

wprost.

NR 12 (27) CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT)
31.07 – 6.08 2020 ISSN 0209-1747



Seks po polsku

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

A miało być tak pięknie

Ilustracja na okładce: Paweł Kuczyński

Lockdown i kwarantanna miały przynieść nam baby boom, bo z pozamykanymi klubami, restauracjami i kinami jedyną rozrywką Polaków miał być Netflix i seks. Wyszło jak zwykle. Polacy seks uprawiali, ale bez zabezpieczeń, co już przyniosło falę niechcianych ciąży, a zaraz przyniesie falę rozwodów.

Na początek

– Dramat wielu par polega dziś na tym, że w lutym czy marcu doszli do wniosku, że chcą się rozstać. Potem przyszedł lockdown i nagle pojawiła się ciąża – opowiada o swoich obserwacjach seksuolog **Andrzej Gryżewski** w rozmowie z **Pauliną Sochą-Jakubowską**.

Zdalna praca w domu sprzyjała zbliżeniom i prokreacji. Na początku był stres, który u kobiety może zatrzymać płodność. Ale kiedy emocje opadły, zaczął się mechaniczny seks i kobiety w ciążę zaczęły zachodzić. Często niechciane, bo przestały chodzić do ginekologa po tabletki antykoncepcyjne w obawie, że wśród innych pacjentek zakażą się koronawirusem.

Ale żeby nie było tak dramatycznie, to pary, które są ze sobą szczęśliwe, miały okazję rozwinąć swoje intymne życie. – Ludzie ci zaczęli korzystać z gadżetów erotycznych, fantazjować o seksie, mieli czas na czułe zbliżenia, budowanie bliskości, mówienie sobie na spokojnie o pragnieniach. Był czas na gry – mówi Gryżewski.

Na początek

Pozostaje pytanie, czy pandemia sprawiła, że zabraliśmy się za seksualną samoedukację? Bo z tym w Polsce zawsze było źle.

– *Jeśli **GOŁYMI KOBIEȚAMI REKLAMUJEMY DACHÓWKĘ** w tym kraju, to jakie jest wyobrażenie przeciętnego człowieka o seksie? – pyta **Magda Molek**, która razem z pisarką **Joanną Keszka** stworzyły wspólnie podcast „Rozważna i erotyczna”.*

Ich zdaniem chociaż o seksie w Polsce mówi się i pisze sporo, to brakuje kobiecej perspektywy.

– Do kobiet o seksie mówi się językiem pełnym lekceważenia, pouczenia, wstydu. Jest tak, jakbyśmy żyły w idealnym męskim świecie i jakbyśmy go psuły tym, że nie nadążamy za męskimi pragnieniami. Dlatego chcielibyśmy pokazać, że o seksie i kobietach trzeba mówić inaczej i że wszyscy na tym zyskają. I kobiety, i mężczyźni – tłumaczą autorki w rozmowie z „Wprost”.

Na początek

Ale w tym numerze nie tylko o seksie. **Joanna Miziołek** odsłania kulisy zatrzymania Sławomira Nowaka. – Były minister transportu doradzał kandydatom PO na prezydenta, by zapewnić sobie polityczny immunitet, który będzie go chronił przed zatrzymaniem w czasie kampanii – twierdzi nasz informator. W Platformie panuje przekonanie, że od Nowaka trzeba się szybko odciąć.

Za to największą niepolityczną aferą ostatnich dni stała się sprawa wysadzenia w powietrze kolejowego mostu na potrzeby najnowszej części „Mission Impossible”. **Jakub Mielnik** zastanawia się, czy rzeczywiście możliwe jest to, że w pogoni za hollywoodzką superprodukcją, mającą pokazać światu polską wrażliwość historyczną, bylibyśmy gotowi pozwolić Tomowi Cruise’owi wysadzić w powietrze zabytkowy most w Pilchowicach na Dolnym Śląsku?

Jeśli tak, to mamy do czynienia ze skrajną głupotą. Tym bardziej, że prawdziwy, nieupudrowany Tom Cruise mieszka w Polsce. To Andrzej Bargiel, który jako pierwszy człowiek w historii zjechał na nartach

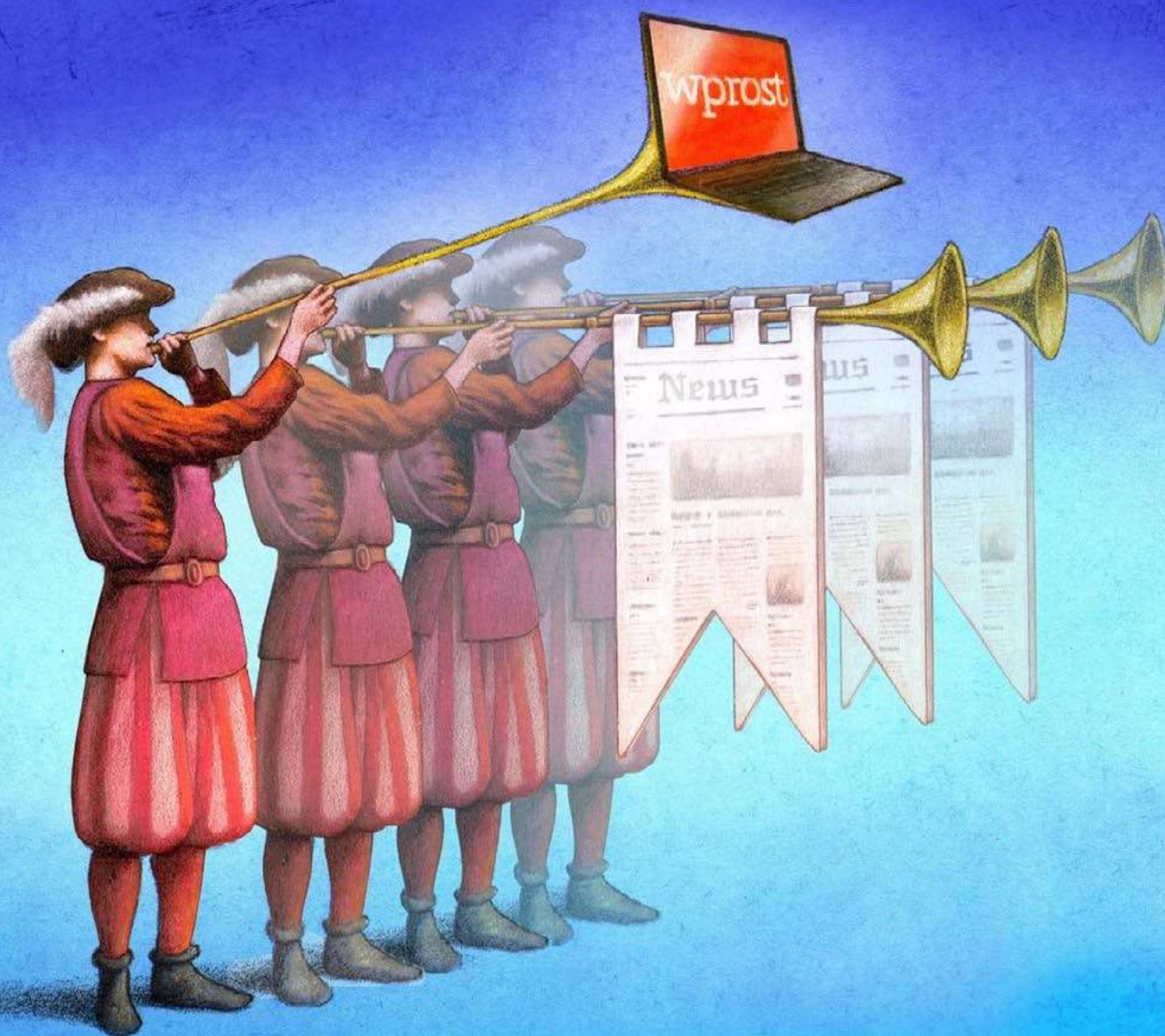
Na początek

ze szczytów dwóch ośmiotysięczników: K2 i Broad Peak. Niedawno swoją premierę miał film o historii skromnego chłopaka z małej wioski Łętownia w Małopolsce. **Krzysztof Kwiatkowski** rozmawiał ze **Sławomirem Batyrą**, reżyserem dokumentu „K2: Pierwszy zjazd”. – Biografia Andrzeja to piękna historia o chłopaku, który postanowił zrobić coś, na co nie porwał się wcześniej żaden człowiek. W dzieciństwie musiał skrócić narty o połowę, aby wybrać się wspólnie z bratem w góry. Gdy był ski-tourowcem, w czasie zawodów porwała go lawina, dając kres jego karierze. Później wiele razy rozbijał się o mur. Ale to wszystko doprowadziło go na K2 – opowiada Batyra.

Oprócz tego w numerze obszerny dodatek o zdrowiu mężczyzny. Poznacie 7 nawyków, które skracają życie mężczyzn w Polsce, i odpowiedź na to, jak nie dać się wciągnąć w depresję. 



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



P. Kuczyński dla Wprost 2020

Nr 12 31 lipca – 6 sierpnia 2020

Czytaj Wprost



21 **NOWAK ZATOPI PLATFORMĘ?**

Były minister transportu doradzał kandydatom PO na prezydenta, by zapewnić sobie polityczny immunitet, który będzie go chronił przed zatrzymaniem w czasie kampanii – twierdzi nasz informator. W Platformie panuje przekonanie, że od Nowaka trzeba się szybko odciąć.

Fot. Karolina Miszta/REPORTER

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

13 **NIEDYSKRECJE PARLAMENTARNE**

KRAJ

31 **TRZY RZECZY, KTÓRE ZAMIERZA ZROBIĆ PIS, ŻEBY WYGRAĆ KOLEJNE WYBORY**

Wśród nich są: pieniądze na wkład własny do zakupu mieszkania i prawicowi influencerzy.

SPOŁECZEŃSTWO

37 **PREZYDENTKI BIORĄ SIĘ Z ORGAZMÓW**



Fot. Łukasz Sokół

Wierzę, że ten nasz kraj można zmieniać na lepsze jednym kobiecym orgazmem za drugim – mówi Joanna Keszka, pisarka. – Przyszłe prezydentki biorą się z poczucia sprawczości – dodaje Magda Mołek, dziennikarka. Obie są autorkami podcastu „Rozważna i erotyczna”.

55 **PANDEMICZNA SZTUKA KOCHANIA**

To, co myśleliśmy przed przyjściem pandemii, że do poprawy życia seksualnego potrzeba nam tylko więcej czasu, to nieprawda. Potrzeba nam czasu, wiedzy, czułości, wprowadzenia do tematu – mówi Andrzej Gryżewski, seksuolog.

66 **KRAFT ŁĄCZY LUDZI**

Twórcy piwa rzemieślniczego przekonują, że są one czymś więcej niż tylko napojem – łączą ludzi i budują poczucie wspólnoty.



BIZNES

78 „GRÓJEC” NA MARSIE

30 lipca z Przylądka Canaveral na Florydzie wyruszy kolejna misja na Marsa. Prym wiodą Amerykanie, ale to Polacy już 100 lat temu spoglądali w stronę Czerwonej Planety.

90 JAKICH BŁĘDÓW UNIKAĆ, KIEDY MA SIĘ DŁUGI

Poradnik przedsiębiorcy

106 JAK BUDOWAĆ BIZNES W SIECI

Dochód pasywny, podróże i biznes, który robi się sam, podczas gdy ty siedzisz w tropikach przy basenie, sącąc drinka z pałeczką. Od czasu do czasu zerkasz na ekran laptopa: kolejna sprzedaż! Jeśli tak wyobrażasz sobie „biznes online”, to niestety muszę sprowadzić cię na ziemię – radzi Marta Smith.



ZAGRANICA

117 O JEDEN MOST ZA DALEKO

Tom Cruise chce wysadzić w powietrze zabytkowy most w dolnośląskich Pilchowicach. Co sprawiło, że mogłoby mu się to udać?

RAPORT: ZDROWIE POLAKA

134 7 NAWYKÓW, KTÓRE SKRACAJĄ ŻYCIE MĘŻCZYZN

144 DEPRESJA TWARDZIELA

Mężczyźni częściej wpadają w gniew, sięgają po alkohol,

podejmują ryzykowne kontakty seksualne z chęci zaznania przez chwilę przyjemności.

170 NIESZABLONOWE PODEJŚCIE

Często zamiast z właściwą diagnozą mężczyźni wychodzą od urologa jedynie ze stosem recept. Nie tędy droga – mówi dr hab. n. med. Tomasz Gołąbek

178 JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED DRUGĄ FAŁĄ KORONAWIRUSA



Że nadejdzie, eksperci nie mają wątpliwości. W dodatku zbiegnie się z sezonem grypowym i to

w okresie, gdy wielu z nas zmaga się z osłabieniem odporności. Jak zadbać o swoje zdrowie wyjaśnia dr Agnieszka Dmowska-Korobiewska.

KULTURA

193 **BARGIEL OD MAŁEGO CHCIAŁ BYĆ PIERWSZY**

Na ośmiu tysiącach metrów już nie ma miejsca na strach – mówi Sławomir Batyra, reżyser filmu „K2: Pierwszy zjazd” o zjeździe

narciarskim Andrzeja Bargiela z ośmiotysięcznika.

209 **LITERATURA Z DRESZCZYKIEM**

Morderstwo w głębi lasu, samobójstwo w czasie powodzi, śmierć muzyka, który u progu kariery miał spaść z dachu wysokościowca, i skacowana stewardesa wmieszana w śmierć przygodnego partnera. A to wszystko w powieściach idealnych na wakacyjne wieczory.



Fot. Red Bull

To nieprawda, że...



*Niedyskrecje
parlamentarne*

M₂S_{VS}

N

C^M

B

z

a

v

N

u

p

z

S

C

B

To nieprawda, że...



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

🐦@JMiziolek

**Eliza Olczyk**

Sprawa rekonstrukcji rządu zaprzęta umysły polityków PiS. W miniony piątek odbyło się trzygodzinne spotkanie liderów partii koalicyjnych w tej sprawie, ale niewiele informacji wyciekło. – Przymiarki do rekonstrukcji są bardzo dyskretne, wszyscy trzymają karty przy orderach – mówi polityk PiS. Według naszego rozmówcy jednym z ministrów typowanych do wymiany jest Dariusz Piontkowski, szef resortu edukacji narodowej, który jakoś nie spodobał się kierownictwu Prawa i Sprawiedliwości. W PiS można

To nieprawda, że...

usłyszeć, że o kierowanie tym resortem od dawna zabiega Mirosława Stachowiak-Różecka, wrocławska posłanka, polityczna protegowana Adama Lipińskiego, która stała się jedną z kandydatek na to stanowisko.

Wiadomo, że z resortu spraw zagranicznych chce odejść Jacek Czaputowicz, o czym sam otwarcie mówi. Trwają poszukiwania jego następcy, ale nikt się nie kwapi. Być może dlatego, że po wyjęciu z resortu zagadnień związanych z Unią Europejską kompetencje szefa polskiej dyplomacji są mocno okrojone. W każdym razie jedynym, który podobno się godzi na objęcie tego stanowisko, jest Krzysztof Szczerski, szef gabinetu politycznego prezydenta Andrzeja Dudy. Ale stawia warunek – domaga się mianowicie obietnicy, że po jakimś czasie obejmie stanowisko międzynarodowe, a nie wiadomo, czy jest to warunek możliwy do spełnienia. W PiS można też usłyszeć, że Mariusz Kamiński, potężny koordynator służb specjalnych, nie najlepiej sobie radzi na stanowisku szefa MSWiA. Są zastrzeżenia m.in. do sytuacji w policji pod

To nieprawda, że...

jego rządami, zatem może zostać wymieniony. Ale takie pogłoski już wcześniej krążyły, a Mariusz Kamiński ciągle jest ministrem.

Jadwiga Emilewicz, minister rozwoju, która jest też wicepremierem, odkąd z rządu odszedł lider Porozumienia Jarosław Gowin, przywiązała się do drugiego stanowiska i nie ma ochoty z niego rezygnować, choć Gowin naciska. – Emilewicz nie chce opuścić stanowiska wicepremiera, a ponieważ mocno zblatowała się z premierem Morawieckim, to ma w nim oparcie – mówi polityk Zjednoczonej Prawicy.

*Nasz rozmówca dodaje, że Adam Bielan od dawna obiecuje Jarosławowi Kaczyńskiemu **OBALENIE GOWINA** z funkcji lidera Porozumienia.*

– Po wyborach miało być to już prawie pewne, ale jakoś do tego nie doszło – śmieje się poseł. Tak czy inaczej te

To nieprawda, że...

pogłoski sporo nam mówią o stosunkach panujących w Porozumieniu.

Wszystkie media zauważyły spóźnienie prezesa Jarosława Kaczyńskiego na wręczenie Andrzejowi Dudzie zaświadczenia PKW o wyborze na prezydenta. Jarosław Kaczyński nie dość, że przybył spóźniony, to jeszcze natychmiast po przemówieniu głowy państwa wyszedł. Dało to powody do spekulacji, że wzajemne relacje obu polityków nie są takie przyjazne, jak deklarowano w czasie kampanii. Rzeczywiście, w PiS można usłyszeć, że od czasu marcowego spotkania obu polityków w BBN, które trwało bardzo krótko, a dotyczyło prawdopodobnie odwołania Jacka Kurskiego ze stanowiska szefa TVP, prezes PiS dość chłodno traktuje głowę państwa. Ale powodem jego spóźnienia i szybkiego wyjścia z uroczystości był fakt, że tego dnia Jarosław Kaczyński prowadził ważne rozmowy. Nasz informator uważa, że znowu chodziło o Jacka Kurskiego, który chciał na prezesie PiS

To nieprawda, że...

wymusić, by Rada Mediów Narodowych powołała go na prezesa TVP. Na razie mu się to nie udało.

W Platformie Obywatelskiej coraz większe tarcia między sprzymierzeńcami Rafała Trzaskowskiego a Borysem Budką. Do niezbyt sympatycznej wymiany zdań pomiędzy jednym z polityków KO a przewodniczącym partii miało dojść po przemówieniu byłego kandydata na prezydenta w Gdyni. – Dawny zausznik Budki przeszedł na stronę Trzaskowskiego i powiedział mu, że szkodzi wizerunkowi Rafała i że powinien usunąć się w cień – opowiada jeden z naszych rozmówców. W cień póki co usunęła się duża część polityków KO, bo pojechali na wakacje. – Tak się kończy inicjatywa obywatelska Rafała. Miał przemówienie, pojedzie na urlop do puszczy, a na jesieni będzie wygłaszał swoje zaangażowanie – opowiada nasz informator.

Sprawa zatrzymania Sławomira Nowaka wprowadziła duże napięcie w szeregi Platformy Obywatelskiej. – W PO wpadli w popłoch. Tam jest

To nieprawda, że...

poczucie zbiorowego zagrożenia, bo kto im zagwarantuje, że nie będą następni. Nawet jak nie mają nic na sumieniu, to myślą, że może i tak coś się na nich znajdzie – mówi nasz rozmówca z opozycji. I dodaje: – Teraz w PO będą się starali nie przyznawać do Nowaka, ale zamierzają powtarzać, że to przecież PiS go zamknął z powodów politycznych – twierdzi.

Dlaczego w tydzień po wyborach prezydenckich doszło do zatrzymania Sławomira Nowaka? Nasz informator ma na to swoją teorię. – Ukraińcy chcieli ruszyć ze sprawą jeszcze w czasie kampanii, ale PiS prosił, żeby się wstrzymali. Pomyśleli, że zatrzymanie może się obrócić przeciwko nim w czasie kampanii wyborczej, jak w przypadku słynnych łez Sawickiej. Obrazek płaczącego Nowaka schodzącego po schodach w towarzystwie CBA mógłby im zaszkodzić w czasie politycznego boju – twierdzi. 

Kraj

NOWAK ZATOPI PLATFORMĘ?



Tekst: **Joanna Miziołek**

*Były minister transportu doradzał kandydatom PO na prezydenta, by **ZAPEWNIĆ SOBIE POLITYCZNY IMMUNITET**, który będzie go chronił przed zatrzymaniem w czasie kampanii – twierdzi nasz informator. W Platformie panuje przekonanie, że od Nowaka trzeba się szybko odciąć.*

Wieczór wyborczy przez I turą. Sławomir Nowak na kilka chwil przed ogłoszeniem wyników stoi niedaleko sceny. Zanim zniknie w tłumie ludzi zgromadzonych przed Elektrownią Powiśle, zdążą go zobaczyć wszyscy dziennikarze. Przed II turą jest podobnie. A po niej wieczór wyborczy, gdzie na imprezie, stojąc obok Igora Ostachowicza, chwali się jednemu z polityków, że kampania poszła im świetnie, bo choć Rafał Trzaskowski przegrał, to różnica głosów nie była kolosalna.

– Nie potrafiłem zrozumieć, dlaczego Nowak jest taki zadowolony. Był co prawda po kilku lampkach wina, ale sprawiał wrażenie jakby nie docierało do niego, że przegrana Trzaskowskiego to katastrofa, ważne było tylko, że przegrał niewielką różnicą – opowiada zdumiony polityk opozycji. Dziś, po tym jak Sławomir Nowak został aresztowany, nieco inaczej widzi jego zaangażowanie w czasie kampanii.

– Doradzał, bo uważał, że to zapewni mu immunitet polityczny przed zatrzymaniem. Przecież gdyby doszło do tego w czasie kampanii, to zaraz zakrzyknąłby, że jest ofiarą polityczną PiS-u – mówi nasz rozmówca. Sławomir Nowak swoje zatrzymanie i tak określił mianem „ustawki politycznej”. Zaś Borys Budka i jego otoczenie powtarzali w mediach, że zatrzymanie zaraz po kampanii to cios wymierzony w sztab. – To oznacza, że gdyby zatrzymano go w czasie kampanii, to działanie nie byłoby polityczne? Kupy się to nie trzyma – zastanawia się polityk opozycji, który dobrze zna Sławomira Nowaka.

Spoty Trzaskowskiego

Czym w sztabie Rafała Trzaskowskiego zajmował się były minister transportu ? – Sławek odpowiadał za spoty wyborcze – mówi nasz informator i dodaje, że Nowak był między innymi autorem reklamówki, która zaczynała się od słów: „Nazywam się Rafał Trzaskowski. A to ja, jak miałem cztery lata”. Film „uczłowieczał” kandydata Koalicji Obywatelskiej. Trzaskowskiego pokazano w nim jako zwykłego człowieka – mieszkającego w bloku, jeżdżącego 9-letnim autem. Reklamówka miała zdjąć z Trzaskowskiego wizerunek „reprezentanta wielkomiejskich elit”.

Tusk o Nowaku

Sławomir Nowak razem z Igorem Ostachowiczem zajmowali się również kampanią Małgorzaty Kidawy-Błońskiej. To oni mieli organizować spotkanie ówczesnej kandydatki na prezydenta z Donaldem Tuskiem, który udzielił jej wsparcia. Gdy pytamy naszego informatora z Platformy, dlaczego były pre-

Gdy pytamy naszego informatora z Platformy, dlaczego **BYŁY PREMIER MILCZY** na temat Sławomira Nowaka, słyszymy: – A co ma napisać? „A nie mówiłem”?

Fot. Karolina Miszta/REPORTER



mier milczy na temat Sławomira Nowaka, słyszymy:

– A co ma napisać? „A nie mówiłem”?

Na temat Nowaka wypowiedział się za to prezydent Warszawy. Ogłosił, że były minister transportu nie był członkiem jego sztabu, a kampanię jedynie wspierał. – Sławomir Nowak nie był członkiem partii. Nie był też członkiem samego sztabu wyborczego, tylko wspierał kampanię jak wiele innych osób – powiedział Rafał Trzaskowski.

Zacznij sypać?

Nasz rozmówca z PO zaś dodaje, że Nowak swoim zaangażowaniem w kampanię postawił Platformę w trudnej sytuacji. – Zamiast mówić o kapitale politycznym, jaki w wyborach zdobył Rafał Trzaskowski, musimy się tłumaczyć ze sprawy Nowaka. W Platformie panuje przekonanie, że od Sławka trzeba się szybko odciąć, ale trzeba to zrobić z wyczuciem, dlatego teraz każdy powtarza, że PiS go inwigilował, żeby inwigilować sztab Trzaskowskiego – mówi.

Dlaczego w tydzień po wyborach prezydenckich doszło do zatrzymania Sławomira Nowaka? Nasz informator ma na to swoją teorię. – Ukraińcy chcieli ruszyć ze sprawą jeszcze w czasie kampanii, ale PiS prosił, żeby się wstrzymali. Pomyśleli, że zatrzymanie może się obrócić przeciwko nim w czasie kampanii wyborczej, jak w przypadku słynnych łez Sawickiej. Obrazek płaczącego Nowaka schodzącego po schodach w towarzystwie CBA mógłby im zaszkodzić w czasie politycznego boju – twierdzi.

Czy Sławomir Nowak spodziewał się zatrzymania przez CBA? Nasz informator twierdzi, że tak. – Wiedział, że jak wróci do Polski, to PiS się za niego weźmie, dlatego na szybko zaczął doradzać kandydatom PO na prezydenta. Zresztą wyjechał z Polski i przyjął obywatelstwo Ukrainy, bo był pewien, że tu nic dobrego go nie czeka – mówi polityk Platformy. I dodaje: – Dla PiS Nowak był i jest wyjściem na Tuska. I choć raczej w tej kwestii niczego się od niego nie dowiedzą, to Sławek posiada wiedzę dotyczącą innych ważnych polityków Platformy Obywatelskiej.

*PiS liczy, że Nowak w areszcie
ZACZNIE SYPAĆ – mówi nasz informa-
tor. Sugeruje tym samym, że były
minister transportu mógłby dostać
status świadka.*

Ale nie tylko on ma takie zdanie na temat możliwej przyszłości Nowaka. Piotr Nisztor, publicysta, stwierdził nawet w Polskim Radiu 24, że były minister transportu mógłby zostać pierwszym politycznym świadkiem koronnym.

W Platformie są i tacy politycy, którzy wierzą w niewinność Nowaka, a jego zatrzymanie postrzegają jako spisek ukraińsko-polskich władz. – Polscy dyplomaci jeździli na Ukrainę i pytali, kiedy zamkną Nowaka. Poza tym Sławek, będąc szefem Ukrawtodoru, zadarł z ukraińskim oligarchą Ihorom Kołomojskim, blisko związanym z obecnym prezydentem Ukrainy – twierdzi polityk PO, mający bliskie relacje ze Sławomirem Nowakiem.

Proces będzie trwał dwa lata

Jedno dziś jest niemal pewne – serial związany ze sprawą Sławomira Nowaka dostarczy nam jeszcze wiele emocji i może mieć kilka sezonów.

– Proces Nowaka w polskich warunkach funkcjonowania sądów potrwa przynajmniej dwa lata. I jeśli zostanie on skazany, to najprawdopodobniej niedługo przed wyborami parlamentarnymi. Dzięki temu PiS będzie miał w czasie kampanii paliwo, by wskazywać palcem jednego z byłych czołowych polityków PO, który wyrokiem sądu okazał się przestępcą – martwi się polityk PO. Jego zdaniem przez najbliższe dwa lata prokuratura będzie kolejno ujawniała nowe wątki w sprawie Nowaka, a to skutecznie przeszkodzi Platformie w budowie nowego wizerunku partii.

Popłoch w Platformie

Sprawa zatrzymania Sławomira Nowaka wprowadziła ogromne napięcie w szeregi Platformy Obywatel-

skiej. – W PO wpadli w popłoch. Tam jest poczucie zbiorowego zagrożenia, bo kto im zagwarantuje, że nie będą następni. Nawet jeśli nie mają nic na sumieniu, boją się, że może i tak coś się na nich znajdzie – mówi nasz rozmówca z opozycji. I dodaje: – Teraz w PO będą się starali nie przyznawać do Nowaka, ale zamierzają powtarzać, że to przecież PiS go zamknął z powodów politycznych.

Na Nowaku jednak problemy się nie kończą. – W Platformie jest obawa, że po zatrzymaniu Nowaka może eksplodować ktoś ważniejszy od niego. Oni się czują tam tak, jakby siedzieli na tykającej bombie – obrazowo podsumowuje atmosferę w PO polityk opozycji. 

| Instagram



TRZY RZECZY, KTÓRE ZAMIERZA ZROBIĆ PiS, ŻEBY WYGRAĆ KOLEJNE WYBORY

*„Wprost” ustalił, jakie pomysły ma dziś PiS na **ZWYCIĘSTWO W KOLEJNYCH WYBORACH**. Wśród nich: pieniądze na wkład własny do zakupu mieszkania i prawicowi influencerzy.*



Tekst: **Joanna Miziołek**

Tuż po wyborach prezydenckich politycy PiS zaczęli analizować przepływy swojego elektoratu. I już zdążyli wyciągnąć wnioski, dlatego Andrzej Duda zdecydowanie przegrał w grupie wyborców w wieku 18–29 lat. Niewiele lepszy wynik uzyskał wśród tych między 30. a 39. rokiem życia. Wnioski polityków prawicy wcale nie są takie oczywiste, jak mogłoby się wydawać. Z jednej strony myślą o transferach pieniężnych dla młodych ludzi, z drugiej chcą kształtować nowe pokolenie wyborców poprzez wykreowanie internetowych prawicowych celebrytów.

1. Dopłata do wkładu własnego na mieszkanie

Politycy PiS przez pierwszą kadencję starali się uporać z programem „Mieszkanie plus”. Ten okazał się jednak kompletną klapą. – Transfery pieniężne idą nam o wiele lepiej od inwestycji. Choć zapewne,

gdyby udało nam się zrealizować program „Mieszkanie plus”, mielibyśmy o wiele więcej młodych po naszej stronie – mówi polityk PiS.

Jego zdaniem problem mieszkaniowy młodych ludzi jest jednym z kluczowych wyzwań, przed którymi stoi partia Jarosława Kaczyńskiego. Jednym z rozważanych rozwiązań jest dopłata do wkładu własnego na mieszkanie. – Na Węgrzech można dostać kilkadziesiąt tysięcy. Powinniśmy iść śladem Węgrów – mówi nam polityk PiS.

Na Węgrzech dopłatę do zakupu mieszkania można otrzymać w zamian za posiadanie dzieci lub nawet za sam zamiar powiększenia rodziny.

2. **PiS chce mieć swoich influencerów**

Zdaniem naszego rozmówcy tradycyjne media, takie jak telewizja, nie są dobrym kanałem komunikacji z młodymi ludźmi. – Straciliśmy internet, bo nie wykształciliśmy sobie w nim influencerów. Większość z rozpoznawalnych internetowych celebrytów, takich jak Mama ginekolog, szkodziła nam w czasie

kampanii. Ponad trzy lata to wystarczający czas, żeby odbudować się w internecie. Wystarczy wypromować osobę, która będzie wrzucała swoje zdjęcia pokazujące, co jadła na obiad, gdzie spędza wakacje i przy okazji będzie pod zdjęciami przemyślała teksty polityczne – mówi nasz rozmówca, który twierdzi, że PiS musi poprawić swoje kanały komunikacji.

Podobnego zdania jest polityk Solidarnej Polski, który przekonuje nas, że największe portale internetowe są liberalno-lewicowe. – Nie ma równowagi poglądów w mediach w internecie. Musimy zacząć narzucać swoje tematy na portalach. Komunikacja jest o wiele bardziej istotna niż program, na który młodzi ludzie nie zwracają aż tak uwagi – twierdzi.

3. Radykalna polityka dla młodych zamiast łagodnej

Polityk PiS, z którym rozmawiamy, podobnie zresztą jak jego przedmówca, sądzi, że młodzi wyborcy nie przejmują się programem. – Gdyby przywiązywali do niego wagę, Konfederacja nie miałaby takiego

poparcia. Zresztą właśnie przez brak radykalizmu straciliśmy młodych wyborców na rzecz partii Bosa-ka. A widać to najlepiej w internecie, gdzie bardzo dużo młodych ludzi pozytywnie wypowiada się na temat Konfederacji. Jedno jest pewne, radykalny program ich nie odstrasza – twierdzi polityk PiS. I dodaje: – Przecież młodzi ludzie głosują albo na radykalną lewicę, albo prawicę. Chcą wyrazistych programów. – Być może stąd ostatni ruch Zjednoczonej Prawicy, mający na celu wypowiedzenie konwencji stambulskiej. – Ten manewr rozpoczął Zbigniew Ziobro, który buduje sobie zaplecze młodych prawicowych wyborców. Chce pokazać, że jako koalicjant PiS się wyróżnia – opowiada jeden z naszych informatorów. 

Spółeczeństwo



PREZYDENTKI BIORĄ SIĘ Z ORGAZMÓW

Spółeczeństwo

*Wierzę, że dążenie do orgazmów wyzwala kobiety. Że ten nasz kraj można zmieniać na lepsze jednym kobiecym orgazmem za drugim – mówi **JOANNA KESZKA**, pisarka. – Przyszłe prezydentki biorą się z poczucia sprawczości, patrzenia na to, co sprawia im przyjemność, stawiania granic – dodaje **MAGDA MOŁEK**, dziennikarka. Obie są autorkami podcastu „Rozważna i erotyczna”.*



Rozmawiała: **Paulina Socha-Jakubowska**

Rozmowy o seksie wychodzą z podziemia?

J.K.: Zrobiliśmy podcast, by pokazać, jak można mówić o seksie. Bo choć o seksie w Polsce mówi się i pisze całkiem sporo, to brakuje kobiecej perspektywy. Do kobiet o seksie mówi się językiem pełnym lekceważenia, pouczenia, wstydu. Jest tak, jakbyśmy żyły w idealnym męskim świecie i jakbyśmy go psuły tym, że nie

Społeczeństwo

nadażamy za męskimi pragnieniami. Dlatego chciałyśmy pokazać, że o seksie i kobietach trzeba mówić inaczej i że wszyscy na tym zyskają. I kobiety, i mężczyźni.

Koniec straszenia seksem!

M.M.: Jeśli za podziemie uznać miejsce, do którego wepchnięto kobiecą perspektywę dotyczącą seksualności, to tak, byliśmy głęboko pod ziemią. Sądząc po reakcjach, a dostajemy setki wiadomości od pań, które słuchają „Rozważnej i erotycznej”, wychodzi na to, że miałyśmy nosa, by temat poruszyć. Pewnie trzeba było zacząć wcześniej, ale z różnych powodów

*Magda Mołek*

Dziennikarka, prezenterka telewizyjna przez lata związana z TVN. Od niedawna prowadzi kanał na YouTube zatytułowany „W moim stylu”.

Spółeczeństwo

się nie składało. Mainstream nas nie chciał, a ponieważ dziś w mainstreamie są podcasty, to tak realizujemy swoją misję.

Wychodzenie z podziemia idzie nam dobrze, bo było bardzo potrzebne polskim kobietom. Jesteśmy rozważne i erotyczne, myślimy, mamy rozumy i cipki, potrafimy być mądre w swoich wyborach, czas funkcjonować na powierzchni. Mówimy: kagańcom stop. Chcemy nieść kaganki oświaty.

I to nie jest rewolucja, raczej ewolucja, bo ewolucja jest bliższa kobiecej formie funkcjonowania.

*Joanna Keszka*

Pisarka, trenerka kreatywnego seksu (Barbarella.pl), właścicielka butiku z gadżetami erotycznymi. W sierpniu ukaze się jej kolejna książka „Potęga zabawnego seksu”

Spółeczeństwo

J.K.: Rewolucja teŹ ma swoje zalety. W naszych podcastach niezgody na krzywdę wobec kobiet jest duŹo.

M.M.: Ale nie poszłyśmy na barykady. Po prostu pokazujemy naszą perspektywę, rozmawiamy o tym, o czym kobiety w ogóle rozmawiają, ale najczęściej po cichu, w sprawdzonym gronie, nie mając narzędzi, słownictwa, by wyrażać się swobodnie. Zresztą w przestrzeni publicznej o takiej rozmowie nie ma mowy.

Bo?

J.K.: Bo jest strach, Źe zostaną surowo ocenione i odrzucone. A my pokazujemy, Źe straszak na kobiety, Źe „jeŹli zadbasz o siebie, facetowi będzie gorzej”, to bzdura. Nie ma dobrego seksu z kobietą, która nie cieszy się swoją seksualnością.

Kobieta „erotyczna” to jaka?

M.M.: KaŹdy z nas jest istotą seksualną. Erotyczna to znaczy chcąca korzystać z cielesności, umiejąca to robić, rozumiejąca swoje potrzeby, wiedzącą, gdzie są jej granice, wiedzącą, co jest w Źyciu waŹne. Wycho-
dzimy z założenia, Źe uprawianie wspaniałego, zabawnego, zdjętego z pozycji „na kolanach”

Spółeczeństwo

i „uświęconego prokreacją” seksu jest przyczynkiem do tego, by każda z nas czuła dobrostan. To terapia.

J.K.: Seks układa w głowach i majtkach.

M.M.: Czy zna pani kogoś, kto ma udane życie erotyczne i kto jest złym, złośliwym człowiekiem? Bo ja nie znam. Uważam, że ludzie spełnieni w seksie, tacy, którzy tego dobrostanu doświadczają, są dobrymi ludźmi.

J.K.: Wracając do słowa „erotyczna”. Każda kobieta jest erotyczna.

*Nam się wmawia, że seks dla nas nie jest taki ważny, że to boisko zabaw dla mężczyzn, a my mamy się dostosować i za to spotka nas **NAGRODA W POSTACI ORGAZMU.***

M.M.: Bądź święta i cicha, stań z tyłu, uśmiechaj się i nic nie mów.

J.K.: Seks traktuje się jak walutę. Mamy go ciągle wymieniać na coś. Nie możemy za bardzo obnosić się z potrzebami, informować środowiska, że mamy

Społeczeństwo

jakieś doświadczenia albo chciałybyśmy je mieć, bo wtedy się dowiadujemy, że coś z nami jest nie tak, że mamy się nie rozmnieniać na drobne.

Seks nie jest walutą. Jest elementem dorosłego życia.

Mówią panie, że Polki do was piszą, dzielą się swoimi historiami. Jakie to historie?

M.M.: Dostałam wiadomość od dziewczyny, która urodziła dziecko. Przyszła do niej pielęgniarka środowiskowa, sprawdziła maluszka, wszystko było ok. I wtedy przeszła do pytania „jak tam u pani na dole?” Więc dziewczyna odpowiedziała, że na dole ma piwnicę. Pielęgniarka środowiskowa nie była w stanie wymówić słowa cipka, wagina, chcąc zapytać dokładnie o ten fragment ciała kobiety, która właśnie urodziła dziecko. Czego oczekujemy od mężczyzn, skoro lekarze czy pielęgniarki nie potrafią posługiwać się polskim nazewnictwem?

J.K.: Odzew nas zadziwił. To dowód na to, jak u nas mało jest przestrzeni, by w sposób bezpieczny, konkretny i wspierający mówić o seksie. Do młodych osób

Spółeczeństwo

w Polsce ciągle się mówi, że „jeśli masz doświadczenia seksualne, a nie podobało ci się, to sama jesteś sobie winna”. Tymczasem powinno się mówić, że seks to przyjemność, lecz jeśli zdarzyło się tak, że tej przyjemności nie czerpiesz, powinnaś się temu przyjrzeć.

Ta narracja wymaga zmian. Chcemy pokazać, że to nie z nami, kobietami, jest coś nie tak.

Skoro o narracji mowa. Spytałam o słowo „erotyczna”, bo mam wrażenie, że kobiety, które otwarcie mówią o seksie, nazywa się raczej „rozerotyzowanymi”, co dla wielu ma pejoratywne znaczenie.

M.M.: Rozumiem, że podziwiasz nas pani, że nie zamknęłyśmy się w jakiejś świętoszkowatej formie.

Słuchałam pierwszych odcinków podcastu. Wiem, że „trudne” słowa przechodzą wam przez usta bez większego problemu.

M.M.: A pani przejdzie przez usta słowo cipka?

Proszę bardzo: cipka, wagina, pochwa, penis...

M.M.: Mamy ją.

Mnie macie od dawna. A co z tymi, dla których wciąż to gigantyczny problem? Czy uważają panie, że

swobodnego podejścia do seksu można się nauczyć? Czy mogą się tego nauczyć kobiety, które żyły w skostniałych, patriarchalnych związkach?

M.M.: Oczywiście, jeśli tylko będą chciały. I znów wróćę do wiadomości, które dostajemy. Piszą kobiety, 50-latki, których dzieci już studiuja, opowiadają nam, jak trenują w domu przed lustrem to, o czym mówimy w podcastach. Zachęcamy do tego, by zacząć od słownictwa. Pierwszy odcinek jest o tym, by przełamać się w mówieniu polskich wyrazów, istniejących w słowniku terminów oznaczających części ciała.

Jesteśmy przekonane, że jeśli przywrócimy kobietom głos, możliwość wypowiedzania się, to przywrócimy im sprawczość. Decydowanie o sobie, swoich pragnieniach, nie tylko w seksie.

Kolejnym etapem jest oglądanie własnego ciała. Dopiero potem można przejść do seksu.

J.K.: Tak, jak możemy wprowadzać zmiany w każdej dziedzinie życia, możemy to robić także w seksie. Każda próba zmiany jest lepsza, niż rezygnacja z siebie.

*„Ale mam wielkie marzenie, by nasz podcast dotarł też do mężczyzn. By dotarło do nich, że **MY, KOBIECY, JESTEŚMY FANTASTYCZNE**, ale że oni też muszą dać coś z siebie.*

Nas, kobiety, się ciągle tresuje, co mamy zrobić, by mężczyźni było z nami dobrze. I w sumie w tym przekazie nie byłoby nic złego, gdyby potem pojawiała się informacja, co mężczyźni mają zrobić, by nam z nimi było dobrze, i w seksie, i życiu.

Nie może być tak, że jedna osoba, mężczyzna, może wykorzystywać dla własnych celów kobietę. Tymczasem tak się dzieje. A zaraz za tym idą zgody na przekraczanie kolejnych granic, i tak wiele kobiet doświadcza krzywdy. Prawie każda ma na swoim koncie doświadczenie związane z przemocą, molestowaniem, gwałtem.

M.M.: Każda z nas je znajdzie. Bo to się działo w szkole, na ulicy...

J.K.: W gabinecie lekarskim, na randce...

Społeczeństwo

M.M.: Podczas porodu. Zawsze znalazł się sąsiad czy wujek, który naruszył granicę cielesności, która jest święta. Seks kobiety w Polsce ma znamiona wstydu i strachu. Mówi się, że seks grozi niechcianą ciążą, chorobami.

J.K.: Odrzuceniem społecznym, bo „mama i tato będą się za ciebie wstydzić i żaden porządny facet nie będzie cię chciał”.

M.M.: I ci chłopcy, którzy tak na co dzień lubią sympatyczne, frywolne dziewczyny, na żonę wybiorą sobie świętą. To też popularne w Polsce przekonanie.

J.K.: Dlatego cenię sobie bycie nieatrakcyjną dla dupków.

Kto w pań życiu odegrał kluczową rolę w edukacji seksualnej? Cofnijmy się w czasie, zróbmy przystanek w waszej młodości. Czy już wtedy zaczęła się droga ku radosnemu, normalnemu i oswojonemu współżyciu seksualnemu, czy jako dojrzałe kobiety zaczęłyście się tego uczyć?

J.K.: Byłam w ósmej klasie szkoły podstawowej, gdy mój przyjaciel powiedział mi, że jest gejem. To

Społeczeństwo

był ważny moment w moim życiu. Mówiło się o homoseksualistach wtedy raczej jak o dziwadłach, że bycie gejem to wstyd. Gdy on zrobił coming out, pomyślałam sobie, że to najfajniejsza osoba, jaką znam. Skoro on jest fajny, a wszyscy mówią, że bycie gejem to coś złego, to znaczy, że oni się mylą.

*Nauczyłam się wtedy, że to, co mówią ludzie wokół mnie, **NIE MUSI BYĆ PRAWDĄ**. Może być parszywym kłamstwem.*

M.M.: Moje wspomnienie z dzieciństwa okazuje się wspomnieniem wspólnym mojego pokolenia. Kiedy w filmach dla dorosłych, które rodzice czy dziadkowie pozwalali nam oglądać, były sceny miłosne, nie sam seks ani erotyka, tylko całowanie się, przytulanie, kazano nam, dzieciom, zasłaniać sobie oczy. Wszyscy jesteśmy spod hasła „zamykamy oczy”. Pamiętam, jak wtedy dostawałam szału, bo w kluczowym momencie musiałam rezygnować z możliwości dowiedzenia się, czy bohaterowie się pokochają i czy będzie happy end.

Spółeczeństwo

Uważałam, że to zabieranie czegoś bardzo dla mnie istotnego, jeszcze wtedy nie wiedziałam czego.

Nie zabraniano nam patrzeć na sceny brutalne, ale zabraniano nam patrzeć na miłość. To była moja pierwsza edukacja seksualna w tym znaczeniu, że nie godziłam się na niegodziwość, odbieranie prawdy. Jeśli od początku żyjemy z klapkami na oczach, to jaki będzie ten nasz seks w przyszłości?

Może nie być satysfakcjonujący. Przynajmniej ten w małżeństwie. Z badań profesora Izdebskiego wynika, że 10 proc. Polaków żyje w równoległych związkach.

J.K.: Chodzi o zdrady?

Tak, tyle że takie długotrwałe, regularne, a nie one night stand.

J.K.: Obserwuję temat zdrad i wiem, że wielu osobom wydaje się, że taki skok w bok jest dowodem nowoczesności. Gdy to słyszę, odpowiadam, jaka to nowoczesność, skoro ktoś wchodzi w nowy układ i robi z nową partnerką lub partnerem dokładnie to samo, co robił wcześniej z żoną czy mężem.

M.M.: Dlaczego to robią?

Spółeczeństwo

J.K.: Bo chcieliby czegoś nowego w seksie, ale nie wiedzą, jak do tego dojść, więc zamiast wprowadzać zmiany, otworzyć się, zbliżyć się do osoby, z którą jesteśmy w związku, łatwiej jest ten swój ograniczony model przenieść na kolejną osobę i wtedy mamy element nowości. Zdrada jest łatwą uliczką, która prowadzi donikąd.

M.M.: Szczerze mówiąc, zastanawiam się, czy to tylko 10 proc. Z moich obserwacji wynika, że więcej.

J.K.: Był taki moment, że zgłaszali się do mnie ludzie i mówili, że partner, partnerka z dnia na dzień przestali chcieć się z nimi kochać. Już się na to nie nabieram, bo jeśli nie ma problemu ze zdrowiem, depresji, stresu, to w 99 proc. przypadków w grę wchodzi ktoś trzeci.

M.M.: Można latami wypierać ze swojej relacji stronę erotyczną, iść do sypialni, zamknąć oczy i „pomyśleć o Anglii”. Ale pozostaje pytanie, czy warto? Chcemy pokazać, że nie warto. Chcemy wrócić do początku i powiedzieć, a jeśli by tak nauczyć cię nazywania rzeczy po imieniu, zaglądania do swo-

Społeczeństwo

jej ukochanej cipki, najlepszej przyjaciółki, a potem wyjścia z tą wiedzą, doświadczeniami, do człowieka, z którym spędzasz życie?

„Stawiamy taką tezę, że kobiet świadomych siebie, swojej seksualności, ciekawych i chcących eksperymentować w łóżku **ŻADEN KOCHANEK CZY PARTNER** nie wyrzuci z sypialni.

Jeśli okazuje się, że „wyrzuca”, trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, czy to dobra relacja.

Zresztą skąd mężczyzna ma wiedzieć, co jest dobre. On korzysta z tego, co jest dostępne. Ma porno, reklamy środków na potencję, które obiecują trzygodzinne działanie. To wpędza ich w kompleksy. Jeśli gołymi kobietami reklamujemy dachówkę w tym kraju, to jakie jest wyobrażenie przeciętnego człowieka o seksie?

Żyjemy w kraju, w którym seks jest zamiatany pod dywan, dlatego seksem można sprzedać wszystko.

Spółeczeństwo

A my mówimy, że seks ma nie sprzedawać, tylko tobie dawać dobrostan.

J.K.: Chciałabym, byśmy zdjęli z siebie presję, zaczęli traktować seks jako czynność domową dwóch lubiących się ludzi.

M.M.: Wracając do reklam, oferta skierowana do mężczyzn jest taka, że muszą stanąć na wysokości zadania. A kobiety mają problemy, potrzebują maści, tabletek, dla nas nie ma oferty reklamowej w przestrzeni publicznej.

J.K.: Wyobrażasz sobie reklamę żelu rozgrzewającego do łechtaczki? A środki na potencję reklamowane są od rana do wieczora.

Co dobrego wydarzyło się w kontekście edukacji seksualnej w Polsce w ostatnich latach?

J.K.: Od wielu lat piszę i mówię o seksie, przez cały czas mam dużą grupę docelową. Niestety, seks jest wciąż sprawą polityczną. Chciałabym powiedzieć coś pozytywnego, ale wciąż jest tak, że kto ma seks, ten ma władzę. A ja mówię, że jeżeli same nie zajmiemy się seksem, on nie zniknie. Tylko zajmie się nim ktoś

Spółeczeństwo

inny: polityk, ksiądz, sąsiad, nieczuły kochanek, i to będzie nas mniej lub bardziej dosłownie niszczyło. Wierzę, że dążenie do orgazmów wyzwala kobiety. Że ten nasz kraj można zmieniać na lepsze jednym kobiecym orgazmem za drugim.

Nie mam wątpliwości, że jeśliby kobiety w Polsce zdobyły mocne przekonanie, że seks też się liczy, a moje ciało ma odpowiadać na to, czego ja chcę i w co ja sama wierzę, to za 5 lat pojawią się kandydatki na prezydentki, a za 10 może pojawi się i prezydentka. Zachęcam wszystkie kobiety, które chcą zmienić świat, żeby zaczęły od przyjemności, zauważenia, że ona też się liczy. Uczmy się swojego ciała, a ono nam się odwdzięczy.

M.M.: Mam nadzieję, że

*po dziesięcioleciach bycia matką Polką idealną, jak panienka jasnogórska, w końcu wrócimy do siebie i dojdziemy do wniosku, że **JESTEŚMY ZWYCZAJNE,***

takie jak jesteśmy, jesteśmy idealne. Prezydentki przyszłe biorą się...

Społeczeństwo

J.K.: Z orgazmów.

M.M.: Z poczucia sprawczości, działania na własną rzecz, patrzenia na to, co sprawia mi przyjemność, stawiania granic. 

© Wszelkie prawa zastrzeżone



„Rozważna i erotyczna”

To autorski podcast stworzony przez Magdę Mołek i Joannę Keszke dla Empik GO. Premierę miał 15 lipca, a cała seria rozmów o seksie składa się z 8 odcinków.

<< SPIS TREŚCI



NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Społeczeństwo

PANDEMICZNA SZTUKA KOCHANIA

Fot. Getty Images

Społeczeństwo

*To, co myśleliśmy przed przyjsciem pandemii, że do poprawy życia seksualnego potrzeba nam tylko więcej czasu, to nieprawda. Potrzeba nam czasu, wiedzy, czułości, wprowadzenia do tematu – mówi **ANDRZEJ GRYZEWSKI**, seksuolog.*



Rozmawiała **Paulina Socha-Jakubowska**

W czasie lockdownu sporo mówiło się o seksie. O tym, że strony porno biją rekordy popularności, że kupujemy dużo gadżetów do wykorzystania w łóżku, że w końcu mamy czas na seks. Chciałabym poprosić pana o pierwsze podsumowanie ostatnich kilku miesięcy, tego, jak w rzeczywistości wpłynęły one na życie erotyczne Polaków.

Jedno wiem na pewno: będzie sporo covidowych dzieci, bo było dużo wpadek od lutego.

Wpadek?

Ogromna rzesza ludzi, za metodę antykoncepcji wciąż uważa stosunek przerywany, co oczywiście jest bzdurą. Dostęp do skutecznej antykoncepcji był ograniczony poprzez pandemiczne zamieszanie. Niektóre kobiety nie chciały prosić o tabletki antykoncepcyjne w czasie telekonferencji z ginekologiem, a jeszcze bardziej bały się pójść do gabinetu, gdyż uważały, że najłatwiej było zarazić się w służbie zdrowia.



Andrzej Gryżewski

seksuolog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, psycholog, certyfikowany edukator seksualny. Autor książek: bestsellerowej „Sztuki obsługi penisa”, „Instrukcji obsługi macho” oraz „Być parą i nie zwariować”.

Spółeczeństwo

Polacy pracowali głównie na zasadzie home office, zwiększyła się częstotliwość zbliżeń, a to wszystko sprzyjało prokreacji. Gdy największy stres minął – to o tyle ważne, że stres może u kobiety zatrzymać płodność, pojawiło się więcej mechanicznego seksu i wiele nieplanowanych ciąż.

Dlatego dziś w gabinecie notorycznie słyszę o wypadkach i covidowych dzieciach.

Wiele osób pewnie sądzi, że dziecko pomoże uratować związek.

Niestety, to tak nie działa. Dziecko spaja dobry związek. Jest mniejsze prawdopodobieństwo, że dziecko spoi umiarkowanie dobry związek, a bardzo małe prawdopodobieństwo, że poskleja związek zły. Gdy się zastanowimy, co do rodzinnego życia wnoszą narodziny potomka, okazuje się, że są to: nieprzespane noce, kolejne zobowiązania, stres, utarczki, kto ma usypiać i karmić. Czy to coś superpodniecającego i pomagającego żyć w związku? Raczej to coś, co dokłada zmartwień. Dzieci ratujące związki to pobożne życzenie.

Spółeczeństwo

*„Dramat wielu par polega dziś na tym, że w lutym czy marcu doszli do wniosku, że chcą się rozstać. Potem przyszedł lockdown i n**AGLE POJAWIŁA SIĘ CIAŻA.***

A że w Polsce wciąż funkcjonuje przekonanie, że jak się pojawia dziecko, trzeba trwać w związku za wszelką cenę, nawet jeśli uczucie się wypaliło, a partnerzy nawet się nie lubią i zdradzają. Ci ludzie dziś muszą się mierzyć z gigantycznym wyzwaniem.

Przychodzą do pana?

Przychodzi do mnie wiele takich par. Czasami nie ma czego ratować. Są zapiekli w gniewie, złości, żalu, ale chcą ze sobą być „dla dzieci”. Bywa też, że któreś z nich na boku miało od dłuższego czasu inne życie i w zasadzie terapia się kończy na tym, by jako rodzice mogli trwać ze sobą raczej „współlokatorsko”.

A co z tymi, którzy nie spodziewają się covidowego dziecka?

Spółeczeństwo

Jesienią i zimą czeka nas fala rozwodów. Dla wielu par to była próba relacji i z tego, co widzę nie wyszła ona dobrze.

Dlaczego?

Bo ograniczenia sprawiły, że ludzie nie mieli możliwości szukania oddechu w teatrze, kinie, na zajęciach crossfitowych, czy spotykając się na kawę lub wino ze znajomymi. Pary, które przyzwyczajone były do związku, bliskości „na jedną nogę”, widywania się w weekendy, bo np. praca o różnych porach sprawiała, że tylko taki system wchodził w grę, nagle zmuszone zostały do bycia ze sobą 24 godziny na dobę. I okazało się, że niewiele ich łączy, oprócz złości, uszczypliwości, dawnych nieprzepracowanych urazów, które jak szambo po deszczu, wybiły właśnie teraz.

Wiele par w czasie pandemii emocjonalnie się rozpadło. Zablokowała im się seksualność, partnerzy oddalili się od siebie.

Do mojego gabinetu przychodzą też ludzie, którzy bardzo się uzależnili od cyberseksu. Pisali z innymi

Społeczeństwo

na Tinderze i podobnych portalach erotycznych i tam się realizowali. Weszli do tego świata tak głęboko, że snucie seksualnych fabuł zdominowało ich czas, było świetną alternatywą dla pracy, Netfliksa czy innych rozrywek.

Wymienił pan sporo negatywnych efektów pandemii, ale chyba ten czas spędzany w domach dał wielu możliwość pracy nad związkiem.

Pary, które tworzyły udany związek, jeszcze bardziej się do siebie zbliżyły. Okres wymuszonego pandemią siedzenia w domu spowodował, że nie można było dalej funkcjonować według starych zasad, trzeba było szukać nowych rozwiązań, bodźców, pogłębiać relację.

Ludzie ci zaczęli korzystać z gadżetów erotycznych, fantazjować o seksie, mieli czas na czułe zbliżenia, budowanie bliskości, mówienie sobie na spokojnie o pragnieniach. Był czas na gry. Choćby na 36 pytań dotyczących miłości stworzonych przez dr Arthura Arona. To pytania, które budują coraz większą bliskość i intymność.

Spółeczeństwo

Ale pary, które przychodziły do mnie na terapię przed pandemią, a potem przestały ze względu na obostrzenia epidemiczne, a nie chciały brać udziału w terapii online, w czerwcu informowały mnie najczęściej o tym, że nie będą kontynuować spotkań, bo podjęły decyzję o rozstaniu.

Boom na zabawki erotyczne faktycznie zaczął się w czasie lockdownu?

Nie chodzi o same gadżety, ale też filmy erotyczne, literaturę dotyczącą seksu.

Pandemia pokazała, że jesteśmy spragnieni edukacji seksualnej?

To, co myśleliśmy przed przyjściem pandemii, że do poprawy życia seksualnego potrzeba nam tylko więcej czasu, to nie prawda. Potrzeba nam czasu, wiedzy, czułości, wprowadzenia do tematu. W czasie pandemii wydałem audiobooka „Sztuki obsługi penisa” i widziałem, jaką popularnością właśnie wtedy się cieszył. Ludzie szukali inspiracji w wielu różnych miejscach. Uważam, że żeby sięgnąć po gadżety, trzeba już być na poziomie zaawansowanym w intymności.

*Społeczeństwo***A jak zmieniło się życie seksualne singli? Rozumiem, że przeniosło się do sieci?**

Po pierwsze, życie seksualne singli nigdy nie wyglądało tak pięknie, jak ze stereotypu: że singiel ma seks z kim chce, kiedy chce i gdzie chce. Raczej

*”w życiu singla dużo jest frustracji, lęku, poczucia niepewności. **ŻYCIE SEKSUALNE SINGLA** jest jednym z mniej satysfakcjonujących w społeczeństwie.*

Moi pacjenci w tym okresie czuli dużo żalu i złości, że są samotni.

Fakt poluzowania obostrzeń mógł spowodować kompulsywne zachowania seksualne?

U niektórych tak, ale nie przesadzałbym z tym, że mamy czas rozwiązłości. Nie widzę tego. Ludzie raczej chcą zapewnić sobie byt, poczucie bezpieczeństwa w postaci zachowania pracy, to ludziom przesłania seksualność. Wiele osób podpisało umowę, w ramach której tracą po 20–40 proc. pen-

Społeczeństwo

sji. Wiele osób straciło pracę. Zwłaszcza singli, bo szef jak miał do wyboru wyrzucić singla albo pracownika, żywiciela rodziny, często ocalał tego drugiego.

Nie jest tak, że COVID był porażką dla związków, ale był doświadczeniem, z którego powinniśmy wyciągnąć wnioski na czas po pandemii. Wierzę, że wiele związków te trudne doświadczenia przekuje w sukces większej intymności, pogłębienia relacji i radosnego przeżywania seksu. 

Cieszyn

BROWAR ZAMKOWY

1846



WARZYMY NIEPRZERWANIE OD 1846 ROKU!

www.browarcieszyn.pl

eprasa.pl 5748096cf6

KRAFT ŁĄCZY LUDZI

Browar Trzech Kumpli

*10 lat tradycji, ponad 2000 nowych produktów w roku, 100 proc. pewności, że każdy znajdzie coś dla siebie – tak w jednym zdaniu można opisać piwa rzemieślnicze. Ich twórcy przekonują, że **SĄ ONE CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO NAPOJEM** – łączą ludzi i budują poczucie wspólnoty.*



Tekst: **Magda Kozińska**

Im mniejsza szklanka, tym lepsza – przekonuje Piotr Sosin, wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Browarów Rzemieślniczych oraz piwowar i założyciel Browaru Trzech Kumpli, opowiadając o tajnikach degustacji piw rzemieślniczych. – Chodzi o to, żeby dać sobie szansę na spróbowanie różnych piw i rozsmakowywać się w kolejnych łykach – tłumaczy. A jest w czym – w Polsce działa ok. 350 browarów rzemieślniczych, które zgodnie z definicją stowarzyszenia jednocześnie stawiają przede wszyst-

kim na jakość produktu (używają głównie tradycyjnych surowców, tj. woda, słód, drożdże, chmiel), innowacje (ciągle poszukują nowych receptur i rozwijają technologię produkcji), niezależność (nie są powiązane osobowo lub kapitałowo z innym podmiotem produkującym piwo, niebędącym browarem rzemieślniczym) i ludzi. Bo slogan: liczą się ludzie, nabiera tu całkiem nowego wymiaru.

Siłą piw kraftowych są piwowarzy. – Sam zaczynałem w 2005 r., bo rozsmakowałem się w stoutach, a na polskim rynku było marnie z ilością ich odmian, więc postanowiłem sobie je sam uwarzyć – opowiada Michał Kopik, piwowar, znawca piwa, certyfikowany sędzia amerykańskiego Beer Judge Certification Program oraz Polskiego Stowarzyszenia Piwowarów Domowych.

Wspólnota doświadczeń

Domowi piwowarzy dali początek ruchowi kraftowemu w Polsce. – Życie tętniło na forach internetowych. Wymieniali się recepturami, doświadczeniami,

pomysłami, co zrobić lepiej. Z czasem wśród tej społeczności domowych piwowarów wyłoniła się elita, która cieszyła się tak dużą estymą, że użytkownicy forum wysyłali swoje domowe produkty do przetestowania i oceniania – wspomina Piotr Sosin.

To był początek profesjonalizacji, a także moment, kiedy potencjał piw kraftowych zauważyły koncerny browarnicze. – Polskie Stowarzyszenie Piwowarów Domowych na swoją pierwszą siedzibę wybrało Browar Zamkowy Cieszyn. Na organizowanym wtedy Konkursie Piw Domowych, jednym z pierwszych, który miał miejsce podczas żywieckich Birofilii, wybierany był Grand Champion, czyli najlepsze z najlepszych piw konkursowych. Zwycięski produkt uwarzyliśmy i wypuściliśmy na rynek w 2009 r. Ta tradycja jest kontynuowana do dziś i co rok zwycięzcę największego i najważniejszego konkursu piwowarów domowych nagradzamy wprowadzeniem na rynek piwa według jego receptury – mówi Dominik Szczodry, piwowar z Browaru Zamkowego Cieszyn.



Top trendy

czyli co nowego w piwach rzemieślniczych, zdradza **Ziemowit Fałat**, współzałożyciel Browaru Pinta

Puszki – polski kraft w końcu trafił do puszek! Browary postanowiły zapuszkować swoje najlepsze piwa, bo to jest nie tylko wygodne, lecz także podoba się konsumentom. Małe browary nie muszą kupować drogich instalacji, bo na rynku dostępna jest mobilna linia do puszkowania.

Hejzi ipki – czyli Hazy IPA, popularny styl piwa, bardzo intensywnie chmielony na smak i aromat w bardzo zmętnionym wydaniu. Piwa te często powstają w ramach współpracy zaprzyjaźnionych piwowarów jako kooperacyjne, warzone przez różne browary z polski i zagranicy.

Pastry stout – hipsterskie oblicze piwnej rewolucji, piwa deserowe z dodatkami od owocowych po aromaty jak sernik czy tiramisu. Ukłon w stronę nowych klientów, którzy do tej pory nie mieli odwagi sięgnąć po piwa rzemieślnicze.

– Polacy głodni byli nowości, szukali nowych smaków, odmiennych od tych, które do tej pory były dostępne na rynku. Ten **GLÓD NOWOŚCI** stał się początkiem piwnej rewolucji – dodaje.

W 2011 r. powstał pierwszy polski browar rzemieślniczy Pinta i rozpoczął się nowy etap w historii piwowarstwa – Zaczęły powstawać małe lokalne browary, rynek zaczął się profesjonalizować, ale duch domowego piwowarstwa pozostał. Łączy nas zamiłowanie do dobrego piwa i ciągła chęć do odkrywania nowych smaków – dodaje Piotr Sosin.

Prawdziwa historia

Za kolebkę piwa kraftowego na świecie uznaje się Stany Zjednoczone. Gdy w 1978 r. prezydent Jimmy Carter zdecydował o deregulacji rynku piwa, Amerykanie zaczęli masowo próbować swoich sił w piwowarstwie. Dziś uznawani są za potęgę

w piwie rzemieślniczym, które stanowi ok. 12 proc. rynku (dla porównania w Polsce jest to ok. 0,5 proc.) i to oni wyznaczają trendy. – Za to my te trendy bardzo szybko przyswajamy. I choć browary rzemieślnicze w Polsce mają znacznie krótszą historię, to nie mamy się czego wstydzić. Mamy naprawdę dużą wiedzę i potrafimy z niej skorzystać – zapewnia Michał Kopik, który często sędziuje w międzynarodowych konkursach piwowskich. – Może naszą siłą jest historia. Kiedyś mieliśmy duże tradycje piwowskie. Przecież nawet mamy swój własny, polski styl piwa. Pierwsze wzmianki o grodziskim pojawiły się w 1301 r., 300 lat później powstał statut piwa grodziskiego, czyli zbiór norm regulujących jego produkcję. Było to początkowo piwo warzone przez najbogatszych na potrzeby własne, ale przez stulecia bardzo się zegalitaryzowało – tłumaczy Piotr Sosin i dodaje, że ten gatunek piwa jest dla niego szczególnie ważny i dlatego jego Browar Trzech Kumpli kultywuje tradycję jego warzenia.



Imprezy

Warszawski Festiwal Piwa

To święto browarów rzemieślniczych. Zwykle piwosze spotykają się na stadionie Legii, tym razem festiwal będzie miał charakter wirtualny. Już 8 sierpnia i 5 września będzie można wziąć udział w dyskusjach o piwie, chmielu i wszystkim, co z tym związane. Przewidziane są także degustacje – już dziś można zamówić zestaw 10 piw z topowych polskich i amerykańskich browarów, które będą bohaterami festiwalu

One More Beer Festival w Krakowie

Inspirowany najważniejszymi europejskimi i amerykańskimi festiwalami, skupionymi wokół piwa rzemieślniczego. Utrzymany w konwencji: płacisz raz – degustujesz, ile chcesz. Podzielony na dwa dni i na trzy, trwające 4,5 godziny każda, sesje. Najbliższy planowany jest na 17–19 września 2021 r., będzie można spróbować wyrobów ponad 30 browarów z całego świata.

Lubelskie Targi Piw Rzemieślniczych

28–29 listopada hala Targów Lublin zamieni się w największy pub, w którym można będzie spotkać się z najlepszymi browarami rzemieślniczymi z Polski i z zagranicy. Podczas imprezy zostaną zaprezentowane nie tylko piwa znane i cenione, lecz także takie, które zostały specjalnie stworzone na lubelską imprezę.

Zoom w realu

Dziś na polskim rynku dostępne są zarówno piwa kraftowe warzone przez browary rzemieślnicze (które wyrosły z tradycji produkcji piw domowych), jak i piwa nowej fali warzone przez browary koncernowe, które idą w ślad za trendami tworzonymi przez browary kraftowe.

*Browary rzemieślnicze są bardzo aktywne, jeśli chodzi o nowości – szacuje się, że każdego dnia wypuszczają **6 NOWYCH PIW**, stąd tak ogromna różnorodność w piwach kraftowych.*

Piwowarzy prześcigają się w pomysłach, jak urozmaicić ich walory smakowe. Eksperymentują z różnymi dodatkami, nawet tak ekstremalnymi jak ogórki kiszane czy śledzie.

Nie wszystkie innowacyjne pomysły na warzenie okazały się udane, ale sam fakt, że, jak wynika z raportu przygotowanego przez autorów bloga Piwna Zwrotnica, tylko w 2019 r. na rynek trafiło ponad 2400 różnych piw (wśród nich najwięcej było trunków typu IPA – 31 proc. i stout – 12 proc.), świadczy o tym, że każdy tu znajdzie coś dla siebie.

– W piwie liczy się nie tylko smak, lecz także to, że łączy ludzi. Jest to trunek, który zdecydowanie lepiej smakuje w towarzystwie – mówi Dominik Szczodry.

Z jego opinią zgadzają się inni piwowarzy. – Koronawirus sprawił, że aplikacja Zoom, na której ludzie spotykali się z innymi, stała się bardzo popularna. Tymczasem nasze doświadczenia pokazują, że małe lokalne browary działają jak taki Zoom, tylko w realu. Są miejscem spotkań i aktywizacji lokalnej społeczności – mówi Piotr Sosin i dodaje, że kiedy tylko piwowarzy decydują się np. na organizowanie imprez w browarach, zwiedzanie, degustacje, to zawsze bardzo angażuje się w to lokalna społeczność.

– Ludzie chętnie przychodzą, spotykają się, rozmawiają, pytają, kiedy będzie kolejne spotkanie. Ma to naprawdę charakter społecznościotwórczy – tłumaczy i na dowód przytacza historię z czasów lockdownu, kiedy to nie tylko w jego browarze, lecz także w innych produkujących kraftowe piwa miejscach wiele osób dopytywało się, jak mogą pomóc, by interes przetrwał trudne chwile. – My mamy sklepik firmowy i ruch w nim był o wiele większy niż zazwyczaj. Po prostu – dobre piwo łączy ludzi. 



Trzech Kumpli

Browar Lotny

Browar Trzech Kumpli jest polskim browarem rzemieślniczym z siedzibą w Tarnowie. Nasze piwo warzone jest wyłącznie z naturalnych składników – wody, słodu, chmielu i drożdży. Jesteśmy wyjątkowo wymagający w doborze surowców. Zawsze są pierwszej świeżości. Szczególną uwagę poświęcamy chmielom, ponieważ to na nich opiera się wspaniały aromat piw Trzech Kumpli.

Nasze piwa powstają bez pośpiechu, z uwagą, w tempie, w jakim pracują drożdże. Dajemy tym małym żyjątkom tyle czasu, ile potrzebują, by zbliżyć nasze piwa do perfekcji.

Warzemy piwo, które sami lubimy pić i którym chcemy dzielić się z innymi. Po prostu:

Warzemy, co lubimy!

BROWAR TRZECH KUMPLI W LICZBACH:

-  6 lat na rynku
-  40 piw w różnych stylach, przy czym 10 w stałej dostępności
-  2 linie produktowe: piwa klasyczne i nowofalowe
-  77 medali i odznaczeń zdobytych m.in. podczas Konkursów Piw Rzemieślniczych w Poznaniu, Frankfurt International Trophy w Niemczech oraz IBEERian Awards w Aveiro w Portugalii
-  Od 4 lat w TOP 3 najlepszych polskich browarów wg Untappd – aplikacji społecznościowej dla miłośników piwa z całego świata
-  W 2019 roku piwo Pan IPAni otrzymało tytuł BEST WHITE IPA in the World wg portalu RateBeer



„GRÓJEC” NA MARSIE

Fot. NASA

30 lipca z Przylądka Canaveral na Florydzie **WYRUSZY KOLEJNA MISJA NA MARSJA**. Prym wiodą Amerykanie, ale to Polacy już 100 lat temu spoglądali w stronę Czerwonej Planety.



Tekst: **Paweł Bednarz**

Mars od pół wieku jest celem podróży Ziemi. Czerwoną Planetę postrzega się jako miejsce potencjalnej kolonizacji. Najnowsza misja międzyplanetarna NASA zostanie wyniesiona w kosmos za pomocą rakiety Atlas V-541 z Przylądka Canaveral. Na jej pokładzie umieszczono łazik Perseverance (ang. Wytrwałość). To mobilne laboratorium wyposażone w czujniki i urządzenia pomiarowe.

Celem misji jest poszukiwanie śladów życia organicznego, badanie prędkości wiatru, a także pomiary składu mineralnego i chemicznego powierzchni

Marsa. Pierwszy raz zostanie również podjęta próba wyprodukowania tlenu z marsjańskiego dwutlenku węgla, który stanowi 96 proc. składu atmosfery planety. To szalenie istotne przedsięwzięcie w kontekście przyszłej, potencjalnej kolonizacji planety. Perseverance będzie również wykonywał zdjęcia oraz nagrywał dźwięki, które występują na Marsie. Ale tym razem łązik nie będzie na Marsie sam.

Z jego pokładu wzbije się w powietrze... dron. Ingenuity, bo taką nosi nazwę, jest zasilany światłem słonecznym. To pierwszy raz w historii, kiedy do podboju kosmosu wkraczają drony. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, misja wyląduje w marsjańskim kraterze Jezero w lutym przyszłego roku. Naukowcy uważają, że kiedyś znajdował się w nim zbiornik wodny.

Marsjański rów niezgody

Okazuje się, że Polacy zajmowali się obserwacją Marsa, będąc jeszcze pod zaborami. W ówczesnych czasach kością niezgody wśród naukowców był temat rowów na Marsie, obserwacji życia i roślinno-

ści marsjańskiej. W 1877 r. Włoch Giovanni Schiaparelli za pomocą swojego 22-centymetrowego teleskopu stworzył pierwszą mapę Marsa. Zobaczył ciemne i jasne obszary, które nazwał odpowiednio morzami i lądami. Długie proste struktury, które łączyły „morza” i „lądy”, nazwał „canali”, co po włosku oznacza „rowy”.

„Słowo to zostało jednak bardzo dosłownie przetłumaczone na język angielski jako „kanały”, co z kolei **POBUDZIŁO WYOBRAŹNIĘ** i zaczęło falę spekulacji, że na Marsie jest jakaś cywilizacja.

Później zaczęło się już tylko prześciganie na teorie dotyczące obserwacji marsjańskiego życia. Francuski badacz Camille Flammarion uważał, że kanały na Marsie były budowane przez tamtejszych inteligentnych mieszkańców, a czerwona barwa planety miała pochodzenie roślinne, bo Mars jest na późniejszym etapie ewolucji niż Ziemia. Amerykanin Percival

Lowell uważał podobnie, że okresowe zmiany barw powierzchni planety to efekt etapów wegetacji tamtejszych roślin. Wraz z rozwojem urządzeń optycznych takie teorie szybko były obalane. W 1924 r. polski badacz kosmosu Stanisław Andruszewski, wraz ze studentami Obserwatorium Astronomicznego Uniwersytetu Poznańskiego, uznał, że dyskusja na temat kanałów na Marsie to tylko „złudzenie spowodowane złymi warunkami obserwacji przy dużej presji psychologicznej ogólnego pragnienia zobaczenia śladów życia i działania istot żywych poza Ziemią”. W niecałe pół wieku później prof. Andrzej Woszczyk z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu na podstawie obserwacji ustalił średnie ciśnienie atmosferyczne i zakres różnic wysokości poszczególnych punktów na Marsie.

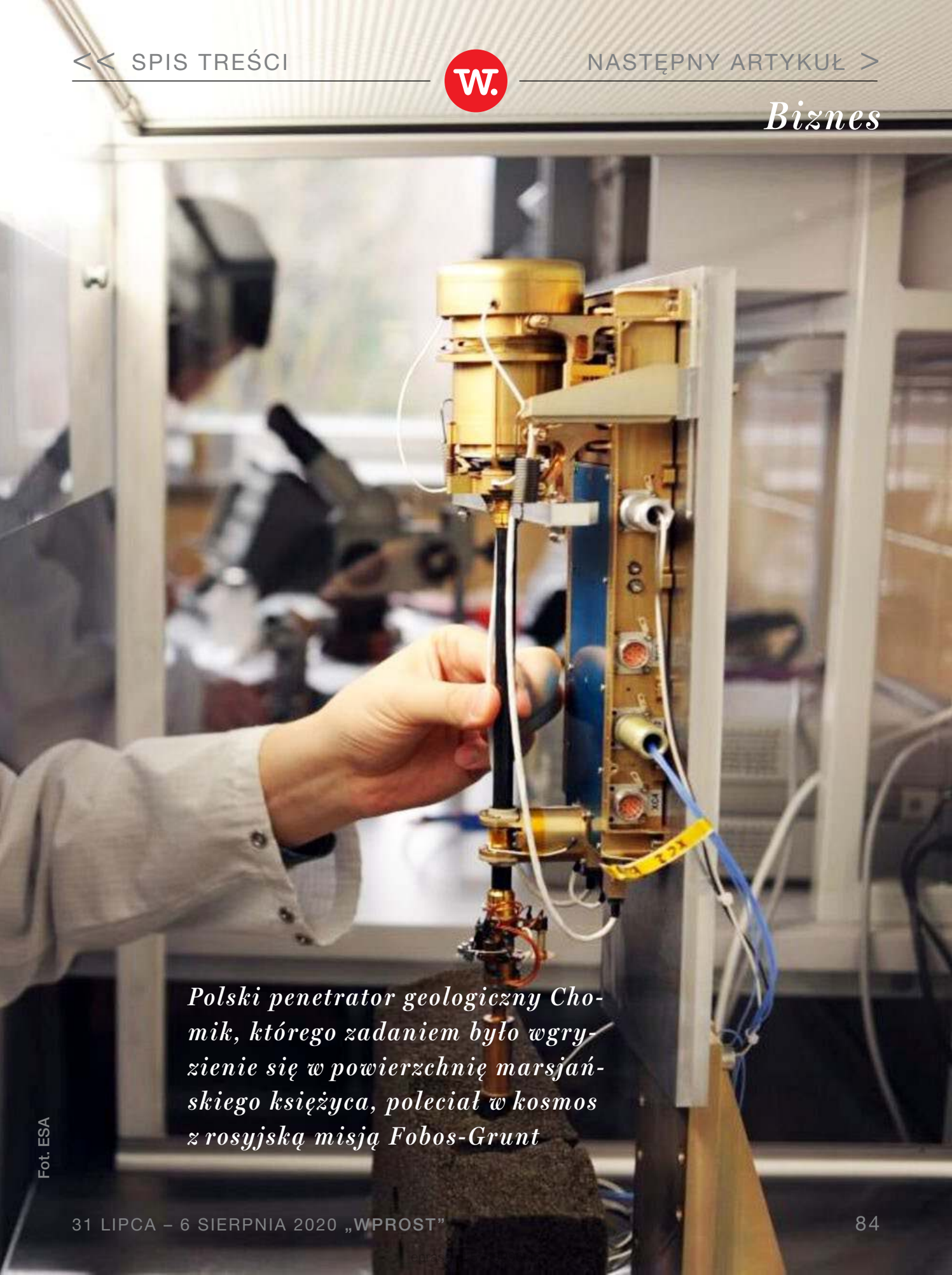
Polski podbój Marsa

Polska miała szansę zaistnieć na powierzchni Czerwonej Planety już na samym początku marsjańskich ekspedycji. Międzynarodowa Unia Astronomiczna w Grenoble w 1976 r., po przeanalizowaniu zdjęć dostarczo-

nych m.in. przez sondę Mariner 9 i badań wykonanych przez próbnik Viking 1, zdecydowała się nadać nazwy niektórym zlokalizowanym na powierzchni Marsa kraterom. Miały one zostać wybrane spośród nazw niewielkich miast i wsi z różnych krajów na Ziemi. Przyjętym kryterium było wskazanie maksymalnie trójsylabowej nazwy, posiadającej brzmienie wymawialne w większości ziemskich języków.

*W ten sposób w gronie 271 nazw obok Canberry, Houston czy Innsbrucku znalazły się polskie: **GRÓJEC, PUŁAWY, PUŃSK** i Rypin.*

Ówczesnym wiceprezydentem Międzynarodowej Unii Astronomicznej była prof. Wilhelmina Iwanowska, która jest jedną z najbardziej zasłużonych osób dla polskiej astronomii (była pierwszą kobietą w zarządzie Unii, a w czasie wykładów w USA pozyskała fundusze na zakup największego polskiego radioteleskopu. W 1962 r. w obserwatorium UMK



Polski penetrator geologiczny Chomik, którego zadaniem było wgryzienie się w powierzchnię marsjańskiego księżyca, poleciał w kosmos z rosyjską misją Fobos-Grunt

zainstalowano do dziś największy w Polsce teleskop o średnicy lustra 90 cm).

Ziemi polskiej na Marsa

Po zaszczytnym otrzymaniu nazw czterech kraterów Polacy pierwotnie brali udział w kosmicznych programach przygotowywanych przez naszego radzieckiego sojusznika. Misja Probos była programem lotu dwóch bezzałogowych sond kosmicznych wysłanych w 1988 r., które miały na celu przeprowadzenie szczegółowych badań marsjańskiego księżyca – Fobosa. Sondy miały umieścić na nim lądowniki, wykonać obserwacje powierzchni i atmosfery Marsa.

Polscy uczeni i inżynierowie wzięli udział w obu misjach, z których ta pierwsza zakończyła się niepowodzeniem (po paru tygodniach Fobos 1 stracił zasilanie), a druga częściowym sukcesem (po ośmiu miesiącach utracono łączność z Fobos 2).

Na pokładzie obu statków znalazły się analizatory plazmowe niskiej częstotliwości wykonane w Insty-

tucie Lotnictwa z udziałem specjalistów z Centrum Badań Kosmicznych PAN. Warto podkreślić, że Instytut Lotnictwa był w ówczesnym czasie bardzo prężnie rozwijającym się ośrodkiem, szczególnie w zakresie napędów rakietowych.

*Niektórzy uważają nawet, że **ROZWÓJ POLSKIEJ MYŚLI TECHNICZNEJ** mógł Polsce pozwolić na opracowanie własnej rakiety kosmicznej.*

Po rozpadzie ZSRR Polacy działali dalej z Rosjanami. W 1996 r. misja Mars 96 zabrała ze sobą trzy instrumenty, których podsystemy zaprojektowali nasi rodacy: ELISMA – czujnik pomiaru pola elektrycznego oraz pola magnetycznego, ASPERA-C – spektrograf masowo-energetyczny służący do wykrywania strumieni jonów i atomów w pobliżu Marsa, a także PFS – spektrometr fourierowski do badania składu atmosfery planety. Kolejna rosyjska misja – Fobos-Grunt – z 2001 r. zabrała w kosmos penetrator

geologiczny Chomik, stworzony przez Centrum Badań Kosmicznych PAN. Miał on zbierać próbki z powierzchni i wyniki badań geologicznych w warunkach mikrogravitacji.

Polskie firmy na Marsie

Przełomowym momentem była misja Mars Science Laboratory z listopada 2011 r. Wówczas w stronę Marsa zostały wysłane urządzenia polskich prywatnych firm. Na Czerwonej Planecie wylądował łazik Curiosity. Na jego pokładzie działają opracowane i wyprodukowane przez polską firmę VIGO System niechłodzone detektory na podczerwień. Curiosity za pomocą polskich detektorów zajmuje się wykrywaniem śladów metanu.

Podobnie wyglądała sytuacja przy okazji misji ExoMars z 2016 r. Polski udział w projekcie związany jest zarówno z budową orbitera, jak i lądownika. W prace zaangażowane było Centrum Badań Kosmicznych PAN oraz polskie firmy: Creotech Instruments, SENER oraz ponownie VIGO Sys-

tem. CBK PAN, jako członek konsorcjum odpowiedzialnego za budowę orbitera ExoMars, wykonało moduł zasilania do kamery CaSSIS, zaś zadaniem firmy Creotech Instruments był montaż powierzchniowy elementów systemu zasilania kamery.

Polska myśl technologiczna pojawiła się również w czasie misji InSight w 2018 r. Jednym z trzech instrumentów umieszczonych na lądowniku jest tzw. Kret. Głównym wykonawcą mechanizmu wbijającego Kreta była spółka Astronika. W proces produkcyjny zaangażowanych było kilka polskich podmiotów, m.in. Centrum Badań Kosmicznych PAN, Instytut Lotnictwa, Instytut Spawalnictwa, Politechnika Łódzka oraz Politechnika Warszawska.

Polska Strategia Kosmiczna

W 2014 r. została powołana do życia Polska Agencja Kosmiczna. Jej zadaniem jest wspieranie polskiego przemysłu kosmicznego oraz środowiska naukowego poprzez łączenie świata biznesu i nauki. Trzy lata

później rząd zaakceptował Polską Strategię Kosmiczną na lata 2017–2030.

Ma ona doprowadzić do osiągnięcia w 2030 r. trzech głównych celów. Pierwszy zakłada, że polski sektor kosmiczny ma być zdolny do skutecznego konkutowania na rynku europejskim, a jego obroty będą wynosić co najmniej 3 proc. ogólnych obrotów rynku europejskiego. Drugi – wykorzystanie przez administrację publiczną danych satelitarnych do szybszej i skuteczniejszej realizacji swoich zadań. W tym punkcie ujęte są również krajowe firmy, które mają w pełni zaspokajać popyt na te usługi. Trzeci z celów to posiadanie przez Warszawę infrastruktury satelitarnej umożliwiającej zaspokojenie potrzeb ogólnonarodowych; szczególnie w dziedzinie bezpieczeństwa i obronności.

Strategia przewiduje zbudowanie do końca 2030 r. narodowego systemu satelitarnej obserwacji Ziemi, a także rozwój technologii raketowych. 

JAKICH BŁĘDÓW UNIKAĆ, KIEDY MA SIĘ DŁUGI

Poradnik przedsiębiorcy



*Splata zobowiązań wobec banków **TRAKTUJEMY ZBYT POWAŻNIE**. Jeśli bowiem zdarzy nam się wpaść w zawirowania finansowe, za wszelką cenę dążymy do tego, aby nie zalegać ze splatą rat. Często – ze zgubnym dla siebie skutkiem.*



Tekst: **Krzysztof Oppenheim**

Wejdźmy w skórę osoby posiadającej bankowe kredyty, która pewnego dnia stwierdza, że utraciła bieżącą płynność finansową. Oto jakie są pierwsze odczucia takiej osoby: Na początku mamy w głowie chaos...

Ten chaos, zmieniający się w niepokój, a częściej – w panikę, wyzwala, niestety, znaczącą dawkę negatywnych emocji. I kierujemy się właśnie nimi, a nie

zdrowym rozsądkiem. Takie odczucia to stan naturalny – tracimy bowiem poczucie bezpieczeństwa, więc z tym walczyć nie ma sensu. Ważne jest jednak to, jakie poczynimy dalsze kroki, gdy stwierdzimy, że uzyskiwane dochody nie są wystarczające do pokrycia stałych kosztów koniecznych. To jest takich, które na pewno trzeba ponieść w danym okresie.

Przyjmijmy także, że utrata płynności finansowej potrwa dłużej niż przez miesiąc czy dwa, więc potrzebne są bardziej długofalowe rozwiązania. Załóżmy również, że braki w kasie są na tyle znaczą-



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”

ce, iż musielibyśmy pozyskać w dłuższej perspektywie spore dofinansowanie, aby na wszystko wystarczyło. I w takich właśnie sytuacjach najczęściej pojawiają się błędne wybory.

Dobry zwyczaj: nie pożyczaj na spłatę innych kredytów

Dość naturalnym odruchem dłużników z problemami jest szukanie pomocy u rodziny lub poprzez pozyskiwanie kolejnych pożyczek w bankach i parabankach. Oba rozwiązania są bardzo złe, a niemal powszechnie stosowane. W pierwszym przypadku nadwyrężamy stosunki rodzinne (jeśli nie będziemy w stanie zwrócić udzielonych pożyczek), w drugim zaś dobijamy dziurawy budżet jeszcze większymi kosztami – z tytułu spłaty rat „nowych” zobowiązań, które przeznaczaliśmy na spłatę tych wcześniej uzyskanych. Takie działania wprost prowadzą do wpadnięcia w klasyczną pętlę kredytową, co zwykle kończy się tragicznie. Na przykład koniecznością ogłoszenia upadłości konsumenckiej.

” *W szczególności mamy to, co niżej, czyli zachowanie, które bardzo często spotykam przy prowadzonych przeze mnie sprawach frankowiczów:*
RATOWANIE KREDYTU HIPOTECZNEGO
innymi kredytami.

Jest to szczególny przypadek opisanej wcześniej sytuacji. Ale w tym wypadku emocje są jeszcze większe, bowiem walczymy o dach nad głową. Więc takie działanie wydaje się prawie konieczne – robimy wszystko, aby bank, który „siedzi na hipotece”, nie wypowiedział nam kredytu. Zwykle wtedy odpuszczamy inne zobowiązania, m.in. opłaty czynszowe wobec wspólnoty. Powyższe może dość łatwo doprowadzić do sytuacji, że mieszkanie i tak zostanie zlicytowane przez komornika, tyle że nie przez wierzyciela hipotecznego, a właśnie np. z powodu zaległości czynszowych. Wniosek o egzekucję komorniczą z nieruchomości może bowiem złożyć każdy inny

wierzyciel, jeśli zalega się wobec niego ze zobowiązaniami.

Skoro obrona za wszelką cenę spłacanych kredytów jest błędem, jakie zatem polecam alternatywne metody działania? Na początek – zrób na chłodno rachunek sumienia (a raczej – portfela) i sprawdź, jakiej kwoty braknie ci „do pierwszego”. Załóżmy, że jest to kwota 1000 zł. Jeśli w tym okresie twoje spłaty wobec banków wynoszą np. 2000 zł miesięcznie, oznacza to, że powinienes – za zgodą banku – ustalić raty niższe o połowę. Składasz więc taki wniosek do kredytodawcy, być może dostaniesz na to zgodę. Z mojego doświadczenia wynika, że zwykle nie znajdziesz zrozumienia wierzyciela dla swojego problemu. Może teraz, po pandemii, będzie łatwiej dogadać się z bankiem – na pewno taką próbę trzeba podjąć. Musimy jednak być przygotowani na najgorsze, czyli na sytuację, kiedy bank pokaże ci środkowy palec.

Dlaczego banki nie mają w zwyczaju iść klientom na rękę, kiedy ci mają problemy w spłacie rat? Tym

tematem zajmę się kiedy indziej. Musisz jednak brać pod uwagę taką ewentualność i na taki rozwój wypadków się przygotować.

Możesz wtedy – ze strachu – popełnić kolejne błędy, do których podstępnie sprowokuje cię bank. Oto dwa najważniejsze:

Wprowadzenie do umowy kredytowej osoby trzeciej (poręczyciela).

Zabezpieczenie długu nieruchomością: należącą do kredytobiorcy lub członka jego rodziny.

I kolejna przestroga: poważnym błędem jest także usilna próba pokazania bankowi, że jesteś porządnym kredytobiorcą – poprzez spłacanie części raty.

 *Dlaczego jest to błąd? W przypadku spłaty kredytów nie można być „TRO-
CHE W PORZĄDKU” wobec banku.*

Albo spłacasz raty w całości – i wtedy kredytodawca się tobą nie interesuje, albo zalegasz. Jeśli więc spłacisz część raty – to i tak zalegasz, więc wpadasz

na listę klientów niesolidnych. Bank może prowadzić regularną windykację, potem może zobowiązać to wypowiedzieć. A ty wcześniej pozbawiłeś się środków na profesjonalną obronę: właśnie poprzez wpłacanie do banku części rat (często dłużnicy spłacają tyle, ile mogą w danym okresie). Mniejsze raty wpłacasz więc tylko w takiej sytuacji, kiedy udało ci się podpisać z bankiem stosowny aneks ze zmianą harmonogramu. Czyli kiedy bank wyraził zgodę na obniżenie spłat. I masz to na piśmie!

Wojna czy pokój?

Strach przed zaleganiem w spłacie kredytu bankowego często jest spowodowany bardzo mylnym wyobrażeniem o twoim wierzycielu. Zwykle kredytobiorca błędnie zakłada, że w sporze z bankiem nie ma szans – choćby ze względu na jego potęgę. Nic bardziej mylnego! Bank to taki, przysłowiowy, kolos na glinianych nogach. Jak dobrze się bronisz (czego treścią są właśnie kolejne odcinki tego Poradnika), krzywdy ci żadnej nie zrobi. Więc nie

bój się wejść w spór z kredytodawcą, jeśli nie ma innej drogi.

Jeszcze jedna, często spotykana postawa u kredytobiorców, to próba wzięcia banku „na litość”. Więc łazimy do Pani Zosi – doradcy kredytowego, czy do Pani Dyrektor, prosząc niemal na kolanach o ludzkie podejście do sprawy. Na nic się to nie zda. Jeśli łudziłeś się, że banki to instytucje z ludzką twarzą, przypominam ci jeden z poprzednich odcinków Poradnika: „Tego o bankach pewnie nie wiedziałeś”.

Gdyby więc bank nie uznał twoich argumentów i nie zgodził się na obniżenie rat do akceptowalnego przez ciebie poziomu – nie masz wyboru, stań do walki. Nie radzę jednak, abyś w tej kwestii działał sam. To jest właśnie moment, kiedy powinienesz poszukać specja od antywindykacji.

Od czego zacząć przygotowanie do takiej walki? Ten temat omówię w następnym odcinku Poradnika, który ukaże się pod tytułem:

Nie spłacasz kredytów? Zabezpiecz majątek. 

PREFABRYKACJA I MODUŁY: SPOŚÓB NA TAŃSZE BUDOWANIE

Fot. Marcin W. pras

Budownictwo

*Producenci elementów prefabrykowanych i modułowych szturmem wchodzą na krajowy rynek mieszkaniowy. Dane GUS mówią już o dwukrotnym **WZROŚCIE WYKORZYSTANIA TECHNOLOGII PREFABRYKOWANYCH** w budownictwie mieszkaniowym rok do roku.*

Artykuł powstał we współpracy z HM Inwest

Do tej pory większość rodzimej produkcji była eksportowana do krajów zachodnich – Norwegii, Niemiec, Szwecji czy nawet USA. Natomiast w Polsce technologia ta nieśmiało wchodziła do naszego życia codziennego – w wielu inwestycjach stosowano prefabrykowane balkony czy schody. Ten rok przyniósł jednak prawdziwy wysyp obiektów zrealizowanych w tzw. pełnej prefabrykacji z zastosowaniem wszystkich komponentów, takich jak: ściany zewnętrzne, ściany wewnętrzne,

Budownictwo

stropy, balkony i klatki schodowe. Powstały gotowe przedszkola i szkoły stawiane z gotowych i wykonanych modułów, a także kompletne rozwiązania parkingowe przy wykorzystaniu wielkogabarytowych elementów żelbetowych.

Atuty technologii

Dlaczego technologia ta staje się tak popularna? Co powoduje, że sięga po nią coraz więcej deweloperów i generalnych wykonawców? Pierwszą korzyścią, która przychodzi do głowy, jest czas realizacji. Prefabrykacja pozwala skrócić czas budowy nawet o połowę, co oznacza duże oszczędności w kosztach ogólnych, finansowaniu i znacząco przyspiesza komercjalizację inwestycji. Z punktu widzenia dewelopera jest to kluczowe, ale ma również ogromne znaczenie dla klienta końcowego, który klucze do mieszkania odbiera zdecydowanie szybciej. Taki argument daje znaczącą przewagę i jest istotny dla działów sprzedaży.

Kolejnym argumentem jest jakość wykonania elementów w tej technologii. Dzięki zastosowaniu sys-

Budownictwo

temowych rozwiązań i standardowych komponentów poddanych rygorystycznej kontroli jakości w fabrykach otrzymujemy kompletne i trwałe rozwiązania, minimalizujemy mostki termiczne i znacząco obniżamy koszty późniejszej eksploatacji. Ścian i stropów nie trzeba tynkować, balkony i schody są dostarczane z gotową powierzchnią bez konieczności wykończenia płytkami, ściany zewnętrzne przyjeżdżają na budowę ocieplone, z gotową elewacją i zamontowanymi oknami. Wykończone mieszkania są bezpieczne, ognioodporne, a technologia zapewnia trwałość i minimalne nakłady na utrzymanie w trakcie użytkowania. Dzięki prefabrykacji można zbudować domy dla wielu przyszłych pokoleń. Są to korzyści, z którymi technologii tradycyjnej wykonania budynków trudno jest dziś konkurować.

Nowe fabryki domów

Na rynku mamy już kilku deweloperów i wykonawców, którzy po wykonaniu pierwszego budynku

*Dzięki prefabrykacji ściany zewnętrzne przyjeżdżają na budowę ocieplone, **Z GOTOWĄ ELEWACJĄ I ZAMONTOWANYMI OKNAMI***

Budownictwo

w technologii pełnej prefabrykacji podtrzymują swój wybór, projektując i wykonując kolejne inwestycje. Natomiast dla niezdecydowanych dobrym pomysłem jest wizytacja na jednej z takich budów czy rozmowa z zadowolonymi klientami, którzy już odebrali swoje mieszkania w budynkach wykonanych w prefabrykacji.

Zasadność samej technologii potwierdzać może również planowanie i budowa kilku nowych fabryk elementów prefabrykowanych w naszym kraju. Jedną z nich jest ARP Prefabrykacja – spółka powołana przez Agencję Rozwoju Przemysłu SA oraz dewelopera HM Inwest wraz ze swoją spółką produkującą prefabrykaty HM Factory. Umowa inwestycyjna została podpisana z końcem czerwca, a produkcja ma ruszyć za mniej więcej półtora roku. Fabryka będzie zlokalizowana w województwie świętokrzyskim i docelowo produkowane w niej elementy mają być dostarczane również dla rządowego programu „Mieszkanie plus”. Wysoka wydajność i automatyzacja pozwolą na wytwarzanie elementów niezbędnych

Budownictwo

do budowy ok. 4 tys. mieszkań rocznie, a linie technologiczne mają być jednymi z najnowocześniejszych w całej Europie.

Wygląda na to, że niebawem doczekamy się rewolucji w branży budowlanej dzięki wprowadzaniu nowych technologii projektowania i budowy. Nadzedł już czas, bo wydaje się, że branża ta została daleko w tyle w tej dziedzinie w porównaniu z innymi gałęziami przemysłu. 

JAK BUDOWAĆ BIZNES W SIECI

Fot. Xu Hui/AG via Getty Images

*Dochód pasywny, podróże i biznes, który robi się sam, podczas gdy ty **SIEDZISZ W TROPICKACH PRZY BASENIE, SĄCZĄC DRINKA Z PA-LEMKA**. Od czasu do czasu zerkasz na ekran laptopa: kolejna sprzedaż! Jeśli tak wyobrażasz sobie „biznes online”, to niestety muszę sprowadzić cię na ziemię.*



Tekst: **Marta Smith**

Prowadzenie biznesu online wymaga pracy, strategii, a przede wszystkim systematyczności. Zatem zanim kupisz hasła guru od dropshippingu pt. „Zwolnij szefa!”, „Przejdź na własne!” czy „Zarabiaj na pasji”, zobacz jak wygląda krok po kroku budowanie marki firmy w mediach społecznościowych i na czym tak naprawdę zarabia się w internecie.

Motywacje do tego, aby prowadzić biznes online zmieniły się dramatycznie wraz z wybuchem pandemii. Do tej pory osobami, które wybierały ten sposób zarabiania, powodowało głównie pragnienie swobody i możliwość zbudowania źródła przychodu wokół swojego stylu życia. Stąd właśnie wzięła się moda na cyfrowych nomadów oraz tzw. mumpreneurs.



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 z branży nieruchomości i przedsiębiorców oraz rozwija markę Freeya. W sercu jest podróżniczką, która korzysta z wolności pracy online. Odwiedziła już ponad 70 krajów.

Cyfrowi nomadzi są w wiecznej podróży dookoła świata i zmieniają miejsce zamieszkania, bo mają swobodę zarabiania z dowolnego miejsca na Ziemi. Zazwyczaj są to freelancerzy w branżach typu grafika komputerowa, copywriting czy informatyka. Mumpreneurs to z kolei kobiety, które po urodzeniu dziecka decydują się nie wracać na etat. Rozkręcają własny biznes z domu, dzięki czemu mogą pracować i wychowywać dzieci.

Wybuch globalnej pandemii, pozamykane granice i ograniczenia w międzynarodowym ruchu lotniczym na pewno pokrzyżowały plany wielu cyfrowym nomadom. Ale w tym samym czasie prowadzeniem firmy w internecie zaczęli interesować się przedsiębiorcy, którzy zmuszeni byli pozamykać stacjonarne biznesy lub zapragnęli budować tzw. drugą nogę.

„Podobnie zresztą jak **ZAPRAWIENI ETATOWCY**, którzy nagle stracili pracę albo znaleźli się na przymusowym urlopie i zaczęli myśleć o alternatywnym źródle dochodu.

Dla wielu biznes online stał się bardziej koniecznością niż wyborem.

Niektórzy od początku czują się w świecie online jak ryba w wodzie: prowadzą transmisje na żywo, organizują webinary, z łatwością tworzą treści i sprzedają swoje produkty. Ale to zdecydowana mniejszość. Cała rzesza nawet doświadczonych przedsiębiorców po prostu nie potrafi odnaleźć się w świecie online! Nie wiedzą, od czego zacząć, i robią to po omacku, bez konkretnej strategii. I, niestety, w związku z tym często się szybko zrażają.

Od wybuchu pandemii uczę na bezpłatnych spotkaniach online jak przenieść tradycyjny biznes do internetu. Dzięki temu obserwuję wyzwania, z którymi zmagają się początkujący internetowi przedsiębiorcy.

Gwiazda narażona na hejt? Niekoniecznie

Największą barierą wejścia do świata online zdaje się być brak pewności siebie, strach przed krytyką i związany z tym opór przed pokazaniem siebie,



Fot. Meng Zierong/VCG via Getty Images

*Całe szczęście, aby zbudować silną markę w internecie, niekoniecznie musisz **DZIELIĆ SIĘ ZE ŚWIATEM** tym, co jesz na śniadanie, lub wywoływać kontrowersje.*

swojej twarzy i swojej firmy w internecie. Nie każdy przecież ma ambicję, aby stać się nagle „gwiazdą ekranów”. Nikt też nie chce stać się ofiarą hejtu.

Być może obserwujesz profile celebrytów i wydaje ci się, że aby zaistnieć w wirtualnej przestrzeni musisz zrezygnować z prywatności i otworzyć się na potencjalną krytykę. Całe szczęście, aby zbudować silną markę w internecie, niekoniecznie musisz dzielić się ze światem tym, co jesz na śniadanie, lub wywoływać kontrowersje.

Jeśli jesteś gotowy na budowanie marki osobistej, możesz zrobić to po prostu wokół swojej wiedzy eksperckiej. Świetnym przykładem są tutaj lekarze, psychologowie czy prawnicy, którzy zbudowali ogromne biznesy online właśnie wokół swojego autorytetu, jako eksperci. Piszą artykuły na blogu, udzielają porad i robią bezpłatne szkolenia, dzięki którym zbierają wokół siebie lojalną społeczność zainteresowaną tematem. Ta społeczność to oczywiście potencjalni klienci.

Ale wcale nie musisz mieć prestiżowego wykształcenia czy stopnia naukowego, aby wyrobić dla siebie bądź swojej firmy markę eksperta w pewnej niszy. Autentyczność, pasja i doświadczenie w dowolnej dziedzinie można przenieść na świetnie prosperujący biznes w internecie.

Ostatnio przez reklamę na Facebooku trafiłam na sklep internetowy „Czarownicy z Antypodów” (@antipodeanwitch). Ta młoda kobieta z Australii zbudowała swój biznes i markę osobistą wokół sprzedaży zaklęć, mikstur i „magicznych” składników, w dodatku w modelu subskrypcyjnym. Ma kilkanaście tysięcy fanów zarówno na Facebooku, jak i Instagramie!

 Celowo posługuję się tym **SKRAJNYM PRZYKŁADEM**, aby zilustrować, że biznes w internecie można zbudować naprawdę w dowolnej niszy.

Absolutnym kluczem jest natomiast systematyczność w tworzeniu treści i ciągła interakcja ze społecz-

nością, którą budujesz wokół swojego produktu lub usługi.

W kontakcie z klientami

Aby zbudować społeczność lojalnych klientów, którzy będą do ciebie wracać, musisz być z nimi w stałym kontakcie. I do tego właśnie służą media społecznościowe. Tworzenie treści, informowanie, pokazywanie kulis pracy wymaga pracy i przemyślanej strategii. A jako przedsiębiorcy jesteśmy często tak zabiegani w naszych firmach, że brakuje nam energii lub pomysłów na to, co komunikować. W dodatku wydaje nam się, że to, co my wiemy o naszej branży, wie przecież każdy, więc takie banały na pewno naszych odbiorców nie zaciekawiają. A to błędne myślenie. Konsumenci coraz częściej chcą wiedzieć, jak powstał produkt, jaka jest historia firmy i jak to wszystko wygląda od kuchni.

Jeśli brakuje ci pomysłów na treści, które pomogą w zbudowaniu marki w internecie, to mam dla ciebie trzy proste ćwiczenia.

Po pierwsze, przypomnij sobie kilka ostatnich pytań od swoich klientów. Spisz odpowiedzi albo nagraj w formie wideo lub audio. Po drugie, wyobraź sobie, że tłumaczysz swojemu dziecku albo swojej babci, na czym polega twoja praca i twój dzień. Zrób zdjęcia „zza kulis” i opisz, co się na nich dzieje. Po trzecie, jeśli masz już swój kanał w internecie, zapytaj swoich fanów, z czym mają największy problem w twojej branży, tematyce, którą się zajmujesz. Na podstawie odpowiedzi przygotuj miniszkolenie albo e-booka, w którym wytłumaczysz, jak skutecznie podjąć to wyzwanie.

Jeśli udało ci się wykonać te ćwiczenia, to gratulacje! Właśnie stworzyłeś treść na wpis blogowy, podcast, a może nawet temat na webinar! Teraz wystarczy to opublikować, przeczytać komentarze i wejść w interakcję ze swoją społecznością. 

Piękno i moc jadą w parze



SIMPLY

SAFELY

FOR LESS



RENTIS
Smart way to rent a car

+48 720 200 500

www.rentis.pl

info@rentis.pl

OGÓLNOPOLSKA WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW

📍 **BIAŁYSTOK** +48 519 535 331 📍 **BYDGOSZCZ** +48 519 535 300 📍 **GDAŃSK** +48 519 535 311 📍 **GORZÓW WLKP.** +48 519 535 327
📍 **KATOWICE** +48 519 535 301 📍 **KIELCE** +48 519 535 304 📍 **KRAKÓW** +48 519 535 305 📍 **LUBLIN** +48 519 535 318
📍 **ŁÓDŹ** +48 519 535 308 📍 **OLSZTYN** +48 519 535 314 📍 **OPOLE** +48 519 535 307 📍 **PŁOCK** +48 519 535 334 📍 **POZNAŃ** +48 519 535 303
📍 **RZESZÓW** +48 519 535 306 📍 **SZCZECIN** +48 519 535 310 📍 **WARSZAWA** +48 519 535 302 📍 **WROCŁAW** +48 519 535 307

O JEDEN MOST ZA DALEKO

Fot. Robert Neumann / Forum



Tekst: **Jakub Mielnik**

Zagranica

*Władze centralne od dziesięcioleci zaniedbują bezcenne dolnośląskie zabytki. Jednak czy możliwe jest, że w pogoni za hollywoodzką superprodukcją, mającą pokazać światu polską wrażliwość historyczną, bylibyśmy gotowi pozwolić Tomowi Cruise'owi **WYSADZIĆ W POWIETRZE ZABYTKOWY MOST** w Pilchowicach?*

Zrobiła się z tego największa niepolityczna i nie-pandemiczna sensacja sezonu. Chodzi o umówione rzekomo z polskimi władzami – tak twierdził jeden z producentów filmu „Mission Impossible” – zniszczenie stalowego mostu kolejowego w Pilchowicach na Dolnym Śląsku. O tym, że z punktu widzenia Warszawy unikalne w skali światowej dolnośląskie zabytki nie są dość polskie, żeby je ratować, wiadomo już od dziesięcioleci.

Zagranica

Żaden z polskich rządów po upadku komunizmu nie próbował zmienić tej peerelowskiej spuścizny, mającej źródła w niechęci wobec obcej, bo poniemieckiej, najbardziej malowniczej części Polski. Ton zmienił dopiero odsądzany zazwyczaj od czci i wiary szef resortu kultury, wicepremier Piotr Gliński – ogłaszając drastyczne podniesienie funduszy na ratowanie dolnośląskich zabytków. Most w Pilchowicach się jednak w tej strategii nie mieści. Wiceminister kultury Paweł Lewandowski mówi, że historyczny obiekt przemysłowy jest nieużytkowy i niedostępny, więc z definicji zawartej w ustawie nie jest zabytkiem. Postkolonialne podejście kolejnych rządów polskich do spuścizny Dolnego Śląska, wbrew wcześniejszym deklaracjom wicepremiera Glińskiego, wróciło więc na swoje, *nomen omen, tory*.

I nawet nie o sam most tutaj chodzi, tylko o to, że kolejny wartościowy, a na pewno malowniczy dolnośląski obiekt historyczny można poświęcić jako poniemiecki, czyli niczyj.

Układ z sekciarzem?

Wiele wskazuje, że mamy do czynienia z umową, która jest czystą manifestacją prowincjonalnych kompleksów wobec kilku cwaniaczków z Hollywood. Wybitny znawca zagadnień postkolonialnych, Radosław Sikorski, nazwał już ten fenomen „murzyńskością”, za co dostało mu się od ludzi, którzy sami brną dziś w tę niewdzięczną rolę. Wedle tego, co mówi wiceminister Lewandowski w wywiadzie dla WP, dewastacja mostu w Pilchowicach przyczyni się do promocji Polski, bo w trailerze filmu wszyscy zobaczą pilchowski zalew i spadający do niego pociąg. I w domyśle od razu tłumnie ruszą odwiedzić to unieśmiertelnione w filmie z Tomem Cruise’em miejsce. Problem w tym, że to, co dla ministra Lewandowskiego jest sukcesem Polski i promocją na globalną skalę, w istocie jest realizacją widzimisię producentów drugoligowego kina akcji.

Na dźwięk nazwiska – Tom Cruise – miękną w Polsce nawet najtwardsze kolana. A niepotrzebnie.

Zagranica

Notowania fanatycznego członka ściganej w wielu krajach przez policję sekty scjentologów mocno ostatnio podupadły. Wraz z nimi spadają także budżety kolejnych odcinków sensacyjnej serii „Mission Impossible”, w której Cruise wciela się w rolę agenta Ethana Hawke’a. Ekipa po raz kolejny szuka więc atrakcyjnych plenerów w tańszych i mniej uczęszczanych przez filmowców krajach Europy. Producenci wiedzą, że można tam śmiało żerować na fascynacji nazwiskiem przyblakłej już nieco hollywoodzkiej gwiazdy.

Szczególnie w sytuacji, gdy emisariusze tego kraju z Polskiej Fundacji Narodowej kręcą się od jakiegoś czasu po opłotkach Hollywood, trwoniąc pieniądze na próby przekonania kogoś w Fabryce Snów, jaką to wielką kopalnią tematów jest polska historia.

Gonienie tego hollywoodzkiego króliczka słabo jakoś ostatnio PFN wychodzi, za co krytykują ją nawet najbardziej zajadli polscy konserwatyści. Może więc tutaj jest ratunek: my im damy na pożarcie wpisany do rejestru i wykazu zabytków

Zagranica



Zagranica

most, o którym wiceminister kultury mówi, że jest tylko postindustrialnym reliktem, ale kto wie, może oni zastanowią się nad nakręceniem filmu o tym, jak i ile razy Polacy zbawili wolny świat od zagłady.

Może nawet rolę polskiego bohatera narodowego, Jana Karskiego czy rotmistrza Pileckiego, zagrałby sam naczelny scjentolog świata?

Mariaż katolickich fundamentalistów z rządowymi kasy sekciarzami wygląda absurdalnie, ale czego nie robi się dla bożka polityki historycznej, prawda?

Gęsto od skarbów

Wiceminister Lewandowski widzi szklankę do połowy pełną: nie ma co żałować mostu, bo po pierwsze nie zostanie zniszczony, tylko lekko uszkodzony. Nawet lokomotywa, która ma spaść do wody, zostanie oczyszczona ze smarów, a ryby z zagrożonego jej upadkiem rejonu zostaną odłowione i przeniesione gdzie indziej. Poważnie – polecam wywiad z ministrem! To w sumie są nawet dobre wieści, bo w efek-

Zagranica

cie całego zamieszkania historyczna linia kolejowa z Jeleniej Góry do Wlenia, której częścią jest nieczynny most, będzie rewitalizowana. I bardzo dobrze.

„Na niewielkim 30-kilometrowym odcinku mamy do czynienia z **KONCENTRACJĄ ZABYTKÓW WYSOKIEJ KLASY**, nie spotykaną praktycznie w Polsce nigdzie poza Krakowem.

Nie chodzi tylko o most i sąsiadującą z nim pilchowską zaporę na Bobrze, będące pięknym przykładem przemysłowej architektury z początków XX w.

Zaraz obok mamy także średniowieczną wieżę mieszkalną w Siedlęcinie, obiekt, który za chwilę znajdzie się pewnie na liście Unesco. Wszystko z powodu świetnie zachowanych XIV-wiecznych polichromii, przedstawiających sceny z eposu o Rycerzach Króla Artura.

Zagranica

To jedne z nielicznych w Europie średniowiecznych malowideł o tematyce świeckiej, które dotrwały do naszych czasów.

Kawałek dalej jest zabytkowy Wleń, położony w zakolu Bobru, przed którego wezbranymi wodami miała chronić miasto pilchowska zapora. Na wzgórzach nad miastem jest barokowy zespół pałacowy Lenno, a nad nim średniowieczny zamek Henryka Brodatego, uważany za jedną z najstarszych murowanych warowni w Polsce. Te skarby historyczne, którymi można by obdzielić całe Mazowsze, da się obejść autem w godzinę, co nie jest na Dolnym Śląsku niczym wyjątkowym. Konserwatorzy wpisali tam do rejestru ok. 8500 obiektów, co daje średnio jeden zabytek na 2,5 km kwadratowego.

Przeklęte, bo poniemieckie

Nie pisalibyśmy o aferze z pilchowskim mostem, gdyby nie była ona charakterystyczna dla Dolnego Śląska. Skarby jednej z najbogatszych historycznych krain Europy, które znalazły się po 1945 r. w Polsce,

Zagranica

nie miały po powrocie do macierzy łatwego życia. Wiele z nich zostało splądrowanych przez Armię Czerwoną jeszcze pod koniec wojny. Ale największa dewastacja nastąpiła później. Z 2 tys. dolnośląskich pałaców i rezydencji, które przetrwały wojenne zniszczenia, bezpowrotnie przepadło po wojnie 600, a kolejne 300 znajduje się w stanie ruiny. W czasach PRL-u pokutowało lekceważenie do tego, co poniemieckie. Problem w tym, że przetrwało ono także w wolnej Polsce.

Zmarły 19 lipca tego roku prof. Franciszek Ziejka, szef Społecznego Komitetu Odnowy Zabytków Krakowa, naraził się we Wrocławiu, mówiąc, że tylko w Krakowie są polskie zabytki w przeciwieństwie np. do Dolnego Śląska, gdzie były budowane przez innych.

Ziejka bronił 40-milionowego funduszu na krakowskie zabytki, który pochłania 60 proc. wszystkich pieniędzy na ochronę obiektów historycznych w Polsce. Efektem tych dysproporcji była sytuacja, w której dolnośląski konserwator zabytków miał do nie-

Zagranica

dawna do dyspozycji rocznie nędzne 800 tys. zł, co dawało niecałe 100 zł na każdy z obiektów umieszczonych w rejestrze. Małopolska czy Podkarpacie, uważane z poziomu Ministerstwa Kultury za rdzenie polskie ziemie, dostawały wtedy regularnie nawet dwudziestokrotnie wyższe kwoty.

„Wszelkie **PROTESTY ZBYWANE BYŁY** twierdzeniem, że dolnośląskimi zabytkami powinny zajmować się niemieckie fundacje.

Zmieniło się to w ostatnich latach, gdy minister Gliński zaczął zwiększać budżet dla Dolnego Śląska nawet siedmiokrotnie. Są to jednak ciągle skromne sumy w porównaniu z tym, co wydaje się w rejonach, gdzie nie pokutuje anachroniczny podział na polskie i ponemieckie. Efektem tego stanu rzeczy jest schizofrenia: stalowy most w Tczewie może być broniący do upadłego przez konserwatora, który blokuje ważną drogową inwestycję, bo choć zbudowany przez

Zagranica

Niemców, stoi na Pomorzu, a przecież Pomorze było zawsze polskie. Most w Pilchowicach może zostać wysadzony czy uszkodzony w imię jarmarcznej rozrywki, bo jest na dawnych Ziemiach Odzyskanych.

Król popu w klasztorze

Takie postkolonialne traktowanie zasobów historycznych państwa polskiego przeczy całej logice, na której zbudowana jest powojenna Polska. Jeśli kolejne rządy w Warszawie nie mogły przeprosić się ze spuścizną niemiecką na Dolnym Śląsku, to znaczy, że w sferze kultury podpisane przez Polskę i Niemcy traktaty z roku 1970 i potem z 1990 nigdy nie zafunkcjonowały.

W XXI w., 50 lat po uznaniu przez RFN granicy Polski na Odrze i Nysie, ciągle mamy sytuację, w której unikalne w skali światowej obiekty, mogące uczynić z Dolnego Śląska wielki magnes turystyczny, traktowane są jako obce i skazywane na popadanie w ruinę. Zarzut ten dotyczy każdego światłego rządu po 1989 r., od Mazowieckiego i Buzka po Tuska. Na

Zagranica

paradoks zakrawa fakt, że dopiero posądzani o tani nacjonalizm pisowcy dostrzegli problem i próbują coś z nim zrobić.

Próżnię po mecenacie państwowym wypełniają prywatne fundacje i prywatni właściciele. Wielu z nich zawdzięczamy uratowanie fantastycznych zabytków – jak choćby pałac Lenno koło Wlenia, remontowany przez belgijskiego właściciela.

Z drugiej strony takie oddanie wszystkiego niewidzialnej ręce rynku może mieć swoje ograniczenia. Gdy wiele lat temu do Polski zawitał Michael Jackson, całkiem poważnie zainteresowano się jego rzucaną mimo chodem uwagą, że chciałby kupić cysterski klasztor w Lubiążu wraz z barokowym pałacem opatów i urządzić tam europejską filę swojego rancza Neverland. Dziś już wiemy, jak ponurą historię kryło tamto miejsce.

Tępe spolszczanie

Zazdrość o dostęp do pieniędzy, wyrażona w lekceważącym Dolny Śląsk stwierdzeniu prof. Ziejka, jest

Zagranica

zrozumiała. Nikt nie lubi konkurencji. Trzeba jednak spojrzeć na proporcje podziału funduszy.

*Warszawa jako stolica ma osobną pulę na swoje zabytki. Kraków **ZAGARNIA PONAD POŁOWĘ** tego, co przeznaczono na całą Polskę poza stolicą.*

Czy nie byłoby jednak uczciwe, gdyby turystyczna stolica, dumna ze swojej królewskiej historii, zaczęła przynajmniej część swoich zabytków utrzymywać z własnej kieszeni?

Zrozumiałe jest także bagatelizowanie wartości historycznej Ziemi Odzyskanych. Jeśli Dolny Śląsk, lubuskie czy zachodniopomorskie to „niczyje” ziemie, to czy nie rośnie dzięki temu ranga kurnych chatek z gankiem i skromnych pałacików, pielęgnujących szlacheckie i ziemiańskie sentymenty?

Tymczasem te tzw. ziemie niczyje kryją skarby klasy europejskiej, z którymi trudno równać biedę dawnej Kongresówki. W lubuskim Trzebiechowie

Zagranica

sanatorium od klamek po witraże projektował mistrz secesji, Henry van de Velde. Na liście Unesco są protestanckie Kościoły Pokoju, zachowane w Jaworze i Świdnicy i całe szczęście finansowane z budżetu centralnego.

Jest też most w Kłodzku, ozdabiany barokowymi figurami przez ten sam praski warsztat, który odpowiada za wygląd mostu Karola w Pradze.

Monumentalny cysterski klasztor w Lubiążu kryje mauzolea Piastów Śląskich, ale przez całe lata był pomijany na liście dotowanych przez Ministerstwo Kultury obiektów. Staraniami wrocławskich historyków sztuki udało się zdobyć pieniądze na cysterskie obiekty w Henrykowie i Krzeszowicach, ale wiele innych miejsc wprost woła o pomoc.

Coraz mniej pieniędzy kapie do Sokołowska, gdzie prywatna fundacja próbuje podnieść z ruin pierwsze w świecie sanatorium gruźlicze, na którym wzorowane było alpejskie Davos. Wsparcie przydałoby się gigantycznemu zamkowi w Kamieńcu Ząbkowickim,

Zagranica

zbudowanemu przez Mariannę Orańską, córkę króla Niderlandów, która stworzyła w Kotlinie Kłodzkiej całą sieć uzdrowisk, sprowadzając do budowy pensjonatów alpejskich mistrzów z Tyrolu.

Można by tak wymieniać godzinami, wrzucając a to twierdzę z czasów napoleońskich w Srebrnej Górze, a to renesansowe kamienice z Kłodzka, odnawiane w latach 20. XX w. przez architektów związanych z kuźnią modernizmu, słynną szkołą projektowania Bauhaus w Dessau. I tak dalej, gmina po gminie, miasto po mieście: Gryfów Śląski, Złotoryja, ratusz w Lwówku, itd., itp. 



Raport

ZDROWIE POLAKA

Fot. Getty Images

Partner raportu



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

Raport

Zdrowie Polaka

7 NAWYKÓW, KTÓRE SKRACAJĄ ŻYCIE MĘŻCZYZN W POLSCE

Raport

Zdrowie Polaka

*Polak z wyższym wykształceniem może żyć nawet 12 lat dłużej niż ten, który skończył tylko szkołę podstawową. Tak **SZOKUJĄCA RÓŻNICA** wynika głównie z różnic w stylu życia.*



Tekst: **Katarzyna Pinkosz**

Mężczyzna w Polsce żyje średnio 74 lata. To niewiele, bo aż o osiem lat mniej niż statystyczna Polka i o 4,6 roku mniej niż przeciętny mężczyzna w UE. A mógłby pożyć dłużej, bo różnice w długości życia są zależne nie od genów, a od... wykształcenia, a raczej związanego z nim stylu życia. Mężczyzna po studiach żyje nawet o 12 lat dłużej niż ten, który skończył tylko szkołę podstawową. To kwestia dostępu do opieki zdrowotnej, ale przede wszystkim nawyków związanych z dbaniem o siebie. Już sama zmiana tych siedmiu znacząco wydłuża szanse.

1. Palenie papierosów: w Polsce pali co trzeci mężczyzna

Palacz, który przez kilkadziesiąt lat pali papierosy, traci nawet ponad 20 lat życia. Mimo powszechnej świadomości o szkodliwości tego nałogu nadal 27,8 proc. mężczyzn w Polsce regularnie pali papierosy. Dodatkowo 4,3 proc. sięga na zmianę po papierosy i e-papierosy, a 3,1 proc. po e-papierosy. Liczba palaczy w Polsce w ostatnich latach przestała się zmniejszać i jest to bardzo niepokojące. Wśród mężczyzn z niższym wykształceniem palaczy jest więcej, jednak znajdziemy ich wielutakże wśród osób z wyższym wykształceniem (i ta liczba rośnie – z 14,8 proc. w 2012 r. do 17,4 proc. w 2018 r., a dodatkowo 4,3 proc. pali papierosy na zmianę z e-papierosami, zaś 3,4 proc. e-papierosy). Dla porównania w Szwecji papierosy pali tylko 8 proc. mężczyzn (dane z raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny).

Palenie papierosów oznacza wzrost ryzyka nie tylko raka płuca, który jest pierwszym nowotworowym zabójcą mężczyzn w Polsce, lecz także 13 innych typów nowotworów, miażdżycy, cukrzycy. Palących mężczyzn powinno zniechęcić do papierosów nie tylko to, że skracają życie, lecz także to, że przyczyniają się np. do zaburzeń erekcji.

2. **Picie alkoholu: co czwarty mężczyzna upija się raz w miesiącu**

Mężczyźni w Polsce piją mniej więcej tyle, ile przeciętny Europejczyk, jednak bardziej szkodliwie (mocniejsze trunki, rzadziej, za to w większych ilościach). 23 proc. mężczyzn w Polsce upija się co najmniej raz w miesiącu.

3. **Za dużo i za tłusto, czyli złe nawyki żywieniowe**

W 1989 r. dystans w długości życia między Polską a zachodnią Europą był jeszcze większy niż dziś. Jego skrócenie to w dużej mierze zasługa zmian

*Raport**Zdrowie Polaka*

w diecie. Dieta Polaka jest dziś inna niż 30 lat temu, choć niepokoi to, że mężczyźni w Polsce nadal jedzą za mało produktów, które chronią przed chorobami cywilizacyjnymi, czyli warzyw, owoców, gruboziarnistych kasz i innych produktów zbożowych z pełnego przemiału, bogatych w błonnik. Jedzą za to sporo produktów bogatych w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, a także czerwonego mięsa i wędlin (zakwalifikowanych przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem do grupy substancji rakotwórczych).

Gorzej odżywiają się zwłaszcza mężczyźni o niższym statusie ekonomicznym. Jednym z powodów jest to, że niezdrowa żywność jest tańsza. Widać jednak zmianę w pokoleniu 20-, 30-latków z dużych miast, którzy coraz większą wagę przywiązują do diety.

4. Siedzący tryb życia przed telewizorem lub laptopem

Co prawda w dużych miastach na chodnikach i w parkach widać mężczyzn, którzy biegają lub jeżdżą na

rowerze (do mody na jazdę na rowerze przyczyniła się m.in. epidemia COVID-19), jednak wciąż bardzo mały procent Polaków jest aktywnych fizycznie.

Zgodnie z zaleceniami WHO minimum aktywności fizycznej (o umiarkowanym natężeniu) to 150 minut w tygodniu. Z badań ankietowych wykonanych przez NIZP-PZH wynika, że ponad 57 proc. mężczyzn w Polsce nie podejmuje żadnych (!) form aktywności fizycznej poza tymi, które są związane z pracą i koniecznością przemieszczenia się do niej. W ogóle nie ćwiczy 36 proc. osób z wykształceniem wyższym i aż ponad 80 proc. osób z wykształceniem gimnazjalnym lub niższym. Pod tym względem bardzo odstajemy od innych krajów UE.

5. **Aż 7 na 10 mężczyzn w Polsce ma nadwagę**

Nadwaga i otyłość to nie nawyk, ale zwykle skutek złych nawyków: jedzenia za dużo i zbyt małej aktywności fizycznej. W Polsce liczba mężczyzn z nadwagą i otyłością stale rośnie. Męska otyłość

*Raport**Zdrowie Polaka*

(brzuszna) powoduje większe ryzyko nadciśnienia, miażdżycy, cukrzycy, chorób serca, a także jest czynnikiem ryzyka 13 rodzajów nowotworów, m.in. jelita grubego, nerki, trzustki, przełyku, wątroby, nerek, żołądka, tarczycy. Z brytyjskich badań wynika, że otyłość nawet częściej przyczynia się do rozwoju raka jelita grubego, nerki i wątroby niż palenie papierosów.

Panowie, którzy ważą za dużo, powinni pamiętać, że otyłość jest związana z dużym ryzykiem miażdżycy i cukrzycy, a jednym z powikłań tych chorób są (jak przy paleniu) zaburzenia erekcji.

6. Niechęć do badań profilaktycznych

Wiele chorób można wyleczyć lub spowolnić ich rozwój tak, by żyć jeszcze przez wiele lat. Warunkiem jest jednak ich wczesne wykrycie. Panowie wciąż jednak zbyt rzadko chodzą do lekarza i korzystają z badań profilaktycznych. Wyjątkiem są (znów) mężczyźni lepiej sytuowani i z wyższym wykształceniem.

Tak jak co roku wykonuje się przegląd samochodu, tak warto raz na 12 miesięcy iść do lekarza rodzinnego, pozwolić się zbadać i poprosić o skierowanie na morfologię, badanie ogólne moczu, zmierzyć ciśnienie.

Po 45. roku życia wskazana jest też pierwsza wizyta u urologa i wykonanie PSA. Po 55. roku życia – konieczna jest pierwsza kolonoskopia, dzięki której można wcześniej wykryć raka jelita grubego (nowotworowy zabójca nr 2 mężczyzn) lub stan przednowotworowy, a także usunąć podejrzaną polipy. Jeśli w rodzinie zdarzały się zachorowania na raka jelita grubego, kolonoskopię trzeba wykonać wcześniej (najlepiej porozmawiać o tym z lekarzem).

Co roku warto też wykonać USG jamy brzusznej i skontaktować się z lekarzem, gdy pojawiają się niepokojące objawy.

7. **Podejmowanie ryzykownych zachowań**

Mężczyźni, bardziej niż kobiety, są skłonni do ryzykownych zachowań, takich jak picie alkoholu, brawu-

*Raport**Zdrowie Polaka*

rowa jazda samochodem (także po wypiciu alkoholu), sięganie po narkotyki, próby samobójcze. Ryzykowne zachowania to też nieleczenie stwierdzonych chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, miażdżyca, cukrzyca. Nieleczono rozwijają się, prowadząc do niewydolności i zawału serca, udaru mózgu. Choroby serca i naczyń krwionośnych to główna przyczyna przedwczesnych zgonów mężczyzn. 

CIĘŻKO Z ASTMĄ? ZŁAP ZA STER!



SPRAWDŹ SWOJĄ ASTMĘ¹



Odczuwasz duszność,
mimo że stosujesz dużo
leków wziewnych?

lub



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

lub



Trafiłeś na szpitalny
oddział ratunkowy
z powodu astmy?



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

Astma ciężka może dotyczyć właśnie Ciebie



UDAJ SIĘ DO LEKARZA



pierwszego kontaktu,
bądź specjalisty alergologa
lub pulmonologa



Opowiedz
o swoich
dolegliwościach



Zapytaj o program
lekowy leczenia
astmy ciężkiej



SKORZYSTAJ Z REFUNDOWANEGO LECZENIA²



dostępnego bezpłatnie
w specjalistycznych
ośrodkach



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



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

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

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

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

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

Raport

Zdrowie Polaka

DEPRESJA TWARDZIELA

Raport

Zdrowie Polaka

*Mężczyźni częściej wpadają w gniew, sięgają po alkohol, podejmują ryzykowne kontakty seksualne z chęci zaznania przez chwilę przyjemności. Męska depresja może być groźniejsza w skutkach, bo męczyzna myśli: „Albo jestem człowiekiem sukcesu, albo zerem” – mówi **DR SŁAWOMIR MURAWIEC**, psychiatra.*



Rozmawiała **Katarzyna Pinkosz**

Do tradycyjnego wzorca bycia mężczyzną wciąż nie pasuje słowo „depresja”. Męczyzna powinien być „silny”, zawsze dawać sobie radę. Mężczyźni dziś tacy są?

W tradycyjnym wzorze męskości, w jakim kiedyś byli wychowywani mężczyźni – i nadal są – faktycznie nie mieści się depresja, gdyż nie jest zgodna

*Raport**Zdrowie Polaka*

z modelem siły, radzenia sobie, bycia twardym, nieokazywania uczuć.

Może właśnie dlatego mężczyźni wciąż trudniej przyznać się przed sobą, że ma depresję i szukać pomocy?

Wielu mężczyzn wciąż uważa, że musi sobie dobrze radzić, odnosić sukcesy. Wszystko inne jest nieakceptowalne, bywa zaprzeczane, ukrywane. A już na pewno pójście do psychiatry wiąże się z uczuciem klęski. Choć młodsze pokolenie bardziej to akceptuje, zwłaszcza w dużych miastach.



*Dr n. med. Sławomir
Murawiec*

jest specjalistą psychiatrii i psychoterapeutą, członkiem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

To mit, że mężczyźni rzadziej mają depresję niż kobiety?

Tak jest napisane w każdym podręczniku do psychiatrii, jednak jest to związane ze sposobem, w jaki depresja jest klasyfikowana: przez pryzmat cech i zachowań bardziej emocjonalnych, kobiecych. Jeśli przyjmujemy takie kryteria, to faktycznie wynika z nich, że kobiety częściej chorują na depresję. Jednak z badań Lisy A. Martin w USA, która zrobiła je, nieco zmieniając kryteria depresji, wynika, że cierpi na nią tyle samo mężczyzn co kobiet. Mężczyźni jednak inaczej ujawniają depresję i nie poszukują pomocy.

Depresja kojarzy się przede wszystkim ze smutkiem, apatią, niechęcią do życia...

... A także obniżeniem nastroju, brakiem napędu do życia, obniżeniem chęci do działania. W męskiej depresji zamiast smutku, przygnębienia, bierności, pasywności mogą pojawić się złość, agresja, drażliwość, wybuchowość, nadużywanie substancji psychoaktywnych, alkoholu, ryzykowne zachowania.

*Raport**Zdrowie Polaka*

Może to być brawurowa jazda samochodem, praco-
holizm, ryzykowne kontakty seksualne. Takie
cechy nie kojarzą się z tradycyjnie pojmowaną
depresją.

**Skąd wiedzieć, że mężczyzna faktycznie ma depre-
sję, a nie że po prostu to taki charakter?**

Po tym, że widać zmianę: kiedyś był wyluzowany,
teraz wciąż się wścieka. Rdzeń jest podobny: smu-
tek, rozpacz, przygnębienie. Natomiast objawy
depresji mogą być skierowane do wewnątrz (smu-
tek, obwinianie się, apatia) lub na zewnątrz. Mężczy-
zna nie będzie mógł nic zrobić, bo nie będzie miał do
tego siły; niczym nie będzie mógł się zająć, jednak na
wierzchu będzie złość, agresja, ryzykowne zachowa-
nia. Do tego dochodzi pogorszenie funkcji poznaw-
czych: pamięci, koncentracji, uwagi. Trudno efek-
tywnie myśleć, zapamiętywać. Depresja oznacza
smutek, cierpienie, rozpacz, może mieć jednak
różne postaci. Justyna Kowalczyk też zdobywała
medale olimpijskie, będąc w depresji. Czy kojarzy
się to z depresją?

„*Depresja oznacza smutek, cierpienie, rozpacz, może mieć jednak różne postaci. **JUSTYNA KOWALCZYK** też zdobywała medale olimpijskie, będąc w depresji.*

W tym tradycyjnym pojmowaniu - nie. Wydaje się, że osoba w depresji nie byłaby w stanie sięgnąć po złoto.

Jednak w jej przypadku był wyraźny element ukrywania, maskowania. U mężczyzn jest cierpienie, smutek, brak radości życia, natomiast znacznie bardziej widoczne są zachowania „na zewnątrz”, jak choćby podejmowanie ryzykownych kontaktów seksualnych z chęci zaznania przez chwilę przyjemności. Albo ćwiczenie boksu, ale nie dlatego, że sprawia to satysfakcję, tylko z chęci zapomnienia.

Która forma depresji jest bardziej niebezpieczna?

Patrząc na to, że to mężczyźni częściej popełniają samobójstwa, to jednak męska. Zwłaszcza że jest trudniejsza do rozpoznania, a mężczyźni rzadziej szukają pomocy.

Dlaczego mężczyźni częściej popełniają samobójstwa?

Więcej jest u nich zachowań impulsywnych, ryzykownych. Częściej wpadają w gniew, częściej sięgają

po alkohol – to też powoduje odhamowanie. Rzadziej poszukują pomocy.

Częściej też myślą „albo-albo”: „Albo jestem człowiekiem sukcesu, albo zerem; mam sukces, albo nic już nie będzie”. Pamiętajmy, że mężczyźni popełniają nie tylko samobójstwa jawne. Są też ukryte: samochód rozbity na drzewie, bez śladów hamowania. To też jest samobójstwo, choć wygląda jak wypadek.

Depresja często dotyka mężczyzn bardzo ambitnych, stawiających sobie wyraźne cele do osiągnięcia?

Często są tak nakierowani na sukces, że jeśli coś im nie wyjdzie, to są bardzo zagrożeni popełnieniem samobójstwa.

Czy są mężczyźni bardziej predysponowani do depresji? Decydują geny, wychowanie, czy każdy może mieć w życiu gorszy okres?

To nigdy nie jest jedna przyczyna. Na pewno decydują zarówno czynniki biologiczne, jak i wychowanie, a także aktualna sytuacja, w której znajduje się mężczyzna.

Jak pomóc? Trudno liczyć na to, że mężczyzna sam się zbierze i pójdzie do psychiatry, psychologa.

Kobiety częściej dzielą się swoimi przeżyciami z innymi, potrafią odreagować. Facet nie bardzo może, bo jeśli zacznie się żalić, to zwykle słyszy: „Weź się w garść, nie bądź baba, co mi tu opowiadasz, idź się napij albo idź na panienki”.

*Pierwszy znak, że potrzebna jest **PO-MOC PSYCHOLOGA LUB PSYCHIATRY**, to poczucie, że bardzo się cierpi i już nie panuje nad sytuacją.*

Jednak większość mężczyzn zaprzecza takim myślom, uważa, że sobie poradzi. Czerwone światło jest wtedy, gdy stan psychiczny wpływa na życie, pracę, pojawiają się zachowania ryzykowne: alkohol, narkotyki, myśli samobójcze.

Często depresja pojawia się po jakiejś utracie: stanowiska, pieniędzy, bliskiej osoby, partnerki. Jest to wtedy łatwiejsze do zaakceptowania: coś złego mnie

*Raport**Zdrowie Polaka*

spotkało, potrzebuję pomocy. Jednak utratą może być też np. utrata planów – chciałem coś osiągnąć, nie udało mi się.

Dla mężczyzn większym problemem niż w przypadku kobiet jest też przyjmowanie leków.

Mężczyzna chce kierować swoim życiem, dlatego trudniej mu jest też zaakceptować przyjmowanie leków. W przypadku mężczyzn trzeba też wyjątkowo zwracać uwagę, by nie powodowały one dysfunkcji seksualnych, żeby dodatkowo nie osłabiać sfery intymnej. Leki mogą pomóc: wyciągnąć z dołka. Zmieniają sposób przetwarzania informacji, odbierania bodźców ze środowiska. Po leczeniu przeciwdepresyjnym mężczyzna ma szansę się podnieść i podjąć działanie. Gdy jest w depresji, nie jest w stanie nic zrobić ze swoim życiem. Gdy leki go z tego stanu wyprowadzą, to druga faza zależy już od niego. To on musi coś zrobić, zmienić coś w sobie, by sytuacja depresyjna już go nie dotyczyła. Ważna jest psychoterapia, by zacząć inaczej myśleć, lub modyfikacja sytuacji zewnętrznej.

Wzrasta liczba osób z depresją, także mężczyzn. To było widoczne już wcześniej. Czy epidemia COVID-19 jeszcze to spotęguje?

W krajach wysoko rozwiniętych wzrost zachorowań na depresję widać już od drugiej wojny światowej. Żyjemy w czasach, gdy kumulują się różne stresy: zmiany społeczne, klimatyczne, COVID-19. Coraz więcej mamy niepewności.

Kiedyś, po osiągnięciu pewnej pozycji zawodowej czy finansowej, człowiek mógł być spokojny, że ją utrzyma. Dziś już nie. Zmiany ekonomiczne, polityczne, związane z migracjami utrzymują nas w permanentnej niepewności. Mężczyzna wyjątkowo potrzebuje poczucia, że kontroluje sytuację. Dlatego trudniejsze są dla niego czasy, gdy jest dużo niepewności.

Czasy zmian społecznych, politycznych, COVID-19 będą bardziej odbijać się na psychice męskiej?

Wydaje mi się, że tak. Kobiety też silnie przeżywają stres, jednak element niepewności, utraty kontroli, bardziej uderza w mężczyzn.

Coraz częściej mówi się, że depresja to choroba, której towarzyszy stan zapalny w całym organizmie predysponujący do innych chorób. Faktycznie osoby z depresją częściej mają też inne choroby?

Długo panował pogląd, że depresja oznacza smutek i dotyczy niematerialnych przeżyć psychicznych. Okazuje się jednak, że u części osób mających depresję trwa niepełny, taki subkliniczny stan zapalny. To nie jest gorączka, ale powoduje uaktywnienie układu immunologicznego. Ten permanentny stan zapalny może powodować większe ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, chorób reumatycznych.

To jeszcze jeden powód, dlaczego mężczyzna też powinien leczyć depresję?

Tak. Lecząc depresję, ratujemy się też przed chorobami serca czy cukrzycą, ratujemy swoje życie. 

#KupujŚwiadomie

WSPIERAJ NASZE ROLNICTWO
I KRAJOWĄ GOSPODARKĘ



WIĘCEJ INFORMACJI



facebook.com/produktpl



twitter.com/Produkt_Polski



www.gov.pl/produktpolski



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

Raport

Zdrowie Polaka

POLSKIE I EKOLOGICZNE

Fot. 123RF

Raport

Zdrowie Polaka

*Kiedy kupujemy polski produkt, to wspieramy rodzimych przedsiębiorców i rolników oraz krajową gospodarkę. A **NASZĄ ŻYWNOSĆ CECHUJE NAPRAWDĘ WYSOKA JAKOŚĆ**, na świecie traktuje się ją jako żywność klasy premium – **MÓWI MARCIN WROŃSKI**, Zastępca Dyrektora Generalnego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.*

*Rozmawiała: **Dorota Bardzińska***

Gdyby miał pan namówić cudzoziemca do kupowania polskiej żywności, jak by ją pan zarekomendował?

Polską żywność cechuje wysoka jakość przy stosunkowo niskiej cenie. W wielu krajach, na przykład arabskich, jest uważana za żywność klasy premium. W dodatku, jeżeli porównujemy sposób uprawy, specyfikę zabiegów agrotechnicznych w Polsce i pozostałych krajach Unii Europejskiej, to niekiedy

*Raport**Zdrowie Polaka*

różnica w zużyciu środków ochrony roślin jest dziesięciokrotna. Oczywiście na korzyść produktów polskich.

Mają zdecydowanie mniej chemii, są zdrowsze?

Mimo że w ostatnich latach zużycie środków ochrony roślin w Polsce wzrosło, to i tak używamy mniej

*Marcin Wroński*

Zastępca Dyrektora Generalnego KOWR. W KOWR nadzoruje Pion Rynków Rolnych. Absolwent Akademii Rolniczej w Poznaniu i Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Ma duże doświadczenie w zarządzaniu firmami prywatnymi i jednostkami administracji publicznej. Był m.in. Zastępcą Prezesa Agencji Rynku Rolnego w Warszawie i Wojewódzkim Inspektorem Ochrony Roślin i Nasiennictwa w Bydgoszczy. Autor wielu publikacji, ekspertyz i analiz z zakresu polityki rolnej.

chemii niż w innych krajach UE. Mówimy oczywiście o żywności, która nie posiada certyfikatów ekologicznych, bo w jej przypadku w ogóle nie wolno stosować chemicznych pestycydów.

Ośmiu na dziesięciu Polaków uważa, że mając do wyboru polski produkt i produkt zagraniczny, trzeba kupować nasz, polski. Ministerstwo Rolnictwa i KOWR kolejny rok prowadzą kampanię „#Kupuj-Świadomie - PRODUKT POLSKI”...

To prawda, rodacy coraz częściej wybierają produkty polskie, które wysoko sobie cenią. Nasza kampania dotyczy właśnie kraju pochodzenia, czyli patriotyzmu gospodarczego. Chodzi o to, że kiedy kupujemy polski produkt, to wspieramy rodzimych przedsiębiorców i rolników oraz krajową gospodarkę. Dajemy miejsca pracy.

Patriotyzm konsumencki jest bardzo rozwinięty w krajach Europy Zachodniej. Na przykład w Niemczech w sklepie spożywczym nie znajdziemy galanterii mlecznej z polskiej przetwórni. Natomiast u nas w sklepach jest sporo niemieckich jogurtów czy

*Raport**Zdrowie Polaka*

serów. Wynika to m.in. z tego, że po 1989 r. zachłystaliśmy się produktami z zagranicy, a firmy z zachodu Europy, by nas jeszcze bardziej do nich przekonać, od lat wykorzystywały techniki marketingowe czy promocyjne.

Polacy chętnie kupują polską żywność. Jak ją rozpoznać?

W Polsce następuje zmiana postaw konsumentów, a w świadomości społecznej wzrasta znaczenie kraju pochodzenia nabywanych towarów.

Bardzo nas to cieszy, że idea patriotyzmu konsumenckiego staje się coraz ważniejsza dla **MŁODYCH POLAKÓW.**

Chcemy, żeby z całą pewnością wiedzieli, że to, co kupują, to produkt polski. I temu właśnie służy oznaczenie PRODUKT POLSKI. Tylko to jedno oznaczenie daje nam pewność, że jemy żywność wytworzoną z surowców od polskich rolników, a nie tylko wypro-

*Raport**Zdrowie Polaka*

dukowaną przez firmę zarejestrowaną w Polsce. Na rynku funkcjonują przecież dziesiątki oznaczeń, które sugerują, że krajem pochodzenia jest Polska. Na przykład jako oznaczenie polskiej żywności jest czasami błędnie wymieniany kod 590. Tymczasem on wskazuje jedynie na kraj, w którym jest zarejestrowana firma – producent żywności. Do jej wytworzenia ta firma nie musi jednak użyć polskich surowców, bo nie ma takiego wymogu.

Jakie kryteria muszą spełniać polskie produkty oznaczone informacją PRODUKT POLSKI?

W żywności z tym znakiem 75 proc. surowców musi pochodzić z Polski, od naszych rolników. Jeżeli chodzi o mięso, to musi pochodzić od zwierzęcia urodzonego, wyhodowanego i ubitego w Polsce. Dla przedsiębiorcy akces do tego programu jest bezpłatny i dobrowolny, to on ponosi odpowiedzialność za stosowanie się do wymogów i podlega kontroli Inspekcji Jakości Handlowej.

Można podać jeszcze jeden argument za krajową żywnością. Produkty polskie nie powodują tak dużego

śladu węglowego jak te, które podróżują do naszych supermarketów przez pół świata. Winogrona z Chile czy grejpfruty z RPA...

Żywność wytwarzana w Polsce nie jest poddawana procesom przechowywania podczas transportu czy składowania, jak to jest na przykład w przypadku cytrusów. Eliminujemy więc pewną obróbkę, co więcej, w przypadku polskiej żywności występuje mniejsze ryzyko chorób przechowalniczych, na przykład wywoływanych przez grzyby. Polska żywność na pewno jest pod tym względem bezpieczniejsza, a spożywanie jej bardziej rozsądne, jeśli zależy nam na ochronie środowiska.

Nawiasem mówiąc, jeśli przyjrzymy się koszykowi zakupowemu przeciętnego Polaka, sprawdzając, ile kupuje cytrusów, ale ile rodzimych jabłek czy gruszek, to okaże się, że mamy jeszcze bardzo dużo do zrobienia. Tylko połowa spożywanych przez nas owoców pochodzi z kraju. Pijemy bardzo mało soku jabłkowego – zaledwie około litra miesięcznie. A przecież Polska słynie z produkcji jabłek. Musimy

*Raport**Zdrowie Polaka*

nie tylko szukać dla nich nowych rynków eksportowych, ale też zwiększyć ich spożycie wewnętrzne. Za chwilę przecież wyrośnie nam konkurencja na Wschodzie, bo do Rosji, na Ukrainę i Białoruś trafiło bardzo dużo materiału szkółkarskiego. Za kilka lat te sady zaczną owocować.

KOWR promuje również żywność z unijnymi certyfikatami, podkreślającymi związek między jakością a miejscem pochodzenia produktów oraz wyróżniającymi ich tradycyjną metodę produkcji. Jak mamy my, konsumenci, to rozumieć?

 **UNIJNE OZNACZENIA** to *Chroniona Nazwa Pochodzenia, Chronione Oznaczenie Geograficzne oraz Gwarantowana Tradycyjna Specjalność*.

Umieszczony na etykiecie produktu symbol jednego z tych trzech certyfikatów gwarantuje wyjątkową jakość produktu, wynikającą ze specyficznych warunkowań regionalnych, historii czy też tradycji

*Raport**Zdrowie Polaka*

wytwarzania. Mówi nam na przykład, że dany produkt jest unikatowy dla danego regionu kraju i może być wytwarzany tylko na tym obszarze – tak jak ostatnio wpisany do rejestru podpiwek kujawski.

Inna grupa certyfikatów jakości to znaki, których właścicielami są organizacje branżowe. Organizacje te same czuwają nad prawidłowością stosowania danego certyfikatu.

Ajak odróżnić żywność ekologiczną, która jest ponoć najzdrowsza, bo – jak twierdzą naukowcy – zawiera najwięcej składników odżywczych, w tym przeciwutleniaczy? Ona też ma jakieś oznaczenie?

Jeżeli konsument chce kupić produkt ekologiczny, powinien szukać na opakowaniu unijnego oznaczenia w kształcie zielonego liścia. To gwarancja, że produkt został wytworzony zgodnie z przepisami dotyczącymi rolnictwa ekologicznego. Bardzo często konsumenci mówią, że jabłka, które kupili, są ekologiczne, ponieważ nabyli je od małego sadownika albo że jedzą wędlinę ekologiczną, bo pochodzi z niewielkiej masarni. To nie musi być prawda, bo ta mała masar-

*Raport**Zdrowie Polaka*

nia może nie mieć własnej ubojni, ale przerabiać słabej jakości półtusze z Niemiec, Danii czy Hiszpanii. Mały sadownik może nie mieć certyfikowanej produkcji i używać środków ochrony roślin. Dlatego jeśli konsument chce jeść produkt, który jest naprawdę ekologiczny, musi zwrócić uwagę na unijny certyfikat.

Żywność eko i bio staje się coraz bardziej popularna. Już dziś wartość polskiego rynku tej żywności jest szacowana na ponad miliard złotych i rośnie on w tempie nawet 20 proc. rocznie. To szansa dla mniejszych gospodarstw rolnych?

Stajemy się jako społeczeństwo coraz bogatsi, chcemy żyć długo, dobrze się odżywiać, panuje moda na bycie fit i eko – z tego wynika popularność takiej produkcji. Jest to niewątpliwie szansa dla gospodarstw o małych areałach. W Polsce są jednak również duże gospodarstwa ekologiczne, które mają kilkadziesiąt albo kilkaset hektarów i zajmują się wyłącznie wyspecjalizowaną produkcją ekologiczną.

Na razie jednak na polskich półkach sklepowych przeważa zagraniczna żywność eko i bio.

Mimo że mamy duży potencjał w produkcji żywności ekologicznej, problemem jest to, że nie mamy odpowiedniej liczby przetwórci. W Polsce jest ich 10-krotnie mniej niż we Włoszech, w Niemczech czy we Francji, czyli w krajach wiodących w rolnictwie ekologicznym.

*Zarabia się na **ŻYWNOŚCI GOTOWEJ**,
a nie na produkcji surowców – i to
w każdej gałęzi rolnictwa.*

U nas często podnoszone są głosy, że po 1989 r. utraciliśmy znaczenie w przetwórstwie żywności – w rolnictwie ekologicznym może być inaczej, bo rynek produktów ekologicznych praktycznie powstaje na naszych oczach. Jest na to szansa, pod warunkiem że rolnicy będą chętniej zrzeszać się w grupy producenckie lub spółdzielnie. Bo siła rolników w Europie Zachodniej polega na tym, że są zrzeszeni w grupy producenckie, a nie działają w pojedynkę.

*Raport**Zdrowie Polaka*

Pamiętajmy jednak, że to my, klienci, w bardzo dużym stopniu decydujemy o tym, co trafia do sklepów. I nie chodzi tu tylko o produkty ekologiczne. Jeżeli w sposób świadomy kupujemy, jeśli wybieramy wyroby z oznaczeniami, jak np. PRODUKT POLSKI, to dajemy jednoznaczny sygnał dla działu handlowego i właściciela sklepu, że ten produkt powinien się znaleźć na półce. Świadomy konsument – to bardzo ważne dla naszej gospodarki. Jesteśmy 36-milionowym rynkiem zbytu i musimy zadbać o to, żeby ten rynek w jak największym stopniu należał do polskich produktów. 

100

A graphic of three stylized wheat stalks in white and yellow, positioned to the right of the large number 100.

ZŁOTA SETKA

POLSKIEGO
ROLNICTWA

III EDYCJA RANKINGU
ZŁOTA 100
POLSKIEGO ROLNICTWA
PUBLIKACJA RANKINGU
I UROCZYSTA GALA
JUŻ W GRUDNIU

A logo consisting of three horizontal wavy lines in shades of green.

Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

PRODUKT
POLSKI

<< SPIS TREŚCI



NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Raport

Zdrowie Polaka

NIESZABLONOWE PODEJŚCIE – KLUCZ DO PROBLEMÓW Z PROSTATĄ

Fot. Getty Images

Raport

Zdrowie Polaka

*W Polsce brakuje dobrych diagnostów. Często zamiast z właściwą diagnozą mężczyźni wychodzą od urologa jedynie ze stosem recept. Nie tędy droga – mówi **DR HAB. N. MED. TOMASZ GOŁĄBEK** z Polsko-Amerykańskiego Centrum Zdrowia MEDIQUS.*

Rozmawiała **Olga Kowalska**

Mężczyźni to hipochondrycy, ale wizyt u urologa unikają jak diabeł święconej wody. Prawda?

Jako mężczyzna stanowczo zaprzeczam pierwszej sugestii. Jeśli chodzi o unikanie, to są trzy grupy pacjentów. Pierwsza to panowie, którzy bardzo o sobie dbają i robią regularnie badania. Druga to ci, którzy zjawiają się u mnie, gdy ich problem jest już mocno zaawansowany, często za namową żony albo przyjaciółki. Tu wielkie gratulacje dla pań. Wielu mężczyzn zawdzięcza im swoje życie i zdrowie.

*Raport**Zdrowie Polaka***A trzecia grupa?**

Pacjenci, którzy przychodzą z naręczem dokumentacji medycznej. Byli u wielu lekarzy, mają za sobą miesiące albo lata leczenia, czasem przebyte



*dr hab. n. med.
Tomasz Gołębek*

specjalista urolog. Doświadczenie zdobywał, szkoląc się i pracując w prestiżowych ośrodkach w USA i w Europie: Harvard Medical School, Boston University w USA, Cork University Hospital oraz Mercy University Hospital w Irlandii. Adiunkt w Katedrze i Klinice Urologii Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum w Krakowie oraz konsultant w Europejskim Centrum Zdrowia w Otwocku.

operacje prostaty i wciąż nawracające problemy. W tej grupie mogę umieścić jednego z pacjentów, który przyszedł do mnie, ściskając w garści tygodnik „Wprost”.

To miłe... ale dlaczego?

To był numer, w którym był wywiad ze mną na temat zapalenia prostaty. Pacjent przeczytał go i odkrył, że ma dokładnie te objawy, o których mówiłem. Jego lekarz to zbagatelizował, więc pacjent się wkurzył i przyszedł do mnie.

„Panie doktorze, czy ja to mam”? Miał?

Oczywiście. Zapalenie prostaty to problem wielu mężczyzn. Choroba często niewłaściwie diagnozowana, a jeszcze częściej niewłaściwie leczona. Pacjent, o którym opowiadałem, zanim przyszedł do mnie, przeszedł dwie operacje na łagodny rozrost prostaty, zupełnie niepotrzebnie.

Objawy łagodnego rozrostu prostaty są mylone z objawami zapalenia?

Łagodny rozrost jest najpowszechniejszym z męskich problemów z prostatą. Szkopuł w tym, że

*Raport**Zdrowie Polaka*

obok rozrostu prostaty są też inne z nią problemy, w tym wspomniane już zapalenie, a wszystkie choroby prostaty dają bardzo podobne objawy. Pacjent przychodzi do lekarza i mówi, że ma problem z oddawaniem moczu, często chodzi do toalety... Szybka diagnoza: rozrost prostaty. Potem leczenie. Jeśli leczenie nie daje dobrych rezultatów, pacjent dostaje skierowanie na zabieg chirurgiczny.

I?

Za szybko! Gdyby lekarz dokładniej zebrał wywiad, może okazałoby się, że poza problemami, o których pacjent wspomniał, od czasu do czasu występuje u niego także np. pieczenie przy oddawaniu moczu albo bóle w podbrzuszu, dziwne bóle pośladka, dyskomfort jąder, klucie, pieczenie, ucisk lub brak czucia na jądrach, ból na wewnętrznej lub przedniej części uda...

Czasem na właściwą diagnozę może naprowadzić objaw tak nieoczywisty jak

BÓL DUŻEGO PALCA U NOGI.

Gdyby lekarz nie poprzestał na najprostszej diagnozie, być może na czas odkryłby, że rozrost prostaty nie jest jedynym problemem pacjenta i podjął właściwe leczenie.

A jeśli objawy trwają tylko przez kilka dni i potem ustępują?

Czerwona lampka powinna się zapalić nam za każdym razem, kiedy odczuwamy zmianę w sposobie oddawania moczu. To zawsze sygnał ostrzegawczy. A jeśli po kilku dniach problemy znikają albo pojawiają się co jakiś czas, to nie powinno nas uspokoić, raczej zaalarmować, gdyż okresowość objawów jest bardzo charakterystyczna dla stanów zapalnych.

Nie cieszymy się, kiedy coś „samo minęło”?

W przypadku problemów z prostatą nic nie mija samo. Najczęściej nie mija też po dawce wydębionej od żony lub przepisanej przez lekarza furaginy. Antybiotyki? Lekarze je uwielbiają. Objawy ustępują, pacjenta uważa się za wyleczonego. Co z tego, że za parę miesięcy wróci, bo antybiotyk jedynie uśpił objawy. Wielu pacjentów traci w ten sposób niepo-

trzeba czasu. Czas, w którym zapalenie prostaty przechodzi w stan przewlekły.

A problemy z erekcją? Ich powodem może być zapalenie prostaty?

Przedwczesny wytrysk jest bardzo częstym objawem zapalenia. Także problemy z uzyskaniem pełnej sztywności czy jej utrzymaniem. Lekarze często obarczają winą za problemy z erekcją wiek pacjenta, zmiany miażdżycowe czy zwykły stres. Jeśli twój lekarz nie potrafi ci pomóc, spróbuj zasięgnąć opinii innego. To podstawa. Dobra diagnoza. Zawsze szukajmy drugiej opinii. To bardzo ważne. 



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 Polaka

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED DRUGĄ FALĄ KORONAWIRUSA

Fot. Daniel Dmitriew / Forum

*Że nadejdzie, eksperci nie mają wątpliwości. W dodatku zbiegnie się z sezonem grypowym i to w okresie, gdy wielu z nas zмага się z osłabieniem odporności. **JAK WIĘC ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE I ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM**, wyjaśnia dr Agnieszka Dmowska-Korobiewska, laryngolog z kliniki MML w Warszawie.*



Rozmawiała **Ewelina Celejewska**

Kiedy, pani zdaniem, możemy się spodziewać drugiej fali koronawirusa?

Przewiduje się, że jesienią. To specyficzna pora roku, kiedy dochodzi do zwiększonej zachorowalności na infekcje dróg oddechowych. Jest to związane m.in. ze zmianą aury pogodowej. Łatwo wówczas

*Raport**Zdrowie Polaka*

o wychłodzenie organizmu, a wtedy wirusy i bakterię mogą nas łatwiej atakować.

A co z układem odpornościowym?

Ten, oczywiście, odgrywa bardzo ważną rolę, ale trzeba pamiętać o odmienności każdego z nas. Chorują nie tylko dzieci, u których układ immunologicz-

*Agnieszka
Dmowska-Korobiewska*

Jest absolwentką Akademii Medycznej w Warszawie z 24-letnim stażem w otolaryngologii. Pracowała również jako starszy asystent Kliniki Otolaryngologii w Szpitalu Bielańskim w Warszawie. W Centrum Medycznym MML zajmuje się przede wszystkim leczeniem chrapania oraz bezdechów śródsennych metodą Celon, leczeniem chirurgicznym przerostu migdałków podniebiennych oraz migdałka gardłowego z zastosowaniem noża harmonicznego, leczeniem skrzywienia przegrody nosa, przerostu małżowin nosowych oraz przewlekłego stanu zapalnego zatok.

*Raport**Zdrowie Polaka*

nych dopiero się rozwija, lecz także dorośli – jedni częściej, inni rzadziej. Niezależnie jednak od tego, w której jesteście grupie, powinniśmy już teraz zadbać o wzmocnienie odporności – jeszcze zanim nadejdzie sezon chorobowy.

Może dzięki temu na jesieni tego roku będzie też mniej przypadków grypy?

Strach przed koronawirusem może faktycznie zmienić nasze podejście do odporności, żywienia, szczepień i higieny, co może przełożyć się choćby na statystyki grypy.

*Trzeba podkreślić, że oprócz COVID-19 mamy także inne, **SEZONOWE INFEKCJE**, których w wielu przypadkach można uniknąć.*

Jesienią i zimą atakują nas głównie wirusy?

Tak, stanowią zdecydowaną większość, bo aż 90 proc. infekcji jest spowodowanych wirusami. Często jednak, gdy infekcja trwa dłużej, jest nieleczone lub

*Raport**Zdrowie Polaka*

leczona niewłaściwie, może dojść do nadkażenia bakteryjnego, początkowo właśnie w obrębie górnych dróg oddechowych.

Co więc rozumie pani poprzez zwiększanie odporności w dobie pandemii?

To ta sama profilaktyka zdrowia, co w przypadku wszystkich innych wirusów. Powinniśmy przede wszystkim przygotować się do sezonu chorobowego już w okresie letnim. A więc np. porządnie wypocząć w trakcie urlopu, ponieważ zmęczenie i stres negatywnie wpływają na układ immunologiczny. Lato to też czas warzyw i owoców. Mamy to szczęście, że mieszkamy w kraju, w których produktów tych mamy pod dostatkiem.

Tylko nie zawsze potrafimy określić, czy odżywiamy się zdrowo, nie wspominając już o świadomości pewnych niedoborów składników odżywczych.

Oczywiście, to częsty problem. Dlatego zachęcam do badań kontrolnych, pomagających ocenić stan zdrowia. Ostatnio coraz więcej osób decyduje się choćby na badanie poziomu witaminy D, która

*Raport**Zdrowie Polaka*

ma ogromny wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Jeśli jednak wiemy, że nasza dieta jest fatalna lub wyszło to w badaniach, warto udać się na kroplówkę witaminową. Oferujemy je w klinice MML. Trzeba jednak skonsultować się z lekarzem, bo i nadmiar nie jest dobry. Dlatego u nas najpierw wykonuje się tzw. pakiet odpornościowy – specjalistyczne badania, które pozwalają ocenić stan układu immunologicznego, w tym m.in. poziom witaminy D czy A, a także poziom żelaza, ferrytyny, cynku.

Istotna jest także morfologia krwi z rozmazem i występowanie **CZYNNIKÓW STANU ZAPALNEGO** *w organizmie.*

Przyznaję - brzmi sensownie.

To prawda. Dzięki takim badaniom możemy wykryć stany zapalne i walczyć z nimi, dlatego odradzam suplementację na własną rękę, co niestety jest dość powszechną praktyką. Ale to nie

*Raport**Zdrowie Polaka*

wszystko, co bym zaleciła przed drugą falą koronawirusa. Warto pójść także na konsultację laryngologiczną.

Dlaczego?

Jedną z głównych dróg wnikania wirusów jest nos. Profilaktyczne badanie laryngologiczne, np. endoskopowe, z oceną błony śluzowej jest istotne dla odporności. To, czy błona śluzowa jest przesuszona, anemiczna czy obrzęknięta, może wpływać na ryzyko infekcji. Oceniamy ją w badaniu NBI – Narrow Band Imaging. Istotna jest także drożność nosa, którą sprawdzamy dzięki badaniu rynomanometrii. W niektórych przypadkach zlecam także badanie tomograficzne jamy nosowej i przylegających zatok, bo stanowią one całość. Jeżeli mamy niedrożny nos, mamy też większe ryzyko rozwoju stanów zapalnych zatok. Osoby, które przewlekłe chorują na stany zapalne zatok, mogą być szczególnie narażone na koronawirusa. Jeżeli drogi oddechowe nie działają prawidłowo, koronawirus ma po prostu łatwiej, by nas zaatakować i zejść do

*Raport**Zdrowie Polaka*

dolnych dróg oddechowych. Tu apeluję też do osób, które cierpią na alergiczny nieżyt nosa, chrapia lub mają już zdiagnozowany bezdech śródsenny.

A jeśli faktycznie coś wyjdzie w badaniach?

To mamy czas, by się wyleczyć. W niektórych przypadkach wystarczy leczenie farmakologiczne, ale niestety będą też i takie przypadki, które będą wymagać drobnych zabiegów laryngologicznych. Na szczęście w dzisiejszych czasach są to szybkie i małoinwazyjne procedury. Pacjent szybko wraca do normalnego funkcjonowania.

Alergicy też powinni się przebadać?

Zdecydowanie tak.

Alergiczny nieżyt nosa uniemożliwia prawidłową pracę górnych dróg oddechowych, a więc także jest

POTENCJALNYM CZYNNIKIEM RYZYKA
rozwoju wirusów.

*Raport**Zdrowie Polaka*

Proponuję zacząć od nowoczesnych testów alergicznych, bo najlepszym leczeniem jest unikanie alergenu, ale też trzeba je najpierw poznać.

Na co jeszcze zwraca pani uwagę pacjentom?

Tu pewnie nie będzie zaskoczenia... Namawiam ich do aktywności fizycznej. Ruch rewelacyjnie wpływa na nasze funkcjonowanie, w tym na układ odpornościowy. Sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, reguluje poziom cukru we krwi i ciśnienie, wyzwala endorfiny. Pacjenci też sami często skarżą się na wzrost wagi po kwarantannie. Wykorzystajmy więc tegoroczne lato na aktywność na świeżym powietrzu. I wysypiajmy się, bo zaburzony sen nie pozwala nam odpoczywać i regenerować się. Dobry sen sprzyja produkcji przeciwciał. Wszystkie te elementy, które wymieniłam, zazębiają się ze sobą – kiedy gorzej śpimy, nie chce nam się ruszać. Nie ruszamy się, więc tyjemy. Mamy gorszy nastrój, więc zjadamy smutki. Czas przerwać to błędne koło. 



Zapraszamy do odwiedzenia nowej strony internetowej CF Source, gdzie znajdą Państwo rzetelne informacje na temat mukowiscydozy.

www.CFsource.pl

©2019 Vertex Pharmaceuticals Incorporated
| PL-20-2000042 | Marzec 2020

CF Source
Provided by
Vertex Pharmaceuticals

VERTEX
THE SCIENCE of POSSIBILITY

eprasa.pl 5748096cf6



EMS, CZYLI TRENING SZYTY NA MIARĘ

*Elektrostymulacja mięśni wykorzystywana jest w medycynie i fizjoterapii od lat. **DZIŚ Z GABINETÓW ZABIEGOWYCH PRZENOSI SIĘ DO STUDIÓW TRENINGOWYCH.** To prawdziwa rewolucja w branży fitness.*

Fot. Materiały prasowe

Tekst: **Alicja Kowalczyk**

Specjaliści są zgodni – aktywność fizyczna jest niezbędna dla zachowania zdrowia, a sprawne mięśnie chronią przed utratą mobilności w miarę procesu starzenia się organizmu. Motywacja do ćwiczeń może być różna: chcemy schudnąć, wyrzeźbić mięśnie, zredukować bóle pleców, zwiększyć swoją siłę i wytrzymałość. Niezależnie od tego, co chcemy osiągnąć, musimy liczyć się z tym, że na siłowni spędzimy setki godzin i oblejemy się hektolitrami potu. Czy aby na pewno? Czas poznać EMS.

Kosmiczna technologia?

Opis treningu z wykorzystaniem elektrostymulacji mięśni może przypominać fragment scenariusza filmu science fiction. Zaczyna się od szczegółowego wywiadu przeprowadzonego przez profesjonalnego trenera, z uwzględnieniem twoich celów treningowych. Chcesz schudnąć? Wzmocnić mięśnie pleców? Pozbyć się cellulitu? Podnieść pośladki? A może wszystko naraz? Załatwione! Zakładasz specjalną

kamizelkę wyposażoną w elektrody, które umiejscowione są tak, by stymulowały konkretne partie mięśni. Następnie pod okiem trenera i zgodnie z opracowanym przez niego planem treningowym wykonujesz różne ćwiczenia.

*Twoje mięśnie pracują podwójnie:
po pierwsze, ponieważ my im każemy
ćwiczyć, a po drugie – ponieważ
dodatkowo każą im ćwiczyć*

ELEKTRODY.

Zwykle za skurcze odpowiada mózg, a dokładnie centralny układ nerwowy. Wysyła impuls elektryczny do mięśnia. Specjalny kombinezon XBody z wbudowanymi elektrodami pozwala wywoływać głębokie, intensywne i pełne skurcze mięśni bez aktywacji centralnego układu nerwowego. Dla ciała to żadna różnica – rozpoznaje bodziec i odpowiednio na niego reaguje. Nie trzeba angażować stawów ani więzadeł, by wywołać skurcz. Taki tre-

ning pozwala spalić setki kalorii w bardzo krótkim czasie!

Istotna jest regularność

– Stymulowanie mięśni za pomocą elektrod umiejscowionych w specjalnie zaprojektowanym, nowoczesnym stroju do ćwiczeń i sprzężonych z urządzeniem Actiwave XBody pozwala na zmaksymalizowanie rezultatów przy założeniu dwóch dwudziestominutowych treningów w tygodniu – mówi Aleksandra Maciejczyk, trener XBody Polska.

I tyle? Oczywiście, że nie. Aby osiągnąć spektakularne i oczekiwane efekty, na pewno trzeba będzie także wprowadzić kilka zmian w codziennych nawykach – zmodyfikować dietę, ograniczyć używki. Podstawowe informacje przekaze trener, ale jeśli bardzo ci zależy, możesz udać się do dietetyka klinicznego.

Trening EMS i jego udowodniona badaniami efektywność, a także intensywne wsparcie trenera sprawiają, że... po prostu się chce! Chce się zawal-

Fitness

czyć o marzenia, sylwetkę, zdrowie. I to właśnie wyróżnia EMS na tle innych strategii zwiększenia aktywności fizycznej. Jeśli gdzieś przeczytałeś, że to „trening dla leniwych”, to wiedz, że autor komentarza z pewnością nie był nigdy na treningu EMS. I potwierdzi to każdy, kto choć raz miał przyjemność doświadczyć tej formy ćwiczeń. 

BARGIEL OD MAŁEGO CHCIAŁ BYĆ PIERWSZY

Fot. Red Bull







*Na ośmiu tysiącach metrów już nie ma miejsca na strach – mówi **SŁAWOMIR BATYRA, REŻYSER FILMU „K2. PIERWSZY ZJAZD”** o zjeździe narciarskim Andrzeja Bargiela z ośmiotysięcznika.*



Rozmawiał **Krzysztof Kwiatkowski**

Po co ktokolwiek wspina się na najbardziej niebezpieczną górę świata i zjeżdża z niej na nartach? Nie można wjechać kolejką na Kasprowy, gdzie czekają dwie piękne, porządnie wyratrowane trasy?

Niektórym wyczyn Andrzeja Bargiela może wydawać się absurdalny. Ale wciąż: jest wielki i zapiera dech w piersiach, a mamy potrzebę przekraczania swoich granic, wychodzenia poza horyzont i szukania nowych wyzwań. Udowadniania sobie samym, że jesteśmy zdolni do pokonywania ograniczeń. Zresztą tak samo jest z nauką. Ludzie często nie rozumieją, dlaczego

akademyści analizują niektóre zjawiska i przeprowadzają pozornie niepotrzebne eksperymenty. Ale być może kiedyś te badania posłużą do przyszłych odkryć. A, ostatecznie, wszystko buduje nas jako ludzkość.

Przepraszam, ale nie uwierzę, że himalaiści wspinają się na K2, żeby słowo „człowiek” brzmiało dumnie. Robią to, bo przed czymś uciekają, czegoś pragną, czegoś im na co dzień brakuje.



Sławomir Batyra

Reżyser filmu o wyczynie Andrzeja Bargiela „K2: Pierwszy zjazd” i serialu „Misja: Explorer” o polskich naukowcach prowadzących badania w trudno dostępnych zakątkach świata. W kinie zadebiutował w 2016 r. poetyckim dokumentem „Wielki Teatr”, pokazującym przygotowania do słynnego spektaklu „Madame Butterfly” w warszawskiej Operze Narodowej. Obecnie pracuje nad filmem o Polskiej Stacji Polarnej Hornsund na Spitsbergenie.

Na pewno kryje się w nich potrzeba samorealizacji, pragnienie uznania, udowodnienia czegoś sobie albo innym. Ale po wielu godzinach rozmów z Andrzejem, po poznaniu absolutnych tuzów światowego skialpinizmu – nagrodzonego Oscarem za dokument „Free Solo” Jimmy’ego China, Adriana Ballingera i Hilaree Nelson – nie podjąłbym się próby tłumaczenia motywów ich działania. Andrzej wychował się z dziesiątką rodzeństwa w niewielkiej wsi, w Łętowni. Przyznaje, że od małego chciał być pierwszy. Ale też jest bardzo odległy od częstej wśród wspinaczy retoryki cierpienia. Podkreśla w wywiadach, że nie wspina się, żeby doświadczać bólu, mrozu i lęku o życie. Jemu tam jest po prostu dobrze. Bo to kolejna prawda o tych ludziach: tak jak aktorzy czują się sobą dopiero na scenie, himalaistów zwyczajnie w góry gna. I to jest piękne.

Tylko aktorstwo nie zabija. Na początku pana filmu Jimmy Chin przytacza statystyki: „Jedna czwarta ludzi, którzy próbowali wejść na K2, nie wróciła”. A ja wtedy myślę, że gdyby co czwarty samolot się rozbijał, lotnictwo byłoby zabronione.

Tymczasem liczba osób, które próbują wejść na szczyt, rośnie. Nie tylko profesjonalistów.

„Alpiniści przywożą z gór obłądne filmy, zdjęcia, historie. Przeżywają przygody życia. Widzowie zaczynają marzyć o **PODOBNYM DOŚWIADCZANIU**. A tę potrzebę wykorzystują biura turystyczne.

Wprowadzają na szczyty ludzi, którzy u podnóża gór uczyli się zakładać raki do chodzenia po lodzie. Andrzej opowiadał, że spotkał tam chińskiego turystę, który już przy wyjściu z bazy zakładał butlę z tlenem. W takich wyprawach nie liczy się styl czy etos. Ale sam Bargiel nie potępia komercyjnych ekspedycji. Szanuje miłość do wysokich gór, nie chce, aby były zarezerwowane dla elit. A przecież cztery razy niższe od Himalajów Tatry też pochłonęły mnóstwo ofiar.

Pytał pan swoich rozmówców o strach?

Oczywiście. Oczekiwałem fascynujących opowieści o nieustannej walce z pożerającym człowieka od

środka lękiem, o chwilach, w których najwybitniejsi wspinacze chcieli się wycofać, ale ostatecznie pokonywali niepewność. Nic podobnego. Andrzej, Chin, Ballinger i Nelson mówili zgodnie: tam już nie ma miejsca na strach. To zbyt profesjonalna robota, za duże ekspedycje. I, paradoksalnie, zbyt niebezpieczne: nie można doprowadzić do sytuacji, w których lęk wpływa na osąd sytuacji. A jeśli się pojawia, sięga się po dodatkową linę albo hak i robi swoje.

Ale przypinając narty na szczycie K2, Andrzej Bargiel musiał wiedzieć, że według rachunku prawdopodobieństwa niewiele dzieli go od śmierci.

A może właśnie dzięki temu poczuł, że żyje? Przecież na co dzień też często świadomie wychodzimy ze swojej strefy komfortu. Chcemy doświadczyć chwili, w której jesteśmy w stu procentach tu i teraz. Tylko himalaiści realizują tę potrzebę na kompletnie inną skalę.

A jeszcze jest Bartek Bargiel, który z dronem towarzyszył bratu w ekspedycji. Na ekranie i przez lornetkę obserwował brata, kontaktował się z nim przez krótkofalówkę, ale gdyby coś się działo, nie mógłby zrobić

nic. Kiedyś rozmawiałem z organizatorką tragicznej wyprawy na Mount Everest z 1996 r. Powiedziała, że najsilniej zapamiętała ciszę w radiu, przez które próbowała wywoływać kolejnych uczestników.

Obaj Bargielowie musieli przeżywać skrajne emocje. Bartek obserwował każdy ruch najbliższej osoby na najbardziej zabójczych stokach najbardziej zabójczej góry świata, po których wcześniej nikt nigdy nie jechał na nartach. A Andrzej miał świadomość, że patrzy na niego brat. Ale może to go mobilizowało? Często w naszych rozmowach podkreślał, jak ważny jest dla niego związek z rodziną.

„Na nartach ma wypisane imiona całej rodziny. Czuje się zakorzeniony w rzeczywistości, **NIE ZATRACA SIĘ** w pędzie ku wyczynom i nie daje się „gorączce szczytowej”.

Zresztą wspinacze, którzy w Himalajach nie mają obok siebie rodzin, podobnie o tym mówili. Hilaree

zostawia w domu dwoje małych dzieci i twierdzi, że to jej pomaga w górach. Wie, że musi zrobić wszystko, żeby wrócić.

A myślą o śmierci? Mieli przecież przyjaciół, którzy z gór nie wrócili. Wchodząc na szczyt, mijają zamarzniete zwłoki.

Każdy z nich inaczej sobie radzi z tą świadomością. To bardzo osobiste, intymne przeżycie. Myślę, że swoją rolę odgrywają też mechanizmy wyparcia. Bo przecież już o tym rozmawialiśmy: w kontekście statystyk alpinizm nie jest logiczny. Ale czy logiczne było to, że Kolumb wsiadł na statek i dotarł do wybrzeży Ameryki? Że Amundsen wziął psy i ruszył na południe?

Pan często porównuje himalaistów do XIX-wiecznych podróżników.

Absolutnie. Wtedy literatura podróżnicza biła rekordy popularności. Powstawały magazyny z reportażami z wojaży, z przepięknymi rycinami o niemal fotograficznej szczegółowości. Eksploratorzy odkrywali świat za zwykłych ludzi. Podejmowali ryzyko, aby zobaczyć, jak jest tam, gdzie nikt inny się

nie dostał. Dzięki nim Europejczycy mogli zrozumieć, że świat jest większy i bardziej różnorodny niż miasto, w którym żyli. Ćwiczyli swoją wyobraźnię. I dzisiaj podobnie jest z himalaistami. Tyle, że oni nie odkrywają nowych lądów, lecz wciągają nas na osiem tysięcy metrów nad poziomem morza.

W „K2. Pierwszym zjeździe” jednak widać dużą różnicę między Bargielami a amerykańskimi himalaistami. Z jednej strony chłopak, który sam majstruje przy dronie, aby wzniósł się na osiem tysięcy metrów. Z drugiej: doinwestowani królowie świata, których ekspedycje obsługują dziesiątki profesjonalistów.

Trochę taka jest nasza górska historia. W Stanach wspinacze stali się niemal częścią show-biznesu. Chin, Ballinger czy Nelson błyszczą w mediach. Są świetnie przygotowani do sprzedawania nam emocji.

*W Polsce wciąż silniejszy jest etos podróżnika – trochę samotnego wilka, trochę filozofa. Andrzej **NAUCZYŁ SIĘ BALANSOWAĆ** między tymi postawami.*

Musi przecież zdobywać sponsorów i pojawiać się w środkach masowego przekazu, ale pozostaje „naszym chłopakiem” – pozbawionym amerykańskiej emfazy swojakiem, który na pewne kompromisy nie pójdzie, nie złamie swoich zasad, nie sprzeda ważnych dla siebie wartości.

Zresztą o czym my mówimy? Czy można zrobić coś bardziej bezkompromisowego niż zjazd na nartach z K2?

**Ale też aby z wielodzietnej rodziny z Łętowni prze-
drzeć się do elity światowych wspinaczy.**

Absolutnie. Biografia Andrzeja to piękna historia o skromnym chłopaku, który postanowił zrobić coś, czego nie dokonał wcześniej żaden człowiek. Parł do swoich marzeń jak taran. W dzieciństwie musiał skrócić narty o połowę, aby wybrać się wspólnie z bratem w góry. Gdy był ski-tourowcem, w czasie zawodów porwała go lawina, dając kres jego karierze, później wiele razy rozbijał się o mur. Ale wszystko to doprowadziło go na K2. Przejmuje mnie, jak los korygował ścieżkę życia Andrzeja. A przecież tak jak

w górach często o powodzeniu decyduje przypadek – czy nie przyjdzie chmura albo nie spadnie nagle sopel lodu – tak i my w dolinach lawirujemy między okolicznościami, żeby znaleźć swoją drogą.

A kiedy dzisiaj, już z dystansu, myśli pan o himalaistach, których pan spotkał dzięki „K2. Pierwszy zjazd”: jacy to ludzie?

Szczęśliwi. Spełnieni. Z poczuciem wielkiej siły sprawczej. Pracują latami, aby osiągnąć swoje cele. Ballinger mówi, że w pierwszej kolejności alpinści uczą się porażki. Bo najczęściej wyprawy kończą się niepowodzeniem. Ale właśnie dzięki temu w końcu taką satysfakcję daje im sukces. I ten blask samorealizacji od nich bije.

Na co dzień, w normalnym życiu, duszą się?

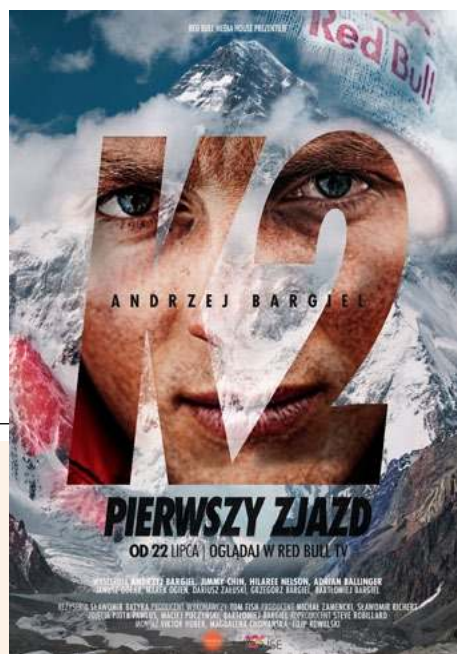
Ani przez chwilę nie miałem takiego wrażenia. Spędzają czas z rodziną. Przygotowują się do kolejnych wypraw.

No właśnie, czy po zjeździe na nartach z K2 Andrzej Bargiel uspokoił się i zrezygnuje z skialpinizmu?

Oczywiście, że nie. Tylko wie pan: Bargielowie są koło trzydziestki. Andrzej w genialnym stylu zjechał z najniebezpieczniejszej góry świata, a Bartek pokazał, że drony mogą wzlecieć na osiem tysięcy metrów nad poziomem morza, dostarczać rannym leki, ratować ludzi. Trudno im będzie przebić siebie. A żyć trzeba. Więc siedzą teraz na kwarantannach i szukają nowych wyzwań. 

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Sławomir Batyra
„K2: Pierwszy zjazd”
Red Bull Media House



<< SPIS TREŚCI



NASTĘPNY ARTYKUŁ >

Kultura



LITERATURA Z DRESZCZYKIEM

KC 251B

*Morderstwo w głębi lasu, samobójstwo w czasie powodzi tysiąclecia, śmierć muzyka, który u progu kariery miał spaść z dachu wysokościowca, i **SKACOWANA STEWARDESA WMIESZANA W ŚMIERĆ SWOJEGO PRZYGODNEGO PARTNERA**. A to wszystko w powieściach z dreszczykiem, idealnych do czytania w wakacyjne wieczory.*



Tekst: **Leszek Bugajski**



*Harlan Coben***„W głębi lasu”**

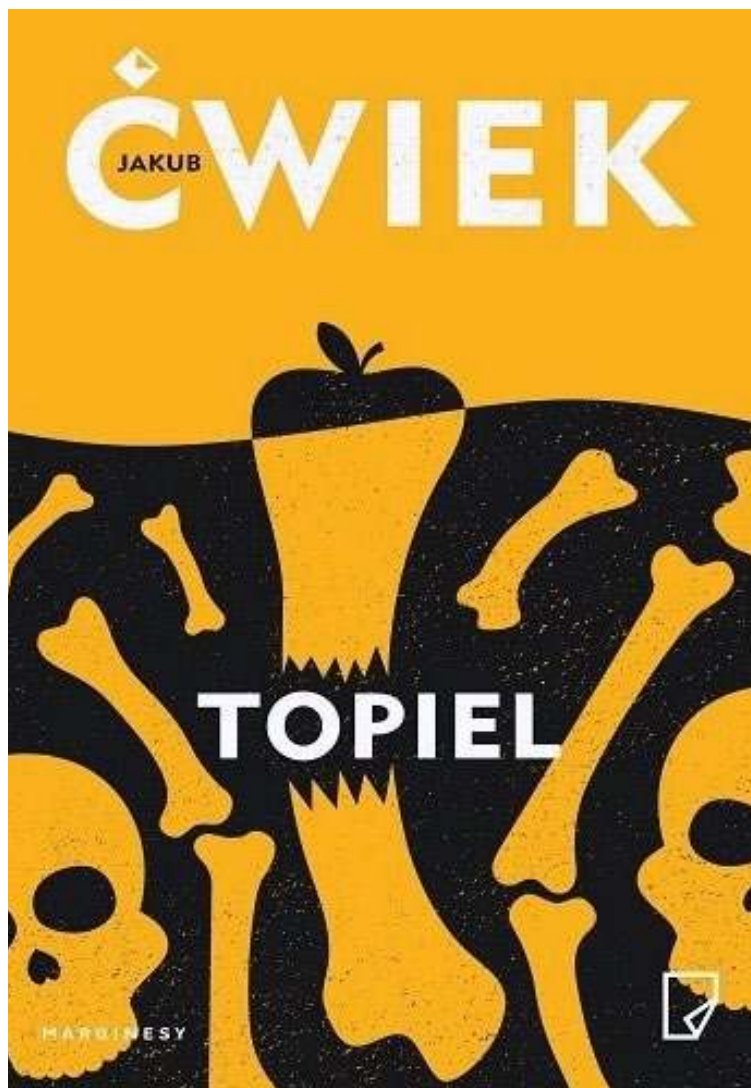
Albatros

Na platformie Netflix pojawił się polski serial na podstawie tej powieści, a ona sama wróciła do księgarń po raz kolejny – słusznie, bo to jedna z najlepszych książek Cobena. A może w ogóle najlepsza? Tak więc w serialu możemy się przekonać, jak fabuła napisana przez Cobena sprawdza się w polskich

Kultura

realiach, w wykonaniu polskich aktorów, a w czasie lektury – jak mistrz thrillera rozegrał tę intrygę w amerykańskim lesie. Intryga jest wielopiętrowa. Na powierzchni zdarzeń jest sprawa sprzed lat: zabójstwo dwojga, ale prawdopodobnie czworga nastolatków na młodzieżowym obozie. Ta sprawa dręczy młodego ambitnego prokuratora, bo sam jest w nią uwikłany, a jedną z zaginionych jest jego siostra. Okazuje się, że z tą zbrodnią łączy się wiele tajemnic, które autor stopniowo odsłania przed czytelnikiem, coraz głębiej wbijając go w fotel. Gina ludzie, w lesie odkryto tajemniczą mogiłę, wychodzą na jaw międzynarodowe powiązania sprawy.

*W sumie do końca nic nie wiadomo, choć zgodnie z regułami powieściowej gry podpowiedzi i sugestie są czytelnikowi podsuwane dużo wcześniej, niż finałowa **PRAWDA EKSPLODUJE** przed jego oczami.*

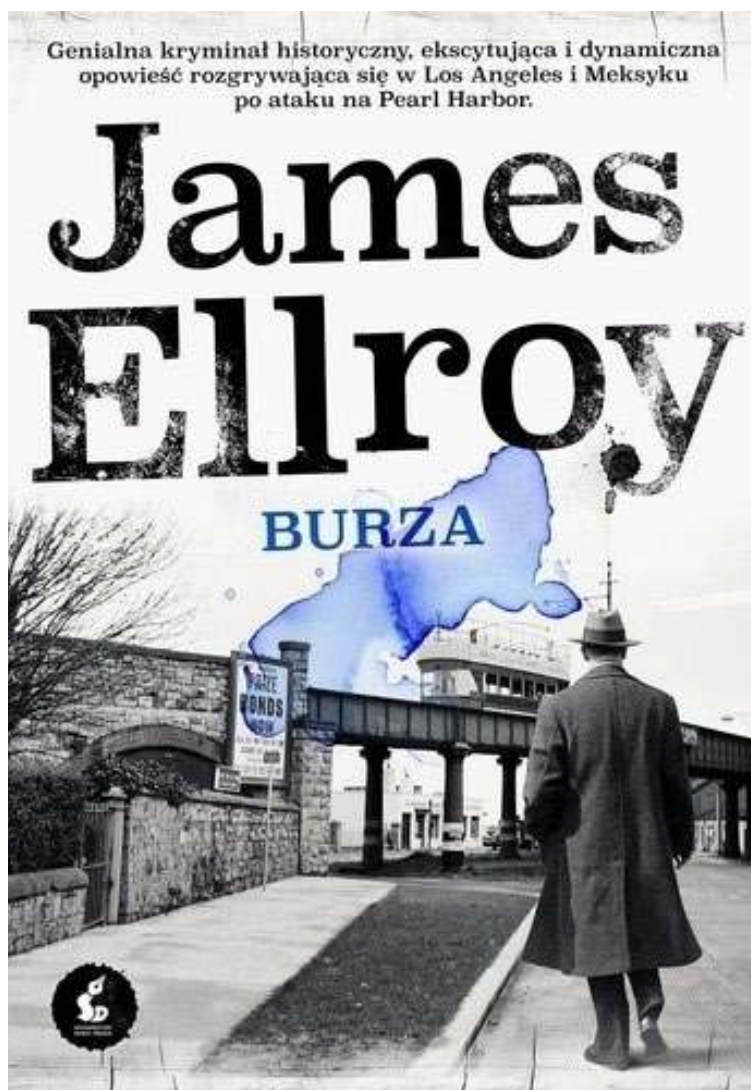


Jakub Ćwiek
„Topiel”

Marginesy

Powieść zgrabnie łączy konwencję młodzieżowej „przygotówki” z thrillerem, co w literaturze nie jest czymś nowym, że przypomnimy sobie choćby „Szatana z siódmej klasy”. Ale Jakub Ćwiek nie jest pisarzem, który pozostałby przy takim schemacie – u niego sprawy są bardziej złożone, waga zdarzeń o wiele większa,

a wszystko wpisane jest w kontekst społeczny i narastającą grozę zbliżającej się do Głuchołazów (które są miejscem akcji) powodzi. Ćwiek świetnie buduje nastrój powieści: my, czytelnicy, dobrze wiemy, że w lipcu 1997 r. wielka powódź była i jej nadejście jest nieuchronne, natomiast nastoletni bohaterowie przeżywają wakacje najlepiej jak mogą, choć deszcz pada bez przerwy. W tle zaś Polska budująca się na nowo po ustrojowej transformacji, a właściwie jej prowincja, gdzie wszystko dzieje się wolniej i słabiej niż w centrali. Chłopcy żyją w biedzie, zdobywają pieniądze nie zawsze legalnymi metodami, ale też nie zawsze mają przed sobą godne naśladowania wzorce moralne (ot, choćby dziadek od pożyczek). No a potem, w miarę jak wzbiera woda w rzece, zdarzenia nabierają tempa i temperatury: pojawia się plecak z tysiącami dolarów, ktoś ginie, ktoś popełnia samobójstwo... Wszystko się rozsypuje – i świat w sensie globalnym, i świat małego miasteczka, i ład przyrody – ale, jak wynika z epilogu, ludzie jakoś to wszystko przetrzymali i wypełzli z tytułowej topieli na suchy ląd.

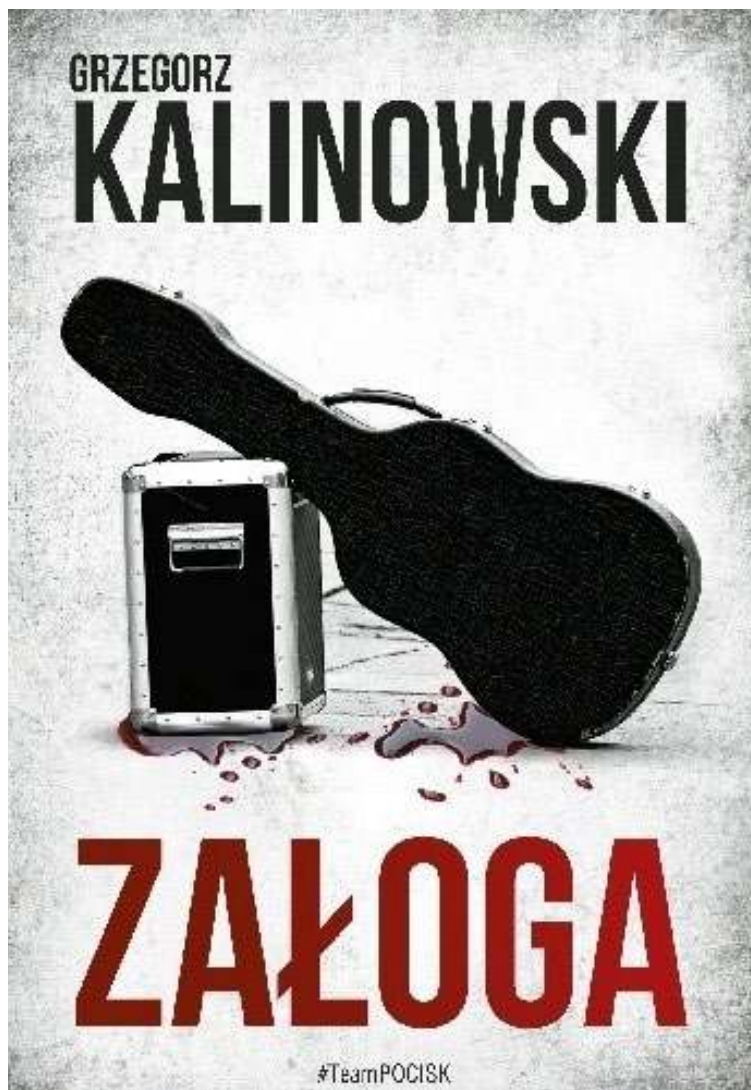


*James Ellroy***„Burza”**

Sonia Draga

Wielu uważa go nie tyle za autora powieści kryminalnych i thrillerów, ile po prostu za jednego z najwybitniejszych współczesnych pisarzy amerykańskich i to jest w dużym stopniu prawda: James Ellroy wyrasta daleko poza ogródek powieści gatunkowych, on wykorzystuje gatunkowe schematy, ale

robi z nich prawdziwą literaturę, jakby się zapatrzył na przykład w Thomasa Pynchona, ale nie miał tyle odwagi co tamten i nie zaryzykował naruszenia więzi łączących go z czytelnikami. Tak czy inaczej nawet strażników literackiej „czystości” nie oburzyła opinia Joyce Carol Oates, pisarki przecież z najwyższej półki, że Ellroy „to Dostojewski z Ameryki”. O tym, by zasłużyć na takie porównanie, marzy cały tłum pisarzy. Autor „Czarnej Dalii” nie wygląda na specjalnie nim przejętego i robi swoje. Akcja jego najnowszej powieści rozgrywa się w Los Angeles i w Meksyku w ciągu czterech pierwszych miesięcy 1942 r., a więc niedługo po japońskim ataku na Pearl Harbor. W Stanach rośnie napięcie, strach, oczekiwanie na katastrofę, nienawiść do Japończyków itd., itd. James Ellroy stworzył liczącą ponad osiemset stronic panoramę świata w gorączce, wyłowił z tłumu kilkanaście postaci i przeplata ich historie, w których jest miejsce na wszystko, co ludzkie: zło i dobro. Z przewagą zła, niestety.



Grzegorz
Kalinowski
„Załoga”

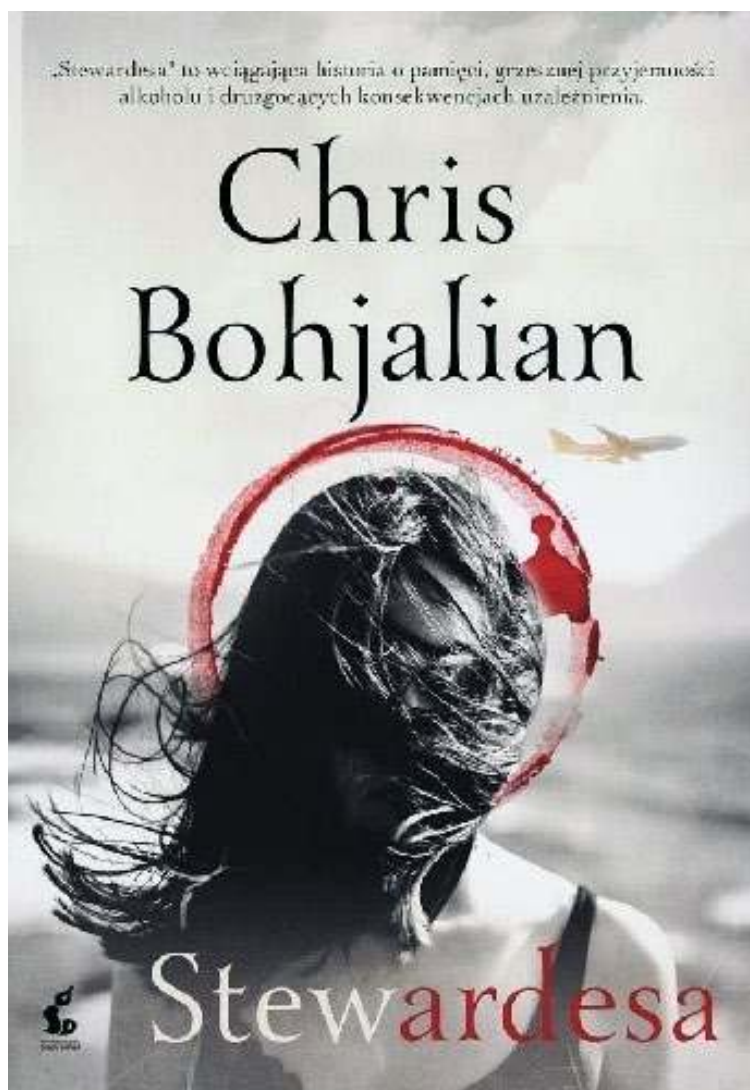
Skarpa Warszawska

Muzyka rockowa na żywo dawkowana jest miłośnikom po aptekarsku, jakby jakieś internetowe koncerty mogły zastąpić prawdziwe. Póki się to nie zmienia, warto sięgnąć po „Załogę” Grzegorza Kalinowskiego – wprowadzie to powieść, która jest z założenia bezdźwięczna, ale autor doskonale opi-

Kultura

suje atmosferę czasów, gdy rodził się polski punk, oddaje klimat ówczesnych koncertów w jakichś piwnicznych klubach, całe ich zaplecze organizacyjne, które wiadomo, jakie mogło być w latach schyłkowej komuny – bieda z nędzą. Ale też te wszystkie trudności i przeszkody sprawiały, że mniej zdeterminowani odpadali, a ci zawzięci na granie budowali między sobą mocne więzi, które przetrwały lata. I to się właśnie rozgrywa na drugim poziomie powieści, której akcja toczy się równolegle w latach 80. i w 2020 r. Osią akcji jest śmierć jednego z muzyków, który u progu kariery miał spaść z dachu wysokościowca. Czy spadł sam, czy ktoś mu pomógł? Powieść Kalinowskiego zgrabnie łączy środowiskowe sentymenty z wątkiem kryminalnym i opisem rzeczywistości lat 80.

*Powieść zrobi wrażenie na tych,
którzy pamiętają tamte czasy
i czuli się jakoś związani z **PUNKOWĄ
SCENĄ** muzyczną.*



Chris
Bohjalian
„Stewardesa”

Sonia Draga

Amerykański pisarz ormiańskiego pochodzenia wydał już kilka książek w Polsce, ale jeszcze nie zdobył zasłużonej sławy, co trudno zrozumieć, czytając choćby najnowszą z nich – „Stewardesę”. Píše tak, jak się powinno pisać thrillery: akcja pędzi jak szalona, bohaterka budzi sympatię i współczucie, próby

Kultura

rozwikłania tajemnicy są coraz trudniejsze, choć mimo tego zbliżamy się stopniowo do wyjaśnienia zagadki. A zaczyna się ona od tego, że skacowana stewardesa budzi się w hotelowym apartamencie w Dubaju obok zabitego przygodnego partnera. Kto go sprzątnął i dlaczego? I dlaczego jej nie zabił? Co gorsza, kobieta niewiele pamięta ze zdarzeń poprzedniego wieczoru i poprzedniej nocy. Zaciera ślady swojej obecności i oddala się z miejsca zbrodni, ale w czasach wszechobecnego monitoringu nie może jej się udać... Dla tych, którzy nie lubią czytać, jest dobra wiadomość: HBO nakręciło już serial na podstawie tej powieści, a jego producentką i odtwórczynią roli głównej jest Kaley Cuoco, czyli Penny z „Teorii wielkiego podrywu”. 

Iskra w oku



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

wprost.

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZ REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska-Batyra*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

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

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

Anna Abratańska, Jakub Wiewiorowski

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

ZARZĄD: *Piotr Piaszczyk (prezes)*

DYREKTOR WYDAWNICZY: *Robert Pstrokoński*

DYREKTOR DS. ROZWOJU CYFROWEGO: *Małgorzata Golińska*

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

ADRES REDAKCJI: *Batory Office Building II,*

Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa,

tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl

Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost”,

należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA

ISSN 02091747

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

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



Fundacja
im. Przemysława
Gintrowskiego

ZA WOLNOŚĆ W KULTURZE

NAGRODA IM. PRZEMYSŁAWA GINTROWSKIEGO

VEDYCJA
NAGRODY



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

MECENAS KONCERTU:

PARTNERZY

PARTNER WSPIERAJĄCY:

