

wprost.

NR 11 (26) CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT)
12-30.07 2020 ISSN 0209-1747



LOADING...

Nareszcie spokój

Na początek**Szymon Krawiec**[@SzymonKrawiec](#)

Wakacje z wirusem

We wtorek 399, w środę 380, w czwartek 418 nowych przypadków zakażenia koronawirusem w Polsce. Krzywa zachorowań wcale się nie wypłaszcza, tylko po raz kolejny dostała efektu jojo. Nad polskim morzem życie toczy się, jakby żadnego wirusa nie było. Widok plażowicza w maseczce stał się tak ekscentryczny, jak jeszcze parę lat temu widok

Na początek

japońskiego turysty w masce w centrum Warszawy. Cymbergaje brzęczą, włoskie lody się kręcą, piracki statek wypływa w kolejny rejs.

– *Ludzie łakną normalności. Chcemy odpuścić od pandemii. **RESET MENTALNY** widać na urlopach Polaków – przyznaje w rozmowie z **PAULINĄ SOCHĄ-JAKUBOWSKĄ** **DR MICHAŁ LUTOSTAŃSKI**, socjolog.*

Tegoroczne wakacje Polaków nie będą już pretekstem do tego, żeby wreszcie spędzić trochę czasu z rodziną. Po miesiącach zamknięcia w domu wielu ma już rodziny po dziurki w nosie. – Ta potrzeba spędzenia wreszcie czasu z dziećmi zmieniła się w potrzebę zrobienia wreszcie czegoś innego niż siedzenie w domu – tłumaczy Lutostański.

Pandemia stworzyła też nowe mody na spędzanie tegorocznych wakacji. Według badania IBRiS

Na początek

z czerwca tego roku tylko kilka procent Polaków wyjedzie na zagraniczny urlop.

*Ponad połowa nie pojedzie nigdzie,
a **CO TRZECI Z NAS** będzie odpoczywał
w kraju. Pojawiła się więc moda na od-
krywanie Polski.*

Na rowerach, pod namiotami albo korzystając z glampingu, czyli połączenia glamour i campingu, a prościej – mieszkania w luksusowych namiotach ze spa i pełną obsługą. **Paweł Bednarz** pisze, że boom przeżywają też kampery. W wypożyczalniach zabrakło już aut. Polacy rezerwują terminy już na kolejny rok. Żeby na wakacjach było co robić, a przede wszystkim, co oprócz „Wprost” czytać, to w dziale Kultura **Leszek Bugajski** przedstawia swoje autorskie zestawienie pięciu najlepszych książek na wakacje.

To numer nie tylko o wakacjach. Dużo miejsca poświęcamy zdrowiu Polek. **Katarzyna Pinkosz**

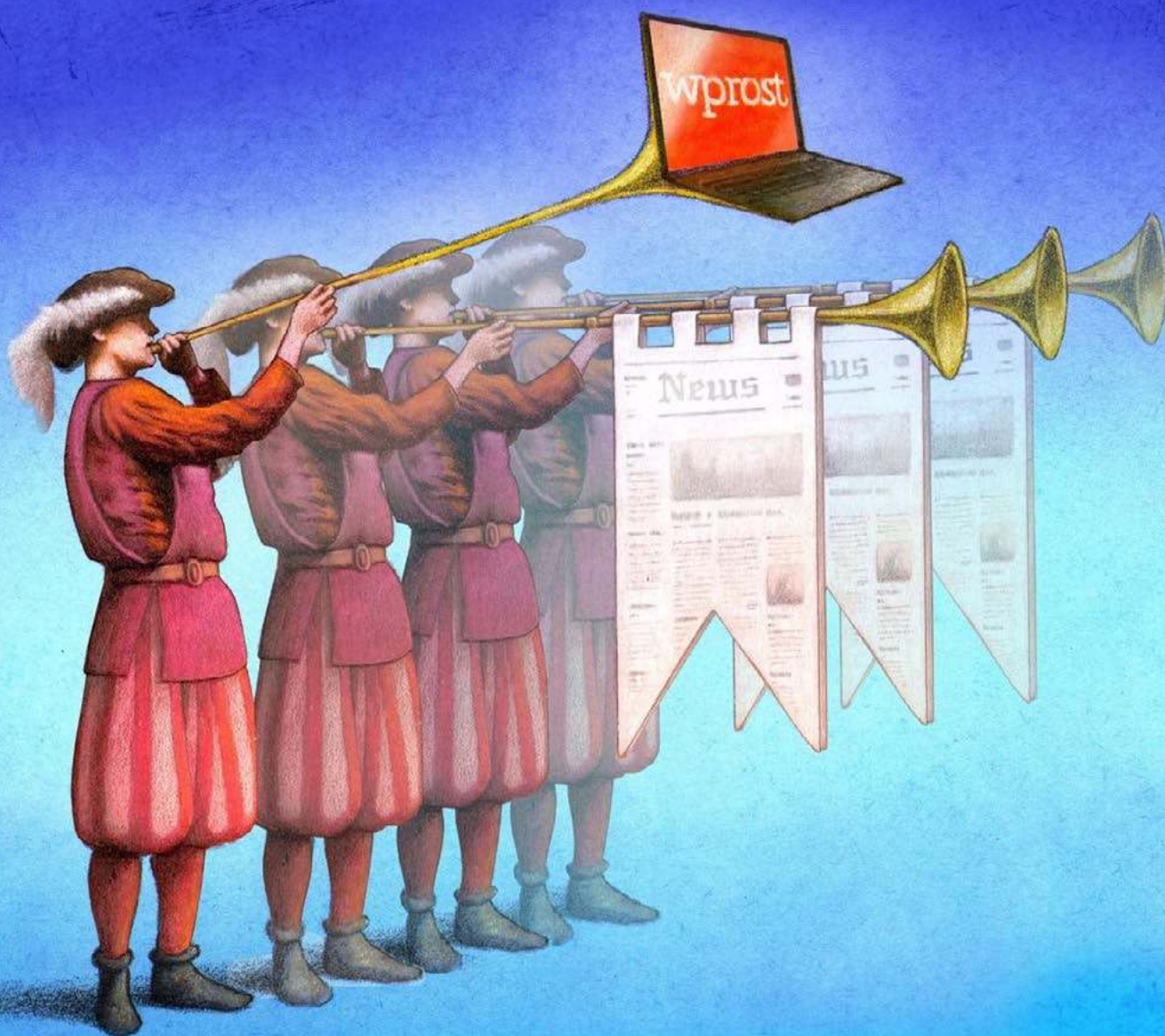
Na początek

odpowiada na pytanie, dlaczego Polki tak niechętnie odwiedzają ginekologa. Przedstawiamy też 9 mało znanych faktów o polskich kobietach. Polka z wyższym wykształceniem żyje dzisiaj tyle, co przeciętna Europejka. Niestety, częściej pali papierosy i rzadziej chodzi na badania.

Chociaż Sejm ma wakacje, to o polityce nie zapominamy. **Joanna Miziołek** pisze o tym, co dzieje się w Platformie po przegranej w wyborach. **Marcin Dobski** ujawnia plany rekonstrukcji rządu. Kto straci stanowisko, a kto ma szansę przejąć schedę po Jarosławie Kaczyńskim? Łukasz **Rogojsz** pisze z kolei, co musiałoby się w PO zmienić, żeby w końcu wygrała jakieś wybory. Ale o polityce nie myślmy już zbyt wiele. Odpocznijmy od niej chociaż na trochę. 



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



P. Kuczyński dla Wprost 2020

Nr 11 24-30 lipca 2020

Czytaj Wprost



145 9 MAŁO ZNANYCH FAKTÓW O ZDROWIU Kobiet

Polka z wyższym wykształceniem żyje dziś tyle, co przeciętna Europejka. Częściej jednak pali papierosy lub e-papierosy, rzadziej chodzi na badania. Kilka prostych zmian i kobieta w Polsce mogłaby żyć dłużej niż wynosi średnia w Europie.

Fot. Getty Images

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

12 **NIEDYSKRECJE PARLAMENTARNE**

KRAJ

22 **KRAJOBRAZ PO BITWIE O PAŁAC**



Jak prezes Kaczyński chwalił premiera Morawieckiego, czym doprowadził do furii jego przeciwników z obozu Zjednoczonej Prawicy. Są też plany na jesienną rekonstrukcję rządu.

31 **CZY PLATFORMA JESZCZE POKONA PIŚ?**

Mimo przegranych wyborów w szeregach PO atmosfera daleka jest od grobowej. Faktem jest jednak to, że PiS właśnie wygrało po raz szósty z rzędu. Jeśli Platforma chce w końcu przebrać tę passę, musi spełnić siedem warunków.

44 **W CENIU TRZASKOWSKIEGO**

Nie minęło dużo czasu, a część polityków Platformy Obywatelskiej, do tej pory wspierających przewodniczącego partii, zaczęła szukać sobie nowego lidera w osobie prezydenta Warszawy.



*Czytaj Wprost***51 NIERÓWNE PŁACE KOBIET
I MĘŻCZYZN TO MOBBING**

Jest XXI w., a niektórzy pracodawcy dyskryminują kobiety, dając im niższe wynagrodzenia. Musimy skończyć z luką płacową – mówi Anna Gembicka, sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

*SPOŁECZEŃSTWO***60 MYŚL GLOBALNIE,
ODPOCZYWAJ LOKALNIE**

Reset mentalny widać na urlopach Polaków. Ludzie łakną normalności. Chcemy odpocząć od pandemii – mówi dr Michał Lutostański, socjolog.

75 ŚWIAT OD NOWA

Musimy przyzwyczaić się do słowa, które od teraz, w czasie wyjazdów i na etapie ich planowania, będzie nam towarzyszyło już zawsze. Jest nim „elastyczność” – mówi Robert Szulc, podróżnik i bloger.



Fot. Wojciech Zatwarnicki/Paweł Lazar/REPORTER

BIZNES**89 BOOM NA KAMPERY**

Polscy turyści pokochali kampery. Duży wpływ na wzrost popularności caravaningu ma pandemia koronawirusa. Wypożyczalnie przeżywają oblężenie, a auta są już rezerwowane na przyszły rok.

100 KASA DLA WYBRANYCH

KKinal/Fot. Shutterstock

Prawo i Sprawiedliwość postawiło w swoich programach spo-

łecznych na rodzinę. A co z tymi, którzy regularnie płacą podatki i strumień pieniędzy z budżetu ich omija?

108 JAK SIĘ BRONIĆ PRZED WINDYKACJĄ

Poradnik Krzysztofa Oppenheima.

117 LEKCJA Z KRYZYSU

Marta Smith, która w duecie „Dwie Marty – Kobięca Strona Inwestowania” szkoli przedsiębiorców, radzi, jak podnieść się po biznesowej porażce.

ZAGRANICA**130 CO POWIE NOWAK**

W zatrzymaniu Sławomira Nowaka nie ma w Polsce żadnego drugiego dna. Co innego na Ukrainie, gdzie może on się przydać jako źródło wiedzy o korupcyjnych interesach ludzi z najbliższego otoczenia byłego prezydenta Petra Poroszenki.

RAPORT ZDROWIE POLEK

161 PRZYCHODZI POLKA DO GINEKOLOGA

Większość kobiet chodzi do ginekologa kiedy potrzebuje antykoncepcji lub jest w ciąży. Panuje mit, że po menopauzie nie ma potrzeby badania się – mówi prof. Jan Kotarski.

172 WSTYDLIWY PROBLEM

Czy można się bać, że za chwilę ktoś w naszym towarzystwie opowie żart i wybuchniemy śmiechem? Można. Wiedzą o tym osoby, które zmagają się z inkontynencją.

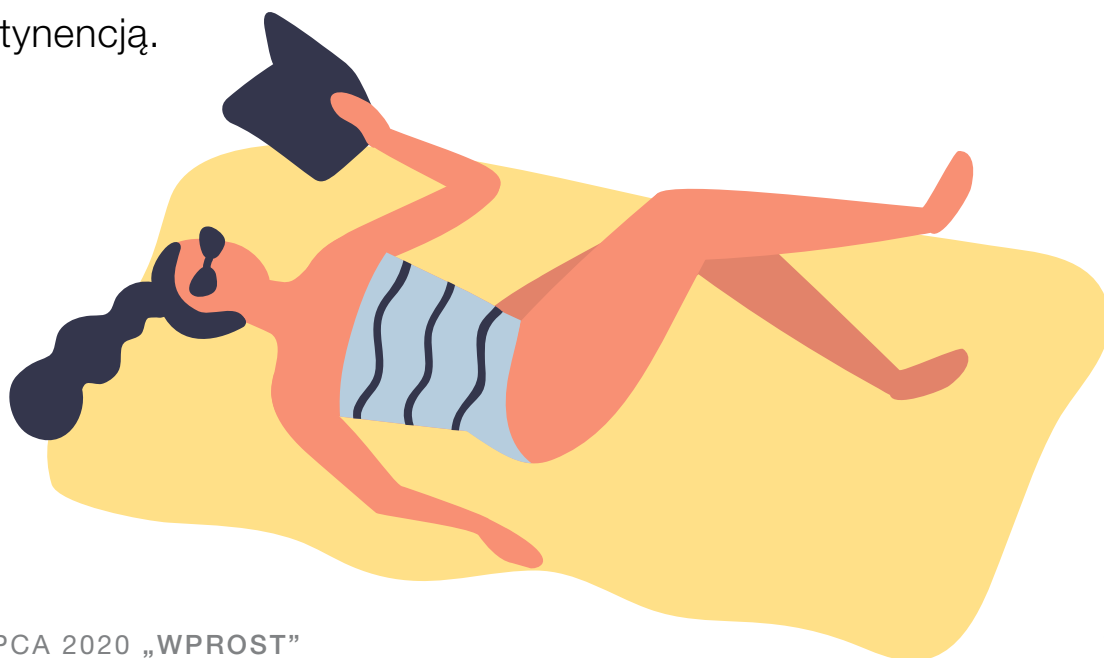
KULTURA

184 „DYNASTIA” NA MIARĘ XXI W.

Czy Amber Heard butelką wódki odcięła opuszek palca Johnny’emu Deppowi i jak wygląda penis Harveya Weinsteina. To nieoczekiwany skutek uboczny ruchu #metoo: znów bez cienia zażenowania emocjonujemy się brudami i tajemnicami gwiazd.

198 5 KSIĄŻEK IDEALNYCH NA WAKACJE

Przegląd gorących nowości wydawniczych, do czytania nie tylko w upał.



To nieprawda, że...



*Niedyskrecje
parlamentarne*

M²S^{VS}

N

C^M

B

Z

a

V

N

P

U

z

C

B

S

To nieprawda, że...



To nieprawda, że...**Joanna Miziołek**

🐦@JMiziolek

**Eliza Olczyk**

Obóz rządzący błyskawicznie ogarnął powyborczy kryzys polegający na próbie odwołania Mateusza Morawieckiego z funkcji szefa rządu. – Był moment przerażenia, że wszyscy wezmą się za łby, szczególnie po poniedziałkowym materiale „Wiadomości”, który był ewidentnym uderzeniem w premiera, ale prezes Jarosław Kaczyński szybko przeciął te podchody, ogłaszając, że Mateusz zostaje na stanowisku. W środę już nie było tematu dymisji premiera – mówi polityk PiS-u.

To nieprawda, że...

Szykuje się wyjazdowe posiedzeniu klubu PiS, które zostało zaplanowane dzień po 6 sierpnia, kiedy wszyscy się zgromadzą na zaprzysiężeniu Andrzeja Dudy na drugą kadencję głowy państwa. Ci, którzy nie popisali się w kampanii prezydenckiej, powinni liczyć się z reprymendą.

Tak jak po stronie opozycji uważa się, że nieobecność na debacie w Końskich była jednym z powodów przegranej Rafała Trzaskowskiego w wyborach prezydenckich, tak po stronie PiS można usłyszeć, że obecność w Końskich Andrzeja Dudy była przełomowym momentem w jego kampanii. – Do tej debaty przegrana wisiała nad naszym kandydatem, ale w Końskich wypadł świetnie, co bardzo mu pomogło – opowiada polityk Zjednoczonej Prawicy.

Politycy Zjednoczonej Prawicy wielce się zdziwili, gdy w wieczór wyborczy prezydent Andrzej

To nieprawda, że...

Duda dziękował „swojemu przyjacielowi Marcinowi Mastalerkowi” i jego współpracownikom za pomoc w kampanii i jeszcze dodał, że ich nie zawiedzie. – To wzbudziło konsternację i dociekania, wobec kogo prezydent będzie lojalny – wobec nas czy swoich kolegów – zastanawia się polityk PiS-u.

Z drugiej strony - zdaniem naszego rozmówcy - niektórzy politycy zaczęli się orientować na Andrzeja Dudę, np. Paweł Kukiz. W poprzedniej kadencji dogadywał się z prezydentem w niektórych sprawach, a teraz podobno znowu stara się złączyć kontakt z głową państwa. Zresztą prezydent sam do tego zachęcał przed wyborami. Kierownictwo PiS-u jest zadowolone, bo to zawsze kilku dodatkowych posłów, których można przeciągnąć na swoją stronę w kluczowych głosowaniach.

Niewykluczone, że niektórzy posłowie klubu PSL-Kukiz'15 przejdą do klubu PiS. Chodzi

To nieprawda, że...

o Urszulę Nowogórką i Zbigniewa Ziejewskiego, którzy wstrzymali się od głosu podczas głosowania nad wotum nieufności wobec ministrów Mariusza Kamińskiego i Zbigniewa Ziobry.

Opozycja nie obawia się tak bardzo transferów w Sejmie, jak boi się ich w Senacie. – Niedługo mogą zacząć się podchody do naszych polityków, choć wydaje się, że trudno będzie kogoś pozyskać po radnym Wojciechu Kałuży, którego dotknął ostracyzm po przejściu do PiS-u – twierdzi nasz rozmówca KO. Przypomnijmy, że Wojciech Kałuża kandydował do sejmiku województwa śląskiego ze wsparciem Nowoczesnej. Tuż po wyborach zmienił zdanie i dołączył do PiS-u, dając partii Jarosława Kaczyńskiego władzę w województwie. Sam dostał potem od PiS-u posadę wicemarszałka.

Rafał Trzaskowski ogłosił w Gdyni, że podejmuje się stworzenia ruchu obywatelskiego. Co to ma być za ruch? – Musimy wymyślić nową formułę

To nieprawda, że...

dla opozycji. Nasz ruch musi być pozbawiany skrajności, radykalnych haseł.

„Nie możemy mÓWIĆ O LGBT i o tym, że chcemy przyjąć do siebie uchodźców – zdradza polityk KO.

Jakie znaczenie w ruchu obywatelskim będzie miał SLD? – pytamy naszego rozmówcę. – Małe. Elektorat SLD zagłosował na Rafała, a dziś ludzie stamtąd dzwonią do nas przerażeni, bo obawiają się, że w następnych wyborach parlamentarnych nie przekroczą 5 proc. – mówi nasz rozmówca. I dodaje: – Czarzasty pozwala sobie nas pouczać po wyborach, w sytuacji gdy jego kandydat dostał niewiele ponad 2 proc. Obraził już wszystkich dookoła, włącznie z Borysem Budką, szefem PO. Nawet działacze SLD nie rozumieją, po co te ataki, o co mu chodzi – mówi polityk KO. Ciekawe, czy Włodzimierz Czarzasty zechce dołączyć do projektu zjednoczonej opozycji?

To nieprawda, że...

Po tym jak zablokował na Twitterze Borysa Budkę, chyba raczej nie.

Platforma Obywatelska, w związku z konfliktem z Włodzimierzem Czarzastym, nie ma z kim rozmawiać po lewej stronie sceny politycznej na temat wspólnej strategii opozycji. – Tam nie ma nikogo wiarygodnego, kto mógłby być traktowany jako lider. Nawet Adrian Zandberg, szef partii Razem, przestał być uważany za wiarygodnego partnera po aferze związanej z pieniędzmi, które członkowie zarządu Razem mieli sobie wypłacić z kasy partii – twierdzi nasz informator.

Sprawa wyszła na jaw, gdy na stronie Sejmu pojawiły się oświadczenia majątkowe posłów za 2019 r. Uwagę dziennikarzy zwróciły deklaracje czworga deputowanych Razem: Adriana Zandberga, Marceliny Zawiszy, Macieja Koniecznego i Pauliny Matysiak. Wszyscy zasiadają w zarządzie partii i otrzymali w ubiegłym roku po ok. 200 tys. zł z partyjnej

To nieprawda, że...

kasy. Po tym, jak informacja obiegała media, na stronie internetowej ugrupowania pojawiło się oświadczenie w tej sprawie. Wynika z niego, że pieniądze te zostały przekazane na kampanię wyborczą Lewicy.

Jednak Platforma, sądząc, że na lewicy nie ma już z kim i o czym rozmawiać, może się boleśnie zdziwić. Sojusz już zaczął pracować nad przyciągnięciem do siebie, a właściwie do Lewicy, środowisk, które odepchnęła PO. – Marek Dyduch dostał zadanie zorganizowanie kongresu Lewicy, czyli konkurencja nie śpi – mówi lewicowy polityk związany z Koalicją Obywatelską.

Politycy KO znaleźli kolejną przyczynę porażki wyborczej Rafała Trzaskowskiego, czyli wakacje. – W wakacje ludzie na wsi ciężko pracują, a ludzie z miast wyjeżdżają na wypoczynek. I tak zrobiła część naszego elektoratu. Gdyby obie tury wyborów odbyły się w czerwcu, to Rafał byłby prezydentem – twierdzi polityk KO.

To nieprawda, że...

Ale jeden z polityków Koalicji Obywatelskiej uważa, że to pycha Platformy zgubiła ich kandydata. – W ostatnim tygodniu przed wyborami, gdy proponowałem jakieś działania kampanijne, usłyszałem od polityka PO: „zostaw, te wybory są już wygrane” – opowiada nasz rozmówca. I dodaje, że pewność wygranej była tak duża, iż Marcin Kierwiński, szef warszawskich struktur PO, już szykował się na prezydenta Warszawy po Trzaskowskim. – Podobno na Wiejskiej kazał do siebie mówić „panie prezydencie Warszawy” – opowiada wstrząśnięty polityk opozycji. 

KRAJOBRAZ PO BITWIE O PAŁAC

Fot. Beata Zawrzel/REPORTER

*Jak prezes Jarosław Kaczyński chwalił premiera Mateusza Morawieckiego, czym doprowadził do furii jego przeciwników z obozu Zjednoczonej Prawicy. Przedstawiamy też **PLANY NA REKONSTRUKCJĘ RZĄDU**, do której ma dojść jesienią.*



Tekst: **Marcin Dobski**

Tuż po wygranych wyborach przez prezydenta Andrzeja Dudę, który wywalczył reelekcję, odbyło się zamknięte dla dziennikarzy spotkanie jego sztabu, podsumowujące kampanię, w którym udział wziął też prezes Prawa i Sprawiedliwości – Jarosław Kaczyński. Różne media informowały, że po zwycięstwie zacznie się polowanie „ziobrystów” na premiera Mateusza Morawieckiego, którego silna pozycja nie jest w ich interesie.

A może zostać jeszcze wzmocniona, bo może on zostać wiceprezesem PiS-u. Kulisy spotkania to potwierdzają.

Architekt Mateusz

Cofnijmy się do poniedziałku. Podczas wspomnianego spotkania prezes Kaczyński tylko podburzył przeciwników Morawieckiego. – Prezes nie mógł nachwalić się premiera, mówił, że to on jest głównym architektem wygranej prezydenta, bo jeździł po całej Polsce. Nie wiem, czy taki był zamiar prezesa, ale była to poniekąd krytyka sztabowców Dudy – mówi „Wprost” polityk Solidarnej Polski, który zna kulisy spotkania.

– Po prezesie na scenie pojawił się szef sztabu Joachim Brudziński, który wskazywał na duży wkład w wygraną Beaty Szydło. Wtedy ponownie mikrofon przejął prezes Kaczyński, który to docenił, ale po chwili znowu zaczął chwalić premiera Morawieckiego, którego wkład miał być nieoceniony – opowiada nam polityk z partii Zbigniewa Ziobry.

Takie słowa z ust prezesa PiS-u na pewno nie przysporzyły nowych przyjaciół premierowi, którego pozycja jest niezagrożona. Wystarczyło zaczekać do wieczora, by się przekonać, że po wyborach premier nie będzie miał łatwego życia. Wtedy w materiale „Wiadomości” w TVP zaatakowano szefa rządu, którego kancelaria (i podlegające premierowi spółki) kupowała reklamy w dziennikach, których artykuły uderzały w prezydenta.

Najpierw rekonstrukcja TVP, później rządu

Zanim poinformował o tym branżowy portal Wirtualne Media, do nas również dotarły sygnały, że materiał atakujący premiera to zapowiedź powrotu na fotel prezesa TVP – Jacka Kurskiego, który w środę pojawił się w Sejmie na spotkaniu w klubie PiS. Teraz to jest niemal pewne i ma się ziścić 24 lipca, gdy odbędzie się zdalne posiedzenie Rady Mediów Narodowych. W porządku obrad gremium znajduje się bowiem punkt dotyczący powołania prezesa TVP.

Choć materiał „Wiadomości” był zmontowany przed poniedziałkowym spotkaniem sztabu, podczas którego prezes PiS chwalił premiera, idealnie wpisał się w doniesienia, że po wyborach szef rządu będzie musiał odpierać ataki spiskującej przeciwko niemu „koalicji: Brudziński, Szydło, Ziobro, Kurski”.

Gdy o spisku napisał Onet, odniósł się do tego europoseł Brudziński: „Kolejna dyrdymały i chciejstwo: Onet – polski portal internetowy od 2012 kontrolowany przez międzynarodowy koncern Ringier Axel Springer Polska (100 proc. udziałów); największy polskojęzyczny portal internetowy!!! Musiałbym być niespełna rozumu, aby po zwycięstwie PAD zwalczać PMM” – napisał na Twitterze wiceprezes PiS-u.

Czas pokaże, czy ataki na premiera ustąpią, czy się nasilą. Podobnie jak to, jaki kształt będzie miała rekonstrukcja rządu.

*Pewne jest, że **NAJWIĘKSZY WPŁYW** na zbliżające się zmiany będzie miał premier Morawiecki.*

Z informacji „Wprost” wynika, że najczęściej mówi się o likwidacji Ministerstwa Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej, na czele którego stoi minister Marek Gróbarczyk. Gdyby tak się stało, to część obowiązków resortu przejęłyby ministerstwa: rolnictwa, infrastruktury i środowiska.

O kształcie rekonstrukcji informują w ostatnich dniach również „Super Express” i „Dziennik Gazeta Prawna”. Z resortami mogą pożegnać się Łukasz Szumowski (Ministerstwo Zdrowia), minister finansów Tadeusz Kościński, który jedną nogą jest już w Londynie, gdzie mógłby zostać szefem Europejskiego Banku Odbudowy i Rozwoju, a także minister sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk. Osobnym przykładem jest Jan Krzysztof Ardanowski, minister rolnictwa, który może stracić pracę. – Resortem za niego może kierować ktoś z PSL-u, ale to tylko w przypadku, gdy ludowcy wejdą z nami w koalicję – mówi nam osoba z obozu władzy. Dodaje, że trwają rozmowy i kilku posłów PSL-u może dołączyć do PiS-u.

„DGP” podaje natomiast, że z resortem infrastruktury może pożegnać się Andrzej Adamczyk, a z Ministerstwem Pracy Marlena Maląg. W sferze rozważań jest też włączenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego do resortu edukacji oraz, po raz kolejny, likwidacja resortu cyfryzacji. Wprowadzenie zmian strukturalnych ma zaowocować odchudzeniem rządu, którego rozmiary są rekordowe (112 osób).

Bój o schedę po Kaczyńskim

Jak bumerang powraca temat następcy wiekowego prezesa PiS-u. Ostatnio Kaczyński w rozmowie z Polską Agencją Prasową dał do zrozumienia, że jego czas na czele partii dobiega końca, ale na dobrą sprawę podobne wypowiedzi słyszymy od kilku lat. – Nie można zanadto trzymać tego młodszego pokolenia, choć już całkiem dojrzałego, bo po pięćdziesiątce, w sytuacji, gdy ktoś stoi nad nimi, choć jest o prawie pokolenie starszy. Trzeba więc na pewno brać pod uwagę też i ten

moment, który musi się zbliżyć, kiedy odejdę – mówił prezes PiS-u. – Ale czy to będzie już teraz, to o tym zdecyduje partia. Jeśli partia będzie ode mnie tego oczekiwała, to odejdę bez jakichkolwiek pretensji. Jestem bowiem szefem dwóch kolejnych partii bardzo długo, wystarczająco długo. Ale jeśli będzie inaczej, to pewnie jeszcze podejmę się tego zadania, choć nie wiem, czy na pełne cztery lata kadencji – dodał.

Komentatorzy oceniali te wypowiedzi na różne sposoby.

*Jedni: że to **ZNANE POCZUCIE HUMORU PREZESA**, bo o jego odejściu może zdecydować tylko on sam, a nie partia, ale inni zauważali, że Kaczyńskiemu przybywa lat i powoli musi szykować na swoje miejsce następcę.*

Duże szanse na zostanie wiceprezesem PiS-u ma premier Morawiecki, którego nie może nachwalić się

Kraj

prezes, a to już są przesłanki do tezy, że to jego Kaczyński szykuje na swoje miejsce. To z oczywistych przyczyn nie podoba się partyjnym kolegom, którzy w większości traktują premiera jako ciało obce. Gdy oni stali przy boku prezesa, Morawieckiego nawet nie było w partii. 



CZY PLATFORMA JESZCZE POKONA PiS?

*Mimo przegranych wyborów w szeregach Platformy Obywatelskiej atmosfera daleka jest od grobowej. Faktem jest jednak to, że **PRAWO I SPRAWIEDLIWOŚĆ WŁAŚNIE WYGRAŁO PO RAZ SZÓSTY** z rzędu. Jeśli Platforma chce w końcu przerwać tę passę, musi spełnić siedem warunków.*



Tekst: **Łukasz Rogojsz**

*Warunek 1: **Trzaskowski, czyli atut***

Jeśli Platforma może wynieść coś pozytywnego z przegranych wyborów prezydenckich, sprowadza się to do osoby Rafała Trzaskowskiego. Nieco ponad 10 mln głosów, które prezydent Warszawy otrzymał 12 lipca, to gigantyczny kapitał i szansa. Dość powiedzieć, że nawet mimo przegranej jest to trzeci wynik w historii prezydenckich elekcji po 1989 r. Lepszy byli

tylko Lech Wałęsa w 1990 r. i Andrzej Duda w 2020 r. Oczywiście nie jest tak, że wszyscy spośród tych 10 mln wyborców są sympatykami Trzaskowskiego. W pierwszej turze wiceszef PO otrzymał niecałe 6 mln głosów. To oznacza, że ponad 4 mln ludzi zagłosowały na niego jako na „mniejsze zło” albo anty-PiS.

To właśnie ci ludzie są kluczem do (ewentualnego) sukcesu Trzaskowskiego i Platformy w przyszłości. Chcąc podtrzymać społeczną energię i przekuć ją w trwalszy polityczny projekt – nie będzie to sztuką łatwą! – prezydent stolicy musi znaleźć sposób na zatrzymanie przy sobie jeśli nie wszystkich, to przynajmniej większości z tych 4 mln ludzi. Tylko on może to dzisiaj zrobić. Jest politykiem symbolem Platformy, a także twarzą opozycyjnej walki z obozem rządzącym. Z kolei dla PiS-u po tak zaciętym boju stał się wrogiem publicznym numer jeden. Już samo to mówi, że polityczna pozycja Trzaskowskiego jest dzisiaj mocniejsza niż kiedykolwiek. Pytanie: jak ten stan utrzymać przez ponad trzy lata do kolejnych wyborów.

Warunek 2: **Nowa odsłona polityki**

Rafał Trzaskowski i jego otoczenie rozumieją, że jako wiceszef Platformy czy nawet prezydent Warszawy Trzaskowski nie zdoła przekuć swojego wyborczego rezultatu w nic trwałego i politycznie użytecznego. Jako nowa twarz opozycji 48-letni polityk musi wyjść poza sztywne partyjne schematy i odkleić się od opatrzonych partyjnych szyldów, których Polacy mają serdecznie dosyć. Właśnie ścisłe związki z Platformą – w wielu Polakach ta partia wciąż budzi bardzo negatywne emocje – były głównym balastem Trzaskowskiego w zakończonej niedawno kampanii. Wydaje się, że w największej partii opozycyjnej to rozumieją. Już kilkanaście godzin po ogłoszeniu wyniku wyborów można było usłyszeć o planach stworzenia ruchu społecznego albo obywatelskiego wokół Trzaskowskiego. W najbliższych latach prezydent Warszawy ma być dla opozycji człowiekiem instytucją.

Pomóc ma mu w tym Nowa Solidarność – ponadpartyjny ruch społeczny wzorowany na swojej

imiennicze z lat 80. Trzaskowski ogłosił jej powstanie w Gdyni w powyborczy piątek. Nowa Solidarność ma zrzeszać nie tylko wyborców PO czy Trzaskowskiego, lecz także sympatyków innych partii, ludzi dotąd niezainteresowanych polityką, społeczników, samorządowców. Jeśli dodać do tego zapowiedź Borysa Budki o zmianie nazwy i loga Platformy – ma do niej dojść po wakacjach – widać, że w PO coś wreszcie drgnęło. Warunkiem sukcesu tego przedsięwzięcia jest to, żeby nie skończyło się wyłącznie na ruchach pozorowanych i PR-owym biciu piany. Musi zmienić się nie tylko forma, lecz przede wszystkim treść. A treścią są program, ludzie i wartości.

Warunek 3: **Ograniczyć negatywny elektorat**

Kluczowym zadaniem Platformy na nadchodzące trzy lata jest możliwie jak największe ograniczenie elektoratu negatywnego. Nawet biorąc poprawkę na skalę prorządowej propagandy w mediach publicz-

nych, sześć wyborczych porażek z rzędu pokazuje jasno, że ludzie bardziej niż rządów PiS-u boją się powrotu rządów Platformy. Mówiąc wprost: straszenie Platformą jest znacznie skuteczniejsze niż straszenie PiS-em. Gdyby nie okazał się negatywny elektorat Platformy, być może w tym momencie Rafał Trzaskowski kompletowałby skład Kancelarii Prezydenta i planował przeprowadzkę do Belwederu.

Logo i szyld PO są dzisiaj obciążeniem zarówno dla samej Platformy, jak i każdego projektu, który Platforma będzie współtworzyć w przyszłości. Na dłuższą metę nie sposób tak funkcjonować w polityce, której esencją jest przecież wygrywanie wyborów i sprawowanie władzy. Polityka opiera się na pragmatyce – jeśli coś jest nieefektywne albo wręcz szkodliwe, należy się tego pozbyć i zastąpić czymś, co pozwoli realizować założone cele.

Warunek 4: **Szacunek do innych**

Nawet najwymyślniejsze zmiany statutowe i programowe, nawet najambitniejsze projekty polityczne

i obywatelskie na nic się zdadzą, jeśli Platforma oraz jej wyborcy i medialni akolici nie odrobiją kluczowej politycznej lekcji. Z szacunku do innych ludzi i innych poglądów. W polityce, jeśli ktoś ma inne zdanie od ciebie, to próbujesz go przekonać i zachęcić do poparcia twoich racji. Nie wyzywasz go i nie wystawiasz poza nawias wspólnoty. Czy tak trudno zrozumieć, że ktoś, na kogo patrzysz z góry i komu okazujesz pogardę, nigdy cię nie poprze i nigdy na ciebie nie zagłosuje? Bo dlaczego miałby to zrobić? Tymczasem po każdych kolejnych przegranych wyborach część polityków Platformy, część jej wyborców i część medialnego zaplecza urządza polowanie na czarownice, szuka winnych wszędzie, tylko nie w samej Platformie, i wyklucza ze wspólnoty wyborców Zjednoczonej Prawicy. Kluczem do powrotu na zwycięską ścieżkę nie jest udowodnienie tym wyborcom swojej wyższości, ale zrozumienie ich racji, nawiązanie z nimi dialogu i stworzenie dla nich oferty, która będzie atrakcyjniejsza od oferty obozu „dobrej zmiany”. To naprawdę nie jest fizyka jądrowa.



Warunek 5: **Pozytywny program**

Zapowiadając możliwy rebranding Platformy, Borys Budka zapewnił również, że po wakacjach gotowy będzie nowy program partii. Nie ma tutaj miejsca na żaden fałszywy ruch, bo właśnie w kwestiach programowych rządzący dotychczas najchętniej punktowali PO. Przez minione pięć lat Platforma przerabiała już chęć przywrócenia status quo z 2015 r. oraz licytację z PiS-em na najróżniejsze obietnice. Obie strategie zaprowadziły Platformę donikąd. W kampanii prezydenckiej Rafał Trzaskowski przyjął inną strategię – skupiał się bardziej na sferze wartości niż na konkretnych rozwiązaniach programowych (inna rzecz, że taka jest specyfika urzędu prezydenta). Tyle że to również nie dało sukcesu.

Wyzwaniem dla Platformy jest dzisiaj połączenie nowej i własnej opowieści o Polsce z kompleksowym programem, który pozwoli tę opowieść urzeczywistnić. Nie może to jednak być ani nego-

wanie programu PiS-u, ani kopiowanie rozwiązań „dobrej zmiany”. Sytuacja beznadziejna? Bynajmniej. Obszarów, w których państwo PiS-u nie działa i mocno utrudnia życie Polakom, jest całkiem mnóstwo. Wystarczy wspomnieć służbę zdrowia, edukację, ekologię, usługi publiczne czy transport. Tematy więc są, trzeba tylko się po nie schylić, podnieść je i ciężką codzienną pracą przez najbliższe trzy lata przekonywać Polaków do swoich rozwiązań.

Warunek 6: **Profesjonalizacja polityki**

Jednym z kluczowych, acz niedocenianych, aspektów, w których Zjednoczona Prawica zyskała w ostatnich latach znaczącą przewagę nad opozycją, jest profesjonalizacja polityki. Chodzi o regularne i kompleksowe analizy socjologiczne oraz badania marketingowe, rozmach i nowoczesność konwencji wyborczych, sprawność opracowywania i narzucania politycznych narracji, skuteczne wykorzystywanie internetu i mediów społecznościowych, organizację i zdy-

scyplinowanie struktur terenowych. To kwestie, o których na co dzień wiele się nie mówi, kwestie, które są obecne w tle, ale przede wszystkim kwestie, które w końcowym rozrachunku decydują o zwycięstwie albo porażce w wyborach. Kiedyś to Platforma była punktem odniesienia w tych obszarach, wyznaczała standardy. Od co najmniej pięciu lat jest w odwrocie i za bycie w odwrocie płaci najwyższą cenę.

*W Platformie od lat słychać, że partia praktycznie **NIE MA STRUKTUR** poza metropoliami i miastami powiatowymi.*

W ostatnich pięciu latach PO zrobiła jedną konwencję wyborczą dorównującą wydarzeniom, które organizowała w swoich złotych czasach (konwencja inaugurująca kampanię prezydencką Małgorzaty Kidawy-Błońskiej). Skuteczne wykorzystywanie mediów społecznościowych oraz badań socjologicznych/marketingowych to w przypadku Platfor-

my wciąż ewenementy, a nie absolutny polityczny standard w trzeciej dekadzie XXI w. Można mieć najlepszy program, najszczytniejsze intencje, najlepszych ludzi, ale jeśli nie umie się tego „opakować” i „sprzedać” opisanymi powyżej narzędziami, nie zda się to na nic.

Warunek 7: **Wiarygodność to klucz**

Coby się jednak nie działo, czego Platforma by nie próbowała, w końcowym rozrachunku i tak decydujące znaczenie ma cnota w polityce mocno niedoceniana – wiarygodność. Platforma wciąż dla Polaków wiarygodna nie jest. Nie tylko z powodu ośmiu lat rządów, które wielu wyborców wspomina jak najgorzej, lecz także z powodu tego, że przez pięć lat w opozycji zmieniała zdanie dziesiątki razy, była niespójna w swoim przekazie, popełniała głupie polityczne i wizerunkowe błędy.

Wielu komentatorów było zachwyconych świeżością kampanii Rafała Trzaskowskiego. To prawda, była w niej nowa jakość, nowy pomysł, nowa energia.

Kraj

Rzecz w tym, że w osiem tygodni nikt nie nadrobi pięciu (albo i trzynastu) lat. To niewykonalne. Wiarygodność i zaufanie buduje się miesiącami, jeśli nie latami. Buduje się je czynami, a nie słowami na wiecach i spotkaniach z wyborcami. Żeby być wiarygodnym, szanowanym i traktowanym poważnie, nie ma drogi na skróty. Nie wypracuje się tego w żadnej kampanii. Gwarantują to wyłącznie codzienna ciężka praca i podnoszenie się po kolejnych niepowodzeniach. Platformie bardzo tego brakowało, odkąd straciła władzę. Jeśli chce ją kiedyś odzyskać, musi być zdeterminowana i nieustępliwa. Przede wszystkim musi jednak przygotować się – jak mawiał Grzegorz Schetyna – na długi marsz. 

W CIENIU TRZASKOWSKIEGO



Tekst: **Joanna Miziołek**



*Borys Budka chce zachować swoją pozycję w partii, tymczasem jego stronnicy **ZACZYNAJĄ SIĘ ORIENTOWAĆ** na Rafała Trzaskowskiego.*

Nie minęło dużo czasu, a część polityków Platformy Obywatelskiej, do tej pory wspierających przewodniczącego partii, zaczęła szukać sobie nowego lidera w osobie prezydenta Warszawy. Ba, część wprost przyznaje, że sytuacja, w której Borys Budka jest przewodniczącym PO, a Rafał Trzaskowski wiceprzewodniczącym, powinna się zmienić. – Przecież to Rafał jest niekwestionowanym liderem na opozycji. Zebrał 10 mln głosów. Nikt w PO nie dostałby takiego poparcia – mówi jeden z polityków tej partii.

Patrzą w stronę Trzaskowskiego

Kolejny dodaje: – W Platformie politycy tacy jak Tomczyk czy Nitras, którzy wspierali Budkę, teraz zaczęli grać na Trzaskowskiego

Ale nie tylko o to są spory w Platformie Obywatelskiej. Po kampanii zaczęło się przerzucanie win za przegraną w wyborach. – Marcin Kierwiński zaczął domagać się rozliczeń Cezarego Tomczyka, szefa sztabu Rafała Trzaskowskiego. I wcale nie chodzi o to, że ma mu za złe, jak pracował w kampanii, a o to, że w jej czasie zaczął się chwalić kolegom, że Trzaskowski na wypadek wygranej proponował mu, by został szefem Kancelarii Prezydenta. To zdenerwowało Kierwińskiego – opowiada nasz rozmówca.

Zaś Borys Budka, obserwując rodzącą się sympatię w partii do Rafała Trzaskowskiego, postanowił budować tandem razem z byłym kandydatem na prezydenta. – Budka robi wszystko, by sprawić wrażenie, że świetnie dogaduje się z Trzaskow-

skim i zmierza skapitalizować jego sukces jako wspólny. Borys chce oprzeć siebie i partię na Rafale. Zrobić nowe otwarcie w PO – opowiada jeden z naszych rozmówców. Jego elementem ma być zapowiedziane przez Budkę powstanie jesienią nowego zaplecza eksperckiego PO – Instytutu Nowych Idei.

*Oprócz „filara eksperckiego” przy Platformie ma powstać „**FILAR OBYWATELSKI**” dla ludzi, którzy nie chcą angażować się w działalność partyjną.*

– Rafał Trzaskowski podkreślał, że jeżeli ktoś chce zmieniać partie polityczne, to on, jako wiceszef Platformy, zaprasza do niej wspólnie ze mną. I to będzie proces, który niewątpliwie odświeży, wzmocni partię polityczną, ale jeżeli ktoś nie czuje chęci bycia w partii, to będzie ten element filaru obywatelskiego, o którym właśnie mówi Rafał Trzaskowski – mówił szef PO na konferencji prasowej.

Deklaracje Borysa Budki nie ucięły jednak spekulacji, czy mandat obecnego przewodniczącego partii jest dziś silny. – Budka został wybrany na lidera właśnie dlatego, że nie był postrzegany jako silna osobowość, w przeciwieństwie do Schetyny, który wprowadzał zamordyzm. To, co było atutem przy wyborze szefa PO, dziś staje się jego wadą. Bo Budka ginie w cieniu Trzaskowskiego – mówi nasz informator. I dodaje: – Ale mimo to pozycja Budki jest niezagrożona, bo Rafał nie wyciągnie ręki po władzę w PO.

Na wszelki wypadek Borys Budka w mediach zapewnia o swoich dobrych relacjach z Rafałem Trzaskowskim. – Rafał Trzaskowski był jedną z pierwszych osób, która stanęła i poparła mnie w tej wewnętrznej rywalizacji pod hasłem „Nowa Platforma, nowa energia” – mówił w TVN24 Budka.

Tak czy owak Sławek Nowak

Niestety, razem z nowym otwarciem w PO pojawiły się nowe problemy. Sławomir Nowak, były minister

transportu, a do 2019 r. szef ukraińskiego Ukrawto-doru oraz doradca w kampanii Rafała Trzaskowskiego, trafił do aresztu. Jest podejrzany o przyjmowanie łapówek, kierowanie grupą przestępczą i pranie brudnych pieniędzy.

Rafał Trzaskowski zamiast cieszyć się z wyborów, w których zdobył 10 mln głosów poparcia, i skupić się na budowaniu ruchu obywatelskiego, tłumaczy się ze swojego kampanijnego pomocnika.

– Sławomir Nowak nie był członkiem partii. Nie był też członkiem samego sztabu wyborczego, tylko wspierał kampanię, jak wiele innych osób – mówił Rafał Trzaskowski o zaangażowaniu byłego ministra w rządzie PO-PSL w swoją kampanię wyborczą. Tylko że wypowiedzi nie skonsultował z Borysem Budką, który stwierdził wprost, że Nowak działał w sztabie kandydata na prezydenta, a cała akcja śledzenia polityka mogła zostać zorganizowana po to, by przeciwnicy polityczni poznali szczegóły kampanii Trzaskowskiego. – Cała sprawa wygląda niedobrze. Po wyborach prezydenckich PO dostała tlen,

Kraj

który teraz zaczyna ulatywać. Jeśli Nowak zostanie skazany, to przylgnie do nas łatka partii, która miała w swoich szeregach przestępcę. A i tak w kampanii musieliśmy mierzyć się ze stereotypem, że jesteśmy złodziejami, narzucanym nam przez przeciwników politycznych – kwituje jeden z polityków doradzających w kampanii Rafałowi Trzaskowskiemu. 

NIERÓWNE PŁACE Kobiet i MĘŻCZYZN TO MOBBING



*Jest XXI w., a niektórzy pracodawcy dyskryminują kobiety, dając im niższe wynagrodzenia. **MUSIMY SKOŃCZYĆ Z LUKĄ PŁACOWĄ, KTÓRA SIĘ POJAWIŁA – MÓWI ANNA GEMBIĆKA**, sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.*



Rozmawiała **Joanna Miziołek**

Brak równości płac kobiet i mężczyzn to mobbing?

W sytuacji, kiedy płace są różnicowane tylko ze względu na płeć pracownika na tym samym stanowisku, z tym samym zakresem obowiązków, takimi samymi kompetencjami, moim zdaniem jest to rodzaj mobbingu – bo jest to działanie niemerytoryczne, przeciwko interesowi pracownika i uporczywe. W USA przeprowadzono badania, podczas których wysyłano CV naukowców kobiet i mężczyzn. I obserwowano, jakie zostaną zaproponowane płace.

Okazało się, że w zależności od tego, czy fikcyjne CV zostało podpisane jako kobieta czy jako mężczyzna, propozycje płac były inne – mężczyźni na starcie otrzymywali ofertę lepszego wynagrodzenia. Kompetencje też były oceniane w inny sposób. Problem nierówności płac jest rzeczywiście ważny, dlatego w klubie PiS postanowiliśmy zgłosić projekt zrównujący wynagrodzenia kobiet i mężczyzn.



Anna Gembicka

W 2019 r. była podsekretarzem stanu w Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju oraz pełnomocnikiem rządu do spraw małych i średnich przedsiębiorstw. Posłanka na Sejm RP IX kadencji, od 2020 r. sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

Wpisaliście w projekcie słowo mobbing. Nie za mocne?

Wydaje mi się, że dzięki temu zmienimy postrzeganie dyskryminacji w pracy. Bo inaczej podchodzimy do mobbingu, inaczej podchodzimy do tego, kiedy ktoś mówi, że ze względu na płeć ma niesprawiedliwe wynagrodzenie. Określenie nierówności w płacach między kobietami i mężczyznami mobbingiem daje większe możliwości prawne – kolejne narzędzie do walki o swoje prawa. Musimy skończyć z luką płacową, która się pojawia. Jest XXI w., a niektórzy pracodawcy dyskryminują kobiety, dając im niższe wynagrodzenia, tylko dlatego, że są kobietami.

Na jakich stanowiskach różnica w płacach jest największa i ile ona wynosi?

Najczęściej dotyczy stanowisk kierowniczych i wynosi aż do 35 proc. Nierówność płac bardzo często występuje w sektorach technicznych. Warto zauważyć, że luka płacowa częściej występuje w sektorze prywatnym niż publicznym. Wpływają na nią jeszcze inne czynniki – jeżeli kobieta zarabia mniej,

to zazwyczaj skorzysta z urlopów związanych z wychowaniem dziecka, bo mężczyzna „przynosi do domu więcej”.

*Przez to pracodawcy inaczej patrzą na swoje pracownice i są mniej skłonni dać im w przyszłości **PODWYŻKĘ CZY AWANS** – i znowu kobieta będzie zarabiała mniej. To jest błędne koło luki płacowej.*

Są badania, które pokazują, ile gospodarka zyskałaby na tym, gdyby kobiety wracały po urlopie macierzyńskim do pracy. Ale żeby to zrobić, kobiety nie mogą mieć poczucia, że są dyskryminowane w miejscu pracy, że pracują na gorszych warunkach niż mężczyźni.

Kobiety obawiają się też, że nie dostaną dobrej pracy, bo pracodawca będzie mieć obawy, że mogą zająć w ciążę.

Oczywiście. Niestety nadal w Polsce na rozmowach kwalifikacyjnych pojawia się pytanie, czy

kobieta planuje dziecko, mimo że takie pytania nie powinny padać. Co też wpływa na postrzeganie przez pracodawców pozycji kobiet. To wpływa na proponowane warunki finansowe, powoduje działania zwrotne. Kobiety dwa razy zastanowią się, zanim zdecydują się na dziecko, jeśli wiedzą, że sytuacja w miejscu pracy jest niesprzyjająca, że pracodawca negatywnie patrzy na kobiety, które zechcą w ciążę.

Według badań CBOS 70 proc. kobiet dostrzega problem luki płacowej. O ile mniej średnio zarabiają kobiety?

Według badań GUS z 2018 r. to ok. 20 proc. Coraz więcej osób ma świadomość, że luka płacowa istnieje – nie tylko kobiet, lecz także mężczyzn. W tym projekcie nie chodzi o wojnę płci. Chodzi o to, żeby każdy mógł być wynagradzany w odpowiedni sposób. Aby do tego doprowadzić, potrzebna jest współpraca kobiet i mężczyzn.

Ale jak my mamy sprawdzić, ile kto zarabia? W Polsce nie ma jawności płac.

Kraj

To jest kwestia rozmowy z pracodawcą, który powinien udostępniać informacje o średnich zarobkach na danym stanowisku. W Niemczech pracownik może wystąpić o informację, ile zarabia osoba na jego stanowisku. Nie ma żadnej sankcji, jeśli pracodawca tego nie udostępni, a mimo to w 86 proc. przypadków ta informacja jest udzielana. W sytuacji, kiedy mamy podejrzenie, że występuje mobbing, zróżnicowanie płac, trzeba wystąpić do pracodawcy o informacje, żeby można było porównać te płace. Oczywiście pracodawca musi udostępnić takie informacje, także jeśli zostanie zobowiązany przez sąd.

*Częściej pojawia się argument, że kobiety gorzej negocjują, więc mają gorsze wynagrodzenia. To jest wytłumaczenie w stylu: „Uważam cię za słabszą, więc **WYKORZYSTAM TO** na twoją niekorzyść”.*

Dla mnie to absurdalny argument, próbujący usprawiedliwić fakt, że jeśli ktoś jest w gorszej sytuacji, to wykorzystuje się to, proponując mu gorsze warunki. Niestety, takie sytuacje też się pojawiają. Bardzo dużo działałam w obszarach wiejskich, w mniejszych miejscowościach, a tam praca jest często na wagę złota. Bardzo trudno jest znaleźć inną, dlatego kobieta nie pójdzie do pracodawcy i nie powie, że chciałaby dostać podwyżkę, bo boi się, że pracodawca ją zwolni.

Kobiety rzadziej chodzą po podwyżki?

Tak. Mimo tego, że nie odpowiada to faktom, kobiety często uważają, że mają niższe kompetencje.

*Mam nadzieję, że **ZMIANA USTAWOWA**, którą szykujemy, pomoże zmienić to postrzeganie w miejscu pracy.*

Jarosław Kaczyński w czasie kampanii prezydenckiej podpisał projekt zakładający walkę z dyskryminacją kobiet na rynku pracy. Skąd taki zwrot akcji u partii konserwatywnej światopoglądowo?

Przede wszystkim jesteśmy partią, która stawia na sprawiedliwe rozwiązania. To ma być rozwiązanie, które wyrówna szanse. Płeć nie może być czynnikiem, który będzie wpływał na to, że czyjeś szanse będą mniejsze. Od kilku lat jako Prawo i Sprawiedliwość prowadzimy działania, które mają poprawić sytuację społeczno-ekonomiczną, dać takie same możliwości – czy to przez programy społeczne, czy też programy inwestycyjne, takie jak odtwarzanie połączeń kolejowych, inwestycje w dworce czy przywracanie PKS-ów. Chcemy, żeby Polacy niezależnie od tego, skąd pochodzą, gdzie mieszkają, jaką mają płeć, mieli równe szanse i możliwości. 

MYŚŁ GLOBALNIE, ODPOCZYWAJ LOKALNIE



Rozmawiała **Paulina Socha-Jakubowska**

Społeczeństwo

*Reset mentalny widać na urlopach Polaków. Ludzie łakną normalności. Chcemy odpocząć od pandemii – mówi **DR MICHAŁ LUTOSTAŃSKI**, socjolog z Uniwersytetu SWPS.*

Tylko kilka procent Polaków w tym roku urlop spędzi poza krajem. Większość, bo ponad 55 procent, deklaruje, że zostanie w domu. Na wakacje w Polsce wybiera się niecałe 36 procent ankietowanych, którzy w czerwcu odpowiadali na pytania IBRiS o urlopowe plany. Z kolei w grupie tych, którzy w tym roku zostaną w domu, prawie 40 procent jako powód wskazało fakt, że nie stać ich na wyjazd. Zaś 9,5 procent zostaje w domu, bo woli zaoszczędzić pieniądze na czarną godzinę.

Za nami trudne półrocze. Pandemia, obostrzenia, dla wielu zmiana warunków zatrudnienia, czy wręcz bezrobocie. Czy wakacje wystarczą, by odciąć się od ciężaru ostatnich miesięcy?

Wydaje mi się, że tak. Tak jak wcześniej różne ciężary życiowe, czy to związane z pracą, ze zmęczeniem, innymi problemami byliśmy w stanie zostawić zatracając się w wakacyjnej rzeczywistości, tak i teraz to powinno się udać.



Dr Michał Lutostański

Socjolog z Uniwersytetu SWPS, wiceprezes zarządu Polskiego Towarzystwa Badaczy Rynku i Opinii, Client Director w ośrodku badawczym Kantar Polska

Wciąż funkcjonują obostrzenia. Wielu rzeczy nam po prostu nie wolno. Widzi pan jakieś pozytywy lata 2020?

Proszę zwrócić uwagę na jedną rzecz. W tym roku nie musimy za wszelką cenę starać się nadrabiać czasu spędzanego z rodziną, bo najprawdopodobniej w ostatnich miesiącach razem byliśmy praktycznie non stop. Ta potrzeba spędzenia „wreszcie czasu z dziećmi” zmieniła się w potrzebę „zróbmy coś innego niż wspólne siedzenie w domu”.

Ostatnio miałem okazję być i nad morzem, i w górach, i mogę powiedzieć, że wyraźnie widać potrzebę oderwania się od sytuacji koronawirusowej. Reset mentalny, także pod kątem obostrzeń pandemicznych, widać na urlopach Polaków. Ludzie łakną normalności. Chcemy odpocząć od pandemii.

Abstrahując od kwestii epidemicznych, jak powinien wyglądać urlop idealny, taki najbardziej efektywny?

To zależy. Sposoby wypoczyniania są różne. Są osoby, które do tej pory jeździły na all inclusive, bo

Społeczeństwo

elementem, który ich relaksuje, zrzuca z nich stres i napięcie, jest świadomość, że wszystko mają załatwione. Że na pewno będzie idealna pogoda, transport, mają jedzenie, basen, nie będą musieli za nic dopłacać. To odcięcie się od wszelkich odpowiedzialności. Oczywiście nie trzeba jechać na all inclusive, zakładam, że w Polsce wystarczy zapłacić odpowiednio jakiemuś hotelowi, by te potrzeby realizować.

*Są też ludzie, którzy nie wyobrażają sobie **LEŻENIA NAD BASENEM**, jako formy odpoczynku. To aktywność fizyczna pomaga im oderwać się od codziennych problemów.*

Trzecia grupa – backpackerzy – którym marzy się trafienie do zupełnie innej kultury na drugim krańcu świata. Chcą, by styczność z obcą kulturą zadziałała oczyszczająco. Nie można powiedzieć, który z tych sposobów jest najlepszy. Ale można wskazać, co jest w stanie zniszczyć wakacje.

*Społeczeństwo***Co?**

Zbytnie nastawienie się na to, że to będą „wakacje życia”. Jeśli będziemy mieli wygórowane oczekiwania, prawdopodobnie czeka nas rozczarowanie. Pewna złość będzie nam towarzyszyła w czasie urlopu. A przecież najważniejsze jest to, by mówiąc kolokwialnie, wyluzować.

To swobodniejsze podejście do urlopu, zwłaszcza w tym roku, w sytuacji zupełnie wyjątkowej, dla naszych wakacji i regeneracji może być kluczowe.

Zatem porzućmy marzenia, by nigdy nie padało i pajak nie zaskoczył nas w namiocie. Dziś potrzebny jest nam dystans.

Wspomniał pan o namiocie. Czy nowe mody, w związku z tą „nietypową” sytuacją urlopową, pańskim zdaniem pojawią się w branży turystycznej?

Cieężko dziś kupić przyczepkę dla dziecka do roweru, namiot, czy bagażnik rowerowy. Wszystko dlatego, że dużą popularnością cieszą się outdoorowe aktywności, które wcześniej nie do końca

Społeczeństwo

były doceniane. Dziś wygrywają, bo dają poczucie niezależności i wolności, a także sprzyjają dystansowaniu się od innych.

Myślę, że jak już wszyscy nakupimy bagażników rowerowych i namiotów, i przypomnimy sobie o takiej formie spędzania wolnego czasu, pewnie będziemy do niej wracać. Choć tęsknota za zagranicznymi wakacjami na pewno nie pozwoli nam rezygnować z nich w przyszłości, gdy sytuacja już się unormuje.

Tymczasem w modzie jest też odkrywanie Polski. Zapomnieliśmy o tym, jak wiele nasz kraj ma do zaoferowania, poza oczywistym morzem, albo górami. Sytuacja wymusiła szukanie innych wariantów odwiedzenia regionów, bo nie jest łatwo znaleźć dziś nocleg w Zakopanem, czy w Sopocie.

A co z ludźmi, których strach przed koronawirusem paraliżuje do tego stopnia, że rezygnują z urlopów. Czy nie zmieniając otoczenia można odpocząć?

Spędzanie urlopu w domu wcale nie oznacza braku odpoczynku. Można nadrobić filmy, przeczytać





Społeczeństwo

książki. Ważne, by dostosować sposób spędzania wolnego czasu do własnych oczekiwań. Nie podążać za modami.

Niestety instagram, w ogóle media społecznościowe sprawiły, że w sztuczny sposób podążamy za jakimiś trendami, by się „pokazać”. Zagubiliśmy się w tym popisywaniu się urlopami i super czasem za granicą. Do niedawna trwała licytacja, kto pojechał do odleglejszego kraju, był w lepszym hotelu.

Aż przyszła pandemia.

I każdy powinien odpoczywać po swojemu. Próba gonienia trendów może powodować frustrację.

*Zatem jeśli ktoś **NIE CZUJE SIĘ BEZPIECZNIE** na tyle, by podróżować nawet po Polsce, nie ma sensu by to robił.*

Pozostanie w domu jest lepszym rozwiązaniem, bo zagwarantuje to jakże ważne poczucie bezpieczeństwa. Tyle, że wtedy warto zadbać o pewną rutynę urlopową, by ten czas różnił się od normalnego,

Spółeczeństwo

pozaurlupowego. Zająć się rzeczami, które nam sprawiają przyjemność, a na które normalnie nie mamy czasu.

A jeśli ktoś jest sfrustrowany, bo wakacje życia właśnie mu przepadły? Wiele osób koronawirus uziemił.

Myślmy sobie, że ten rok jest okresem przejściowym. W perspektywie krótkoterminowej pandemia jest ciężka do zniesienia, ale w kontekście coraz bardziej wydłużającego życia, ten czas nic nie zmieni.

Wróć do wspomnianego przez pana Instagrama. Bawi mnie to, jak popularne tam blogerki, czy celebrytki dziś odkrywają najbanalniejsze polskie atrakcje, pozuja w polach rzepaku, zachwycają się kajakiem. Potrzeba było pandemii, by to dostrzegły?

Były „rzepiary”, teraz zaczęły kwitnąć maki więc może będą „maczary”. Ale to pokazuje, że Polska naprawdę jest na nowo odkrywana. Paradoksalnie pandemia to prezent od losu. Polacy dostali okazję, by zobaczyć swój kraj.

Spółeczeństwo

Jednak nie chodzi tylko o wakacje, dwutygodniowe urlopy. Coraz bardziej zauważalna jest chęć wykorzystywania weekendów na krótkie wyjazdy. Wszystkie lasy w okolicach dużych miast nagle przeżywają oblężenie. To fascynujące. Sam dałem się temu ponieść i odkrywam coraz to nowsze podwarszawskie zagajniki. Wczoraj widziałem post na Facebooku. Ktoś pytał, gdzie, godzinę drogi od Warszawy, znajdzie jezioro. To pokazuje tę potrzebę odkrywania miejsc, ale niedaleko domu. Warto kolekcjonować takie lokalizacje, bo choć pandemia się skończy, czeka nas kryzys gospodarczy. To także wpłynie na nasze wakacyjne wybory. Być może zamiast na Wyspy Kanaryjskie będziemy wyjeżdżać na Podlasie. I tu dostrzegam ogromną szansę dla polskiej branży turystycznej.

Sądzi pan, że jest ona gotowa, uniesie ten „ciężar” zainteresowania?

Polska turystyka już od jakiegoś czasu idzie w kierunku slow travel, odkrywania małych uroczych siedlisk, odludnych, ale pięknych miejsc.

*Proszę zauważyć, że **GLAMPING, CZYLI KAMPINGI W WERSJI GLAMOUR**, domki z jacuzzi w środku lasu, już od kilku lat cieszą się coraz większą popularnością.*

W tym roku może nawet być ciężko zarezerwować sobie w nich nocleg. Mam wrażenie, że branża turystyczna, w tych „nieoczywistych” miejscach tak naprawdę była przygotowana na nowych gości.

Ale turyści do niedawna woleli tańszy Egipt. Myśli pan, że po tym, jak beneficjenci 500 plus dostali łatkę specyficznych urlopowiczów, dziś zaszufładowani także zostaną beneficjenci bonów turystycznych? Mam wrażenie, że jesteśmy mistrzami świata w wakacyjnym krytykanctwie, wyśmiewaniu zwyczajów innych. Wystarczy wspomnieć żarty o „parawaniu”, czy „Januszu i Grażynie”...

Niestety brakuje nam zdecydowanie empatii, tolerancji i zrozumienia innych. To, że my wypoczywamy

Spółeczeństwo

w taki a nie inny sposób, wcale nie oznacza, że jest on dla wszystkich najlepszy, ani tym bardziej właściwy. Ludzie mają różne potrzeby i różne sposoby zaspokajania ich. Jeżeli ktoś ma ochotę opalać się za parawanem, to dajmy mu to robić. Jeśli nam to przeszkadza, to spokojnie możemy znaleźć nad polskim morzem plażę bez parawanów. Niestety lubi krytykować innych. Na wszystkim znamy się lepiej – na prowadzeniu samochodu, na piłce nożnej, na polityce, na wychowaniu dzieci. I uważamy, że ten nasz sposób życia i wykonywania niektórych czynności jest jedynym właściwym. Przypomina mi się cytat z książki Macieja Wojtyzsko „Trzynaste piórko Eufemii”, którą czytaliśmy w podstawówce: „To dobrze, że każdy jest inny, że różne są punkty widzenia, słyszenia. To dobrze, że każdy jest inny. I świetnie, że każdy się zmienia”. Szkoda, że gdy doroślejemy trochę o tym zapominamy. A nie warto.

Myślmy o innych i o ich potrzebach, i dopóki ktoś nie zaczyna zakłócać spokoju puszczając głośno muzykę albo chodząc w kąpielówkach po centrum

Społeczeństwo

Sopotu, gdzie mieszkają ludzie, którzy nie mają akurat urlopu, akceptujmy potrzeby innych i starajmy się ich nie oceniać. Bądźmy empatyczni. 

ŚWIAT OD NOWA



Fot. Archiwum Roberta Szulca

Spółeczeństwo

*Musimy przyzwyczaić się do słowa, które od teraz, w czasie wyjazdów czy wcześniej – ich planowania – będzie nam towarzyszyło już zawsze. To „elastyczność”. Do tej pory często kupowaliśmy oferty first minute, a będąc na feriach zimowych, planowaliśmy wyjazdy na kolejny narciarski sezon. Dziś okazuje się, że **PLANOWANIE DŁUGOTERMINOWE NIE MA SENSU**, bo pojawiają się sytuacje, jak ta z pandemią, które mogą całkowicie nasze plany zmienić – **MÓWI ROBERT SZULC**, podróżnik i blogger.*



Rozmawiała: **Paulina Socha-Jakubowska**

Społeczeństwo

W jakiej formie są dziś podróżnicy, ludzie, dla których wyjazdy są jednym z najważniejszych elementów życia?

Sytuacja podróżników nie jest łatwa, ale za to uruchamia duże pokłady kreatywności. Wszyscy planujemy kolejne podróże i czekamy na to, kiedy świat szerzej się otworzy. Wiele osób podróżuje wirtualnie. Ja sam wymyśliłem cykl podróżniczy „Świat na raty LIVE”, w którym łączę się z przewodnikami (nie tylko polskojęzycznymi) z różnych miejsc na świe-

*Robert Szulca*

Podróżnik i bloger od 19 lat eksplorujący świat. W ramach projektu „Świat na raty” w ciągu pięciu lat planuje odwiedzić 100 krajów. Do tej pory zrealizował prawie połowę swojego planu.

Społeczeństwo

cie. Wykorzystując łącza internetowe, zwiedzamy i rozmawiamy o tym, gdzie warto pojechać, czego spróbować, jak zaplanować podróż. Chodzi o to, by nawet w tych trudnych czasach móc przybliżyć followersom bloga najodleglejsze zakątki świata. Moimi gośćmi byli m.in. mieszkańcy Meksyku, Stanów Zjednoczonych, Wysp Owczych, Australii, Patagonii, Wietnamu, Malty, Austrii czy Słowacji. Do tej pory zrealizowałem 17 odcinków, które można zobaczyć na moim kanale na YouTube. W tej chwili trwa przerwa wakacyjna, a na kolejne odcinki zapraszam już we wrześniu.

Czyli nawet dla podróżników online stał się takim oknem na świat.

Z braku innych możliwości. Wykorzystujemy technologię, żeby być w kontakcie ze światem, ale to nie znaczy, że nie planujemy kolejnych podróży. Mój najbliższy wyjazd zaplanowałem głównie w Polsce i to również konsekwencja pandemii. Ale cieszę się, bo będąc w drodze, zwiedzając świat, często nie doceniamy tego, co mamy na wyciągnięcie

Społeczeństwo

ręki. Albo zostawiamy Polskę „na później”. Dlatego w tym roku pojadę w Bieszczady, które uwielbiam, ale nie byłbym sobą, gdybym nie połączył tego wyjazdu z eksploracją innego kraju, dlatego też odwiedzę Słowację.

*”Z najbliższymi pierwszy raz będę podróżował **SAMOCHEDEM ELEKTRYCZNYM**. To będą prawdziwe ekowakacje. Sprawdzimy, czy „elektrykiem” można się wybrać na dwutygodniową wyprawę poza duże miasta.*

Nie tęskni pan za wielogodzinnymi lotami, śniadaniem na drugiej półkuli?

Oczywiście, że tęsknię. Planując „Świat na raty”, narzuciłem sobie spore tempo. Chcę odwiedzić 100 państw w ciągu 5 lat, co daje średnio 20 państw rocznie. 2020 r. zaczął się dla mnie bardzo intensywnie.

Jak?

W styczniu byłem na Sri Lance, 20 lutego wróciłem z Australii, siedem dni później wylatywałem nad Zatokę Perską i stamtąd wróciłem do kraju 7 marca. Dzień później byłem już w Kairze, by z niego dostać się na jemeńską wyspę Sokotra, gdzie planowałem ukończyć maraton. Przebiegłem go i zwiedziłem jedno z najbardziej niezwykłych miejsc na ziemi, jakie do tej pory widziałem. Endemiczne drzewa smoczej krwi i drzewa butelkowe oraz surowe, kosmiczne krajobrazy robią wielkie wrażenie. Przed lockdownem rocznie docierało tu tylko ok. 3 tys. turystów. W trybie awaryjnym musiałem wrócić do Kairu, z którego 18 marca „LOT-em do domu” leciałem do Polski.

Aktualna sytuacja ograniczeń w podróżowaniu jest dla mnie trudna, ale muszę ją zaakceptować. Przyznam, że nie przypominam sobie, żebym kiedykolwiek tak długo był w Polsce.

Gdyby nie pandemia, gdzie byłby pan dzisiaj?

Na cały lipiec i dużą część sierpnia miałem zaplanowaną podróż po Stanach Zjednoczonych.

*Społeczeństwo***Widzi pan sens w planowaniu kolejnych podróży?**

Oczywiście, że tak. Przez cały czas monitoruję sytuację międzynarodową.

*Po ponad 22 latach pracy w branży turystycznej mam dużą **SIEĆ KONTAKTÓW** na całym świecie i dlatego dysponuję sprawdzonymi informacjami.*

Mam nadzieję, że w lutym polecę do Ekwadoru i na Galapagos. Czekam, aż będą możliwe loty do Azji, Ameryki Południowej czy Afryki. Mam gotowe programy, które chcę realizować.

Ale oprócz planowania nadrabiam zaległości w blogu, montuję filmy, pracuję nad koncepcjami, zbieram materiały do książek. Głową przez cały czas jestem w podróżach. Chciałbym znów poczuć smak ulubionych potraw, zapach powietrza i przywitać się z przyjaciółmi z Afryki, Azji, Australii czy obu Ameryk. Ta rozłąka z podróżami trwa zdecy-

Społeczeństwo

dowanie za długo. Przemieszczanie się, podróżowanie, wymiana pozytywnej energii z mieszkańcami świata to sens mojego życia. Nie chcę, by to brzmiało jak narzekanie, bo przecież na tym świat się nie kończy. W związku z pandemią ludzie mają dużo większe problemy, tracąc pracę czy wpadając w depresję...

Widzi pan pozytywne aspekty pandemii, w kontekście turystyki właśnie?

Paradoksalnie najciekawsze jest to, że wreszcie nauczyliśmy się myć ręce. Myślę, że to jest dobry czas na refleksję o świecie i o nas samych. Zmieniliśmy się w postrzeganiu rzeczywistości, także tej podróżniczej. Musimy przyzwyczaić się do słowa, które od teraz, w czasie wyjazdów czy wcześniej – ich planowania – będzie nam towarzyszyło już zawsze. To „elastyczność”. Do tej pory często kupowaliśmy oferty first minute, a będąc na feriach zimowych, planowaliśmy wyjazdy na kolejny narciarski sezon. Dziś okazuje się, że planowanie długoterminowe nie ma sensu, bo pojawiają się sytu-

Społeczeństwo

acje (jak ta z pandemią), które mogą całkowicie zmienić nasze plany.

Ta elastyczność będzie obowiązywała nie tylko nas, podróżujących, lecz także hotele i przewoźników. Już teraz dużo łatwiej jest zmienić rezerwację, czy odwołać nocleg na kilka dni przed wyjazdem, jeśli pojawia się jakiekolwiek zagrożenie.

Nowe regulacje związane z dystansem społecznym czy higieną będą dla nas codziennością. Tak, jak ograniczenie w liczbie osób odwiedzających muzea czy inne turystyczne miejsca. Odpowiedzialność za to będzie dzielona między turystów, organizatorów podróży, przewoźników i hotelarzy.

Z pewnością, planując nasze wyprawy, zwrócimy się bardziej ku naturze i podróżowaniu w małych grupach.

*Będziemy chcieli, by **PODRÓŻE NAS KSZTAŁTOWAŁY** w pozytywny sposób: będziemy zdobywać szczyty, pokonywać jeziora.*

Spółeczeństwo



*Robert Szulc
w Sydney*

Społeczeństwo

Tak zwana turystyka masowa, ze względu na zagrożenie epidemiczne, przynajmniej przez jakiś czas będzie w odwrocie.

Pańskim zdaniem to sprawi, że będziemy znowu, jak przed dwoma dekadami, celebrować każdy zagraniczny wyjazd?

Będziemy bardziej doceniać to, że możemy się przemieszczać. Przed koronawirusem wielu z nas podróżowało, bo to było bardzo proste i tanie. Na przykład za kilkadziesiąt złotych można było polecieć w większość miejsc Europy z bagażem podręcznym. Dojrzeliliśmy turystycznie i w końcu po ulubionym przez naszych rodaków all inclusive w Egipcie, Tunezji czy Turcji przyszedł czas na dalsze destynacje, czyli Tajlandię, Meksyk czy Bali. Myślę, że zmieni się profil wielu kurortów, które zrezygnują z opcji all inclusive. Z mojej perspektywy to dobrze, bo będzie mniej pijanych ludzi.

Kraje, które nie gwarantują raczej wysokich sanitarnych standardów, będą przez turystów pomijane?

Społeczeństwo

Mamy grupę podróżujących, którzy szukają okazji, najtańszych biletów, i dla nich zagrożenie sanitarne wciąż nie będzie tak ważne. Przez cały czas będzie się liczyć przede wszystkim atrakcyjna cena.

Ale jest też duża grupa wyjeżdżających, zwłaszcza myślę tu o rodzinach z dziećmi lub klientach korporacyjnych jeżdżących na wyjazdy incentive (wyjazdy motywacyjne – red.), dla których względy bezpieczeństwa odgrywają kluczową rolę. Podróżowanie do miejsc potencjalnie niebezpiecznych jest wbrew polityce korporacji.

*O takim podejściu niech świadczy choćby przykład Microsoftu, który **ZABRONIŁ PRACOWNIKOM** na całym świecie wyjazdów do końca 2021 r. I jest to raczej standard niż odosobniony przypadek.*

To co, wyjeżdżać w tym roku czy nie?

Jasne, że wyjeżdżać! Przy zachowaniu higieny i stosując się do zaleceń linii lotniczych oraz krajów,

Społeczeństwo

do których się wybieramy, jest to bezpieczne. Co prawda wiele osób ciągle boi się latać, co pokazują raporty linii lotniczych mówiące o wypełnieniu samolotów od 15 do 50 proc., ale sytuacja powinna się ustabilizować.

Nie wszędzie.

Niestety, często przez niefrasobliwość mieszkańców i turystów sytuacja dynamicznie się rozwija, czego przykładem niech będą ponownie wprowadzone ograniczenie choćby na Majorce, w Barcelonie czy godzina policyjna na Florydzie. To wszystko z pewnością nie sprzyja podróżowaniu.

Ale w wielu krajach sytuacja jest opanowana, krzywa zakażeń wypłaszczona, a opcje pobytu naprawdę bardzo atrakcyjne. Przewoźnicy lotniczy ścigają się w ofertach, a np. LOT pierwszy raz uruchomił bezpośrednie loty na Santorini czy Sycylię. Nie trzeba mocno szukać, żeby znaleźć superpropozycję, a na portalach rezerwacyjnych noclegi w naprawdę okazjonalnych cenach, bo turystów wciąż jest mniej niż przed pandemią. Warto korzystać z takich możliwo-

Społeczeństwo

ści, tym bardziej, że nie ma tłoku, choć sezon przecież trwa. I koniecznie podróżować po Polsce, bo jest blisko, a ciekawe miejsca możemy znaleźć w zasięgu pieszej wycieczki czy wyprawy rowerowej.

Pamiętajmy o obowiązkowej maseczce, zachowaniu dystansu i częstym myciu rąk. Dziś to kluczowe sprawy dla bezpieczeństwa. Bo podróżowanie jest fajne, jeżeli jest bezpieczne. 

BOOM NA KAMPERY



Tekst: **Paweł Bednarz**



*Polscy **TURYŚCI POKOCHALI KAMPERY**. Duży wpływ na wzrost popularności caravanningu ma pandemia koronawirusa. Wypożyczalnie przeżywają obłężenie, a auta są już rezerwowane na przyszły rok.*

Podróżowanie po Polsce w aucie z własnym materacem, toaletą, a czasem nawet kuchnią i prysznicem staje się coraz popularniejsze. Joanna Woźnica, prezes zarządu Polskiej Grupy Caravanningowej, podkreśla, że w tym roku spodziewa się dwucyfrowego wzrostu. – W 2017 r. sprzedało się 350 nowych pojazdów, a w 2019 r. już ponad 700 sztuk. W 2020 r. przewidujemy wzrost nawet do 40 proc. – mówi.

W rozmowie z „Wprost” podkreśla, że podróżowanie kamperem ma same zalety: „Kamper czy przyczepa kempingowa to przede wszystkim wolność podró-

żowania. Możemy nim pojechać, dokąd chcemy, a zamknięte granice nie są problemem”.

– Polska ma do zaoferowania naprawdę dużo: morze, jeziora, góry, zabytki. W każdym z tych regionów znajdziemy nie tylko pola kempingowe, lecz także miejscówki na dziko. Podróżując kamperem lub przyczepą, jesteśmy niezależni, bo takie auto ma często panele solarne do produkcji energii, duże zbiorniki na wodę, termoizolację i wydajne systemy grzewcze, które w większości przypadków są oparte na gazie lub oleju napędowym. Tak skonfigurowany dom na kołach pozwoli nam bytować w jednym miejscu przez kilka dni bez potrzeby podłączania zewnętrznych mediów – tłumaczy Woźnica.

Polska Grupa Caravaningowa uruchomiła w tym roku specjalną akcję – #bezpieczniejszewakacje, która ma promować wypoczynek w kamperze i przyczepie kempingowej jako jedną z najbezpieczniejszych form podróżowania. Do akcji poza zrzeszonymi firmami dołączyły pola kempingowe, wypożyczal-

nie, firmy dystrybuujące kampery i przyczepy kempingowe.

– Wszyscy wierzymy, że ta forma podróżowania zyska wiele na popularności w zbliżającym się sezonie wakacyjnym. Osoby podróżujące kamperami lub przyczepami są rozsądne, wiedzą, jak o siebie zadbać i jakie warunki stworzyć, by spokojnie, bezpiecznie wypocząć. Ktoś, kto raz spróbuje wakacji na kempingu, ten nigdy więcej już nie będzie chciał inaczej podróżować – podsumowuje Joanna Woźnica.

Adam Soczewka prowadzi firmę wynajmującą kampery – camperyASONE. Jak sam podkreśla, jest to rodzinny biznes z pasją. Dwadzieścia lat temu wraz ze swoją rodziną podróżował po Europie z namiotem, potem z przyczepą i w końcu przesiadł się na kampera. Aż wreszcie któregoś zimowego wieczoru podjął decyzję o zarażaniu innych swoją pasją i założeniu firmy zajmującej się wynajmem kamperów. Dziś jego flota to siedem samochodów, a przyszłym roku chce ją powiększyć o kolejne trzy domy na kółkach.

 Soczewka tłumaczy, że popularność kamperów w ostatnich miesiącach jest większa, szczególnie wśród ludzi, którzy zawsze jeździli na wakacje do **LUKSUSOWYCH HOTELI** i nie mieli wcześniej kontaktu z taką formą spędzania wolnego czasu.

– Zdecydowanie dało się to odczuć w liczbie telefonów z zapytaniami o wynajem. Wielu klientów nie wierzyło, że w kamperze zmieści się duża, 140-litrowa lodówka z zamrażalnikiem, pięć łóżek czy takie rzeczy jak własna kuchnia, toaleta i prysznic – mówi Adam Soczewka.

Długie (14-21-dniowe) terminy na wakacje w 2020 r. były rezerwowane w jego wypożyczalni już w grudniu 2019 r. Teraz ma już rezerwacje na wakacje 2021.

– Obecnie zostały wolne tylko pojedyncze tygodnie we wrześniu. W październiku nie mamy już żadnych wolnych terminów. Sezon kamperowy



*Wielkanoc
w kamperze*

w Polsce zaczyna się od długiego weekendu majowego i trwa aż do września. Ale wydłużył się przez COVID-19. Wiele osób, nie mając wolnych terminów w wakacje, wybiera tańszy okres wrześniowo-październikowy i wyjeżdża w podróż m.in. do Chorwacji, Włoch, Grecji i Portugalii – mówi Adam Soczewka.

Ile kosztuje wynajem kampera? Ceny kształtują się różnie, w zależności od wieku pojazdu oraz jego marki. Można wynająć 10-letni samochód za 350 zł za dobę i to w samym szczycie wakacyjnym. Nowa, luksusowa integra dethleffs w tym samym czasie będzie kosztowała już 900 zł za dobę. Średni koszt wynajmu nowego kampera to 650-750zł za dzień. Do tego należy doliczyć koszty opłaty serwisowej, wynajmu wyposażenia oraz materiałów eksploatacyjnych (chemia do WC, butle gazowe, prześcieradła, meble zewnętrzne, leżaki, zastawa stołowa, czajniki, kable itd.). Koszt wypożyczenia kampera poza sezonem to ok. 550 zł za dobę. Przy wynajmach dłuższych niż 10 dni poza

sezonem wypożyczalnie rezygnują z opłaty serwisowej. Do kosztów należy doliczyć także sprzątnięcie i mycie kampera po zakończeniu okresu najmu. Warto pamiętać, że nie każda myjnia jest w stanie przyjąć do siebie tak dużą maszynę. Średnia cena to ok. 350 zł.

Kampervany od producentów samochodów

W trend caravaningu postanowili się wpisać również seryjni producenci samochodów, którzy tworząc różnego rodzaju zabudowy na swoich samochodach dostawczych, stworzyli również wersję turystyczną.

Volkswagen wypuścił na drogi przebudowaną wersję popularnego transportera już w 1988 r. VW california w kolejnych odsłonach do dziś gości na kempingach. Swoją wersję kampera dwa lata temu na bazie modelu Proace pokazała również japońska Toyota. W połowie lipca, czyli w szczycie sezonu wakacyjnego, w Polsce zaprezentowano specjalną wersję – toyota proace escape vans, która opiera się

na specjalnej modułowej zabudowie produkowanej przez firmę Escape Vans z Gdańska.

Z PIĘCIOOSOBOWEGO SAMOCHODU
można w 20 min otrzymać kamper.

Przemysław Chruszcz, współzałożyciel Escape Vans, firmy wykonującej moduł kamperowy dla Toyoty, swój pomysł na biznes zaczerpnął ze Stanów Zjednoczonych, w czasie podróży po USA.

– Podpatrzyłem ludzi podróżujących małymi campervanami. Sam wtedy sypiałem w osobówce, co nie było zbyt wygodne. W Polsce jednak sezon nie trwa cały rok. Stwierdziliśmy, że idealnym rozwiązaniem jest model, w którym można wyciągnąć zabudowę i dalej używać busa jako zwykłego samochodu – mówi Przemysław Chruszcz.

Samo wykonanie zabudowy trwa ok. 2,5 tygodnia. To ręczna robota pod zamówienie klienta.

– W tym roku popyt jest ogromny. Ten sezon jest wyjątkowy z powodu pandemii. Mimo wszystko

w Polsce kultura caravaningu zyskuje na popularności. Jest coraz więcej przystosowanych do tego miejsc, a także wiele osób ceni sobie, że może jeździć na dziko, czyli spać tam, gdzie im się podoba – podsumowuje Przemysław Chruszcz, współzałożyciel Escape Vans.

Polska i Europa przesiadają się na kampery

Wzrost popularności caravaningu to nie tylko zjawisko, które występuje właśnie w Polsce. Dane niemieckiego Federalnego Urzędu Statystycznego z maja tego roku wskazują na wzrost rejestracji kamperów o 29 proc. w porównaniu z majem 2019 r. W tym roku zarejestrowano 10 460 nowych pojazdów tego typu. Za Odrą spadł natomiast eksport. Od stycznia do kwietnia Niemcy wysłały za granicę 8900 kamperów, podczas gdy rok wcześniej było ich 11 tys.

Moda na spędzanie wakacji w kamperze rośnie również we Francji. W ciągu zaledwie trzech tygodni maja, po tym, jak rząd w Paryżu ogłosił zniesienie

Biznes

blokady związanej z koronawirusem, Francuzi kupili 3529 samochodów kempingowych, co stanowi wzrost o 1,9 proc. w stosunku do maja ubiegłego roku. Warto podkreślić, że we Francji caravanning jest bardzo popularny. Jeszcze przed pandemią, do końca 2019 r., we Francji zarejestrowanych było łącznie ponad pół miliona kamperów ze wszystkich 2 mln w skali całej Europy. 

KASA DLA WYBRANYCH



*Prawo i Sprawiedliwość postawiło w swoich programach społecznych na rodzinę. A co z tymi, którzy **REGULARNIE PŁACĄ PODATKI** i strumień pieniędzy z budżetu ich omija?*



Tekst: **Paweł Bednarz**

Znacie mnie dobrze: jestem stabilny i w poglądach, i w miłości, dlatego nadal na pierwszym miejscu będą dla mnie polskie sprawy, przede wszystkim polska rodzina, by żyła na odpowiednim poziomie i by była pod szczególną opieką państwa – powiedział w czasie kampanii prezydenckiej we Wrocławiu Andrzej Duda.

Faktycznie. PiS postawił rodzinę w centrum swoich wszystkich programów socjalnych. Warto przypomnieć, że plan ratowania gospodarki w czasie koronawirusa to grubo ponad 100 mld zł, z czego sporą część będzie trzeba oddać, bo została sfinansowana obligacjami.

 Tymczasem, co roku wydawje się 60 mld zł na szstandarowe programy rządowe, w których nie uczestniczy **SPORA CZĘŚĆ PODATNIKÓW**, którzy również te programy finansują: singli i rodzin bezdzietnych.

Wskazanie ich aktualnej liczby jest jednak problematyczne. Część ekspertów mówi, że w Polsce żyje ok. 7,5 mln singli. Oficjalne dane Głównego Urzędu Statystycznego opublikowane w sierpniu ub.r. w opracowaniu „Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r. Tworzenie i rozpad rodzin” wskazują inne liczby. Warto jednak pamiętać, że dane GUS są za 2011 r. w porównaniu z 2002 r. Najbliższy spis powszechny odbędzie się dopiero w kwietniu 2021 r.

Dane GUS wskazują zatem, że w Polsce żyje ok. 9 mln osób, które określają się same jako „kawaler” czy „panna”. Rodzin bezdzietnych według statystyk jest

2,7 mln, czyli 24,9 proc. ogółu wszystkich rodzin (10,9 mln).

Do tych grup nie został zaadresowany w zasadzie żaden program rządowy dający pieniądze bezpośrednio. Oczywiście, osoby będące w tych kategoriach skorzystały z niższej stawki PIT oraz w przypadku osób przed ukończeniem 26. roku życia z zerowej stawki tego podatku. Wspomniane ulgi podatkowe były jednak wprowadzane powszechnie, bez wskazywania na jakiekolwiek kryteria.

Beneficjenci z dziećmi

Aleksander Łaszek, główny ekonomista Forum Obywatelskiego Rozwoju, wskazuje, że osoby z dziećmi są w korzystniejszej sytuacji wobec państwa.

– W kolejnych ankietach Polacy dość regularnie wypowiadają się przeciwko wprowadzeniu podatku „bykowego”, czyli od osób bezdzietnych. Paradoksalnie jednak znacznie mniejszy opór budzą bardzo podobne działania państwa po stronie wydatkowej – nowe programy adresowane tylko do osób

z dziećmi, jak np. bon turystyczny, za które płacą wszyscy podatnicy. Dlaczego są podobne? W uproszczeniu „bykowe” oznacza, że nie zmieniamy wysokości wydatków publicznych, podnosimy podatki osobom bezdzietnym i obniżamy tym mającym dzieci. Efekt jest taki, że ci z dziećmi płacą mniej. A jak działa bon turystyczny? Wszyscy płacą takie same podatki, ale ci, co mają dziecko, dostają 500 zł. Efekt jest taki, że efektywne obciążenie osób z dziećmi spada – mówi Aleksander Łaszek.

Świadczenia nie dla każdego

Sztandarowym projektem Prawa i Sprawiedliwości jest program „Rodzina 500 plus”. W 2020 r. koszt programu to 41,2 mld zł. Warto przypomnieć, że w ubiegłym roku świadczenie zostało rozszerzone na wszystkie osoby posiadające dziecko.

Poza 500 plus rodzina może liczyć na kolejne środki w ramach wsparcia „Dobry start”. Jest to 300 zł jednorazowego zastrzyku pieniędzy dla wszyst-

kich uczniów rozpoczynających rok szkolny. Świadczenie przysługuje raz w roku na uczące się dziecko, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia. Koszt programu to 1,42 mld zł.

Osoby posiadające dzieci dostały w tym roku także prezent, który ma wspomóc odrodzenie się polskiej branży turystycznej – bon turystyczny 500 plus. Pierwotnie miał on trafić do pracowników zarabiających poniżej średniej krajowej, ale ostatecznie trafi do rodzin. Na każde dziecko przysługuje jeden bon, czyli 500 zł. Koszt programu to 3,5 mld zł.

W 2019 r. wszedł w życie program „Mama 4 plus”. Świadczenie uzupełniające przysługuje osobom, które urodziły, wychowały lub tylko wychowały co najmniej czworo dzieci, a nie mają prawa do minimalnej emerytury lub ich świadczenia są niższe. Koszt programu w 2020 r. to 983 mln zł.

Emeryci z trzynastką

Prawo i Sprawiedliwość nie zapomniało również o osobach starszych. Najpopularniejszym świad-



zeniem jest trzynasta emerytura. Pierwszy raz świadczenie trafiło do emerytów tuż przed wyborami do Parlamentu Europejskiego w 2019 r. Drugi raz, w kwietniu 2020 r., tuż przed planowanymi wówczas wyborami prezydenckimi. Koszt programu to 11,75 mld zł.

Seniorzy mogą liczyć również na darmowe leki w aptekach w ramach programu „Leki 75 plus”. Maksymalny łączny limit wydatków z budżetu państwa na lata 2016–2025, będący konsekwencją wprowadzenia programu, określony został na poziomie 8 274 600 tys. zł. W 2020 r. koszt leków dla seniorów to 836 mln zł.

Wszystkie te programy dają łączną sumę blisko 60 mld zł, z których skorzystać może tylko część społeczeństwa. 

JAK SIĘ BRONIĆ PRZED WINDYKACJĄ

Poradnik Krzysztofa Oppenheima:
„Jak UWOLNIĆ SIĘ OD DŁUGÓW”

„**MORDUJEMY DŁUGI!**”, „**POGROMCY KOMORNI-KÓW**” – w ten sposób obiecują i reklamują się niektóre firmy z branży antywindykacyjnej. Hasła te sugerują – bardzo mylnie – szybką i skuteczną akcję. Ale nie tak wygląda prawdziwa antywindykacja.



Tekst: **Krzysztof Oppenheim**

Na czym więc polega profesjonalna antywindykacja? Przede wszystkim na prewencji. Nie ma to nic wspólnego z gaszeniem pożarów – poza sytuacją, kiedy dłużnik trafia do nas o wiele za późno i należy podjąć określone działania w trybie natychmiastowym.

Antywindykacja is born

Na początek warto przypomnieć co nieco na temat narodzin tej dziedziny. Momentem zwrotnym dla

antywindykacji był niewątpliwie rok 2015. Mam tu na uwadze trzy wydarzenia, które właśnie w tym roku miały miejsce. Przedstawiam je poniżej, chronologicznie:

Początek stycznia 2015 roku: wejście w życie znowelizowanej ustawy dotyczącej upadłości konsumenckiej – na prawdziwie korzystnych warunkach dla dłużników.

15 stycznia 2015 roku – „czarny czwartek”, uwolniony kurs franka i ogromny problem dla ok. 700 tys. polskich rodzin „ubranych” w toksyczny kredyt.



Krzysztof Oppenheim

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

Wraz z kompletnym zignorowaniem sprawy przez poprzedni i następny rząd.

25 listopada 2015 roku – delegalizacja śmiertelnego narzędzia prawnego, którym dysponowały banki wobec niesubordynowanych dłużników, czyli bankowego tytułu egzekucyjnego (BTE).

W konsekwencji: z jednej strony przekonaliśmy się, że nasza „władza”, bez względu na to, kto ją sprawuje, ma w głębokim poważaniu problemy naszych rodaków, nawet jeśli grozi to masowymi bankructwami dziesiątek tysięcy polskich rodzin. Z drugiej strony, dostaliśmy oręż do walki z naszym ciemieżcą – sektorem finansowym (ucieczka w upadłość konsumencką) wraz z wytrąceniem im paralizatora w postaci BTE.

Antywindykacja boom

Dodajmy do tego legalizację lichwy w Polsce, co nastąpiło pod koniec 2011 roku.

W konsekwencji, wraz z „wysypem” znaczącej grupy frankowiczów, którzy nie poradzili sobie

z rosnącymi ratami oraz ofiar lichwiarskich firm pożyczkowych – zaistniała doskonała okoliczność do pojawienia się na polskim rynku całkiem nowej usługi. Mowa o antywindykacji.

Jakie najważniejsze założenia związane są z tą dziedziną? Przede wszystkim uświadomienie sobie przez dłużników, żeby nie liczyli na system. Oznacza to, iż należy szukać rozwiązań, które stoją w opozycji do tzw. obowiązujących zasad działania wobec instytucji finansowych i nie zawsze są politycznie poprawne. Między innymi antywindykacja podważyła naczelne hasło wpajane nam do głowy, czyli, że kredyty trzeba spłacać. Owszem trzeba: ale tylko wtedy, jeśli mamy na to środki.

Gdzie prawnik nie może ...

Mamy więc rok 2015, ogromną grupę zadłużonych ponad stan Polaków, a pomocy znikąd! Typowa usługa prawnicza wobec takich problemów okazała się nie tylko niedostępna cenowo, ale także kompletnie nieskuteczna.

”Między innymi dlatego, że prawnicy są częścią otaczającego nas systemu prawnofinansowego. Nie mogą więc otwarcie głosić, że jest on **KOMPLETNIE DO BANI**. I w takich oto okolicznościach narodziła się antywindykacja.

Tyle tytułem wstępu. Jest to o tyle ważne, bo musimy zrozumieć sytuację zadłużonej osoby: jeśli będzie grzecznie wykonywać wyłącznie działania zgodne z obowiązującymi nas „normami”, to marny jej koniec. Jednak pamiętajmy także o innej, bardzo ważnej kwestii:

Antywindykacja to działalność antysystemowa, ale zgodna z prawem!

Co zatem jest nadrzędnym celem działań skutecznego antywindykatora? Najważniejsze zadanie: obrona dłużnika przed skutkami prowadzonej egzekucji komorniczej. Gdy dana osoba wpada w długi i pozostaje bierna, staje się owieczką prowadzoną na rzeź.

Na czym więc ma owa aktywność polegać? Przedstawiam stosowne działania, hasłowo, poniżej:

Starać się jak najdłużej obronić przed powstaniem aktywnego tytułu egzekucyjnego.

Zabezpieczyć się maksymalnie, na ile to możliwe, przed skutkami ewentualnej egzekucji. Mowa tu o posiadanym majątku (ruchomości i nieruchomości, środki na rachunkach bankowych), a także o zabezpieczeniu uzyskiwanych dochodów.

Aby nieco lepiej zrozumieć, na czym polega fachowa antywindykacja, przedstawię kolejne, ważne stwierdzenie:

Antywindykator to nie Harry Potter!

W naszych działaniach nie ma bowiem żadnej magii. Jest to wyłącznie doskonała znajomość systemu oraz wykorzystanie jego słabości. A jest ich bez liku! Wejdźmy na chwilę w skórę mocno przekredytowanej osoby, która w pewnym momencie uświadamia sobie, iż kompletnie utraciła płynność finansową. Jak wówczas przebiega porada? Oto schemat – krok po kroku:

Rada nr 1. – skoro nie masz środków na spłatę zobowiązań, to ich nie spłacaj!

Rada nr 2. – dopóki nie ma komornika, to nikt ci nic nie zabierze! Więc broń się jak najdłużej przed powstaniem tytułu egzekucyjnego.

Rada nr 3. – skoro wiesz, że kiedyś komornik przyjdzie, rób wszystko, aby nic ci nie zabrał. Masz na to sporo czasu. Patrz: Rada nr 2.

Rada nr 4. – nie wchodź w drogę komornikowi, jak już się pojawi. Unikaj kontaktów osobistych, ale też z nim nie walcz.

I najważniejsza złota myśl z dziedziny antywindykacji:

Kiedy komornik nic ci nie zabierze? Kiedy nic nie masz!

Jak Państwo widzą, powyższa taktyka jest intuicyjnie oczywista. Nie ma mowy tu o żadnych cudach, a tym bardziej o „mordowaniu komornika”. Jak się długo (jednego lub wielu) nie spłaci, to gdzieś tam sobie takowy istnieje we wszechświecie, ale żadnej krzywdy nam nie robi. I o to chodzi. Zwykle nie

wymaga to wyjścia zupełnie „poza system”, co najwyżej jesteśmy trochę „obok systemu”. Życie uczy nas, iż z systemem się nie wygra - ale można go przechrzyć! I to jest kolejne credo antywindykacji.

Prawda, jakie to jest niby proste? „Niby” robi jednak znaczącą różnicę. W następnym odcinku Poradnika omówię najważniejsze błędy, które robimy niemal wszyscy, gdy tylko pojawią się problemy ze spłatą zobowiązań. Ten odcinek ukaże się już za tydzień pod tytułem:

Panie Dłużniku, robisz Pan błąd! 

Biznes

Дие́та

от геол

на ор

с кон

без

балон

на бал

двѣт

нот

Марш

и- гжаз,
- марш.
гардероба,
зрк и грама.

еранга,
колаг!

и- гжаз,
- марш.

асри

ра.

фев



LEKCJA Z KRYZYSU

Tekst: **Marta Smith**

Fot. Archiwum Marty Smith

*Ten kryzys dotknął mnie bardzo osobiście. **W WYNIKU PANDEMII STRACIŁAM FIRMĘ HOTELOWĄ** w Wielkiej Brytanii, w którą za-inwestowałam nie tylko swoje i pożyczone pieniądze, lecz także trzy lata intensywnej pracy.*

MARTA SMITH w duecie „Dwie Marty – **KOBIECA STRONA INWESTOWANIA**” prowadzi biznes szkoleniowy online dla inwestorów w branży nieruchomości i przedsiębiorców.

W języku polskim słowo kryzys nacechowane jest pejoratywnie. Kojarzy nam się z głębokim PRL-em i czasami, gdy na sklepowych półkach był tylko ocet. Kiedy słyszymy, że idzie kryzys, mamy tendencje

do paniki, a strach jest bardzo złym doradcą, również w biznesie.

Co ciekawe, chiński odpowiednik polskiego słowa „kryzys” ma zupełnie inny wydźwięk. To słowo złożone jest z dwóch komponentów: pierwszy oznacza „niebezpieczny”, a drugi „punkt



Marta Smith

Po ukończeniu socjologii, w trakcie studiów prawniczych, odkryła w sobie pasję do biznesu i nieruchomości. Szybko przekuła zapał w duży biznes w branży nieruchomości w Wielkiej Brytanii. W duecie „Dwie Marty” prowadzi prężny biznes szkoleniowy online dla inwestorów w branży nieruchomości i przedsiębiorców oraz rozwija markę Freeya. W sercu jest podróżniczką, która korzysta z wolności pracy online. Odwiedziła już ponad 70 krajów.

zwrotny”. Punkt zwrotny to nic innego niż po prostu zmiana. A zmiana jest przeciwieństwem tego, co jako ludzie z natury wybieramy i do czego dążymy, czyli stabilizacji.

Rola przedsiębiorcy to iść wbrew tym naturalnym instynktom. Nie uciekać od zmiany i problemów, ale biec ku nim. W końcu biznes to rozwiązywanie problemów klientów. Stabilizacja w biznesie w dłuższej perspektywie czasowej po prostu nie jest dobra. Firmy, które przestają podążać za rynkiem i klientem, kosztują w starych paradygmatach i zostają w tyle. Co jakiś czas mamy do czynienia z upadkiem znanego giganta, który nie zaadaptował się do nowych reguł na rynku i „wypadł z gry”. Na przykład największa na świecie sieć wypożyczalni video Blockbuster upadła, bo kurczowo trzymała się stacjonarnych placówek, ignorując konkurencyjny model biznesowy Netflix. Podobnie jak sieć sklepów z zabawkami Toys R Us, która zbyt długo opierała się sprzedaży online, a w rezultacie w 2017 r. ogłosiła bankructwo.

Słowo klucz: adaptacja

Te przykłady ilustrują, że kluczem do przetrwania jest adaptacja. Dokładnie tak, jak w teorii doboru naturalnego Karola Darwina.

„Na długą metę przetrwają nie tyle najwięksi, najsilniejsi czy najmądrzejsi, ale ci, którzy potrafią się **NAJLEPIEJ DOSTOSOWAĆ** do nowych warunków.

Duże firmy – pomimo ogromnych rezerw finansowych – są często w poważnych tarapatach, bo wdrożenie zmiany w dużej korporacji nie jest proste. Sztywne procedury i hierarchiczna struktura sprawiają, że taki duży biznes zachowuje się jak ciężki tankowiec: ma większą siłę i masę, ale trudno mu zmienić kurs. Z kolei właściciela małego czy średniego przedsiębiorstwa można porównać do sternika na małej zwinnej łódce. Niebezpieczeństwo wysokiej fali jest większe, ale przewaga tkwi

w tym, że zawsze możesz zmienić kurs. Łatwiej jest ograniczyć koszty, zmienić profil klienta czy sposób sprzedaży bądź dostarczania produktu lub usługi. Wystarczy wrócić do podstaw i zadać sobie proste pytania: czyje problemy rozwiązuje mój biznes? Czego w obecnej chwili potrzebują moich klienci? Jak mogę im lepiej służyć?

Oczywiście, nie każda firma jest do uratowania. Czasem trzeba podjąć trudne, radykalne decyzje i poszukać nowego pomysłu na biznes, być może nawet w innej branży.

Biznes od zera

Ten kryzys dotknął mnie bardzo osobiście. W wyniku pandemii straciłam firmę hotelową w Wielkiej Brytanii, w którą zainwestowałam nie tylko swoje i pożyczone pieniądze, lecz także trzy lata intensywnej pracy. Włożyłam mnóstwo serca i pomysłowości, aby ze staroświeckich pensjonatów zrobić nowoczesne butikowe hotele, działające w maksymalnie zautomatyzowany sposób. Byłam pewna swojej strategii



Fot. Archiwum Marty Smith

*„Dwie Marty”: Smith
i Baczewska-Golik*

i przyjęłam świadomie ryzyko, posiłkując się drogim krótkoterminowym finansowaniem. Od samego początku planowałam po paru latach zwrócić się do banku z solidnie udokumentowanymi danymi finansowymi i dostać długoterminowy kredyt hipoteczny.

W ciągu dwóch lat udało się podnieść obroty firmy ponad dwukrotnie i w rezultacie dostać świetną komercyjną wycenę biznesu. Byłam niemal u mety! Pomimo brexitowej niepewności i związanych z nią utrudnień w pozyskiwaniu kapitału w styczniu 2020 r. dwa banki wyraziły chęć udzielenia komercyjnego kredytu. Niestety, zanim doszło do finalizacji transakcji, rozpętała się pandemia. Oba banki całkowicie wycofały się z udzielania kredytów w sektorze turystyki. W międzyczasie obłożenie w hotelach spadło z 90 proc. do zera.

*Ze względu na **BRAK PERSPEKTYW** na zastąpienie wygasającej pożyczki długoterminowym kredytem nie pozostało mi nic innego, jak ciąć straty i zamknąć firmę.*

To była bardzo bolesna lekcja biznesu. Z pozoru solidna firma z siedzibą i pracownikami rozpadła się jak domek z kart.

Początek świetności

Jednak pomimo kryzysu i wszystkich negatywnych konsekwencji związanych z upadkiem mojej firmy nadal świetnie prosperuję jako przedsiębiorca. Mało tego, moja praca sprawia mi większą satysfakcję obecnie niż przed pandemią.

Dużą rolę w wychodzeniu z osobistego kryzysu odegrała praca nad sobą. Zderzenie się z rzeczywistością, realna ocena sytuacji, ale bez nadmiernej samokrytyki. Wyciągnięcie wniosków i lekcji, aby nie popełnić tych samych błędów. Patrzenie w przyszłość z nadzieją na to, co jeszcze mogę osiągnąć, zamiast oglądania się za siebie i rozpacz nad tym, co straciłam.

Łatwo byłoby zrzucić całą winę za porażkę biznesu na czynniki zewnętrzne, ale taka postawa nic by mnie nie nauczyła jako przedsiębiorcy. Zamiast

tego biorę sobie do serca słowa Winstona Churchilla, że „odpowiedzialność jest początkiem świetności”.

”*Wiem dokładnie, jakie błędy popełniałam: nadmierne ryzyko, nadużywanie dźwigni finansowej, stawianie wszystkiego na jedną kartę bez alternatywnego wyjścia, **ŚLEPE PODĄŻANIE ZA PORADAMI** mojego mentora zamiast szukania własnej drogi, podpisywanie umów bez czytania.*

Zresztą lekcje z porażki to temat na cały osobny artykuł.

Jeśli też popełniłeś błędy w biznesie, które zostały wyeksponowane przez pandemię i słono cię kosztują, to postaraj się spojrzeć na nie w chłodny sposób. Oddziel siebie jako osobę od decyzji, które podjąłeś, i nigdy nie trać wiary w to, że pomimo kryzysu, wyzwań czy porażki jesteś w stanie zbudować świetnie prosperujący biznes.

To, co najbardziej pomogło mi w zaakceptowaniu porażki mojej firmy, to fakt, że w tym samym czasie, kiedy kupowałam pierwszy hotel, zaczęłam również inną firmę, opartą na zupełnie innym modelu biznesowym. To przedsięwzięcie edukacyjne pod banderą „Dwie Marty – Kobieca Strona Inwestowania”. Ten biznes od samego początku działa w 100 proc. online, nie ma ani pracowników, ani siedziby, a co za tym idzie – dużych kosztów stałych. Zaczęłam go wspólnie z agentką nieruchomości i podcasterką Martą Baczewską-Golik jako projekt „po godzinach”, z minimalnym kapitałem na start.

Czas na online

W porównaniu z hotelami, które wymagały inwestycji rzędu miliona funtów, biznes online kosztował zaledwie 1500 zł na początek – na reklamy w mediach społecznościowych. Ta niewielka inwestycja zwróciła się wielokrotnie już w pierwszym miesiącu działania. W ciągu zaledwie dziesięciu dni sprzedałyśmy 120 egzemplarzy naszego pierwszego

kursu inwestowania w nieruchomości online „Pani na włościach”. Zrobiliśmy 60 tys. zł obrotu przy znikomym koszcie, zaprzeczając tym samym tradycyjnemu modelowi biznesowemu, który zakłada, że trzeba wydać pieniądze i czekać, aż inwestycja się zwróci. W dodatku jesteśmy w stanie prowadzić ten biznes z dowolnego miejsca na świecie, na własnych zasadach.

Teraz, w środku pandemii, kiedy większość firm ogranicza inwestycje albo się zamyka, my zaczynamy kolejne wspólne przedsięwzięcie w zupełnie innej branży (tekstylia/produkty eko).

*Ten nowy projekt również będzie działać **W CAŁOŚCI ONLINE**, według naszego sprawdzonego modelu internetowego startupu z minimum kosztów.*

Wiem dobrze, że bez pandemii i porażki mojego poprzedniego biznesu nowy projekt, który ekscytuje

mnie o wiele bardziej niż pensjonaty, nigdy by nie powstał. Ale dzięki kryzysowi i spowolnieniu w branży nieruchomości pojawiła się nowa szansa, nowe otwarcie.

Kiedy w zewnętrznej rzeczywistości zaczyna brakować kotwicy, o którą można się zaczepić, i tracisz dostęp do wszystkiego, co określało twoją tożsamość, to można to nazwać kryzysem – bo tracisz wszystko, co znane i bezpieczne. Ale możesz również wziąć tę sytuację jako szansę, aby ułożyć sobie biznes na własnych zasadach i nie popełnić tych samych błędów.

W każdym kryzysie ukryta jest szansa. 

Zagranica

Sławomir Nowak i Petro Poroszenko (od lewej)



CO POWIE NOWAK

Zagranica

W zatrzymaniu Sławomira Nowaka nie ma w Polsce żadnego drugiego dna. Co innego na Ukrainie, gdzie może on się przydać jako
ŹRÓDŁO WIEDZY O KORUPCYJNYCH INTERESACH *ludzi z najbliższego otoczenia byłego prezydenta Petra Poroszenki.*



Tekst: **Jakub Mielnik**

Sławomir Nowak jest prawdopodobnie najmniej problematycznym członkiem ekipy zarządzającej naszymi drogami” – oświadczył jesienią zeszłego roku ukraiński minister infrastruktury Władysław Kryklij, przyjmując dymisję byłego zausznika Donalda Tuska ze stanowiska szefa Ukrawtodoru, ukraińskiego odpowiednika Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Chwilę wcześniej nowy prezydent Ukrainy Wołodymyr

Zagranica

Zelenski oświadczył, że „do więzienia wsadzić trzeba całe kierownictwo, które przez wiele lat zarabiało na drogach”.

Nowak spędził w tym towarzystwie kluczowe lata między 2016 a 2019 r. i na pewno posiada unikalną wiedzę na temat miliardowych przekrętów w ukraińskim drogownictwie. To znacznie bardziej wiarygodny powód jego aresztowania na wniosek służb ukraińskich niż teza o spisku PiS, mającym zdyskredytować kampanię wyborczą Rafała Trzaskowskiego, w którą Nowak dyskretnie był zaangażowany. Można zrozumieć partyjnych kolegów byłego ministra, którzy, jak Borys Budka, wietrzą podstęp ze strony pisowskiego reżimu.

Gdyby jednak rząd naprawdę chciał rozegrać tę aferę politycznie, to kontrolowana przez PiS prokuratura aresztowałaby Nowaka z hukiem w apogeum kampanii wyborczej. Do gry weszłaby także sprzyjająca władzy TVP, emitując krwiste materiały o platformerskim złodzieju i malwersancie w najbliższym otoczeniu Trzaskowskiego. Tak się jednak nie stało,

Zagranica

mimo że Ukraińcy od wielu miesięcy chodzą wokół Nowaka.

Przepychanki oligarchów

Działania te nabrały tempa z początkiem lata z powodu nacisków zachodnich kredytodawców Ukrainy. UE i IMF nie podoba się spowolnienie walki z korupcją, jakie następuje od kilku miesięcy pod rządami Wołodymyra Zelenskiego. Wybrany przytłaczającą większością głosów na prezydenta telewizyjny showman obiecywał Ukraińcom likwidację łapownictwa.

Ten zapal skończył się jednak tam, gdzie zaczęły się interesy sponsora jego brawurowej kampanii, oligarchy Ihora Kołomojskiego. Tajemnicą poliszynela na Ukrainie jest to, że ceną za wypromowanie Zelenskiego na prezydenta ma być zwrot Kołomojskiemu PrivatBanku, znacjonalizowanego przez poprzednią ekipę Petra Poroszenki z powodu oskarżeń o korupcję.

Problem polega na tym, że nowo mianowani przez Zelenskiego urzędnicy wcale nie palą się do spełnia-

Zagranica

nia życzeń oligarchy. Za te opory stanowiska stracili już cenieni na Zachodzie ministrowie: finansów Oksana Markarowa i gospodarki Timofiej Myłowanow. Zelenski zwolnił też prokuratora generalnego Rusłana Riaboszapkę, którego antykorupcyjne śledztwa nie ograniczają się jedynie do ludzi byłego prezydenta Poroszenki, lecz obejmują także szemrane interesy Kołomojskiego i jego stronników w otoczeniu Zelenskiego.

Zegarek dla ochroniarza

UE i Międzynarodowy Fundusz Walutowy skrytykowały władze w Kijowie za wybiórcze traktowanie korupcji. Miarka przebrała się kilka tygodni temu, gdy z powodu nacisków ze strony Kołomojskiego do dymisji podał się Jakiw Smolij, szef banku centralnego Ukrainy. To jedna z nielicznych w tym kraju instytucji zarządzanych zgodnie z zachodnimi standardami, dlatego IMF zagroził wstrzymaniem wypłaty 5 mld dolarów pomocy przyznanej Ukrainie na łagodzenie skutków gospodarczych pandemii COVID-19.

Zagranica

Otoczenie Zelenskiego zareagowało próbą udowodnienia, że walka z łapownictwem jest nadrzędnym celem. Problem w tym, że znów ograniczono je do próby aresztowania byłego prezydenta Petra Poroszenki, co zostało na Zachodzie uznane za polowanie na polityczne czarownice.

*By zbić te argumenty, zaczęto szukać twardych dowodów **PRZECIWKO POROSZENCE** i jego najbliższemu otoczeniu. I tutaj w całej sprawie pojawił się Sławomir Nowak.*

W Polsce znamy go głównie z powodu zegarka, który nie zmieścił się w oświadczeniu majątkowym posła PO. Na Ukrainie afera, która przerwała błyskotliwą karierę Nowaka, jest przedmiotem niewybrednych żartów. W kraju, gdzie korupcja jest kręgosłupem systemu politycznego i gospodarczego, zegarek za 30 tys. zł uważany jest bowiem za

Zagranica

Wołodimir Zelenski



Zagranica

obiekt aspiracji ochroniarzy i kierowców, a nie poważnych graczy.

Sukces goni sukces

Był jednak czas, że w Kijowie Nowak był za takiego uważany.

A przynajmniej pozwalano mu myśleć, że taką ma reputację. Budował ją m.in. Igor Kononenko, wiceszef partii prezydenckiej, uważany za szarą eminencję w kręgach Petra Poroszenki. To Kononenko, z wykształcenia inżynier drogownictwa, miał pilotować umowę na 68 mln dolarów pomocy dla ukraińskiego zarządu dróg przyznanych przez polski rząd, reprezentowany przez ówczesnego ministra infrastruktury Sławomira Nowaka. Gdy PO przegrała wybory, Kononenko zarekomendował byłego polskiego ministra na stanowisko szefa Ukrawtodoru.

Ważni ludzie w Kijowie wiele sobie po nim obiecywali, mając jednocześnie pełną świadomość, że wkład Nowaka w rozwój dróg w Polsce ograniczał

Zagranica

się do przyciągających oko stylizacji ministra wizytującego kolejne odcinki dróg budowanych za unijne pieniądze.

Pozory zostały jednak zachowane. Zatwierdzając kandydaturę Nowaka, ówczesny minister infrastruktury Ukrainy Wołodymyr Omelan wskazywał na międzynarodowe doświadczenie Polaka (!), licząc na szybką budowę nowoczesnych dróg i autostrad.

Drogi to na Ukrainie temat rzeka i przedmiot powszechnych narzekań obywateli. Stan większości ze 170 tys. km szos woła o pomstę do nieba. Mimo to trzeba Nowakowi oddać, że za jego kadencji w Ukrawtodorze udało się wyremontować 7 tys. km z nich. Różnica jest odczuwalna dla każdego, kto regularnie odwiedza Ukrainę.

W Kijowie chwalą także Nowaka za stworzenie osobnego funduszu drogowego, decentralizację systemu zarządzania drogami i próby uszczelnienia systemu kontroli ciężarówek, których notoryczne przeładowanie dobija i tak zaniedbane jezdnie.

Trwał do końca

Rzekome kontakty międzynarodowe Nowaka, rozumiane jako dostęp do ucha samego szefa Rady Europejskiej Donalda Tuska, okazały się mitem równie kruchym, jak użyteczność dla Ukrainy innego cudownego dziecka PO Bartłomieja Sienkiewicza. Były szef MSW przez chwilę próbował zaczepić się w Kijowie jako doradca Poroszenki.

Nowak także nie ściągnął wielkich pieniędzy z zagranicy. Zachodni kapitał wystraszył się otwartej wojny z Rosją w Donbasie, ale przede wszystkim korupcji. Patron ukraińskiej kariery Nowaka Igor Kononenko znany był w Kijowie z tego, że pobierał 10 proc. prowizji od każdego kontraktu w drogownictwie. Ustawianie przetargów to powszechny na Ukrainie proceder, z którym walczyć próbował inny Polak – Wojciech Balczun, zatrudniony na stanowisku szefa ukraińskich kolei. W jego przypadku skończyło się na serii gróźb i konflikcie z ministrem infrastruktury Wołodymyrem Omelanem, który

Zagranica

zdymisjonował zbyt poważnie traktującego swoje obowiązki Polaka.

Nowak nie wdawał się z władzą w żadne konflikty i dotrwał na stanowisku aż do upadku politycznego ekipy Poroszenki.

*„Ukraińcy bulwersowali się co prawda jego zarobkami, ale tylko dlatego, że sam nieopatrznie skarżył się, że musi doliczać sobie do podstawowej pensji **900 PROC. PREMII**, żeby wyciągnąć marne 15 tys. zł miesięcznie.*

Chwilę interesowała się nim ukraińska agencja antykorupcyjna, udzielając Nowakowi publicznego upomnienia w sprawie „naruszenia wymogów prawa w zakresie etycznego zachowania, zapobiegania i potrzebie regulowania konfliktu interesów”.

Enigmatyczne oświadczenie nie zostało poparte żadnymi konkretnymi zarzutami, ale dyrektor

Zagranica

Nowak obiecał publicznie stosować się do zaleceń. Jednym z jego zastępców został Bohdan Jułyk, dotychczasowy szef tarnopolskiego obwodu drogowego. Znany on był z tego, że podzielił podległe mu drogi na 177 odcinków po 40 m długości każdy, żeby uniknąć konieczności rozpisywania przetargów na ich remonty i zlecić je „zaprzyjaźnionej” firmie.

Areszt wydobywczy

Dziś w sprawie Nowaka interesujące są dwie rzeczy. Pierwsza to istnienie zarejestrowanej na Cyprze polskiej spółki, przez którą – zdaniem prokuratury ukraińskiej – mogły być wyprowadzane pieniądze przeznaczone na inwestycje drogowe na Ukrainie. Druga kwestia to możliwość ekstradycji Nowaka na Ukrainę, której obywatelstwo otrzymał po objęciu posady dyrektora Ukrawtodoru. Pojawienie się takiego wniosku z Kijowa może sugerować, że Nowaka czeka ukraiński areszt wydobywczy, czyli – inaczej mówiąc – zmiękczenie w celu wyciągnięcia od niego informacji obciążających Igora Kononen-

Zagranica

kę, na którego od dawna poluje ukraiński wymiar sprawiedliwości.

*Od Kononenki zaś już bardzo blisko jest do Petra Poroszenki, osobistego wroga Ihora Kołomojskiego, oligarchy sponsorującego **WYBORCZY CUD** prezydenta Zelenskiego.*

Nie da się w tej chwili określić, czy Nowak miał jakiś czynny udział w korupcyjnych machlojkach. Jednak zajmując kierownicze stanowisko w tak lukratywnej branży jak budownictwo drogowe, mógł popełnić choćby ten grzech, że nie przeszkadzał dosyć energicznie w korupcji. Tutaj kłania się przykład Wojciecha Balczuna, który przeszkadzał tak bardzo, że pożegnał się ze stanowiskiem. Nowak pełnił funkcję dyrektora Ukrawtodoru jeszcze po przegranej Poroszenki i stracił je dopiero, gdy partia prezydencka przegrała także wybory parlamentarne.

Zagranica

Nic więc dziwnego, że dziś politycy z kręgu Poroszenki bronią Nowaka. „Jesteśmy mu wdzięczni za stworzenie dziesiątek tysięcy miejsc pracy i odbudowę tysięcy kilometrów dróg na Ukrainie. Dziwna jest dla mnie decyzja o zatrzymaniu Nowaka i jednocześnie całkowite ignorowanie Balczuna” – napisał na Facebooku były minister infrastruktury Wołodymyr Omelan, odpowiedzialny jednocześnie i za zatrudnienie Nowaka, i za wyrzucenie Balczuna z ukraińskich kolei. 



Raport
ZDROWIE
POLEK

Raport

Zdrowie Polek

A woman with her hair in a bun, wearing a light blue crop top and blue and white striped pajama pants, stands in a modern bathroom. She is looking at her reflection in a mirror above a white sink, holding a white towel. The bathroom has grey tiles, a white shelf with toiletries, and a potted plant on the right.

9 MAŁO ZNANYCH FAKTÓW O ZDROWIU Kobiet

Raport

Zdrowie Polek

*Polka z wyższym wykształceniem żyje dziś tyle, co przeciętna Europejka. Częściej jednak pali papierosy lub e-papierosy, rzadziej chodzi na badania profilaktyczne. Kilka prostych zmian i **KOBIETA W POLSCE MOGŁABY ŻYĆ DŁUŻEJ** niż wynosi średnia w Europie. Jak na zdrowie kobiet w Polsce wpłynie epidemia COVID-19?*



Tekst: **Katarzyna Pinkosz**

Na ochronę zdrowia w Polsce przeznaczają się znacznie mniej funduszy niż w innych krajach UE. Ma to wpływ na długość ich życia, jednak nie aż tak bardzo jak styl życia. W ostatnich latach styl życia Polek – zwłaszcza mieszkających w miastach i mających wyższe wykształcenie – zbliżył się do stylu życia kobiet mieszkających w krajach zachodnich. Przełożyło się

*Raport**Zdrowie Polek*

to na wzrost długości życia, jednak niepokojące jest to, że od około dwóch lat przestała ona rosnać. Na zdrowie Polek na pewno wpłynie też epidemia COVID-19 i związane z nią trudności w dostaniu się do lekarza, opóźnienia wykonywania badań diagnostycznych. Jak bardzo duży będzie to wpływ, to będzie można ocenić dopiero za dwa-trzy lata. A jak wygląda zdrowie Polek 2020?

1. Żyją dłużej niż mężczyźni i jednak zdrowiej

Na razie trwająca kilka miesięcy epidemia nie miała większego wpływu na średnią długość życia kobiet w Polsce, choć może to się zmienić. Statystycznie Polka żyje dziś ok. 82 lata. Do średniej UE brakuje nam jeszcze 1,9 roku, a w stosunku do średniej życia Hiszpanek – cztery lata. Ten dystans nie dotyczy jednak już wszystkich kobiet. – W przypadku kobiet z wyższym wykształceniem różnica w długości życia między Polkami a średnią w UE prawie się zaciera.

*Raport**Zdrowie Polek*

Największa różnica w długości życia występuje w grupie osób gorzej wykształconych i gorzej sytuowanych – potwierdza prof. Bogdan Wojtyniak, zastępca dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, autor wielu raportów dotyczących długości życia Polaków.

*Kobiety w Polsce żyją jednak o **OSIEM LAT DŁUŻEJ** niż mężczyźni i jest to spowodowane nie tylko ochronnym działaniem estrogenów.*

– Kobiety z reguły odżywiają się zdrowiej niż mężczyźni, bardziej dbają o sylwetkę, są mniej skłonne do zachowań ryzykownych, rzadziej nadużywają alkoholu, rzadziej też brawurowo jeżdżą samochodem, więc rzadziej ulegają wypadkom, częściej chodzą do lekarza – wylicza prof. Wojtyniak. Wszystko to składa się na „dodatkowe” osiem lat w stosunku do mężczyzn. Dwa lata do średniej unijnej odbiera nam częstsze niż w krajach zachodnich palenie papiero-

sów, nieprawidłowa dieta, mała aktywność fizyczna, stres, a także późne zgłaszanie się na badania profilaktyczne.

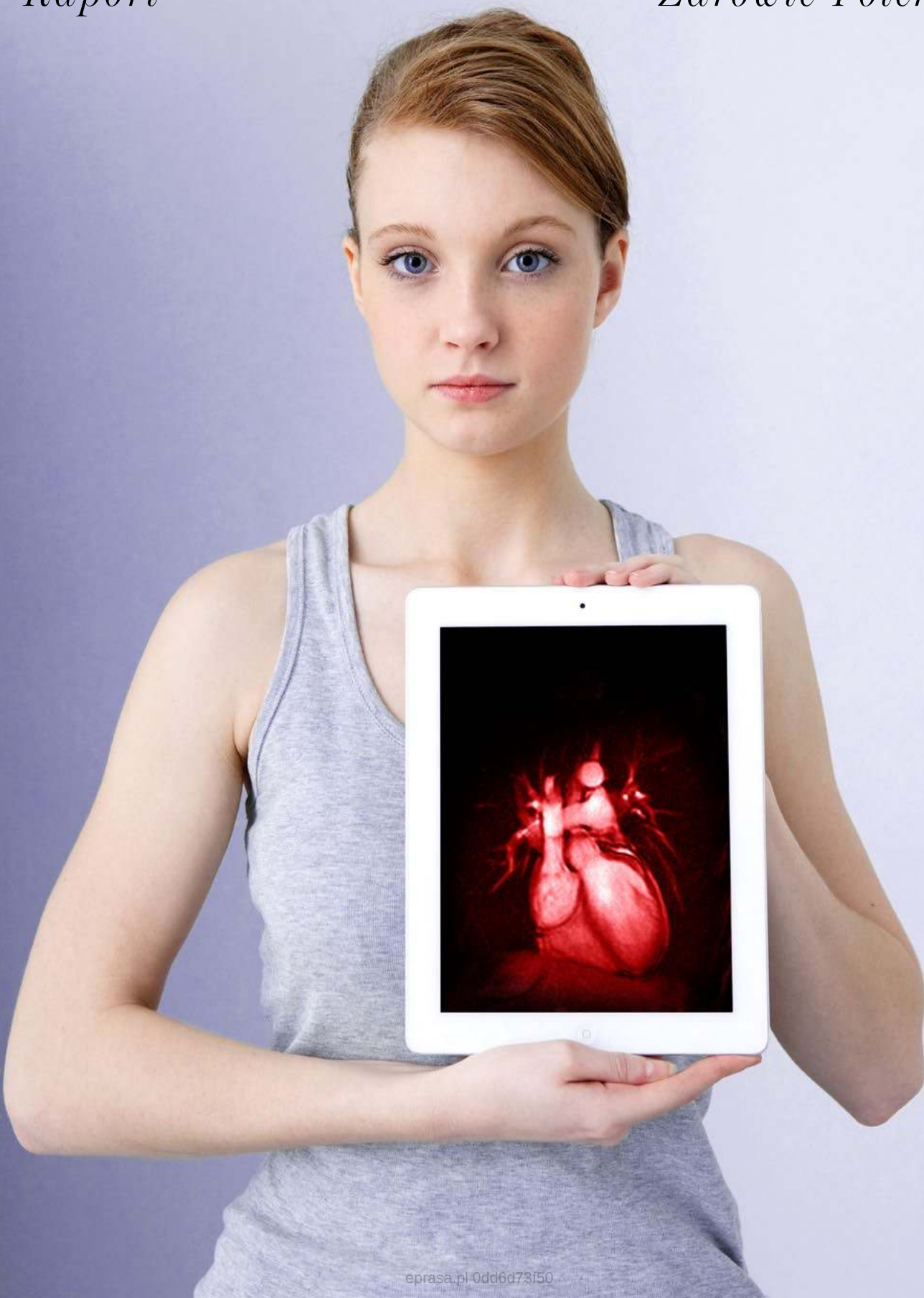
2. **Jeśli kobiety chorują na serce, objawy często są długo niezauważalne**

Estrogeny chronią kobiety przed rozwojem chorób sercowo-naczyniowych do okresu menopauzy (obniżają poziom tzw. złego cholesterolu, uelastyczniają ściany tętnic), dlatego zwykle na choroby serca kobiety chorują 10 lat później niż mężczyźni. Co nie znaczy, że nie chorują – wręcz przeciwnie, to właśnie choroby serca i naczyń krwionośnych są głównymi zabójcami kobiet.

Sam zawał serca u kobiety może dawać inne objawy, łżejsze, i przez to później zauważalne. U kobiet częściej nie występuje ból typowy dla zawału serca: umiejscowiony za mostkiem, promieniujący do żuchwy, barków, pleców. Objawy zawału serca u kobiet mogą być bardzo niespecyficzne (takie jak np. bóle brzucha, wymioty, mdłości, uczucie kołata-

Raport

Zdrowie Polek



nia serca, lęk, poty, duszność). Z tego powodu kobiety z zawałem serca często później trafiają do szpitala, a sam zawał bywa bardziej rozległy. U kobiet częściej dochodzi też do powikłań krwotocznych po zastosowaniu leczenia, a także do drugiego zawału.

Mając to wszystko na względzie, warto robić wszystko, by uniknąć miażdżycy i ryzyka zawału.

3. **Nadciśnienie może wystąpić dopiero po menopauzie**

20- czy 30-latka rzadziej ma nadciśnienie tętnicze niż mężczyzna, a jeśli nawet, to jest ono zwykle łagodniejsze (poza przypadkami tzw. nadciśnienia wtórnego).

Ryzyko nadciśnienia rośnie jednak z wiekiem (zwłaszcza jeśli pojawia się też nadwaga i coraz mniejsza aktywność fizyczna). Nadciśnienie może jednak pojawić się też dopiero po menopauzie, także u szczupłych kobiet, kiedy zaczyna brakować estrogenów. Nadciśnienie w tym wieku może się rozwinąć nawet u kobiet, które wcześniej miały niskie wartości

ciśnienia tętniczego. Powyżej 60.-65. roku życia nadciśnienie w większym stopniu dotyka już kobiet niż mężczyzn.

4. **Kobiety zbyt rzadko się badają**

Kobiety chodzą na badania profilaktyczne co prawda częściej niż mężczyźni, jednak wiele jest tu jeszcze do poprawy. Każda kobieta – nawet jeśli nie ma żadnych niepokojących objawów – raz w roku powinna iść do lekarza. Nie wystarczy w tym przypadku teleporada, gdyż nie zastąpi ona badania lekarskiego, dlatego warto – mimo trudności w okresie COVID-19 – umówić się na taką wizytę osobiście. Raz w roku warto wykonać morfologię i badanie moczu, a także sprawdzić ciśnienie tętnicze. Po 40. roku życia warto wykonywać co roku USG brzucha. Do tego niezbędna jest raz w roku wizyta u ginekologa. Jeśli nie ma niepokojących objawów, raz na jeden-trzy lata konieczna jest cytologia, po 50. roku życia mammografia, a po 55. roku życia kolonoskopia.

Epidemia COVID-19 i zamrożenie placówek ochrony zdrowia spowodowały, że w marcu i kwietniu praktycznie badania profilaktyczne nie były wykonywane. Dziś jednak można się już na nie umówić.

5. Na raka piersi częściej chorują Polki z wyższym wykształceniem

– Umieralność z powodu raka piersi jest wyższa wśród mieszkanek miast niż wsi. Ma na to wpływ fakt, że kobiety w miastach, zwłaszcza z wyższym wykształceniem, później decydują się na dzieci, mają mniej dzieci, krócej karmią piersią niż mieszkające na wsi – mówi prof. Bogdan Wojtyniak.

Ryzyko zachowania na raka piersi zwiększa także otyłość, zwłaszcza brzuszna. – W tkance tłuszczowej powstają estrogeny, a udowodniono, że im jest ich więcej, tym większe ryzyko zachorowania, zwłaszcza po menopauzie. Niekorzystne jest też nadużywanie alkoholu. Estrogeny są metabolizowane w wątrobie, jeśli przestaje ona dobrze pracować – np. z powodu

*Raport**Zdrowie Polek*

nieodpowiedniej diety albo nadużywania alkoholu – to estrogenów jest we krwi więcej i większe ryzyko raka piersi. Systematycznie sięganie po alkohol, nawet w niewielkich ilościach, jest niekorzystne – dodaje dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld z Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej w Centrum Onkologii.

Obecnie Polki wciąż jeszcze statystycznie rzadziej chorują na raka piersi, ale pod tym względem „gonimy” Europę Zachodnią.

*Szacuje się, że co 11. **POLKA ZACHORUJE** w ciągu życia na raka piersi.*

Przy obecnych metodach leczenia tego nowotworu jest możliwe nawet jego wyleczenie lub życie z nim przez wiele lat, warunkiem jest jednak wczesne wykrycie, a potem skuteczna terapia. Niestety, odwrotnie niż w innych krajach Europy, w Polsce od kilku lat rośnie również liczba zgonów z powodu raka piersi.

6. Młode kobiety wciąż często palą papierosy

W ostatnich latach nieco spada liczba kobiet palących papierosy, jednak cieszyć się z tego nie można, bo coraz więcej kobiet pali e-papierosy, co powoduje, że ogólnie liczba palących kobiet rośnie. W 2014 r. paliło papierosy 17 proc. kobiet, w 2018 r. 15,4 proc., jednak aż 5 proc. paliło albo same elektronicznie papierosy, albo jedno i drugie. W sumie powoduje to, że więcej kobiet pali, co jest bardzo niepokojące. Niepokoi to, że po papierosy nadal często sięgają nastolatki – nie spada liczba młodych kobiet wchodzących w nałóg. Wzrasta liczba kobiet palących e-papierosy.

Palenie papierosów nie tylko zwiększa ryzyko rozwoju wielu typów nowotworów, chorób serca, lecz także ma wpływ na przyspieszenie procesów starzenia, gorszą odpowiedź układu immunologicznego, wcześniejsze występowanie menopauzy. U kobiet stosujących doustne leki antykoncepcyj-

ne palenie papierosów zwiększa ryzyko zakrzepowo-zatorowe.

7. Na ten nowotwór nie powinna już umierać ani jedna Polka

3 tys. kobiet w Polsce co roku dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy, a ponad 1600 z tego powodu umiera: jest on czwartą przyczyną zgonów z powodu chorób nowotworowych. To, że z powodu tego nowotworu nie trzeba umierać, pokazuje przykład Australii: w 1991 r. wprowadzono tam program przesiewowy badań cytologicznych, który doprowadził do zmniejszenia o 50 proc. nowych zachorowań. W 2007 r. wprowadzono program szczepień przeciw wirusowi HPV (brodawczaka ludzkiego) dla dziewczynek, a od 2013 r. rozszerzono go na chłopców. Kobiety w wieku 25-69 mogą co pięć lat zbadać się pod kątem obecności wirusa HPV. W efekcie za kilka lat rak szyjki macicy stanie się w Australii chorobą rzadką. W Polsce nie funkcjonuje dobrze ani system badań profilaktycznych,

◀◀ SPIS TREŚCI



NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Raport

Zdrowie Polek

Fot: Getty Image

nie prowadzi się masowych szczepień przeciw wirusowi HPV. Jednak cytologię może wykonać bezpłatnie każda kobieta – wystarczy zgłosić się do ginekologa.

8. **Depresja częściej dotyka kobiet będących w nieudanym związku**

Depresja dwa razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn, trwa dłużej, a jej przebieg jest poważniejszy. Jednakże kobiety częściej zgłaszają się do psychologa i psychiatry oraz podejmują leczenie.

Depresja częściej dotyka kobiet mających rodzinę niż singielek. Podstawowym czynnikiem ryzyka jest zła sytuacja w związku (przeciągający się konflikt pozbawia kobietę wsparcia psychicznego). Poprawa relacji powoduje szybsze ustępowanie objawów depresji. Ryzyko depresji zmniejsza się też, jeśli kobieta pracuje zawodowo, szczególnie gdy praca sprawia jej satysfakcję. Praca i dobre relacje dają kobiecie oparcie.

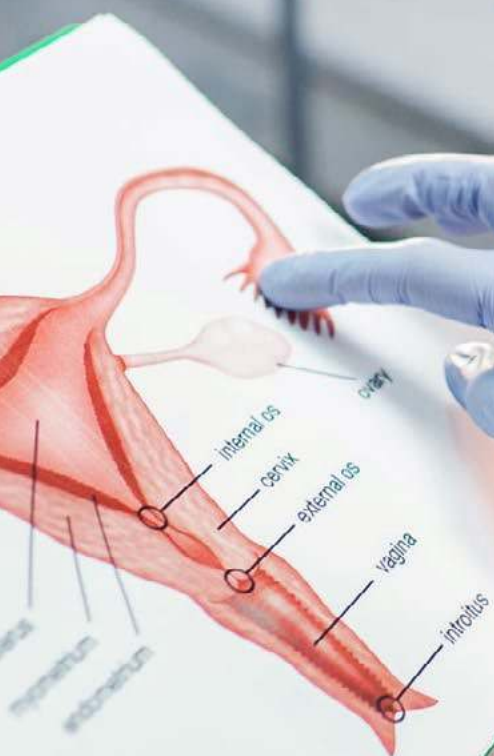
9. Zapominanym problemem kobiet jest osteoporoza

Proces demineralizacji kości przyspiesza po menopauzie – osteoporozę będzie miało aż 25 proc. kobiet po menopauzie. Kości stają się kruche, coraz mniej wytrzymałe na czynniki zewnętrzne, podatne na złamania (nazywane „niskoenergetycznymi”, gdyż zdarzają się po nawet niewielkim urazie, takim jak potknięcie się, upadek z wysokości ciała). Zagrożone osteoporozą są zwłaszcza kobiety, które palą papierosy, prowadzą mało aktywny tryb życia, drobnej budowy, stosujące diety o niskiej zawartości białka i wapnia.

Wczesne stadium osteoporozy (osteopenia) może być zdiagnozowane nawet u kobiet poniżej 40. roku życia. W okresie menopauzy kobiety powinny zacząć wykonywać badanie gęstości kości i powtarzać co 12-24 miesiące. Niestety, aż 65 proc. Polek w wieku 45-55 lat nigdy nie wykonywało densytometrii. Nieleczona i niezdiagnozowana osteoporo-

*Raport**Zdrowie Polek*

za może doprowadzić do złamań, m.in. kręgosłupa, szyjki kości udowej. W ciągu roku po złamaniu szyjki kości udowej umiera co piąta kobieta. Statystyka bezwzględnie pokazuje, że warto się badać. 



PRZYCHODZI POLKA DO GINEKOLOGA

Fot. 123RF

*Większość kobiet chodzi do ginekologa, kiedy miesiączkuje i potrzebuje antykoncepcji lub jest w ciąży. Funkcjonuje szkodliwy mit, że kobieta po menopauzie, szczególnie gdy rzadko współżyje, nie ma potrzeby badania się – mówi **PROF. JAN KOTARSKI**, prezes Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej.*



Rozmawiała: **Katarzyna Pinkosz**

Ponad 80 proc. kobiet w Polsce przyznało, że nie robiło badań ginekologicznych od czasu ogłoszenia epidemii COVID-19 w Polsce. Badanie było wykonane w czerwcu, ale teraz są wakacje i znów może okazać się, że nie jest to najlepszy czas na badania. Dlaczego kobiety tak niechętnie chodzą do ginekologa?

Nie wiem, czy istnieje racjonalne wytłumaczenie takiego zachowania, może uważają, że sprawa zacho-

*Raport**Zdrowie Polek*

rowania na nowotwór ich nie dotyczy? Że to może zdarzyć się komuś innemu, koleżance, ale nie im? Nie rozumiem takiego myślenia. We wczesnym stadium choroby, nowotwory narządów płciowych nie dają żadnych objawów, dlatego tak ważne są wizyty profilaktyczne. Ginekologia jest jedyną specjalnością, gdzie trzeba przyjść na wizytę profilaktyczną w pełnym tego słowa znaczeniu i wykonać badania: cytologię oraz USG, które pokazuje stan endometrium, stan jajników. Dzięki tym badaniom jesteśmy w stanie wcześniej wykryć nowotwór.

*Profesor Jan Kotarski*

Jest prezesem Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej, kierownikiem I Katedry i Kliniki Ginekologii Onkologicznej i Ginekologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

W ostatnich latach widać, że więcej osób dba o zdrowie: biega, jeździ na rowerze, dba o dietę, zdrowo się odżywia. A jeśli chodzi o cytologię, czy widać poprawę, jeśli chodzi o zgłaszanie się kobiet na badania?

Moim zdaniem sytuacja w Polsce się nie zmienia. W USA, gdzie system ubezpieczeń zdrowotnych działa inaczej, jest zupełnie inna świadomość społeczna. Kobieta wie, że jak nie będzie zdrowa, to nie będzie mogła pracować. Być może ta świadomość jest brutalna, ekonomiczna, jednak kobiety częściej chodzą na badania profilaktyczne. Efekt: w USA gwałtownie obniżyła się zachorowalność na raka szyjki macicy, który jest najłatwiejszy w profilaktyce. Szyjka macicy jest widoczna w zwykłym badaniu ginekologicznym, a pobranie komórek do badania jest niebolesne. Nie jestem w stanie stwierdzić, dlaczego w Polsce wciąż nie też ma powszechnego programu szczepień przeciw wirusowi HPV. Nawet Rumunia już ma taki program.

W Polsce na razie zaprzestano nawet wysyłania zaproszeń na badania cytologiczne, podobno właśnie dlatego, że kobiety tak rzadko na nie się zgłaszały.

Zgłaszalność na badania to nie jest sprawa lekarzy. To, że kobiety nie przychodzą na badania, jest raczej kwestią braku wiedzy, odpowiedniej świadomości i edukacji. Mieliśmy bardzo dobrze zorganizowany program profilaktyki raka szyjki macicy, powstawały ośrodki, podniosła się jakość badań cytologicznych. Problemem jednak było to, że na wysyłane zaproszenia zgłaszało się tylko ok. 10 proc. kobiet. Trzeba jednak lepiej motywować kobiety do dbania o swoje zdrowie i wykonywania systematycznych badań profilaktycznych. Wyniki leczenia onkologicznego zależą w największym stopniu od zaawansowania choroby w momencie rozpoznania. Im później choroba jest rozpoznana, tym leczenie jest bardziej agresywne, okaleczające, toksyczne i mniej skuteczne.

Kobieta młoda chodzi do ginekologa; gdy ma 50-60 lat już nie...

Kobieta chodzi do ginekologa, kiedy miesiączkuje, planuje macierzyństwo lub potrzebuje antykoncepcji. Funkcjonuje szkodliwy mit dotyczący starszych kobiet, że nie mają potrzeby chodzenia do ginekolo-

*Raport**Zdrowie Polek*

ga. A przecież wiemy, że częstość występowania wszystkich chorób onkologicznych wzrasta z wiekiem. Zachorować na nowotwór może też 20-latka, jednak to kobiety w piątej, szóstej, siódmej dekadzie życia są szczególnie narażone na nowotwory.

U tych kobiet powinny być prowadzone
BADANIA PROFILAKTYCZNE *– nie tylko*
w zakresie ginekologii, lecz także
nowotworów płuc, jelita grubego.
Powinny chodzić do lekarza, nawet
jeśli czują się dobrze.

Młode kobiety często się wstydzą. Jeszcze bardziej 60-, 70-latki. Jak to zmienić?

Ważna jest świadomość, że lekarz koncentruje się na problemach somatycznych oraz psychicznych kobiety i nie powinno się rozpoczynać leczenia bez badania. Nad morzem widać, jak 60-, 70-latki spacerują, maszerują z kijkami, nawet biegają. Mają świadomość, że o zdrowie trzeba dbać, a sport jest jednym

z elementów dbania o zdrowie. Badanie ginekologiczne jest także jednym z elementów dbania o zdrowie.

Co roku ok. 1600 kobiet w Polsce umiera na raka szyjki macicy. Dziś już na ten nowotwór nie trzeba umierać?

Gdy wprowadzono badania cytologiczne, wydawało się, że jest kwestią czasu, gdy ta choroba przejdzie do historii. Cytologia to badanie tanie, szybkie. Nie jest jednak bardzo precyzyjne, dlatego trzeba je powtarzać: co rok, co trzy lata – w zależności od wskazań. Obecnie można także wykonać badania molekularne sprawdzające obecność infekcji wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), co pozwala na wcześniejsze i bardziej precyzyjne rozpoznanie ryzyka raka szyjki macicy. W Polsce takie badania nie są rutynowym badaniem profilaktycznym, a w wielu krajach dzięki połączeniu badania cytologicznego z badaniem molekularnym na wczesnym etapie rozpoznaje się więcej stanów przednowotworowych lub nowotworów we wczesnym okresie.

Takich badań profilaktycznych nie ma w przypadku raka jajnika?

To dużo trudniejszy problem. Nowotwór szyjki macicy możemy zobaczyć niemal gołym okiem albo pod mikroskopem, gdy pobierzemy cytologię. Raka jajnika tak łatwo nie zobaczymy. Torbiele jajnika są tak różnorodne, że ich odróżnienie od nowotworu jest często bardzo trudne. Jednak wykonywanie systematycznych badań USG przy pomocy sondy dopochwowej pozwala na wczesne wykrycie. W naszej klinice stworzyliśmy poradnię patologii jajnika – lekarze mogą w niej skonsultować wszystkie nieprawidłowe obrazy jajnika, weryfikujemy rozpoznania i ustalamy postępowanie terapeutyczne. Dzięki temu udaje nam się wykryć wiele przypadków nowotworów jajnika w znacznie mniejszym stopniu zaawansowania. Nie jest sukcesem diagnostycznym wykrycie nowotworu, który ma średnicę 10 cm i powoduje puchlinę brzuszną, natomiast wykrycie raka o średnicy 2 cm jest sukcesem diagnostycznym, a przede wszystkim daje szansę na znacznie efektywniejsze

*Raport**Zdrowie Polek*

leczenie. Rak jajnika do hydra o wielu głowach. Jest bardzo trudny w leczeniu. Dlatego w jego profilaktyce, diagnostyce i leczeniu nie może być słabych punktów. Jeśli okaże się, że kobieta ma raka jajnika, musi być leczona przez doświadczonych lekarzy, najlepiej w specjalistycznym ośrodku, który zajmuje się tego typu nowotworami.

*Tak jak powstają ośrodki typu Breast Cancer Unit, czyli ośrodki kompleksowego leczenia raka piersi, tak powinny powstać ośrodki kompleksowego leczenia **RAKA JAJNIKA**.*

Jeśli kobieta nie ma żadnych niepokojących objawów: jak często powinna przyjść do lekarza ginekologa?

Wystarczy raz w roku, chyba że w przeszłości były nieprawidłowe wyniki badań profilaktycznych. W przypadku raka jajnika powinno się przeanalizować, czy w rodzinie nie występowały zachorowania,

co pozwoliłoby na wyłonienie kobiet z wysokim ryzykiem genetycznego tego nowotworu. Należy wtedy sprawdzić występowanie mutacji w genach BRCA1 i BRCA2. Około 10-15 proc. raków jajnika to nowotwory uwarunkowane genetycznie.

Jest jakaś górna granica wieku, do kiedy kobieta powinna chodzić do ginekologa?

Nie ma takiej granicy. Badania cytologiczne w ramach programu profilaktycznego wykonuje się w USA od 20. roku życia; w Polsce – od 25. roku życia. Jak długo? Jeśli u kobiety w wieku 60 lat wynik badania cytologicznego i wcześniejsze wyniki badań, które wykonywała systematycznie, były prawidłowe, a dodatkowo badanie molekularne pokaże, że nie ma infekcji HPV, to na kolejne badania wystarczy, gdy zgłosi się za 5-10 lat. 



Caring Deeply. Working Fearlessly. Changing Lives.™

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

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



WWW.BIOGEN-POLAND.PL

BIOGEN-05187

Raport

Zdrowie Polek

WSTYDLIWY PROBLEM

Fot. Shutterstock

Raport

Zdrowie Polek

*Czy można się bać, że za chwilę ktoś w naszym towarzystwie opowie żart i wybuchnie my śmiechem? Czy można stresować się nagłym kichnięciem lub kaszlnięciem? Można. Doskonale wiedzą o tym osoby, które **ZMAGAJĄ SIĘ Z INKONTYNENCJĄ.***



Rozmawiała: **Ewelina Celejewska**

To bardzo prawdopodobne, że ktoś z twoich znajomych lub bliskich zmaga się z inkontynencją, czyli nietrzymaniem moczu. Najprawdopodobniej jest to kobieta, bo panie chorują zdecydowanie częściej. Osoby, które cierpią na nietrzymanie moczu, wbrew pozorom można łatwo wskazać. Im poważniejsze jest ich schorzenie,

tym bardziej są wycofane. Inkontynencja wielu całkowicie zniszczyła życie.

Lęk przed śmiechem

Kichnięcie, kasznięcie, śmiech, dźwignięcie ciężkiej torby – każda z tych czynności może u chorego spowodować niekontrolowane opróżnienie pęcherza. W niektórych przypadkach będzie to kilka kropelek, w innych dobrych kilkanaście mililitrów. Czy z taką przypadłością można żyć pełnią życia? Być wyluzowanym, radosnym, swobodnym?

– Byłam wiecznie zestresowana. W pracy co chwilę chodziłam do toalety, żeby zmienić wkładkę higieniczną. Miałam wrażenie, że czuć ode mnie specyficzny zapach. W biurze żartowano z tych moich częstych wędrówek do toalety, ale nigdy nie powiedziałam, co jest ich przyczyną – opowiada 39-letnia Iza, u której nietrzymanie moczu rozwinęło się po pierwszej ciąży i znacznie pogorszyło po drugiej. – Właściwie nie uprawiamy seksu z mężem. Spaliłabym się ze wstydu, gdyby „to” stało się

*Raport**Zdrowie Polek*

w sytuacji intymnej – dodaje. Od dwóch miesięcy jest na zwolnieniu z powodu depresji.

Problem jest poważny i dotyczy wszystkich krajów wysokorozwiniętych. Specjaliści zakładają, że aż co trzecia kobieta na pewnym etapie życia zмага się z jakąś formą nietrzymania moczu, a tych jest kilka. Pamiętajmy, że samo popuszczanie moczu to tylko objaw, dlatego zacząć trzeba od bardzo dokładnej diagnostyki.

– Przyczyn jest mnóstwo. Może to być np. uszkodzenie aparatu zamykającego cewkę moczową i w tym przypadku mówimy o tzw. wysiłkowym nietrzymaniu moczu. ten rodzaj inkontynencji występuje zdecydowanie najczęściej – mówi dr n. med. Paweł Szymanowski, prezes Polskiego Towarzystwa Uroinekologicznego.

W niektórych krajach kobiety po porodzie są objęte opieką położnej lub fizjoterapeuty i uczą się, **JAK ĆWICZYĆ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY, BY** zminimalizować ryzyko rozwoju nietrzymania moczu.

Tabu? Niekoniecznie

Wiele kobiet wstydzi się opowiedzieć lekarzowi o swoim problemie, co w pewnym stopniu jest zrozumiałe, choć dla specjalistów nie jest to temat tabu. Zaskakujące jest to, że te pacjentki uważają, że taki już „nasz kobiecy los”. To cena np. za posiadanie dzieci. Inne mówią, że z inkontynencją zmagają się matka, babcia czy siostra i u nich to po prostu normalne. Do tego dochodzą też reklamy suplementów diety, które niby mają wpływać na nietrzymanie moczu, lub reklamy środków higienicznych. Pieluchomajtki, owszem, absorbują płyn i pozwalają np. uprawiać sport, ale jaki to komfort, gdy w trakcie biegania czujemy, że co chwilę popuszczamy mocz? To rozwiązanie higieniczne, ale nie zdrowotne.

– Wyсіłkowe nietrzymanie moczu naprawdę można i należy leczyć. W przypadku tego schorzenia skuteczność wynosi ponad 90 proc. W przypadku młodych kobiet bez innych czynników ryzyka – nawet 97 proc. Jeśli jest to pierwszy stopień choro-

*Raport**Zdrowie Polek*

by, na ogół wystarczy sama fizjoterapia uroginekologiczna, w drugim stopniu może ona nie wystarczyć, natomiast w trzecim konieczne są zabieg operacyjny i fizjoterapia. Lekarze mają do dyspozycji np. taśmy podcewkowe. U młodych kobiet przed czterdziestym rokiem życia wykonujemy także operację laparoskopową metodą Burcha – tłumaczy dr Szymanowski.

Zabiegi te są w Polsce refundowane.

Tzw. parcia naglące również mogą prowadzić do nietrzymania moczu.
*Pacjentka **NIE JEST W STANIE KONTROLOWAĆ** odruchu parcia.*

W początkowym stadium choroby ma „parcia suche” – kobieta czuje, że musi szybko iść do toalety, ale jest w stanie utrzymać mocz. O „parciach mokrych” mówimy, kiedy już do toalety nie zdąża.

W tym przypadku najpierw należy udać się do ginekologa, by sprawdzić, czy pęcherz nie jest

*Raport**Zdrowie Polek*

obniżony, co może skutkować zagięciem cewki moczowej. Jeśli tak, konieczne jest uniesienie pęcherza moczowego (metod jest wiele) i późniejsza fizjoterapia.

– Jeśli jednak pęcherz jest umiejscowiony prawidłowo i nie występują stany zapalne w obrębie dróg moczowych, mamy do czynienia z tzw. pęcherzem nadaktywnym. Taka pacjentka może otrzymać np. leki rozluźniające mięsień wypieracz pęcherza. Stosuje się także zastrzyki toksyny botulinowej (Botox) – tłumaczy lekarz.

„Ciesz się, że żyjesz”

O nietrzymaniu moczu po porodzie mówi się coraz więcej, jest jednak pewna grupa pacjentów, którzy zmagają się z inkontynencją i mają problem z uzyskaniem pomocy. Mowa o osobach, które w wyniku różnych wypadków i urazów doznały uszkodzeń kręgosłupa. Wyobraźmy sobie młodego chłopaka, który miał wypadek na motorze. Dzięki operacjom i intensywnej rehabilitacji porusza się o kulach.

*Raport**Zdrowie Polek*

Z pomocą rodziny i znajomych udało mu się ustabilizować sprawy socjalne – ma dostosowane do swoich potrzeb mieszkanie, samochód, znalazł pracę, jest samodzielny, ale... nie trzyma moczu ani kału, więc nosi pieluchę. – Miewałem takich pacjentów. Przerażające jest to, co słyszą czasami od nas, lekarzy, gdy zgłaszają się z problemem. Na przykład „niech się pani cieszy, że żyje” czy „po takim wypadku to cud, że pan chodzi” – opowiada Szymanowski.

Problemy z nietrzymaniem moczu i stolca, a także problemy z seksualnością u osób z niepełnosprawnością ruchową w wyniku uszkodzenia kręgosłupa są w Polsce często bagatelizowane.

Tymczasem u wielu z tych pacjentów można zastosować **NEUROMODULACJĘ NERWÓW KRZYŻOWYCH.**

Niestety, zabieg ten jest refundowany jedynie u pacjentów z pęcherzem nadaktywnym. Ofiary

wypadków mogą się jednak ubiegać o sfinansowanie zabiegu przez ubezpieczyciela komunikacyjnego lub w ramach odszkodowania.

Całościowe podejście do pacjentki

Jak wyjaśnia Anna Rojek, fizjoterapeutka i członkini Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego, fizjoterapia uroginekologiczna to stosunkowo nowy dział fizjoterapii. Zajmuje się ona m.in. zachowawczym leczeniem różnych form nietrzymania moczu, zaburzeń statyki w obrębie narządów miednicy mniejszej, terapią kobiet na różnych etapach życia, m.in. w okresie ciąży, porodu oraz menopauzy, kiedy to pojawia się wiele problemów związanych z traktem moczowym i płciowym.

– Fizjoterapeuta pomaga także w terapii dolegliwości bólowych związanych z dnem miednicy oraz powiązanych z nim obszarów ciała. Dzięki całościowemu podejściu do pacjentek fizjoterapeuta dokładnie bada kobietę, oceniając jej możliwości funkcjonalne, a następnie w porozumieniu z nią ustala cel

*Raport**Zdrowie Polek*

terapii i dobiera najskuteczniejsze metody lecznicze. Wśród zadań terapeutycznych należy wymienić zaplanowanie odpowiedniego treningu mięśni dna miednicy, naukę świadomości i prawidłowej aktywacji tej okolicy ciała, niwelowanie dolegliwości bólowych, rozpoznanie i modyfikację sytuacji obciążających z codziennego życia kobiety, naukę ergonomii dnia codziennego, a także szeroko pojętą profilaktykę w zakresie problemów uroinekologicznych – wyjaśnia specjalistka.

Po pomoc do fizjoterapeuty warto się zgłosić, gdy tylko zauważymy problem. Panie jednak często zwlekają z wizytą, ratując się artykułami higienicznymi. Te nie leczą choroby, ale jedynie nieco zmniejszają dyskomfort. Anna Rojek mówi, że w zakresie wysiłkowego nietrzymania moczu fizjoterapia ma szczególnie dobre efekty w niższych stopniach nasilenia problemu, ale podkreśla także jej duże znaczenie w zakresie przygotowania pacjentki do zabiegu operacyjnego, a także po zabiegu w procesie powrotu kobiety do pełnej sprawności.

*Raport**Zdrowie Polek*

– W swojej pracy stosuję wiele metod, m.in. terapię tkanek miękkich, terapię manualną, indywidualnie dobrany trening medyczny, terapię wisceralną, a także biofeedback EMG bądź USG – opowiada.

Kobiety, które zdecydowały się przełamać barierę wstydu i pójść po pomoc, nie żałują. – Przez pięć lat dzień w dzień nosiłam zabudowaną bieliznę i wkładki higieniczne, aż w końcu za namową przyjaciółki zdecydowałam się na zabieg. Czuję się, jakbym dostała drugie życie – mówi 37-letnia Anna. – Tylko ja jedna wiem, ile dobrych rzeczy ominęło mnie przez te pięć lat. 

CIĘŻKO Z ASTMĄ? ZŁAP ZA STER!



SPRAWDŹ SWOJĄ ASTMĘ¹



Odczuwasz duszność,
mimo że stosujesz dużo
leków wziewnych?

lub



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

lub



Trafiłeś na szpitalny
oddział ratunkowy
z powodu astmy?



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

Astma ciężka może dotyczyć właśnie Ciebie



UDAJ SIĘ DO LEKARZA



pierwszego kontaktu,
bądź specjalisty alergologa
lub pulmonologa



Opowiedz
o swoich
dolegliwościach



Zapytaj o program
lekowy leczenia
astmy ciężkiej



SKORZYSTAJ Z REFUNDOWANEGO LECZENIA²



dostępnego bezpłatnie
w specjalistycznych
ośrodkach



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



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

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

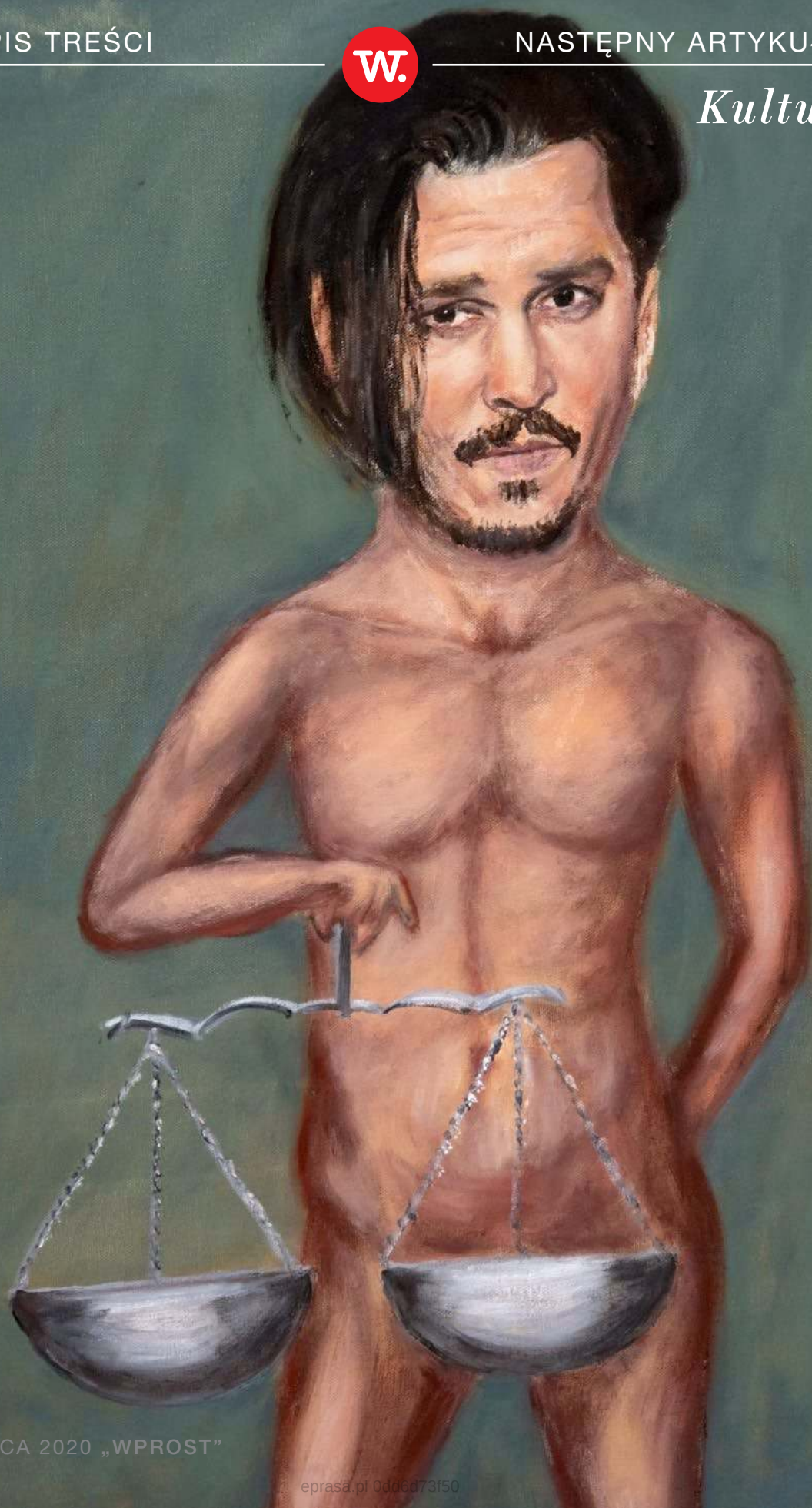
Treści zamieszczone w materiale mają wyłącznie charakter informacyjny, nie mogą być traktowane jako forma konsultacji medycznej i nie mogą zastąpić konsultacji lekarza, do którego należy ostateczna decyzja o sposobie i zakresie stosowanego leczenia.

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

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

„DYNASTIA” NA MIARĘ XXI W.

Fot. BE&W



*Czy Amber Heard butelką wódki odcięła opuszek palca Johnny'emu Deppowi? A może to aktor, który podawał 13-letniej córce marihuanę, urządzał sromotne awantury? I jak wygląda penis Harveya Weinsteina? To **NIE-OCZEKIWANY SKUTEK UBOCZNY RUCHU #ME-TOO**: znów bez cienia zażenowania emocjonujemy się brudami i tajemnicami gwiazd.*



Tekst: **Krzysztof Kwiatkowski**

Proces ma trwać trzy tygodnie, a każdy dzień przynosi nowy odcinek serialu. Zeznają asystenci obojga aktorów, ochroniarze, przyjaciele, byli partnerzy. Wreszcie: oni sami. Przesłuchania zmieniają się w ciąg niekończących się oskarżeń. A wszystko w cieniu wielkich pieniędzy, z morzem alkoholu i całą paletą narkotyków w tle,

wśród obłędu, w jaki wpędza sława. No i, oczywiście, w blasku reflektorów. Słowem: „Dynastia” na miarę XXI w.

Ten brudny karnawał ciągnie się czwarty rok. Już rozstanie Johnny’ego Deppa i Amber Heard z 2016 r. było burzliwe. Po zaledwie roku i trzech miesiącach małżeństwa aktorka złożyła nie tylko wniosek o rozwód, lecz także o zakaz zbliżenia się męża do niej. Oświadczyła, że Depp stosował wobec niej fizyczną i psychiczną agresję, zaczęła go oskarżać także w prasie. Deklarowała, że chce w ten sposób uświadamiać inne kobiety, czym jest przemoc domowa.

”W końcu gwiazdor przeszedł do kontrofensywy. Pozwał o zniestawienie brytyjską News Group Newspapers, wydawcę tabloidu „The Sun”, **KTÓRY NAZWAŁ GO „ŻONOBIJCĄ”**.

Sąd stał się areną walki na kompromitujące drugą stronę wspomnienia. Hollywood się podzieliło. Bo

przecież w czasach #metoo należy wierzyć kobiecie. Ale co, gdy pojawiają się poważne podejrzenia, że oskarżenie jest fałszywe, a za mężczyzną murem stają wszystkie poprzednie partnerki?

Reszta świata zaś czeka na rozwój wypadków, jednocześnie nie odwracając oczu od ciągnących się spraw Harveya Weinsteina. Bo przecież właśnie się okazało, że producent cierpiał na zgorzel Fourniera – gangrenę, po której ma zdeformowane genitalia i usunięte jądra. I owszem: podobne informacje są ważne dla sądu, bo dzięki nim może on weryfikować część zeznań ofiar. Zapewne pomogą również autorom przyszłych filmów biograficznych upadłego giganta. Ale co dają opinii publicznej? I gdzie są granice tego turpistycznego show?

Kto był katem, kto ofiarą

Z pewnością konflikt Deppa i Heard je znacznie przesuwają. To istny ocean plotek. Główne wątki?

Przede wszystkim przemoc. Heard zarzuca byłemu mężowi „tortury”. Twierdzi, że „łapał ją za szyję,

ciągnął za włosy po ziemi, bił po twarzy tak, że krew z jej warg rozbryzgiwała się po podłodze” i że w czasie podróży do Australii więził ją przez trzy dni. „Bałam się, że mnie zabije” – napisała aktorka w oświadczeniu, a w czasie procesu – jak donosi prasa – rozwinęła: „Powtarzał, że tylko śmierć jest drogą wyjścia z tego związku. Groził, że jeśli odejdę, skrzywdzi mnie. Że potnie mi twarz tak, aby nikt inny mnie nie zechciał”.

Depp zaprzecza wszystkim zarzutom. – Matka wychowywała mnie na dżentelmena z Południa i wpajała mi takie zasady, jak rycerskość – mówił na sali sądowej. – Byłem też świadkiem przemocy domowej w dzieciństwie. Przysięgłem sobie, że moje dzieci nigdy nie poczują tego, co ja wówczas.

Potajemnie nagrał kłótnię z żoną, w której to ona przyznaje się do bicia męża. Twierdzi, że Heard rzucała w niego licznymi przedmiotami, m.in. butelką wódki, która odcięła mu kawałek palca. Ochroniarz, który wówczas przyszedł gwiazdorowi z pomocą, zeznał, że w istocie rana była bardzo poważna i tylko

ze względu na dobro produkcji „Piratów z Karaibów” wymyślili wersję, że aktor przytrzasnął dłoń drzwiami. Dodał, że Heard miała w czasie tej awantury też zgasić aktorowi papierosa na twarzy. Kolejnymi sprzymierzeńcami Deppa stały się jego dawna narzeczona Winona Ryder i poprzednia żona – Vanessa Paradis. Obie oświadczyły, że zawsze był dla nich czuły, opiekuńczy i nie przejawiał żadnej agresji. Tymczasem była asystentka Amber Heard chętnie opowiadała o nim same najgorsze rzeczy.

*A obok przemocy powracającym
MOTYWEM SPORU stały się używki.
Bo niemal każda z tych awantur miała
odbywać się w oparach alkoholu.*

Gwiazdor spowiadał się z „chuligańskiego” stylu życia, z pijackich rajdów, zniszczonych pokoi hotelowych i 24 tys. dolarów wydawanych miesięcznie na wino. Jednym tchem wymieniał długą listę substancji, jakie przez całe dekady wprowadzał do

organizmu, i kwitował „Mam szczęście, że po tym wszystkim mój mózg wciąż dobrze pracuje”. Przyznał też, że podał marihuanę 13-letniej córce, bo dowiedział się, że ktoś na imprezie proponował jej jointa i z Vanessą Paradis zdecydowali, że pierwszy raz powinna zapalić go w kontrolowanych warunkach, u boku rodziców. Z kolei Amber Heard ma znacznie mniejsze doświadczenie z narkotykami. Zadeklarowała, że w czasie ich dwuletniego małżeństwa „tylko” okazjonalnie paliła marihuanę, kilka razy brała MDMA i grzyby halucynogenne oraz stosowała zapisany przez lekarza lek stymulujący Provigil.

Jednak w dobrym serialu nie może zabraknąć zdrad. Są więc i one: concierge z apartamentowca, w którym mieszkała para, zeznał, że podczas nieobecności Deppa w późnych godzinach nocnych Heard regularnie odwiedzał Elon Musk, milioner i twórca Tesli. Prawnicy aktora przedstawili także nagrania z kamer przemysłowych, na których ok. 23 jego ówczesna żona wpuszczała do mieszkania Jame-



Fot. AP/East News

„Amber Heard zarzuca byłemu mężowi tortury. Twierdzi, że Depp bił ją tak, że krew z jej twarzy

ROZBRYZGIWAŁA SIĘ PO PODŁODZE

sa Franco. Heard zaprzecza, jakoby dopuściła się niewierności.

A jeśli dla kogoś wciąż jest tu za mało brudu, pojawia się i afera fekalna. Dzień po trzydziestych urodzinach aktorki na prześcieradle ich wspólnego łóżka Depp miał znaleźć dużych rozmiarów ekskrementy i o tę niekomfortową sytuację oskarża żonę „lub któregoś z jej kompanów”. Ona zaś twierdzi, że była to kupa jednego z psów gwiazdora.

Karnawał seksualnej przemocy

I tak do prasy przedostają się kolejne „pikantne” szczegóły dwóch lat małżeństwa Amber Heard i Johnny’ego Deppa. Ale nie tylko one oraz nie tylko kolejne przerażające opisy przemocy seksualnej Harveya Weinsteina karmią masową wyobraźnię od czasu wybuchu ruchu #metoo. Ot, na przykład 23-letnia fotografka o imieniu Grace opisała w rozmowie z portalem Babe.net randkę i noc spędzoną z Azizem Ansarim. Z imponującą dbałością o detale: zaznaczając nawet, że w knaj-

pie jeden z topowych współczesnych komików zamówił białe wino, podczas gdy ona chciała czerwone. A potem jeszcze bardziej szczegółowo dziewczyna opisywała grę wstępną, już w mieszkaniu Ansariego, relacjonując minuta po minucie, kiedy artysta dotknął jej piersi, kiedy przeszli do seksu oralnego oraz jak zwilżył palce przed stymulacją jej łechtaczki. A to tylko początek długiego artykułu. Problem polegał na tym, że nie wynikało z niego, aby mężczyzna zrobił cokolwiek wbrew jej woli. Ostatecznie komik nie poniósł żadnych konsekwencji i po wydaniu odpowiednich oświadczeń wrócił normalnie do pracy.

Wiele też było prawdziwych oskarżeń. Prezes Amazon Studios Roy Price stracił pracę, gdy Isa Hackett, córka Philipa Dicka, wyjawiała, że choć jest lesbijką w związku małżeńskim, decydent szeptał jej na ucho w czasie przyjęcia: „Pokochasz mojego ch..a” (po angielsku dick). Media zalały liczne opisy masturbacji Louisa C.K. na oczach kobiet, którym tarasował drogę na zapleczach klubów. Czytelnicy

dowiedzieli się też, że książę Andrzej podobno pocił się w tańcu jak świnia, zanim wykorzystał seksualnie Virginie Giuffrę.

*Pikantne historie zawsze towarzyszyły gwiazdom. Ale opowiadane pokątnie, ściszym tonem, ukryte na **PLOTKARSKICH PORTALACH**, których adresy kasowało się z historii przeglądarki przed prezentacją w biurze.*

Tymczasem dziś tego typu „newsy” nie tylko stają się coraz bardziej „dosadne”, lecz także przekazują je największe gazety świata, z „Guardianem” czy „New York Timesem” na czele. W dodatku pod sztandarem równouprawnienia. I nikt nie ma wątpliwości: zachowania predatorów są obrzydliwe. Dobrze, że sprawcy ponoszą konsekwencje, a niewinni, jak Ansari, zostają oczyszczeni. Ruch #metoo jest słuszny, potrzebny i ważny. Ale też od samego początku feministki prze-

Kultura

strzegały przed ślepą uliczką, do której się zbliżamy. Kwintesencją trwającej rewolucji nie może być medialny spektakl i kolejne opisy penisów predatorów seksualnych, tylko szukanie systemowych rozwiązań problemu i dbałość o bezpieczeństwo kobiet w miejscu pracy. Zaś coraz częściej zapominamy o rzetelnym prawodawstwie i antyprzemocowych zapisach w umowach, wkładamy popcorn do mikrofalówki i śledzimy mroczne bajki o „demoralizacji” rzekomych półbogów hollywoodzkiego Olimpu. 

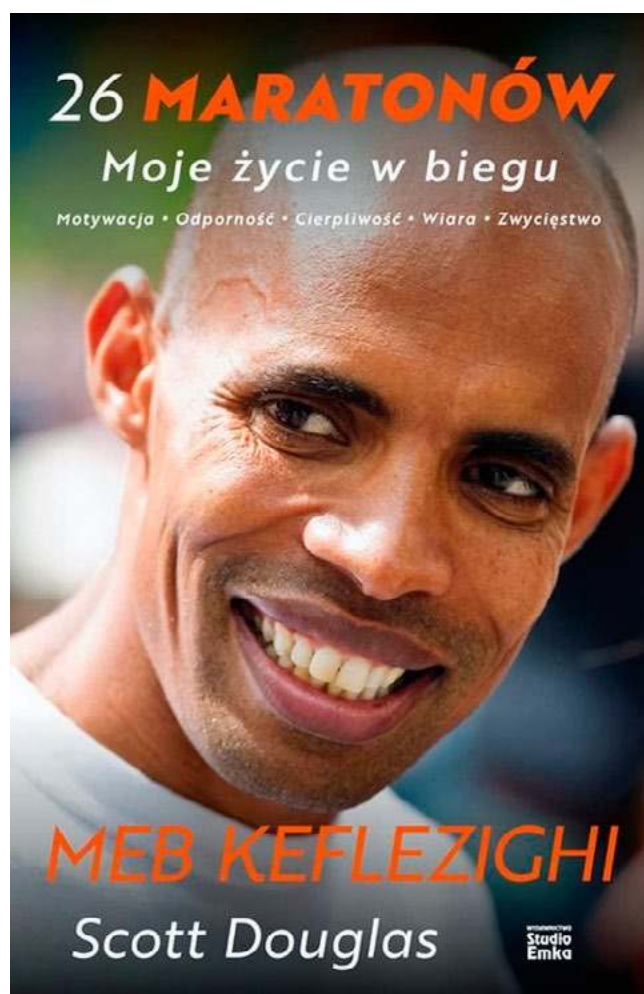
5 KSIĄŻEK IDEALNYCH NA WAKACJE

Fot. Shutterstock

Krótki przegląd **GORĄCYCH NOWOŚCI WYDAW-
NICZYCH**, do czytania nie tylko w upał.



Tekst: **Leszek Bugajski**

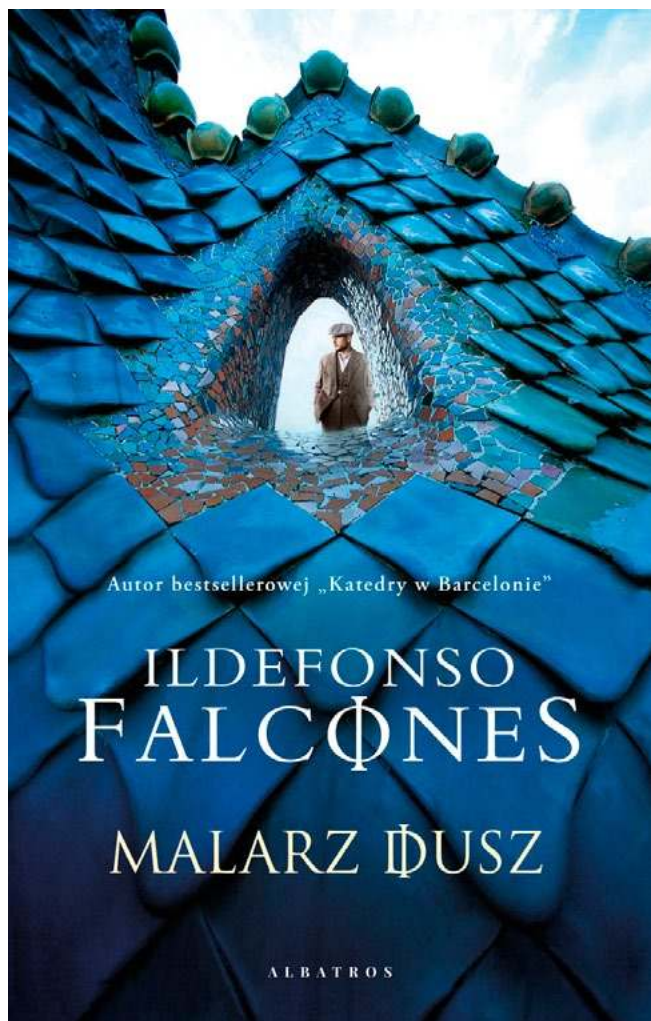


*Meb Keflezighi
(i Scott
Douglas)*

**„26 maratonów.
Moje życie
w biegu”**

wydawnictwo Studio Emka

Meb Keflezighi w swoich najlepszych latach nie był wielką gwiazdą sportu, ale był wybitnym długodystansowcem, wielokrotnym mistrzem Stanów Zjednoczonych. Kiedy osiągnął – jak na biegacza – wiek średni, zaczął uprawiać „królewską” dyscyplinę: biegi maratońskie. Na igrzyskach olimpijskich raz zdobył srebrny medal, raz był czwarty, kiedy indziej zupełnie mu nie wyszło, ale wygrał prestiżowy Maraton Nowojorski, także słynny maraton w Bostonie, biegał z sukcesami jeszcze po czterdzieście. Teraz opowiada ze szczegółami o wszystkich maratonach, które przebiegł w ciągu 15 lat, o wielkiej euforii, w jaką wprawia dobry bieg, o męce, o bólu, który trzeba przezwyciężyć, o wielkim zmęczeniu, o metodach treningowych... A także o dramatach, nawet jeśli niektóre z perspektywy czasu wydają się zabawne: np. jak przegrał bieg maratoński, bo się zakrztusił wodą. Moda na bieganie trwa, więc warto sięgnąć po tę książkę, bo chyba żaden wybitny biegacz nie opowiedział dotąd tak szczerze o swoich startach.



Ildefonso Falcones

„Malarz dusz”

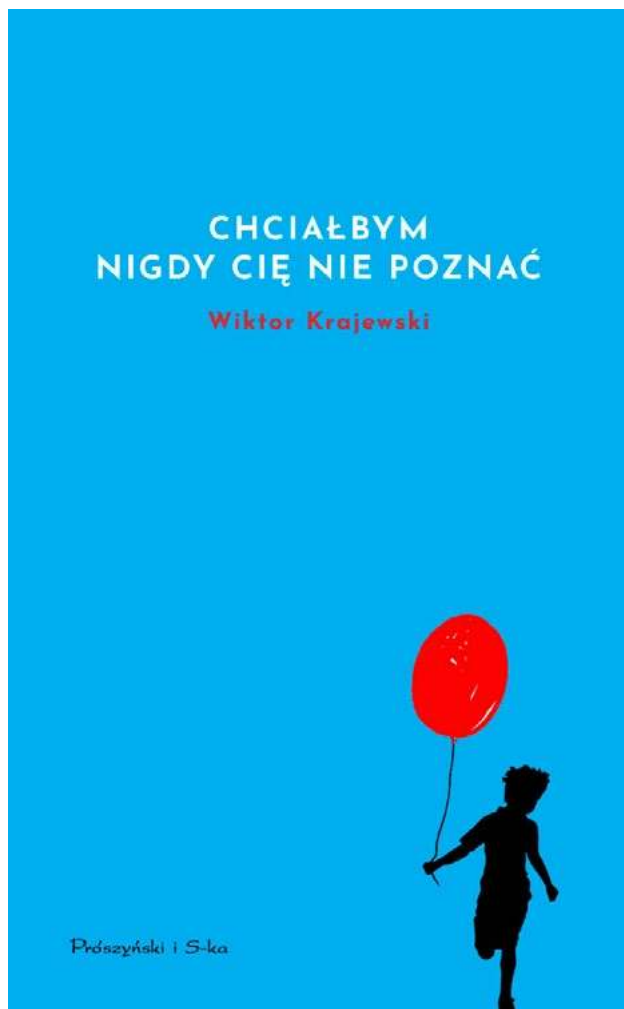
wydawnictwo Albatros

Tom liczący ponad 600 stron to nie jest wygodny przedmiot do wakacyjnego użytku, ale jeśli jest to napisana z epickim rozmachem kolejna powieść autora światowego bestsellera „Katedra w Barcelonie”, to warto ją zapakować do walizki czy plecaka i dać się porwać opowiadananej historii z pierwszej dekady XX w.

A właściwie to kilku historiom, które Ildefonso Falcones umiejętnie zaplata wokół tej głównej, a mianowicie historii miłości urodzonego w rodzinie barcelońskich anarchistów, uzdolnionego artystycznie młodzieńca i pięknej kucharki, która jest jednocześnie aktywistką robotniczych buntów i wiecową mówczynią. On zdobywa uznanie jako malarz, ona wyżywa się w ulicznych zamieszkach, ich związek rozkwita, potem gwałtownie umiera. Ale spokojnie, to dopiero początek.

*Zwrotów akcji jest wiele: on się stacza, ona też, choć w inny sposób. A obok tych dramatów **WIELKI PRZEŁOM W SZTUCE** tamtych czasów, przemiany obyczajowe itd., itd.*

I punkt kulminacyjny: barceloński tragiczny tydzień 1909 r., gdy płoną kościoły, a na ulicach giną robotnicy.



Wiktor
Krajewski

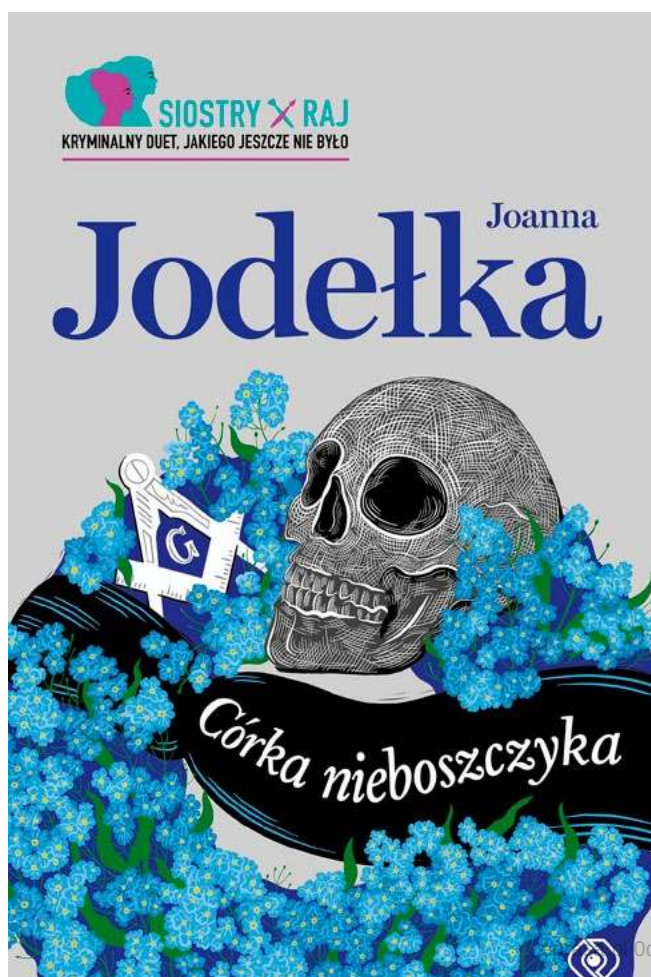
**„Chciałbym nigdy
cię nie poznać”**

Prószyński i S-ka

Subtelna, skromna i pełna wzruszających fragmentów powieść o związku wnuka z babcią. Może to zresztą nie powieść, lecz zbiór wspomnieniowych zapisków uszeregowanych chronologicznie, takich, jakie snują się człowiekowi po głowie jeszcze długo po tym, jak straci kogoś bliskiego. Dorosły mężczyzna uświadamia sobie w trakcie tych przypomnień,

Kultura

jak wielką rolę odegrała w jego życiu babcia – osoba dumna, prawdomówna do bólu (choć tajemnice też miała), osoba, która go wychowała, ukształtowała jako człowieka tak silnie, jak nikt inny. Jeśli narrator pisze: „Ja umarłem w dniu jej śmierci. Razem z nią, ale jednak osobno”, to nie pisze byle czego. Ta proza, choć oszczędna i pozornie zdawkowa, porusza, bo talent autora sprawił, że za każdym jego cichym zdaniem czuć szacunek, uwielbienie i rozpacz.



*Joanna
Jodełka*

**„Córka
nieboszczyka”**

Dom Wydawniczy Rebis

Kultura

Nie tylko tytuł tej powieści kojarzy się z PRL-owskim bestsellerem „Całe zdanie nieboszczyka” Joanny Chmielewskiej – Joanna Jodełka pisze tak, jakby była zdolną uczennicą kultowej autorki zabawnych kryminałów.

*Ten sam lekki ton opowieści, to samo upodobanie do **ZWARIOWANYCH POSTACI**, podobne poczucie humoru i – przede wszystkim – pozornie nieporadne bohaterki postawione przed zagadką kryminalną, którą oczywiście ostatecznie rozwiązują, sprawiając dużą frajdę czytelnikom.*

Te bohaterki to ceniona konserwatorka sztuki, jej niespodziewanie objawiająca się przyrodnia siostra (teatralna charakteryzatorka) i ich ciotka, dama w starym stylu, dopatrująca się wszędzie spisków. Wspomaga je zawieszony w zawodowych obowiązkach policjant, który ma kłopoty z alkoholem, a ota-

cza tłum postaci, z których każda ma motyw zbrodni i nie tylko podnosi poziom napięcia, lecz także rozkręca zabawę (np. staruszki bliźniaczki, które wożą pieska w wózku, a na dodatek jedna z nich – nie wiadomo która – jest kleptomanką). Czyta się nawet w największe upały.



„Dziwny świat Billie Eilish”,

wydawnictwo
Znak Emotikon

Fenomen! Piosenkarka i autorka piosenek, która ma dopiero osiemnaście lat i dwie płyty na koncie (jedna to mała, EP), a zdobyła już wszystkie najważniejsze

Kultura

nagrody przemysłu muzycznego i to niejednokrotnie. Miliony oszalały na jej punkcie, bo trafiła do młodej publiczności jak chyba nikt od czasu Beatlesów. Nie jest to gwiazdka wymyślona i ukształtowana przez speców od rynku muzycznego, to dziewczyna, która pisała i nagrywała (z pomocą starszego brata) w swoim pokoju, a reszta „zrobiła się sama” w internecie. Osoba autentyczna i skupiona na tym, co robi. Jest gwiazdą pierwszej wielkości, choć nie ma w niej nic z gwiazdy. Postać intrygująca, więc nic dziwnego, że dostajemy książeczkę o Billie Eilish, ale nie jest to typowa biografia – to rodzaj kolorowego albumu złożonego ze zdjęć, cytatów, krótkich notek informacyjnych, w sam raz na prezent dla młodego słuchacza, a rodzicom podpowiada, żeby jednak nie lekceważyć młodej artystki i posłuchać, bo warto. A przy okazji: Billie Eilish nagrała piosenkę do najnowszego Bonda „No Time to Die” i kto wie, czy to nie jest większe wyróżnienie niż pięć nagród Grammy i pęczek nagród MTV. 



Kultura



wprost.

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZ REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska-Batyra*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

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

STUDIO „WPROST”: *Karol Kinal (kierownik),
Anna Abratańska, Jakub Wiewiorowski*

WYDAWCA: *Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Wprost” Sp. z o.o.*
ZARZĄD: *Piotr Piaszczyk (prezes)*

DYREKTOR WYDAWNICZY: *Robert Pstrokoński*

DYREKTOR DS. ROZWOJU CYFROWEGO: *Małgorzata Golińska*

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

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

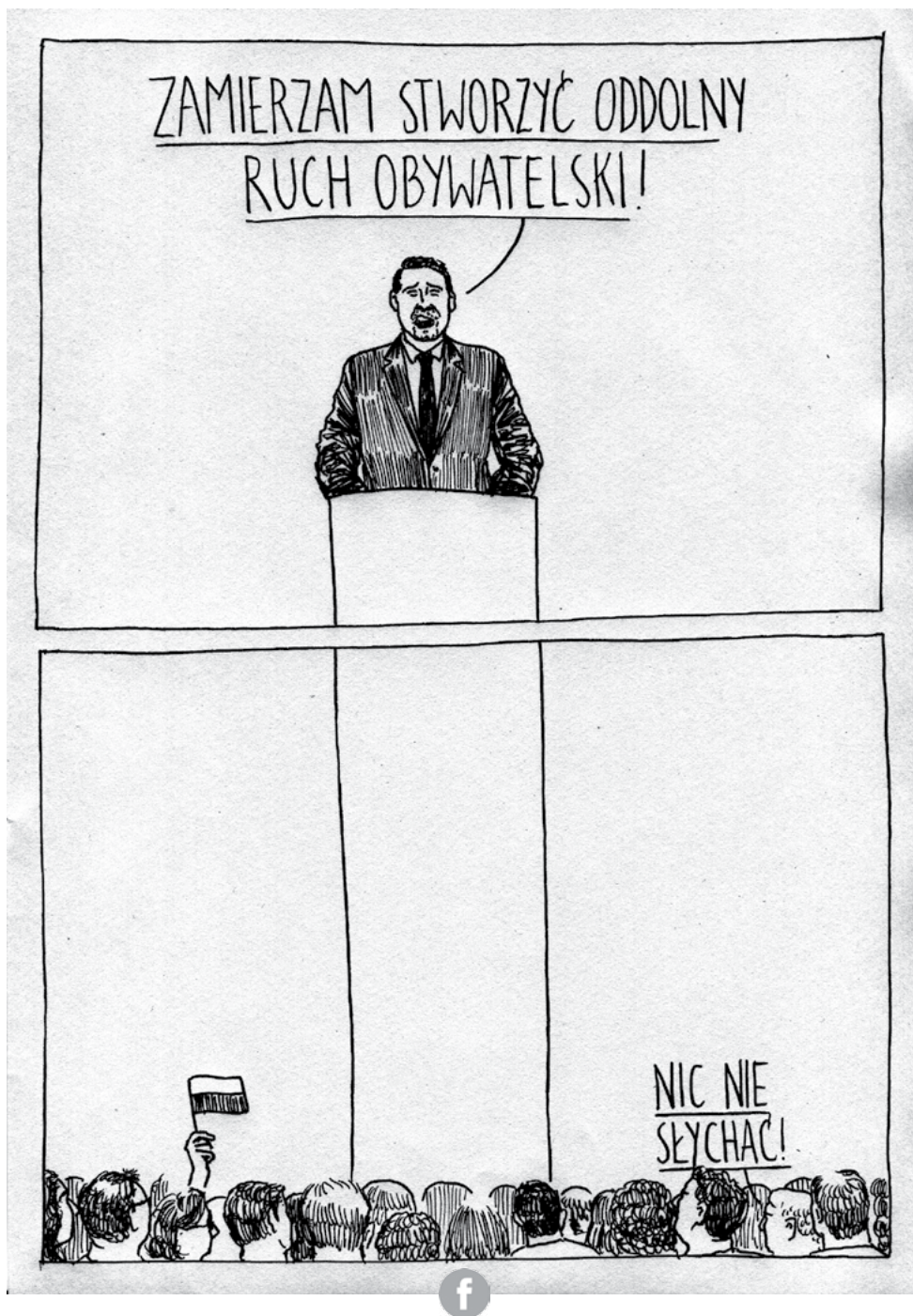
*Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost”,
należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA*

ISSN 02091747

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

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

Iskra w oku



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



Fundacja
im. Przemysława
Gintrowskiego

ZA WOLNOŚĆ W KULTURZE

NAGRODA IM. PRZEMYSŁAWA GINTROWSKIEGO

VEDYCJA
NAGRODY



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

MECENAS KONCERTU:

PARTNERZY

PARTNER WSPIERAJĄCY:

