi: wbrew obowiązującej dzisiaj narracji faceci też cierpią. Tych książek nie opłaca się przegapić.*

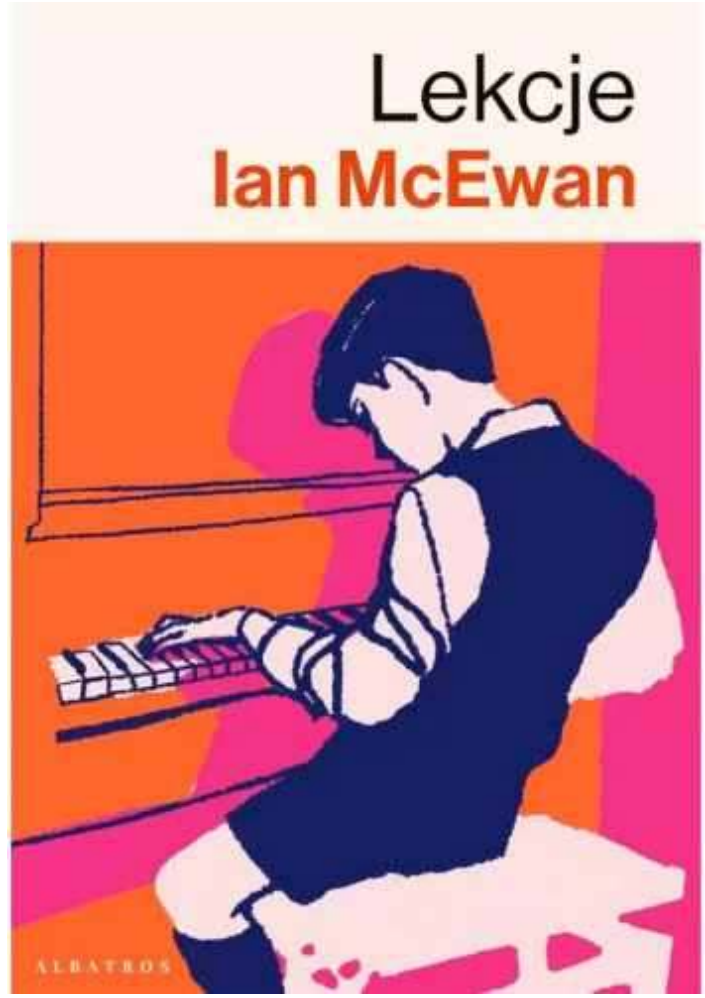
Tekst: **Leszek Bugajski**

eprasa.pl b515cbb6a8

Ian McEwan

„Lekcje”

Wydawnictwo Albatros



Jeden z najbardziej znanych i cenionych angielskich pisarzy, Ian McEwan, wydał w ubiegłym roku powieść, która ma ambicję bycia zapisem tego, jak historia ostatniego wieku współbrzmi z życiem zwykłego człowieka. Stanowi ważne tło i wpływa (pośrednio) na nastroje powieściowych postaci, co obserwu-

eprasa.pl b515cbb6a8

jemy z perspektywy głównego bohatera. Oczywiście najsilniej odciskają się na nim zdarzenia rozgrywające się w jego strefie prywatnej. I to za sprawą kobiet, jak to zwykle bywa w życiu faceta.

Najpierw jednak – w latach 50. – młodziutkiego Rolanda rodzice zapisują do angielskiej szkoły z internatem, a sami mieszkają w Libii, czyli na drugiej półkuli (ojciec jest oficerem w stacjonujących tam oddziałach) i młody człowiek doświadcza samotności, tęsknoty, lęku oraz innych niezbyt przyjemnych stanów.

> *Trafia na lekcje muzyki, które prowadzi surowa nauczycielka.* **JEJ SUROWOŚĆ TO JEDNAK TYLKO POZÓR** *i po kilku latach nawiązuje się między nią i kilkunastoletnim uczniem romans,*

który kształtuje Rolanda na resztę życia. Ostatecznie ucieka przed nauczycielką, która chciała go usidlić (w sensie dosłownym). Odzyskał swobodę, ale ty-

eprasa.pl b515cbb6a8

tułowe lekcje (życia) wywarły wpływ na całym jego życiu.

W dorosłości jest człowiekiem złamanym, po dawnych przejściach pozostaje mu życiowe wycofanie, ograniczona umiejętność podejmowania decyzji i na dodatek jakby delikatny lęk przed kobietami połączony z seksualnym nienasyceniem (tak to jest w powieści nazwane). Żeni się i wierzy (!) że jest szczęśliwy, ale żona znika zostawiając go z kilkumiesięcznym synem.

> *Ona chce walczyć o siebie, o swój talent pisarski, a* **JEMU POZOSTAJE OPIEKA NAD DZIECKIEM** *i dość uciążliwa codzienność.*

Jej postawa jest matriarchalnie bezwzględna, na szczęście okazuje się, że ma talent i zostaje wybitną pisarką. Ona robi karierę, on realizuje się na planie rodzinnym, bo choć nie ma więcej swoich dzieci, to wiąże się z matką trójki i w tym rodzinnym stadku

eprasa.pl b515cbb6a8

znajduje szczęście i namiastkę życiowego spełnienie.

Jest w tej bardzo sprawnie napisanej powieści oczywiście o wiele więcej komplikacji życiowych i psychologicznych, ale najważniejsze i – mimo wszystko – zabawne jest w niej to odwrócenie stereotypowych ról damsko-męskich. Tu siłą jest matriarchat, a facet jest mu poddany i manipulowany przez niego. McEwan widzi, co się dzieje w naszym kręgu kulturowym i bez oceniania opisuje to na tle świata, który wstrząsany jest konfliktami i ponurymi niespodziankami, które go zmieniają: od katastrofy w Czarnobylu, przez zburzeni muru berlińskiego po pandemię. Czyta się świetnie zwłaszcza – jak myślę – czytelniczkom, patriarchalni czytelnicy mogą się po lekturze zacząć obawiać przyszłości.

eprasa.pl b515cbb6a8

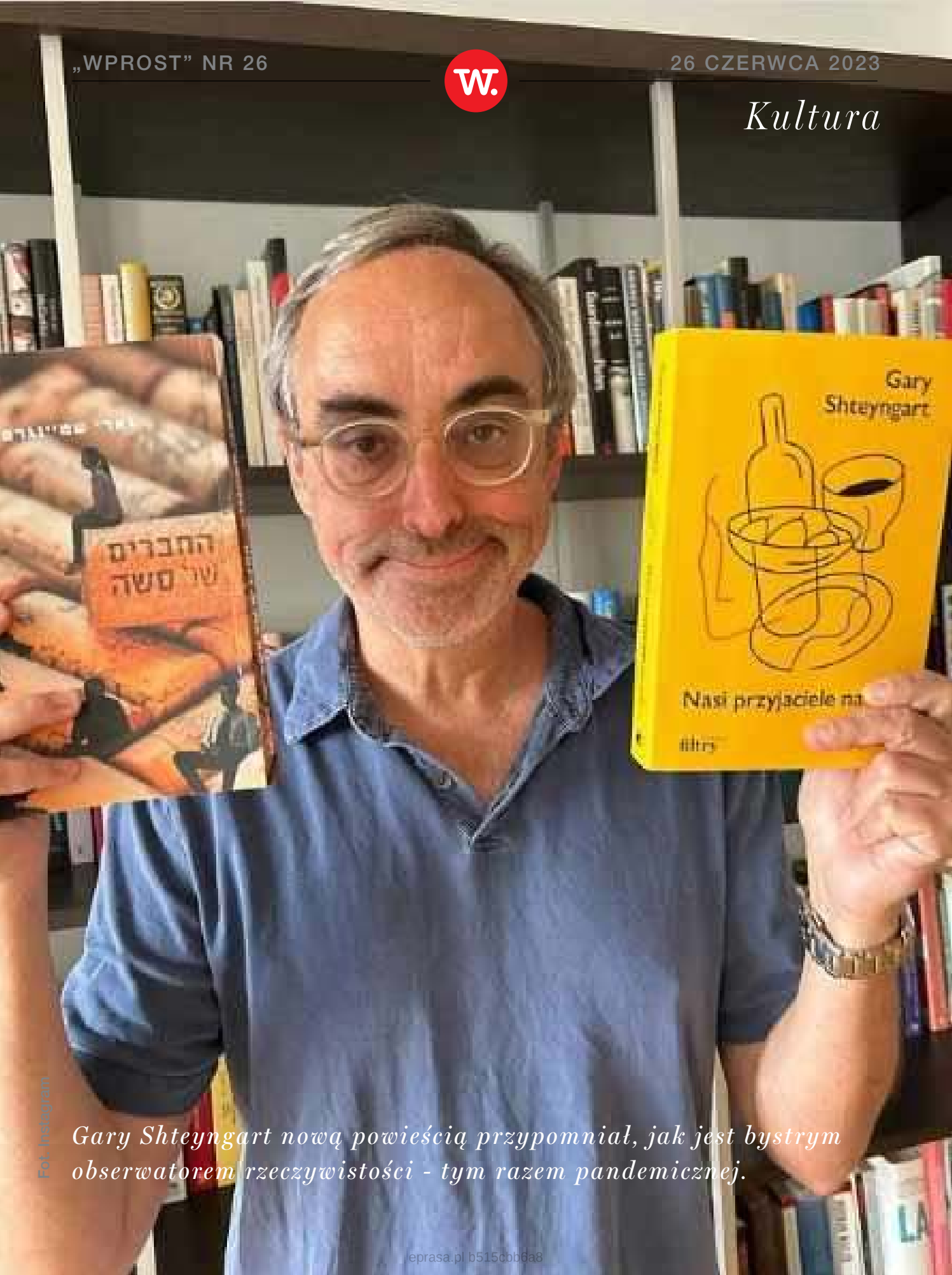
Gary Shteyngart

„Nasi przyjaciele na wsi”

Wydawnictwo Filtry

Nowa – wydana w ubiegłym roku – powieść amerykańskiego pisarza urodzonego w Leningradzie jest szybką, ale i pogłębioną reakcją na rewoltę, jaką w życiu świata spowodowała pandemia. Gary Shteyngart, jak to ma w zwyczaju, z ironią opowiada o grupce ludzi, którzy wzorem bohaterów „Dekamerona” Boccac-

eprasa.pl b515cbb6a8



Fot. Instagram

Gary Shteyngart nową powieścią przypomniał, jak jest bystrym obserwatorem rzeczywistości - tym razem pandemicznej.

eprasa.pl b515cbb6a8

cia, schronili się przed „zarazą” w posiadłości pisarza, którego kariera traci impet.

Większość gości pisarza to ludzie prowadzący na co dzień dość luksusowe życie i – co ciekawe – jak gospodarz są imigrantami, czyli w jakimś stopniu nadal obcymi w Ameryce. Prawdziwi Amerykanie są poza terenem wyspy, jaką staje się posiadłość. Jej mieszkańcy czują się przez nich osaczeni, ale tym silniej zamykają się w swoim towarzystwie, a w nim – jak się łatwo domyślić – wychodzą na jaw frustracje, wzajemne żale, rodzą się namiętności i powstają związki uczuciowe. Czują się niespełnieni, odkrywają, że mimo odniesionych sukcesów są pogrążeni w przeciętności i brak im woli, by zmienić swoje życie, nadać mu nowy rozpęd. Nie bez powodu, w którymś momencie z nudów (a może jakiejś skrywanej wewnętrznej potrzeby) zabawiają się wystawieniem „Wujaszka Wani” Czechowa.

Kluczową postacią jest w tym wszystkim gospodarz mający wiele cech autora powieści – pochodzenie, data urodzenia, uroda itd. Też jest pisarzem i z utęsknieniem czeka na przyjazd Aktora, który w przeciwieństwie do

eprasa.pl b515cbb6a8

innych postaci nie ma nazwiska ani imienia, jest jak symbol innego świata. Pisarz ma nadzieję, że zainteresowanie Aktora napisanym przez niego scenariuszem nada rozpęd produkcji serialu, którego realizacja przywróciłaby mu finansową stabilizację. Niestety, tak się nie dzieje.

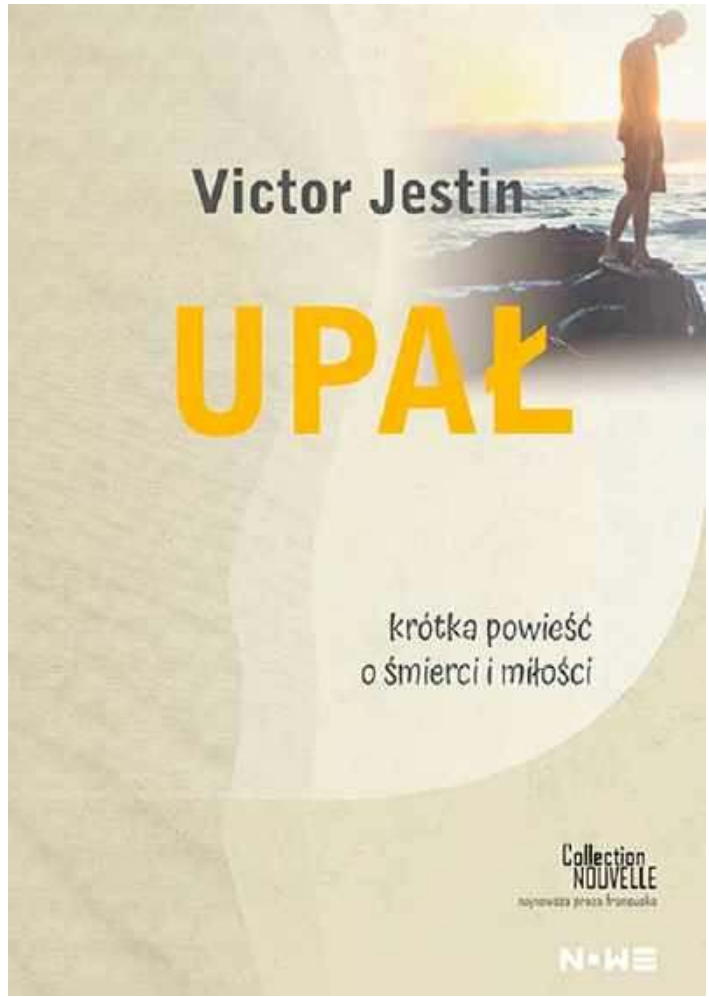
Pandemia obezwładniła świat, a zwłaszcza kulturę. Taką diagnozę można wyczytać z tej powieści pisanej – co warto mieć w pamięci – w 2021 roku, a więc wtedy, gdy pandemia jeszcze się na bieżąco działa i nie było wiadomo, jak się zakończy i jakie będą jej skutki. Ta diagnoza na dłuższą metę może się okazać trafna: o ile codzienność i jej „obsługa” szybko wróciły do normy, bo nie zależą od refleksyjności, o tyle literatura i sztuka będą pewnie zmagały się przez długi czas z doświadczeniem bezsiły będącym dziedzictwem lockdownu, z poczuciem tymczasowości ich działania, a nawet zbędności. Ten czas izolacji i wymuszonej introspekcji musiał się zapisać w świadomości twórców i artystów, co stopniowo ujawni się w ich dziełach i co już jest widoczne w autorefleksyjnych wywiadach, jakich dzisiaj udzielają mniejsi i więksi celebryci.

eprasa.pl b515cbb6a8

Victor Jestin

„Upał”

Wydawnictwo Nowe



Victor Jestin nie ma jeszcze trzydziestu lat, a już ma na koncie dwie powieści, z których pierwsza została obwołana we Francji „sensacją literacką” i przyniosła autorowi ważną nagrodę. I właśnie ta niewielka powieść sprzed czterech lat ukazuje się teraz w polskim przekładzie, powieść co nieco klimatem przypo-

eprasa.pl b515cbb6a8

Fot. Pascal Ito/Flammarion

Pierwsza powieść Victora Jestina została obwołana we Francji „sensacją literacką” i przyniosła mu ważną nagrodę

minająca Camusa, a i prozę naszego Andrzeja Łuczeńczyka.

Jej nastoletni bohater spędza na kempingu wakacje z rodzicami. Nie nawiązuje relacji z rówieśnikami, jest samotnikiem, trochę znudzonym, a trochę zazdrosnym obserwatorem tego, jak się młodzi zabawiają. Wracając nocą do namiotu niezauważony

> *widzi, jak jego rówieśnik popełnia samobójstwo. Był moment, w którym* **MÓGŁ GO MOŻE URATOWAĆ,** *ale nie ruszył się z miejsca,*

a po chwili uciekł. Spanikowany zakopał ciało na plaży. I już wtedy wiedział, że źle zrobił. Zaczyna się czas bolesnych rozterek. Chłopak ma wyrzuty sumienia, dręczy go świadomość tego, że kiedyś życzył tamtemu śmierci zazdroszcząc mu plażowych sukcesów i powodzenia u dziewcząt. Zbliża się i oddala od decyzji o wyznaniu tego, co się stało i czuje, że jakoś jest winien śmierci przez zaniechanie. Ostatecznie zmaltre-

eprasa.pl b515cbb6a8

towany psychicznie wsiada do samochodu i by wyjechać z całą rodziną do domu. A jednak w ostatniej chwili... Puenty nie zdradzę.

Powieść jest bardzo interesująca przez to przede wszystkim, że napisał ją młody człowiek i postawił siedemnastoletniego bohatera przed pytaniami najbardziej fundamentalnymi spośród tych, na które musi sobie człowiek odpowiadać: o poczucie winy, o odpowiedzialność, o granice ucieczki od odpowiedzialności, a mówiąc w jeszcze bardziej podniosły sposób – o szlachetność, o człowieczeństwo, o ład moralny. Poruszające jest właśnie to, że z odpowiedzią na nie zmaga się tak młody człowiek.

eprasa.pl b515cbb6a8

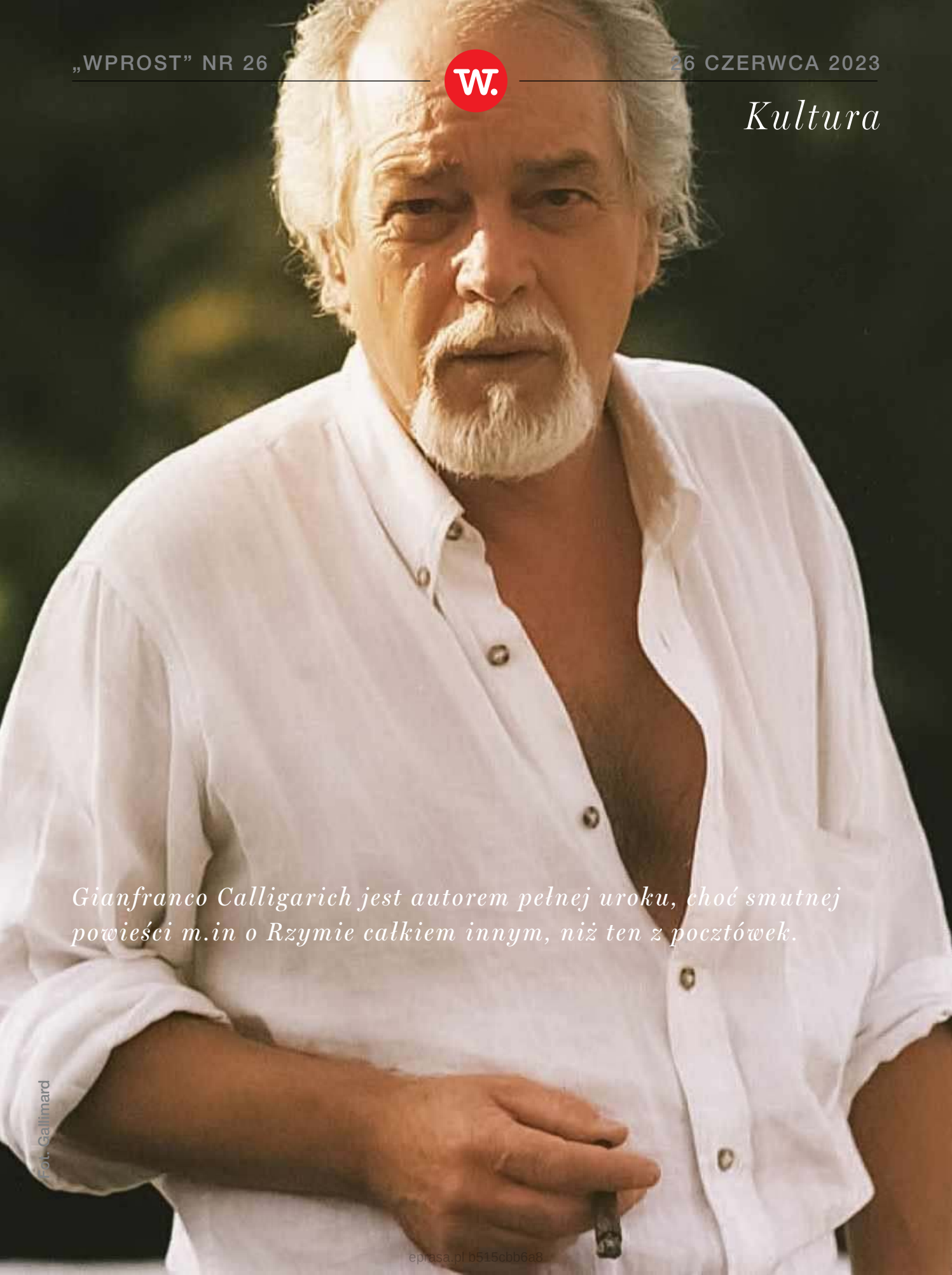
Gianfranco Calligarich

„Ostatnie lato w mieście”

Wydawnictwo Czarne

Tą powieścią debiutował pół wieku temu dzisiaj znany włoski dziennikarz, pisarz i scenarzysta. Kiedy się ukazała, została bardzo dobrze przyjęta, ale potem uległa zapomnieniu i dopiero po latach wydawcy przy-

eprasa.pl b515cbb6a8



Gianfranco Calligarich jest autorem pełnej uroku, choć smutnej powieści m.in o Rzymie całkiem innym, niż ten z pocztówek.

Fot. Gallimard

eprasa.pl b515cbb6a8

pomnieli sobie o niej i nastąpił jej triumfalny powrót. Może przyczyniło się do tego powodzenie filmów Sorrentino, którego ojcem duchowym mógłby być właśnie młody Gianfranco Calligarich.

Bohater jego powieści mieszka w Rzymie, ale jakby na jego marginesie – niby chodzi po najruchliwszych ulicach i placach, ale nie czuje więzi z ludźmi, których mija, są to zresztą głównie hałaśliwi turyści. Rzym jest jednak ważny w tej powieści jako miejsce, gasnące centrum świata, coś w rodzaju starych dekoracji, które napełniają bohatera melancholią i smutkiem, że wszystko przemija. Świadomość tego obezwładnia go i pogrąża w bezsile. Niby ma ambicje bycia pisarzem, ale na tym się kończy, niby jest redaktorem w gazecie sportowej, ale w sumie gardzi tą pracę i się do niej nie przykłada, niby ma wpływowych znajomych, ale jednak lekceważy załatwioną mu pracę w stacji telewizyjnej. Nie chce nigdzie przynależeć. Popada w „falujący” związek z dość tajemniczą femme fatale, ma dziwnego przyjaciela, z którym piszą scenariusz filmowy – ale wszystko to jest

eprasa.pl b515cbb6a8

„niby”, jakieś nie do końca na serio, jakby oglądane przez szybę.

Tematem tej utrzymanej w półtonach powieści jest więc samotność i niemość/nieumiejętność jej przełamania. Powieści na ten temat napisano już wiele, łącznie ze słynnym manifestem Colina Wilsona „Outsider”, ale utwór Gianfranco Calligaricha lśni na ich tle, jak mały klejnot, który uwodzi nie tylko swoją urodą, ale i nastrojem, jaki stwarza. A najciekawsze i potwierdzające jej wartość jest to, że upływ czasu w ogóle tej powieści nie zaszkodził.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

Akademia Zdrowia „Wprost”

DIETY DLA ZDROWIA

MATERIAŁ POWSTAŁ PRZY WSPÓŁPRACY Z NARODOWYM FUNDUSZEM ZDROWIA

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Fot. 123RF

DLACZEGO LEPIEJ JEŚĆ ZDROWO, NIŻ BYĆ NA DIECIE

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Zbyt duże restrykcje żywieniowe wprowadzane w krótkim czasie zazwyczaj kończą się klęską. **WCALE NIE MUSISZ RADYKALNIE ZMIENIAĆ ZACHOWANIA I REZYGNOWAĆ ZE WSZYSTKIEGO, CO LUBISZ,** *aby jeść zdrowo i nie przybierać na wadze.*

Tekst: **Monika Długosz**

W zdrowym odżywianiu chodzi o wypracowanie dobrych nawyków, a nie o tymczasowe zmiany. Dietę trzeba traktować jako nowy, zdrowy i smaczny sposób żywienia, w przeciwnym razie szybko wrócimy do starych przyzwyczajeń – podkreśla Barbara Liniewicz, zastępca Dyrektora Departamentu Obsługi Klientów i Profilaktyki NFZ.

Czemu diety nie przynoszą efektów

Podejmując decyzję o zmianach w diecie, zazwyczaj chcemy zmienić wszystko: eliminujemy wszystkie

eprasa.pl b515cbb6a8

produkty, które wydają nam się niezdrowe i staramy się nigdy nie sięgać po nie. Mówimy: „nie będę jeść niczego słodkiego, słonego, kalorycznego: żadnych słodkich napojów, przekąsek, zero słodyczy”.

Zwykle tych zasad trzymamy się przez kilka, czasem kilkanaście dni. Niektórzy wytrzymują kilka tygodni, a rekordziści – kilka miesięcy. Bardzo trudno jednak całe życie „być na diecie”. Zwykle po pewnym czasie sięgamy po „zakazany owoc” i wpadamy w poczucie winy: „Znów mi się nie udało, mam słaby charakter”. Po pewnym czasie wracamy do diety, ale sytuacja powtarza się. Nieudane próby osiągnięcia celu zniechęcają do dalszych działań.

Dlaczego „bycie na diecie” nie przynosi efektów?

– Zakładasz, że twoja dieta zaczyna się i kończy wyznaczonego dnia.

– Wyznaczasz sobie jeden duży, często odległy cel (np. schudnąć 10 kg do lata).

– Wprowadzasz restrykcyjną dietę, z małą ilością produktów i o źle dobranej kaloryczności.

eprasa.pl b515cbb6a8

– Każde odstępstwo od ściśle określonej diety traktujesz jako porażkę, wpędzając się w poczucie winy.

Jak jeść zdrowo z efektami

Nie trzeba spędzać wielu godzin z kalkulatorem kalorii, by ułożyć dla siebie codzienne zdrowe menu. Wystarczą małe zmiany i trzymanie się kilku prostych zasad:

– Jedz 4-5 posiłków dziennie, mniej więcej o stałych porach. Nie jest dobre ani głodzenie się i spożywanie dwóch posiłków dziennie, ani podjadanie bez przerwy.

– Zadbaj, żeby w każdym posiłku połowę porcji stanowiły warzywa lub owoce (z przewagą warzyw).

– Pamiętaj o urozmaiceniu. Nawet najzdrowsza owsianka codziennie na śniadanie nie jest dobra. Podstawą zdrowego stylu odżywiania jest rozmaitość.

– Pij ok. 2 litrów wody dziennie. Pamiętaj, że woda najlepiej zaspokaja pragnienie.

– Nie rezygnuj z węglowodanów, wybieraj jednak węglowodany złożone, obecne w pieczywie (zwłaszcza peł-

eprasa.pl b515cbb6a8

noziarnistym), kaszach, płatkach. Są też bardzo ważnym źródłem witamin z grupy B i szeregu ważnych składników mineralnych. Węglowodany to bardzo dobre źródło energii. Rezygnowanie z nich (w czasie tzw. bycia na diecie) jest jednym z częstych błędów żywieniowych.

– Ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone (wieprzowina, wołowina i cielęcina), a szczególnie wędliny. 1-2 razy w tygodniu sięgaj po ryby (morskie oraz słodkowodnego pstrąga, są one bardzo dobrym źródłem ważnych dla serca kwasów tłuszczowych omega-3).

– Jeśli nie masz alergii na białko mleka krowiego, sięgaj każdego dnia po produkty mleczne. Najlepiej: niskotłuszczowe.

– Tłuszcz w odpowiedniej ilości i jakości jest potrzebny. Wybieraj jednak oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Unikaj oleju palmowego, kokosowego. Jako przekąski sięgaj po orzechy, szczególnie włoskie (cenne źródło tłuszczów omaga-3).

– Sięgaj po rośliny strączkowe (fasola, soczewica, bób) – znakomite źródła białka.

eprasa.pl b515cbb6a8

Najlepiej wprowadzać zmiany małymi krokami, a przede wszystkim polubić nowy styl odżywiania. Nie wyrzucaj jednak sobie, jeśli zdarzy Ci się czasem odstępstwo, sięgniesz po ciasto czy lody. Liczy się to, czy twój styl odżywiania jest zdrowy.

Zdrowe wybory z portalem Diety NFZ

Zdrowy styl odżywiania wcale nie oznacza, że trzeba stosować wyrzeczenia. Zajrzyj na portal Diety NFZ: znajdziesz tam plany żywieniowe wraz z atrakcyjnymi przepisami. Wszystkie są proste i oparte na założeniach diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). Więcej na jej temat przeczytasz na stronie **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/.**

Znajdziesz tam kalkulator BMI: sprawdź, czy twoja waga jest prawidłowa i ile kcal dziennie jest niezbędne dla twojego organizmu. Masz do wyboru 10 różnych planów żywieniowych. Posiłki możesz dostosować do swoich upodobań. Automatyczna li-

eprasa.pl b515cbb6a8

sta zakupów pozwoli ci trzymać się planu na zakupach.

Ze strony możesz korzystać zarówno na telefonie, jak i na komputerze. Poza planami żywieniowymi na stronie znajdziesz także opracowane przez ekspertów:

– e-booki z przepisami

– filmy z przygotowywania posiłków z wieloma ciekawostkami

– artykuły o zdrowym żywieniu

– quizy o dobrych nawykach.

Nie czekaj, zrób pierwszy krok w kierunku zdrowego stylu życia i zarejestruj się na portalu **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/REJESTRACJA.**

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

DOBRA DIETA DLA RODZINY

Fot. 123RF

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Wspólne posiłki to doskonała okazja do zacieśnienia więzi. **ODPOWIEDNIO PRZYRZĄDZONE I ZBILANSOWANE POMOGĄ ZADBAĆ O ZDROWIE CAŁEJ RODZINY.** *Jak je zaplanować, gdzie znaleźć ciekawe przepisy na smaczne i zdrowe dania?*

Tekst: **Monika Długosz**

Zajrzyj na stronę **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/**; wszystkie posiłki zostały tam skomponowane zgodnie z zasadami diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension), która ma udowodnione działanie w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Jej założenia są uniwersalne, można ją stosować w profilaktyce i leczeniu wielu innych chorób.

eprasa.pl b515cbb6a8

Ważne zasady dla rodziny

To w okresie dzieciństwa kształtują się nawyki żywieniowe na całe życie, dlatego tak ważne jest przyzwyczajenie już od najmłodszych lat do zasad zdrowego odżywiania. Najważniejsze zasady to:

– spożywanie regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia, w miłej atmosferze. Warto znaleźć czas choćby na jeden wspólnie zjedzony posiłek dziennie w ciągu tygodnia (np. wieczorem) oraz w weekendy;

– w każdym posiłku połowę tego, co jemy, powinny stanowić warzywa lub owoce (z przewagą warzyw);

– urozmaicanie posiłków, zastępowanie węglowodanów prostych (cukier, słodycze) złożonymi (obecne m.in. w kaszach, płatkach, pełnoziarnistym pieczywie), zastępowanie mięsa czerwonego (wieprzowina, wołowina, cielęcina) mięsem drobiowym, spożywanie codziennie produktów mlecznych, a 1-2 razy w tygodniu ryb. Ważne jest unikanie produktów wysoko przetworzonych (np. wędliny);

eprasa.pl b515cbb6a8

– zaspokajanie pragnienia wodą. Inne napoje (soki, kompoty, herbaty) warto pić okazjonalnie, a najważniejsze – unikać napojów słodzonych;

– słodycze nie służą do pocieszania i nagradzania. Nie ma jednak nic złego w zdrowym, domowym deserze, na bazie owoców czy mleka.

Warto niektóre posiłki przygotowywać wspólnie. Tak spędzony czas zacieśnia więzi.

Rodzinnie, czyli zdrowo

Na stronie Diety NFZ możesz obecnie znaleźć 10 planów żywieniowych, w zależności od swoich preferencji. Jedną z nich jest plan dla rodziny, który ułatwi przygotowywanie posiłków dla wszystkich domowników.

1. Wejdź na stronę **DIETY.NFZ.GOV.PL**

2. Zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło.

3. Wpisz swoje dane, czyli wzrost, wiek, płeć, masę ciała oraz stopień aktywności fizycznej – dzięki nim

eprasa.pl b515cbb6a8

określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne.

4. Dodawaj po kolei imiona i inne dane pozostałych członków rodziny (podobnie jak w swoim przypadku).

5. Wybierz odpowiednią dietę dla wszystkich członków rodziny, np. dieta rodzinna.

6. Wybierz zakres dni, na które chcesz ułożyć jadłospis, np. na tydzień.

Po chwili dostaniesz propozycję tygodniowych jadłospisów na śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację na wszystkie dni tygodnia. Przepisy nie powtarzają się. Przy każdym jest podana kaloryczność posiłku oraz przybliżona wielkość porcji, którą powinien zjeść każdy, zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym. Oczywiście, jeśli nie lubicie zaproponowanej potrawy, można ją zamienić na inną, o podobnej kaloryczności.

Zobaczysz też proponowaną listę zakupów, ułatwiających przygotowanie potraw.

eprasa.pl b515cbb6a8

> *Utworzony jadłospis* **JEST WSKAZÓWKĄ, JAK ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ.** *Sprawdź, czy nie zawiera produktów, na które masz alergię. W razie konieczności konsultacji z dietetykiem można skorzystać z Centrum Dietetycznego Online* **(HTTPS://NCEZ.PZH.GOV.PL/PORADNIA/).**

„O wiele prościej jest wyrobić zdrowe nawyki u każdego członka rodziny przygotowując wspólne posiłki. Plany żywieniowe z portalu Diety NFZ oferują rozwiązanie idealne zarówno dla par, jak i rodzin z dziećmi” – doradza Daria Nagrabska z NFZ (z zawodu dietetyk).

Na portalu Diety NFZ znajduje się 10 różnych planów żywieniowych; ciągle się on rozwija. Poza dietami są tam quizy, e-booki, filmy z przepisami i artykuły z poradami.

eprasa.pl b515cbb6a8

Propozycja jadłospisu dla rodziny (2 osoby dorosłe, 2 dzieci).

Źródło: portal Diety NFZ

Śniadanie:

WIŚNIOWA OWSIANKA

Składniki:

– płatki owsiane180 g
– mleko 2% tłuszczu 900 ml
– wiórki kokosowe 18 g
– kakao naturalne bez cukru 30 g
– nasiona chia 15 g
– wiśnie świeże lub mrożone 420 g
– suszone śliwki 63 g
– migdały

Ugotuj płatki w mleku. Pod koniec gotowania dodaj wiórki kokosowe, kakao, pokrojone śliwki, nasiona chia, wiśnie (usuń pestki ze świeżych owoców). Całość zamieszaj i gotuj razem przez kilka chwil. Owsiankę przełóż na talerz. Gotowe danie posyp drobno posiekanymi migdałami.

eprasa.pl b515cbb6a8

Drugie śniadanie:

KANAPKI Z ZIELONĄ PASTĄ Z FASOLI

Składniki:

– bułka grahamka 360 g
– fasola biała, suche nasiona 90 g
– cebula 150 g
– pietruszka, natka 60 g
– serek homogenizowany, chudy 108 g
– oliwa z oliwek 15 ml
– nasiona słonecznika 30 g
– kiełki brokuła 48 g
– oregano suszone 3 g
– bazylia suszona 3 g
– ogórek kiszony 450 g
– olej rzepakowy 15 ml
– kefir naturalny 600 ml

Umyj warzywa. Posiekaj cebulę. Cebulę podduś na oliwie z oliwek. Zmiksuj na gładką masę składniki: serek, ugotowaną fasolę, podduszoną cebulę, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo. Kanapki posyp kiełkami i nasionami słonecznika. Przygotuj surówkę - pokrój ogórka i skrop go olejem. Zjedz kanapki z kefirem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Obiad

PIECZONY ŁOSOŚ W PORACH

Składniki:

– filet z łososia 300 g
– por 720 g
– cebula 150 g
– koperek, świeży lub suszony 12 g
– sok z cytryny 30 ml
– ziemniaki 675 g
– oregano, suszone 3 g
– oliwa z oliwek 30 ml
– cukinia 600 g
– roszponka 225 g
– jogurt naturalny 150 g

Umyj pory, pokrój je na kawałki (długość ok. 5 cm). W garnku rozgrzej oliwę, podduś na niej pora i posiekaną cebulę. Umyj i osusz rybę. Na dnie naczynia żaroodpornego umieść duszone pory, ułóż na nich rybę, skrop sokiem z cytryny. Ziemniaki pokrój w łódeczki, ułóż wokół ryby. Całość piecz w 220 stopniach przez 20 minut. Gotowe danie posyp posiekanym koperkiem. Przygotuj surówkę - drobno pokrój cukinię, wymieszaj ją z roszponką, oregano i jogurtem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Podwieczorek

KOKTAJL À LA NUTELLA

Składniki:

– banan 180 g
– kakao naturalne bez cukru 15 g
– mleko 2% tłuszczu 600 ml
– orzechy laskowe 45 g

Zmiksuj wszystkie składniki.

Kolacja

MAKARON Z SOSEM DYNIOWYM

Składniki:

– cebula 150 g
– dynia 600 g
– mleczko kokosowe 300 ml
– napój migdałowy 300 ml
– oliwa z oliwek 30 ml
– pietruszka, natka 36 g
– gałka muszkatołowa w proszku 3 g
– imbir w proszku3 g
– pieprz czarny 3 g
– nasiona słonecznika 30 g

eprasa.pl b515cbb6a8

– sól 3 g
– makaron pełnoziarnisty penne, suchy 180 g

Dynię obierz i pokrój na około 1 cm kostkę. Cebulę obierz i drobno pokrój, podsmaż na oliwie. Dodaj dynię, napój roślinny, duś pod przykryciem 10-20 minut do uzyskania miękkości. Dopraw imbirem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Zdejmij z ognia, dodaj mleczko kokosowe i wymieszaj. Zagotuj ponownie. Słonecznik upraż na suchej patelni. Makaron ugotuj al dente, odcedź i wyłóż na talerze. Polej sosem. Podawaj z posiekaną natką pietruszki i nasionami słonecznika.

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Fot. 123RF

DOBRA DIETA DLA SENIORA

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

W przypadku osób starszych trzeba zwrócić szczególną uwagę na sposób żywienia. **POSIŁKI POWINNY BYĆ DOBRZE ZBILANSOWANE I BOGATE W WITAMINY ORAZ SKŁADNIKI MINERALNE,** *gdyż organizm osób powyżej 60-65. roku życia słabiej je przyswaja.*

Tekst: **Monika Długosz**

Proces starzenia oznacza wiele zmian zachodzących w organizmie. Osoby starsze, ze względu na fizjologię, mogą być narażone na niedobory wielu składników odżywczych. Zapobiega temu urozmaicone menu, w którym ważne miejsce zajmują warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, ryby, chude mięso i zdrowe tłuszcze. Dobry styl odżywiania ma duży wpływ na sprawność fizyczną i intelektualną osoby starszej. Warto stosować zasady diety DASH, znanej

eprasa.pl b515cbb6a8

i stosowanej w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego, uważanej za jedną z najzdrowszych. Jej założenia można stosować u osób zdrowych, jak również w przypadku wielu chorób.

Potrzeby organizmu 65 plus

Aktywność fizyczna seniorów zwykle jest mniejsza (choć warto ich do niej namawiać). Dodatkowym problemem są choroby, które mogą powodować np. konieczność stosowania diety lekkostrawnej.

Dlatego w przypadku osób starszych trzeba szczególnie dbać o to, by spożywały wartościowe produkty, bogate w witaminy, składniki mineralne, a także białko, które jest podstawowym budulcem organizmu. Konieczne jest ograniczanie ilości spożywanych węglowodanów prostych (np. cukier, słodycze) na rzecz węglowodanów złożonych, obecnych m.in. w produktach zbożowych, a także ograniczanie produktów wysoko przetworzonych (m.in. wędlin).

eprasa.pl b515cbb6a8

Wiele problemów zdrowotnych osób starszych wynika z niedoboru składników istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Każdy pełni ważną rolę:

– odpowiednia ilość białka zapobiega spadkowi masy mięśniowej

– wapń i witamina D odpowiadają za dobry stan kości i zębów, zapobiegają osteoporozie

– witamina C skraca czas infekcji górnych dróg oddechowych

– magnez i potas regulują ciśnienie krwi.

Żeby zapewnić odpowiednią jakość, ilość i proporcje składników odżywczych, dieta seniora powinna uwzględniać:

– warzywa i owoce (źródła witamin, składników mineralnych i błonnika),

– produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste (o ile jest taka możliwość, ze względu na stan zdrowia seniora),

– niskotłuszczowe produkty mleczne,

eprasa.pl b515cbb6a8

– tłuszcze – głównie pochodzenia roślinnego, a także pochodzące z ryb. Szczególnie ważne dla osób starszych są kwasy tłuszczowe omega-3, obecne przede wszystkim w tłustych rybach (jak łosoś, halibut, śledź, makrela) oraz pstrąg. Ważne jest spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu. Ważne, żeby były to ryby świeże, a nie wędzone czy marynowane;

– białko (obecne m.in. w roślinach strączkowych, rybach, niskotłuszczowych produktach mlecznych, jajkach, chudym mięsie).

Seniorzy powinni szczególną uwagę zwracać na właściwe nawodnienie organizmu. Podstawa to picie wody – niegazowanej, nisko- lub średniozmineralizowanej (często ze względu na nadciśnienie tętnicze – z obniżoną zawartością sodu). Dania powinny być gotowane lub pieczone, nie – smażone.

Wielkość posiłków powinna być dostosowana do aktywności fizycznej seniora. Trzeba zwracać uwagę na różnorodność wyboru produktów żywnościowych i potraw.

eprasa.pl b515cbb6a8

Postaw na DASH dla Seniora

W potrzeby żywieniowe seniora dobrze wpisuje się dieta DASH. Opiera się ona na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia i zapewnia wszystkie niezbędne grupy składników. Ogranicza ilość smażonych potraw, czerwonego mięsa, słodyczy. Nie musisz komponować diety samodzielnie. Zestaw gotowych jadłospisów znajdziesz na stronie https://diety.nfz.gov.pl/.

„Dostępny na portalu plan żywieniowy DASH Senior jest specjalnie przeznaczony dla osób starszych. Proste w przygotowaniu i urozmaicone dania mogą wpłynąć pozytywnie na ich zdrowie i samopoczucie” – mówi Paulina Górecka z NFZ (z zawodu dietetyk).

Na portalu znajdziesz przepisy, które możesz wykorzystać w celu urozmaicenia i zbilansowania sposobu odżywiania seniora. Plan żywieniowy DASH Senior to kombinacja zróżnicowanych, ale prostych w przygotowaniu dań. Są bogate w składniki odżywcze niezbędne

eprasa.pl b515cbb6a8

do prawidłowego funkcjonowania osób, które mają 65 i więcej lat.

Gdzie znaleźć dobre przepisy dla osób starszych

Wejdź na stronę diety.nfz.gov.pl. Zarejestruj się: podaj e-mail i ustal swoje hasło. Wpisz w kalkulatorze BMI płeć, wiek, wzrost, masę ciała i stopień aktywności fizycznej. Sprawdź, jakie jest twoje BMI i zapotrzebowanie kaloryczne. Następnie możesz wybrać odpowiednią dietę oraz liczbę dni, na które chcesz otrzymać propozycję przepisów.

Po chwili otrzymasz rozpiskę przepisów na posiłki wraz z listą niezbędnych zakupów. Oprócz indywidualnego planu żywieniowego, na stronie znajdziesz filmy, quizy, e-booki i porady.

eprasa.pl b515cbb6a8

Propozycja dziennego jadłospisu dla seniora (2 000 kcal).

Źródło: portal Diety NFZ

Śniadanie:

OWSIANKA STRACIATELLA

Składniki:

Siemię lniane mielone – łyżka (10 g), Banan – sztuka (120 g), Borówki – garść (50 g), Kakao naturalne – 1 ½ łyżki (15 g), Płatki owsiane – 5 łyżek (50 g), Mleko 2% tłuszczu – szklanka (250 ml).

Pokrój banana w drobną kostkę. Ugotuj płatki w mleku. Pod koniec dodaj banana, kakao i siemię. Dokładnie wymieszaj. Przed zjedzeniem dodaj borówki do owsianki.

Drugie śniadanie:

PIECZONY ZIEMNIAK Z TWAROGIEM

Składniki:

Ziemniak – duża sztuka (100 g), Oliwa z oliwek – łyżeczka (5 ml), Zioła prowansalskie – do smaku, Ser twarogowy chudy – 1 ½ plastra (45 g), Jogurt naturalny 2% tłuszczu – łyżka (25 g), Pieprz czarny – do smaku, Koper świeży – 2 łyżeczki (8 g)

eprasa.pl b515cbb6a8

Ziemniaka umyj, przekrój na pół. Skrop oliwą, posyp ziołami i piecz w piekarniku do miękkości (ok. 25 minut w temperaturze 180 stopni). W międzyczasie wymieszaj w naczyniu ser z jogurtem i pieprzem na gładką pastę. Ułóż twaróg na upieczonych połówkach ziemniaka i posyp je posiekanym koperkiem.

Obiad:

DORSZ POD PUREE Z GROSZKU Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Składniki:

Dorsz świeży filet – porcja (120 g), Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml), Ziemniaki – 3 sztuki (225 g), Groszek zielony mrożony – 8 łyżek (120 g), Bulion warzywny 1/3 szklanki (100 ml), Awokado – 1/3 sztuki (45 g), Pomidor – duża sztuka (200 g), Szczypiorek – łyżka (5 g), Otręby owsiane – łyżka (7 g)

Rybę i ziemniaki (pokrojone w ćwiartki) skrop oliwą z oliwek, ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez ok. 20-25 minut. Ugotuj groszek w bulionie, na koniec dodaj awokado, otręby i zmiksuj całość na mus. Umyj pomidora, pokrój go na kawałki i posyp szczypiorkiem. Na talerzu ułóż mus na rybie, zjedz z ziemniakami i surówką z pomidora

eprasa.pl b515cbb6a8

Podwieczorek

KOKTAJL CYTRUSOWY

Składniki:

Ananas świeży – plaster (80 g), Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 3 łyżki (75 g), Kiwi – sztuka (60 g), Płatki owsiane – 1 ½ łyżki (15 g)

Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

Kolacja

KREM Z DYNI

Składniki:
Bulion warzywny – ¾ szklanki (200 ml), Cebula – mała sztuka (50 g), Czosnek – ząbek (5 g), Dynia – ½ sztuki (400 g), Oliwa z oliwek – łyżeczka (5 ml), Pomidor – sztuka (150 g), Ziemniak – mała sztuka (55 g), Kurkuma – do smaku, Imbir – 3 plasterki (3 g), Pieprz czarny – do smaku, Pestki dyni – łyżeczka (5 g), Mleko 2% tłuszczu – ¼ szklanki (50 ml), Natka pietruszki – łyżeczka (5 g)

Pokrój w kostkę dynię i ziemniaka, posiekaj cebulę i czosnek, zetrzyj imbir. W wysokim garnku na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Następnie dodaj dynię, ziemniaki, kurkumę, imbir i pieprz. Smaż 4-5 minut, co jakiś czas mieszając. Wlej bulion,

eprasa.pl b515cbb6a8

przykryj i gotuj dalej, aż do miękkości warzyw. Obranego ze skóry pomidora pokrój w kostkę, dodaj do zupy. Wymieszaj i gotuj jeszcze przez 5-6 minut. Na koniec gotowania dodaj mleko i zmiksuj zupę na gładki krem. Gotowy krem posyp drobno posiekanymi pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Fot. 123RF

DOBRA DIETA PRZY DEPRESJI

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

W 2021 r. lekarze rozpoznali w Polsce depresję u ponad 680 tys. osób, zaś **LEKI PRZECIWDEPRESYJNE PRZYJMUJE OBECNIE NAWET 1,5 MLN OSÓB. TO CHOROBA, KTÓRĄ TRZEBA LECZYĆ,** *jednak bardzo pomocny jest też odpowiedni sposób odżywiania.*

Tekst: **Monika Długosz**

Długotrwały smutek i przygnębienie, brak odczuwania radości życia nawet z wykonywania czynności, które wcześniej sprawiały przyjemność, zobojętnienie, brak wiary w siebie, poczucie bezsilności i bezsensu życia, chęć izolacji, problemy ze snem, pamięcią i koncentracją, zaburzenia apetytu, często nawet myśli samobójcze: tak może objawiać się depresja. U niektórych osób (częściej mężczyzn) depresja może też objawiać się złością, agresją,

eprasa.pl b515cbb6a8

drażliwością, wybuchowością, nadużywaniem substancji psychoaktywnych i alkoholu, ryzykownymi zachowaniami.

Jeśli zauważasz u siebie takie objawy, udaj się po pomoc do psychologa i lekarza. Jeżeli takie objawy zauważysz u bliskiej osoby, namów ją na konsultację. Diagnozę depresji stawia lekarz psychiatra lub psycholog. Często konieczne jest przyjmowanie leków oraz psychoterapia.

To, co jesz, działa też na psychikę

Na samopoczucie ma wpływ także sposób odżywiania. Nieodpowiedni sposób odżywiania, mało urozmaicony, ubogi w witaminy i składniki mineralne, ma niekorzystny wpływ na psychikę.

Odpowiedni sposób odżywiania może wspomóc psychoterapię i leczenie farmakologiczne depresji. Dieta powinna być:

– bogata w kwasy tłuszczowe omega-3 (np. ryby morskie, olej lniany, orzechy, zwłaszcza włoskie)

eprasa.pl b515cbb6a8

– zapewniająca odpowiednie ilości witamin, w tym witamin z grupy B w tym kwasu foliowego

– bogata w składniki mineralne, m.in. cynk, selen, żelazo

– urozmaicona, pełna kolorowych i apetycznych dań.

Urozmaicona dieta może zmniejszyć ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Niekorzystnie na nastrój działa dieta uboga w witaminy i składniki mineralne oraz kwasy tłuszczowe omega-3, a obfitująca w cukier i tłuszcze trans.

„Zbilansowana dieta DASH spełnia wszystkie te warunki. Bezpłatny Plan żywieniowy Depresja, dostępny na portalu **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/PLANY-ZYWIENIOWE/DEPRESJA,** jest przygotowany specjalnie z myślą o profilaktyce i leczeniu choroby” – podkreśla Paulina Górecka z NFZ (z zawodu dietetyk).

eprasa.pl b515cbb6a8

Skorzystaj z propozycji z portalu Diety NFZ

Na portalu Diety NFZ znajdziesz 10 planów żywieniowych, w tym plan diety (rozumianej jako sposób odżywiania) dla osób mających depresję i zaburzenia nastroju. Po zalogowaniu się na stronę i wybraniu planu żywieniowego dla osób z depresją, dostaniesz propozycje konkretnych dziennych jadłospisów wraz z przepisami na dania mające korzystny wpływ na psychikę. Możesz również wygenerować listę zakupów, które będą niezbędne do przygotowania proponowanych dań.

Na portalu są też filmy z poradami żywieniowymi i przepisami, artykuły z poradami na temat zdrowego żywienia, quizy na temat zdrowych nawyków, e-booki z przepisami.

Posiłki możesz wybrać zgodnie z własnymi preferencjami i potrzebami zdrowotnymi. Portal jest przeznaczony zarówno dla osób zdrowych, które chcą wypracować odpowiednie nawyki żywieniowe, jak i dla osób chorujących przewlekle. Możesz korzystać ze strony zarówno na komputerze, jak i na telefonie.

eprasa.pl b515cbb6a8

Przykładowy jadłospis:

Źródło: portal Diety NFZ

Śniadanie:

OMLET Z OWOCAMI

Składniki:

Jaja kurze całe 2 sztuki (102 g), mąka gryczana łyżka (15 g), jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 łyżki (50 ml), maliny świeże lub mrożone (2 garście, 140 g), jagody świeże lub mrożone (2 garście, 100 g), olej rzepakowy (łyżka, 10 ml), kakao naturalne (1, łyżki, 15 g), napój migdałowy (szklanka, 200 ml)

Przygotuj ciasto na omlet: wymieszaj jajka, mąkę i jogurt. Owoce umyj i pokrój na drobne kawałki. Rozgrzej tłuszcz na patelni i wlej masę. Dodaj owoce do omletu w momencie, kiedy zacznie się ścinać. Przygotuj kakao - wymieszaj napój migdałowy i kakao.

Drugie śniadanie:

KASZA JAGLANA Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ

Składniki:

Kasza jaglana sucha (3 łyżki, 36 g), bulion warzywny (szklanka, 250 ml), liść laurowy, ziele angielskie do smaku, pomidor (duży, 200 g), ser mozzarella twardy (2 plastry, 40 g), oliwa

eprasa.pl b515cbb6a8

z oliwek (łyżeczka, 5 ml), szczypiorek (łyżka, 5 g), oliwka marynowana (5 sztuk, 15 g), posiekane migdały (0,5 łyżki, 7,5 g), marchewka (50 g)

Przepłucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w bulionie z przyprawami. Zetrzyj marchewkę i mozzarellę na tarce o dużych oczkach. W naczyniu wymieszaj ser, marchewkę, drobno pokrojonego pomidora, oliwki, oliwę z oliwek, posiekany szczypiorek, kaszę. Posyp posiekanymi migdałami.

Obiad:

ŁOSOŚ W PIETRUSZKOWYM SOSIE

Składniki:

Łosoś świeży porcja (120 g), ząbek czosnku, ryż basmati suchy (4 łyżki, 60 g), 2 garście rukoli (50 g), orzech włoski (4 sztuki, 16 g), jogurt naturalny 0% tłuszczu (5 łyżek, 125 g), 3 łyżeczki natki pietruszki, pieprz czarny do smaku, skórka z cytryny do smaku, 2 łyżki soku z cytryny

Natrzyj łososia posiekanym czosnkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym, upiecz w piekarniku do miękkości (około 20-25 minut). Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Gotowy ryż wymieszaj z posiekaną rukolą i posiekanymi orzechami. Zmiksuj jogurt z natką, pieprzem, skórką i sokiem z cytryny. Upieczoną rybę polej sosem.

eprasa.pl b515cbb6a8

Podwieczorek:

ZUPA KREM Z POMIDORÓW

Składniki:

Passata pomidorowa (szklanka, 200 ml), mała marchew (45 g), mała pietruszka (korzeń), (45 g), plaster selera korzeniowego (60 g), ząbek czosnku (5 g), mały zielony ogórek (60 g), suszona bazylia do smaku (1 g), łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml), łyżeczka płatków owsianych górskich (5 g)

Marchew, pietruszkę, selera pokrój w krążki, włóż do garnka. Dodaj czosnek, zalej warzywa passatą. Gotuj zupę do miękkości warzyw. Ugotowane warzywa zmiksuj na krem. Dodaj do nich drobno posiekaną bazylię i ogórka. Gotową zupę na talerzu polej oliwą z oliwek i posyp płatkami

Kolacja

PAPRYKOWY SEREK Z OLIWKAMI

Składniki:

2 plastry sera twarogowego chudego, jogurt naturalny 0% tłuszczu (2 łyżki, 50 g), papryka słodka do smaku (1 g), oliwka marynowana (5 sztuk, 15 g), łyżka posiekanego szczypiorku, mały ogórek (70 g), łyżka kiełków słonecznika (8 g), kromka chleba żytniego razowego (35 g)

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Wymieszaj ser, jogurt i paprykę w proszku na jednolitą pastę. Posiekaj oliwki i szczypiorek, zetrzyj ogórka na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj warzywa z serkiem. Całość posyp kiełkami słonecznika. Zjedz z pieczywem.

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

DOBRA DIETA WEGE

Fot. 123RF

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Eksperci w dziedzinie żywienia uznają **DIETĘ DASH ZA JEDNĄ Z NAJZDROWSZYCH NA ŚWIECIE.** *Jest rekomendowana w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Świetnie nadaje się także dla wegetarian.*

Tekst: **Monika Długosz**

DASH to sposób odżywiania, który można dostosować do wymagań każdej osoby – przepisy i plany żywieniowe odpowiadają indywidualnym potrzebom i są dostosowane do stanu zdrowia. Więcej na temat diety DASH przeczytasz na stronie **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/.**

Jak zdrowo jeść wege

Diety roślinne cieszą się coraz większą popularnością. Wiele osób poszukuje alternatywy dla mięsnych potraw.

eprasa.pl b515cbb6a8

Ważne jest to, aby roślinne posiłki zapewniały wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dieta DASH Wege jest dobrą propozycją dla osób, które chcą połączyć zasady zdrowego żywienia z rezygnacją z mięsa, ryb i owoców morza. Te produkty, które są bardzo dobrym źródłem białka, można w diecie DASH Wege zastąpić jajkami, nasionami roślin strączkowych (np. fasola, soczewica, bób), mlekiem i produktami mlecznymi.

Dieta DASH Wege opiera się na spożywaniu:

– warzyw i owoców
– pełnoziarnistych produktów zbożowych
– niskotłuszczowych produktów mlecznych
– nasion roślin strączkowych
– orzechów, pestek (np. słonecznika, dyni)
– olejów roślinnych.

Ważne w diecie DASH Wege jest również ograniczenie spożywania słodyczy, fast foodów, potraw zawierających duże ilości soli i cukru.

Nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe pełnoziarniste, a także orzechy, pestki zawierają dużo

eprasa.pl b515cbb6a8

błonnika, który jest ważny dla zdrowia (zapobiega m. in. zaparciom, wspomaga perystaltykę jelit, jest ważny w profilaktyce raka jelita grubego), ale w dużych ilościach może powodować wzdęcia. Przy zwiększeniu ilości błonnika w diecie wypijaj odpowiednie ilości płynów (około 2 litrów na dobę).

– Jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich, stosowanie dobrze zbilansowanej diety wegetariańskiej jest korzystne dla zdrowia. Propozycje posiłków DASH Wege będą doskonałym wprowadzeniem w świat diet roślinnych. Zawierają między innymi: węglowodany złożone, białko, błonnik pokarmowy i wielonasycone kwasy tłuszczowe. Zapewnią organizmowi zarówno odpowiednią ilość potrzebnych składników, jak i walory smakowe – mówi Daria Nagrabska z NFZ (z zawodu dietetyk).

Bezpłatny plan żywieniowy z NFZ

Na portalu diety.nfz.gov.pl/ znajdziesz darmowe plany żywienia, w tym dietę DASH Wege. Jadłospis możesz dostosować do swoich preferencji dzięki funkcji wy-

eprasa.pl b515cbb6a8

miany posiłków. Gdy pobierzesz swój plan żywienia, pojawi się także lista zakupów.

Dieta wege

Zainspiruj się smacznymi, prostymi pomysłami na posiłki w wersji wegetariańskiej.

Źródło: portal Diety NFZ

Śniadanie:

CZEKOLADOWA JAGLANKA

Składniki:

Daktyle drylowane – 3 sztuki (15 g), Kasza jaglana - 4 łyżki (40 g), Mleko 2% tłuszczu – ½ szklanki (125 ml), Truskawki świeże lub mrożone – 2 garście (150 g), Orzechy nerkowca – 1 łyżka (15 g), Kakao w proszku – 1 łyżeczka (5 g)

Ugotuj kaszę na wodzie. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

Obiad:

PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ

Składniki:

Bazylia suszona – 1 łyżeczka (4 g), Cebula – 1 sztuka (100 g),

eprasa.pl b515cbb6a8

Olej rzepakowy – 1½ łyżki (15 ml), Papryka czerwona – 1 sztuka (140 g), Pomidor – 2 sztuki (240 g), Ziele angielskie – 2 sztuki, Liść laurowy – 1 listek, Kasza jaglana – 4 łyżki (40 g), Soczewica czerwona – 5 łyżek (60 g)

Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię). Napełnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10 -15 minut

Więcej przepisów znajdziesz na: **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL**

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Fot. 123RF

DOBRA DIETA PRZY NADCIŚNIENIU

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Na nadciśnienie tętnicze choruje nawet 10-11 milionów Polaków, z czego duża część nawet o tym nie wie, bo nie mierzy ciśnienia systematycznie. W większości przypadków **NADCIŚNIENIU TĘTNICZEMU MOŻNA ZAPOBIEC, DZIĘKI ZDROWEJ DIECIE I REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.** *W przypadku wykrycia nadciśnienia tętniczego konieczne jest leczenie zalecone przez lekarza, jednak pomocna może być też dieta.*

Tekst: **Monika Długosz**

Prawidłowe ciśnienie tętnicze to ciśnienie poniżej 140/90 (optymalne wartości to 120/80 mm/Hg). Jeśli jest wyższe, porozmawiaj na ten temat z lekarzem. Podpowie, jak prawidłowo badać ciśnienie, oceni też twoje wyniki, biorąc pod uwagę

eprasa.pl b515cbb6a8

m.in. wiek. Doradzi, czy konieczne jest leczenie, czy można jeszcze poprzestać na niefarmakologicznych metodach obniżania ciśnienia.

Ryzyko nadciśnienia tętniczego rośnie, jeśli:

– stosujesz niewłaściwą dietę – szczególnie z dużą ilością mięsa, soli i nasyconych kwasów tłuszczowych,

– masz otyłość,

– palisz papierosy,

– żyjesz w stresie,

– masz mało ruchu i aktywności fizycznej,

– często pijesz alkohol,

– bliscy krewni chorowali na nadciśnienie.

Objawy nadciśnienia

Nadciśnienie tętnicze często nie daje żadnych objawów. Dlatego tak ważne jest regularnie mierzenie ciśnienia, kontrolowanie jego wartości i zwracanie uwagi na przekroczenia normy.

W niektórych przypadkach nadciśnienie tętnicze może wywoływać objawy, takie jak:

eprasa.pl b515cbb6a8

– bóle i zawroty głowy,
– dzwonienie w uszach,
– problemy ze snem,
– kołatanie serca,
– duszność,
– nadmierna potliwość,
– zaczerwienie szyi i klatki piersiowej.

Te objawy mogą być spowodowane wieloma innymi czynnikami, warto jednak w takich przypadkach również zmierzyć ciśnienie.

Ruch w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia

Aktywność fizyczna jest pomocna zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu nadciśnienia tętniczego. Ważna jest codzienna aktywność fizyczna co najmniej 30 minut dziennie. Wybierz formę ruchu, która najbardziej ci odpowiada. Mogą to być na przykład: spacery, praca w ogrodzie, jazda na rowerze czy pływanie. Staraj się ograniczać czas spędzony przed ekranem telewizora, telefonu czy komputera.

eprasa.pl b515cbb6a8

Aktywność fizyczna:

· zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego,

· jest skuteczną, niefarmakologiczną metodą leczenia tej choroby.

Dieta w nadciśnieniu

W leczeniu nadciśnienia tętniczego dobrze dobrana dieta odgrywa ważną rolę.

Polega ona na:

– jedzeniu dużej ilości warzyw i owoców, ryb i owoców morza, produktów zbożowych pełnoziarnistych, kasz. Źródłem tłuszczów powinny być oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek), orzechy (niesolone),

– ograniczeniu spożywania mięsa, zwłaszcza czerwonego (wołowina, wieprzowina, baranina), słodyczy, napojów zawierających cukier, fast foodów i produktów bogatych w sól.

„Wszystkie te zasady spełnia dieta DASH – z ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension. Jest pole-

eprasa.pl b515cbb6a8

cana przede wszystkim do zapobiegania i leczenia nadciśnienia tętniczego. Zawiera odpowiednie ilości wapnia, potasu, magnezu i błonnika. Jednocześnie dostarcza mało soli, nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu. Dzięki temu dieta DASH skutecznie obniża wartość ciśnienia tętniczego krwi oraz zmniejsza ryzyko rozwoju choroby” – podkreśla Iwona Hoszko, naczelnik w Departamencie Obsługi Klientów i Profilaktyki NFZ.

Darmowy jadłospis DASH

Skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych **DIETY NFZ** opartych na diecie DASH.

Znajdziesz w nich inspiracje i pomysły na proste, zdrowe i smaczne posiłki. Portal Diety NFZ jest doskonałym przewodnikiem dla osób, które chcą zadbać o zdrowie i dobrze zbilansowaną dietę.

eprasa.pl b515cbb6a8

Dieta przy nadciśnieniu

Źródło: portal Diety NFZ

Śniadanie:

OMLET PO GRECKU

Składniki:

Płatki owsiane – 2 łyżki (20 g), Jaja kurze – 3 sztuki, Ser mozzarella – ½ sztuki (60 g), Cebula czerwona – ½ sztuki (50 g), Szpinak – 2 garście (50 g), Oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml), Nasiona słonecznika – 1 ½ łyżki (15 g), Zioła prowansalskie – do smaku.

Płatki owsiane zblenduj. Jaja wbij do miseczki, rozmieszaj widelcem. Do jaj dodaj posiekane warzywa, przyprawy i zblendowane płatki owsiane. Na rozgrzany na patelni olej wlej jaja, poczekaj aż omlet się delikatnie zetnie. Na wierzch dołóż nasiona słonecznika i ser, podgrzej jeszcze chwilę.

Drugie śniadanie:

KOKTAJL A LA NUTELLA

Składniki:

Banan – 1/3 sztuki (40 g), Kakao proszek – 1 łyżeczka (5 g), Mleko 1,5% tłuszczu – 1/3 szklanki (100 ml), Orzechy laskowe –

eprasa.pl b515cbb6a8

1 łyżka (5 g), Otręby pszenne – 1 łyżka (4 g)

Ugotuj płatki w napoju migdałowym. Pod koniec gotowania dodaj posiekane orzechy i morele. Całość zamieszaj i gotuj razem przez kilka chwil. Jaglankę przełóż do naczynia
Wszystkie składniki zmiksuj.

Więcej przepisów znajdziesz na: **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL**

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Fot. 123RF

DOBRA DIETA PRZY NADWADZE I OTYŁOŚCI

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Masz dość kolejnych diet odchudzających, które nie przynoszą efektów? **ZDROWA DIETA NIE MUSI BYĆ MONOTONNA I RESTRYKCYJNA.** *Za jedną z najzdrowszych diet świata eksperci uznają dietę DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). Zalecana jest nie tylko jako dietoterapia w nadciśnieniu tętniczym. Dobrze sprawdzi się także w zapobieganiu i leczeniu nadwagi i otyłości.*

Tekst: **Monika Długosz**

Otyłość jest chorobą przewlekłą, zależną od wielu czynników: genetycznych, psychologicznych, przyjmowania niektórych leków, a także stresu i niezdrowego stylu życia. Najczęściej problemem jest przyjmowanie zbyt dużej liczby kalorii w jedzeniu i napojach w stosunku do potrzeb organizmu. Nadmiar energii odkłada się w tkance tłuszczowej.

eprasa.pl b515cbb6a8

Skutkami nadwagi i otyłości są m.in. cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, migotanie przedsionków, wiele chorób nowotworowych, choroby stawów i kości.

Jak rozpoznaje się nadwagę i otyłość

Otyłość rozpoznaje lekarz na podstawie wywiadu, wyników pomiarów i badań. Sam możesz kontrolować niektóre wskaźniki.

Najczęściej do rozpoznania nadwagi i otyłości służy wskaźnik BMI (Body Mass Index). Obliczysz go według wzoru: masa ciała [kg]: wzrost [m2]. Kalkulator BMI znajdziesz również na stronie **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/.**

Praktyczne wskazówki w leczeniu otyłości

Ważny jest kontakt z lekarzem: przede wszystkim musi on stwierdzić, czy otyłości nie towarzyszą inne choroby np. tarczycy.

eprasa.pl b515cbb6a8

Leczenie otyłości obejmuje zarówno postępowanie niefarmakologiczne (modyfikacja stylu życia: odpowiednia terapia żywieniowa, zwiększenie aktywności fizycznej, modyfikacja zachowań zdrowotnych), w niektórych przypadkach leczenie farmakologiczne, a także chirurgiczne.

Na stronie Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (**HTTPS://PTLO.ORG.PL/**) znajdziesz certyfikowanych lekarzy oraz ośrodki zajmujące się kompleksowym leczeniem otyłości.

Jak skomponować właściwą dietę w przypadku nadwagi i otyłości

W zapobieganiu i leczeniu otyłości bardzo ważna jest modyfikacja sposobu odżywiania. Często popełnianym błędem jest stosowanie restrykcyjnych diet, które co prawda w pierwszym momencie mogą prowadzić do spadku masy ciała, jednak nie rozwiązują problemu: po pewnym czasie masa ciała z powrotem rośnie.

Ważne jest zwiększenie aktywności fizycznej w połączeniu ze zmianą nawyków żywieniowych. Zaleca się

eprasa.pl b515cbb6a8

zmniejszenie ilości spożytych kalorii w stosunku do zapotrzebowania organizmu.

Warto skonsultować się z dietetykiem i stosować się prostych zasad:

– jeśli chcesz zdrowo obniżyć masę ciała, najlepiej zacznij od małych kroków. Na początek zamień jeden nieprawidłowy nawyk na jeden zdrowy. Niech będzie to konkretny, realny do zrealizowania cel,

– jedz powoli w spokojnej atmosferze; posiłki spożywaj w pozycji siedzącej,

– jedz 4-5 regularnych posiłków dziennie,

– ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2-3 godziny przed snem,

– do każdego posiłku jedz warzywa i owoce. Jedz więcej warzyw niż owoców,

– unikaj spożycia dań gotowych typu fast food,

– smażenie i grillowanie zamień na gotowanie na parze, duszenie i pieczenie bez obsmażania,

– pij głównie niesłodzoną wodę. Unikaj słodzonych napojów,

eprasa.pl b515cbb6a8

– zadbaj o aktywny czas wolny. Zamiast spędzania go na siedząco, wyjdź na spacer,

– wybierz ulubioną aktywność fizyczną, np. pływanie, jazdę na rowerze, jogę, szybkie marsze. Staraj się być aktywny co najmniej 30 minut dziennie,

– zadbaj o odpowiednią ilość snu,

– unikaj stresu,

– unikaj używek – alkoholu i palenia papierosów.

Zajrzyj na stronę **HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/.** Znajdziesz tam 10 planów żywieniowych. Jednym z nich jest plan dla osób mających nadwagę i otyłość.

Na stronie możesz też obliczyć swoje zapotrzebowanie na energię (kalorie) przy pomocy kalkulatora na portalu **DIETY.NFZ.GOV.PL**

– Dla osób chcących zdrowo obniżyć masę ciała opracowaliśmy specjalny plan żywienia, czyli dietę DASH Nadwaga i otyłość. Jest dostępna na portalu Diety NFZ. Możesz pobrać tam jadłospis wraz z listą zakupów dostosowaną do swoich potrzeb i preferencji smakowych. W jadłospisie „Nadwaga i otyłość”

eprasa.pl b515cbb6a8

znajdziesz przepisy, które bazują na zróżnicowanych produktach w ciekawych, smacznych i zaskakujących połączeniach. Posiłki dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy odpowiednio obniżonej liczbie kalorii – mówi Daria Nagrabska z NFZ (z zawodu dietetyk).

Dieta DASH Nadwaga i otyłość opiera się na spożywaniu:

– warzyw i owoców,
– niskotłuszczowych produktów mlecznych,
– pełnoziarnistych produktów zbożowych,
– suchych nasion roślin strączkowych,
– ryb i owoców morza,
– chudego drobiu,
– orzechów i nasion,
– olejów roślinnych.

Plan żywieniowy DASH Nadwaga i Otyłość znajdziesz na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia (**HTTPS://DIETY.NFZ.GOV.PL/PLANY-ZYWIENIOWE/NADWAGA-I-OTYLOSC**).

eprasa.pl b515cbb6a8

Akademia Zdrowia „Wprost”

Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Internetowe Konto Pacjenta

JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETOWEGO KONTA PACJENTA

Chcesz odebrać w łatwy sposób e-receptę i e-skierowanie? Nie pamiętasz, jaką dawkę leku lekarz przepisał twojemu dziecku? **ZALOGUJ SIĘ NA INTERNETOWE KONTO PACJENTA (IKP) I ZYSKAJ DOSTĘP DO TWOICH DANYCH MEDYCZNYCH.** *Sprawdź, jak korzystać z IKP.*

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b515cbb6a8

Internetowe Konto Pacjenta

Internetowe Konto Pacjenta ma każdy, kto ma PESEL. Musisz się tylko na nie zalogować.

Nie musisz rejestrować konta IKP. Możesz wybrać jeden z kilku sposobów logowania się:

– profilem zaufanym, który potwierdza twoją tożsamość. Jeśli nie masz jeszcze profilu zaufanego, możesz go założyć bez wychodzenia z domu. O tym, jak założyć profil zaufany, dowiesz się ze strony **HTTPS://WWW.GOV.PL/GOV/ZALOZ-PROFIL-ZAUFANY.**

– kontem internetowym w banku. Możliwość taką oferują iPKO lub Inteligo w PKO BP, Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBank, Crédit Agricole, mBank, Bank Millennium, Bank Spółdzielczy w Brodnicy, Kasa Stefczyka lub banki spółdzielcze z Grupy PBS,

– dowodem osobistym z warstwą elektroniczną (e-dowodem) – potrzebujesz do tego czytnika karty lub specjalnej aplikacji na smartfon.

eprasa.pl b515cbb6a8

Internetowe Konto Pacjenta

Osoby, które założyły konto ZIP (Zintegrowany Informator Pacjenta) przed 30 września 2019 r., mogą zalogować się na Internetowe Konto Pacjenta za pomocą loginu i hasła, które służyły do logowania do ZIP.

W zależności od sposobu logowania się, przygotuj dane do logowania

Wejdź na stronę pacjent.gov.pl i:

– wybierz „Zaloguj się” (niebieski przycisk na górze po prawej stronie) lub przycisk „Logowanie na IKP na banerze”,

– znajdziesz się na stronie logowania,

– wybierz sposób logowania. Zaloguj się.

Usługa jest bezpłatna. Inne dane, dotyczące historii twojego zdrowia, zostaną automatycznie pobrane na twoje Internetowe Konto Pacjenta w ciągu tygodnia po pierwszym logowaniu.

Znajdziesz tu informacje o:

– e-receptach wystawionych, zrealizowanych, a także o tych, które zostały zrealizowane częściowo,

eprasa.pl b515cbb6a8

– dawkowaniu leku, który przepisał ci lekarz,

– historii twoich wizyt w przychodni/u lekarza oraz innych zdarzeniach medycznych, również finansowanych prywatnie,

– pomocy, jakiej ci udzielono, a także, ile NFZ zapłacił za świadczenia,

– wystawionych skierowaniach i e-skierowaniach,

– e-zwolnieniach i zaświadczeniach lekarskich wystawionych w związku z chorobą i macierzyństwem,

– twoich szczepieniach,

– historii leczenia osoby bliskiej, która cię do tego upoważniła – a także twojego dziecka do 18. roku życia,

– tym, kto i kiedy cię zgłosił do ubezpieczenia zdrowotnego, o wysokości opłaconych składek czy dacie zarejestrowania ostatniej składki,

– lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce),

– twoich wyrobach medycznych zrefundowanych przez NFZ,

eprasa.pl b515cbb6a8

– elektronicznej dokumentacji medycznej (EDM) np. wyniki i opisy badań, diagnozy lekarzy, wypis ze szpitala, dokumenty z SOR, o ile lekarz lub placówka umieścili ją w systemie.

Jako rodzic, który zgłosił dziecko do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), masz dostęp do jego Internetowego Konta Pacjenta. Możesz na IKP upoważnić drugiego rodzica do takiego dostępu.

Możesz upoważnić kogoś do wglądu do konta lub odebrania i zrealizowania twojej e-recepty.

ZA POMOCĄ IKP SZYBKO, WYGODNIE, BEZPIECZNIE, BEZ WYCHODZENIA Z DOMU:

– sprawdzisz e-recepty i e-skierowania,

– wybierzesz, czy chcesz je dostawać sms-em czy mailem,

– sprawdzisz dawkowanie leków przepisanych ci w ramach ubezpieczenia,

– poprosisz o wystawienie e-recepty na leki, które stale bierzesz,

eprasa.pl b515cbb6a8

– sprawdzisz historię swoich wizyt, za które zapłacił NFZ,

– dasz innej osobie dostęp do swoich danych medycznych lub informacji o stanie swojego zdrowia,

– sprawdzisz dane medyczne twojego dziecka lub osoby, która cię upoważniła,

– złożysz wniosek o wydanie EKUZ,

– wybierzesz lub zmienisz lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), pielęgniarkę POZ lub położną POZ,

– jeśli masz skończone 40 lat, możesz wypełnić ankietę i uzyskać e-skierowanie na bezpłatne badania w ramach programu Profilaktyka 40 plus,

– wypełnisz ankietę opinii o usłudze medycznej, jaką otrzymałeś/aś,

– zmienisz e-receptę na e-receptę transgraniczną.

Masz pytania lub wątpliwości?

Odwiedź stronę pacjent.gov.pl – dowiesz się między innymi, jak i gdzie zrealizujesz e-receptę i jakie możli-

eprasa.pl b515cbb6a8

Internetowe Konto Pacjenta

wości oferuje ci Internetowe Konto Pacjenta. Możesz też skorzystać z zakładki „Pomoc” dostępnej po zalogowaniu do IKP – znajdziesz tam krótką instrukcję użytkownika – lub zadzwonić pod numer infolinii IKP – 19 457 (opłata zgodnie z taryfą operatora).

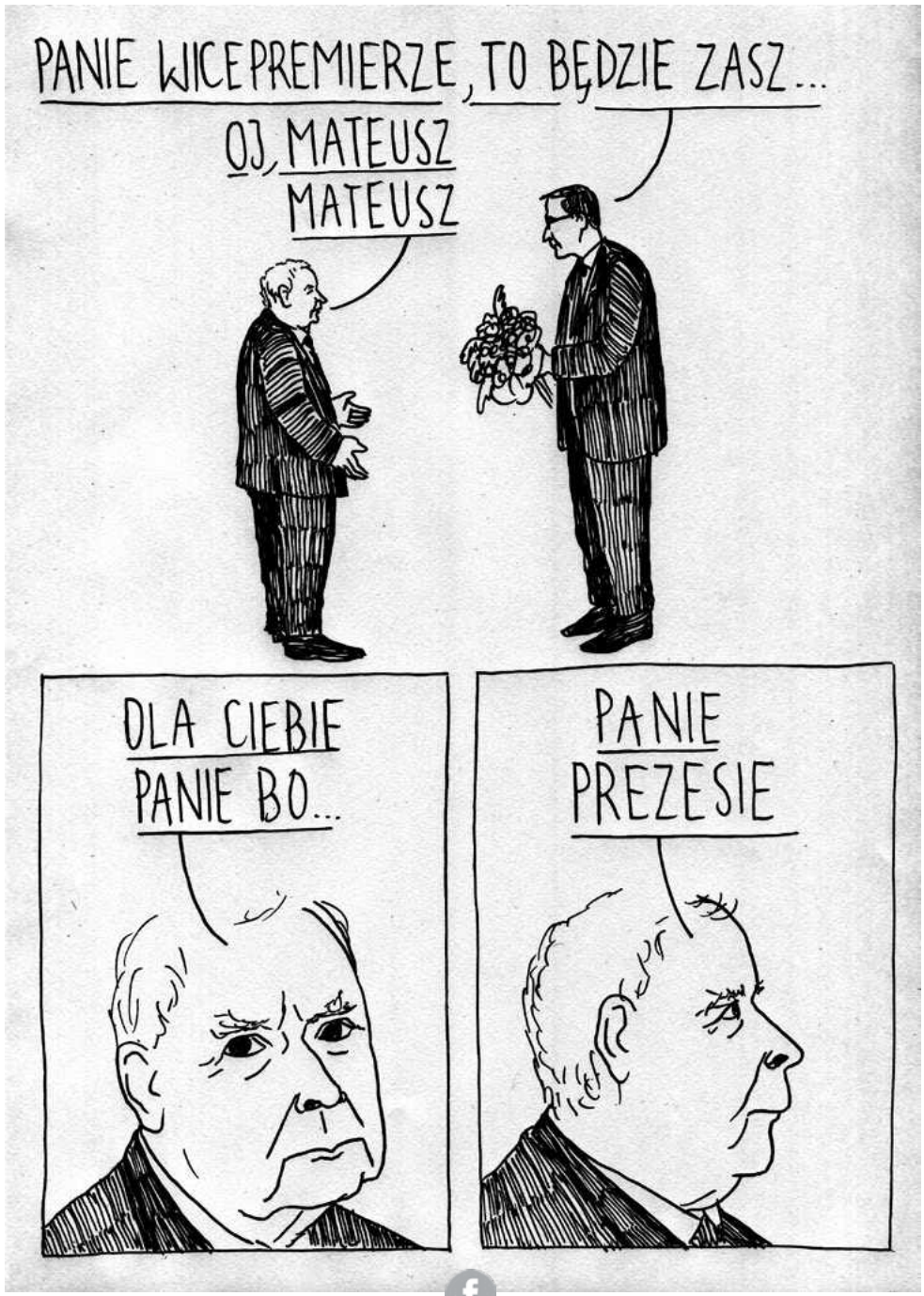
Materiał powstał przy współpracy
z Narodowym Funduszem Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl b515cbb6a8

Iskra w oku



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

eprasa.pl b515cbb6a8

wprost

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZE REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska-Batyra, Leszek Bugajski*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

ZESPÓŁ: *Karolina Baca-Pogorzelska, Piotr Barejka, Jakub Mielnik, Joanna Miziołek, Eliza Olczyk, Katarzyna Pinkosz, Agnieszka Szczepańska*

STUDIO „WPROST”: *Karol Kinal (kierownik) Anna Abratańska, Jakub Wiewiorowski*

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

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

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

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

ISSN *02091747*

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

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

eprasa.pl b515cbb6a8