

wyborcza **KSIĄZKI**  
DODATEK SPECJALNY



- **Uprawa warzyw z laureatką Bookera Eleanor Catton**
- Jak korespondują nobliści, czyli listy **Szyborskiej i Miłosza**
- Premiera biografii **Róży Luksemburg**



**WYSOKIE OBCASY**  
**Męskość**  
na nowe czasy



GAZETA wyborcza.pl  
**wyborcza**  
NIE MA WOLNOŚCI BEZ SOLIDARNOŚCI

**RAPORT  
O SEKSIE  
KSIĘŻY**

# Najgorsza jest samotność

► 4

FOT. AMBROZINO / ALAMY STOCK PHOTO/BE&W

wydaje Agora SA  
nr indeksu 348198



FOT. MATEUSZ SKWARCZEK

**Moja wina**  
Leszek Miller  
robi życiowy  
bilans ► 24

**Szkoła  
w chmurze**  
Jest dla  
wybranych ► 16

**Zimna flądra**  
Za to kochamy  
Nicole  
Kidman ► 30

**Austria  
wybiera**  
Tylko nie pytaj  
o Rosję ► 18

**Kod dostępu  
do  
Wyborcza.pl  
na weekend**

Agnieszka  
Kublik



## Kogo teraz słucha prezydent Duda?

**C**o czuliście, gdy Andrzej Duda na szczycie ONZ w Nowym Jorku apelował o „poszanowanie prawa”? Bo ja płonęłam ze wstydu.

Prezydent przemawiał we wtorek przed Zgromadzeniem Ogólnym ONZ. Akcentował, że „nie da się osiągnąć pokoju i bezpieczeństwa na świecie bez poszanowania prawa”, bo „nasza historia i doświadczenia skłaniają nas do ciągłego przypominania o potrzebie poszanowania prawa międzynarodowego i ochrony suwerenności państw”.

Duda jest z wykształcenia prawnikiem. Ba, doktorem prawa, co tylko pogarsza sytuację. Prawnikowi, który sprzedawał politykom praworządność, nie wolno apelować o „poszanowanie prawa”. Brzmi fałszywie, jest niewiarygodny. Ale co i rusz upomina obecną władzę, że powinna szanować konstytucję!

Na kartach historii Duda zapisze się jako prezydent, który stał na straży niepraworządności. Już w pierwszym roku prezydentury ulaskawił nieprawomocnie skazanych Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika. Jeszcze tego samego dnia weszli do rządu Beaty Szydło. Duda rzucił wtedy, że ich ulaskawił, by „w swoisty sposób uwolnić wymiar sprawiedliwości od tej sprawy”.

**Ktokolwiek to jest (Mastalerek?) robi z niego durnia**

W grudniu 2015 r. nie przyjął ślubowania od trzech prawidłowo wybranych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. A przyjął od sędziów TK wybranych nieprawidłowo.

W 2017 r. podpisał nowelę ustawy o KRS. Tę która zniszczyła niezależność tej instytucji i spowodowała, że Komisja Europejska uruchomiła art. 7 Traktatu UE (o przestrzeganiu praworządności). Bowiem PiS i Duda złamali tak aż trzy artykuły Konstytucji RP. Tak samo Duda postąpił i z Sądem Najwyższym – zgodził się na odebranie mu niezależności.

Latem zeszłego roku podpisał „lex Tusk” – ustawę wymierzoną w Tuska. Łamała aż 17 artykułów Konstytucji.

To wtedy Jan Zimmermann, profesor prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim i były promotor Dudy spostonował go publicznie: „Popelniał taki błąd, którego ja bym nie wybaczył nawet studentowi na egzaminie. Ciągle mam w tyle głowy, że pan prezydent jest moim doktorantem, który w praktyce próbuje doprowadzić do całkowitego załamania porządku prawnego w tym kraju”.

Już wcześniej miał o swoim byłym asystencie nienajlepszą opinię. – To taka osobowość, bardzo podatny na sugestie lub polecenia z zewnątrz człowiek, który musi być komuś podporządkowany. Wtedy sobie świetnie radzi. Najpierw był podporządkowany mnie, potem Zbigniewowi Ziobrze, Lechowi Kaczyńskiemu, a teraz jest podporządkowany Jarosławowi Kaczyńskiemu. Zawsze jest ktoś, kogo słucha i wobec kogo jest w pełni lojalny – tak prof. Zimmermann widzi Dudę. Nie on jeden. Jakies kilka milionów jeszcze.

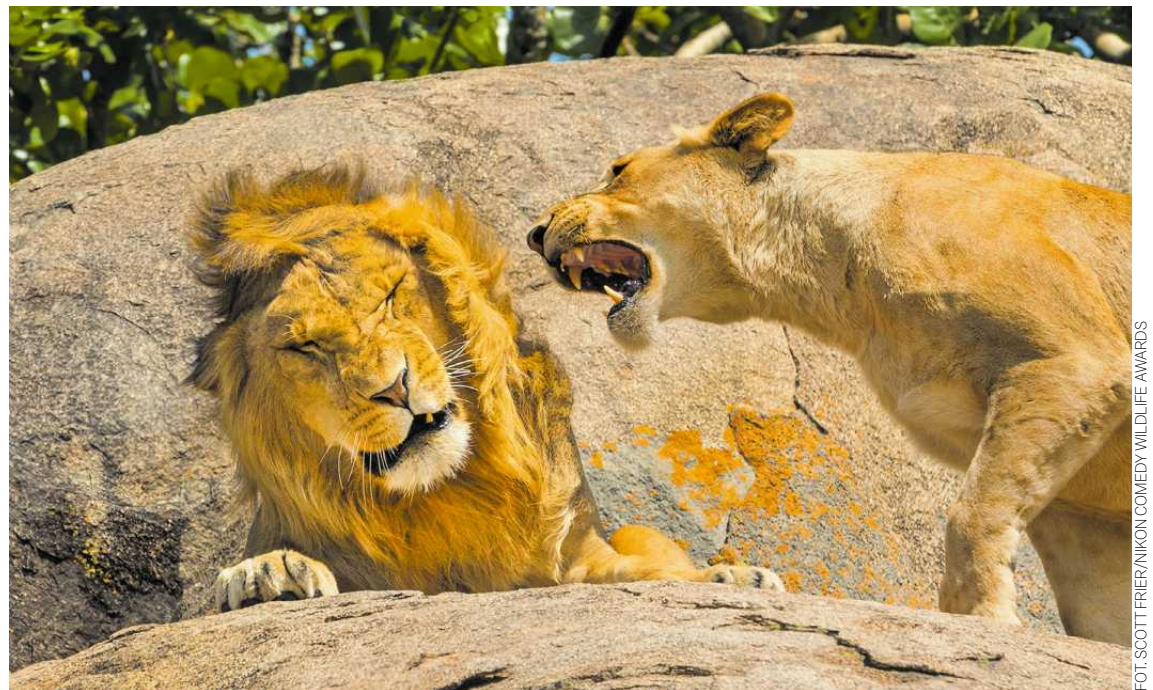
Kogo teraz Duda słucha? Ktokolwiek to jest (Mastalerek?) robi z niego durnia.

Od razu uprzedzam, że Sąd Najwyższy uznał, że opisując prezydenta można używać tego słowa. ●

## Andrzej rysuje



## Konkurs fotograficzny Sceny z życia małżeńskiego



„Lwica senna i naga nie czuje więzienia, leżąc spogląda w oczy lwu, panu stworzenia.” – pisała Maria Pawlikowska-Jasnorzewska. To zdecydowanie nie jest ilustracja do tego wiersza. Zdjęcie lwów z Parku Narodowego Serengeti w Tanzanii znalazło się w finale konkursu Nikon Comedy Wildlife Awards.

## Kod dostępu do Wyborcza.pl



## Liczba tygodnia

20

TYS. BUDYNKÓW  
mogło zostać uszkodzonych lub zniszczonych przez powódź w południowej Polsce – oszacowali na podstawie danych satelitarnych eksperci z ICEYE

## Konserwatyści i liberalowie Poglądy polityczne widać w mózgu

Potwierdzają to naukowcy. Ale różnica w budowie mózgow konserwatywnego i postępowego jest mniejsza, niż się wydawało. Poglądy są w dużej mierze kształtowane przez osobowość – a ta jest niemal w połowie zależna od DNA. Kiedy więc spotkacie kogoś, kto głosi inaczej niż wy, nie musi to oznaczać, że jest durniem. Po prostu postrzega rzeczywistość inaczej. I niewiele na to można poradzić.

Te różnice są tak głębokie, że odciskają piętno na budowie mózgu. Pokazało to niewielkie badanie z 2011 r., które przeprowadzono w Wielkiej Brytanii. Odkryto, że istnieją różnice w wielkości ciała migdałowatego oraz przedniej części zakrętu obręczy w mózgu konserwatyistów oraz liberalów.

Pierwszy z rejonów bierze udział w generowaniu negatywnych uczuć. Odpowiada też za agresję oraz reakcje obronne. Z kolei przednia część zakrętu obręczy kontroluje m.in. uczucia.

Naukowcy z Grecji i Holandii postanowili powtórzyć badanie na dużo większej próbie – przeanalizowali wykonane rezonansem magnetycznym skany mózgow 928 osób, politycznie reprezentujących całe spektrum wielopartyjnego społeczeństwa Holandii.



Wyniki, które opublikowało „iScience”, pokazały, że różnice w anatomii mózgow konserwatywnych i progresywnych rzeczywistości istnieją. Są jednak mniejsze, niż uważano. Tym razem nie odkryto żadnych różnic w budowie przedniej części zakrętu obręczy (czyli te odkryte poprzednio wynikały z niewielkiej i źle dobranej próby badawczej). A te, które istnieją w anatomii ciała migdałowatego, nie są wielkie. U konserwatyistów jest ono tylko nieco większe niż u postępowców. I jest to różnica, jak piszą autorzy publikacji, wielkości ziarenka sezamu.

– Byliśmy zdziwieni, że jakaś różnica w ogóle się potwierdziła – przyznaje dr Diamantis Petropoulos Petalas. – Ale ponieważ ciało migdałowate wpływa na postrzeganie ryzyka i zagrożenia, nic dziwnego, że osoby, które są bardziej wrażliwe na te sprawy, bo mają nieco większe ciało migdałowate, stawiają też mocniej na kwestie bezpieczeństwa, co jest charakterystyczne dla konserwatyistów. ●

**Tomasz Ulanowski**

## W poniedziałek w „Dużym Formacie”

## Jaka jest męska przyjaźń

Łukasz: Pojawiała się we mnie potrzeba przyjaźni z drugim mężczyzną. Problem w tym, że ja nie mam pojęcia, jak taka przyjaźń powinna wyglądać. Ciągle to testuję.

**Reportaż Katarzyny Surmiak-Domańskiej o męskiej przyjaźni**



# Nike

Nagroda Literacka

Kto zdobędzie Nagrodę Literacką  
**„Nike” 2024?**



**UROCZYSTA GALA  
NIEDZIELA**

6 października, godz. 20.00



Tegorocznymi nominowanymi:  
**Marzanna B. Kielar, Urszula Koziół,  
Małgorzata Lebda, Cezary Łazarewicz,  
Piotr Paziński, Andrzej Sosnowski,  
Michał Witkowski**

REKLAMA

Mecenas strategiczny:



Mecenas:



Fundator nagrody głównej:



Partner Wydarzenia:



Współproducent gali:



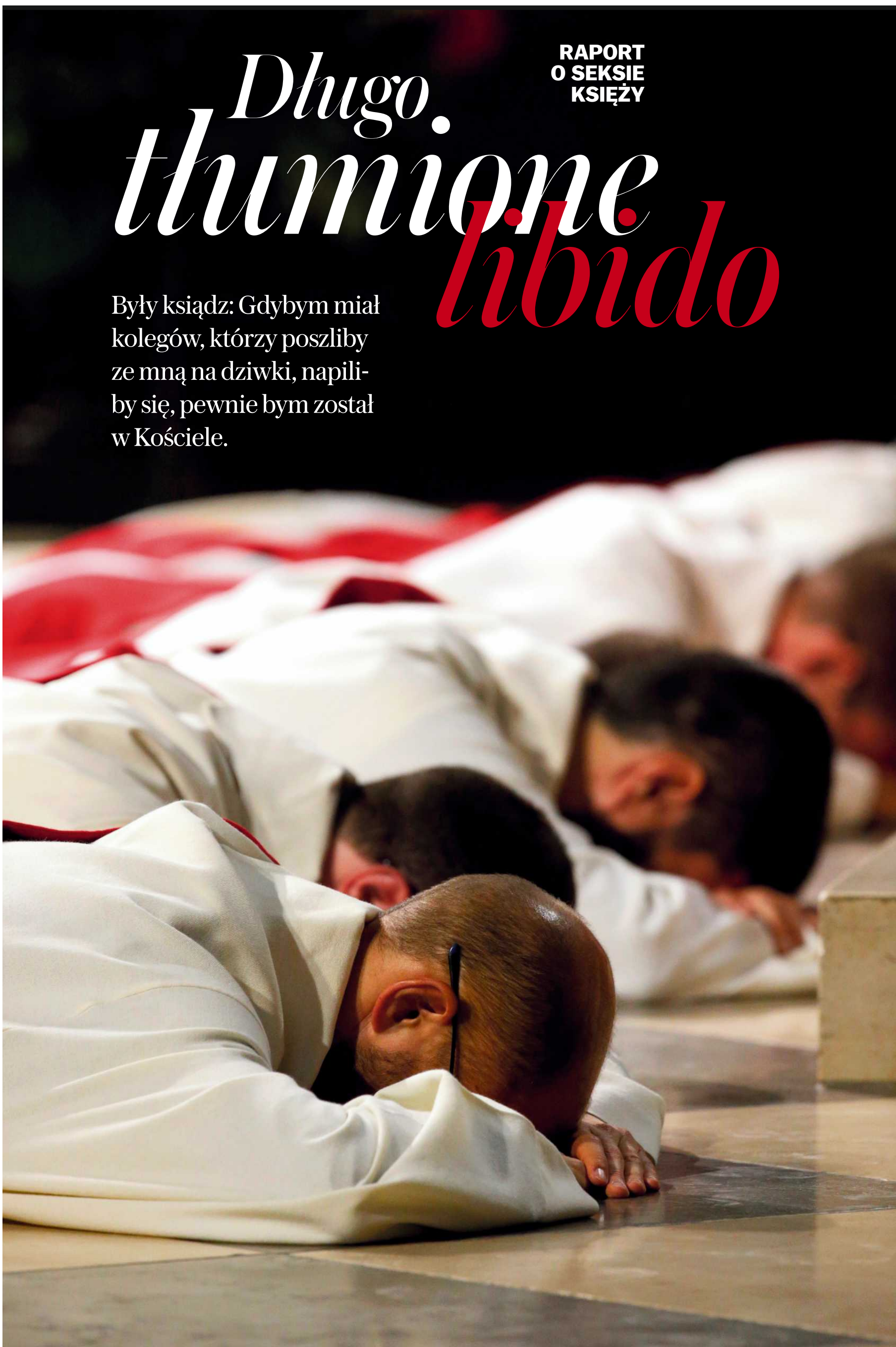
Patroni medialni:



# Długo. tłumione *libido*

RAPORT  
O SEKSIE  
KSIĘŻY

Były ksiądz: Gdybym miał kolegów, którzy poszliby ze mną na dziwki, napiliby się, pewnie bym został w Kościele.







rech kolegów. Oprócz umówionej stawki placą za wachę, stawiają mi hotel, jedzenie. Wszystko z najwyższej półki.

– Gdzie jeżdżicie?

– Różnie: Berlin, Praga, Warszawa...

Zrzucają sutanny, wskakują w cywilny outfit i odpalają się na maksa.

Samochód to volkswagen transporter w wersji salonka – przyciemnione szyby, zamiast rzędów siedzeń kilka obrotowych, komfortowych kapitańskich foteli, welury, lodówka, wysokiej klasy audio, spory stolik. – Na tym stoliku było już wszystko, koka, ecstasy, środki na potencję – uśmiecha się krzywo mój przedsiębiorca. – No i oczywiście jest minibarek. Ruszamy i się zaczyna.

– No to czego oni tam słuchają? – pytam. – „Barki”, „Czarnej Madonny”?

– Nic z tych rzeczy: metal, punk, disco polo, hip-hop. „Barka” była z dwa razy, jak się już dobrze porobili. – Non stop zmieniają muzykę. Są jak nastolatki, które pierwszy raz rodzice wypuścili na całonocną imprezę.

Pokazuje mi oficjalne zdjęcie jednego z klientów – po pięćdziesiątce, nalana twarz, przygaszone oczy, gdyby nie mieniący się złotem ornat, patrzyłbym na zmęczonego życiem, rozczarowanego, wypalonego menedżera średniego szczebla w korporacji.

– Zawsze ruszamy nocą. Na początek tylko piją.

– Co piją?

– Wódkę. Wychodzą tylko za potrzebą. Jeden jest dość agresywny. Jak sobie popije, coś mu przestaje stykać i ma jakieś pretensje.

– No ale o co?

– Nie do mnie, do kumpli. O wszystko. Jakies bzdury z seminarium, że go ktoś za coś wyśmiał, że tamci drą z niego lacha. On ma w ogóle taką obsesję, że wszyscy się z niego śmieją. Kiedyś się rzucił na mojego księdza z pięściami, bo niby się z niego śmiał.

– A na miejscu, jak już dojeżdżecie, jak wyglądają te imprezy?

– Nic szczególnego. Dojeżdżają kompletnie pijani, bukujemy się w hotelu, śniadanie, odpoczywanie, po południu ogarniają escorty.

– No to mało oryginalnie – przyznają mu rację. – Jak standardowy wypad starych kumpli ze studiów albo wyjazdowa korporacyjna integracja.

– Nie do końca. Bo na kumpelskim wyjeździe wyrzucasz towar przy barze, na parkiecie, na integracji luzujesz hamulce z koleżanką, a oni rezerwują najdroższe dziwki w mieście. I nie na godziny, na całą dobę. Placą dziewczynom gotówką, 2-3 tysiące za dobę.

– I co potem?

– Zaraz po śniadaniu wracamy do domu. Jest grzecznie. Najwyżej jakieś piwko. Relacjonują sobie, jak któremu poszło. Zegnają się wylewnie do następnego razu. Standard.

Kiedy opowiadam tę historię byłemu księdzu z Warszawy, jest nią zbudowany. – To wspaniale. Zazdroszczę im i cieszę się. Dobrze wiedzieć, że są tacy. Brakowało mi takiej opowieści. Miałem wrażenie, że jestem z tym wszystkim sam.

– Co masz na myśli?

– W Kościele wszyscy udają. Przynajmniej wszyscy, których znam. Każdy ma jakieś drugie życie, ale nie pogada o tym z kolegami. Jak już temat zaistnieje w rozmowie, to on i seks, balanga, w ogóle jakieś potrzeby? Nie, skąd, oczywiście słyszał, że ten i tamten, ale jego to nie dotyczy.

Tłumaczy mi z pasją, bo dla niego to świeża sprawa. Ma jeszcze sporo pretensji i nie potrafi przebaczyć ludziom, którzy go skrzywdzili. Matce, dla której męczył się latami, udając żarliwe powołanie, choć dawno wygasło. Wychowawcom, starszym kolegom i przelozonym, którzy pozabawili go złudzeń, jak się „robi religię”. Wreszcie sobie samemu, że odebrał sobie kawał życia, że tak długo brakowało mu odwagi. – Gdybym miał kolegów, którzy poszliby ze mną na dziwki, napiliby się, pewnie bym został. Najgorsza jest samotność. I to, że każdy udaje, że sobie z nią radzi.



FOT. PIMARTY/GETTY IMAGES

## Do seminarium idą wrażliwi młodzi ludzie. Wszystkie opowieści byłych duchownych brzmią podobnie: „poszedłem na księdza”, bo miałem zapal, chciałem zmieniać siebie i ludzi, by stawali się lepsi

A gdy już radzić sobie przestaje, przyzna sam przed sobą, że jest mężczyzną z męskimi potrzebami, ale boi się zaryzykować związek lub przygodny seks – sięga po półśrodki. Jak ksiądz z diecezji zamojsko-lubaczowskiej, przyłapany kilka lat temu w Chorwacji, w nadmorskiej przymierzalni, jak filmował z ukrycia rozebraną nastolatkę. W jego telefonie i laptopie policjanci odkryli całą kolekcję nagrań z przymierzalni i damskich toalet.

– Okej, obblech. Ale w sumie nieszkodliwy. A przecież są grubsze historie – wruszają ramionami byli księża.

To było w maju, dosłownie tydzień przed święceniami.

W 2018 roku w Błoniu pod Tarnowem odbywały się ostatnie rekolekcje dla diakonów. Niezapomniany czas dla tych wchodzących w prawdziwą dorosłość chłopaków. Tylko jeden z odstawał. Znajomi z seminarium wspominają, że od początku było

z nim coś nie tak. Chociaż w sumie nie wiadomo co – cichy, spokojny, grzeczny, niczym się nie wyróżniał. Teraz czekał na niego już nowy ornat, zamówiona przez bliskich impreza prymicyjna, proboszcz z parafii, z której pochodził, organizował jego pierwszą mszę. Z pompą, bo dla parafian nowy „swój” ksiądz to duma. Ale ten chłopak nie doczekał najważniejszego momentu przejścia.

– Wpadli i po prostu go skuli. Wyprowadzili z kaplicy, załadowali do suki i wywieźli do aresztu – wspomina mój rozmówca z seminarium tarnowskiego.

– Za co?

– Za pedofilię i zoofilię w komputerze.

Cichy, spokojny kleryk od trzech lat ściągał i wymieniał się pornografią z udziałem dzieci i zwierząt. – Chodził z nami na wykłady, angażował się w oprawy liturgiczne, pomagał. A jednocześnie oglądał ludzi kopulujących z psami i dziećmi. I nikt nie zauważył – komentuje kolega z roku.

W seminarium w Częstochowie też zwinęli kleryka za pornografią dziecięcą. – Wpa-

dli przez furkę, na salę wykładową i na oczach wszystkich po prostu rzucili na glebę i zakuli – wspomina ksiądz z Sosnowca, który po likwidacji seminarium w związku z aferą gejowską rektora kończył formację w Częstochowie. – Zabrali mu jakieś laptopy – twarz mu nagle tężeje. – Wiesz, ten kleryk był typowany, żeby iść na praktyki do przedszkole.

Mowa nie o duchownych z długim stażem, u których próby rozładowania seksualnej frustracji mogą ewoluować w patologiczne formy, lecz o młodzieńcach, jeszcze niespaczonych przez instytucję chłopaków. Skąd u nich takie parafie?

Skoszarowani, podlegający nieustającej kontroli klerycy mają niewiele czasu na „robienie „glupot” – również tych, które pozwalają oswoić własną cielesność, popędy, rozpoznać seksualność. Jeśli w liceum nie zdążyli przeżyć pierwszego pocałunku, pierwszych pieszczot, nie mówiąc o pełnej inicjacji seksualnej – targani burzą hormonów i nierozpoznanymi emocjami, lądują pod kluczem. Bo świat to nieprzyjaciół, przed którym trzeba ich ochronić. Tuż za murami seminarium zaczyna się królestwo „księcia tego świata”, „pana ciemności”. To nie publicystyczna przesada, wychowawcy w drugiej dekadzie XXI wieku wciąż używają takiego języka, przeplatając go zaczerpniętą z Jana Pawła II mantrą o „cywilizacji śmierci”.

Seminaria duchowne, jakie dzisiaj znamy, to dziedzictwo soboru trydenckiego z 1563 r. Wcześniej formacja kapłańska była bardziej praktyczna. Kandydat przyuczał się do zawodu w szkołach klasztornych i parafialnych. Kapituły nimi zarządzające typowały znawców teologii, nauczycieli gramatyki i innych dziedzin przydatnych kapłanowi w praktyce. Ale w ramach kontroformacyjnej ofensywy Kościół postanowił zadbać o lepsze kształcenie kadr i ujedynolili nauczanie. Każdy biskup był zobowiązany założyć przy diecezji seminarium. Cele były dwa: podniesienie kompetencji teologicznych i retorycznych księży – by byli w stanie rywalizować o rząd dusz z biegłymi w Piśmie Świętym, bo samodzielnie je czytającymi i interpretującymi protestantami – a jednocześnie odizolowanie młodzieży od świata, by skupiała się na powołaniu i je pielęgnowała.

Pytanie, z czym w głowie opuszcza mury uczelni ktoś, kto w wieku 19 lat decyduje się na życie w celibacie, ogranicza albo i zrywa relacje z bliskimi oraz znajomymi i przez sześć lat, pełnych wyrzeczeń, żyje w koszarach? Oraz – co ma w głowie nastolatek, który się na to decyduje. Odpowiedź jest złożona: często kieruje nim impuls, podobnie jak w przypadku wielu innych decyzji, na które wpływa biochemia mózgu na tym etapie dojrzewania. Ale bardzo często szlachetne pobudki, młodzieńczy żar wiary, że dane mu będzie zmieniać świat, naiwne przeświadczenie, że sam Bóg powołuje młodego człowieka do stanu duchownego.

Teoretycznie to studia jak każde inne, ktoś po maturze idzie na anglistykę, ktoś na cybernetykę, a ktoś do seminarium. Ale nie do końca – na anglistyce czy cybernetyce nie spędza się kilku lat, kluczowych przy wchodzeniu w dorosłość, w izolacji, w wąskim męskim gronie i specyficznej obyczajowości, tylko sporadycznie kontaktując się ze światem zewnętrznym. – Powinnismy przyjmować dorosłych mężczyzn. Przed trzydziestką albo i starszych. Którzy trochę pożyli w realnym świecie,

poznali problemy normalnych ludzi, przemyśleli swoją decyzję, raczej wiedzą, czego chcą – słyszałem od wielu trzeźwych duchownych. – Ale – mówią „byli” – Kościołowi nie jest na rękę, żeby do seminarium przychodzili dojrzały ludzie. Wolą mlókosów, bo łatwiej takich uformować. Nie odpyskują.

Mój przyjaciel Stanisław Obirek – antropolog kultury, teolog, historyk oraz były jezuita, który po przeszło 20 latach i serii krytycznych ocen polskiego katolicyzmu wystąpił ze stanu duchownego – z którym przegadałem na temat Kościoła nieskończenie wiele godzin, o formacji księży ma jak najgorsze







Musimy się liczyć z kosztami ludzki-  
mi – to jedna z gorzkich lekcji, którą  
właśnie odbieramy.

**Kamil Fejfer**

**P**owódź, która w ostatnich dniach zniszczyła kilka miast w północno-zachodniej Polsce, jest wynikiem zmian klimatu. Do takich wniosków doszli badacze z projektu badawczego ClimaMeter zajmującego się tak zwaną atrybucją klimatyczną. Jest to dziedzina nauki, która dzięki modelowaniu matematycznemu jest w stanie przypisać konkretne ekstremalne zjawiska pogodowe do globalnego ocieplenia.

„Zmiana klimatu wpłynęła na powódź w 100 proc. I nie ma potrzeby doszukiwać się w tym żadnych innych przyczyn. Tak wysokie sumy opadów i w takiej cyrkulacji powietrza w tym okresie roku nie występowały u nas nigdy” – stwierdził w rozmowie z portalem Naukaoklimaci.pl dr hab. Mateusz Grygoruk, profesor SGGW i wiceprzewodniczący Państwowej Rady Gospodarki Wodnej.

To jeszcze jeden głos. „Niż genuieński jest naturalnym zjawiskiem meteorologicznym, ale z uwagi na zmiany klimatu to zjawisko przebiera na sile. Parowanie jest zwiększone, ilość wody, która dostaje się do atmosfery jest ogromna, ta woda gdzieś musi spaść, no i niestety bardzo często doświadcza tego Dolny Śląsk” – mówił z kolei dla Gazety.pl prof. dr hab. Piotrem Skubała z Wydziału Nauk Przyrodniczych Uniwersytetu Śląskiego.

#### Zmiany klimatu już tu są

Obecnie dysponujemy jedynie zgrubnymi oszacowaniami wielkości strat, których dokonała wielka woda. Ekspert z banku Santander uważają, że mogą one wynieść około 1 proc. PKB. Jakims punktem odniesienia może być powódź z 1997 r. Ówczesne straty wyceniono na 12 mld zł, co – według obliczeń portalu Oko.press – przekłada się na dzisiejsze 34 mld zł.

Analitycy z Santandera uważają, że powódź w krótkim okresie może w niewielkim stopniu również podbić inflację. Wynika to z faktu, że woda uszkodziła szlaki komunikacyjne oraz zalala część upraw. Klęska żywiołowa może również odbić się też na turystyce i handlu. Jak jednak zauważają analitycy w średnim okresie nastąpi pewne „odbicie inwestycyjne” spowodowane odbudową zalanych miast.

„W ostatnich latach obserwuje się wzrost częstotliwości występowania powodzi i podtopień oraz wzrost kosztów z nimi związanych. Wynika to z dwóch przyczyn – zmian klimatu oraz gospodarki człowieka. Jednym z głównych efektów obserwowanych już zmian jest wzrost częstotliwości występowania zjawisk ekstremalnych, m.in. deszczy o charakterze nawalnym” – czytamy w artykule pod wiele mówiącym tytułem „Ochrona przeciwpowodziowa” na portalu Klimada działającym w ramach Instytutu Ochrony Środowiska.

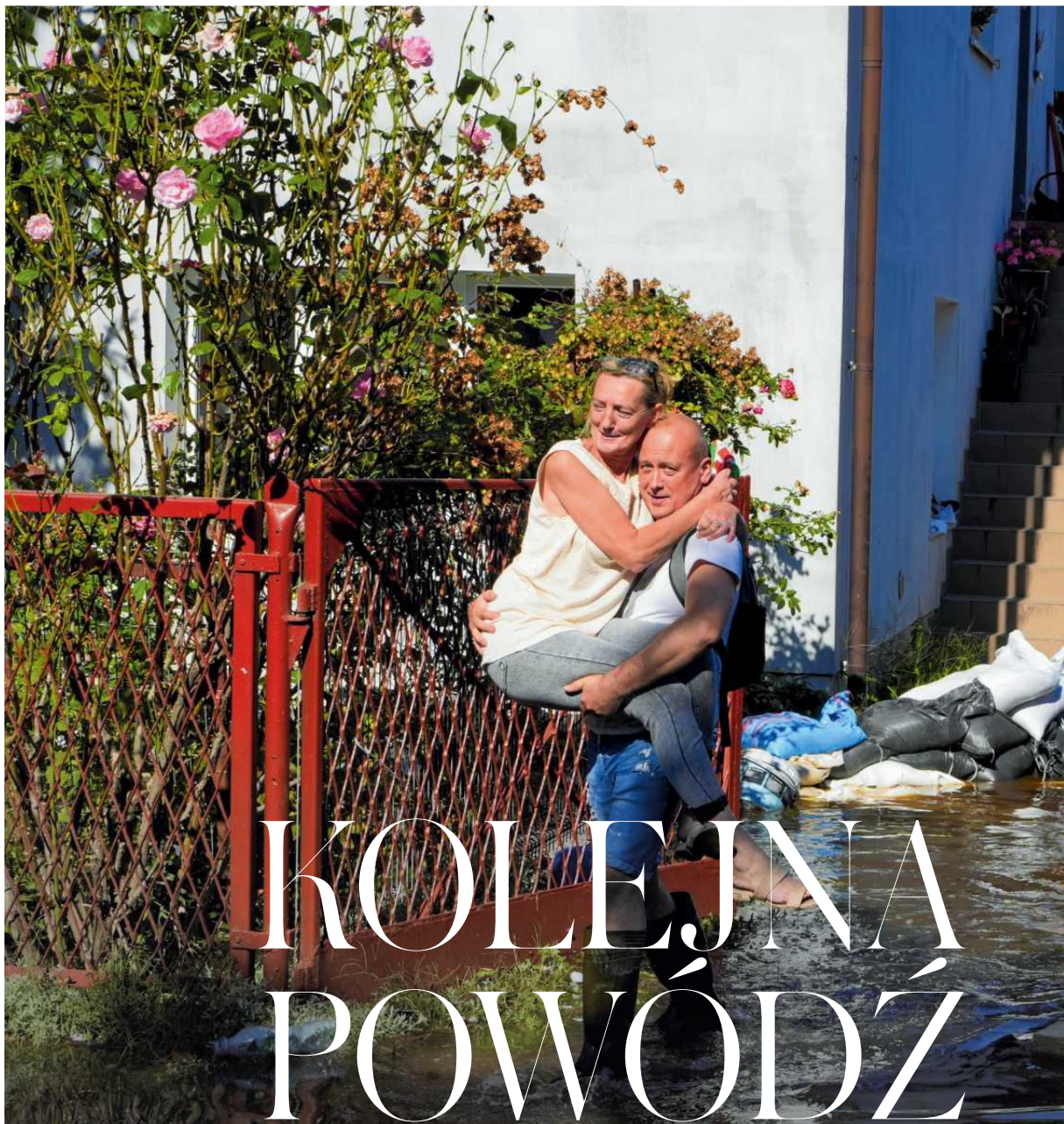
Dla wielu osób sytuacja jest oczywista, ale warto to podkreślać: zmiany klimatu już tu są. I będą się pogłębiać przez najbliższe dekady. W jakim stopniu, to zależy od tego ile jeszcze wyemitujemy gazów cieplarnianych. Dobrą wiadomością jest to, że zesłaliśmy już z najbardziej szkodliwych ścieżek emisyjnych znanych pod nazwą „business as usual”.

Międzynarodowa Agencja Energetyczna prognozuje, że globalna krzywa emisji gazów cieplarnianych wypłaszczy się być może już w 2025 r. Od tego momentu ślad węglowy naszej cywilizacji będzie spadać. Jednak jeszcze przez dekady będziemy do atmosfery pompować miliardy ton CO<sub>2</sub>, co z kolei będzie pogłębiać globalne ocieplenie.

#### Trzymaj się tam, kolego

W ostatnich latach bardzo dużo mówiono o zmianach obniżania emisji gazów cieplarnianych. Czas jednak zwrócić uwagę na drugą stronę medalu – na adaptację do nowej sytuacji. Do zmian nie tylko musimy się przyzwyczaić, ale również powinniśmy się przystosować. Skupmy się więc kwestii powodziowej.

Jednym z najbardziej medialnych w ostatnich dniach przykładów dostosowań do zmian klimatu jest choćby polder (czyli suchy zbiornik przeciwpowodziowy) Racibórz Dolny znajdujący się w dolinie Odry. Ten największy w Polsce suchy zbiornik ma powierzchnię ponad 25 km kwadratowych i obecnie może pomieścić 185 mln metrów sześciennych wody. Planowana jest jego rozbudowa tak, aby zwiększył swoją pojemność do 320 mln m<sup>3</sup>. Choć o budo-



# KOLEJNA POWÓDŹ BĘDZIE NA PEWNO

wie polderu mówiło się od wielu dekad (pierwsze plany jego powstania jeszcze w XIX w.), to ostatecznie został on uruchomiony w 2020 r. Na potrzeby budowy wykorzystano prawie 7 mln ton ziemi, cała inwestycja kosztowała około 2 mld zł.

Zadaniem zbiornika jest wypłaszczenie fal powodziowych przez przejście nadmiaru wody, a później jej systematyczne i planowe spuszczenie. Ten rodzaj hamulca zapobiega również kumulowaniu się wzebrań z Odry i Nysy Kłodzkiej.

W momencie oddania budowli do użytku firma Budimex, która była wykonawcą generalnym prac, szczyliła się, że obiekt będzie chronił 2,5 mln mieszkańców w trzech województwach: śląskim, opolskim i dolnośląskim. Nawet jeśli jest to PR-owa przesada, to bez wątpienia zbiornik odgrywa istotną rolę w ochronie przeciwpowodziowej. Nawet jeśli bezpośrednio chroni przed zalaniem choćby jedną dziesiątą wskazanej liczby, to i tak mówimy o ogromnej masie ludzi, których dobytki są znacznie bezpieczniejsze.

Prawdopodobnie w dużej mierze właśnie dzięki zbiornikowi Racibórz Dolny Wrocław nie zaliczył powtórkę z 1997 r. Nic dziwnego, że na kilka dni stał się ona bohaterem sieci, a internauci wystawiali mu wysokie noty na Google Maps z komentarzami „Dzielny zbiornik”, „Piękny zbiornik”, czy „Trzymaj się tam, kolego”.

#### Zbiornik odporny na politykę

Tego typu zbiorniki mogą być zresztą wielofunkcyjne, jak podkreślił w 2020 r. w rozmowie z radiową Jedynką Krzysztof Woś, ówczesny zastępca prezesa Wód Polskich ds. Ochrony przed Powodzią i Suszą. „Každy zbior-

nik ma funkcję przeciwpowodziową, bo ma odpowiednią rezerwę, może przejmować nadmiar wody, a jednocześnie ma tę zaletę, że w momencie, kiedy ma już odpowiedni zasób wody, może ją wykorzystywać do zasilania niżówek, wtedy, kiedy tej wody zaczyna brakować” – mówił wtedy.

Warto jednak zdać sobie sprawę, że każda tego typu budowla jest projektowana z odpowiednim przeznaczeniem. Wspomniany zbiornik Racibórz Dolny był pomyślany jako zbiornik suchy. Pojawiały się jednak pomysły, żeby zrobić z niego zbiornik mokry. Dzięki temu mógłby na przykład być użytkowany turystycznie. Nie trudno się domyślić co to by oznaczało – ilość wody, którą mógłby przechwycić w momencie nadciągającej katastrofalnej fali, byłaby pomniejszona o ilość wody, która byłaby już w zbiorniku.

Choć więc każda taka inwestycja ma potencjał wielofunkcyjności, powinna być nie tylko mądrze zaprojektowana w oparciu o najlepsze modele klimatyczne uwzględniające możliwe ekstremalne zjawiska pogodowe, ale powinna być również odporna na działanie zgoła innych sił – politycznych nacisków. Nie jest trudno wyobrazić sobie sytuację, kiedy politycy, chcąc zdobyć poparcie mieszkańców, proponują zamianę suchego zbiornika w mokry w celu stworzenia kąpieliska.

#### Cena za zmniejszenie ryzyka

W tym miejscu może warto wspomnieć również o tych zbiornikach, które nie powstały, a mogły powstać i uchronić tysiące osób przez utratą dobytku. Chodzi o kilka obiektów, które miały zostać ulokowane w okolicach Kłodzka. Z planowanych dziewięciu lub nawet 16 zbiorników powstały jedynie cztery. Wody Polskie podkreśla-



Woda opada, rządowi rośnie

# TUSK SIĘ WŚCIEKŁ? MÓGŁ BARDZIEJ



• Premier Donald Tusk razem z mieszkańcami Kłodzka ogląda spustoszenia po powodzi. 17 września 2024r. | FOT. KPRM

Po powodzi los ekipy rządzącej oraz wynik wyborów prezydenckich leżą w ręku jednego człowieka i nie jest nim premier.

**Dominika Wielowieyska**

Od piątku 13 września pół rządu siedzi na Dolnym Śląsku, a narażony sztab kryzysowy transmituje telewizja. Premier odbiera raporty od poszczególnych urzędników i funkcjonariuszy. Tę formę zarządzania kryzysem część komentatorów krytykowała. Ich argumenty: medialne widowisko osłabia skuteczność sztabu, krępuje jego uczestników, nieprzyzwyczajonych do publicznych występów, część z nich jest sparaliżowana obawą, że premier będzie ich publicznie strofował. Bo takie sceny rzeczywiście były, choć stanowiły margines. Generalnie w transmisjach dominowały prezentacje informacji z poszczególnych dziedzin i miejsc.

Wisienką na torcie była opinia publicysty „Polityki” Jacka Żakowskiego, że Tusk prowadząc jawne posiedzenia, stosuje metody putinowskie i – tak jak Putin – ku uciesze gawiedzi dyscyplinuje podwładnych. Wszystko wedle wzoru „dobry car i źli bojarzy”.

Być może to kolejny przypadek, w którym komentarze mainstreamowych publicystów kompletnie rozmijają się z nastrojami społecznymi, a opinia Żakowskiego wręcz pomogła Tuskowi, bo wywołała gwałtowną falę oburzenia – ale na dziennikarza.

Porównywanie polskiego premiera do rosyjskiego zbrodniarza musiało taki efekt wywołać. A Tusk umiejętnie to wykorzystał, zamieszczając na platformie X znaczący wpis: „Bołą Was niektóre komentarze w mediach i szczucie PiS? Niepotrzebnie. Dziś liczą się tylko skuteczna pomoc, ludzka solidarność i bezpieczeństwo mieszkańców. Ważne jest, co kto robi, nie co kto mówi”.

Premier słusznie wyszedł z założenia, że wdawanie się w słowną bijatykę czy to z komentatorami, czy z opozycją, a w szczególności z PiS, nie ma sensu, co innego jest ważne. I trzeba być ponad polityczną nawalankę. Ta strategia – a więc jawne sztaby, ignorowanie ataków, osobiste zaangażowanie szefa rządu i kilku mi-

nistrów – przyniosła pozytywne efekty dla rządzącej koalicji. Bo gwarantowała przejrzystość działań, a to spece od PR-u w warunkach kryzysów zawsze zalecają.

Tak więc w najnowszym sondażu United Surveys dla WP.pl widać, że Koalicja Obywatelska umocniła się na pierwszej pozycji i powiększyła dystans do PiS, bo partia Jarosława Kaczyńskiego nie rozumiała, że nadmiarowa krytyka przy okazji waliki z żywiołem nie przynosi politycznych korzyści. To oczywiście tylko jeden sondaż, do którego nie można się przywiązywać, ale ciekawy jest też wynik innego badania US.

Na pytanie „Jak ocenia Pan/Pani działania rządu w sprawie powodzi i usuwania jej skutków?” ponad połowa odpowiedziała, że pozytywnie, a około 38 proc. było odciennej zdania.

W takim kryzysie bardzo trudno zyskać wysokie poparcie, bo zawsze służby i administracja gdzieś nawalą, żywioł jest nieprzewidywalny i zawsze część obywateli będzie miała poczucie, że nie otrzymała dostatecznej pomocy. Ten względnie pozytywny wynik jest spowodowany właśnie tym, że społeczeństwo co dzień oglądało taki obrazek: rząd siedzi na miejscu dzień i noc i monitoruje sytu-

ację, niczego nie ukrywa, a w tym czasie opozycja stuka w klawiatury i w mediach społecznościowych wali w rząd, zanim jeszcze było wiadomo, co tak naprawdę się wydarzyło.

Ludzie w warunkach kryzysu są spragnieni informacji, więc spin PiS „rząd nic nie robi” był od samego początku neutralizowany: jak to nic nie robi, skoro w telewizji na okrągło widać, gdzie jest premier ze swoimi ministrami.

Argument, że urzędnicy i funkcjonariusze byli sparaliżowani i że to utrudniało sprawne rozwiązywanie problemów, jest nieprzekonujący. Każdy, kto decyduje się na służbę państwową, musi mieć świadomość, że będzie odpowiadał publicznie na różne pytania. A poza tym w takiej sytuacji nie komfort urzędników jest najważniejszy, tylko pomoc ofiarom powodzi.

Zresztą znając Tuska, mogę powiedzieć, że dla niektórych to nawet lepiej, że sztaby były publiczne, bo premier przynajmniej się hamował, a słynie z tego, że potrafi być bardzo nieprzyjemny, gdy uzna, że ktoś coś zawałił. Opozycja się naśmiewa z hasła „Tusk się wściekł”, które ma zdejmować z premiera odpowiedzialność za różne wpadki, jednak jest ono całkiem adekwatne do wielu sytuacji, a urzędnicy od dawna bardzo starannie się przygotowują, zanim wejdą do gabinetu szefa rządu.

Czy to znaczy, że nie ma powodów do krytyki rządu? Owszem, są, tylko ludzie wiedzą, że najpierw trzeba opanować żywioł, a potem analizować, co źle poszło. Tusk zaordynował, że podwładni mają przygotować raporty na ten temat. Ale i bez nich już dziś możemy zidentyfikować kilka problemów.

**Po pierwsze: błąd premiera**, który powiedział, że prognozy nie są zbyt alarmujące. Wypowiedź była dłuższa i bardziej zniuansowana, ale tak już w życiu jest, że w pamięci pozostaje tylko jedno sformułowanie. Prawda, że choć jeszcze w środę 11 września prognozy były alarmujące, to dzień przed piątkową wypowiedzią Tuska nieznacznie się poprawiły. Niemniej rząd powinien inaczej formułować przekaz: idzie wielka woda, jesteśmy zagrożeni powodzią, nie wiemy, co się wydarzy. Na wszelki wypadek przygotowujemy się na najgorsze, choć to najgorsze nie musi przyjść. Żywioł jest nieprzewidywalny.

**Po drugie: brak przepływu informacji** w sprawie przerwania tamy w Stroniu Śląskim. Burmistrz Kłodzka mówił „Wyborczej”, że o pęknięciu dowiedział się od dziennikarzy, a nie z kłodzkiego centrum zarządzania kryzysowego. Pytanie, kto zawinił. Szef tego centrum, który podał się do dymisji, pomstując na starostę, starosta powiatu kłodzkiego, Wody Polskie? Nie chodzi o to, by kogokolwiek piętnować, bo sytuacja była skrajnie dramatyczna. Chodzi o wyciągnięcie wniosków na przyszłość.

Wody Polskie podkreślają, że „w momencie przelania się wody przez zapórę ziemną zbiornika 15 września, poinformowano centrum zarządzania kryzysowego w Stroniu Śląskim za pomocą obecnej na miejscu straży miejskiej. To była jedyna możliwa droga komunika-

cji w tym momencie, ponieważ wystąpił całkowity brak łączności telefonicznej i komunikacji w całym regionie”.

Czy ktoś przewidział, że w chwili armagedonu nie będzie łączności? Czy służby były na to przygotowane? Może tak newralgiczne punkty, jak zapory i wały, powinny być kontrolowane przez wojsko, które przejęłoby zadanie informowania samorządowców o zbliżającej się fali?

Problemem było także to, że potwierdzenie informacji zajęło sporo czasu. Były urzędnik napisał mi: „Łączność można było zabezpieczyć od pierwszych chwil powodzi. Prawdopodobnie nikt tego nie koordynował”. To sytuacja, którą trzeba dokładnie przeanalizować.

**Po trzecie: tuż po zabrakło mundurów**. Przez pierwsze 24 godziny po przejściu niszczącej fali w Kotlinie Kłodzkiej, w tamtejszych miastach nie było widać wojska i policji. Ludzie poczuli się opuszczeni. Obawiali się szabrowników. Mieli poczucie, że nikt nie panuje nad usuwaniem skutków powodzi. Tam wojsko i służby powinny się pojawić wcześniej. Dlaczego tak się nie stało? Oczywiście po 48 godzinach sytuacja zmieniła się diametralnie, ale czy mogło to się zadziać szybciej? To ważne pytanie: czy i z jakim wyprzedzeniem były planowane działania wojska i służb.

**Po czwarte: zaniechania i niekonsekwencja w sprawie projektów infrastrukturalnych**. Po powodzi w 1997 roku powstał program budowy infrastruktury przeciwpowodziowej. Część projektów zrealizowano. Ale część nie. Chodzi nie tylko o dodatkowe zbiorniki retencyjne w Kotlinie Kłodzkiej, które oprotostowali mieszkańcy, a minister transportu z PiS Marek Gróbarczyk mówił, że „są psu na budę”. Chodzi także o zbiornik Kamieniec Żąbkowicki.

**W krzysie takim, jak powódź, zawsze służby i administracja gdzieś nawalą i zawsze część obywateli będzie miała poczucie, że nie otrzymała dostatecznej pomocy**

Dr Lech Poprawski, ekspert z Uniwersytetu Wrocławskiego zwracał uwagę w TOK FM, że rola tego zbiornika mogła być ogromna, gdyby powstał. Ale nie powstał, choć już w 2021 roku rząd PiS zapowiadał ten projekt, wysiedlono nawet całą wieś, a premier Mateusz Morawiecki i szef jego kancelarii Michał Dworczyk spacerowali po kamienieckim polu w towarzystwie kamer. Teraz czytamy, że termin pozyskania dokumentacji oraz niezbędnych zgód i pozwoleń na budowę to dopiero rok 2026, a zbiornik powstanie do 2030. Pozostaje modlić się, by do tego czasu taka sama powódź nie nawiedziła tych terenów.

Powszechnie uważa się, że Wrocław i Opole przed zalaniem uratował gigantyczny zbiornik Racibórz, ale są i tacy, jak ekolog, były wiceminister środowiska i były poseł Unii Wolności Radosław Gawlik, którzy uważają, że tylko nieznacznie zmniejszył falę. To musi być dokładnie policzone przez ekspertów, aby można było zaplanować efektywne inwestycje antypowodziowe, które są niezwykle kosztowne. Pytanie, czy głosy takie jak jego zostaną uwzględnione w analizach i wnioskach, bo ekologowie są oskarżani, szcze-

gólnie przez prawicę, o blokowanie projektów przeciwpowodziowych.

Osobną kwestią jest generalna odbudowa po powodzi. Być może rząd zrezygnuje z realizacji części obietnic wyborczych, które wywołują konflikty w koalicji. A wyjaśnienie będzie proste i nie do zbitcia: potrzeba nam pieniędzy na usunięcie skutków wielkiej fali. Opozycji trudno będzie to atakować.

Odbudowa po powodzi to operacja z serii „być albo nie być” dla Koalicji Obywatelskiej. Dolny Śląsk, Opolskie i Lubuskie to bastiony tej partii. Uzyskała tam o wiele lepsze wyniki od PiS i lepsze niż w skali całego kraju. Ale wybory prezydenckie są raptem za kilka miesięcy, termin parlamentarnych też jest nieodległy – rok 2027 już majaczy na horyzoncie – a wyborcy skorzystają z tych okazji, by ocenić, raczej bez taryfy ulgowej, jak ekipa Tuska poradziła sobie z odbudową na tych terenach, jak skutecznie wykorzystano środki unijne i krajowe.

Dlatego Tusk stanie na głowie, by odbudowa ruszyła jak najszybciej. A więc los ekipy rządzącej leży w rękach pełnomocnika rządu Marcina Kierwińskiego. ●

## Pomagamy Głucholazom

„Gazeta Wyborcza”, Radio ZET, Radio TOK FM, Złote Przeboje, Gazeta.pl, kina Helios łączą siły, by razem pomagać powodzianom. Zbieramy dla zalanych przez Odrę Głucholazów. Do akcji „Serce dla powodzian” można dołączyć, wysyłając SMS o treści **SERCE pod numer 75 265 (koszt 6,15 zł z VAT)** albo dokonując przelewu na stronie fundacyjardiazet.pl lub bezpośredniej wpłaty na konto: **83 1840 0007 2213 3200 0811 5819**. ●

REKLAMA

Kraj/34337448

**radio ZET**

**PIERWSZE ŹRÓDŁO INFORMACJI**

**GOŚĆ RADIA ZET**  
**BOGDAN RYMANOWSKI**  
**BEATA LUBECKA**

PON. - PT. 8:02  
PON. - CZW. 18:02

**7. DZIEŃ TYGODNIA W RADIU ZET**  
**ANDRZEJ STANKIEWICZ**  
NDZ. 9:02

# PODRĘCZNIK nieprawdziwych Polaków

Według Przemysława Czarneka polsko-niemiecki podręcznik do historii napisali „zdrajcy” i „krypto-Niemcy”.

Piotr Głuchowski

**W**instytut dopuścił niedawno do użytku w podstawówkach cztery tomy podręcznika „Europa. Nasza historia”. Wywołało to ostrą reakcję pravicowych mediów i polityków. Co zawiera przygotowywana przez kilkanaście lat pozycja? Jak naród powinien interpretować historię? W roku 2007, po trzech dekadach uzgodnień w ramach Wspólnej Polsko-Niemieckiej Komisji Podręcznikowej, szefowie dyplomacji Radosław Sikorski i Frank-Walter Steinmeier ogłosili, że oba rządy wesprą pisanie bilateralnego podręcznika do nauki historii Europy w szkołach podstawowych – w identycznej wersji dla uczniów niemieckich i polskich.

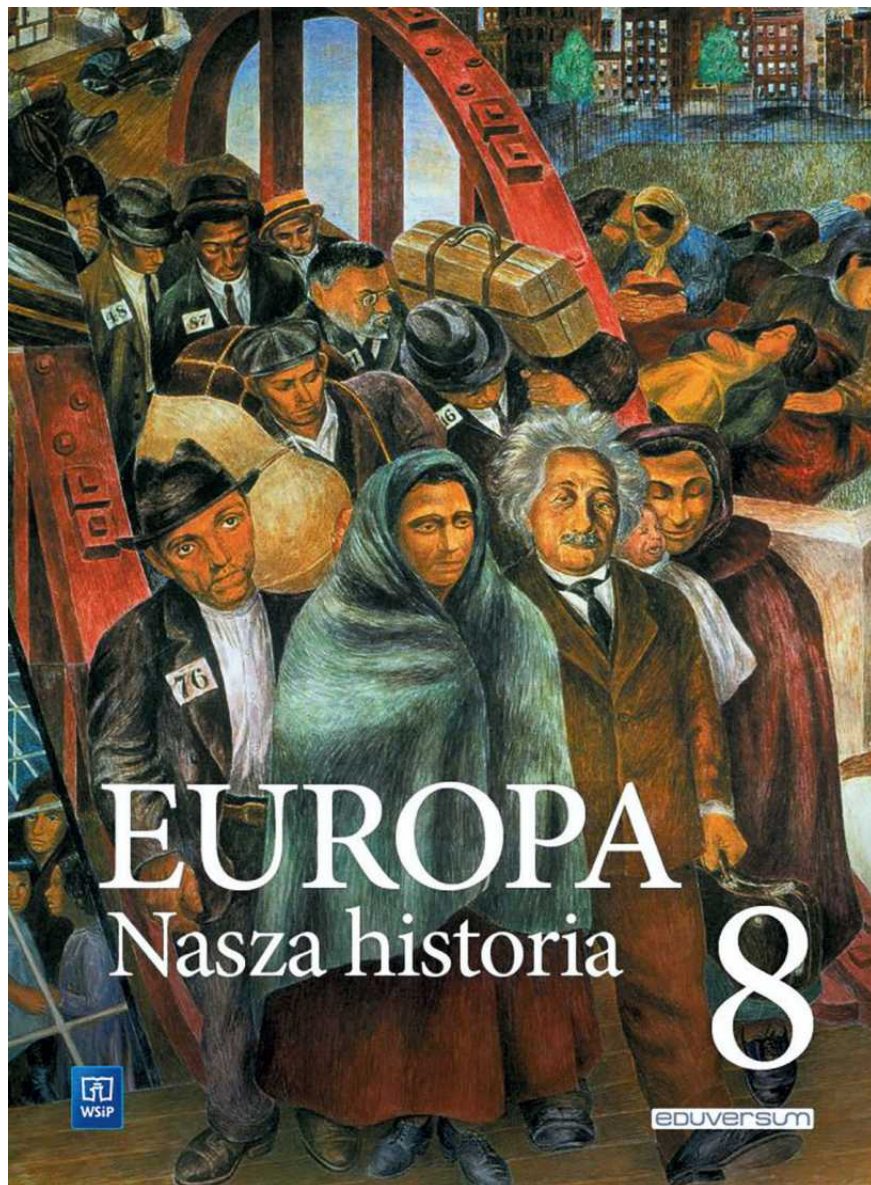
Tom pierwszy „Od prahistorii do średniowiecza” ukazał się w obu krajach w 2016 r. – u nas nakładem Wydawnictw Szkolnych i Pedagogicznych. Tom drugi „Czasy nowożytności...” wyszedł rok później. Pięć lat temu pojawił się tom trzeci obejmujący okres od Kongresu Wiedeńskiego do schyłku XX-lecia międzywojennego. W lipcu 2020 r. powstał tom czwarty – ostatni – przeznaczony dla ósmych klas: „Od wybuchu drugiej wojny światowej do czasów współczesnych”.

I zaczęły się schody. – Kiedy tylko zostałem ministrem edukacji, kiedy zobaczyłem ten podręcznik na stole, natychmiast porozmawiałem z panem prezesem Jarosławem Kaczyńskim – zdradził w sierpniu br. na antenie TV Republika były szef resortu szkolnictwa prof. Przemysław Czarnek. – Mówiłem, że tego nie wolno puścić w żaden sposób i uzyskałem pełną akceptację [szefa PiS]. Coś takiego jak ten podręcznik mogli zrobić tylko ludzie, którzy nie mają pojęcia, czym jest historia i polityka historyczna, albo po prostu zdracy. Przecież każdy naród, pisząc historię, interpretuje fakty tak, żeby jego interes narodowy był na wierzchu. Wyobrażacie sobie państwo, że my piszemy podręcznik wspólnie z Niemcami, którzy nas atakowali, zniszczyli Warszawę i nie zapłacili ani jednej marki czy jednego euro rekompensaty?

Prowadząca wywiad dziennikarka Republiki Katarzyna Gójska podzieliła oburzenie byłego ministra. Jako przykład skandalu wskazała to, że w czwartym tomie „aliancki nalot na Drezno jest pokazywany w jednym rzędzie z obozem koncentracyjnym Auschwitz”.

– To właściwie to samo: tu ludzie cierpieli i tam ludzie cierpieli i nie wiadomo właściwie, kto ich skrzywdził. Chyba jakieś zło, które się na świecie rozpanoszyło... – Coś takiego mógł wymyślić tylko idiota chcący zdradzić interesy narodu polskiego – powtórzył profesor Czarnek. – Idiota, bądź jakiś krypto-Niemiec, który chce wybielać ten kraj.

Sięgam do czwartego tomu podręcznika.



## Polowanie z nagonką na książkę

Miejsce, w którym Oświęcim i Drezno „pokazywane są w jednym rzędzie”, to strona 20 tomu IV, która otwiera rozdział pt. „Życie codzienne w ogarniętej wojną Europie”. Są tam cztery rysunki z podpisami:

- wrzesień 1939 r. Polska dostaje się pod okupację niemiecką i sowiecką (na obrazku żołnierze włamują się do jakiegoś budynku);
- kwiecień/maj 1940 r. Niemcy zakładają obóz w Auschwitz (obozową bramę z wiadomym hasłem);
- listopad 1942 r. Niemcy rozpoczynają działania wysiedleńcze i pacyfikacyjne na Zamojszczyźnie (płonący dom z ogródkiem);
- luty 1945 r. Aliancki nalot na Drezno powoduje wielkie zniszczenia w mieście (obraz kamienic w ruinie).

W tekście rozdziału 1.2 nie ma niczego o Dreźnie prócz zdjęcia z podpisem: „Ruiny po nocnych nalotach na miasto, które odbyły się między 13 a 15 lutego 1945 r.”. O Auschwitz jest cały podrozdział, w którym czytamy: „Największym w Europie kompleksem obozów koncentracyjnych były stworzone wiosną 1940 r. w pobliżu miasteczka Oświęcim obozy Auschwitz I–III i należące do nich podobozy. W podstawowym obozie (Auschwitz I) pracę przymusową wykonywali więźniowie polityczni, głównie Polacy, oraz sowieccy jeńcy wojenni. W 1941 r. przeprowadzono tam pierwsze masowe

mordy z użyciem gazu. W Birkenau, czyli Auschwitz II, znajdował się obóz zagłady, w którym mordowano Żydów z całej Europy, ale też Sinti i Romów – łącznie ponad milion osób...”. Drezno występuje w IV tomie sześć razy, włączając w to indeks nazw, zaś Auschwitz/Oświęcim – 38 razy.

– Minister Czarnek, jak sędzę, nawet nie otworzył tego podręcznika – mówi mi prof. Robert Traba, b. współpracowniczą Komisji Podręcznikowej i Rady Ekspertów, która kierowała merytorycznym przygotowaniem serii. – Chodziło mu jedynie o polityczne zagranie antyniemiecką kartą, w czym PiS się przecież wyspecjalizował. Oto skandal: Niemcy nam piszą historię! Tego typu teksty można było przeczytać w pravicowych mediach, poczynwszy od „Frondy”, a skończywszy na „Gościu Niedzielnym” i „Gazecie Olsztyńskiej”.

Czytam tekst z tego pierwszego portalu: „Niemcy napisali naszym dzieciom podręcznik do historii II wojny światowej. Chwilowo jest jeszcze w języku polskim – komentuje red. Sławomir Jastrzębowski [b. naczelny „Super Expressu”]. – Uśmiechamy się, Polaczki, uśmiechamy!”.

– Tego nie można nazwać inaczej niż nagonką – mówi dalej prof. Traba. – W takiej atmosferze minister Czarnek zamówił recenzję gotowego już czwartego tomu u profesora Grzegorza Kucharczyka.

## Pomylił historię z pamięcią

Kucharczyk jest specjalistą od historii Prus i zwolennikiem PiS. W 2005 r. zasiadał w honorowym Komitecie Poparcia Lecha Kaczyńskiego w wyborach prezydenckich, dekadę później został członkiem poznańskiego Akademickiego Klubu Obywatelskiego im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Razem z prof. Wojciechem Roszkowskim należał do gremium przygotowującego szkolny program przedmiotu „Historia i teraźniejszość”. W latach rządów Zjednoczonej Prawicy prof. Kucharczyk był stałym komentatorem kierowanej przez Jacka Kurskiego TVP, obecnie można go oglądać w TV Republika.

Czytam jego recenzję, właściwie listę zarzutów:

- „Ilustracja na str. 8-9 zdaje się sugerować, że zbrodnie niemieckie w trakcie II wojny światowej to przede wszystkim ludobójstwo na ludności żydowskiej” [zdjęcie przedstawia Żydów wyprowadzanych z getta podczas powstania wiosną 1943].
- „Skąd autorzy wiedzą, że powstanie warszawskie było „ostatecznie daremne”? Jest raczej odwrotnie – po latach okazało się zwycięskie!”.
- „Przedstawienie bitwy pod Monte Cassino w błędnym kontekście jako symbolu tułaczki i walki Polaków”. Faktycznie bitwa ta była symbolem bohaterstwa i miłości do Ojczyzny”.
- „Brak wzmianki o fascynacji komunistycznymi ludobójcami zdradzanej przez uczestników studenckiej rewolwy w latach 60.”.
- „Ilustracja wprowadzająca rozdział o podziale Niemiec i jego zakończeniu błędnie sugeruje, że symbolem kruszenia żelaznej kurtyny było obalenie muru berlińskiego. O wiele stosowniejsze byłoby umieszczenie w tym miejscu zdjęcia bramy strajkującej w 1980 roku Stoczni Gdańskiej”.
- „Błędny kontekst w zdaniu: „po 1945 r. ważną siłą społeczną pozostał Kościół katolicki”. Niby wszystko się zgadza, ale właściwie byliby napisali: „po 1945 r. jedyną zorganizowaną opozycją w Polsce wobec reżimu komunistycznego pozostał Kościół”.
- „W ramce na str. 127 dokonano takiego wyboru 21 postulatów [sierpniowych], że zniknął postulat transmisji mszy świętej w radiu publicznym”.

Puenta recenzenta: „Podręcznik nie może być dopuszczony do użytku szkolnego”.

– Recenzja jest niekompetentna, są w niej błędy, nieznaną ilość minimów programowych oraz zaleceń Komisji Podręcznikowej, które oba rządy uznały za podstawę projektu – mówi prof. Traba. – Postulatu transmisji niedzielnej mszy w radiu w ogóle nie było na liście 21 żądań strajkujących stoczników [jest mowa o udostępnieniu środków masowego przekazu dla przedstawicieli wszystkich wyznań – red.]. A po roku 1945 istniała opozycja nie tylko w Kościele katolickim – działało PSL, było Zrzeszenie WiN... aż dziwne, że taki patriota jak profesor Kucharczyk zapomni o podziemiu antykomunistycznym. Co do ideowych fascynacji studentów z roku 1968 – recenzent nie orientuje się w minimach programowych i żąda wprowadzenia wiedzy wykraczającej poza kompetencje ucznia ósmej klasy szkoły podstawowej. Odchodząc już od szcze-



**Mój 13-letni syn i 10-letnia córka nigdy nie chodzili do szkoły, najmłodsza córka nigdy do niej nie pójdzie.**

**Małgorzata Zubik**

**W** szkole szliśmy wszyscy jak cieleta: na polski, potem angielski, bo ktoś tak ustalił. Tutaj robię to sama i dopasowuję do siebie metody nauki. To daje poczucie sprawczości. – Zosia Pichlak z Bolesławia w województwie małopolskim w maju będzie zdawać maturę. Zostawiła zwykle liceum, dwa lata temu przeniosła się do Szkoły w Chmurze. – Wcześniej bałam się dorosłości, wszyscy straszili maturą, studiami, że masakra. Ale ja już przeszłam to rzucenie się na głęboką wodę i radzenie sobie samodzielnie. Dzięki Chmurze uczymy się nie tylko przedmiotów, ale też trochę życia. Jest duża wolność, ale i duża odpowiedzialność. Na pewno edukacja domowa nie jest dla leniwych – mówi.

# Chmura DLA NIEKTÓRYCH

Rozmawiamy o godz. 14. Do tej pory Zosia zdążyła pojeździć samochodem z instruktorem nauki jazdy, bo właśnie robi kurs, nauczyła się polskiego i zrobiła zadania z rozszerzonej matematyki. Jest zadowolona, bo dobrze jej poszły.

– Chciałam naukę podpasować pod siebie, zamiast iść jednym szlakiem razem z grupą prawie 40 osób w klasie – mówi. – I chciałam działać społecznie, a do tego potrzebny jest czas. Tutaj mogę nim zarządzać tak, jak chcę.

Zosia jest liderką projektu „FemiAutyzm”. – Z koleżankami zauważyłyśmy problem społeczny, sama jestem osobą neuroróżnorodną, to dlatego wybrałam takie działania, a nie na przykład skoki ze spadochronem.

Celem projektu jest edukacja i łamanie stereotypów na temat spektrum autyzmu u kobiet – tłumaczy. – Występujemy na konferencjach, edukujemy w mediach społecznościowych, mamy w zespole pedagogiki, psychologii, projekt zrobił się bardzo poważny. Ogarniam prace organizacyjne. Dzięki Szkole w Chmurze mogę przerzucić naukę na moment, który pasuje mi, a nie szkole.

Zosia wybrała nieczęsto spotykane w publicznym liceum rozszerzenia: biologię, chemię i matematykę. – Dużo pracy mnie czeka, dużo już zrobiłam – ocenia. – Na korepetycje nie chodzę. Korzystam z kursów maturalnych w Chmurze. W edukacji domowej musiałam się przyzwyczaić, że ster życia jest w moich rękach.

Nie ma lekcji, nie ma dzwonek, plan zajęć ustalają sama. Szkoła daje duże wsparcie, są psychologowie, można realizować kształcenie specjalne. Jest tu miejsce na indywidualizm, ale też nauczyłam się dyscypliny.



• **Tytek: Ta odpowiedzialność i samodyscyplina są dla mnie odpowiednie, bo ja po prostu lubię się uczyć**

## Ucieczka ze szkoły w chmurę

Zamiast chodzić codziennie do szkoły na lekcje z klasą, wolą edukację domową. Uwalniają czas, mówią wszyscy, którzy o niej opowiadają, ci przypisani do Szkoły w Chmurze i ci spoza niej. Ale edukacja domowa nie jest dla wszystkich, tylko dla tych, którzy ten czas potrafią odpowiednio wykorzystać.

Zrobiła się popularna w czasie pandemii i zdalnych lekcji, gdy rodzice mieli okazję zajrzeć za kulisy szkół publicznych. Wielu z nich postanowiło, że lepiej wziąć sprawy w swoje ręce i uczyć dzieci w domu.

Inni uciekli ze szkoły napędzani strachem o stan psychiczny dzieci, który w ostatnich latach znacząco się pogorszył. Nastolatki przekonywały rodziców na edukację domową, patrząc, jak dobrze się ma-

ją uwolnieni od szkolnych obowiązków rówieśnicy.

Przed zmianami w szkolnictwie wprowadzonymi od 2015 r. przez PiS edukacja domowa była sposobem na pozasystemową naukę dla kilku tysięcy rodzin. Na początek tego roku korzystało z niej już ponad 53 tys. dzieci i młodzieży. Ile jest teraz, dopiero się dowiemy, gdy szkoły uzupełnią dane, a resort edukacji je pozbiiera.

Wciąż będzie to margines wszystkich uczniów szkół w Polsce. Nieco ponad 1 proc.

## Rodzice mówią państwu: „Odczepcie się”

Nauczyciele Ola i Marcin Sawiccy, rodzice siedmiorga dzieci, to weterani edukacji domowej. W 2001 r. zamienili warszawski Żoliborz na Beskid Żywiecki. Prowadzą kilka

szkół na południu, m.in. w Koszarawie i Żywcu i jedną pod Warszawą, w Grodzisku Mazowieckim.

Pamiętają, jak niespełna 20 lat temu z edukacji domowej korzystało ok. 600 rodzin. W podcastach opowiadają, że wtedy nadawała styl życia całej rodzinie, była sposobem na codzienne funkcjonowanie.

– Z daleka było widać, że te rodziny są w edukacji domowej. To, co charakteryzowało rodziców, to „odczepcie się” – mówią.

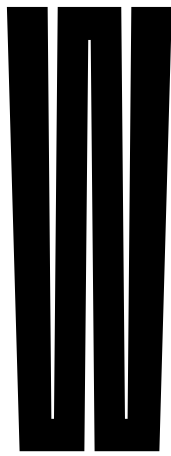
Znaczący to tyle, że mieli pomysł na edukację, a jedyną rzeczą, której potrzebowali od państwa, było to, by państwo się od nich odczepiło, choć tak niegrzecznie tego nie artykułowali. – To ewoluowało, od „odczepcie się” do „co mi oferujecie” – uważa Marcin Sawicki.

Przed laty trzeba było takich szkół szukać. Dzisiaj same machają do nastolatków





Mateusz Mazzini



W ieden, kwiecień 2022. Rosyjskie wojska wdzierają się coraz głębiej w terytorium Ukrainy, ale wiadomo już, że plan Putina „Zdobędę Kijów w cztery dni” się nie uda. Do Ukraińców płyną dolary, euro, funty i deklaracje politycznego wsparcia, które wkrótce przejdą w regularne dostawy broni. Jednocześnie europejscy politycy, zmuszeni przez presję własnej opinii publicznej, jeden po drugim biją się w piersi. Na różne sposoby odmieniają hasło, że „byli głupi”. Dali się nabrać, uwierzyli, że handel i wolny rynek wymuszają demokra-

tyzację Rosji.

W ślad za deklaracjami idą pierwsze sankcje, 1 marca Unia Europejska, Kanada, USA i Wielka Brytania odcinają siedem rosyjskich banków od międzynarodowego systemu transakcyjnego SWIFT. Europa zaczyna dywersyfikować źródła energii, politycy pielgrzymują do bliskowschodnich autokratów, których ropa i gaz mają zastąpić surowce Kremla. Sam Putin, podobnie jak szef jego dyplomacji Siergiej Ławrow, stają się persona non grata na Zachodzie. Wydaje się, że z europejskiego punktu widzenia Rosja jest już pariasem.

Z Wiednia widok jest jednak inny.

Gdy inni europejscy przywódcy licytują się na zdjęcia w hełmach i kamizelkach kuloodpornych z bombardowanego Kijowa, kanclerz chadek Karl Nehammer z centroprawicowej Austriackiej Partii Ludowej (ÖVP) wybiera inny kierunek. Jako pierwszy po inwazji europejski polityk najwyższego szczebla leci z wizytą do Moskwy – w dodatku nie mówi o tym ani prezydentowi, ani swojemu zastępcy. Spotyka się na Kremlu z Putinem, bo jest przekonany, że będzie w stanie namówić go do zawieszenia broni. Uważa, że zachował się, jak należy – powiedział, dyktatorowi że „moralnie” Rosja wojnę już przegrała.

To kluczowy termin w austriackiej terminologii dyplomatycznej – zanim zaczniesz mówić o pokoju, najpierw trzeba wstrzymać ogień. Tej samej retoryki dwa lata później zaczął używać Viktor Orbán, czołowy sabotażysta unijnych działań wspierających Ukrainę.

Nehammer przekonując, że osobista rozmowa z Putinem jest jego obowiązkiem, odwołuje się do pacyfistycznej filozofii, na której opiera się współczesna austriacka państwowość. Kraj od 1955 r. ma formalnie status neutralnego, niezaangażowanie wpisane jest w konstytucję federalną. Był to jeden z najważniejszych warunków zakończenia powojennej okupacji kraju.

Austria podzielona była na cztery strefy wpływów, kontrolowane przez Francuzów, Amerykanów, Brytyjczyków i przede wszystkim Sowieców. Dla Moskwy nie do przyjęcia było, żeby w samym centrum Europy powstał demokratyczny kraj, aktywnie funkcjonujący w strukturach Zachodu. Austria mogła być suwerenna tylko jako kraj na marginesie wielkiej polityki międzynarodowej. Do Unii Europejskiej dołączy dopiero w 1995 r. W tym samym roku nawiąże pierwsze formalne stosunki z NATO, przyłączając się do programu Partnerstwo dla Pokoju. Pełnowymiarowym członkiem Sojuszu nie jest do dzisiaj, choć austriaccy wojskowi pracują w jego strukturach, uczestniczą też w operacjach pokojowych ONZ.

Neutralny status pozwolił Austriakom przekształcić stolicę w główny ośrodek powojennej dyplomacji multilateralnej. W zależności od tego, jaką definicję organizacji międzynarodowej przyjmą, w Wiedniu swoją siedzibę ma ich pomiędzy 40 a 50. Wliczają się w to potężne instytucje, jak Międzynarodowa Agencja Energii Atomowej (IAEA), Organizacja Krajów Eksportujących Ropę Naftową (OPEC) czy Organizacja Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie (OSCE). Wiedeń jest też jednym z czterech głównych miast goszczących siedziby ONZ, przy okazji obsługując całą masę mniejszych podmiotów z ekosystemu Narodów Zjednoczonych. Wreszcie – to serce wielu działań pozarządowych, tutaj mieszczą się siedziby Rotary International i Worldwide Fund for Nature (WWF).

Większość z tych instytucji ulokowała się na terenie Vienna International Center, imponującego kompleksu biurowego położonego w centrum, blisko naddunajskich parków. Otwarto go w sierpniu 1979 r., kilka lat później dołożono kolejny biurowiec, Austria Center, bo organizacji przybywało z każdym rokiem, dyplomaci

## WYBIERZMY NASZĄ EUROPE



W niedzielę wybory parlamentarne w Austrii

# OKRAKIEM JEST WYGOD

Zapytałem austriackiego ministra spraw zagranicznych, jak długo jeszcze będzie wpuszczał do swojego kraju rosyjskich urzędników i dyplomatów

przestali się mieścić. Samo ONZ zatrudnia w stolicy Austrii 4,5 tys. osób. Łącznie liczba pracowników organizacji międzynarodowych, spośród których wielu ma paszporty dyplomatyczne i immunitety, wynosi około 13 tys. W tej grupie do dzisiaj jest cała masa obywateli Federacji Rosyjskiej.

Po rosyjskim najeździe Austriacy teoretycznie stanęli po właściwej stronie historii. Nehammer potępił Kreml, wsparł Kijów, nie protestował, kiedy Unia zaczęła nakładać sankcje na Rosję. Na Ukrainę płynnie pomoc finansowa i humanitarna, bilateralna i w ramach międzynarodowych pakietów. Militarnie Wiedeń Kijowa sam z siebie wesprzeć nie może, bo naruszyłby własną neutralność – ale przynajmniej daje pieniądze.

Mogłoby jednak być zdecydowanie lepiej. Według danych Instytutu do spraw Ekonomii Światowej w Kilonii, prowadzącego najdokładniejszy publicznie dostępny monitoring pomocy dla Ukrainy, Austria na tle innych krajów wypada bardzo blado. Całkowicie przekazane wsparcie daje sumę 788 mln euro, co ustawia Wiedeń dopiero na 18. miejscu na świecie. Jeśli mierzyć tę kwotę jako odsetek krajowego

PKB, Austriacy spadają jeszcze niżej, na 22. miejsce (0,18 proc. PKB). Prawie cała pomoc ma formę czysto finansową, przesyłki humanitarne miały wartość jedynie 80 mln euro. Wsparcie wojskowe jest symboliczne, widnieje w statystykach tylko dlatego, że Austria jest członkiem Unii, więc dorzuca się do wspólnotowych projektów. W minimalnym stopniu, zaledwie 3 mln euro.

A pod spodem, w zakulisowych rozmowach i na płaszczyźnie biznesowej, Austriacy wciąż żywią do Rosjan całą masę ciepłych uczuć. Rosyjskie surowce naturalnie płynęły do Austrii nawet wtedy, kiedy odcięli się od nich Niemcy – a to przecież Berlin zbierał od reszty Europy ciosy za bycie głównym koniem trojańskim Putina. Austriackie banki bardzo długo odmawiały wycofania się z rosyjskiego rynku. Tamtejsi bankierzy byli tak zdeterminowani, że w pewnym momencie obsługiwali większość zachodnich firm, które zdecydowały się pozostać w Rosji.

Ta zażyłość ma korzenie w czasach powojennych, a wzmacniała się przez dekady. Zaraz po zakończeniu dziesięcioletniej okupacji Moskwa była z punktu widzenia Wiednia wyłącznie wrogiem. Kiedy w 1956 r. sowieckie czołgi niszczyły węgierskie powstanie przeciwko komunistycznej dyktaturze ter-



## Raiffeisen Bank International ma więcej aktywów w Rosji niż wszystkie inne zagraniczne banki razem wzięte, zaraz po włoskim UniCredit

Wiedeń, maj 2023. Wojna trwa już ponad rok, kiedy do austriackiej stolicy zjeżdżają wiodący europejscy i światowi intelektualiści. ERSTE Foundation, stworzona przy ERSTE Bank, największą instytucję finansową w kraju, organizuje konferencję o enigmatycznym tytule „Time to Decide Europe”. Wszystko odbywa się z ogromnym rozmachem w wiedeńskim kampusie banku. To potężny, bardzo nowoczesny kompleks biurowy – bankowcy banku mijają się tu z ludźmi z fundacji zaangażowanej w dziesiątki inicjatyw rozwojowych. Głównie na Bałkanach, gdzie ERSTE sponsoruje stypendia dziennikarskie i programy dziennikarstwa śledczego. Kilka lat temu rozszerzyła działania o Polskę – sam byłem dwukrotnym stypendystą ERSTE, pracując nad tekstami o polskiej skrajnej prawicy i rosyjskich agentach wpływu działających w naszym kraju.

Miejska legenda głosi, że obecność ERSTE na Bałkanach nie wynika tylko z optyki biznesowej. Oczywiście to obszar bardzo ważny gospodarczo, Wiedeń z racji położenia i historycznych zaszłości trzyma rękę na pulsie wszystkiego, co dzieje się na bałkańskich rynkach wewnętrznych, ale jest też w tej historii aspekt polityczny. Otóż bank ten ma silne XIX-wieczne korzenie społecznikowskie, w początkowym okresie działalności był, jak wiele wówczas mu podobnych instytucji w całej Europie, wspólnotową kasą oszczędnościowo-pożyczkową. Wraz z upadkiem Żelaznej Kurtyny i triumfem neoliberalizmu odszedł, jak wszyscy od tego etosu, ale po latach do niego wrócił. Na ulokowanie wsparcia w Polsce, na Węgrzech czy w innych krajach regionu było już za późno, wcześniej ten teren zarezerwowali sobie Amerykanie, były tu też już fundusze europejskie. Zostały więc Bałkany, gdzie ERSTE Foundation jest bardzo ważnym graczem.

Na majową konferencję zjeżdżają tuzy europejskiego dialogu intelektualnego. Jest Iwan Krastew, dzienny diagnosta problemów kontynentu, i prof. Jan-Werner Müller, niemiecki politolog z Princeton University, jeden z najważniejszych na świecie specjalistów od populizmu. Są eksperci od zmian klimatycznych, którzy nie patyczkują się z wielkim biznesem, a także byli i obecni dyplomaci. Wydarzenie ma miejsce tuż po wyborach prezydenckich w Turcji, gdzie znowu wygrał Erdogan – marsz autokratów po władzę jest więc jednym z głównych tematów rozmów.

Dyskusja prowadzona jest mocno niestandardowo, prawie wszyscy paneliści występują na scenie jednocześnie. Robi to spore wrażenie, bo sala na kampusie ERSTE wygląda jak centrum rozrywek multimedialnych. Ogromne ekrany, transmisja na żywo, różnorodne oświetlenie, kilkanaście kamer, charakterystorki robiące za kulisami makijaż prelektorem. Nie wszyscy wśród publiczności dzielą się jednak ekscytacją od organizatorów.

Bo rosyjskie surowce dalej trafiają na austriacki rynek. Tamtejsze banki wciąż realizują transakcje rosyjskich podmiotów. Austriacy bez wyrzutów sumienia wpuszczają do siebie rosyjskich dyplomatów i urzędników państwowych, którzy co chwilę uczestniczą w jakiejś konferencji międzynarodowej w ich stolicy.

Zwłaszcza to zaczyna coraz bardziej denerwować polityków z innych krajów europejskich, ale też społeczeństwo obywatelskie. Mnożą się apele, by jednak Rosjan z Wiednia wyrzucić, nawet ze względów bezpieczeństwa – szpiegowanie pod przykrywką pracy dla organizacji multilateralnych to znana jeszcze z czasów sowieckich metoda wywiadowcza.

Austriacy w odpowiedzi rozkładają bezradnie ręce, powołując się na prawo międzynarodowe. Mówią, że muszą tych obywateli Rosji wpuszczać, tak nakazują konwencje. I o co w ogóle chodzi, są fair, przecież krytykują tych samych Rosjan za łamanie każdej

możliwej regulacji międzynarodowej po lutym 2022. Ale dla wielu w Europie postawa Wiednia to po prostu tchórzostwo i hipokryzja.

Przemówienie otwierające wygłasza Alexander Schallenberg, austriacki minister spraw zagranicznych. Mówi lakonicznie i konkretnie. Rosja zła, Ukraina dobra, Zachód musi być zjednoczony, autokraci rosną w siłę, trzeba dbać o klimat, mamy wyzwania przed sobą, zmobilizujemy się. Kończy, a kilkanaście minut później moderatorzy zapraszają publiczność do zadawania pytań. Podnoszę rękę, przedstawiam się. Pytam Schallenberga wprost, jaka jest polityka Austrii wobec Rosji. I jak długo będzie wpuszczał do swojego kraju rosyjskich urzędników i dyplomatów. Wszak większość europejskich krajów już ich wyrzuciła, a Austria – wręcz przeciwnie. Według informacji „The Financial Times”, w czerwcu 2023 r. w kraju przebywało i pracowało 180 przedstawicieli rządu Federacji Rosyjskiej.

Austria zasłania się prawem międzynarodowym, lecz Unia Europejska niemal w pierwszych dniach inwazji na Ukrainę zmieniła przepisy obowiązujące rosyjskich dyplomatów. Już w lutym wycofano wszystkie przywileje podróżne i skróconą ścieżkę otrzymywania wiz Schengen dla pochodzących z Rosji biznesmenów, urzędników i pracowników korpusu dyplomatycznego. We wrześniu 2022 r. Rada Europejska całkowicie zawiesiła porozumienie o ułatwieniach wizowych pomiędzy Unią i Rosją. W efekcie rosyjscy dyplomaci w większości przypadków nie mogą już swobodnie jeździć po krajach Wspólnoty – muszą za każdym razem przejść normalną procedurę wizową.

Innymi słowy decyzja, czy ich wpuścić, należy do rządów państw członkowskich. Gdyby więc Austriacy bardzo chcieli, mogliby ich wszystkich zatrzymać na granicy.

Tymczasem Rosjanie latają do Wiednia, jak i kiedy chcą. Niedawno wyszło na jaw, że w Austrii był Michał Szwydkoj, bardzo bliski Putinowi urzędnik wysokiego szczebla, odpowiedzialny za dyplomację kulturalną. „Specjalny Wysłannik Prezydenta Federacji Rosyjskiej do spraw Międzynarodowej Współpracy w zakresie Kultury”, jak ma napisane na wizytówce, pracuje ostatnio nad zbliżeniem instytucji kultury z Rosji i Chin i często podróżuje właśnie do Państwa Środka. Oraz jest – prawdopodobnie – najwyższym postawionym rosyjskim politykiem, który podczas wojny odbył podróż do strefy Schengen.

Austriacy wytłumaczyli wściekłym dziennikarzom, że Szwydkoj został przepuszczony przez granicę, bo miał ważną wizę. A dostał ją, bo jego nazwisko nie widnieje na unijnej liście sankcyjnej. Nikomu w Wiedniu nie przyszło wtedy do głowy, że wysoki kremlowski urzędnik, który nawet w nazwie swojego stanowiska ma napisane, że pracuje z Putinem, nie musi być na jakiegokolwiek liście, żeby stanowić zagrożenie dla Austrii i Europy.

Pytam więc Schallenberga, ile jeszcze austriacki rząd zamierza udawać, że Rosjan wcale nie lubi. Ale nie otrzymuję odpowiedzi. Moderatorzy zignorują moje pytanie, podobnie jak inne pod adresem ministra.

Później, w kularach, przy kawie, zaczepia mnie młoda kobieta. Przedstawia się, pracuje dla austriackiego rządu. Prosi, żeby absolutnie nie cytować jej pod nazwiskiem. Uśmiecha się i mówi: – Dziękuję ci bardzo za to pytanie, naprawdę. Trzeba ich prowokować, to są bardzo ważne kwestie. Ale nie licz, że którekolwiek ci odpowie. To jest Austria, tu politycy uciekają od trudnych tematów.

Takie komentarze usłyszę jeszcze od kilku osób. Podobną opinię wyrazi też Stefan Lehne, w latach 2009–2011 dyrektor generalny ds. politycznych w austriackim MSZ, dziś senior fellow w Carnegie Europe, jednym z ważniejszych think-tanków zachodniego

# NIE

roru, Austria ostro krytykowała atak na Budapeszt i przyjęła węgierskich uchodźców.

Ale tamtejsze elity szybko zaczęły zmieniać zdanie, głównie ze strachu. W Wiedniu zaczęto realnie brać pod uwagę radziecką inwazję – w końcu wojska Układu Warszawskiego stacjonowały tuż obok, za czeskosłowacką granicą. Rząd stworzył nawet awaryjny plan przeniesienia stolicy dalej na zachód, gdyby Sowieci wkroczyli. Jednocześnie odkrył, że bliskość bloku wschodniego i stare społeczno-kulturalno-mentalne więzi z czasów imperium Habsburgów pozwalają na robienie interesów po drugiej stronie żelaznej kurtyny.

Pierwszy kontrakt na dostawę gazu z ZSRR do Austrii przez Czechosłowację podpisano 1 czerwca 1968 roku. Kiedy więc trzy miesiące później sowieckie czołgi znowu tłumili powstanie, tym razem w Pradze, austriacka reakcja była już zdecydowanie cichsza. Jak na łamach POLITICO podsumował tę historię Matthew Karnitschnig, Austria zrozumiała, że neutralność „jest dobra dla biznesu i da im bezpieczeństwo”.

O skali powiązań austriackich podmiotów z Rosją nikt w Wiedniu dzisiaj nie chce jednak głośno mówić. Politycy zasłaniają się doktryną neutralności, opowiadają okrągłe formułki o oddzieleniu biznesu od polityki. Podkreślają, że banki to niezależne komercyjne instytucje, które mogą robić, co chcą. Ropa, gaz, dolary i euro płyną więc niezakłócone. Kolejne bombardowania ukraińskich miast, rosyjskiej zbrodnie wojenne w Buczy czy machanie przez Putina nuklearną szabelką nic w tej kwestii nie zmieniają.

▲ 24.02.2024, Wiedeń, Heldenplatz przed pałacem Hofburg. Demonstracja w drugą rocznicę inwazji rosyjskiej na Ukrainę.

FOT. GEORG HOCHMUTH/AFP/EAST NEWS





# NAJLEPSZY DLA DEMOKRACJI

Nie zajmujemy się tańczącymi kotami i nie współpracujemy z chińskim rządem. TikTok odpowiada Anne Applebaum.

Piotr Żaczko

rzecznik prasowy TikToka na Europę Środkową

Niedawny okładkowy wywiad z Anne Applebaum, przeprowadzony przez redaktora Bartosza T. Wielińskiego, zatytułowany „Kto i po co wymyślił TikToka” (tytuł z pierwszej strony) lub bardziej sugestywnie „Kto podrzucił nam TikToka” (ten już jest przy samym artykule), opublikowany w „Wyborczej” 7 września 2024 r., porusza wiele kwestii,

dacyjnej, zmiany w aplikacji przed ich przesłaniem do sklepów z aplikacjami lub zasady, według których działa moderacja aplikacji. Ponadto, w ramach tego projektu, TikTok dobrowolnie zainwestował ponad 2 miliardy dolarów w budowę dodatkowego systemu zabezpieczeń technologicznych i zarządczych, aby pomóc chronić dane użytkowników w USA, jak i samą integralność TikToka w USA przed wpływami obcych rządów.

Podjęliśmy również nadzwyczajne, dodatkowe zobowiązania w 90-stronicowym projekcie Porozumienia o Bezpieczeństwie Narodowym, opracowanym w drodze negocjacji z Komitetem ds. Inwestycji Zagranicznych w Stanach Zjednoczonych („CFIUS”), w tym

Co ważne, te dodatkowe zabezpieczenia są niezależnie nadzorowane przez NCC Group, poważanych ekspertów ds. cyberbezpieczeństwa. NCC przeprowadza audyty naszych kontroli i zabezpieczeń danych, monitoruje przepływ danych i zapewnia niezależną weryfikację, a także może spotykać się z europejskimi organami regulacyjnymi i agencjami rządowymi niezależnie od TikToka. Przeprowadzą również oceny bezpieczeństwa dodatkowych barier bezpieczeństwa, które budujemy wokół danych europejskich i samej aplikacji TikToka.

Wszystkie te środki mają na celu zapewnienie, że dane naszych europejskich użytkowników podlegają dodatkowym za-

życia na taką skalę i za pomocą takich środków).

Według raportów Ipsos, 69 proc. użytkowników TikToka uważa, że dzięki platformie doświadczają czegoś nowego, 90 proc. czegoś się uczy, a 66 proc. nabyło (lub uzyskało do nich płatny dostęp) jakiejś dobrej kultury dzięki inspiracji z TikToka (IPSOS, TikTok impact on Culture, dane dla Polski, na podstawie 1000 użytkowników w wieku 18-55 lat). 69 proc. użytkowników TikToka w Europie stwierdziło, że platforma pomaga im swobodnie wyrażać siebie.

Nic dziwnego, że coraz więcej głosów wyraźnie podkreśla, iż TikTok staje się nową agorą. James

użytkowników jest najlepszy dla demokracji (te same badania).

Pozostaje żałować, że nie zwróciliśmy do nas z prośbą o komentarz ani nie mogliśmy udzielić informacji, które z pewnością wniosłyby ważny kontekst i zaowocowałyby opublikowaniem pełniejszego artykułu. Istnieje też duże prawdopodobieństwo, że znając powyższe badania (lub kilka innych), większą wagę przywiązano by również do grafiki tytułowej.

Nawet najwięksi sceptycy mają trudności z uwierzeniem, że dyktator ścigany na mocy prawa międzynarodowego będzie zmierzał w kierunku promowania egalitaryzmu, tolerancji i demokracji. Ale co my możemy wiedzieć. My znamy się na rozrywce. ●

# Czy miliard użytkowników może się mylić **TikTok**

które są niewątpliwie kluczowe z perspektywy dzisiejszej geopolityki i mówi o sprawach ważnych. Trudno jednak zrozumieć, dlaczego wybrano dlań taki tytuł, biorąc pod uwagę marginalne znaczenie powiązanego akapitu z perspektywy tak ciężaru gatunkowego, jak i objętości całej rozmowy.

I nie jest to ani jedyna, ani nawet największa wątpliwość. Niestety, także akapit o TikToku jest bogaty w niejasności, sugestie, aluzje i niecisłości. Oprócz ewidentnie fałszywych zarzutów – przede wszystkim w obszarze rzekomego braku przejrzystości silnika rekomendacji, mechanizmów promocji treści i bezpieczeństwa danych użytkowników. Warto więc przytoczyć fakty, nawet jeśli przeczą teorii.

TikTok jest prawdopodobnie najbardziej transparentną platformą w tej kategorii mediów. W ramach TikTok U.S. Data Security Inc. (USDS), zespołu wyodrębnionego w ramach tzw. Projektu Texas, zewnętrzny audytor, powszechnie znana amerykańska firma IT – Oracle, ma dostęp do niespotykanego dotąd w branży po-kazu przejrzystości, obejmującego – między innymi – silnik rekomen-

dgodę na „opcję zamknięcia”, która dałaby rządowi prawo do zawieszenia TikToka w Stanach Zjednoczonych, jeśli naruszymy pewne zobowiązania wynikające z porozumienia. Niezależnie od powyższego udostępniamy również badaczom i pracownikom naukowym dostęp do naszej platformy i interfejsów API moderacji, aby mogli przeprowadzać własne analizy.

Również w Europie idziemy dalej niż ktokolwiek inny, aby ustanowić nowe standardy bezpieczeństwa danych w ramach tzw. Projektu Clover, w ramach którego zainwestujemy ponad 12 miliardów euro w ciągu następnej dekady. Ta bezprecedensowa inicjatywa zapewnia dodatkową ochronę danych użytkowników naszej 150-milionowej europejskiej społeczności. Nowe dane użytkowników są domyślnie przechowywane w dedykowanej europejskiej enklawie, do której dostęp ograniczony jest przez bramki zabezpieczeń. Obejmuje to mechanizmy zapobiegające dostępowi przez pracowników w Chinach do zastrzeżonych danych, takich jak adresy e-mail, IP i numery telefonów. Docelowo dane te zostaną zmigrowane do europejskich centrów danych – ten proces już trwa.

bezpieczeństwu w środowisku ochronnym i mogą być dostępne tylko dla zatwierdzonych pracowników podlegających ścisłemu, niezależnemu nadzorowi i weryfikacji.

Żaden rząd nie kontroluje treści, które znajdziesz w TikToku, a twierdzenie, że platforma znajduje się pod wpływem chińskiego rządu, jest całkowicie błędne. TikTok nigdy nie udostępnił ani nie otrzymał prośby o udostępnienie danych użytkowników chińskiemu rządowi. Nie zrobilibyśmy tego, gdybyśmy zostali o to poproszeni. Istnieją jednak powszechnie znane przykłady z niedawnej historii, gdy takie dane można było łatwo pozyskać z innych źródeł.

Projekty Texas i Clover nie są jedynymi bezprecedensowymi rozwiązaniami wdrożonymi przez TikToka. Cały ich pakiet dotyczy cyfrowego dobrostanu (jesteśmy bodaj jedyną platformą, która wprowadziła proaktywne powiadomienia, zwracające uwagę użytkowników, gdy korzystają z aplikacji zbyt długo, jedyną z domyślnym limitem 60 minut dziennie dla nastolatków i – przynajmniej według dostępnych danych – jedyną, która usuwa konta osób poniżej 13 roku

Broughel, ekonomista i publicysta amerykańskiego „Forbesa”, wyraźnie wskazał: „TikTok z drugiej strony wyrównał szanse [użytkowników] dzięki lepszemu wykorzystaniu hashtagów i zdolności algorytmu do wyświetlania treści na podstawie zaangażowania w trendy internetowe, a nie metryk pośrednio powiązanych z liczbą obserwujących. Nie jest niczym niezwykłym, że amatorzy-twórcy ze skromną liczbą obserwujących mają swoje filmy oglądane przez setki, a nawet tysiące nieznanymi, wywołując ożywione dyskusje w sekcji komentarzy. Ta demokratyzacja zasięgu jest orzeźwiająjącym odejściem od utrwalonych hierarchii, które można znaleźć na innych platformach mediów społecznościowych”.

Niektórym może się to nie podobać. Ale zdecydowanie nie użytkownikom. I zdecydowanie TikTok od dawna nie jest już platformą dla zabawnych tańczących kotów (choć nadal je tam znajdziemy). TikTok ma moc wywierania wpływu. Według analizy Pew Research Center blisko trzy czwarte użytkowników, którzy publikują treści polityczne na TikToku (73 proc.), twierdzi, że robią to, ponieważ jest to miejsce, z pomocą którego mogą coś zmienić. I to TikTok według

## Liczby TikToka

# 69

• **proc. użytkowników TikToka** w Europie stwierdziło, że platforma pomaga im swobodnie wyrażać siebie

# 90

• **proc. użytkowników TikToka** uważa, że dzięki tej platformie czegoś się uczy

# 73

• **proc. użytkowników** publikujących treści polityczne na TikToku twierdzi, że to miejsce, z pomocą którego mogą coś zmienić

# PARTIA WIE, CO DOBRE DLA NASTOLATKA

**Algorytm TikToka oprócz treści rozrywkowych serwuje użytkownikom także nagrania związane z depresją, samookaleczaniem lub dezinformacyjnymi.**

**Joanna Sosnowska,**  
ekspertka technologiczna,  
dziennikarka Wyborcza.biz

TikTok jest dziś najpilniej obserwowanym serwisem społecznościowym świata. Z serwisu każdego miesiąca korzysta ponad miliard użytkowników. Jako jedyny jest w stanie zagrozić dominacji Facebooka Marka Zuckerberga, a administracja Stanów Zjednoczonych od dobrych kilku lat próbuje zakazać tej aplika-

cji. Zatem TikTok to niewinna rozrywka dla najmłodszych, czy zagrożenie dla bezpieczeństwa narodowego, jak powtarza dyrektor FBI Christopher Wray? Czy może transparentną, niewinną platformą, która umożliwia „swobodne wyrażanie siebie”, jak chce rzecznik firmy, Piotr Żaczko?

Fakty są takie: Aplikacja TikToka została pobrana ponad 2 mld razy, to trzecia najchętniej pobierana aplikacja świata; TikToka jest ukochaną aplikacją najmłodszych pokoleń niemal na całym świecie; niemal, bo w Chinach jest niedostępny, tam jego odpowiednikiem jest aplikacja Douyin; ByteDance, właściciel Douyin, chciał ekspansji globalnej. Stworzył TikToka jako wersję eksportową Do-

kańskiego Kongresu trafił projekt ustawy „Protecting Americans From Foreign Adversary Controlled Applications Act”. Zakazuje ona udostępniania w sklepach aplikacji należących do firm z państw uznanych za wrogie: Chin, Rosji, Iranu i Korei Północnej. Efektem tej ustawy miałyby być nowa czarna lista. Wskazani właściciele takich aplikacji mieliby 165 dni na odsprzedaż udziałów. Gdyby do tego nie doszło, zostaliby zablokowani przez AppStore czy Google Play. Izba Reprezentantów przyjęła ustawę przytłaczającą większością głosów, zaginęły wówczas tradycyjne podziały na Republikanów i Demokratów.

Ale TikTok nie miał zamiaru poddać się bez walki. Jak opisywał

kańskiego Kongresu trafił projekt ustawy „Protecting Americans From Foreign Adversary Controlled Applications Act”. Zakazuje ona udostępniania w sklepach aplikacji należących do firm z państw uznanych za wrogie: Chin, Rosji, Iranu i Korei Północnej. Efektem tej ustawy miałyby być nowa czarna lista. Wskazani właściciele takich aplikacji mieliby 165 dni na odsprzedaż udziałów. Gdyby do tego nie doszło, zostaliby zablokowani przez AppStore czy Google Play. Izba Reprezentantów przyjęła ustawę przytłaczającą większością głosów, zaginęły wówczas tradycyjne podziały na Republikanów i Demokratów.

Ale TikTok nie miał zamiaru poddać się bez walki. Jak opisywał

go, kogo użytkownik obserwuje. Na TikToku wyświetla się to, co algorytm uważa za najlepsze dla użytkownika. Serwis pokazuje więc to, co doceniają inni użytkownicy i co jest dobrane do zainteresowań i interakcji danej osoby. Jedynie w UE, na mocy Digital Services Act, użytkownicy mogą wypisać się z poleceń algorytmu i oglądać treści chronologicznie.

Algorytm i jego działanie są jednym z najpilniej chronionych tajemnic TikToka. Ale jego efekty zostały już wielokrotnie przebadane. Naukowcy z Uniwersytetu Browna w USA stwierdzili, że uzależniająca natura TikToka wynika ze sposobu, w jaki jest on zaprojektowany. Składa się na to przede wszystkim fakt, że filmy na TikToku są krótkie, kanał „Dla Ciebie” został całkowicie spersonalizowany, a nieskończone przewijanie sprawia, że zaangażowanie użytkowników przedłuża się. Do tego naukowcy stwierdzili, że odświeżanie kanału podobne jest do pociągania za wążeczkę w automatach do gier: natychmiast pojawia się efekt nagrody lub porażki. Użytkownik otrzymuje strzał dopaminy (potocznie: hormonu szczęścia), który sprawia, że chcemy obejrzeć jeszcze jedno wideo, a potem kolejne. I częściej do aplikacji wracać. Jednak algorytm TikToka oprócz treści rozrywkowych serwuje użytkownikom także nagrania związane z depresją, samookaleczaniem lub dezinformacyjne.

# Tok

2

• mld razy  
pobrano aplikację TikToka. To trzecia najchętniej pobierana apka świata

Średnio co

3

• minuty  
dzwoniły telefony w biurach kongresmenów po tym, jak TikTok zachęcił użytkowników, aby sprzeciwili się ustawie, która ma zablokować aplikację w USA

1

• proc. udziałów  
i tzw. złotą akcję, która pozwala wpływać na decyzje dotyczące strategicznego rozwoju przejął chiński rząd w jednej z głównych spółek zależnych ByteDance. Czyli właściciela TikToka

uyin, a w 2017 r. kupił Musical. Z siedzibą w Szanghaju i połączył go z TikTokiem; od tamtej pory aplikacja nieprzerwanie zdobywa nowych użytkowników, korzysta z niej 150 mln osób w Stanach Zjednoczonych i niemal tyle samo w Europie.

Rzecznik prasowy TikToka na Europę Środkową, Piotr Żaczko, pisze: „TikTok jest prawdopodobnie najbardziej transparentną platformą w tej kategorii mediów. W ramach TikTok U.S. Data Security Inc. (USDS), zespołu wyodrębnionego w ramach tzw. projektu Texas, zewnętrzny audytor, powszechnie znana, amerykańska firma IT – Oracle, ma dostęp do niespotykanego dotąd w branży pokazu przejrzystości, obejmującego – między innymi – silnik rekomendacyjny, zmiany w aplikacji przed ich przesłaniem do sklepów z aplikacjami lub zasady, według których działa moderacja aplikacji”.

To częściowo prawda. Od 2022 r. TikTok wielkim nakładem sił i pieniędzy stara się odizolować swoją działalność w USA od chińskiej spółki-matki ByteDance. Wynika to z nacisków politycznych, od 2020 r. ówczesny prezydent USA Donald Trump naciskał

Jednak, jak ujawnił magazyn „Fortune” w kwietniu tego roku, po rozmowie z kilkoma byłymi pracownikami TikToka, projekt Texas był w dużej mierze zasłoną dymną i „zabiegiem kosmetycznym”, a oni i ich koledzy w dalszym ciągu ściśle współpracowali z dyrektorami ByteDance w Pekinie już po wejściu projektu w życie. Co więcej, w 2022 r. TikTok potwierdził, że dzięki swojej aplikacji śledził dziennikarzy, którzy rozmawiali z byłymi pracownikami firmy i na tej podstawie pisali teksty śledcze. Śledzenie telefonów miało ujawnić, kto jest źródłem wycieków informacji.

Żaczko pisze dalej: „Podjęliśmy również nadzwyczajne, dodatkowe zobowiązania w 90-stronicowym projekcie Porozumienia o Bezpieczeństwie Narodowym opracowanym w drodze negocjacji z Komitetem ds. Inwestycji Zagranicznych w Stanach Zjednoczonych (CFIUS), w tym zgodę na ‘opcję zamknięcia’, która dałaby rządowi prawo do zawieszenia TikToka w Stanach Zjednoczonych, jeśli naruszymy pewne zobowiązania wynikające z porozumienia”.

To częściowo prawda. Na początku marca 2024 r. do amerykańskiego Kongresu trafił projekt ustawy „Protecting Americans From Foreign Adversary Controlled Applications Act”. Zakazuje ona udostępniania w sklepach aplikacji należących do firm z państw uznanych za wrogie: Chin, Rosji, Iranu i Korei Północnej. Efektem tej ustawy miałyby być nowa czarna lista. Wskazani właściciele takich aplikacji mieliby 165 dni na odsprzedaż udziałów. Gdyby do tego nie doszło, zostaliby zablokowani przez AppStore czy Google Play. Izba Reprezentantów przyjęła ustawę przytłaczającą większością głosów, zaginęły wówczas tradycyjne podziały na Republikanów i Demokratów.

„New York Times”, w odpowiedzi platforma zaczęła wyświetlać użytkownikom w USA specjalne pop-upy nawołujące do dzwonięcia do polityków, by sprzeciwić się projektowi nowego prawa. TikTok prosił o podanie kodu pocztowego i od razu wyświetlał numer do biura lokalnego kongresmena. Wysyłał też wiadomości powiadomienia w tej sprawie.

Biura kongresmenów przeżyły prawdziwy szturm. Ich pracownicy skarżyli się, że telefony dzwoniły bez przerwy, nawet 20 razy na godzinę, czyli średnio co 3 minuty. Było to tak uciążliwe, że niektóre biura zablokowały telefony.

Ustawa została potem przyjęta przez Senat i podpisana przez prezydenta. TikTok i ByteDance 7 maja 2024 r. pozwały administrację USA, argumentując, że ustawa narusza słynną pierwszą poprawkę do konstytucji.

Żaczko pisze: „TikTok staje się nową agorą”.

Cóż, niewątpliwie ta aplikacja jest głosem najmłodszego pokolenia. A to dzięki algorytmowi, który francuski prezydent Emmanuel Macron nazwał „zwońniczo niewinnym”. Platforma nie wyświetla treści na podstawie te-

Żaczko pisze: „Żaden rząd nie kontroluje treści, które znajdziesz w TikToku, a twierdzenie, że platforma znajduje się pod wpływem chińskiego rządu, jest całkowicie błędne”.

Struktura korporacyjna TikToka jest skomplikowana, ale możliwa do prześledzenia. TikTok Ltd został zarejestrowany na Kajmanach. Jego właścicielem jest ByteDance z siedzibą w Pekinie. ByteDance należy do założycieli spółki i inwestorów. W 2021 r. chiński rząd zainwestował w jedną z głównych spółek zależnych ByteDance (ByteDance Technology Co.) i przejął jej 1 proc., razem z tzw. „złotą akcją”, która pozwala wpływać na decyzje dotyczące strategicznego rozwoju spółki.

W czerwcu 2024 r. amerykańsko-fińska prof. prawa Anu Bradford mówiła w rozmowie z „Wyborczą”: – TikTok twierdzi, że jej spółka-matka jest chińska, ale istnieje między nimi mur. Ale wiedząc, jak działają Chiny, trudno jest uwierzyć tak w niezależność aplikacji, jak i to, że partia komunistyczna nie chce wykorzystywać przewag, jakie daje TikToku. W efekcie Amerykanie traktują TikToka jako ramię chińskiego rządu, narzędzie Komunistycznej Partii Chin do przekazywania propagandy do Stanów Zjednoczonych i danych Amerykanów do Pekinu. ●



Kiedy mój syn umarł, odczułem ciekawość po jakimś czasie, czy ja go jeszcze spotkam.

## • MOJA SPRAWA •

# i moja wina

Z LESZKIEM MILLEREM  
ROZMAWIA EWA KALETA

**EWA KALETA:** Muszę panu powiedzieć, że moja koleżanka miała na ścianie przyklejone pana zdjęcie przez całe swoje dzieciństwo.  
**LESZEK MILLER:** Boże.

**Pełnił pan ikoniczną funkcję wymarzonego ojca.**  
– Proszę ją serdecznie pozdrowić.

**Dobrze. Przeczytałam tak wiele pana słów, i słów o panu, że już nie wiem, kim pan jest. Z pewnością kimś, kto jest polem do projekcji.**

– Sytuacja się zmienia, otoczenie się zmienia, priorytety się zmieniają, no i ludzie się po prostu zmieniają. Ja czasami, kiedy próbuję sobie przypomnieć moje zachowania czy moje dążenia sprzed lat, to się dziwię, że mogłem być albo tak naiwny, albo tak nieodpowiedzialny.

**A w jakich sytuacjach pan był naiwny? Albo nieodpowiedzialny?**

– Wydaje mi się, że miałem zbyt wielkie zaufanie do ludzi. I to się często niezbyt dobrze kończyło. Może też za dużo wymagałem od ludzi.

**I co było potem?**

– Przekonałem się, że nie należy zbyt dużo wymagać, bo człowiek jest istotą z gruntu dość słabą i w różnych sytuacjach może zawieść tego, kto w nim pokłada jakieś nadzieje.

Jak to poetka powiedziała: tyle jesteśmy wari, ile nas sprawdzono. Czasem to sprawdzanie bardzo długo trwa. Największe błędy, za które zapłaciłem, wiązały się ze złą oceną ludzi. I teraz gdybym znajdował się w podobnych sytuacjach, tobym na to uważał i nie wymagałbym od ludzi zbyt wiele.

**A pan się czuje słaby? Skoro taki jest człowiek w swojej naturze.**

– Przeszedłem bardzo wiele trudnych sytuacji, najgorszą, jaka się może zdarzyć, która się zdarzyła w tym domu, czyli śmierć mojego syna. Najpierw powinni umierać rodzice, a dopiero potem dzieci.

Skoro udało mi się te wszystkie problemy znieść, stałem się bardziej odporny. Zahartowałem się. Zna pani tę maksymę, jeśli coś cię nie zabije, to cię wzmocni.

**Tak, ale dziś już nikt w nią nie wierzy, wie pan?**

– Ja w nią wierzę.

**Ja też.**

– Uważam, że jestem dobrym przykładem potwierdzającym wartość tych słów.

**Opowie mi pan, jak ta максима staje się prawdą?**

– Musi się nagromadzić kilka momentów, które wydają się na początku nie do przeżycia. I kiedy suma tych zdarzeń przekroczy pewien pułap, to jest w stanie pani uznać się za człowieka, kobietę, który może znieść wszystko.

I człowieka, którego nie można załamać. Ale to jest hart, z tym człowiek się nie rodzi, to się nabywa pod wpływem przeżyć i okoliczności.

**A czy czuje się wtedy, że życie jest warte życia?**

– Tak, i wie pani, człowiek pozbywa się lęku, często lęku atawistycznego czy jakichś innych lęków, na przykład lęków przed śmiercią.

**Nie spodziewałam się, że tak szybko zaczniemy mówić o śmierci. Nie boi się pan?**

– Nie. Można powiedzieć, że kropka została postawiona tu, gdzie siedzimy, kiedy mój syn umarł. I ja wtedy nawet odczułem ciekawość, nie od razu, rzecz jasna po jakimś czasie, czy ja go jeszcze kiedyś spotkam.

To osłabiło mój strach.





• Leszek i Aleksandra Millerowie pobrali się w 1969 roku. W tym roku w kwietniu obchodzili 55 rocznicę ślubu

FOT. MATEUSZ SKWARCZEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

#### Jest pan..

– Nie, ja jestem niewierzący, jeśli chciała pani o to zapytać, chociaż wychowywałem się w bardzo religijnej rodzinie, wszystkie moje ciotki, moja mama, moi wujkowie byli wierzący. Wierzący, ale bez przesady. To nie byli fanatycy.

Zostałem ministrem z powodu pragnień mojej mamy, która bardzo chciała mnie zobaczyć służącego do mszy. I kiedy pierwszy raz byłem przy ołtarzu w tej takiej komeżce, widziałem moją mamę i wszystkie moje ciotki, które siedziały w żyrardowskim kościele. Patrzyły na mnie z zachwytem.

Moja rodzina z tamtych czasów to byli tacy typowi polscy katolicy, gdzie doktryna, znajomość Ewangelii była bardzo powierzchowna, to wszystko sprowadzało się do obyczajowości. Było wiadomo, że trzeba chodzić co niedzielę do kościoła i obchodzić najważniejsze polskie święta, zwłaszcza Boże Narodzenie i Wielkanoc. Ja to traktowałem jako część typowej, polskiej obyczajowości, niekoniecznie przesyconej religijnym majestatem.

**To jest taki rodzaj religijności, w której zawiera się fantazja, marzenie, że świat ostatecznie okaże się lepszym miejscem, niż się okazuje, bo Bóg istnieje.**

– Tak, i czasami się zastanawiałem, że ci ludzie wierzący, oni może w obliczu śmierci są w lepszej sytuacji, bo myślą: no dobrze, może będę musiał umrzeć, ale coś tam po drugiej stronie jest i odrodzę się w innej sytuacji. A ci niewierzący myślą, że tam nic nie ma i trudno, i to wszystko.

#### Ma pan gorzej w takim razie.

– Tacy jak ja, z podobnym światopoglądem, też nie mają źle.

1 RP Szukał pan syna w naturze?

– Ja nie, ale moja żona tak. Kiedy siedzieliśmy tu w ogrodzie i przyleciał jakiś ptak, żona milkła i mówiła: zobacz Leszek.

#### Też widziałam zmarłego ojca w ptakach.

– Tak? Może dlatego, że ostatnie odlatują.

Jak sobie tutaj siedzę, to oglądam ptaki, które przylatują i staram się je scharakteryzować. Zastanawiam się, dlaczego tutaj nie ma wróbla, kiedyś było ich dużo.

#### Może dlatego, że to bardzo eleganckie osiedle, panie premierze. Jak pan się czuje z tym, że wszystko się już wydarzyło?

– Odczuwam wielki spokój z tego powodu.

#### Tylko spokój?

– Chciałbym resztę życia spędzić w tym miejscu, to jest moje ulubione drzewo, pod którym siedzimy. Przypomina mi parasol.

my przy stole, pani przynosi dokumenty, na właściwej stronie odkrywa. Ja wtedy miałem takie wrażenie, taką myśl, wie pani, czy to się dzieje realnie? Czy to się dzieje naprawdę? W końcu ja się nie urodziłem w żadnej rodzinie intelektualistów, biznesmenów, pamiętam swoje żyrardowskie podwórko, gdzie biegano się z kluczem na szyi.

#### Dlaczego to się akurat panu przytrafiło?

– Razem z moimi kolegami, czyli z Belką i z Cimoszewiczem, dosyć często wspólnie jadaliliśmy kolację, spotykaliśmy się przy winie i parę razy na ten temat rozmawialiśmy. Każdy z naszej trójki, choć innymi drogami, zajął najważniejszą pozycję w polskiej polityce. Bo ja uważam, że premier jest najważniejszy, nie prezydent.

Prezydent jest od trzymania żyrandoli, a premier dysponuje realną władzą. I moi koledzy też tak uważają. Zadaliśmy sobie pytanie: no dobrze, ale dlaczego my?

## Kiedy pierwszy raz byłem przy ołtarzu w tej takiej komeżce, wszystkie moje ciotki w żyrardowskim kościele patrzyły na mnie z zachwytem

#### To prawda

– Bardzo mi zależało na wejściu Polski do Unii Europejskiej, udało się to zrealizować i na koniec spędziłem pięć lat w Brukseli. Ale na początku mojej obecności w Brukseli dostałem taki sygnał, który dał mi do myślenia.

Kiedy zaczyna się kadencja, to trzeba ukonstytuować grupy polityczne. Moja grupa to byli socjaliści i demokraci, druga co do wielkości. Było nas wtedy 150. Pierwsze spotkanie musi ktoś poprowadzić, tak jak w sejmie marszałek senior.

Przyszły więc do mnie panie z sekretariatu i zapytały, czy ja bym nie chciał, nie mógł przewodniczyć pierwszemu posiedzeniu grupy. Powiedziałem, że oczywiście i że to dla mnie to wielkie wyróżnienie. Ale zapytałem, z jakich powodów wybrały właśnie mnie. Odpowiedziały: bo pan jest najstarszy.

#### Proza życia. Pan tak dobrze znosi kończenie?

– Zauważyłem w pewnym momencie, że zrobiłem już wszystko, że do niczego już się nie przydam.

#### Nie tęskni pan na za innym widzeniem świata i życia, bardziej beztroskim? Tą soczewką, którą się miało przed wielkimi stratami. Pytam, bo ja nie umiem przestać za tym tęsknić.

– Bo pani jest za młoda. To przyjdzie z wiekiem. Często jeżdżę z żoną na grób naszego syna do Żyrardowa, przechodzę alejkami, a to jest, po pierwsze, w moim rodzinnym mieście, a po drugie, to duży cmentarz. Znałem wiele osób, które tam leżą. Kojarzę nazwiska. Widzę coraz więcej ludzi, którzy zmarli wcześniej ode mnie.

I to mnie skłania do refleksji, że mam jakieś ogromne szczęście, bo tu są moi koledzy albo moi znajomi, albo ludzie, których nigdy nie znałem, ale czytam ich nazwisko, czytam datę urodzenia i śmierci – 10, 15 lat młodszy ode mnie. Więc to też pomaga się uspokoić, nie szaleć. Zobaczyć własne szczęście.

#### Na cmentarzu?

– Tak. Nawet gdyby ta śmierć pojawiła się teraz, to i tak mam los wygrany na loterii, bo mogłem przeżyć znacznie więcej i zrobić znacznie więcej. Poza tym często pani koleżanki i koledzy w wywiadach pytają, czy jestem usatysfakcjonowany tym, co mnie spotkało, tym, co Polska dla mnie zrobiła, pytają o moje odznaczenia. Dziwi się, kiedy odpowiadam, że ja nie mam żadnych odznaczeń i one są mi niepotrzebne. Bo uważam, że Polska zrobiła dla mnie bardzo dużo.

#### Polska dla pana? Nie pan dla Polski?

– Polska mi dała przeżycia, które prawdopodobnie nie są do powtórzenia. Na przykład taka scena, kiedy razem z Cimoszewiczem jesteśmy w Atenach i podpisujemy traktat akcesyjny. Jeden z najważniejszych dokumentów w imieniu RP.

Grecy to bardzo ładnie zrobili, pod Akropolem, scenaria ateńska, są wszyscy najważniejsi politycy. No i czytane są nasze nazwiska, podchodzimy, siada-

Przecież każdy z nas spotykał ludzi, którzy w niczym nam nie ustępowali, nawet byli bystrzejsi, lepiej wykształceni, lepiej przygotowani, mieli więcej walorów. I wie pani do jakiego wniosku doszliśmy?

#### Do jakiego?

– Że to przypadek. To tylko spotkanie właściwych ludzi we właściwym czasie i bycie we właściwym miejscu. Dano nam szansę.

#### Tylko?

– Obok przypadku jest jeszcze ta przywódca zdolność. Ludzie akceptowali we mnie to, że jestem liderem. Od podwórka. Przed wielką polityką byli drużyny harcerskie. Zawsze wygrywałem z innymi, zawsze mnie wybierano.

#### Zgubiła kiedyś pana ta charyzma?

– Tak, zdarzyło się, oczywiście, ale to przez moje zaufanie właśnie. Podam pani przykład. Kiedy miałem kłopoty w swoim ugrupowaniu, w SLD, przyszła nowa zmiana, czyli młodzi przywódcy, Olejniczak i Napieralski, postanowili pozbyć się takich dinozaurów jak ja. No i ja kierowany pychą postanowiłem wystartować z innego ugrupowania – z Samoobrony. Wystartowałem z Łodzi i wtedy po raz pierwszy, że tak powiem, rzucono mnie na deski.

Bardzo szybko się przekonałem, że nie budzę już w znanych miejscach sympatii, usłyszałem uwagi typu: panie Miller, panie Leszku, my pana bardzo lubimy, ale tym razem pan jest na niewłaściwej liście. A my tej listy nie akceptujemy i nie akceptujemy tego, co pan robi.

#### Jak pan zareagował?

– Na początku myślałem, że to tylko takie gadanie, ale potem się przekonałem, że to jest gwóźdź do trumny, i przestrzegalem swoich kolegów, którzy próbowali robić to samo. Podawałem im swój przykład, ale jednak trzeba się przekonać na własnej skórze, że przychodzi pewien czas, kiedy nawet najgłośniejsze nazwisko i najlepszy życiorys polityczny to za mało, żeby wygrać, bo jest się na niewłaściwej liście.

#### Uwiodła pana władza?

– Raczej poczucie wpływu.

Chodzi o to, że nie jest się widzem w którymś rządzie, ale kształtuje się spektakl na scenie i jego przebieg. To wielka satysfakcja.

#### Największa?

– Największa. Ludzie ambitni angażują się w politykę, żeby dokładnie to przeżyć.

#### Być tym jedynym

– Jednym z kilku, to drużyna, gra kolektywna. Potrzebny jest lider, ale to gra zespołowa.

#### Ma pan problem z poczuciem, że jest pan zależny od kogoś?

– Teraz już nie jestem zależny.



# Wszystko wszędzie naraz

20 proc. pokolenia Z postrzega siebie jako osoby niebinarne. Nie tylko o płeć chodzi.

Natalia Mazur

FOT. ANDRZY ONJFRYENKO/GETTY IMAGES

ólty będzie nowym czarnym, dachy – ogrodami, przyjaciele – rodziną. W restauracjach staną długie stoły, przy których jeść będziemy lokalne, sezonowe warzywa. Mężczyźni zajmą się dziećmi i pielęgnowaniem urody, technologia pozwoli porzucić miejskie biura. A przede wszystkim: przestaniemy się bać. Baliśmy się wirusów, terrorystów, pluskwy milenijnej, najwyższy czas wkroczyć w XXI w., erę optymizmu.

Kres lęku Li Edelkoort, prognostyczka trendów, wieszczyła w 2010 r. Violetta Szostak opisała jej przewidywania w „Wysokich Obcassach Extra”. Pamiętam tamten wykład i westchnięcia zachwyty, gdy Edelkoort pokazywała zdjęcia farbowanych kwiatami ubrań.

14 lat później jestem na warsztatach prognozowania trendów prowadzonych przez Sem Devillart. Analityczka kultury twierdzi, że przewidzieć przyszłość możemy tylko dzięki dobrym rozumieniu teraźniejszości. Dzieli się swoją metodą identyfikowana ducha czasów.

Siedzimy przy stołach zarzuconych zdjęciami. W ramach zadania domowego każdy uczestnik warsztatów miał sobie przy-

pomnieć, jakie filmy, książki, dzieła sztuki i propozycje ze świata mody w ostatnim czasie przykuły jego uwagę, uznał je za innowacyjne, świeże, zadziwiające, ważne, choć niekoniecznie musiały się spodobać.

Wśród zdjęć oczywiście okładka „Chłopek”, książka o sztucznej inteligencji, „Happy Apocalypse” z wybuchem na okładce. To część pierwsza procesu – wylapywanie sygnałów. Devillart nazywa to fazą meduzy – dryfujesz w oceanie sygnałów, chwytając je bez żadnej intencji.

Devilleart jest historyczką sztuki, studiowała też semiotykę, design i komparatystykę religii. Jej rodzina często się przeprowadzała, dorastała więc między trzema kontynentami, zna siedem języków. Ducha czasu nazywa po niemiecku – Zeitgeist – pasuje lepiej niż angielski vibe.

Zoologii nie studiowała, nie czerpcie więc z tego tekstu wiedzy o zwierzętach. Drugiemu krokowi patronuje wiewiórka. – Wiewiórki zachowują się, jakby miały deadline. Zbierają, organizują, porządkują – mówi Devillart.

Na tym etapie przeglądamy wydruki i szukamy porządku, struktur, które łączą nasze sygnały. „Zobaczcie, tu nie ma żadnych kolorów, wszystko szarobure, błotni-

## Przyszłości do życia

- Co nas czeka w przyszłości? W serwisach informacyjnych doniesieniom o fantastycznych wynalazkach towarzyszą zapowiedzi katastrof. Pewne jest jedno: świat będzie się zmieniał, a wśród klęsk i innowacji toczyć się będzie nasza codzienność. Będziemy się uczyć, pracować, mieszkać, odpoczywać, rozwiązywać problemy i doświadczać szczęścia.
- Rozpoczynamy cykl PRZYSZŁOŚCI DO ŻYCIA, w którym chcemy się przyjrzeć możliwym scenariuszom przyszłej codzienności. Nie zamieszcza ani straszyć, ani rozpaczać świetlanych wizji. Piszemy o przyszłościach w liczbie mnogiej, bo wierzymy, że nie ma jednej perspektywy i nic nie jest jeszcze przesądzone.
- Ale przyszłość z naszego hasła może być też odczytywana w dopetniaczu. Chcemy PRZYSZŁOŚCI DO ŻYCIA. A czy taka będzie, zależy od tego, jak dobrze przemyślimy ją dziś.

ste”, „I nikt nie pokazuje twarzy, nawet modelki ukryły je w kołnierzach” – słychać znad stolików. Notujemy na karteczkach skojarzenia: niepokój, indywidualizm, zapach, konfrontacja z tym, co trudne.

Duch czasów lat 20. XXI w. to raczej mroczne widmo. Era optymizmu skończyła się na długo przed tym, jak Kuba Błaszczkowski odważył się wklepać sobie serum w reklamie drogerii.

Trzeciemu krokowi patronuje motyl. Na tym etapie – znając już ducha epoki – ekspert od trendów przekłada go na konkretny produkt, usługę, propozycję dla wydawnictwa, radę dla polityka lub fundacji. „Duch czasów jest taki a taki, ludziom będzie potrzebne to i tamto (albo to i owo zaprawdę kupić)”.

My mamy wymyślić potrawę dla McDonalda i zaprojektować perfumy dla Chanel. Fajne ćwiczenie dla wyobraźni, choć gdy świat pogrążony jest w lęku, trudno szukać pociechy w zapachach.

W mojej grupie powstają perfumy pachnące powietrzem po deszczu. Moim faworytem jest „komfortowy burger” wymyślony przez grupę ze stolika obok – w smaku ma nas niczym nie zaskakiwać, w dzisiejszym świecie mamy dość niespodzianek.





Widzowie  
kochają, kiedy drga  
jej powieka,  
a nozdrza się  
rozszerzają.

# PORCELANOWA, ALENIE LALKA





## Katarzyna Staszak

**B**ranża wellness jest jak ocean. Na wielką wodę składają się morza, zatoki, cieśniny, kanały. W pojęciu wellness też sporo się mieści – i budowa przydomowej sauny, i sok z selera. Rynek dobrego samopoczucia wart jest globalnie 1,8 biliona dolarów. Rządzą nim chwilowe mody, które pomagają kreować Instagram, czy – jeszcze szybciej – TikTok, ale dla biznesu ważniejsze są społeczne trendy.

Z najnowszej analizy firmy doradczej McKinsey wynika, że wiatr na wellnessowym oceanie się zmienia: „Konsumenty przejmują większą kontrolę nad swoim zdrowiem i oczekują od firm dostarczania skutecznych, popartych naukowo rozwiązań”.

Co to konkretnie oznacza? Co będzie sprzedawać się lepiej a co gorzej?

## Gwyneth Paltrow optymalizuje siebie

Dziś ze wszystkich mediów społecznościowych przemawiają do nas eksperci od zdrowia i dobrego samopoczucia. Jedną z pierwszych takich influencerów była Gwyneth Paltrow, amerykańska aktorka z Oscarem na koncie. Jej firma Goop wyrosła z newslettera, który aktorka zaczęła wysyłać w 2008 r.

Na początku pisała głównie o jedzeniu. Z czasem Goop pokazywał coraz więcej produktów, które można kupić. A założycielka firmy była ich testerką. Zachęcała do sprzedaży tworzonych przez swoją firmę suplementów, kosmetyków, ubrań. Filmy na Instagram kręciła w swojej łazience lub kuchni. Produkty, były warte wysokiej ceny, bo ją zachwycaly, bo przysięgała, że działają, bo się od nich uzależniła.

– Pomyślałam, że moim powołaniem jest coś więcej niż całowanie Matta Damona na ekranie – tak Paltrow tłumaczyła w serialu dokumentalnym Netflix, dlaczego założyła firmę. O filozofii Goop powiedziała, że to stopniowe dążenie do optymalizacji siebie.

To Paltrow wprowadziła niszowe pomysły na poprawę samopoczucia do wielkiego biznesu. Pierwsza sprzedawała wibratory obok balsamu do ciała. Dziś erotyczne gadzety stoją na półkach Rossmanna. Co roku rynek dobrego samopoczucia wart jest na świecie coraz więcej, jednak w firmie Paltrow ten dział nie rósł od trzech lat. Dlatego Goop go zamyka i zwalnia część pracowników. Zostaje z kolekcją ubrań, kosmetykami i jedzeniem.

Możliwe, że wellness w wydaniu Goop przestał pasować do zmieniających się oczekiwań klientów. Konsumenty chcą już nie tylko tego, co modne, zadają sobie pytanie: „Co mówi nauka?” – twierdzą analitycy z McKinsey.

A to pytanie nigdy nie było ważne w imperium Paltrow. Kontrowersje i spory z lekarzami sprzyjały jej biznesowi. Przykład: za każdym razem, gdy dr Jen Gunter, ginekolożka, autorka „Biblii waginy” krytykowała na blogu nowy pomysł Paltrow, jeszcze więcej osób odwiedzało stronę Goop.

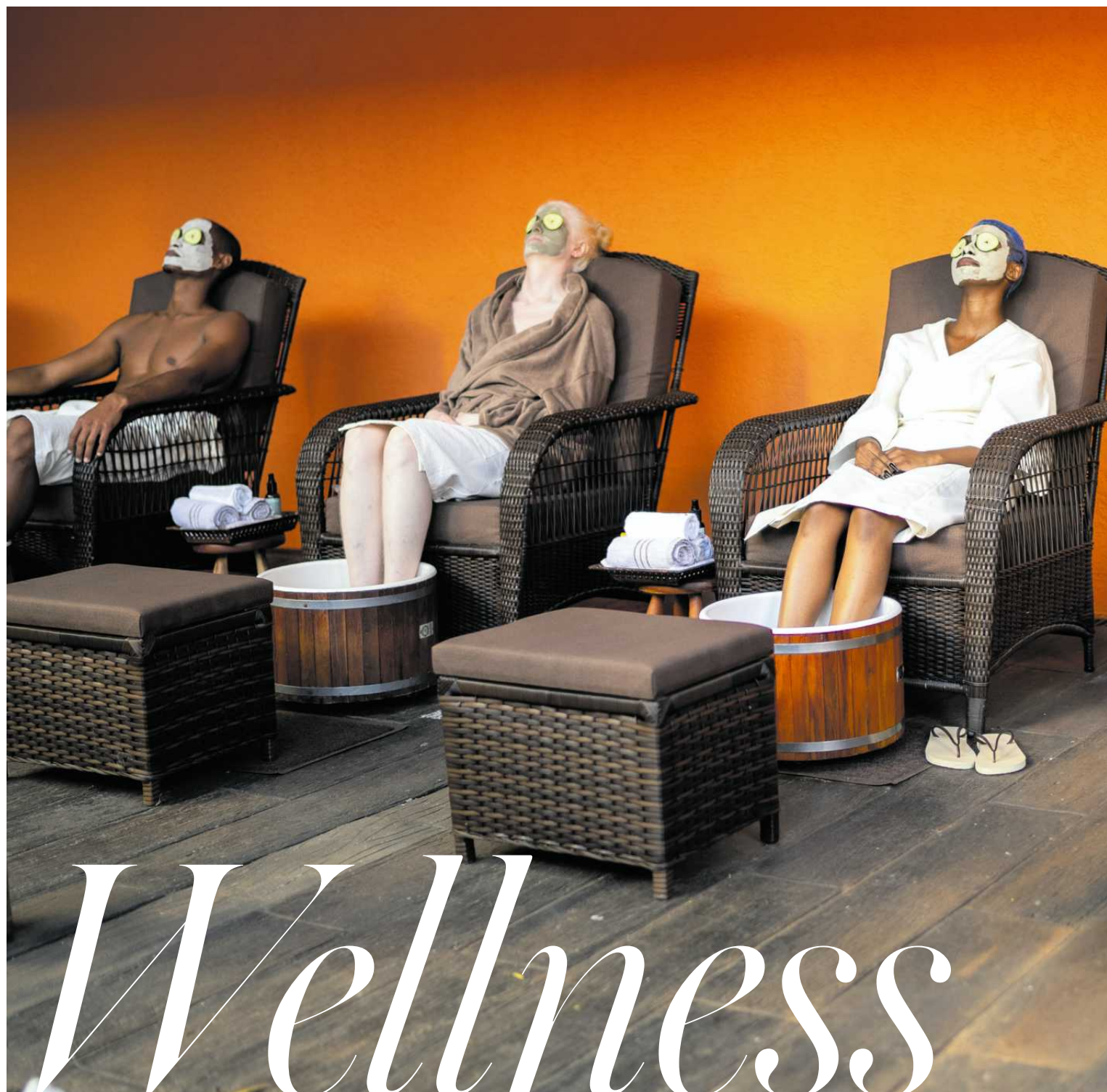
Czy Paltrow naprawdę wierzyła we wszystkie porady i produkty swojej firmy? Np. w to, że warto mówić do pitej wody? Możliwe, że najbardziej szczerą była na spotkaniu ze studentami Harvard Business School, którym powiedziała, że może „zmonetyzować te gałki oczne”. W domyśle – sprzedać da się wszystko.

Zamykając dział wellness przyznaje, że nie o każdą sprzedaż warto walczyć.

## Komu wierzyć i co kupić?

– Gwyneth Paltrow, jako dobra biznesmenka, reaguje na trendy. Bardzo się z tego cieszy jako naukowiec, który walczy z szamańskimi praktykami dotyczącymi zdrowia – mówi prof. Tomasz Sobierajski, socjolog, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych na Uniwersytecie Warszawskim.

– Działalność Gwyneth Paltrow to spektakularny przykład nadużyć w branży well-



## Wellness

## DO LECZENIA

**Jak słyszę opowieści o zbieraniu ziół o północy podczas pełni księżyca, to nie kupuję. Mój krem nie musi być naturalny, ma działać**

ness. Aktorka twierdziła np., że leczy swoje łęki ozonowaniem odbytu i promowała jadeitowe, dopochowowe jajka. Miały m.in. równoważyć hormony, regulować cykle miesięczne, poprawić libido. W rzeczywistości stosowanie jajka groziło infekcją – przypomina prof. Sobierajski.

Z powodu obietnic dotyczących jadeitowych i kwarcowych jajek wagiinalnych firma Goop została pozwana przez kalifornijski urząd ochrony konsumentów. W ramach ugody musiała zapłacić 145 tys. dol. Było to w 2018 r. Ta „przygoda” nie sprawiła, że Gwyneth Paltrow ostrożniej promowała kolejne pomysły na poprawę zdrowia. O zaletach wpuszczania ozonu w odbytu opowiedziała w wywiadzie w zeszłym roku, chociaż przed użyciem tego gazu przestrzega amerykańska Agencja Żywności i Leków.

Z powodu takich opowieści z uwagą sama śledzę instagramowe relacje Paltrow. Jestem ciekawa, co nowego pojawia się na rynku „dbania o zdrowie”.

– Rynek pseudonaukowych porad i produktów, niestety, będzie jeszcze wzrastać, choć widać pierwsze sygnały zmiany.

W 2023 r. Ipsos zbadał zaufanie do konkretnych zawodów. Łącznie w 31 krajach największym zaufaniem cieszyli się lekarze (wskazało ich 58 proc. ankietowanych) i naukowcy (57 proc.). W Polsce pierwsze miejsce zajęli naukowcy (55 proc.), a lekarze byli za nimi (45 proc.) – mówi prof. Sobierajski.

Najmłodsze pokolenia dysponujące własną pensją wydają na dbanie o zdrowie więcej niż boomerzy. Nie tylko z powodu takiej czy innej mody. Czują, że potrzebują takiego wsparcia. Osoby w przedziale wiekowym 35–44 lat najniżej oceniają swój wellbeing, czyli dobrostan – wynika z raportu przygotowanego na zlecenie Benefit System.

## Cyfrowy przewodnik poszukiwany

Wśród elementów podnoszących dobrostan mieszkańcy Polski wymieniają w tym raporcie: niezależność finansową (72 proc.), dobre zdrowie fizyczne (68 proc.), poczucie bezpieczeństwa (64 proc.), czy zdrowie psychiczne (63 proc.).

Od zakupów nie poprawi nam się poczucie bezpieczeństwa, a oszczędności tylko zmniejszą, ale w suplementach widzi-

my rozwiązanie problemów zdrowotnych. A masaże czy internetowy kurs oddychania mogą pomóc zmniejszyć stres, czyli poprawić zdrowie psychiczne.

Ponieważ rynek dobrego samopoczucia jest wielki jak ocean lubimy mieć przewodników. Niemal połowa Polaków szuka w internecie informacji dotyczących dobrego samopoczucia i zdrowia. Dla 21 proc. miejscem takich poszukiwań są media społecznościowe, blogi i podcasty – podaje raport marki Maczfit „Sztuka dobrego jutra”. Możemy zaufać lekarce, influencerowi albo konkretnej marce.

Eksperti różnią się charyzmą, sposobem opowiadania o zdrowiu, a przede wszystkim stopniem wiarygodności. Przez lata działania mediów społecznościowych staliśmy się bardziej wyczuleni na przesadnie wychwalanie produktów, czyli – jak podaje raport McKinsey – zwodniczy marketingu. Dlatego znaczenia nabierają zalecenia, które słyszymy od lekarzy.

„Zalecenia lekarzy są trzecim co do wielkości źródłem wpływu na decyzje zakupowe konsumentów w Stanach Zjednoczonych” – podaje McKinsey. Decyzja-





## Pokolenie Z dba o zdrowie bez wyrzeczeń. Restrykcyjna dieta i pobudka o 5 rano, żeby ćwiczyć? To nie dla nich

Dziś suplementy często kupujemy, bo ktoś je polecił – przyjaciółka czy influencer. W przyszłości, dzięki sztucznej inteligencji, zalecenia będą dobierane indywidualnie – prognozują badacze trendów.

Wielkie koncerty farmaceutyczne długo gardziły rynkiem suplementów, teraz traktują go poważnie. Kupują mniejszych producentów lub zakładają własne spółki-córki.

### Zmęczeni kulturą hiperzdrowia

Poszczególne pokolenia różnią się w podejściu do dbania o zdrowie. I nie chodzi tylko o to, że z wiekiem przybywa dolegliwości. Przedstawiciele pokolenie Z chcą dbać o zdrowie w sposób bardziej spokojny i zrównoważony niż przedstawiciele generacji X i Y. Restrykcyjna dieta i wstawania o 5 rano, żeby medytować i ćwiczyć? To nie dla nich. Wolą „pasywny wellness”, czyli bierne podejście do dobrego samopoczucia, ponieważ są zmęczeni kulturą hiperzdrowia – tłumaczy największą na świecie firmą badającą trendy WGSN.

Dla młodszych osób zdrowe odżywianie jest ważne, ale ma przychodzić w sposób naturalny i kojarzyć się z zabawą a nie wyrzeczeniami.

Czym więc dla generacji Z jest wellness? Wszystkim, co poprawia samopoczucie, a nie tylko zestawem określonych produktów i usług. 73 proc. zetek z Europy i USA uważa, że ktoś może ćwiczyć i jeść niezdrowe jedzenie w ciągu jednego dnia, bo jedno i drugie może być dobre dla jego samopoczucia.

Kiedy młodszy dają sobie więcej luzu, czterdziolatki już wydają coraz więcej na produkty spowalniające starzenie. Branża długowieczności – z ang. longevity – dynamicznie się rozwija. Już niedługo będziemy mogli testem ze śliny określić w domu swój wiek biologiczny. Czyli sprawdzić, czy mamy tyle samo lat, ile daje nam P-SEL czy mniej. A potem, oczywiście, kupić odpowiednie suplementy, kosmetyki i jedzenie.

Wszyscy, bez względu na wiek, obsesyjnie interesujemy się tym, co dla naszego zdrowia najbardziej naturalne i dostępne bezpłatnie – snem. Masowo zaniedbujemy dbanie o daną nam przez naturę supermoc. Albo wydaje nam się, że nie potrafimy o nią sami zadbać. Stąd zainteresowanie aplikacjami i urządzeniami monitorującymi sen. Jeden z moich najbardziej popularnych tekstów w Wyborczej dotyczył spania pod osobnymi kołdrami. Można powiedzieć – nawiązując do wypowiedzi Gwyneth Paltrow – że branża wellness zmonetyzowała sen. Dostarcza nam gadżetów do sypialni, koldry obciążeniowe, specjalne poduszki, olejki zapachowe i suplementy.

Kolejne wielki temat, które rynek wellness zaczyna na poważnie zagospodarowywać to menopauza. Na szczęście (także dla mnie, kobiety w okresie perimenopauzy) towarzyszy temu wyspy badań naukowych dotyczących zdrowia hormonalnego. Przez lata naukowcy raczej ignorowali ten temat. Można więc liczyć, że dostaniemy nowe rozwiązania oparte na wiedzy naukowej.

Transformacja menopauzalna zainspirowała inną znaną aktorkę – Naomi Watts. Założyła wellnessową firmę dla dojrzałych kobiet, ale od początku otoczyła się lekarzami. Swoje produkty też promuje z własnej łazienki i kuchni.

### Placebo dobrze nam robi

Czasem trudno odróżnić marketing od medycyny. Przykładem są dożyły wlewy witaminowe. Kroplówka kojarzy się z poważnym zabiegiem medycznym. Dożyłne terapie podawane są w klinikach, spa, hotelach, a także z dowozem do domu.

W klinice blisko mojego mieszkania stoi rząd foteli, jakie kojarzymy z oddziałami chemioterapii. Klientom ma być wygodnie, podanie koktajlu witaminowego trwa nawet 1,5 godz. Najpopularniejsze są wlewy z witaminą C, ale do wyboru jest też m.in. selen, L-karnityna, koenzym Q10, kurkumina, cynk. Kroplówki mają pomóc na włosy, libido i chorobę Alzheimera.

Lekarze mówią, że takie kroplówki to bardzo drogie sikanie, bo ciało szybko chce się pozbyć nadmiaru jakiejś substancji. Rzecznik Praw Pacjenta kilkadziesiąt razy interweniował w sprawie kroplówek witaminowych opisywanych przez kliniki jako terapie wspomagające leczenie poważnych chorób. Zarzucał klinikom stosowanie wlewów bez wcześniejszego sprawdzenia stanu zdrowia pacjentów i stwierdzenia ewentualnych niedoborów witaminowych.

Mimo ostrzeżeń klientów nie brakuje. Co kieruje ludźmi, którzy korzystają z dożylnych wlewów? Wiara. Jeśli procedura kosztuje cię czas i 800 zł, a do tego ryzykujesz zakażeniem, musisz wierzyć, że to działa. A poczucie, że zrobiło się coś dla swojego zdrowia jest bardzo przyjemne.

W medycynie znany jest efekt placebo. Zdarza się, że pacjent, który przyjął placebo zamiast prawdziwego leczenia, naprawdę zdrowieje. Nawet sama porada udzielona przez lekarza może wpłynąć na samopoczucie.

Jeśli kupisz suplement z kolagenem na poprawę jakości skóry, zobaczysz u siebie poprawę jakości skóry. Jak inaczej wytłumaczysz sobie, że wydałaś 200 zł na zmilone odpadki z rzeźni. ●

mi z działu wellness rządzi po pierwsze impuls – kupujemy, gdy widzimy produkt w sklepie, a po drugie rekomendacje przyjaciół.

W mediach społecznościowych lekarze mają ogromne grupy followersów. Np. pediatra dr hab. n. med. Wojciech Feleszko w dwa lata zebrał sto tysięcy obserwujących. O czym mówi? O odporności dzieci, chorobach zakaźnych, konieczności szczepień, czy o pomocy w nagłych wypadkach. Często cytuję badania naukowe. Z mitami o zdrowiu i szkodliwymi praktykami lubią rozprawić się ginekolożka dr n. med. Agnieszka Nalewczynska czy dermatolożka dr n. med. Małgorzata Huczek.

### O północy na łące czy w laboratorium?

Inny trend, który wpływa na branżę wellness to zwycięstwo tego, co potwierdzone klinicznie nad tym, co „czyste”, czy inaczej – naturalne. „Konsumenci zaczęli odchodzić od produktów wellness zawierających czyste lub naturalne składniki na rzecz produktów zawierających składniki przebadane” – zauważają eksperci z firmy McKinsey.

Przypomniałam sobie niedawne spotkanie ze znajomymi. Rozmowa zeszła na ulubione kosmetyki. – Jak słyszę opowieści o zbieraniu ziół o północy podczas pełni księżyca, to nie kupuję. Mam 44 lata. Mój krem nie musi być naturalny, ma działać – powiedziała koleżanka.

Tendencja wybierania tego co „naukowe” zamiast tego co „naturalne” najbardziej widoczna jest – według analityków – w kategoriach dostępnych bez recepty witaminy i suplementów. W tych produktach Polacy są wprost zakochani.

• **Rynek dobrego samopoczucia jest wart globalnie 1,8 biliona dolarów. Ale klienci stawiają teraz na opinie ekspertów. Zapewnienia infulencerek, że coś działa – już nie napędzają sprzedaży suplementów, gadżetów i zabiegów** FG TRADE/GETTY IMAGES

– W Polsce sprzedaż suplementów rośnie rok do roku o miliard złotych i nikt nie ma kontroli nad tym rynkiem. Mało wiemy o świecie, który istnieje poza naukowym obiegiem, a ma związek ze zdrowiem. Ostatecznie jego ofiary trafiają do systemu zdrowia – mówi socjolog.

Niektóre suplementy mogą poważnie zaszkodzić. – 20 proc. uszkodzeń wątroby, w tym ciężkich, jest skutkiem stosowania leków ziołowych i suplementów diety i ten odsetek rośnie z każdą dekadą. Wiele osób naraża się na interakcje lekowe, bo łączy preparaty przepisane przez lekarza z tymi bez recepty. Leki, preparaty ziołowe i suplementy diety powinniśmy brać tylko wtedy, gdy są konieczne i zalecane przez lekarza – przestrzega hepatolog dr n. med. Jan Gietka, ordynator I Oddziału w Wojewódzkim Szpitalu Zakaźnym w Warszawie.

Większość suplementów jest na coś – na bóle stawów, na przejedzenie, na wzdęcia. Reklamy przedstawiają pigułki jako cudowne środki na każdą dolegliwość. Nie dowiemy się, skąd pochodzą składniki (zazwyczaj z Chin) ani co sądzi o tych składnikach nauka. Jednak najmłodsze polskie firmy wyczuły trendy – niektóre ujawniają dane o pochodzeniu surowców. Przy produktach podają listę badań naukowych, oferują konsultacje dietetyczne.

## wyborcza | magazyn wyborczej WOLNA SOBOTA

REDAKCJA:  
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa  
Telefon: 22 555 66 00;  
E-mail: redakcja@wyborcza.pl  
Listy do redakcji: llisty@wyborcza.pl  
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania.  
Wnioski i pytania w sprawie ochrony danych osobowych: iod@wyborcza.pl  
REDAKTOR NACZELNY:  
Adam Michnik;  
PIERWSZY ZASTĘPCA,  
REDAKTOR NACZELNY WYBORCZA.PL: Roman Imielski;

ZASTĘPCY: Aleksandra Sobczak, Bartosz T. Wielński;  
MAGAZYN KULTURA: Agata Zelazowska-Ciesla  
WOLNA SOBOTA: Mirosław Maciejowski (zastępca), Marek Markowski (zastępca), Ewa Wietczorek, Jan Cywiński, Łukasz Grzymisławski, Igor Rakowski-Kłos  
GRAFICY: Paweł Kapusta, Jacek Konarski, Tomasz Lebiada, Agata Luszcz, Jakub Piotrowski, Łukasz Rudnikowski  
FOTOEDYCJA: Rafał Szczepankowski, Dominik Gajda (Ale Historia)  
WYDAWCA: Wyborcza sp. z o.o., ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa; NIP: 521-403-30-11

DRUK: Wyborcza sp. z o.o.  
PREZES ZARZĄDU:  
Wojciech Bartkowiak  
CZŁONKOWIE ZARZĄDU: Mikołaj Chrzan, Joanna Kwias  
Biuro reklam i ogłoszeń:  
reklama@wyborcza.pl; 22 555 55 55, faks: 22 555 54 44  
Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Była ikoną wyzwolonych kobiet, została ikoną reakcyjnej prawicy.

Kinga Strzelecka-Pilch

**B**eżowa szminka na ustach i czarna kredka na górnej i dolnej linii rzęs. Wytapirowane, wylakierowane bujne blond włosy. Grzywka z przedziałkiem na środku. Duże, zdrowe, białe zęby wystające zza rozchylonych uwodzicielsko warg. Wąska talia, zarysowane biodra i podkreślona linia ramion – ideał Christiana Diora.

I Bóg stworzył kobietę – specjalnie dla męskich fantazji z lat 50. Kobietę pełną sprzeczności, żywiol niezrozumiały dla mężczyzny, kobiecą i dziewczęcą, demona i anioła, femme fatale.

Brigitte Bardot urodziła się 28 września 1934 roku w Paryżu. Francuska gwiazda w tym roku obchodzi 90 urodziny. A właściwie nie obchodzi. Nie będzie narodowej fety, państwowych obchodów ani nawet ogólnokrajowej retrospektywy filmów. W świeżutkim wywiadzie dla francuskiej prasy, który ukazał się 19 września. Bardot wyznaje: „Wypiję lampkę szampana z dwoma, trzema osobami, które będą tego dnia przy mnie. Ale nie mam ochoty na nic. Chcę tylko spokoju. Poza tym jestem w żałobie. Po Alainie [Delonie]. I w żałobie po moim psie. Nie mam ochoty na świętowanie”.

Szkoda. Bo jest jedną z ostatnich żyjących ikon kina w prawdziwym, dawnym tego słowa znaczeniu. A także ikoną stylu, popkultury, kobiecości XX wieku. Dorównywała jej tylko Marilyn Monroe. Wśród gwiazd jej pokolenia została jeszcze Catherine Deneuve (80 lat) i Sofia Loren (90 lat).

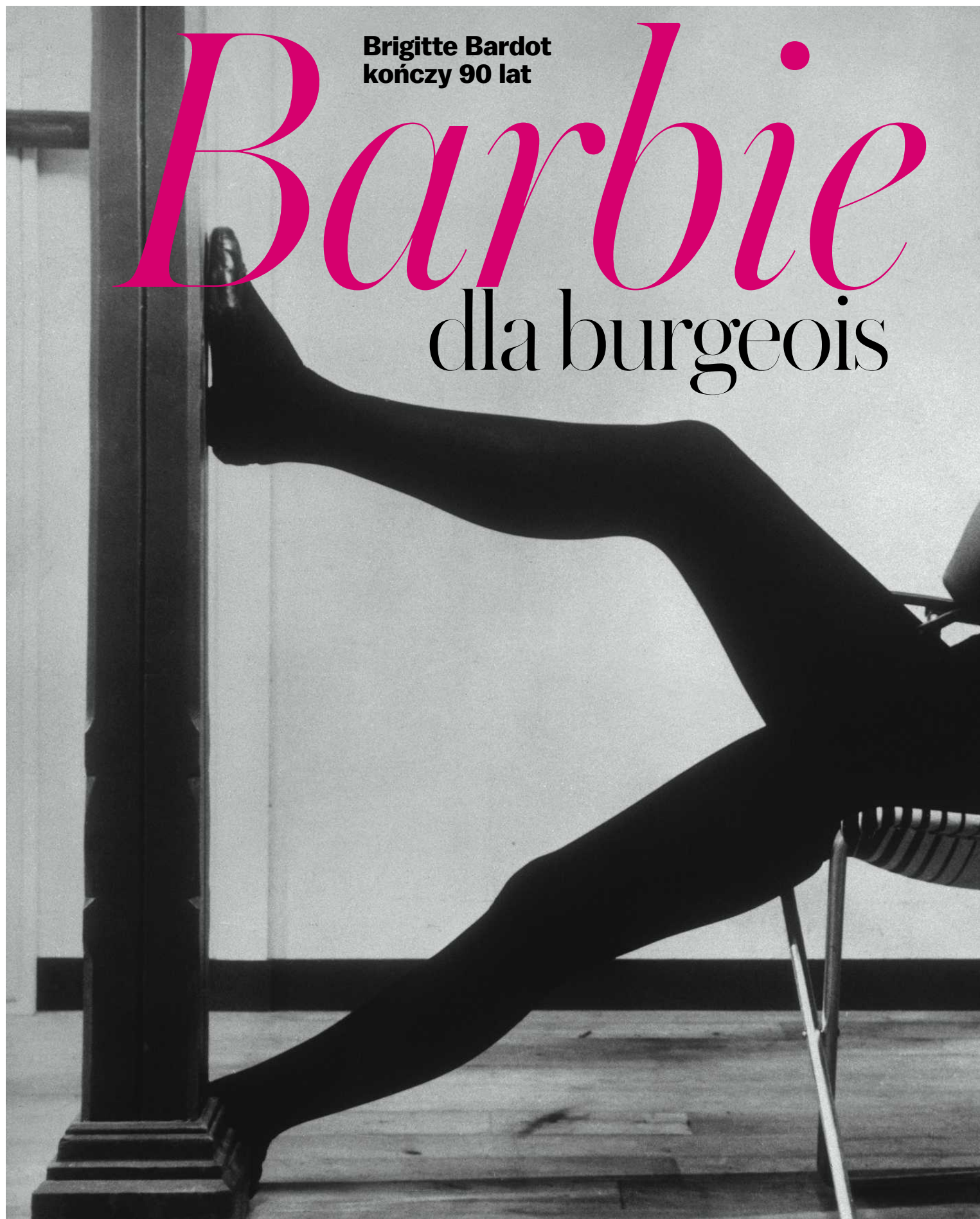
Bardotka przeżyła niemal wszystkich i regularnie żegna odchodzących pełnym szacunkiem, lecz zdawkowymi komunikatem. Na liście niedawno zmarłych są jej byli partnerzy, aktorzy Jean-Louis Trintignant i Alain Delon oraz Jane Birkin, która po rozstaniu Brigitte ze słynnym francuskim kompozytorem Serge'em Gainsbourgim została jego kobietą i muzą i zaśpiewała piosenkę „Je t'aime... moi non plus”, pierwotnie napisaną właśnie dla Bardot. Brigitte odmówiła jej wykonania obawiając się skandalu.

Grację i świadomość ciała wyniosła z zajęć baletu, na które zapisala ją matka. Uczęszczała na nie wraz z młodszą siostrą Marie-Jeanne, potocznie Mijanou, dziś 86-letnią paryżanką. Bardotce zawdzięczamy noszenie balerinek nie tylko w tanecznych salach, rozpropagowała ten rodzaj obuwia. Podobnie jak biustonosz o płtykich miseczkach, które pozwalały jej na noszenie głębokich dekoltów bez konieczności pokazywania bielizny. Kobiety oszalały też na punkcie makijażu à la Bardot. Czarnych kresk jak skórek i mocno podkreślanych oczu.

To również za sprawą matki Brigitte została modelką. Pozowała już jako piętnastolatka dla magazynu, w którym pracowała przyjaciółka rodziny. Chwilę później trafiła do jednego z wydań kultowego „Elle”. To właśnie tam zauważył ją przyszły mąż, reżyser, scenarzysta i playboy swoich czasów, Roger Vadim. Wakacje 1950 roku spędzili wspólnie na Francuskiej Riwierze. On miał 22 lata, ona 16. Ze ślubem musieli czekać, aż Brigitte osiągnie pełnoletniość.

Małżeństwem byli pięć lat. Wystarczyło, by zaryzykować tezę, że to Vadim, a nie Bóg stworzył tę kobietę. Wprowadził ją do świata kina, zachęcał do castingów, przy nim utleniła włosy z ciemnego blondu na kultowy ciepły, jasny odcień i zmieniła styl ubierania się.

Najważniejszym punktem w karierze Bardot, który dał jej status ogólnoswiatowej gwiazdy i ikony, był właśnie film „I Bóg stwo-



Brigitte Bardot  
kończy 90 lat

# Barbie

## dla burgeois



• Bardotka na planie „Życia prywatnego” Louisa Malle’a, filmu o kłopotach gwiazdy filmowej, 1962 r.

FOT. BETTMANN/GETTY IMAGES

**Wskazówki Bardotki dla młodszej koleżanki:**  
*Zachowuj się tak, jakbyś chciała przespać się z każdym, kogo spotkasz. Jesteś piękną kobietą, korzystaj z tego, to nie potrwa długo*

• Z Jean-Louis Trintignantem w „I Bóg stworzył kobietę” Rogera Vadima z 1956 roku.

FOT. NANA PRODUCTIONS/SIPA/EAST NEWS



• Brigitte Bardot demonstruje przeciwko transportowi żywych zwierząt. Bruksela, 1995 r. FOT. JACQUES COLLET/AFP/EAST NEWS

• Z Jane Birkin w filmie Rogera Vadima „Gdyby Don Juan był kobietą” z 1973 roku. FOT. NANA PRODUCTIONS/SIPA/EAST NEWS



rzył kobietę” z 1956 roku, napisany i zrealizowany przez Vadima. Równie ważny okazał się w karierze samego reżysera – autorski debiut od pomysłu do gotowego filmu okazał się hitem w Stanach Zjednoczonych.

Historia jest prosta – młoda Juliette łamie męskie serca w Saint-Tropez, w tym serce Michela, którego zagrał Trintignant. Reżyser podkreślał, że Juliette reprezentuje nowoczesny typ kobiecości, „jest kobietą swoich czasów, pozbawioną poczucia winy, łamiąca społeczne tabu, jej seksualność jest całkowicie wyzwolona”. Do historii kina przeszła scena tańca Brigitte/Juliette, która demonstruje swoją urodę, niezależność i przekorę. Jej mambo jest dzikie, jej policzki są czerwone, jej zielona spódnica podkreśla jej figurę i odsłania nogi aż do czarnych fig. Scena trwa długo. Kamera śledzi demonstrowującą siłę kobiecości bohaterkę.

Bardot, choć w pełni wykorzystała swoje fachowe umiejętności taneczne, wspominała, że ten taniec był całkowicie improwizowany: „Oddałam się instynktom. Tańczyłam, jak miałam ochotę, dałam się nieść muzyce, to tyle”. Sceną zachwycała się sama legenda feminizmu Simone de Beauvoir.

Ekranowi zakochani, Juliette i Michel, stali się parą w rzeczywistości, co spowodowało rozstanie Bardot z Vadimem w 1957 roku. Przetrwą jednak jej miłość do Saint-Tropez i południa Heksagonu – jak nazywają Francuzi swój kraj – którą dzielają miliony jej rodaków ciągnących w gigantycznych korkach na Lazurów Wybrzeże w sierpniu każdego roku. Od 1958 roku jest właścicielką tamtejszej posiadłości La Madrague, gdzie obecnie mieszka i ukrywa się przed całym światem. W 1963 roku zaśpiewała nawet piosenkę o tym miejscu i o nostalgii związanej z opuszczeniem letniego domu na okres jesienno-zimowy.

Już za życia wyraziła życzenie, aby rezydencja po jej odejściu stała się muzeum, a dochód ze sprzedaży biletów zasilał Fundację Brigitte Bardot. Podobnie jak Alain Delon – który w tym roku został pochowany na terenie swojej posiadłości, przy ukochanych psach – chce spocząć we własnym ogrodzie. „Imię, data urodzenia, data śmierci. Mały drewniany krzyż. Nic więcej. Chcę być pochowana jak moje psy, koty, konie, barany, do których dołączę”.

W ojczyźnie „I Bóg stworzył kobietę” nie odniósł na początku wielkiego sukcesu komercyjnego, Vadim musiał poczekać na premierę w Stanach, by docenił go Stary Kontynent, co nie przeszkodziło Bardotce zostać elektryzującą sensacją festiwalu w Cannes '56. Francuska prasa była zachwycona młoda aktorką i okrzyknęła ją przyszłą wielką gwiazdą, skazaną na sukces. Bardot odwiedziła wtedy mieszkającego w pobliżu w Valauris Pabla Picassa, który oprowadził ją po swojej pracowni. Co prawda nigdy jej nie namalował, jednak większość portretów jego modelki Lydii Corbett jest ładnie podobna do Bardot.

Trudno ustalić, kto był pierwowzorem „dziewczyny z kucykiem”. 74-letni malarz i 21-letnia aktorka nie spotkali się już później, ale ten jeden raz wystarczył. Zdjęcia z tamtego dnia wydrukował „Life”. Bardot weszła z hukiem do świata sztuki, kultury i show-biznesu.

W tym samym roku jesienią pojechała do Londynu na coroczną galę Royal Command Performance, gdzie poznała nie tylko królową Elżbietę, ale również samą Marilyn Monroe. Z podziwem wspominała ame-

rykańską aktorkę: „Monroe była dla mnie wzorem kobiety, nie tylko ja marzyłam, żeby być taka jak ona. Była piękna, urocza i krucha”. Do historii przeszło zdjęcie, na którym Bardot grzecznie i nisko dyga przed monarchinią.

Ale ta grzeczna dziewczyna ze zdjęcia wcale nie jest tak układna. Nie boi się bezpośrednio wyrażać poglądów. Również tych pod prąd społecznym trendom.

Zaczęła progresywnie i z przytupem – wyprzedziła epokę w humanizacji zwierząt domowych, przyczyniając się do wzrostu świadomości ekologicznej zwykłych ludzi, uwrażliwienia opinii publicznej na prawa zwierząt i popularności ekologicznego aktywizmu w latach 70. Jako jedna z pierwszych celebrytek oddała się działalności charytatywnej, porzucając wielką karierę. Ale poza tym jej poglądy nie układają się w pakiet, jakiego oczekuje się współcześnie od wyzwolonych kobiet ze świata kultury i sztuki. Jest ekstremalnie lewicowa, tylko jeśli chodzi o prawa zwierząt.

„Z wiekiem jestem coraz bardziej zbuntowana” – wyznała w jednym z ostatnich

wywiadów. Co potwierdziła, stając się twarzą krytyki ruchu MeToo, wielokrotnie krytykując Emmanuela Macrona – „tchórz, zero, gorszy od papieża” – i popierając w ostatnich wyborach prezydenckich skrajnie prawicowego Érica Zemmoura. Poparcie publicznie odwołała po tym, jak szef Rekonkwisty zaczął opowiadać o aprobacie dla polowań i spożywaniu mięsa.

Ale Bardotka nie mieści się również w reakcyjnej czy alt-rightowej szufladce. W wywiadach opowiada o swojej głębokiej wierze i rozmowach z Maryją, ale nie cierpi papieża, wierzy w reinkarnację i jako jedna z pierwszych naruszyła tabu dotyczące wyidealizowanej relacji matki z dzieckiem. W swoim niepowtarzalnym stylu – o jedynym synu, którego nigdy w zasadzie nie uznała, urodzonym w 1960 roku, pisała: „Wolałabym urodzić psa”. O ciąży, w czasach jej młodości i eksplozji sławy wciąż nazywanej „stanem błogosławionym”, mówiła: „koszmar”.

W Ameryce z takimi poglądami, niewyparzonym językiem i bezkompromisowością byłaby stale zapraszana do wszystkich talk-show. Ale że nigdy nie była intelektualistką i nie przeszła solidnej edukacji, w Francji jest od dawna postrzegana jako szalona starsza pani, ekscentryczka, której młodziemczy infantylnizm okazał się trwałą cechą; jej odbiór wśród rodaków można porównać do stosunku Polaków wobec Violetty Villas, która zamknęła się przed światem, otoczona przez koty. Nie zadaje się jej poważnych pytań ani nie oczekuje poważnych odpowiedzi.

Wielu intuicyjnie łączy ją z Majem 1968. Nic z tych rzeczy, miesiące, które nie odmieniły francuskiego mieszczaństwa i francuskiej polityki, ale odmieniły młodych ludzi i obyczajowość kolejnych pokoleń, ominął ją podwójnie. Była starsza od buntujących się nastolatków, miała 34 lata, i przebywała w tym czasie w Rzymie ze swoim trzecim mężem, ekscentrycznym Niemcem Gunterem Sachsem.

A w zasadzie potrójnie – nie widziała potrzeby walki o wolność, popierała porządek i ład społeczny, o paryskiej rewolucji studentów, za którymi poszli lewicowi intelektualiści i burżuazyjna lewica, wypowiadała się negatywnie. Chwaliła de Gaulle'a. Z wzajemnością – rok wcześniej zaprosił ją do Pałacu Elizejskiego. General, który mówił o niej „francuski towar eksportowy”, podziwiał ją od 1959 roku, gdy zobaczył ją na wielkim ekranie jako Babette – młodszą patriotkę stawiającą czoła Niemcom i wal-

czącą o wyzwolenie Francji po hańbiącej klęsce 1940 roku.

„Babette idzie na wojnę” był pierwszym filmem, w którym Bardot nie zagrała rozbierej sceny. Mimo to politycy obawiali się wizyty ikony seksu u prezydenta i jej skąpego stroju. Przyjaciel Brigitte, Georges Pompidou, wtedy premier, później prezydent, odpowiedział jej, aby przewrotnie zagrała swoim wizerunkiem i na oficjalną wizytę założyła czarny komplet składający się z długich spodni i marynarki, kojarzący się z galowym mundurem.

Pomimo zakrytego ciała, wszystkie oczy zwrócone były na Brigitte. Nie było stroju, który potrafił ją ujarzmić i zgasić jej seksapil. A francuska prasa do tej pory pisze, że było to spotkanie dwóch najważniejszych osób we Francji.

Symboliem narodowym była również oficjalnie. Trzecim, obok trójkolorowej flagi i hasła „Wolność, równość, braterstwo”, emblematem Republiki jest Marianna. Wizerunek młodej kobiety symbolizującej francuską wolność zdobi urzędy, sądy, szkoły. W 1964 roku odbył się konkurs na nową Mariannę. Wygrała Bardot, popiersie wyrzeźbił Alain Aslan.

W 2000 roku nową Mariannę została aktorka i modelka Laëtitia Casta, ładującą podobną do Brigitte. Zagrała ją nawet w filmie biograficznym o Gainsbourgu z 2010 roku. Zgodę wyraziła sama Bardot. Casta wspomina o wskazówkach, które udzieliła jej BB: „Kiedy wchodzisz do pomieszczenia, unieś głowę, zachowuj się tak, jakbyś chciała prześpać się z każdym, kogo spotkasz. Jesteś piękną kobietą, korzystaj z tego, to nie potrwa długo”.

Bo Bardot nie jest ekscentryczna ani infantrylna, lecz całkiem konsekwentna. Dziś niektórzy komentatorzy doszukują się głębszych przyczyn jej zwrotu na prawo – ale go wcale nie było. Od najmłodszych lat była bourgeoisie, konserwatywną tradycjonalistką. To, że miała wielu partnerów i pozowała nago, wynikało ze statusu światowej gwiazdy, było częścią stylu życia środowiska, w którym wylądowała. Stała się rewolucjonistką mimo woli, zaś jej wyzwolenie dotyczyło tylko sfery obyczajowej.

Zresztą wyzwolenie raczej bierne niż czynne – była idealnym produktem dla mężczyzny, lalką Barbie, którą chciała być prawie każda kobieta i którą każdy mężczyzna chciał mieć w domu. Poza tym popierała klasyczne role męskie i damskie, patriarchat i cały stary porządek. Dość powiedzieć, że jej czwarty i aktualny mąż, prawnik Bernard



PHOTO: JIM SPELLMAN / ALAMY STOCK PHOTO/BEV

**Jej wyzwolenie raczej bierne niż czynne – była idealnym produktem dla mężczyzny, lalką Barbie, którą każdy mężczyzna chciał mieć w domu. Poza tym popierała klasyczne role męskie i damskie, patriarchat i cały stary porządek. Dość powiedzieć, że jej czwarty i aktualny mąż był doradcą Jean-Marie Le Pena**

d'Ormale, był doradcą Jean-Marie Le Pena, twórcy Frontu Narodowego, ojca Marine.

W zeszłym roku znalazła się w szpitalu z powodu kłopotów z oddychaniem. Wyszła po kilku dniach, na własne życzenie. Nie pierwszy raz zlekceważyła zalecenia lekarzy – kiedy przeszłości dotknął ją nowotwór piersi, odmówiła chemioterapii. Niektórzy szukają klucza do jej osobności w 1960 roku, gdy jako 26-latką, targnęła się na życie, podcinając sobie żyły oraz zażywając popularne wtedy barbiturany (zażyła je również, niestety skuteczniej, Marilyn Monroe). Paparazzi utrudniali karetkę do szpitala, próbując zrobić atrakcyjne zdjęcia.

Młoda gwiazda odzyskała przytomność dwa dni później. Mocno i osobiście przeżyła śmierć Monroe w 1962 roku, pytała przyjaciół, czy skończy tak samo. Później komentowała nie raz, że aktorstwo to niebezpieczny zawód. „Sława mogła mnie zabić”.

Ale gdyby nie sława, nie mogłaby rzucić pracy i poświęcić się walce o to, co leża-

ło jej najbardziej na sercu. Gdy w 1963 roku zagrała u mistrza Nowej Fali, Jean-Luca Godarda w „Pogardzie”, ekranizacji powieści psychologicznej Alberta Moravii, dostała mnóstwo pochwał za najpoważniejszą, najbardziej dramatyczną z jej ról – oraz gażę, w astronomicznej wówczas dla europejskiej aktorki, wysokości miliona dolarów. Ponad czterdzieści filmów, kilkadziesiąt znanych piosenek, a na koniec sesja dla włoskiego „Playboya”, prezent dla samej siebie z okazji 40. urodzin., pozwoliły jej ogłosić koniec filmowej kariery już w wieku 38 lat. Wtedy założyła istniejącą do dziś fundację na rzecz praw zwierząt.

Wizerunek Bardot nigdy nie był idealny, ale to właśnie na kontrastach polegała jej doskonałość. Łączyła w sobie elegancką Paryżankę w trenku z kokardą we włosach, bosą, beztroską, opaloną, z rozwianymi włosami, roześmianą prowincjuszkę i amerykańską dziewczynę z przedmieścia, w skórzanych spodniach, dzinsowej kurtce i okularach.

Była naturalna, spontaniczna, antysystemowa. Zaprezentowała nowoczesny wzorzec kobiecości. Wyrzuciła swoją epokę. Odwoływała się do natury, pierwotnych instynktów i nigdy nie weszła w inną rolę. Grała wyłącznie młode, atrakcyjne kobiety, starzenie się zachowała dla siebie, zamroziła swój wizerunek z lat 50 i 60.

Jednocześnie – choć przez ostatnie pół wieku publicznie pokazywała się bardzo rzadko – nie ukrywała siwych włosów, stroszyła od medycyny estetycznej.

Dziennikarka Marie-Dominique Le-lièvre, autorka biografii „Brigitte Bardot to ja!”, nazywa Bardotkę „najbardziej znaną Francuzką, która pozostała całkowicie nieznana”. Jakby nie było ciągłości, nic pomiędzy starością a młodą Brigitte: „Nigdy nie wracam do przeszłości, do mojej młodości. Ani do kariery aktorskiej. Co minęło, jest skończone. Żyję chwilą”. Na pytanie, czy ogląda filmy, w których wystąpiła, w ostatnich latach, odpowiedziała zdecydowanie: „Nie lubię na siebie patrzeć”.

Ale świat wciąż uwielbia patrzeć na nią. W zeszłym roku premierę miał francuski serial pod prostym tytułem „Bardot” z Julią de Nunez w tytułowej roli. Seksowne, paryskie „je ne sais quoi” nadal fascynuje publikę. W internecie można obejrzeć instruktaż „Jak zrobić fryzurę Bardot”, „jak wykonać kreski Bardot”. Przemysł mody i kosmetyczny wraca stale do tropów z tamtych lat.

Ludzie nadal chcą mieć Bardotkę. Tylko ona od pół wieku już nie chcą nią być. ●

REKLAMA

Kraj/34334059

Nowa część  
**TRYPTYKU  
AMERYKAŃSKIEGO**  
Macieja Jarkowca

AUTORA KSIĄŻEK „POWRÓCĘ JAKO PIORUN”  
I „REWOLWER OBOK BIBLI”

„Na bulwarach czyhają potwory” to kolejna osobista opowieść Macieja Jarkowca o historii Stanów Zjednoczonych, które zna i którym od lat się przygląda. Tym razem przez pryzmat wielkich filmów, dzięki którym świat odczytał Amerykę. Świetna lektura.  
**EWA WINNICKA**

**NA BULWARACH CZYHAJĄ POTWORY**  
FILMOWA HISTORIA AMERYKI  
Maciej Jarkowiec

POWRÓCĘ JAKO PIORUN  
OBOK BIBLI W CO WIERZY AMERYKA

# GENERAL



## WYPAROWAŁ

**Zapomnieliśmy o zasługach Wojciecha Jaruzelskiego. Przecież były. Oto nowe polskie białe plamy.**

**Andrzej Romanowski\***

**O**dy wywiadująca niegdyś Wojciecha Jaruzelskiego Teresa Torańska zadawała mu wszystkie już pytania, rozmówca sam wywołał pytanie dyżurne: o stan wojenny. „Bez stanu wojennego – powtórzył swą stałą opinię – niemożliwy byłby Okrągły Stół”. „Nie zgadzam się z panem” – odpowiedziała Torańska i zakończyła rozmowę.

Trudno mieć pretensje, że nie argumentowała – był to w końcu wywiad Torańskiej z Jaruzelskim, a nie odwrotnie. A jednak to zakończenie... jakże jest charakterystyczne! Wszak od 40 lat tak właśnie w Polsce rozmawiamy. Nie jesteśmy w stanie uwolnić się od własnych przeżyć i emocji. Na argumenty Jaruzelskiego odpowiadano nie tylko aktami strzelistymi nienawiści, ale oskarżeniami prokuratorskimi i procesami sądowymi, bywało, że i przemocą fizyczną. Iluż to z nas nie potrafiło uznać, że może ma on jakąś rację.

Jest dla nas za trudny. Wnuk powstańca styczniowego i syn weterana wojny polsko-bolszewickiej, przeszedł ze swym szlacheckim rodowodem i herbem Ślepowron drogę dokładnie odwrotną niż jego przodkowie. I nawet odwrotną niż on sam, 16-latek: uczeń gimnazjum ojców marianów, katolik i harcerz, kultuwający legendę lwowskich Orłąt. Oraz on 18-latek: zesłaniec i sybirak. W latach stanu wojennego moje środowisko uznawało Jaruzelskiego za janczara. Po-

gład, że „on coś jednak ocalił”, usłyszałem tylko od starego antykomunisty, emigranta w Londynie.

W kraju bowiem nie zdawaliśmy sobie sprawy z zagrożeń roku 1981. Ale czy to nas usprawiedliwia? Czyżbyśmy nie znali historii? Nie wiedzieliśmy, w jakim miejscu na ziemi i w jakim systemie żyjemy? Wiele lat później prof. Jerzy Wiatr odnalazł czechosłowacki dokument z 1981 r., zawierający plan podziału Polski na trzy strefy okupacyjne.

Stan wojenny jako warunek Okrągłego Stołu? Ta teza, dla Torańskiej niemożliwa do przyjęcia, jest może i tak zbyt łagodna. Wszak zagrożone mogło być wtedy coś znacznie większego niż polska transformacja ustrojowa. Nie wiem, na jakim szczeblu i w jakim stadium decyzyjności należy lokować wspomniany dokument. No i strefy okupacyjne to jeszcze nie rozbiory.

A jednak gdyby rzeczywiście do nich doszło, jakich represji dla spacyfikowania rodaków i jakiego serwilizmu wobec hegemonu trzeba by było użyć, by ci hipotetyczni okupanci uznali, że nie są już potrzebni? A o tym, czy są potrzebni, decydowaliby przecież oni sami. Bo najgorsze, co w 1981 r. mogło nam się przydarzyć, to wypuszczenie polskiej sprawy z polskich rąk.

Tego większość społeczeństwa nie rozumiała. I w wielkiej swej części nie rozumie do dziś. W myśl patriotycznego stereotypu Jaruzelski w grudniu 1981 r. powinien był swój życia los rzucić na stos. Tyle że razem z życiem własnym rzuciłby na stos życie państwa, które – choć nie suwerenne – było przecież polskie, a po październiku 1956 r. dobiło się tak wyjątkowej odrębności, że nazywano je, z nieuchronną ironią, „najwesejszym barakiem w socjalistycznym obozie”. Naprawdę nie byłoby szkoda?

Bo przecież rezultat był przesądzony. „Socjalistycznej Polski, bratniej Polski nie opuścimy w biedzie i nie damy jej skrzywdzić” – deklarował już w lutym 1981 r. Leonid Breżniew. Sąsiedzi Polski mieli – pi-sze gen. Franciszek Puchala – „istotną przewagę nad

Wojskiem Polskim: w dywizjach 5-krotną, w czołgach ponad 7-krotną, a w lotnictwie niemal 4-krotną”. No i wojska sowieckie były na miejscu, stacjonowały w Polsce. Czy zatem odpowiedzialny przywódca mógł podjąć decyzję inną niż stan wojenny? Jaki zaś zamysł towarzyszył wyprowadzeniu wojska z koszar, to dopiero ostatnio wykazał Robert Walenciak.

Że stan wojenny był dramatem, a w niejednym przypadku tragedią – temu nikt nie przeczy. I nigdy temu nie przeczył Jaruzelski, który przy każdej okazji przeproszał i odpowiedzialność brał na siebie. Znany jednak proporcje: każda kolejna doba trzydniowego zamachu stanu Józefa Piłsudskiego w maju 1926 r. pochłaniała znacznie więcej ofiar niż rząd Jaruzelskiego nie tylko w stanie wojennym, lecz w ogóle w latach 80. Po drugie: los internowanych i uwięzionych, choć trwający znacznie dłużej, nie da się jednak porównać z brutalnością, która spotykała byłych posłów zamkniętych w roku 1930 w twierdzy brzeskiej. Po trzecie zaś i najważniejsze: po roku 1981 utrzymano wszystkie polskie odmienności.

A to wydawało się nie do obrony, bo właśnie polskie odmienności – prywatna własność chłopska, niezależny Kościół, szczątkowy polityczny pluralizm, więzi z Zachodem – stały się w oczach Kremla zarzewiem solidarnościowej kontrrewolucji, to one w pierwszym rządzie były skazane na unicestwienie. Że Jaruzelskiemu udało się mimo wszystko je zachować, to dlatego, że pod ręką miał zawsze żelazny argument: mimo tych odmienności sami zapewnialiśmy nad sytuacją.

Jednak konserwowanie odmienności, wiecznie niedokończona polska rewolucja – to wszystko nie mogło budzić entuzjazmu Kremla. Ale co mógł robić? Zdecydować się na usunięcie Jaruzelskiego, za-fundować sobie nową fazę chaosu? Nie byłyby to – w czasie Afganistanu i Ameryki Ronalda Reagana – koszty jednak zbyt wysokie?

● Tymczasem Jaruzelski od początku postawił na to, co było wtedy najważniejsze: odbudowę miejsca Polski w świecie. Najpierw jednak – w „socjalistycznej wspólnocie”. W „bratnich krajach” był wszędzie – nawet w Korei Północnej, gdzie ścisnął dłoń Kim Ir Sena. Wszędzie przekonywał, że polska prawowierność jest nienaruszona.

Ale od 1984 r. szerzej już wyprowadzał państwo polskie z międzynarodowej izolacji. Był jednak ostrożny i czujny – wszak wciąż, aż do czasu Gorbaczowa, działała przy KPZR „komisja do spraw Polski”. Lecz mimo tej ostrożności i czujności powoływał – zaraz na początku stanu wojennego – nowe organy. Owszem, były one fasadowe: Rada Społeczno-Gospodarcza, Konsultacyjna Rada Gospodarcza, Narodowa Rada Kultury... Owszem, fasadowe było też OPZZ: leżało w interesie władz, bo trzeba było dać społeczeństwu nowe związki zawodowe. A przecież OPZZ nigdy nie było tak dyspocyjne, jak niegdyś CRZZ. To była cena autentyczności – choćby

## Jaruzelski jest dla nas za trudny.

# Wnuk powstańca styczniowego i syn weterana wojny 1920 roku, harcerz kultywujący legendę lwowskich Orląt, sybirak. A na koniec komunista

względnej. I choćby tylko fasadowej.

Po co jednak, wciąż na samym początku stanu wojennego, zdecydował Jaruzelski o powstaniu Trybunału Konstytucyjnego i Trybunału Stanu? Ten drugi posłużył w 1984 r. do postawienia w stan oskarżenia Piotra Jaroszewicza i Tadeusza Pyki, więc mógł być również w interesie władz. Ale ten pierwszy?

W 1986 r. Trybunał Konstytucyjny wydał orzeczenie niezgodne ze stanowiskiem rządu. Czy naprawę był Jaruzelskiemu potrzebny? A po co było powołanie w 1986 r. Rady Konsultacyjnej przy przewodniczącym Rady Państwa (stenogramy z jej posiedzeń były drukowane bez cenzury). Albo utworzenie w 1987 r. urzędu Rzecznika Praw Obywatelskich? Obsadziła go wtedy prof. Ewa Łętowska. Jak widać, dokonywał Jaruzelski – może czasem swoistej, na pewno jednak konsekwentnej – demokracji.

Jak bowiem Władysław Gomułka siedział niegdyś w destalinizację, tak Wojciech Jaruzelski siedział w coś, co można by nazwać dekomunizacją. Nie tylko dlatego, że wcielał w życie niejedną z postulatów „Solidarności”. Przede wszystkim dlatego, że mimo wszelkich rytualnych zakłęk sprowadził czynnik ideologiczny niemal do zera. Wszak partię zastąpiła Wojskowa Rada Ocalenia Narodowego – czy mógł być wyraźniejszy znak bankructwa systemu?

Wystarczy jednak, że zamiast o dekomunizacji będziemy mówić ostrożnie: o prekursorstwie wobec pierestrojki. Gdy w roku 1986 r. Gorbaczow i Jaruzelski nawiązali przyjaźń, wyraźnie to kontrastowało z niechętnym pierestrojce stanowiskiem Ericha Honeckera czy Gustáva Husáka.

Można oczywiście rzec: Jaruzelski zawsze trzymał z Moskwą, ktokolwiek był tam u władzy; że zawsze realizował interesy Moskwy. A jednak bliskie – i równoprawne – związki z Gorbaczowem były czymś wyjątkowym i w tym przypadku niewątpliwie służyły postępowi polskiej liberalizacji. Być może ze swym rodowodem, z przeżyciami młodości i z powiązaniami rodzinnymi był Jaruzelski wręcz „skazany” na poluzowywanie ideologicznego gorsetu. W każdym jednak razie w klimacie pierestrojki poczuł się ten żołnierz jak w środowisku naturalnym i własnym.

● To prawda, że w jego życiu znajdują się też dziesiątki przykładów postawy odwrotnej. Prawda też, że w latach 1983-85 następowało dodatkowe przykręcanie śruby. Niczego więc nie usprawiedliwiają, za uważamy jednak tę oczywistość, że polityka jest grą zespołową i sztuką kompromisu, a przed Gorbaczowem

wem nacisk Moskwy ani na chwilę nie zelżał. A przecież znajdzie się też w życiu Jaruzelskiego fakt mało znany: ufundowanie na Powązkach – jeszcze w roku 1972 – pomnika nagrobnego straconego w PRL-u gen. AK, Emila Fieldorfa „Nila”. Jaruzelski wystawił ten nagrobek z własnych funduszy i na własną odpowiedzialność. Z pewnością robić tego nie musiał.

Jeżeli więc przyjęć taką logikę jego życia, nie powinno zaskakiwać to, co jest w niej tak na pozór szokujące. Na przykład ów szantaż ze stycznia 1989 r., na X Plenum KC PZPR, którym Jaruzelski – razem ze współpracownikami – wymusił na partii zgodę na relegalizację „Solidarności”. Tej samej „Solidarności”, którą wcześniej zepchnął do podziemia.

Nie dziwi też, że uznał wyniki wyborów z 4 czerwca 1989 r., choć tyłu towarzyszy nalegało na ich unieważnienie. Nie dziwi wreszcie powołanie na premiera Tadeusza Mazowieckiego, jednego z liderów „S”, choć wcześniej, pamiętajmy, posła na Sejm PRL-u z ramienia opozycji koncesjonowanej, katolickiej grupy „Znak”.

Jaruzelski postawił na ciągłość, nie na rewolucję. Przez cały czas swej prezydentury trzymał nad rządem Mazowieckiego parasol ochronny. A przecież – nieraz mi to powtarzał Krzysztof Kozłowski – wystarczyłby bunt jednego batalionu wojska, a rząd zostałby zmieciony.

Ten niezwykły tandem Mazowiecki – Jaruzelski działał półtora roku: ten pierwszy podejmował decyzje, ten drugi je podpisywał. Jak bardzo jednak ten drugi mógł wciąż jeszcze przeszkadzać, to widać w pełni dopiero dziś: w postępowaniu Andrzeja Dudy. Tymczasem Jaruzelski, dawny pogromca „Solidarności”, grał teraz wobec „Solidarności” zaskakująco lojalnie, czysto i honorowo. Odegrał rolę ochrony do wewnątrz (przed reakcją partyjnego betonu) i na zewnątrz (przed reakcją przeciwników Gorbaczowa w ZSRR). W okresie przejściowym była to rola nie do przecenienia.

● Dotąd nie powstał bilans tej prezydentury – tak jak nie powstał żaden bilans sprawowanej przez niego władzy: I sekretarza, premiera, przewodniczącego Rady Państwa. Więc tylko tytułem przykładu wymieńmy dwie zasługi prezydenta PRL/RP Wojciecha Jaruzelskiego.

O pierwszej jeszcze czasem się pamięta, choć zazwyczaj opatruje się ją krętakimi komentarzami (co również sam kiedyś zrobiłem w „Tygodniku Powszechnym”). Mam na myśli wizytę Jaruzelskiego w Moskwie w kwietniu 1990 r., w trakcie której agencja TASS opublikowała oświadczenie o sowieckiej odpowiedzialności za Katyń. Takie było ukoronowanie zabiegów Jaruzelskiego, zainicjowanych w 1987 r. powstaniem polsko-sowieckiej komisji do usuwania z historii „białych plam”. W rezultacie Jaruzelski stał się pierwszą w historii głową państwa polskiego, która złożyła hołd pomordowanym w lesie katyńskim.

Nieznaną pozostaje natomiast rola Jaruzelskiego w sprawie wyjątkowej wagi dla Krakowa: reaktywowania Polskiej Akademii Umiejętności. Wiadomo, że bezzwłocznie przychylił się do wniosku grupy uczonych i podpisał coś, co nie wymagało ustawy, bo PAU nigdy nie została zlikwidowana. Ale w jakim konkretnie dniu złożył swój podpis, o tym opracowania milczą. Ba, w ogóle prawie nie wspomina się tu prezydenta, a jeżeli nawet się wspomina, to bez nazwiska. Jaruzelski wyparował. Oto nowe polskie białe plamy.

Te 17 miesięcy prezydentury były ukoronowaniem życia Jaruzelskiego. A jednak nastąpiły po niej 24 lata wypełnione potęgającymi się oskarżeniami prokuratorскими i procesami sądowymi. Te lata na

## WIERSZ POLECA ANDRZEJ ZAGOZDA

Jan Lechoń\*

### Legenda

*Wszystkie słowa podniosłe, któreś znał ze szkoły,  
Muzyka starych pieśni, wolności anioły,  
Księżę Józef na koniu, wiszący nad biurkiem  
I olbrzymi Batory w małej czapce z piórkiem,  
I młodzienc z Grotgera, co żegna swą miłą,  
Pocztówka z Białym Orłem – wszystko to ożyło!  
I oto między nimi jako brylant krwawy  
Świeci mur zburzonego Katedry ołtarza,  
Leży kamień zwyczajny z ulicy Warszawy,  
Stara chustka służącej, czapka gazeciarza.  
Wśród stalowych husarzy skrzydlatego szyku  
Widzisz pana niskiego w czarnym meloniku.  
A dalej, gdzie więzienia gruby mur i wieże,  
Generała Kleeberga podniesiona głowa  
I słyszysz – (czyś mógł myśleć?) – równie piękne słowa  
Jak tamte, które kiedyś umilkły w Elsterze.*



\*Jan Lechoń – 1899-1956, poeta, eseista, tłumacz, krytyk. Współtwórca grupy Skamander. Wiersz ukazał się w nowojorskim „Tygodniowym Przeglądzie Literackim Koła Pisarzy z Polski” nr 44/1942. Tutaj za: Lechoń, „Poezje zebrane”, opracował i wstępem opatrzył Roman Loth, Wyd. ALGO, Toruń 1995.

FOT. NAC

zawsze już pozostaną polską hańbą, tak jak świadectwem polskiego barbarzyństwa pozostaną praktyki lustratorsko-dekomunizatorsko-ipeenowskie, a także zwyczajne chuligańskie szczucie, przed którym nie cofnięto się nawet na pogrzebie generała.

Jednak te poczynania polskich katolików uwidoczniły raz jeszcze te cechy Jaruzelskiego, które pokazała już jego prezydentura. Ale im większe były jego honor, godność i klasa, tym większa stawała się nienawiść. Ileż to razy chciano go zdegradować do stopnia szeregowca. Na szczęście cofnięto się przed tym. A honor „Solidarności” ratowała tylko garstka ludzi, wśród niej dawny więzień Jaruzelskiego, Adam Michnik.

Odzyskanie niepodległości jest zawsze wypadkową wielu czynników. Jeżeli jednak fakt zaistniały w roku 1918 łączymy z osobą gen. Józefa Piłsudskiego, to fakt zaistniały w 1989 musimy łączyć z osobą gen. Wojciecha Jaruzelskiego.

Czy znaczy to, że umniejszam znaczenie „Solidarności”? W żadnym wypadku – Jaruzelski nic by nie osiągnął, gdyby nie stały nacisk społeczeństwa: nacisk, którego „S” była najważniejszym elementem (wyjałowiona z idei PZPR nie byłaby w stanie, jak w październiku 1956 r., znaleźć się, choćby w części, w awangardzie przemian).

Nie umniejszam też znaczenia Gorbaczowa, którego rządy były dla naszej emancypacji kluczowe (choć z całym, tak typowo polskim, brakiem logiki wolimy pamiętać tylko o rządach Reagana). W każdym razie, jak Piłsudski ucieleśnia początki II Rzeczypospolitej, tak Jaruzelski ucieleśnia początki III RP. Obaj przywrócili Polsce niepodległość.

Taka formuła, choć nieuchronnie upraszczająca, powinna zyskać prawo obywatelstwa. ●



FOT. FILIP RADWAŃSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

### \*prof. dr hab. Andrzej Romanowski

● polonista, literaturoznawca. Pracuje na Wydziale Polonistyki UJ i w Instytucie Historii PAN. Ostatnio wydał: „Polska: kalejdoskop kultur”. Tytuł tekstu – „Wyborcza”

# Ja temu panu **reki nie podam**

**Polaryzacja na sterydach, którą rozkręcił u nas Jarosław Kaczyński, zbiera ofiary po obu stronach sporu.**

**Arkadiusz Gruszczyński**

**K**rótką książką Jerzego Czecha „Fenomen pismu” jest analizą politycznych i ideowych wyborów pokolenia „Solidarności”, którego część dała się zacząć ideologii Jarosława Kaczyńskiego. Autor przygląda się tym postawom, a ściślej swoim byłym przyjaciółom z podziemnej „S”, którzy dzisiaj popierają PiS.

Czech, wybitny tłumacz, badacz kultury, wykląda na blisko stu stronach ewangelię oświeconego demokraty. Pisząc o politycznych antagonistach, opowiada się po stronie państwa prawa, reguł demokratycznych, praw kobiet i mniejszości, a z lękiem i niedowierzaniem spogląda na tych, którzy nie akceptują wolnych sądów i głosują za demokracją nieliberalną spod znaku Orbána. I cały czas dziwi się, że jego byli koledzy z „S” zaufali antydemokratycznej opowieści zaproponowanej przez Kaczyńskiego. Jest bezlitosny dla tej części inteligencji.

PiS wygrał wybory, bo Kaczyński i jego współpracownicy potrafili odpowiedzieć na ekonomiczne oczekiwania niższych warstw klasy średniej, która co prawda była dumna z nowych autostrad, „orków” i wyremontowanych chodników, ale co miesiąc brakowało jej ludziom kilkuset złotych na nieco wygodniejsze życie. Finansowe korzyści dla „cynicznych wyborców”, o których pisali Przemysław Sadura i Sławomir Sierakowski, to najważniejszy element agendy politycznej PiS-u.

Zarazem politycy PiS-u do perfekcji opanowali posługiwanie się hasłami godnościowymi, które trafiły w czuły punkt części polskiej inteligencji. „Wstawanie z kolan” czy „zakończenie niemieckiego dyktatu” - Kaczyński i inni ideolodzy prawicowej rabacji powtarzali do znudzenia te slogany.

Pewna część inteligencji wie, że porządek ustanowiony po 1989 r. jest obarczony błędem, grzechem pierworodnym. Część starszych profesorów, publicystów czy pisarzy nie akceptuje liberalnej demokracji czy prostego faktu, że polska gospodarka nadal dopiero goni Zachód. Młodszy konserwatyści wierzą, że Polska może „wstać z kolan” i dyktować Europie własne warunki polityczne, to w ich głowach - pod hasłem pracy dla Polski - rodzą się nonsensowne pomysły budowy CPK zamiast sensownej polityki odpowiedzialnej na wykluczenie komunikacyjne.

Warto dokładniej zrekonstruować poglądy wyborców PiS-u. Nie zajmują się tu osobami wykluczonymi ekonomicznie, które opuściła polska lewica. Miały one prawo do rozgoryczenia czy poszukiwania winnych rozkładu systemu państwa opiekuńczego. Interesuje



**• 23.07.2023. Miasto Stawiski (woj. podlaskie). Jarosław Kaczyński na pikniku „Z miłości do Polski” zorganizowanym przez PiS w czasie kampanii wyborczej**  
FOT. AGNIESZKA SADOWSKA / AGENCJA WYBORCZA.PL

mnie inna grupa wyborców, która czyta regularnie radykalnie prawicowe tygodniki, ogląda z satysfakcją polskie odmiany Fox News i brzydzi się „Wyborczą”. Te osoby wierzą w układ, który rządzi Polską od 1945 r.

Według tej narracji dzisiaj naszym krajem kieruje trzecie już pokolenie UB, wnuki katów ścigających „żołnierzy wyklętych”; komuniści i lewacy przejęli media, urzędy państwowe, podpisywali niekorzystne dla Polski umowy międzynarodowe, atakowali od zawsze Kościół katolicki i chcieli zniszczyć naród polski.

Elity III RP - jak chce prawicowa inteligencja - wmawiali Polakom, że zwykli ludzie zabijali Żydów w czasie II wojny światowej, a powojenni partyzanci byli zwykłymi bandytami. Polska odrodziła się dopiero w 2015 r., kiedy pełnię władzy przejął Kaczyński.

Dopiero wtedy mogła się rozpocząć praca na rzecz budowy „prawdziwie wolnej Polski”: wyborcy PiS-u gorąco popierali wymianę prezesów sądów, zwalnianie dyrektorów muzeów i teatrów czy obsadzanie swoimi ludźmi mediów publicznych. Właśnie na tym miała polegać sanacja: na głębokiej wymianie elit.

Inteligencja popierająca politykę PiS-u popiera też atakowanie polityków niemieckich, zrywanie sojuszy z Francuzami, krytykowanie rządów na Zachodzie. Zmiany obyczajowe i światopoglądowe postrzega jako atak na konserwatywne wartości, choć jak pisał Michał Szuldrzyński, nawet konserwatyzm musi w końcu zacząć odpowiadać na zmieniające się zachodnie społeczeństwa.

Czech pisze o swoich przyjaciółkach z „S”, którzy odnaleźli się po

pisowskiej stronie: „Przed laty mogliśmy razem działać w Solidarności, a dzisiaj, zwłaszcza jeśli działają w Akademickim Klubie Obywatelskim im. Lecha Kaczyńskiego, nie kwalifikują się według mnie do podania ręki. Chciałbym zrozumieć, jakie są tego powody. Różnice zdań istniały i wtedy, spierał się czasem gorąco, nie było jednak między nami nienawiści”. Jednak zamiast zrozumienia napisał esej o wielkim zdziwieniu.

Lista postaci, z którymi Czech dzisiaj nie rozmawia, jest długa. Precyzyjnie wyjaśnia swe motywy, rekonstruuje również poglądy byłych przyjaciół. Oto przykład, który dobrze oddaje charakter książki.

Czech opowiada o koleżance, z którą w latach 80. pracował na UAM w Poznaniu. Potem wyemigrowała do USA, tam kontynuowała pracę akademicką. Przez długie lata czytywała „Tygodnik Powszechny”, dystansowała się od swojej konserwatywnej rodziny. Głosiła na Baracka Obamę.

Kiedy w 2019 r. wróciła do Poznania, zaczęła powtarzać prawicową narrację, uwierzyła choćby w czarną legendę Komitetu Obrony Demokracji, i w to, że Polska pod rządami PiS-u się rozwija. Czech zerwał z nią przyjaźni.

Polaryzacja na sterydach, którą rozkręcił Kaczyński, zbiera więc ofiary po obu stronach sporu. Ludzie szybko zapomnieli, ale przecież jeszcze rok temu każdy tydzień przynosił polskiej polityce nowe wstrząsy, próby dyskredytowania rozmaitych grup, szczucie na opozycję czy prześladowanie aktywistów.

Policja biła kobiety na ulicach, mniejszości seksualne były wykorzystywane w propagandzie jako

przykłady deprawacji, a aborcja porównywana do zbrodni popełnianych w Auschwitz. Społeczeństwo było rozdarane, ale też zmęczone tą ciągłą nawalanką, która sączyła się z mediów publicznych, prywatnych tygodników hojnie dotowanych przez ministerstwo i spółki skarbu państwa, z reklam i przemówień najważniejszych osób w państwie.

Staram się zrozumieć emocje Jerzego Czecha i jego przyjaciół z pokolenia pierwszej „S”, zastanawiam się, dlaczego emocje w jego książce są aż tak rozedrgane. Aż do 15 października 2023 r. moje pokolenie, które nigdy nie doświadczyło politycznych emocji rodem z początku lat 80. czy euforii z 1989 r., nie było w stanie pojąć, że ktoś zrywa przyjaźnię z powodu różnic światopoglądowych.

Przecież w korporacjach pracują w jednych pomieszczeniach wyborcy Konfederacji, Nowej Lewicy i Koalicji Obywatelskiej, a tematów politycznych po prostu się unikało. Przy rodzinnym stole spoglądało się z pobłażliwością na tych, którzy nagle zaczynają narzekać na Tuska, Kaczyńskiego lub Czarzastego.

Śmiało można więc powiedzieć, że 15 października był momentem przełomowym dla generacji urodzonych po 1989 r. Zagłosowali masowo na partie demokratyczne ze względu na łamanie praw kobiet i prawicowe szalenstwo PiS-u. Wtedy istotnie coś się zmieniło w młodym pokoleniu, ideowe spory, a także wspólnota sprzeciwu wobec władzy i odniesione zwycięstwo udowodniły, że polityka ma jednak głęboki sens.

Ale czy z tego powodu zrywamy przyjaźnię ze zwolennikami PiS-u? Kilkoro moich znajomych

po 2015 r. zaczęło pracować dla rządu. Wcześniej byli raczej związani z lewicowymi środowiskami intelektualnymi, ale po wprowadzeniu programu 500+ uwierzyli, że mogą pod kierunkiem pisowskiego rządu tworzyć sprawne państwo.

Kolejni znajomi pracowali dla instytucji kultury przejmowanych przez nominatów PiS-u. Uważali, że dzięki temu mogą ocalić tkankę instytucjonalną, nawet za cenę pracy z prawicowymi ideologami. Dziwiłem się tej naiwności, a teraz oni dziwią się, że nigdzie nie mogą znaleźć pracy. Ich wybory, ideologiczne fikolki, zaufanie antydemokratycznej władzy, być może koniunkturalizm ukryty za fasadą troski o państwo - nie jestem sędzią, który mógłby oceniać cudze życie.

Antoni Dudek postawił kilka miesięcy temu tezę, że konserwatywna rewolucja w wydaniu PiS-u nie udała się, bo Kaczyński nie przejął nikogo z przedstawicieli liberalnych elit.

„Porwał się na wymianę całej elity państwa, a miasta większe od Stalowej Woli były po prostu poza jego zasięgiem”. Ta niemoc PiS-u dotyczy „każdego istotnego obszaru, gdzie się buduje elity, tworzy przywództwo. Uniwersytetów, świata kultury, wolnych zawodów czy dużego biznesu. Kaczyński nigdzie nie był w stanie poszerzać swoich wpływów (...), wręcz przeciwnie - konsekwentnie je tracił.

Jedyne, co mu wychodziło przez te osiem lat, to utrzymywanie większości w Sejmie (...). PiS miał przez cały ten czas ogromną władzę, ale jedynie na samym szczycie aparatu państwa, co jednak nie przekładało się na kreowanie nowej elity, jeśli nie liczyć różnych groteskowych przedsięwzięć ministra Glińskiego” - mówił historyk w wywiadzie dla „Rzeczpospolitej”.

Po stronie Kaczyńskiego i jego sanacji opowiedziały się pomniejsze postaci - kilku doktorantów, historycy sztuki, którzy nie potrafili odnaleźć się w muzeach, dziennikarze, których skusiły astronomiczne zarobki.

Jasne, Kaczyński miał swoich intelektualistów - prof. Andrzeja Zybortowicza, Bronisława Wildsteina, Czesława Bieleckiego czy dziś już nieżyjących Marka Nowakowskiego i Jarosława Marka Rymkiewicza - ale ta lista nie powiększyła się w ostatnich ośmiu latach o znaczące nazwiska. Dlatego „Fenomen...” jest tak krótką książką. Na szczęście.

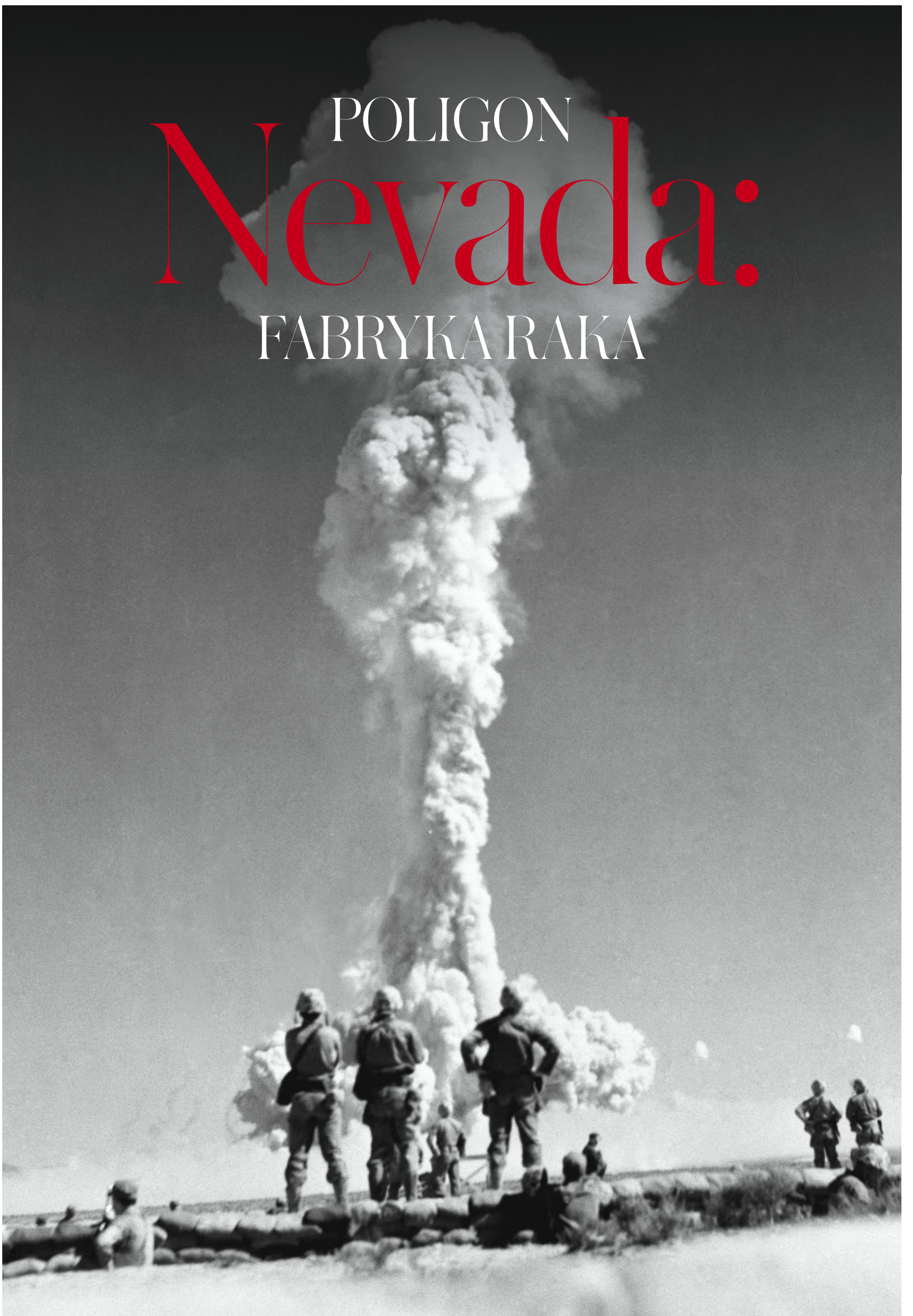
Jerzego Czecha jednak trzeba czytać, bo mówi sporo o skutkach dziejącej się na naszych oczach historii. Choć wielu uwag zawartych w jego książce nie wypowiedziałbym na głos, nigdy nie nazwałbym swego oponenta „kimś tępym” czy „dziadem”. Czech to robi non stop.

Jerzy Czech,  
**„Fenomen pismu”**,  
wydawnictwo Austria 2024



**Jerzy Czech:** – Różnice zdań istniały i wtedy, w dawnej „Solidarności”, spierał się czasem gorąco. Ale nie było między nami nienawiści

POLIGON  
**Nevada:**  
 FABRYKA RAKA



• Amerykańscy marines obserwują grzyb po próbie nuklearnej. Poligon Nevada, 1 maja 1952 roku

FOT. BETTMANN ARCHIVE / GETTY IMAGES

**John Wayne był przekonany, że umiera, bo jest palaczem.**  
 Nie łączył tego z pobytem na poligonie Nevada podczas kręcenia filmu „Zwycięzca”.

Maciej Jarkowicz



Szóstego sierpnia 1945 roku, w dniu, w którym na Hiroszimę spadła bomba atomowa, 20-letni student fizyki Ted Taylor napisał list do rodziców. Dzielił się obawami co do przyszłości ludzkości; jądrowy wyścig zbrojeń może nas wszystkich unicestwić – pisał. Jednocześnie twierdził, że jeśli przywódcy mądrze skorzystają z nowej technologii, atom może doprowadzić do ustania wszelkich konfliktów zbrojnych.

Zafascynowany niszczycielską siłą, a jednocześnie potencjałem drzemącym w atomie Taylor postanowił specjalizować się w fizyce jądrowej. Cztery lata później dostał pracę w tajnym laboratorium w Los Alamos, w Nowym Meksyku, gdzie Ameryka budowała najpotężniejsze bomby świata. Niewiele później został tam czołowym naukowcem. To on zaprojektował najbardziej wydajną broń zimnej wojny – najmniejsze bomby jądrowe o największej mocy.

Jednak już na początku lat 60. wyrażał żal za dotychczasową karierę. Doszedł do wniosku, że przywódcy nie są odpowiedzialni i jego praca może doprowadzić do końca świata. Rozpoczął działalność na rzecz redukcji arsenałów jądrowych.

## EKSPLOZJE KU UCIESZE GAWIEDZI

Dekadę wcześniej, na początku 1953 roku, zespół kierowany przez Taylora w Los Alamos zaprezentował armii nową bombę, opatrzoną kodem Hamlet. Jak się wkrótce okazało, było to najbardziej wydajne urządzenie, jakie do tej pory wyszło z Los Alamos – stosunkowo niewielka ilość materiału rozszczepialnego dała moc dwa razy większą niż w bombie Little Boy zrzuconej na Hiroszimę.

Hamlet szybko doczekała się zdrobnienia Harry i pod osłoną nocy została przewieziona na poligon do Nevady. Tam na 19 maja 1953 roku zaplanowano test. Bombę umieszczono na 300-metrowej wieży. W odległości dziesiątek kilometrów od strefy zero w miasteczkach Utah i Nevady oraz w samym Las Vegas ludzie na kilka godzin przed świtem gromadzili się na wzgórzach, żeby podziwiać eksplozję. Testy były w tamtym czasie rozrywką dla mas.

Rok wcześniej, w kwietniu 1952 roku, w czasie pierwszego w dziejach jądrowego wybuchu transmitowanego na żywo przez radio i telewizję reporter depešował: „Zakładamy ciemne gogle. Odwracamy głowy. Sygnał informuje o detonacji. Czekamy zaleconą ilość czasu i patrzymy. Nieziemsko jasna chmura rozkłada się coraz wyżej jak gigantyczny parasol. Przychodzi fala gorąca, a po chwili fala uderzeniowa – tak silna, że przewraca niektórych ludzi. Później – wydaje się, że po upływie godzin – słoneczny rozbłysk powoli blaknie”.

Podobnie było teraz, gdy o godzinie 4.05 rano czasu lokalnego eksplodowała bomba Harry. Stalowa wieża pod nią wyparowała w ułamku sekundy, a grzyb, który wzbił się pod niebo, było widać z odległości ponad 150 kilometrów.

Kilka godzin później Frank Butrico, pracownik Komisji Energii Atomowej monitorujący promieniowanie w pięciotysięcznym St. George w Utah, oddalonym o 200 km od strefy testów, zerwał się na równe nogi. Wskazówki na wszystkich miernikach wyszły poza skalę. Butrico zatelefonował do przełożonych. Byli zdziwieni. Prognozy tuż przed testem zapowiadały wiatr o kierunku przeciwnym do St. George. Butrico dostał polecenie, by wziąć prysznic i czekać na dalsze instrukcje.

Wiele lat później, kiedy popularny stanie się film z Clintem Eastwoodem o brutalnym policjancie, bomba, która wybuchła tamtego dnia, zostanie nazwana Brudnym Harrym.

## MIASTO NAUKOWCÓW

W sierpniu 1939 roku prezydent Franklin Delano Roosevelt dostał list od Alberta Einsteina: „W najbliższej przyszłości uran może się stać źródłem energii. Nowe zjawisko umożliwi konstruowanie bomb o niewyobrażalnej mocy”.

Do napisania listu Einsteina przekonał niejaki Leo Szilard – imigrant węgierskiego pochodzenia. Szilard urodził się w Budapeszcie, a wykształcił w Berlinie. Był pośród pierwszych fizyków pracujących nad reakcją łańcuchową rozszczepiania jąder atomowych uranu. Po dojściu Hitlera do władzy, tak jak wielu uczonych żydowskiego pochodzenia, wyemigrował z Niemiec do USA. Za jego radą Ein-

stein ostrzegał Roosevelta, że jeśli Niemcy pierwsi zbudują bombę atomową, wygrają wojnę.

Dwa miesiące po otrzymaniu listu prezydent powołał cywilno-wojskowy zespół do badań nad uranem. Początkowo jego budżet był skromny. Dopiero po japońskim ataku na amerykańską bazę w Pearl Harbor na Hawajach, 7 grudnia 1941 roku, uruchomiono nowy, zasilony milionami dolarów program, który wkrótce opatrzone kryptonimem Projekt Manhattan. Jego nadrzędnym celem stało się wyprodukowanie pierwszej bomby jądrowej świata.

W lutym 1943 roku odcięta od świata elitarna szkoła z internatem dla chłopców Los Alamos Ranch School w Nowym Meksyku nagle zakończyła działalność. Niewiele wcześniej do jej drzwi zapukali ludzie w mundurach. Szkoła i otaczające ją stopy zostały zakupione przez rząd. Żeby skoordynować pracę licznych ośrodków badawczych nad reakcjami jądrowymi, potrzebne było centralne, tajne laboratorium. Zdecydowano, że powstanie ono właśnie tutaj.

Decyzję o tej lokalizacji forsował Robert Oppenheimer, dobiegający czterdziestki profesor z Uniwersytetu Kalifornii w Berkley. To on miał zostać szefem laboratorium. Nowojorczyk z pochodzenia, jako dziecko przyjeżdżał do Nowego Meksyku z rodzicami na wakacje. Z okien laboratorium chciał mieć widok na ukochane góry Sangre de Cristo. Poetka Peggy Pond Church, córka założyciela Ranch School, zanotowała wrażenia po tym, gdy pierwszy raz go ujrziała: „Wpadał do budynków internatu w swoich

– Robiliśmy to, co robią wszystkie dzieci.  
Bawiliśmy się w kałużach, lizaliśmy lody ze śniegu, jedliśmy warzywa prosto z ogrodu.  
U dziadków w Morgan, piliśmy mleko prosto od krowy. Potem ludzie w naszej dzielnicy zaczęli chorować. Gdy miałam osiem lat, koleżanka z klasy przyszła do szkoły z ogoloną głową

MARY DICKSON, SALT LAKE CITY

kowbojskich butach, wybiegał tylnymi drzwiami, sprawdzając kuchnie i sypialnie. Był jak ptak przelatujący z gałęzi na gałąź w gęstej puszczy, pełen neurotycznej energii, z błękitnymi oczami, które zdawały się obejmować wszystko jednym spojrzeniem”.

Wraz z Oppenheimerem do Los Alamos przyjechały buldożery. Rodziny okolicznych ranczerów dostały 48 godzin na opuszczenie swoich domów i gospodarstw – często budowanych od pokoleń. Najbardziej opornych przekonywano łufami karabinów. Bydło zabijano lub rozpędzono. Dopiero po wielu dekadach wyjdzie na jaw, że rodziny latynoskie dostały niższe odszkodowania od białych.

W kilkanaście tygodni na stepach Nowego Meksyku wyrosło miasto naukowców – Los Alamos. Było najpilniej strzeżoną operacją ówczesnego świata: badaczom, z których wielu nie miało nawet amerykańskiego obywatelstwa, zakazano informować o pracy najbliższych członków rodziny.

## LUD WYBRANY Z ATOLU BIKINI

Oppenheimer wiedział, że jeśli przegra wyścig z Niemcami, diabeł zapanuje nad światem. Wypalał kilkadziesiąt papierosów dziennie i wypijał kilkanaście kaw. Stres zredukował go do 45 kilogramów wagi. 16 lipca 1945 roku o świcie, pośród wychudłych, przemęczonych mężczyzn, z których część wiatowała, a część lkała, wygłosił ponoć zdanie zaczerpnięte z hinduskiej księgi „Bhagawadgita”: „Stałem się Śmiercią, niszczycielem światów”.

Chmura w kształcie grzyba po detonacji pierwszej w dziejach bomby atomowej wzbiła się na wysokość 12 kilometrów. Wieża, na której umieszczono ładunek, zniknęła jak za dotknięciem czarodziejskiej

różdżki, a piasek wokół niej w promieniu setek metrów zamienił się w zielone szkło.

Następne bomby zbudowane w Los Alamos spadły na Hiroszimę i Nagasaki, zabijając na miejscu 120 tysięcy ludzi. Wojna się skończyła. Rozpoczął się wyścig zbrojeń między USA a ZSRR. Amerykanie testowali atomówki na Wyspach Marshalla – łańcuchach koralowych atoli na północ od równika, między Hawajami a Indonezją. W 1914 roku zamieszkująca tam od kilku tysięcy lat ludność znalazła się pod okupacją japońską. W 1944 roku kontrolę przejęli Amerykanie.

Dwa lata później ich namiestnik komodor Ben Wyatt przemówił do mieszkańców atolu Bikini. Oznajmił im, że są ludem wybranym – to na ich ziemi moce dobra będą testować bomby, które pokonają moce zła. „Dla dobra ludzkości” – tak dosłownie się wyraził – polecił im opuścić domy i przenieść się na oddalony o niemal 200 kilometrów atol Rongerik.

Mieli tam być bezpieczni. W następnych latach USA przeprowadziły na Wyspach Marshalla 67 prób jądrowych.

Z czasem stwierdzono, że lokalizacja jest zbyt oddalona od Stanów Zjednoczonych, niewystarczająco chroniona przed szpiegami. Rozpoczęto poszukiwania terenów pod próby na terenie kraju. W 1950 roku około stu kilometrów na północ od Las Vegas w Nevadzie i niewiele dalej na zachód od St. George w Utah, na terenie pustyni, gdzie latem temperatury sięgają 40 stopni, a zimą dmą lodowate

wiatry, powstał poligon. Niektórzy badacze zgłaszali sprzeciw, twierdząc, że skupiska ludzi są zbyt blisko. Eksperci rządowi uznali jednak, że „teren jest względnie niezamieszany”.

## NOWE ZŁOTO

Stewart Udall w czasie drugiej wojny światowej wyzwał Europę Zachodnią jako strzelec pokładowy na bombowcu. Później skończył studia prawnicze w rodzinnej Arizonie. Został kongresmanem. Sekretarzem zasobów wewnętrznych w administracjach Johna Kennedy’ego i Lyndona Johnsona. Współtworzył pierwsze ustawy o ochronie powietrza, wód, zagrożonych gatunków zwierząt i roślin, utylizacji odpadów. Powoływał do życia nowe rezerваты i parki narodowe. Zatrudniał czarnych na stanowiskach zarezerwowanych wcześniej dla białych. W szczycie nuklearnego wyścigu zbrojeń z poetą Robertem Frostem poleciał do ZSRR namawiać Nikitę Chruszczowa do rozmów o rozbrojeniu. Gdy odszedł z rządu, w swojej kancelarii w Waszyngtonie brał sprawy związane z ochroną praw człowieka i środowiska.

Dowiedział się o górnikach z kopalni uranu w Navajo Nation – autonomicznym regionie zajmującym 70 tysięcy kilometrów kwadratowych w Utah, Nowym Meksyku i Arizonie. W latach 1944-86 prywatne firmy na zlecenie rządu wydobyły w Navajo Nation cztery miliony ton uranu. Gdy nuklearny wyścig zbrojeń dobiegł końca, kopalnie zamykano. Na ziemiach Nawahów pozostało ponad 500 opuszczonych odkrywek i setki wysypisk oraz stawów, dokąd zwożono odpady. Co trzecie gospodarstwo





domowe w 250-tysięcznym Navajo Nation żyje do dziś bez dostępu do nieskażonej wody. Już w latach 70. Udall pojechał na Zachód, spotkał się plemiennymi liderami. Jeździł po kraju Nawahów, pukał do drzwi i zbierał zeznania.

Odkrywki działały też na sąsiednich terenach zamieszkałych w większości przez mormonów. Odwiedziłem kiedyś pozostałości jednej z nich w miasteczku Monticello w Utah. Otwarto ją w 1942 roku. W całym regionie, w promieniu kilkuset kilometrów, kopalnie wyrastały wtedy jedna obok drugiej. Z innych części kraju zjeżdżali mężczyźni ubrani w spodnie khaki, wyposażeni w kilofy i liczniki Geigera. Otwierały się restauracje, kina, warsztaty naprawcze, sklepy. Rząd budował drogi i mosty na niedostępne dotąd odludzia.

Gazety pisały, że uran jest nowym złotem. Da broń do walki o pokój i atomową energię, która zamieni Amerykę w Eldorado.

Kopalnia w Monticello zatrudniała ponad 200 górników. Przez kilkadziesiąt godzin w tygodniu wdychali uwalniający się z uranu radon – promieniotwórczy gaz szlachetny. W przerwach na lunch jedli kanapki, siedząc na skażonych skałach. Wracali do domów w skażonych ubraniach, przytulali żony i dzieci. Radon nie ma zapachu, jest niewidzialny – górnicy nie mieli pojęcia, że się trują. Badania przeprowadzone dekady później wykazały, że przeciętny górnik podczas kilkunastu lat pracy przyjmował łączne promieniowanie 44 razy silniejsze od tego w Hiroszimie.

Dziś w miejscu, gdzie była kopalnia, do drzew przybite są tabliczki z nazwiskami zmarłych górników. Na ścianie wiaty zapisano relacje świadków. Lekarz powiedział: „Przybyłem do Monticello, żeby prowadzić gabinet w małym, rolniczym miasteczku. Okazało się, że wszedłem do fabryki raka”.

## I WYBUCHŁA ATOMOMANIA

Gdy Stewart Udall robił kwerendę na terenach uranowych odkrywek, Gordon Eliot White, reporter „Deseret News”, najstarszej mormońskiej gazety, publikował teksty o epidemii raka wokół poligonu Nevada. W 1977 roku Udall przeczytał jeden z nich – o ludziach umierających w oddalonym o kilkaset mil od Navajo Nation St. George.

W 1953 roku, kilka miesięcy po pierwszych testach jądrowych, ranczer z terenów przylegających do poligonu Nevada, zaganiając stado do zagrody, wziął owcę za boki i skóra została w jego dłoniach. Owce na ranczach zaczęły padać. Po latach jeden z hodowców opisze: „Wyglądały jak podpie-



• Obserwatorzy oświetleni blaskiem eksplozji bomby atomowej podczas testu na poligonie Nevada przeprowadzonej 15 kwietnia 1955 roku. FOT. SCIENCE PHOTO LIBRARY/EAST NEWS

zione w mikrofali”. W 1953 roku zdechły cztery tysiące sztuk. Ranczerzy podejrzewali, że przyczyną był radioaktywny opad docierający z poligonu.

Jednak większość mieszkańców czuła się bezpiecznie. Trwała wojna propagandowa między USA a ZSRR i ludzie w St. George i innych miastach Utah – z których wielu porzuciło pracę na farmach, żeby zatrudnić się w budowanych tu fabrykach zbrojeniowych – wierzyli, że zagrożeniem jest komunizm, a nie amerykańscy naukowcy po sąsiedztwu testujący bomby.

Transmisje telewizyjne z wybuchów doprowadziły do atomomanii. Turyści z całego kraju zjeżdżali do Las Vegas oglądać eksplozje. Miasto drukowało przewodniki z datami prób i opisami przygotowanych w związku z nimi atrakcji. Hotele prześcigały się w aranżowaniu tarasów widokowych.

Atomowe grzyby ozdabiały pocztówki, zabawki, koszule, talerze, szklanki. Restauracje oferowały atomowe dania, kasyna atomowe koktajle, salony piękności atomowe fryzury.

O północy, w wigilie prób, startowały bombowe imprezy, których kulminacją była poranna eksplozja. Wzbijające pod niebo grzyby witano pijackim śpiewem.

## TRZASKI W LICZNIKU GEIGERA

Gdy ranczerzy złożyli pozew w sądzie o odszkodowania za przetrzebione stada, rząd zapewniał na wokandzie, że stężenia radioaktywnych pierwiastków są niskie, nie mają wpływu na zdrowie zwierząt i ludzi. Hodowcy przegrali.

Waszyngton o bezpieczeństwie zapewnił też ekipę hollywoodzkiej superprodukcji „Zdobycyca”, z Johnem Wayne’em w roli głównej. Wiosną 1954 roku, kilkanaście miesięcy po detonacji bomby nazwanej później Brudnym Harrym, przybyła ona do St. George na zdjęcia. Wayne wybierał się z synami na wycieczki po malowniczych szlakach czerwonych wzgórz wokół miasta. Gdy 13-letni Patrick Wayne zbliżył licznik Geigera do kamieni, słychać było

trzaski. Ale jego ojciec twierdził, że urządzenie musi być popsute. Rząd nie mógł ich przeczyć okłamać.

Dekadę później mieszkańcy St. George i innych miast zaczęli umierać na raka. Wcześniej statystyki zachorowań były w Utah niższe niż średnia dla całego kraju, co tłumaczono abstynencją mormonów. W latach 70. w niektórych hrabstwach były już kilka razy wyższe. Mieszkańcy przypomnieli sobie o ranczerach, którzy dawno temu próbowali walczyć o prawdę w sądach. Zwoływali spotkania. Na jedno z nich przyjechał z Salt Lake City Gordon Eliot White, reporter „Deseret News”.

## ZAPOMNIANE KRÓLIKI DOŚWIADCZALNE

Gdy Stewart Udall przeczytał artykuł White’a, pojechał do St. George. Połączył sprawy górników z Navajo Nation i mormonów z okolic poligonu Nevada. W śledztwo zaangażował żonę i czwórkę dzieci. Docierali do świadków i dokumentów. Ustalili, że

## List

# Relacjami z Dulagu zajmował się mój ojciec

Akcja „Iskra-Dog” był bezprecedensową konspiracyjną kwerendą naukową opartą na autentycznych, na gorąco zbieranych relacjach świadków.

Szanowny Panie Redaktorze, pozwalam sobie odnieść się do tekstu „Wspomnienia z Dulagu 121”, który towarzyszy wywiadowi z Panią Małgorzatą Bojanowską – dyrektorką Muzeum Dulag 121 („Ale Historia”, 21-22 września 2024). Sam wywiad, przeprowadzony przez Pana Redaktora Piotra Gluchowskiego, bardzo ważny i bardzo ciekawy, podobnie jak opublikowane wraz z nim

wspomnienia pięciu świadków – więźniów Obozu.

Chciałabym odnieść się do notki bibliograficznej dotyczącej pierwszego wspomnienia (dr Izabeli Wolfram), która jest niepełna i nieścisła, i może wprowadzić Czytelnika w „pomieszanie”. Brzmi następująco: „Relacja przekazana po wojnie Edwardowi Serwańskiemu (za: dulagl21.pl)”. Sugeruje tym samym „przypadkowość” osoby odbierającej relacje, bowiem nie ma podanego źródła, skąd pochodzi.

Tymczasem, ten wspomnieniowy zapis pochodzi z książki w opracowaniu Edwarda

**Akcja „Iskra-Dog”  
był bezprecedensową  
konspiracyjną  
kwerendą  
naukową opartą na  
autentycznych, na  
gorąco zbieranych  
relacjach  
świadków**

Serwańskiego pt. „Zbrodnia niemiecka w Warszawie 1944 r.” (Instytut Zachodni, str. 210). Jest to pierwsza, najwcześniej wydana (kwiecień 1946) źródłowa publikacja o zbrodniach niemieckich w czasie powstania, która została włączona do akt procesowych w Norymberdze (wyszła jako tom II „Documenta Occupationis Teutonicae”). Sama zaś książka jest pokłosiem zorganizowanej przez Edwarda Serwańskiego (mojego ojca) AKCJI „ISKRA-DOG” – unikatowej, brawurowej, ale opartej na ściśle naukowych zasadach operacji zbierania dowodów zbrodni niemieckich (opracowanych w formie 314 tzw.

Protokołów) jeszcze w trakcie trwania powstania, a także parę miesięcy później (zbieranie relacji zostało zakończone w styczniu 1945 roku).

A zatem, czy można by uprzejmie prosić o uzupełnienie notki bibliograficznej, np. w taki sposób: Relacja „Izabeli Wolfram pozyskana w ramach Akcji Iskra-Dog i w formie Protokołu (nr 164) zamieszczona w książce „Zbrodnia niemiecka w Warszawie 1944 r.” (w opracowaniu Edwarda Serwańskiego).

Pozwolę sobie jeszcze dodać, że materiały z akcji zostały również wykorzystane przez mojego ojca w wydanej już



# ZASŁONIĘTE PRZEZ JEDWABNE

Pogrom opisany przez Jana Tomasza Grossa w „Sąsiadach” nie był ani najważniejszy, ani największy. Nie rozpoczął też pogromowej fali

Z MIROŚLAWEM TRYCZYKIEM\*  
ROZMAWIA WOJCIECH SZOT

**WOJCIECH SZOT:** Drugi raz wchodzisz do tej samej rzeki?

**MIROŚLAW TRYCZYK:** Moja poprzednia książka „Miasta śmierci” ukazała się dziewięć lat temu. Następnie, w 2020 roku, opublikowałem „Drzazgę. Kłamstwa silniejsze niż śmierć”, reportaż z podróży po miastach pogromowych. W tym czasie wydarzyło się dużo, jeśli chodzi o naszą wiedzę o pogromach, do których doszło w Polsce latem 1941 roku – pojawiły się nowe informacje, zdjęcia. Więcej też wiemy o sprawcach pogromów. O tym chciałem napisać w nowej książce.

Ważne było też to, że po 2015 roku polskie państwo i jego polityka historyczna zrobiły wiele, żeby wypaczyć obraz II wojny światowej. Przez te dziewięć lat dorosło już pokolenie ludzi, którym towarzyszyła ta propagandowa wizja historii. Dlatego uznałem, że muszę tę historię napisać na nowo.

**Czym były te lata dla historii II wojny światowej?**

– Przez osiem lat tworzono kontropowieść. Mamy teraz w przestrzeni społecznej nie tylko dwa obrazy Zagłady i wojny, ale też dwie różne, konkurujące ze sobą, wizje tego, jak wyglądały wtedy relacje polsko-żydowskie. Dlatego „Miasta pogromów” są książką, która nie tylko włącza się w istniejące dyskusje, ale

próbuje raz jeszcze przypomnieć o najważniejszych faktach.

**„Nie tylko Jedwabne”. To bardzo perswazyjny podtytuł, ustawiający kierunek lektury twojej książki.**

– Dyskusja wokół Jedwabnego skierowała nas na bardzo jednotorowe widzenie, można wręcz powiedzieć, że wypaczyła obraz wydarzeń z 1941 roku. Wydaje mi się, że w pewnym momencie znaleźliśmy się w czymś w rodzaju historyczno-narracyjnego ślepego zaułku.

Przez 24 lata dyskutowaliśmy przede wszystkim o Jedwabnem. W tym czasie zaczęto podważać sprawstwo pogromu dokonane przez mieszkańców miasta, mnożono wątpliwości. Tymczasem warto sobie uświadomić, że pogrom, do którego tam doszło, nie był ani najważniejszy, ani największy. Nie rozpoczął też pogromowej fali, do której doszło tamtego zbrodniczego lata 1941 roku. Jednak to, że od Jedwabnego zaczęliśmy dyskusję, sprawiło, że nadano mu takie znaczenie. Myślę, że dla wielu osób mogło być to wygodne.

**Dla kogo?**

– Dla wszystkich tych, którzy chcieli zminimalizować zgubne dla polskiej pamięci historycznej skutki książki Jana Tomasza Grossa. To on rozpoczął dyskusję o polskim sprawstwie pogromów w 1941, pisząc w „Sąsiadach” o pogromie w Jedwabnem, ale to nie on ją kontynuował przez następne 24 lata.

Kontynuowali ją kreatorzy polskiej pamięci głównie spod znaku IPN, którzy

skupili się na Jedwabnem i w zasadzie pominęli inne pogromy z lata 1941 r., bo tak było wygodniej dla polskiej narracji historycznej. W Jedwabnem bowiem można było mówić o wpływie Niemców, choćby tylko w aspekcie tzw. sprawstwa kierowniczego. To było ważne, by w jakiś sposób obarczyć ich winą. Taki zabieg pozwalał wybielić polską pamięć historyczną. Gdyby opowieść o pogromach z lata 1941 rozpoczęto od innej miejscowości, sprawa wyglądałaby inaczej.

**Gdzie i kiedy doszło do pierwszego pogromu w 1941 roku?**

– 25 czerwca 1941 roku w Szczuczynie, tuż po przejściu frontu. Nie trwał jeden dzień. Kolejnych zbrodni pogromowych dokonywano tam jeszcze do 20 lipca. A nawet dłużej – gdy Niemcy utworzyli getto w Szczuczynie, miejscowi wybierali z niego kobiety i mordowali je w okolicznych lasach.

Do kolejnych pogromów dochodziło w Jasionówce między 27 a 28 czerwca, Wąsoczku 4-5 lipca, dwa dni później w Radziłowie, a dopiero później w Jedwabnem. Dla wybuchu tej zbrodnicznej fali mordy, których dokonano w Szczuczynie czy Radziłowie, miały dużo większe znaczenie niż ten w Jedwabnem.

Gdy przyglądamy się wszystkim tym miejscowościom, bez trudu możemy dostrzec, że przed wojną były one uznawane za bastiony endecji. Dochodziło w nich do dużych, masowych wystąpień antyżydowskich, o których opowiadałem w „Miastach pogromów”.

**Wielu osobom pogromy kojarzą nie tylko z Jedwabnem, ale też z Niemcami,**

**którzy zmusili polską ludność do zabijania Żydów.**

– Próbuję pokazać, że po książce Grossa i jego zdefiniowaniu pogromu jako wydarzenia, które jest efektem wybuchu jednostkowej, gwałtownej przemocy, która może się dokonać pod wpływem obcej zachęty. Po 2000 roku w polskiej narracji zaczęto przedstawiać wydarzenia pogromowe w Jedwabnem jako efekt przyjazdu do miasteczka Niemców, którzy zachęcili polską ludność do wystąpienia przeciwko swoim sąsiadom, czyli ludziom, z którymi wcześniej żyli w pokoju i przyjaźni. Zatem w wyniku jakiejś ognistej przemowy do zgromadzonych na jedwabieńskim rynku mieszkańców i pod groźbą kary ludzie rzucili się mordować. To perspektywa pozbawiona logiki, zupełnie nieprawdopodobna z punktu widzenia psychologii, wiedzy o ludobójstwach. I przeciwko takiej narracji napisałem „Miasta pogromów”.

Czasem myślę, że chciałbym poznać człowieka, który ma taką zdolność, aby stanąć na rynku dowolnej miejscowości i wygłosić mowę tak płomienną, że po niej większość słuchających stwierdzi, że będą zabijać ludzi, z którymi współżyli, współmieszkałi przez ostatnie dziesiątki lat.

Pogrom to wybuch przemocy, ale wybuch będący końcowym etapem, kumulacją, do której prowadzi wieloletnia dehumanizacja, najpierw słowna, potem fizyczna agresja połączona z symbolicznym napiętnowaniem ofiar. Pogrom poprzedzają akty przemocy na bardzo wielu poziomach – pobicia, zastraszania, zabójstwa.



▲ **Mirosław Tryczyk, autor książki „Miasta pogromów. Nie tylko Jedwabne”**

FOT. ŁUKASZ GIZA / AGENCJA WYBORCZA.PL

◀ **Zdjęcie wykonane przez niemieckiego korespondenta Gerharda Gronfelda podczas pogromu w Jasionówce 28 czerwca 1941 roku. Na placu przed kościołem widać stłoczonych Żydów pilnowanych przez Niemców** FOT. BPK / DEUTSCHES HISTORISCHES MUSEUM / GERHARD GRONEFELD

▶ **Jedna spośród 300 macew, które przetrwały do dziś na żydowskim cmentarzu Jasionówce** FOT. ERYK STAWIŃSKI/REPORTER



Do pogromu społeczność musi dojrzewać, i ten proces nie jest kilkugodzinny czy kilkudniowy. A niemal cała narracja wokół Jedwabnego skupia się na aspekcie niemieckiej prowokacji. Dlatego wydaje mi się konieczne, by raz jeszcze przyjrzeć się historii pogromów, rządzącym nimi mechanizmom i wskazać sprawców.

**Jak wygląda pamięć o pogromach w miejscowościach, o których piszesz?**

– Z rozlicznych badań nad ludobójstwami czy masowymi zbrodniami wiemy, że ostatnim etapem każdego z nich jest kłamstwo. Wspólnoty, oddziały militarne, grupy ludzi, którzy dokonują masowych zbrodni, starają się je później ukryć, zakłamać. Tak było w Rwandzie czy byłej Jugosławii. Tak samo jest teraz, gdy chodzi o zbrodnie popełniane przez Rosjan na mieszkańcach Ukrainy.

Zatem to, z czym się spotykamy, gdy zaczynamy upominać się o prawdę historyczną, to kłamstwo. Od wielu lat staram się przywracać pamięć o pogromach – zarówno w Szczuczynie, jak i Radziłowie. Poza pomnikami postawionymi tam w latach 70. przez lokalne władze, na których umieszczono fałszywe inskrypcje, mówiące o tym, że w tym miejscu faszysti zamordowali określoną liczbę osób, w przestrzeni publicznej nie znajdziemy żadnych informacji o pogromach.

Dobrym przykładem jest Szczuczyn, gdzie przez dziesiątki lat teren cmentarza żydowskiego służył do wypasu bydła. W 2017 roku wraz z przyjaciółmi, Michałem Panderą i Piotrem Grzegorkiem, udało mi się zainterweniować w mediach na tyle sku-

tecznie, że miejscowy burmistrz wydał zakaz wypasu zwierząt w tym miejscu. Teraz, po dziewięciu latach pracy ze wspólnotą mieszkańców Szczuczyna, współpracy z Fundacją Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego i Komisją Rabiniczną do spraw Cmentarzy przy Naczelny Rabinie Polskim oraz innymi ludźmi dobrej woli, takimi jak ksiądz Wojciech Lemański, jesteśmy blisko tego, by na cmentarzu żydowskim w Szczuczynie postawić pomnik poświęcony ofiarom pogromu.

Na marginesie muszę dodać, że to jest wręcz niezwykle, jakie metody stosowano do zacierania śladów po masowych grobach – nieraz takie miejsca zamieniano na przykład na wysypiska śmieci...

Do bardzo ciekawej i pokrępowanej na duchu sytuacji doszło we wsi Bzury, nieopodal której w lesie Dybelka, późną jesienią 1941 roku polscy chłopcy ze Szczuczyna zamordowali 20 dziewczyn żydowskich z tego samego miasta. Udało się odnaleźć miejsce ich pogrzebania, choć lepiej mówić – ukrycia ich ciał...

**Dlaczego lepiej tak mówić?**

– Nie mamy do czynienia z grobami, tylko dołami śmierci, w których sprawcy ukryli zwłoki swoich ofiar. W lesie Dybelka udało się to miejsce odkryć dzięki wskazaniu lokalnego świadka. W 2017 roku stanęła tam tablica pamiątkowa, a przed rokiem, dzięki zaangażowaniu potomków szczuczynskich Żydów i grupy Polaków, udało się ustawić w jej miejsce dwujęzyczną hebrajsko-polską, większą tablicę. Mieszkańcy Bzury i okolicznych wiosek, takich jak Boczek, Wierzbowo i Dybła, dbają o to miejsce,

ozdabiają je, umieścili tam przedwojenne zdjęcia Żydówek ze Szczuczyna, a leśnicy z nadleśnictwa Grajewo ufundowali znaki kierujące do tego miejsca.

**Nie byłoby tego jednak bez szoku, który wiele osób przeżyło na początku tego wieku po zapoznaniu się z historią pogromu w Jedwabnem. Myślisz, że przez te 24 lata zmieniło się w Polsce nastawienie wobec tego tematu?**

– Na pewno to są już inne emocje niż te, które towarzyszyły dyskusjom po premierze książki Grossa. Choć to fenomenalna, przełomowa dla polskiej pamięci historycznej książka, to debata, która miała miejsce po jej wydaniu, wypaczyła szerszy obraz historii. Skupiając się na Jedwabnem, nie tylko wiele osób uwierzyło, że to przypadek jednostkowy i kumulacja całego zła, ale też nastąpiło napiętnowanie mieszkańców miasteczka. To było pozbawione sensu, ponieważ w tamtym czasie większość sprawców pogromu już nie żyła. Natomiast ich potomkowie w żaden sposób za zbrodnie popełnione przez swoich przodków nie powinni odpowiadać.

W mediach trwała debata, natomiast niemal nikt nie pracował wtedy z lokalną ludnością i jej pamięcią – choćby w szkołach. Trzeba pamiętać, że każda zbrodnia zostawia w sprawcach ślady, które w postaci traum przechodzą na kolejne pokolenia. W konsekwencji cierpią rodziny. Nie dziwi mnie, że Jedwabne, po książce Grossa, stało się twierdzą zamkniętą na wszelkie działania związane z pamięcią. To był też świetny punkt startu dla negacjonistycznej

kontrnarracji, która przez ostatnie osiem lat dostała olbrzymie wsparcie rządowe.

**Jakie są elementy tej kontrnarracji?**

– Zmienia się punkt ciężkości. Mówi się o Polakach, ofiarach sowieckich wywozek, podkreślając rolę Żydów, którzy jakoby mieli stać za tymi działaniami. Co prowadzi do wniosków, że Żydzi sami na siebie sprowadzili pogromy jako karę. Przy tej okazji nie mówi się o tym, że wśród 330 tysięcy ludzi wywiezionych przez Sowietów z polskich Kresów Wschodnich około 20 proc. stanowili właśnie Żydzi.

Mojsze Farberowicz w książce pamięci Szczuczyna opisuje, jak tuż przed wybuchem wojny niemiecko-sowieckiej przyszła po niego NKWD-owska trójka, każąc mu w 15 minut się spakować. Paradoksalnie wywózka na Wschód uratowała mu życie, bo kilka dni później wybuchła wojna niemiecko-sowiecka i 25 czerwca 1941 zaczął się pierwszy pogrom w Szczuczynie. Z trzech tysięcy szczuczynskich Żydów do momentu utworzenia tam getta 20 lipca 1941 r. przeżyło 370. Biorąc pod uwagę wcześniejsze przesiedlenia i zabójstwa, zakładam, że w pogromach w Szczuczynie między 25 czerwca a 20 lipca 1941 zamordowano od 1500 do 1800 Żydów. Także w Jedwabnem Żydzi byli wywiezieni przez Sowietów.

Do Jedwabnego jeżdżę co roku i nie mogę narzekać – teren pomnika jest zadbane, co roku podczas uroczystości upamiętniających ofiary pogromu wszystko przebiega





Listy

# Ossowscy! Jeszcze jedno świadectwo

„Wiem, że mądrzy i szlachetni Państwo Ossowscy pomagali w ponurych wojennych czasach nie tylko nam. Jestem im winien tych kilka słów”.

Elżbieta Neyman

W Gazecie Wyborczej 13 lipca b.r. ukazał się artykuł pióra Antoniego i Róży Sułków poświęcony Marii i Stanisławowi Ossowskim p.t. Sprawiedliwi z Żoliborza, do którego pragnę przekazać pewne uwagi i uzupełnienia.

**Autorzy piszą, że w rodzinie Stanisława przeważały – w odróżnieniu od rodziny Marii – „wpływy osób życzliwych Żydom”.** Oczywiście trudno ustalić proporcje antysemitów i ich przeciwników w każdej rodzinie. Jednak pragnę zasygnalizować istotny dokument, który jest zdeponowany w archiwum Ossowskich.

Są nimi listy adresowane do Stanisława przez jego wuja, Z. Pyrowicza; jedyne od członków rodziny, które Ossowski pieczołowicie zachował. Powodem tej troski jest z całą pewnością przedmiot korespondencji: sprawa żydowska oraz kuriozalny charakter wywodów adwersarza. Z lektury wynika, że siostrzeniec konsekwentnie przesyła do niego różne petycje, artykuły itp. potępiające nietolerancję religijną i rasizm. W odpowiedziach wuj argumentuje zajadłe, usiłując sprowadzić go na dobrą drogę i ustrzec przed złymi wpływami, między innymi „p. Maryli”, czyli żony „kochanego Stasia”, o której działalności wypowiada się kąśliwie.

W liście z 9 stycznia 1938 roku Pyrowicz wyraża pogląd, że domaganie się getta ławkowego przez „młodzież” bynajmniej nie świadczy o jej rasizmie. Nadto pisze: „Wszystkie narody po kolei odwracają się tyłem do hasel rewolucji tak zwanej »Francuskiej«, nie chcą słyszeć o żadnym kosmopolis, internacjonale, międzynarodówkach, masonerii i o Żydostwie, które jest bezwzględny wrogiem cywilizacji chrześcijańskiej. Wierzę Ci na słowo (choć mi to łatwo nie przychodzi), że pojedynczy żydzi, cytowani przez Ciebie, są wyjątkami. Ale czy znasz jakie prawo bez wyjątku?”

4 lipca 1938 roku wuj szydzi z „p. Maryli”, która została sekretarzem Sekcji Stowarzyszenia Nauczycieli Szkół Wyższych, o czym się dowiedział z pisma przesłanego przez siostrzeńca: „A praca to będzie nielatwa, bo zaczyna się pod fatalnymi auspicjami, jak to widać z treści I numeru”. Zamieszczono w nim bowiem informację o „łożeniu protestów w Ambasadzie przez nieliczne grupy profesorów Francji, Belgii, Anglii i Ameryki w sprawie porządku, zaprowadzonego w uczelniach polskich, w imię praw człowieka (kapliczki masonskiej). Niewiadomo co



• Prof. Maria Ossowska (1896-1974), socjolożka, etyczka. Wraz z mężem Stanisławem ukrywali w czasie okupacji w swoim mieszkaniu Żydów FOT. DANUTA B. ŁOMACZEWSKA / EAST NEWS

## Oglądając Dekalog VIII Kieślowskiego, byłam na początku zaskoczona pewnymi zbieżnościami fikcji i realiów

w tym proteście należy więcej podziwiać, czy bezgraniczną bezczelność, czy też bezgraniczną ignorancję tych (sit venia verbo), quasi »profesorów«.

30 lipca 1938 roku wypowiada się o działalności tego – jak pisze w cudzysłowie – „Towarzystwa” jako „wielkim oszustwie, które obronę praw i przywilejów Żydów nazywa obroną praw człowieka. A czy Ty kiedy widziałeś, żeby ono broniło praw człowieka (nie Żyda)? (...) W obronie praw człowieka Żyda nie tylko zapominano, ale jeszcze pogwałcono prawa człowieka (studenta polaka): młodzież nasza nie chce się przyjaźnić z zaprzysiężonymi wrogami Kościoła i kraju, burzycielami ładu społecznego. I to – jest Jej prawem”.

Wreszcie obszerny list z 19 sierpnia. O tyle ciekawy, że cytuję argumenty siostrzeńca i stanowi podsumowanie wywodów wuja. W zasadzie powinien służyć jako jeden, wielki cytat. Pomijam go z braku miejsca. Cała korespondencja zasługiwałaby na umieszczenie jej in extenso w almanachu antysemityzmu polskiego.

**2** Jako przykład bezpośrednich kontaktów Ossowskich z Żydami mogą służyć choćby pełne niepokoju wzmianki w Ich korespondencji o wizytach u żony „Józika”, czyli Józefa Chałasińskiego, którego pierwsza żona była tegoż pochodzenia.

W rozmowach ze mną Pani Profesor wspominała małego, żydowskiego chłopca, którego miała pod opieką w czasie okupacji i zmuszona była go zostawiać samego w domu, głównie, aby udać się na zajęcia podziemnego uniwersytetu.

Oglądając Dekalog VIII Kieślowskiego, byłam na początku zaskoczona pewnymi zbieżnościami fikcji i realiów. Dotyczy on bowiem pewnej profesor etyki, skrupulatnej jak Ossowska. Zachowuje się ona jednak odmiennie, nadto dziecko jest płci żeńskiej. Być może Piesiewicz, scenarzysta, wpadł na pomysł fabuły, uczestnicząc w konwersatorium Pani Profesor, na którym się nieraz pojawiał.

Do dziś nie wiem, czy po latach to ten mały chłopiec jest

autorem listu, który napisał po lekturze mojego artykułu umieszczonego w Magazynie Świątecznym Gazety Wyborczej nr 13 z 2 kwietnia 1999 roku. List ten stawia mnie przed dylematem moralnym, bowiem Autor opowiada w nim kontekst spotkań z Ossowskimi oraz napomyka o okolicznościach, które ułatwiają jego identyfikację. Równocześnie nie zgadza się na publikację listu pisząc w *post scriptum*: „To są moje osobiste wspomnienia, nie do druku proszę”.

Zapewne ten dokument zostanie po mojej śmierci dołączony do archiwum Ossowskich z kilkudziesięcioletnią klauzulą. Na razie postanowiłam opublikować te fragmenty, aby zapewnić anonimowość Autora i Jego rodziny:

„Nie sądzę [pisze] bym tą notką wniósł wiele nowego, ale chciałbym niniejszym dać jeszcze jedno świadectwo wspaniałej postawy Państwa Ossowskich podczas wojny”. Ukrywał się od „wyjścia w połowie 1942 roku z Getta Warszawskiego”. W 1944 roku znalazł się ze swoją babką na Żoliborzu w pustym mieszkaniu. „I właśnie jedynym kontaktem ze światem

zewnątrznym byli Profesorowie Ossowscy (...). Późnym wieczorem pukali do nas umówionym kodem i dostarczali nam jedzenie na następny dzień. Jeśli dobrze pamiętam (miałem 9 lat) 1-ego sierpnia po południu, wkrótce po usłyszeniu pierwszych serii karabinowych, Prof. Ossowski tym razem głośno i jawnie zapukał, aby nas poinformować o rozpoczęciu Powstania, o tym, że Żolibórz jest wolny i że my jesteśmy również wolni!

Te dwa powstańcze miesiące były jedynym krótkim okresem wolności dla nas w czasie całej wojny i ta krótka wolność wiąże się nierozdzielnie w mojej pamięci z Państwem Ossowskim”.

Do swojej emigracji w 1968 roku Autor spotykał u wspólnych znajomych wprawdzie oboje Ossowskich, a po śmierci Stanisława tylko Marię.

Nawiązując do pewnych krążących o Niej opinii, wyznaje: „Nie zapamiętałem Jej jako ascetycznego w zachowaniu naukowca, przeciwnie była ciepła i towarzyska” i kończy list słowami:

„Wiem, że mądrzy i szlachetni Państwo Ossowscy pomagali w ponurych wojennych czasach nie tylko nam. Jestem im winien tych kilka słów”.

Mieszkałam wówczas na stałe w Paryżu, co dało okazję do długiej rozmowy telefonicznej. Opowiadał, jak zupełnie przypadkowo Magazyn Gazety Wyborczej znalazł się w Jego rękach – w poczekalni u polskiego dentysty za granicą. Nie krył wzruszenia, wspominając Ossowskich. Na moje pytanie odpowiedział, że nigdy nie był w Ich mieszkaniu, zatem wspomnienia Ossowskiej dotyczyć być może innego dziecka.

**3** Autorzy artykułu piszą o kontaktach Ossowskich z działaczami Żegoty. W rozmowach Maria Ossowska wspominała Emilię Hiżową, członkinię prezydium od 1942 roku, a od lipca 1943 odpowiedzialną za Referat Mieszkaniowy zajmujący się poszukiwaniem schronień dla Żydów.

Była ona matką Henryka Hiża, ulubionego studenta Kotarbińskiego i Ossowskiej, który na Uniwersytecie podziemnym pełnił równocześnie funkcję wykładowcy. Uczestnik Powstania Warszawskiego, tuż po wojnie wyemigrował. Był profesorem filozofii na University of Pennsylvania. Do końca życia Ossowskich pozostał Ich oddanym przyjacielem.

Znam wielką wagę, jaką przywiązuje od lat Redakcja Gazety Wyborczej do pamięci Marii i Stanisława Ossowskich. Do mojego, wspomnianego wyżej, artykułu poświęconego tylko Jej Adam Michnik dołączył notę informacyjną o Obojgu. Mam zatem nadzieję, że z uwagi na doniosłość cytowanych przeze mnie dokumentów list ten zostanie opublikowany. ●

Łączę serdeczne pozdrowienia dla całego Zespołu

weekendówka  
122

## GLINIARZE W PASTELOWYCH MARYNARKACH

**N**a początku lat 80. Brandon Tartikoff, szef sekcji rozrywki telewizji NBC sporządził notatkę z redakcyjnej burzy mózgów, w której stało jak byk: „gliniarze z MTV”. A potem pokazał ją Anthony'emu Yerkovichowi, telewizyjnemu scenarzyście i producentowi.

Yerkovich miał już na koncie pracę m.in. przy serialu „Starsky & Hutch”, a także świetnym „Posterunku przy Hill Street”, więc do stworzenia opowieści o „teledyskowych gliniarzach” spod znaku *buddy movie* nadawał się znakomicie.

Choć on sam twierdził, że na pomysł „Policjantów z Miami” – bo o nich będzie dziś mowa – wpadł, kiedy dowiedział się o przepisach pozwalających organom ścigania na konfiskowanie majątku i własności handlarzy narkotyków.

Dość powiedzieć, że Yerkovich napisał dwugodzinnego pilota, zatytułowanego „Gold Coast”. Dopiero potem zmienił tytuł na „Policjanci z Miami”.

Do głównej roli, Jamesa „Sonny'ego” Crocketta, pracującego pod przykrywką detektywa Metro-Dade Police Department, byle gwiazdy uniwersyteckiego futbolu i weterana z Wietnamu, przymierzani byli m.in. Jeff Bridges i Nick Nolte, a także Mickey Rourke, ale nie dali się skusić. Poszukiwania trwały, rozpaczę zdjęć do odcinka pilotażowego przekładano dwukrotnie, a wybór ostatecznie padł na Dona Johnsona. Partnerować miał mu Philip Michael Thomas jako detektyw Ricardo Tubbs. Co ciekawego bohater o nazwisku Sonny Crockett pojawił się w „Posterunku przy Hill Street”, tylko wówczas był to zbir, teraz Yerkovich przeciągnął go na jasną stronę.

„Policjanci z Miami” – wspomnianego pilota NBC pokazała 16 września 1984 roku, regularna emisja rozpoczęła się 28 września - podbili telewizyjny rynek. „Pierwszy program, od czasu wynalezienia kolorowej telewizji, który wyglądał naprawdę świeżo i nowoczesnie” – pisał magazyn „People”. Piękne zdjęcia, dźwięk – jako jeden z pierwszych amerykańskich programów emitowany był w stereo, przebojowa muzyka (kapitałne motywy skomponowane przez Jana Hammera, „Miami Vice Theme” and „Crockett's Theme”... A do tego efektowne gadżety, choć krytycy zżymali się, że żaden policjant z obyczajówki nie ściga dilerów Ferrari, i ta niezwykła moda.

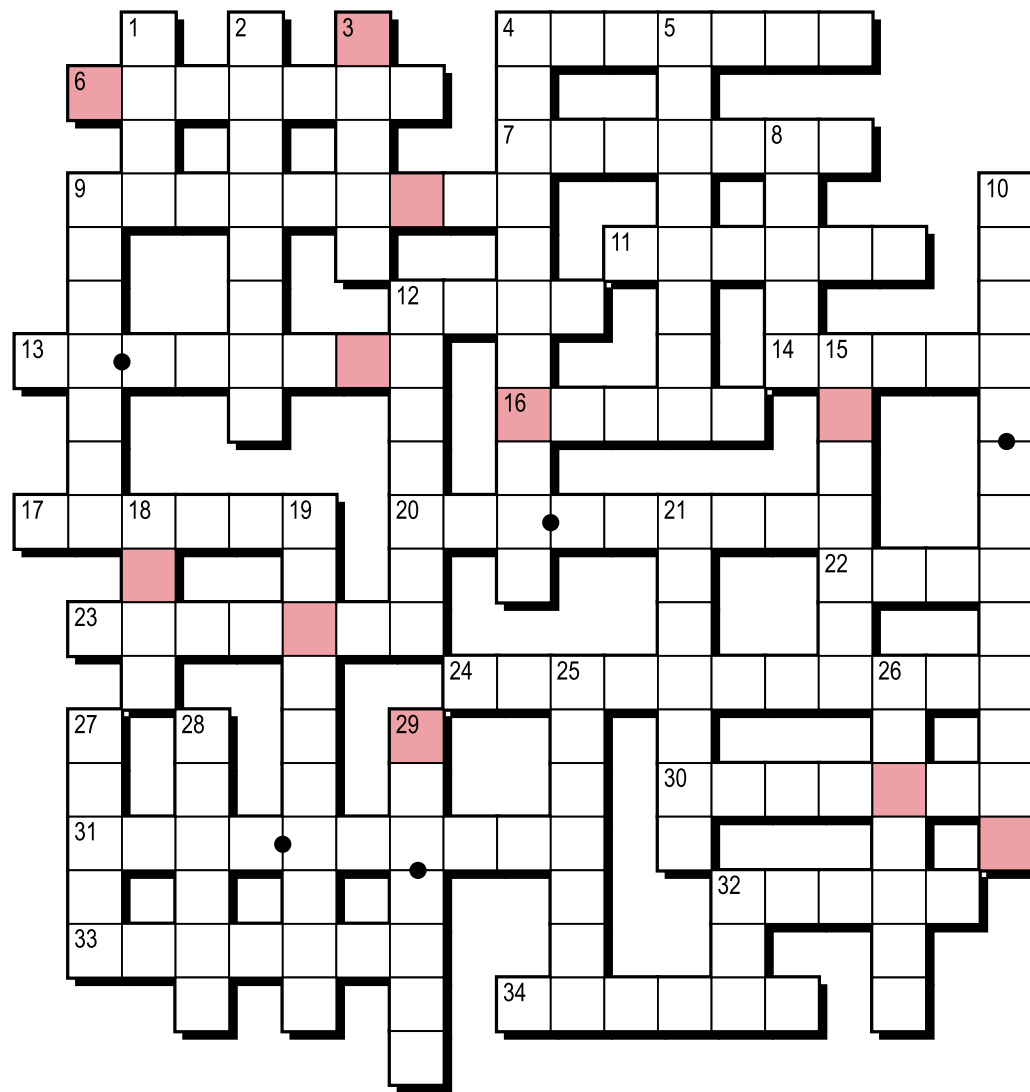
Pastelowe (nawiązanie do architektury Miami w stylu art-deco) marynarki Armaniego noszone na t-shirty, lniane spodnie, mokasyny wkładane na boste stopy, obowiązkowe okulary Ray-Bana – tak chciał nosić się każdy facet w latach 80.

Serial zdobył 20 nominacji do nagrody Emmy (4 statuetki) i 7 do Złotych Globów (2 nagrody), a Jan Hammer dwie nagrody Grammy za motywy przewodni.

My, z rozrzwiniemieniem wspominając serial, dziesięć „Weekendówkę” poświęcamy ekranowym gliniarzom. Łezka się w oku zakręci...

**Od Redakcji:** W poprzedniej „Weekendówce” (nr 121, „Magazyn Gazety Wyborczej”, 21-22.09) w tekście o Orderze Uśmiechu, mylnie przypisałem rolę w jego powstaniu redakcji „Kurier Porannego” zamiast „Kurier Polskiego” – za pomyłkę serdecznie przepraszam.

**Andrzej Kulasek**  
andrzej.kulasek@agora.pl



**Rozwiązanie**  
„Weekendówki” nr 121  
z 21.09:

**Poziomo:** 1) emocje, 5) smutek, 8) Poldek, 9) piegi, 11) przysłówie, 13) Cheshire, 14) Antoni, 15) Leonardo, 18) kabaret Smile, 21) atak, 23) disco polo, 24) ponuraki, 25) Świat, 26) niebo, 28) żarcik, 33) oda, 34) fotograf, 35) Jantar, 36) kawały, 37) Roman, 38) zabawa,  
**Pionowo:** 2) Melanie, 3) Joker, 4) śmieszka, 6) komizm, 7) rechot, 8) piosenka, 10) komedia, 11) perlistość, 12) zdrowie, 16) wesółki, 17) banan, 18) kpiny, 19) beczka, 20) emotikony, 22) mikrofon, 24) pan, 27) odgłos, 29) córka, 30) kolka, 31) salwa, 32) sala.

HASŁO:  
**UKRYTA KAMERA**

**FILMOWI STRÓŻE PRAWA**

Litery w kolorowych polach, czytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.

**Poziomo:**

**4)** „Szklana ...”, czyli Bruce Willis kontra ci żli  
**6)** filmowy policjant cyborg, którego zagrał Peter Weller  
**7)** serial „CSI: Kryminalne ... Las Vegas” (William Petersen w roli Gila)  
**9)** „Dempsey i ... na tropie”, serial popularny w latach 80.  
**11)** ... Snipes, zagrał w „Strefie zrzutu”  
**12)** „Tango i ...”, z Sylvestrem Stallone  
**13)** odtwórca głównej roli w filmie z określenia 33 poziomo  
**14)** ... Murtaugh, policjant z cyklu „Zabójcza broń” (rola Danny'ego Glovera)  
**16)** Telly Savalas jako nieustraszony stróż prawa

**17)** stan pilnowany przez Cordella Walkera

**20)** zagrał Martina w filmach z serii „Zabójcza broń”

**22)** imię detektywa z filmu „Gliniarz z Beverly Hills”

**23)** rola Marcina Dorocińskiego w serialu „Pitbull”

**24)** film Martina Scorsese z Leonardec DiCaprio w roli policjanta rozpracowującego groźnego mafięza

**30)** serial „... i Bonetti” o detektywie i jego psie

**31)** zagrał skorumpowanego gliniarza w filmie „Leon zawodowiec”

**32)** Mark, detektyw z serialu telewizyjnego „Prawo i porządek” (rola Chrisa Notha)

**33)** film Sidneya Lumeta o policjancie walczącym z korupcją wśród stróżów prawa

**34)** Franz z filmu „Psy” (rola Bogusława Lindy)

**Pionowo:**

**1)** Bartłomiej, policjant oskarżony o przestępstwo w filmie Wojtki Smarzowskiego „Drogówka”

**2)** porucznik MO z serialu „07 zgłoś się”

**3)** nazwisko detektywa z filmu „Gliniarz z Beverly Hills”

**4)** w nim gliniarz, którego zagrał Arnold Schwarzenegger

**5)** „... policyjna”, seria komedii sensacyjnych

**8)** tropiony przez komisarza Rybę

**9)** John, policjant z serii filmowej z określenia 4 poziomo

**10)** twardeł, którego zagrał Clint Eastwood

**12)** fajtłapowaty, ale diablo inteligentny porucznik z serialu kryminalnego (rola Petera Falka)

**15)** z numerem, okazywana przez policjanta

**18)** wtyczka w organizacji

**19)** stróże prawa na Dzikim Zachodzie

**21)** policjant, którego zagrał Steve McQueen

**25)** ojczyzna żandarma Ludovica Cruchota

**26)** miasto, w którym nieustrasliwy Tommy Lee Jones tropił Harrisona Forda („Ścigany”)

**27)** Martin, partner policjanta z określenia 14 poziomo

**28)** ... Depardieu, filmowy detektyw Vidocq tropiący Alchemika

**29)** film z Willem Smithem i Martinem Lawrence'em w roli policjantów z Miami

**32)** nazwisko detektywa z cyklu filmowego „Godziny szczytu” (Jackie Chan)

**Leszek Rydz**

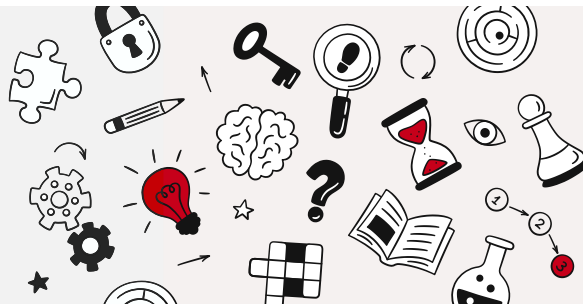
OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

**KRZYŻÓWKI WYBORCZEJ**

**Rozwiązuj gdzie chcesz i kiedy chcesz**

Pobierz w  
**App Store**

POBIERZ Z  
**Google Play**



Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację





# wysokie **obcasy**

wyborcza

18 / Psychologia

Zacznijmy  
od ojców

30 / Uroda

Męska  
kosmetyczka

# NOWA MĘSKOŚĆ

- tekst Katarzyny Seiler

# Kim jesteś mężczyzno?

MAGDALENA  
KELER



**W**iele zrobiliśmy i wciąż robimy, aby ułatwić dziewczynkom wejście w dorosłość. Walczymy z tabu, normalizujemy miesiączkę, uczymy ciało pozytywności, pewności siebie i mówienia „nie”. Długo wydawało mi się więc, że wychowanie dziewczynki w tym mocno wciąż patriarchalnym świecie, to wyzwanie i wielka odpowiedzialność. Aż urodziłam drugie dziecko. Tym razem syna. I stanęłam przed jeszcze większym wyzwaniem.

Zapominamy bowiem niestety, że te nasze dobrze przygotowane na przyszłość dziewczynki, nie będą na tym świecie same. I jeśli równie dobrze nie wychowamy chłopców, to cała nasza praca pójdzie na marne. Wychowanie syna jest dla mnie trudne, bo to nieustanne manewrowanie pomiędzy wpojeniem feminizmu (choć szczęśliwie wydaje się, że wssał go z mlekiem matki), nauczaniem, że wrażliwość to domena ludzka, a nie tylko kobieca oraz przygotowaniem na bycie odpornym w świecie wciąż obecnych macho.

Choć i tu zmiana nadchodzi. Nowy mężczyzna – jak opisyje w okładkowym tekście Katarzyna Seiler – to ktoś na wzór Justina Baldoni, aktora i mówcy motywującego, który w swoich wystąpieniach podkreśla, że współczesny mężczyzna powinien przede wszystkim odpowiedzieć sobie na trzy pytania: „Czy jesteś wystarczająco odważny, żeby być wrażliwym? Czy jesteś wystarczająco silny, żeby być delikatnym? Czy jesteś wystarczająco męski, żeby się zamknąć i pozwolić kobiecie mówić?”. Może się wydawać, że pytania te niosą za sobą proste odpowiedzi, ale niestety wciąż dla wielu nie do pomyślenia jest, że James Bond odrzucił wizerunek seksysty i poświęcił życie dla rodziny. Bo przecież facet musi być silny, a jak założy kolorowy sweter, od razu kwestionowana jest jego tożsamość. W opozycji do nowego mężczyzny rośnie więc spora grupa po drugiej stronie, okopująca się w konserwatyźmie, tęsknocie za status quo i niezgodzie na zmiany. A stąd już bliska droga do większego kryzysu.

Jak mówi dr Marta Majorczyk w rozmowie z Agnieszką Urazińską: „Świat pełen jest silnych, niezależnych kobiet, które wiedzą, czego chcą i umieją to osiągnąć. Świetnie! O to przecież nam chodziło. Ale z niepokojem obserwuję narastający kryzys męskości. Mężczyźni się pogubili i trudno im się dziwić”. Być może w tym cały problem. Stałyśmy się silne, więc nie potrzebujemy już stereotypowego męskiego ramienia. Nie oznacza to jednak, że nie potrzebujemy i nie szukamy uczucia. Miłości i wsparcia.

I z tą miłością i wsparciem idę też do mojego syna. Powtarzając – tak jak córce zresztą – że prawdziwa odwaga to bycie sobą i w zgodzie z sobą. I w uważności na drugiego człowieka. ♦

Magdalena Keler – redaktorka prowadząca



JUŻ W SPRZEDAŻY NOWE „WYSOKIE OBCASY EKSTRA”

Temat numeru: Pieniądże. W związku, w kieszeni, w głowie. A także Penélope Cruz, Dagmara Domińczyk, Wanda Traczyk-Stawska i jej wnuczka Nina Curran. **W psychologii:** rodzicielstwo bliskości, seks bez presji i menopauza w rodzinie. Ponadto jesienne trendy w modzie, sekrety urody Kóreek i mnóstwo poleceń kulturalnych. Numer dostępny z prezentem – kosmetykiem do pielęgnacji twarzy.

www.wysokieobcasy.pl



wysokieobcasy



wysokieobcasy.pl



listy@wysokieobcasy.pl

REDAGUJĄ:  
Monika Tutak-Goll  
– REDAKTORKA NACZELNA

Katarzyna Pawłowska  
– zastępczyni redaktorki naczelnej

REDAKTORKA  
PROWADZĄCA NUMER:  
Magdalena Keler

KULTURA:  
Paulina Reiter, Joanna Wróżyńska  
URODA, ZDROWIE I KUCHNIA:  
Aleksandra Lubańska-Czubak  
MODA, STYL ŻYCIA:  
Magdalena Kacalak

DYREKTORKA KREATYWNA:  
Marta Teresa Szamburska  
GRAFIKI:  
Katarzyna Trzeszczkowska,  
Marta Rozenbajgier,  
Dariusz Sierant

PROJEKT MAKIETY:  
Jacek Utko

DZIAŁ FOTOGRAFICZNY:  
Anna Woźniakowska  
FOTOLITOGRAFIA:  
Łukasz Irzyk, Mariusz Rosa

PRODUKCJA:  
Dorota Jezierska

INTERNET:  
szefowa serwisu  
Magdalena Karst-Adamczyk,  
Magdalena Keler,  
Agnieszka Mularczyk,  
Katarzyna Seiler,  
Magdalena Stroka-Felicka,  
Natalia Waloch,  
Joanna Wróżyńska

INSTYTUT  
DOBREGO ŻYCIA:  
szefowa serwisu  
Anna Woźniak

SEKRETARIAT:  
Patrycja Wierzbicka

WYDAWNICTWO:  
Wyborcza sp. z o.o.

PREZES ZARZĄDU:  
Wojciech Bartkowiak  
CZŁONKOWIE ZARZĄDU:  
Mikołaj Chrzan, Joanna Kwas

SZEFOWA WYDAŃ SPECJALNYCH:  
Karolina Jaroszewicz  
DYREKTORKA BIURA REKLAMY:  
Marta Gądek  
KIEROWNICZKA SPRZEDAŻY:  
Wioletta Napurka

SZEF PROMOCJI:  
Agnieszka Placek

Z-CIA SZEFA PROMOCJI:  
Katarzyna Stożek  
DYREKTOR KOLPORTAŻU:  
Michał Szalański  
NAŚWIETLANIE I Druk:  
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

ADRES REDAKCJI:  
ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa,  
tel. 22 555 43 26

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.  
Na stronach 3, 9, 11, 27, 29, 35, 37, 39, 40 zamieszczony jest materiał reklamowy

„Wysokie Obcasy” nr 38 (1308)  
NA OKŁADCE:  
TIMOTHÉE CHALAMET  
FOT. ROCCO SPAZIANI/  
ARCHIVIO SPAZIANI/  
MONDADORI PORTFOLIO VIA  
GETTY IMAGES



RESERVED

PROMOCJA

# Niezawodne w męskiej szafie

Nowy sezon sprzyja odświeżeniu garderoby. Najlepiej o klasyki, które zawsze są w trendach.

**W** ich poszukiwaniu warto zdać się na Reserved. W nowej kolekcji marki ponadczasowa elegancja łączy się z funkcjonalnością. Efekt? Ubrania i dodatki, które sprawdzą się w każdej sytuacji. Utrzymane w stonowanej kolorystyce marynarki, płaszcze, sztruksowe i denimowe spodnie oraz półbuty to jesienne niezbędni. Kompletując je, warto mieć na uwadze jakość – trend obowiązujący ponad sezonami. Idea ta przyświeca linii Premium Reserved, będącej kwintesencją dopracowanej bazy i dbałości o detale. W ofercie znaleźć można m.in. T-shirty z bawełną z recyklingu, swetry i golfy z wełny merynosów, polo z krótkim i długim rękawem oraz must-have na lata, czyli skórzaną kurtkę. Nowości Reserved dostępne są w sklepach i online.



❶ 179,99 zł Bawełniana BLUZA regular fit **RESERVED** ❷ 299,99 zł KURTKA biker z imitacji skóry **RESERVED** ❸ 59,99 zł Bawełniana CZAPKA Beanie **RESERVED** ❹ 499,99 zł PŁASZCZ z wełną **RESERVED** ❺ 399,99 zł KURTKA z wełną **RESERVED** ❻ 149,99 zł SPODNIE straight fit z wiskożą **RESERVED** ❼ 199,99 zł KAMIZELKA z wełną **RESERVED** ❽ 99,99 zł Gładki skórzany PASEK **RESERVED** ❾ 329,99 zł GOLF z kaszmirem **RESERVED** ❿ 259,99 zł Skórzane SZTYBLETY **RESERVED** ⓫ 259,99 zł Skórzane LOAFERSY **RESERVED**



# Męskość na nowe czas

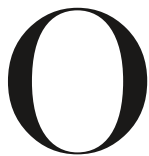


James Bond odrzuca wizerunek seksisty, komiksowi mięśniacy oddają pole superkobietom, piosenkarze pozują w sukienkach. Rewolucja męskości zaczyna się w popkulturze



Od lewej: Pedro Pascal, MET Gala 2023;  
Harry Styles, 64. rozdanie nagród Grammy;  
Justin Baldoni, premiera „It Ends with Us”

TEKST KATARZYNA SEILER



„Od pierwszych lat życia jako chłopcy słyszymy, że kobiecość jest przeciwieństwem męskości, więc żeby być męskimi, musimy odrzucić wszystko, co kojarzy się z kobiecością, inaczej sami zostaniemy odrzućeni” – mówił aktor Justin Baldoni w swoim wystąpieniu na konferencji TEDWomen w listopadzie 2017 roku. Gwiazdor znany z roli w serialu „Jane the Virgin” i filmu „It Ends with Us” w swojej szczerej przemowie opowiada o tym, co się dzieje, gdy mężczyźni okazują uczucia. Zauważył, że typ męskości, jaki sam reprezentuje, przemawia do konkretnej grupy społecznej – prawie wyłącznie kobiet. Aktor często publikuje zdjęcia w internecie, na których okazuje czułość żonie i dzieciom. Poza tym wykorzystuje swoją platformę, żeby mówić o słabościach, porażkach i kompleksach. Jego zdaniem jest to odbierane jako „niemęskie”. Zdarzają się wręcz komentarze od internautów, którzy pod zdjęciem z żoną zarzucają mu „gejowskie zachowanie”.

W ramach eksperymentu Baldoni zaczął publikować treści skupione na tym, co stereotypowo męskie. Prężył mięśnie, relacjonował postępy w treningach, pozował ze spoconą klatką piersiową. Natychmiast przybyło mu męskich fanów. Aktor postanowił, że ma dość podążania za tym, „co wystarczająco męskie”. Nie chce być jak wzorowy samiec alfa: zamknięty w sobie, twardy i unikający okazywania emocji. Jego propozycję zmian dla współczesnych mężczyzn wyświetlono od momentu publikacji prawie 3,5 mln razy.

Ten głos nie jest wyjątkiem. O tak zwanym „kryzysie męskości” dyskutuje się od lat, a papierkiem lakmusowym zmian zachodzących w tej kwestii są główni aktorzy życia publicznego. To, jakim partnerem i ojcem jest mężczyzna, może zdecydować o jego wynikach w rywalizacji o popularność nie tylko wśród kobiet. W ostatnich latach obserwujemy więc, jak James Bond odrzuca wizerunek seksysty i poświęca życie dla rodziny. Komiksowi mięśniacy oddają pole superkobietom. Piosenkarze pozują w sukienkach i manifestują swój feminizm. Politycy adorują żony i opowiadają o przygotowywaniu dzieciom posiłków.

Tymczasem psycholog Jordan Peterson w jednej z rozmów z podkasterem Joe Roganem nazywa mężczyzn reprezentujących taką postawę „kolesiami, którzy przebiegle udają, że wspierają feministki”. Zwolennicy tradycji nie pozostają bierni wobec rzekomego zmięczenia samca alfa. Przepęlni ich nostalgią, mitologizowanie przeszłości i obawa o przyszłość. Młodych mężczyzn nęka plaga samotności i depresji. Winą za taki stan rzeczy wielu z nich obarcza rewolucję feministyczną, kobiety, lewicowe ruchy społeczne i osoby LGBT+. W odpowiedzi po tej drugiej stronie barykady rodzi się nowy, jeszcze bardziej toksyczny wzorzec męskości: samiec sigma.

## NIEZALEŻNY JAK WILK

Samiec alfa miał być powszechnie podziwianym liderem. Imponująca siła, agresja i dominacja miały zapewniać mu zasoby potrzebne do przeżycia i zdobycia partnerki. Hierarchia samców sięgająca od alf do omeg (tzw. „przegrywów”) funkcjonuje głównie na forach i blogach internetowych obleganych przez młodych mężczyzn. To tam zrodził się samiec sigma.

Ojcem terminu jest Theodore Robert Beale, czyli skrajnie prawicowy bloger znany jako Vox Day, jeden z czołowych internetowych rasistów, seksistów i nacjonalistów. Beale w 2010 roku na swoim blogu zaproponował nową koncepcję „socjoseksualnej hierarchii”, według której obok samca alfa istnieje niezależnie tajemniczy mężczyzna sigma. Jest on niezależnym samotnym wilkiem. Nie dąży do przywództwa, choć ludzie – w szczególności kobiety – do niego lgną. Nie przestrzega zasad, żyje według własnego kodeksu. Jest pewny siebie, kompetentny, najczęściej objawia się jako odnoszący sukcesy biznesmen. Co często podkreślano – rzekomo jest najrzadszym typem mężczyzny. Koncepcja Beale’a znana była jedynie nielicznym aż do 2021 r., kiedy samiec sigma wyszedł poza hermetyczne męskie fora. Obecnie „sigma” to jedno z ulubionych słów pokoleń Zet i Alfa. W sieci roi się od pseudopsychologicznych treści z poradami typu „jak zostać samcem sigma” lub „10 znaków, że jesteś sigma”. Do tego dochodzą cytaty motywacyjne ze zdjęciami wilków i przykładami osób, które uosabiają nowy typ męskości.

Prawdziwego sigma możemy zobaczyć na ekranach w postaci bohaterów takich jak John Wick, Walter White z serialu „Breaking Bad”, Tommy Shelby z „Peaky Blinders”, czy w „Joker” w wersji Joaquina Phoenixa. Wśród wielu kinowych i serialowych zimnych brutalni, króluje jednak mesjasz sigma: Patrick Bateman z „American Psycho”. W ekranizacji powieści Breta Eastona Ellisa z 1991 roku Christian Bale wciela się w postać bogatego bankiera, narcyza nienawidzącego kobiet i seryjnego mordercy. Ten rzekomo wzorowy niezależny wilk jest całkowicie podporządkowany relacjom w swoim męskim środowisku, ma obsesję na punkcie statusu i wyglądu, zresztą jak większość jego otoczenia z Wall Street. „American psycho” było bowiem satyrą na toksyczną męskosc kultury zapier\*\*\*. Podobnie jak o 12 lat młodszy film o innym wilku z Wall Street, wbrew intencjom twórców, ich bohaterowie stali się dla części młodych odbiorców autorytetami i wzorami do naśladowania.

W prawdziwym świecie samce sigma są reprezentowani przez postaci takie jak Elon Musk, czy guru mizoginii, Andrew Tate. Ten drugi nie dość, że utworzył własną „uczelnię”, która miała swoim adeptom pomóc osiągnąć sukces finansowy, powodzenie u kobiet i „wyrwanie się z Matrixa”, to jeszcze zmagają się z oskarżeniami o gwałty i handel ludźmi. W Polsce męską sigma od niedawna określa się Krzysztofem Gonciarza, który w ostatnich latach został przez byłą partnerkę oskarżony o przemoc, poniżanie, manipulowanie nimi i nakłanianie do brania narkotyków. Początkowo twórca internetowy przeproszał za swoje zachowanie i zapewniał, że „jest w terapii”. Po czasie zmienił jednak narrację, zarzucił jednej z kobiet stalking, a inną pozwał. Do życia publicznego wrócił w połowie 2024 roku występując w walce Fame MMA pod ironicznym pseudonimem „Bestia z Tokio”. W internecie zaroilo się od komentarzy chwalaących jego powrót i komplementów: „prawdziwy sigma”.

# LOEWE



Daniel Craig w kampanii Loewe; Ryan Gosling, lunch z okazji nominacji do Oscarów 2024

## PIERWSI MĘŻOWIE

Zdaniem Rossa Douthata, felietonisty „The New York Timesa” najbliższe wybory prezydenckie w USA będą de facto „referendum w sprawie męskości w Ameryce”. Publicysta po lewej stronie rywalizacji widzi progresywnych ojców. Łączą oni postawę „zwykłego gościa” trenującego drużynę sportową w szkole swoich dzieci z wyróżniającą się odwagą do mówienia o emocjach, bycie oddanym partnerem i sojusznikiem walki o prawa kobiet. Ten model perfekcyjnego męża wykrystalizował się w szczególności podczas sierpniowej Narodowej Konwencji Partii Demokratycznej. Potencjalny przyszły pierwszy dzentelmen Doug Emhoff bez skrępowania wspominał jak adorował Kamalę Harris po pierwszej randce, a Barack Obama przyznał, że przemawianie tuż po małżonce wymaga od niego śmiałości. Gubernator Tim Walz z Minnesoty jako kandydat na wiceprezydenta u boku Harris pokazał się jako stworzony do roli sojusznika kobiety u władzy, gdy skupił swoje wystąpienie wokół praw reprodukcyjnych i bardzo osobistej opowieści o problemach z płodnością w jego rodzinie. Polityk nie bał się uронić łzy, wspominając narodziny córki, której dał na imię Hope [red. Nadzieja].

Po drugiej stronie tej sielanki jest toksyczna męskość w wydaniu „łapiącego za cipki” Donalda Trumpa i przeciw-

nika „bezdziwnych kociar” J.D. Vance’a. Narracja reprezentowana przez mężczyzn z tego obozu nazywana jest „neopatriarchatem”. Podstawowym zadaniem tego ruchu ma być odwrócenie skutków rewolucji feministycznej. Ich tradycyjna wizja rodziny złożonej z silnego mężczyzny, kobiety zajmującej się domem i licznym potomstwem jest mocno osadzona w przekonaniach religijnych. Paradoxs polega na tym, że choć piewcy tradycji wśród republikanów tęsknią za minionym stuleciem, wiele z ich żon to ciężko pracujące kobiety, a w przypadku samego kandydata na wiceprezydenta, wzięta prawniczka.

Ale sprzeczności nie brak też po lewej stronie. Złośliwi chętnie przypominają, że idealni mężowie liberalnych polityczek nie są bez skazy, Ameryka chyba nigdy nie zapomni wybrków Billa Clintona. Teraz Doug Emhoff jest rozliczany z przewinień podczas trwania jego pierwszego małżeństwa, kiedy to wdał się w romans z nauczycielką swoich dzieci.

Mimo to strategia ustawienia się w pozycji wspierających mężów, którzy szczerze opowiadają o intymnych kulisach domowego życia, sprawdza się doskonale. U boku partnerów skupiających się na męzowskim wcieleniu, kobiety mogą wejść w role liderek, mówiących nie tylko o wspieraniu mę-

zów i wychowywaniu dzieci, ale przede wszystkim o sprawach państwowych, strategiach przywódczych i polityce.

Emhoff, Walz i Obama z pewnością wpłyną na to, jak w przyszłości będą mówić o swojej pozycji w rodzinie lewicowców i centrowi przywódcy. Nawet w Polsce nie ujdą już płazem takie wpadki jak ostatnie świąteczne życzenia Rafała Trzaskowskiego. Prezydent Warszawy opublikował wtedy krótkie wideo, na którym widać było, jak siedzi rozluźniony przy stole, a jego żona obok zajmuje się obowiązkami domowymi. Za klip musiał przeprosić.

## CEKINY I SUKIENKI

Realia są takie, że według badań CBOS z 2018 roku to na kobietach spoczywa ogrom prac domowych, a sytuacja ta nie zmienia się na przestrzeni lat. Kiedy więc mężowie z pierwszych stron gazet wykazują zainteresowanie wychowaniem dzieci lub podziałem obowiązków z małżonkami, spotykają się z owacjami na stojąco.

David Beckham podbija serca fanek wyznaniem, że uwielbia sprzątać dom, gdy cała rodzina pójdzie już spać, bo nie znosi bałaganu. Wizerunek perfekcyjnego męża pomaga budować jego żona, która od czasu do czasu zdradza kulisy życia ze słynnym piłkarzem, który sam zajmuje się drobnymi naprawami, z czułością opiekuje się córeczką i wita Victorię w drzwiach przygotowanym specjalnie dla niej drinkiem. To przewrotne, że legenda brytyjskiej piłki nożnej dotarła w swoim życiu do momentu, gdy stał się symbolem dojrzałej męskości. W najgorętszych latach obecności na pierwszych stronach prasy brukowej Beckham był wyśmiewany za to, że dbał o wygląd i eksperymentował z modą. Wręcz zaszokował opinię publiczną, gdy na randkę z żoną wybrał się w sarongu. Dziennikarz Mark Simpson, twórca pojęcia „mężczyzny metroseksualnego” w swoim słynnym eseju pt. „Meet the Metrosexual” z 2002 roku nazwał Beckhama wzorowym przykładem tej postawy. Według niego byli to mężczyźni, którzy używają kosmetyków, malują paznokcie, interesują się mo-

da i usuwają owłosienie ze swojego ciała. Na dodatek mają skłonność do okazywania emocji, są empatyczni i wrażliwi. Metroseksualista był ówczesnym przeciwieństwem macho.

Artystom, gwiazdom i celebrytom chętnie przyklejano tę łatkę – wystarczyło wyróżnić się wyglądem. Gdy Michał Szpak zadebiutował podczas przesłuchań do telewizyjnego show „X-Factor” stał się obiektem kpin. Publiczność bez skrępowania dziwiła się, że jest mężczyzną. Wokalista o mocnym męskim głosie miał długie włosy, nosił sporo biżuterii i delikatnie się malował. Maja Sablewska zanim pozwoliła mu zaśpiewać, poleciła: „Zdejmij te wszystkie błyskotki kobiece”.

Z czasem pojęcie mężczyzny metroseksualnego wyszło z użycia. Zastąpiło je publiczne kwestionowanie seksualności osoby, która w jakikolwiek sposób odstawała od wzorca tradycyjnie rozumianej męskości. Ofiarą takiego myślenia pada choćby zwany przez wielu najseksowniejszym z hollywoodzkich aktorów Pedro Pascal. Latynos na ekranie często wciela się w silnych macho uwodzących zarówno kobiety i mężczyzn. Prywatnie mówi o napadach paniki, źle znosi wystąpienia publiczne i nie zdradza szczegółów swojego życia osobistego. To sprawia, że media plotkarskie nieustannie spekulują o jego orientacji seksualnej.

Odkrywanie swojej wrażliwej strony i balansowanie na krawędzi kobiecości jest dla artystów obarczone ryzykiem. Na polskim gruncie można właśnie obserwować jak taki krok może się opłacić. Maciej Musiał niedawno zatańczył w 14. edycji programu „Taniec z gwiazdami”. Potencjalnie odstraszające prawdziwych macho obcisłe i świecące stroje oraz trenowanie ruchów bioder w oczach fanek dowiodło odwagi i dojrzałej męskości aktora. Musiał dodatkowo rozmiękczać publiczność tańcząc w telewizji z mamą. Z tańca konkursowego przeszedł płynnie do płasów, którymi skradł serca warszawiaków. Jego słynne potańcówki przyciągają wzruszającym widokiem starszych małżeństw tańczących pod gołym niebem tuż obok zakochanych nastolatków. Podobno w tłumie można zostać porwanym na parkiet przez samego organizatora. I tak, pokazując swoją romantyczną naturę i wraź-

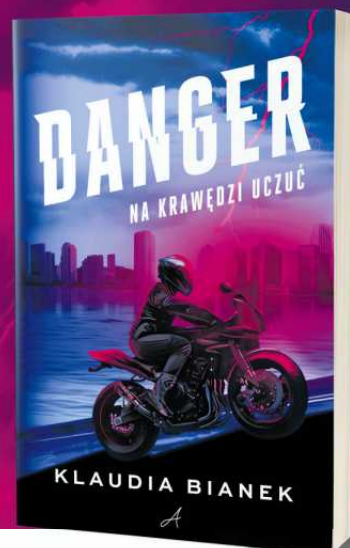
OGŁOSZENIE

**RYZYKO NA TORZE JEST IM DOBRZE  
ZNANE, ALE CZY W MIŁOŚCI  
SĄ NA NIE GOTOWI?**

Ale!

WYDAWNICTWO

Poznaj romans,  
który skradł serca polskich  
czytelniczek





# ELIE SAAB

## ELIXIR

### LOVE



THE NEW FRAGRANCE

liwą stronę, zyskał na popularności i zaliczył błyskawiczny awans z aspirującego aktora na jednego z najbardziej pożądaných gwiazdorów młodego pokolenia.

Jego anglojęzyczni rówieśnicy - Harry Styles i Timothée Chalamet - nazywani są przedstawicielami nowego typu nietoksycznej męskości. Styles, wokalista wywodzący się z boysbandu One Direction, w ostatnich latach łączył aparycję wytatuowanego bożyszczka nastolatka z kolorowymi stylizacjami z cekinów, biżuterią i własną linią lakierów do paznokci. Jego okładkowa sesja dla brytyjskiego „Vogue’a”, na której pozuje w sukni domu mody Gucci, zainicjowała debatę o współczesnej męskości. Jakby tego było mało, piosenkarz otwarcie mówi o swojej wrażliwości, słabościach i korzystaniu z pomocy terapeuty. Styles widywany był z top modelkami, aktorkami i piosenkarkami, ale to plotki o jego rzekomych romansach z mężczyznami rozgrzewają internet, choć sam artysta nie wypowiada się na temat swojej seksualności.

Chalamet bywa obiektem kpin starszych mężczyzn - nie imponuje ani posturą, ani „sześciopakiem”, ani nie kipi testosteronem, a jednak jest obiektem westchnień milionów fanek. Urodzony w 1995 roku aktor nie boi się pozować na czerwonym dywanie w świecącym kombinezonie bez pleców, ani przyznawać w talk show Drew Berrymore, że prowadzi dziennik wdzięczności. Jego kariera nabrała tempa

## To, jakim partnerem i ojcem jest mężczyzna, może zdecydować o jego wynikach w rywalizacji o popularność nie tylko wśród kobiet

po filmie „Tamte dni, tamte noce” z 2017 roku, gdzie u boku Armie’ego Hammera przeżywa płomienny gejowski romans. Dziś jest twarzą Chanel (które w przeszłości reprezentował choćby Brad Pitt), najbardziej rozchwytywanym aktorem w Hollywood, a prywatnie partnerem Kylie Jenner, czego zapewne w skrytości pozazdrościłby mu niejeden sigma.

### ZMIERZCH SUPERBOHATERA

Jednym z wyjątkowo śmiesznych paradoksów ideologii samców sigma jest to, że ich idole w prawdziwym życiu nie mają nic wspólnego ze swoimi filmowymi bohaterami. Keanu Reeves jako John Wick jest niepokonanym zabójcą, łamie wszelkie zasady i walczy sam z całym przestępczym światem. Nie ma czasu na relacje ani rozmowy o uczuciach. Prywatnie Reeves jest wrażliwym mężczyzną, który potrafi szczerze mówić o swoich przykrych doświadczeniach - 25 lat temu jego

partnerka urodziła martwe dziecko, a niecałe dwa lata później sama zginęła w wypadku samochodowym. Dziś aktor ponownie odnalazł szczęście u boku artystki Alexandry Grant. Gdy gwiazdor po raz pierwszy pokazał się z 51-letnią siwą partnerką na czerwonym dywanie, wzbudził powszechny zachwyt.

Na liście idoli zwolenników tradycyjnej męskości znajduje się oczywiście legendarny zimnokrwisty playboy James Bond. Przez lata bohater znany był ze swojego przedmiotowego podejścia do kobiet. Dokonania agenta 007 najlepiej podsumowują słowa Judi Dench wcielającej się w rolę szefowej MI6, która do Bonda granego przez Pierce’a Brosnana mówiła, że jest „seksistowskim, mizoginistycznym dinozaurom”. Prawie 30 lat później słynny bohater ginie niczym wymierający gatunek i przyprawia swoich konserwatywnych fanów o mdłości - co to za Bond, który założył rodzinę i oddaje życie, żeby ratować córeczkę?

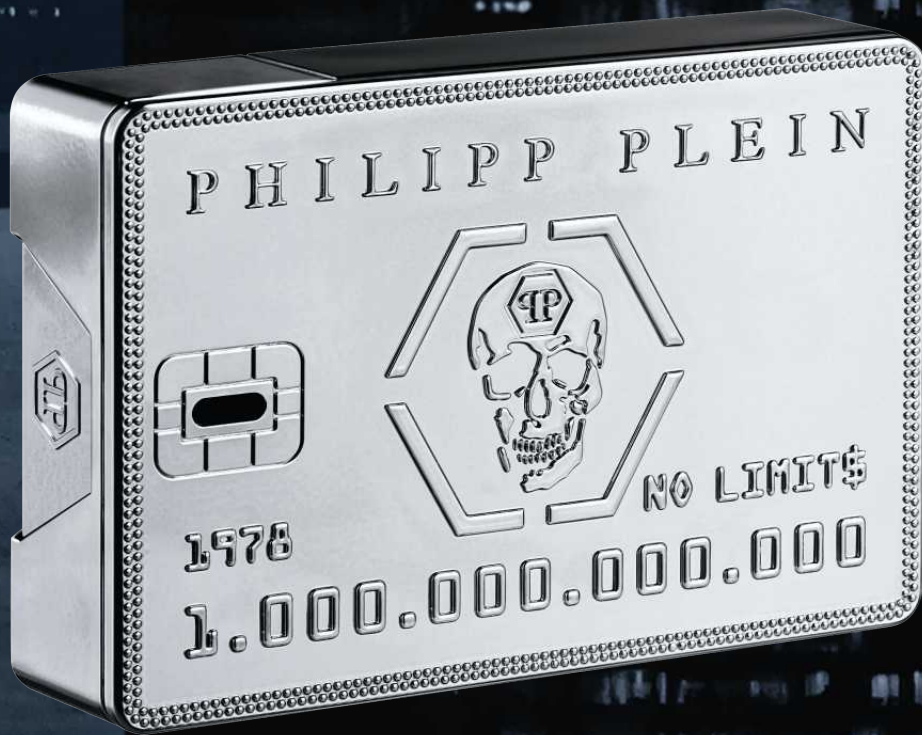
Poza ekranem wcielający się w jego rolę Daniel Craig również kwestionuje toksyczną męskość. Wystarczyło, że pokazał się publicznie niosąc swoje nowo narodzone dziecko w nosidelku i podniosło się larum. Prezenter telewizyjny Pierce Morgan oburzył się na Twitterze: „Oh 007... ty też?!” i okraślił swój wpis hasztagiem „wykastrowanyBond”. Gdy tylko Craig pożegnał się oficjalnie z rolą kultowego tajnego agenta z przytupem zerwał z etykietą symbolu męskości. Chętnie podejmuje role komediowych i queerowych postaci (jako detektyw Benoit Blanc w serii „Na noże” i filmie „Queer” Lucii Guadagnino), bierze udział w odważnych kampaniach reklamowych i bawi się swoim wizerunkiem.

Wisienkę na torcie stanowi Ryan Gosling, który w filmie „Drive” miał być typowym sigmą, a w swoich najnowszych filmach wzbija gwóźdź do trumny klasycznego męskiego bohatera. Już po premierze „Gray Man” z 2022 roku zastanawiano się, czy zwiastuje on zmierzch klasycznych herośców kina akcji lat 80. z Arnoldem Schwarzeneggerem, Sylwestrem Stallonem i Stevenem Seagalem na czele. Gosling wytyczył drogę postaciom, które mogą przyznawać się do słabości, walczyć ramię w ramię z kobietami lub być przez nie ratowanymi i nie odbiera im to męskości. W „Kaskaderze” płacze do piosenki Taylor Swift i to też jest

OK. Zapewne rolą jego życia jest jednak Ken, który w „Barbie” Greta Gerwiga niczym współczesny zagubiony mężczyzna szuka swojego miejsca w świecie, gdzie samiec alfa nie jest już najbardziej pożądaną postawą. Na dodatek przeżywa potworne rozczarowanie, gdy okazuje się, że patriarchat mu nie służy i nie ma wiele wspólnego z koźmi. Droga Kena kończy się refleksją, że istotą jego życia nie jest ani zabieganie o względy Barbie, ani rywalizacja z innymi Kenami. To pogodzenie się z faktem, że jest wystarczający, taki jaki jest.

Do podobnych wniosków dochodzi w swoim wystąpieniu na TEDWomen Justin Baldoni. „Nie chcę być dobrym mężczyzną, chcę być dobrym człowiekiem” - mówi. Jego zdaniem współcześni mężczyźni powinni odpowiedzieć sobie na kilka pytań: „Czy jesteś wystarczająco odważny, żeby być wrażliwym? Czy jesteś wystarczająco silny, żeby być delikatnym? Czy jesteś wystarczająco męski, żeby zamknąć się i pozwolić kobiecie mówić?”. ♦

PHILIPP PLEIN  
NO LIMIT\$ PLATINUM



T H E N E W M A S C U L I N E F R A G R A N C E

# Dostrojenie

W związku ciągle uczymy się kochać nową osobę, bo wszyscy z czasem się zmieniamy, przechodzimy przez różne etapy w życiu

Z ALEKSANDRĄ LAUDAŃSKĄ  
ROZMAWIA ZUZANNA KUFFEL  
KOLAŻ JAGODA STĄCZEK

**S**tworzyła pani projekt „Wolni od metryki”. Tak jak w pracy czy przyjaźniach możemy nie dać się zaszafadkować ze względu na wiek, tak wydaje mi się, że w związku trudno być zupełnie „wolnym od metryki”. Upływ czasu i tak nas w końcu dopada, a spędzając z partnerem czy partnerką dużo czasu, w tym noce, chyba trudno to ukryć.

Na grupie poświęconej menopauzie przeczytałam ostatnio wpis kobiety, która napisała, że wstydzi się starzeć. Figura już nie taka, twarz nie taka, głos inny. I nic – ćwiczenia, kremy, zdrowa dieta – już tego procesu nie zatrzyma. Rzeczywiście, kiedy zaczynamy tracić estrogen i zwalniają procesy metaboliczne w ciele, starzenie przyspiesza i czujemy się źle. Jesteśmy często obolałe. Mnie menopauza przeorała, chociaż zawsze bardzo o siebie dbałam i byłam w bardzo dobrej formie, przygotowana na to, że będę kiedyś 90-latką, która nie potrzebuje brać leków. Nagle mnie powaliło i zaczęłam czuć się staro. Dlatego rozumiem kobiety, które się tego wstydzą. Pamiętam, jak w czasie perimenopauzy odwiedziłam w Monachium mojego ówczesnego partnera, młodszego o 20 lat. Przegonił mnie po mieście, a ja w trakcie zwiedzania zaciskałam zęby, bo – mimo wygodnego obuwia – bardzo bolały mnie stopy. Rano, po przebudzeniu, szłam do łazienki zgięta w pół. Staralam się, żeby tego nie zobaczył, bo wstydziłam się, że mam 46 lat, a jestem połamana jak starszuszka. Dla niego byłam jednak cały czas atrakcyjna i moje plany starcze czy menopauzalna opona nie miały znaczenia.

**No właśnie, zaskakuje mnie to, że będąc w wieloletnim związku, kobieta może wstydzić się przed mężem tego, że przechodzi menopauzę.**

Dużo zależy od tego, jaka to jest relacja. Część par z wieloletnim stażem pewnie tego wstydu nie ma, bo staje się dla siebie bardziej jak rodzeństwo, a namiętność u nich już zupełnie wygasa. Kiedy mąż jest jak brat, to też nie jest dobry scenariusz. Kobiety może i bardziej zauważalnie starzeją się fizycznie, ale mężczyźni szybciej starzeją się mentalnie. My na szczęście możemy coś z tym zrobić. Mnie pomogła hormonalna terapia zastępcza. Jak ustępują fizyczne dolegliwości, to upływ czasu przestaje być problemem. Badania prowadzone wśród kobiet, które już przeszły transformację menopauzalną, potwierdzają bardzo wyraźnie, że po tym okresie wiele z nas odczuwa wyższy poziom szczęścia niż wcześniej, doświadczamy postmenopauzalnej werwy – przyływu energii, kreatywności i sprawczości. Często jest tak, że kobieta jest nastawiona na ciągły rozwój i nie ma problemu z tym, że się starzeje. Zapisujemy się na studia, jesteśmy ciągle żądne życia, nowych doświadczeń, towarzystwa. A nasi partnerzy się zwijają, wycofują się, jakby już nie widzieli dla siebie perspektyw, stają się bardziej konserwatywni i chcą zachować status quo. Takie związki często się rozjeżdżają. Coraz więcej kobiet po pięćdziesiątce decyduje się więc na rozwód.

**A tyle się mówi, że dojrzały mężczyźni są w społeczeństwie, zwłaszcza na rynku pracy, bardzo cenieni.**

To mit. Faktycznie, w organizacjach, w których obowiązuje jakaś hierarchia, można mówić o jakiejś władzy czy decyzyjności, są widoczni, ale poza tym się raczej nie udzielają. Na uniwersytetach trzeciego wieku, szkoleniach, warsztatach, imprezach tanecznych, wydarzeniach kulturalnych dominują starsze kobiety. Poniżej zaś najczęściej nie dbają o siebie, robią się zrezygnowani i wycofują się z życia.

**Nie chcę przerzucać odpowiedzialności na kobiety, ale może warto, żeby na tym**

**etapie życia pociągnęły partnerów za sobą, wyciągnęły ich z tego marazmu?**

Kobiety to robią! I stąd się właśnie często bierze ich frustracja – próbują i próbują, a mężczyźni są oporni. Wyciąganie ich z domu na siłę jednak nic nie da. Trzeba wspierać drugą osobę z czułością i empatią, bardziej inspirować niż naciskać. Często się jednak zdarza, że w pewnym momencie kobiety mają już dosyć i albo machają ręką i same idą dalej, albo podporządkowują się mężowi i razem z nim gniją na kanapie.

**Oba te scenariusze są mało optymistyczne. A nie może być tak, że para z niewielką różnicą wieku jest ze sobą wiele lat, on przeżywa andropauzę, ona menopauzę, i ta wspólna transformacja ich zbliża?**

Dużo zależy od tego, jak związek wyglądał wcześniej. Myślę, że jeżeli ludzie całe życie naprawdę się kochali i nadal się kochają, czyli mają dobre podstawy, to taka zmiana może ich zbliżyć. Najważniejsze jest to, żeby ze sobą rozmawiać. W związku ciągle uczymy się kochać nową osobę, bo wszyscy z czasem się zmieniamy, przechodzimy przez różne etapy w życiu. Musimy się do siebie na nowo dostrajać. Może być tak, że okazujemy się zbyt różni i się rozchodzimy, ale jest też dużo pozytywnych historii – zmieniamy się i zakochujemy się w sobie na nowo.

**Wyobrażam sobie jednak, że mimo bliskiej, opartej na miłości i zaufaniu relacji, kobieta może nie chcieć dopuścić swojego partnera do tak trudnego doświadczenia, jakim może być transformacja menopauzalna.**

Słyszałam o kobietach, które ukrywały przed mężami, że już nie miesiaczkują, bo miały poczucie, że już się „przeterminowały” i że to jest czymś wstydliwym. Zawsze się w takiej sytuacji zastanawiam – co to za związek, jak musiał wyglądać wcześniej, że kobieta ukrywa coś takiego. Na pewno warto, żeby partnerzy dawali nam znać, że na-



sze zmieniające się ciała nadal są dla nich atrakcyjne. Żeby okazywali nam czułość i pożądanie. Ale tu sprawa się trochę komplikuje, bo mężczyznom z wiekiem też może spaść libido. Poziom testosteronu, nie tak drastycznie jak poziom estrogenu, ale też spada, więc może pojawić się problem z utrzymaniem wzwodu. Kobieta może to odebrać jako odrzucenie i pomyśleć, że już się partnerowi nie podoba. Z mężczyznami się bardzo trudno rozmawia o takich sprawach, ale komunikacja jest w tej sytuacji najważniejsza. Inaczej oboje będą się czuli źle. On będzie się wstydził, że mu nie staną, ona będzie się wstydzić swojego wyglądu, myśląc, że to była przyczyna. Może też być na odwrót – nam w okresie menopauzy zmniejsza się popęd, a mąż czy partner czuje się odrzucony. Dobra edukacja o tym, jak z wiekiem zmieniają się nasze ciała i funkcjonowanie, w wielu domach pomogłaby uniknąć kłótni i cichych dni. Ludzie czasami naprawdę latami się kochają i szkoda, żeby to się rozpadło przez brak zrozumienia procesów biologicznych.

**Mówimy głównie o parach w podobnym wieku. A jak jest wtedy, kiedy ją i jego dzieli sporo lat? Dla młodszego partnera doświadczenie starzenia będzie bardziej odległe, więc trudniejsze do zrozumienia?**

Niekoniecznie. Często takie relacje, gdzie kobieta jest dużo starsza, opierają się na głębokiej fascynacji drugą osobą. To przysłania oznaki starzenia. Widzę w pokoleniu 30-letnich mężczyzn, którzy wiążą się z kobietami po pięćdziesiątce, dużo zrozumienia i empatii, nie tylko w relacjach. Kiedyś przedstawiałam na międzynarodowym wydarzeniu mój projekt „Mameno” dotyczący menopauzy. Po prezentacji podeszło do mnie dwóch chłopaków, na pewno przed trzydziestką. Byli zachwyceni, podkreślali, jakie to ważne. Prywatnie obserwuję też u nich dużo ciekawości. Mój aktualny partner, również 20 lat młodszy, bardzo dokładnie wypytał mnie o menopauzę i HTZ: „Jak często te plastry przyklejasz?”, „A jak się po tym czujesz?”. Warto, żeby panowie zadawali takie pytania. Pomagają w ten sposób normalizować temat i mniej się wstydzimy.

**Kobiety wstydzą się samego faktu, że już nie mogą zająć w ciążę, czy bardziej objawów, które wiążą się z transformacją menopauzalną – zmian w wyglądzie, sprawności fizycznej czy psychicznej?**



## ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

– redaktorka naczelna warszawskiego miesięcznika seniorów #Pokolenia, twórczyni portalu wolniodmetryki.pl oraz MAMENO – e-douli menopauzy; edukatorka i aktywistka menopauzalna, ekspertka okrągłego stołu ds. menopauzy Kulczyk Foundation; laureatka zestawień 50 po 50 „Forbes” i „Forbes Women”, kilkukrotna laureatka konkursów na wizje przyszłości za projekty adresujące wyzwania długowieczności; mówczyni TEDxWarsawWomen. Świeżo upieczona studentka zdrowia publicznego w WSEIZ, mama Leny i Bruna

Dla wielu kobiet fakt stania się bezpłodną jest problemem. Czują się w jakiś sposób wybrakowane. Młodszym partnerom faktycznie niespecjalnie przeszkadza to, że już nie możemy mieć dzieci. Mgła mózgowa to jeden z większych problemów w okresie transformacji menopauzalnej. Kiedy się pojawia, wiele kobiet, przez brak edukacji, boi się, że to początki choroby Alzheimera. Dopiero kiedy już dojdą do tego, że ich zaburzenia są powiązane z hormonami i przejściowe, akceptują to i przestają się tego wstydzić. Może być również tak, że nie mówią nikomu o tym problemie niekoniecznie przez wstyd, ale też dlatego, że nie chcą martwić bliskich.

**A może nie mówią, bo, będąc w związku z młodszym partnerem czy partnerką, boją się, że ukochana osoba w końcu wymieni ich na „młodszy model”?**

Nie wiem, czy to obawa, ale myślę, że człowiek dojrzały ma świadomość tego, że druga, młodsza osoba ma swój cykl życia i w tym cyklu może pojawić się w końcu chęć założenia rodziny, sprowadzenia na świat dzieci. Dzisiejszy 30-latek może o tym nie myśleć, ale może za osiem czy dziesięć lat poczuje coś innego. Jeszcze kilka lat temu podchodziłam do tego bardziej nerwowo. Teraz bardziej to akceptuję i wiem, że nic z tym nie zrobię. Korzystam z tego, co ma do zaoferowania młody, atrakcyjny mężczyzna i cieszę

tym, co jest między nami. Jeśli się kogoś kocha, w nieegoistyczny sposób, i chce się dla niego dobrze, to pozwoli się mu odejść, nawet jeśli to zabol. Ale nie ma co za bardzo wybiegać w przyszłość. Młodszy partner korzysta z mojej mądrości życiowej i dojrzałości. Ja z jego świeżości. Oby to trwało jak najdłużej.

**Skupiłyśmy się na heteroseksualnych związkach, ale są też kobiety, które menopauzę przechodzą z partnerką u boku. Część z nich to od dawna zdeklarowane lesbijki, część to tzw. late bloomerki, czyli kobiety, które dopiero po pięćdziesiątce zaczynają interesować się romantycznie swoją pićcią.**

To jest bardzo zauważalny globalny trend. Kobiety 40, 50 plus łączą się w pary. Są trzy główne powody. Po pierwsze, nasza seksualność fluktuuje, jest płynna. Może nam być równie dobrze z mężczyznami i z kobietami. Po drugie, często dopiero po menopauzie mamy więcej odwagi i „wychodzimy z szafy”. Mamy świadomość, że jak nie teraz, to nigdy – okienko się zamyka, trzeba korzystać z życia. Poza tym wiele kobiet, nazwijmy rzecz po imieniu, doświadcza rozczarowania mężczyznami. Odkrywają, że prawdziwe zrozumienie i głęboka empatia osiągalne są tylko w relacjach z innymi dojrzałymi kobietami. Komunikacja między nami to jest zupełnie inny wymiar. ♦

## CZUŁOŚĆ. WOLNOŚĆ. RÓWNOWAGA

Menstruacja, menopauza, równowaga w pracy, luka płacowa, rynek dla kobiet 50+, kompetencje przyszłości, siostrzeństwo – z wielką uwagą przyglądamy się naszym relacjom w nowej rzeczywistości. Z czułością i wrażliwością rozmawiamy o kobiecości, ale też męskości i niebinarności. Tworzymy nowy świat i pytamy o nasze miejsce w nim, zachowując balans. „Czułość. Wolność. Równowaga” to akcja społeczna „Wysokich Obcasów” i „Gazety Wyborczej”

## OGŁOSZENIE

Czułość. Wolność.  
**RÓWNOWAGA**

ORGANIZATORZY

wyborcza.pl wysokieobcasy.pl

SPONSOR

KULCZYK FOUNDATION



LIST TYGODNIA

## Blaski i cienie

**M**inęły wakacje, przed nami znów kolejny rok szkolny. Tym razem trochę inny, bo z nowymi władzami. Jako długoletnia nauczycielka chciałabym się podzielić kilkoma refleksjami. Przetrawiałam wielu ministrów edukacji: lepszych, gorszych, na pewno nigdy nieidealnych. Po tych niemal 40 latach pracy pedagogicznej śmiem stwierdzić, że to, jak dzieci i młodzież będą uczone i wychowywane w szkole, zależy przede wszystkim od samych nauczycieli. Władza odgórna nie ma tu nic do rzeczy. Nawet przy najgorszej zwierzchności, mądrzy pedagodzy obronią się, nie dadzą się stłamsić. Dziś bycie nauczycielem nie jest łatwe, bo okazuje się, że każdy rodzic wie najlepiej, jak uczyć i wychowywać. Szkoda, że nie potrafią przekazać tych mądrości swoim pociechom. Druga bolączka to niskie zarobki za tak niezwykle odpowiedzialną pracę. Ci, którzy nigdy nie pracowali w szkole, widzą tylko osławione już pensum 18 godzin, ferie i wakacje. Nie dostrzegają tego, że po godzinach przy tablicy trzeba poświęcić kilka kolejnych na sprawdzenie zadań, przygotowanie się do zajęć (żeby zainteresować uczniów, trzeba na to poświęcić naprawdę dużo czasu), częste zebrania, wywiadówki, ciągle dokształcanie się, dyskoteki, wycieczki (oczywiście niepłatne dodatkowo). Po kilkudziesięciu latach pracy większość nauczycieli ma duży ubytek słuchu (znoszą na co dzień ogromny hałas na przerwach), kłopoty z krtanią, a także zszargane nerwy (ta ciągła presja na dobre wyniki egzaminacyjne, rozwiązywanie konfliktów, „użeranie się” z roszczeniowymi rodzicami). Ale prócz tych cieni są i blaski. Dla mnie to wdzięczność uczniów i to wcale nie okazywana jakimś prezentem, lecz

pod postacią pięknych słów absolwentów (często nawet po wielu latach), że się było autorytetem dla młodego człowieka. Że moja konsekwentna, wymagająca i sprawiedliwa postawa była dla nich najważniejsza.

Tak więc drodzy dorośli - zarówno nauczyciele, jak i rodzice - bądźmy najlepszym przykładem dla uczniów. Mniej umoralniających wykładów, więcej konsekwencji w postępowaniu. Do młodego człowieka prędzej trafi dobry przykład, niż najmądrzejszy nawet wykład. ♦ **Hania**

NAGRODY

**Autorka listu** otrzyma zestaw kosmetyków Soraya beauty Rx oraz książkę „Czarny portret”, Julii Łapińskiej, Wydawnictwo Agora

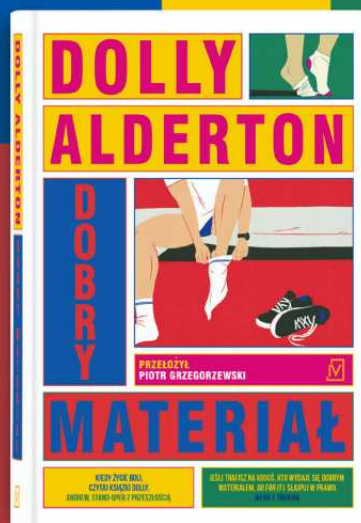


FOT. MATERIAŁY PRASOWE (4)

OGŁOSZENIE

**SPOILER ALERT:**

**PO 4 LATACH ZWIĄZKU JEN RZUCIŁA ANDY'EGO. ANDY NADAL KOCHA JEN.**



**NAJLEPSZA KSIĄŻKA**

**O ROZSTANIACH I ZWIĄZKACH, JAKĄ PRZECZYTASZ!**



# Pani od złamanego serca

Zaszliśmy tak daleko jako istoty ludzkie, ale złamane serce wciąż jest czymś, co może nas powalić. Chciałam zbadać, dlaczego jest to tak bolesne

TEKST JUSTYNA GROCHAL

**R**az na jakiś czas w świecie pisarskim ktoś zostaje okrzyknięty głosem pokolenia. Choć Dolly Alderton, 36-letniej brytyjskiej dziennikarce i autorce bestsellerowego pamiętnika „Wszystko, co wiem o miłości” z 2018 roku, takie opinie schlebają, to wcale nie czuje potrzeby, by wypowiadać się w imieniu większej grupy. – Moje doświadczenie, spojrzenie, historie, które decyduję się opowiedzieć, osobiście uważam za interesujące, ale ludzie słyszeli już wcześniej o perspektywach takich jak moja – mówi pisarka. – Jest wiele innych głosów, których jeszcze nie słyszeliśmy, więc myślę, że ważne jest, abyśmy wprowadzili te historie do publicznego obiegu.

## ODA DO KOBIECEJ PRZYJAŹNI

„Wszystko, co wiem o miłości” to błyskotliwa i napisana z humorem opowieść, w której Alderton dokumentuje swoje życie – od dorastania w Stanmore w północnym Londynie, przez szalony czas studencki, po wynajęcie pierwszego samodzielnego mieszkania w stolicy. To trochę list miłosny dwudziestoparolatki do trzeciej dekady życia, z całym jej urokiem: randkowaniem, imprezowaniem, niepewnością, złamanym sercem, pierwszym poważnym związkiem, eksperymentowaniem, pójściem na terapię. „Wszystko, co wiem o miłości” to jednak przede wszystkim oda do przyjaźni i wyjątkowych kobiet, które pomagały autorce przejść przez najtrudniejsze momenty. „Prawie wszystkiego, co wiem o miłości, nauczyłam się z moich długotrwałych przyjaźni z kobietami. Konkretnie z tymi, z którymi mieszkalam na tym lub innym etapie” – pisze Alderton i jest to prawdopodobnie najczęściej cytowany fragment jej debiutanckiej książki.

W tej szczerzej i bezkompromisowej historii z wnioskiem, że nieidealne jest wystarczające, zobaczyły siebie najpierw kobiety w Wielkiej Brytanii, a potem w ponad 25 in-



nych krajach, w których wydano jej tłumaczenia (w Polsce w Wydawnictwie Prószyński, w przekładzie Agi Zano). Na podstawie książki stacja BBC One TV nakręciła siedmiodobowy serial powstały we współpracy z pisarką, a magazyn „Forbes” umieścił Dolly Alderton na swojej prestiżowej liście „30 Under 30” gromadzącej najzdolniejszych młodych twórców i twórczynie.

W pierwszym tygodniu po premierze „Wszystko, co wiem o miłości” zdobyło tytuł bestsellera „The Sunday Times”, a później książkę nagrodzono National Book Award w kategorii autobiografia roku. I choć nie od razu przyjęła się w Stanach Zjednoczonych, z czasem zawędrowała na listę bestsellerów „New York Timesa”, gdzie spędziła ponad 85 tygodni.

– Jestem taka szczęśliwa, że napisałam tę książkę. Przez chwilę nie byłam. Przez chwilę czułam, że nie warto było opowiadać wszystkim moich najbardziej zawstydzających historii, ale jednak było warto – napisała kiedyś Dolly na Instagramie. – To książka, o którą zawsze mnie pytają, książka, z której prawdopodobnie zawsze

będę znana, bez względu na to, co jeszcze napiszę. Jestem wdzięczna za to, jak zmieniła moje życie i karierę i jak połączyła mnie z setkami tysięcy kobiet, które zobaczyły swoje życie i przyjaźni w tej historii.

## Z ŻYCIA MILENIALSKI

Z wykształcenia dziennikarka, z zamiłowania mól książkowy i kocia mama. Mówi: „pisanie jest sposobem, w jaki tłumaczę doświadczenie życia, aby je zrozumieć. Nawet gdy nie piszę dla pieniędzy, wciąż muszę przelewać słowa na papier”. Współpracowała z „GQ”, „Red”, „Marie Claire” i „Grazia”, pisała też scenariusze dla telewizji. Razem z przyjaciółką, również pisarką

i felietonistką, Pandorą Sykes, prowadziła podcast „The High Low”, w którym komentowały bieżące wydarzenia ze świata popkultury, show-biznesu czy polityki. Jednocześnie przez kilka lat Alderton prowadziła w „The Sunday Times” poczytną rubrykę o randkowaniu, budując wokół siebie społeczność oddanych odbiorczyń. Od jakiegoś czasu na łamach pisma odpowiada na listy czytelniczek i czytelników. Felietony te, często autoironiczne, pokazujące nie tylko jej elokwencję, ale również to, jak uważną jest obserwatorką rzeczywistości, zebrano w całość i wydano w formie książki „Dear Dolly”.

– Nie napisałabym kolejnego pamiętnika – mówiła po premierze „Wszystko, co wiem o miłości”. Jej następna książka, wydana w 2020 roku „Ghosts”, to powieść. W centrum osadziła odnoszącą sukcesy Ninę, autorkę książek kulinarnych, która szukając miłości, próbuje odnaleźć się w zawitym świecie aplikacji randkowych. Poznaje mężczyznę, który wydaje się idealny, ale nie wie, czemu, nagle przestaje się odzywać i znika. Jednocześnie Nina



próbuje oswoić się z tym że jej ojciec zaczyna przejawiać pierwsze oznaki demencji.

„Ghosts” to znów zanurzona we współczesności historia wypełniona błyskotliwymi obserwacjami na temat związków, rodziny, pamięci, samotności i społecznej presji, która przeszkadza nam w docenieniu siebie i tego, co mamy. Książka powtórzyła sukces debiutu Alderton, stając się bestsellerem w Wielkiej Brytanii. Umocniła też pozycję autorki jako bystrej kronikarki problemów związkowych pokolenia milenialsów. Wkrótce po premierze Dolly poinformowała, że sprzedała prawa do ekranizacji powieści.

## ZROZUMIEĆ MĘŻCZYZN

- Chciałam się rozwinąć jako pisarka fikcji, napisać postać o zupełnie innym ciele, płci, doświadczeniu życiowym i pracy niż moje. Chyba myślałam, że będzie to interesujące zadanie twórcze dla pisarki, a jako ktoś, kto zawsze uważał mężczyzn za wiecznie skomplikowanych, pomyślałam, że będzie to interesujące ćwiczenie empatii i badanie płci, heteroseksualności - opowiadała o swojej najnowszej powieści zatytułowanej „Dobry materiał”.

Żartuje, że tyle razy pisała już o złamanym sercu z perspektywy kobiet, że mogłaby stworzyć kolejną taką książkę we śnie. Dlatego tym razem zmieniła punkt widzenia na męski. Jeszcze zanim zaczęła pisać, doszła do wniosku, że każde podejście do stworzenia męskich bohaterów jest tak naprawdę jej próbą ich zrozumienia. - W zasadzie nadal uważam mężczyzn

za kompletną zagadkę - stwierdziła w rozmowie z dziennikarką „Harper’s Bazaar”.

Andy, bohater „Dobrego materiału” to 35-letni komik, którego rzuca dziewczyna. On i Jen byli ze sobą kilka lat. Andy kompletnie nie potrafi zrozumieć tej decyzji ani odnaleźć się w nowej sytuacji. Jego najbliższym przyjaciołom rodzą się kolejne dzieci, a on nagle został nieszczęśliwym singlem bez mieszkania. Nie ma z kim szczerze o tym porozmawiać, bo jego koledzy są zbyt pochłonięci życiem rodzinno-zawodowym. Czuje, jakby cofnął się do czasów studenckich - żyje od zlecenia do zlecenia, przesiaduje do późna w barach i wynajmuje pokój u Morrisa, miłośnika teorii spiskowych w podeszłym wieku.

Andy nie umie uwolnić się od przeszłości, zwłaszcza że wszystko dookoła przypomina mu o byłej, a jego najlepszy przyjaciel to mąż najlepszej przyjaciółki Jen. Dotąd cała czwórka spędzała ze sobą mnóstwo czasu, teraz zrobiło się dziwnie. „W wielkim rozstaniu kryje się wiele ukrytych miniaturowych rozstań” - stwierdza Andy z żalem, gdy orientuje się, że przed nim jeszcze wiele momentów, w których bolesnie odczuje brak Jen.

## ZŁAMANE SERCE JEST OK

Alderton przyznaje, że pisanie fikcji było jak dotąd najtrudniejszą, ale i najprzyjemniejszą częścią jej kariery. By stworzyć postać Andy’ego, przeprowadziła długie rozmowy z kilkunastoma mężczyznami, zadając im osobiste pytania o emocje związane z rozstaniem. Odkryła, że choć me-

chanizmy radzenia sobie ze złamanym sercem bywają różne, jedna rzecz powtórzyła się w każdym przypadku: mężczyźni czuli, że nie potrafią rozmawiać szczegółowo o tych emocjach ze swoimi przyjaciółmi płci męskiej. Brakuje im języka, wydaje im się, że to zbyt duże obciążenie dla drugiej strony. To ją zaskoczyło i zaciekało, bo z jej, kobiecej, perspektywy, sprawy miały się zupełnie inaczej.

Kiedy ktoś po raz pierwszy złamał jej serce, jak balsam zadziałały proste słowa ojca, który przytulił ją i powiedział: „wszyscy przez to przeszliśmy”. - Pomyślałam: „o wow, to przydarzyło się tacie, to przytrafia się każdemu” i nie było większego pocieszenia. Jesteśmy częścią tradycji ludzkości, to część pakietu ludzkich doświadczeń, co sprawia, że jest to o wiele mniej bolesne - mówiła w jednym z wywiadów.

Dlaczego właśnie złamanemu sercu poświęciła swoją nową książkę? - Zaszliśmy tak daleko jako istoty ludzkie, ale złamane serce wciąż jest czymś, co może nas powalić. Chciałam zbadać, dlaczego jest to tak bolesne - ile z tego bólu odczuwamy z powodu nieobecności ukochanej osoby, a ile z powodu odrzucenia, porzucenia? Ile z tego jest kluczem do naszych uczuć z dzieciństwa i naszych zwierzęcych instynktów? ♦



Książka „DOBRY MATERIAŁ” w przekładzie Piotra Grzegorzewskiego ukaże się 25 września w Wydawnictwie Poznańskim

OGŁOSZENIE

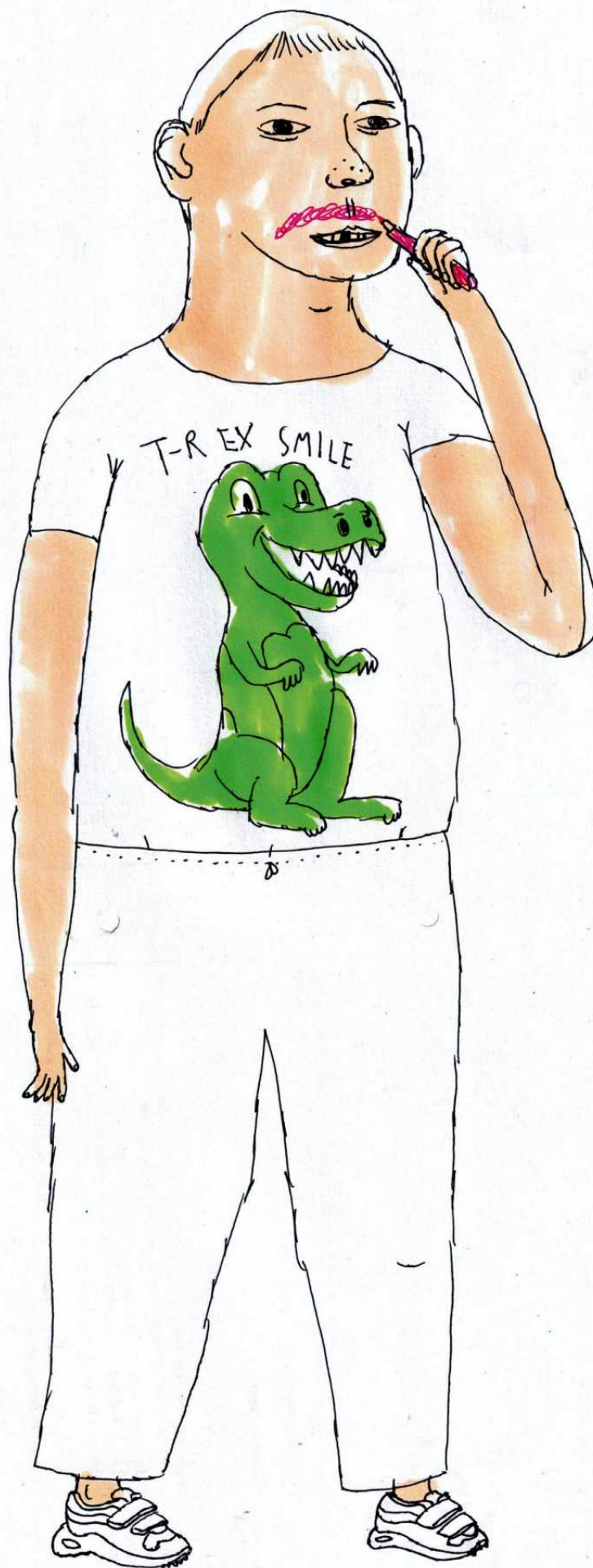
## Akademia Psychologii Przywództwa

Trwa rekrutacja  
na Studium Podyplomowe  
2024 / 2025

Rekrutacja i więcej informacji:  
[values.pl](http://values.pl)

APP





# Zacznijmy od ojca

To, że tak rzadko mówi się o tym, co to jest męskość, jak powinno wyglądać wychowanie chłopca, nie oznacza, że chłopcy nie mają problemów

Z MARTĄ MAJORCZYK, PEDAGOŻKĄ,  
ROZMAWIA AGNIESZKA URAZIŃSKA  
RYSUNKI JANEK KOZA

**D**użo mówimy o tym, jak zadbać o wychowanie dziewcząt, jak je uczyć asertywności, dbania o ciało i o emocje.

A o chłopcach mówimy mało.

## Zastanawiała się pani dlaczego?

Bardzo długo to sprawy kobiet i dziewcząt były pomijane. Kobiety chciały równości, coraz głośniej podkreślały, że są ważne. Z tej niezgody na pomijanie dziewczęcych praw i potrzeb doszliśmy wszyscy do momentu, w którym znów zaburzona jest równowaga. Bardzo intensywnie mówimy o dobrostanie dziewcząt, powstają specjalne programy, gazety adresowane do nastolatek. Żyjemy w kulturze rozmów o macierzyństwie, kobiecości i dziewczęcości. Problemom chłopców poświęcamy zdecydowanie mniej uwagi.

## Może nie ma takiej potrzeby.

Wprost przeciwnie. To, że tak rzadko mówi się o tym, co to jest męskość, jak powinno wyglądać wychowanie chłopca, nie oznacza, że chłopcy nie mają problemów. A fakt, że nie mają z kim o nich porozmawiać, pogłębia tylko ich zagubienie. To szczególnie istotne w czasie dojrzewania, gdy z dzieci stają się mężczyznami. To zatrwazające, jak często zdajemy się pomijać tę kwestię.

## Fakt, dziewczynki dojrzewają z większym rozmachem.

Nam, kobietom, mówi się, że wraz z pierwszą miesiączką stajemy się kobietami. To dla nas ważny moment, właściwie przełom. A choć stwierdzenie, że miesiączka jest świadectwem kobiecości jest nieprawdziwe i niesprawiedliwe – bo przecież nie przestajemy być kobietami, gdy z biologicznych przyczyn miesiączki nie mamy, albo kiedy przestajemy miesiączkować w okresie transformacji menopau-

zalnej – to pierwsza miesiączka jest ważnym drogowskazem. Pierwsza miesiączka bywa sygnałem, że trzeba zająć się tematem dorastania, bywa nawet rodzajem święta. Rozmawiamy z dziewczynką, żeby ją do tego momentu przygotować, to jest także pretekst, by poruszyć inne kwestie związane z ciałem i emocjami dorastającego człowieka. Matki, babcie czy ciotki mają okazję – i często z niej korzystają – aby wciągnąć nastolatkę do swojego świata. Edukują, podpowiadają, przestrzegają i tłumaczą kwestie związane z dorosłością. Zwracam uwagę, że dziewczynki już w czasie wczesnej adolescencji są zachęcane do tego, aby zadbać o swoje potrzeby emocjonalne i fizyczne, zatroszczyć się o skórę twarzy. Jest zachęcanie do korzystania z kosmetyków, nawet jeśli w grę wchodzi eksperymentowanie z kolorowymi kosmetykami, które naprawdę mogłyby poczekać.

## Nie słyszałam natomiast, żeby ktoś świętował z okazji pierwszego wytrysku.

I tego raczej nie zmienimy, ale warto zwrócić uwagę, że dorastanie chłopców jest tabuizowane, zaniechane, a ich potrzeb w tym zakresie zdajemy się nie dostrzegać. Przed laty, gdy chłopiec kończył siedem lat, obcinano mu włosy, a te postrzyżyny były istotne dla całej rodziny – od tego czasu chłopiec przechodził symbolicznie z opiekuńczych matczynych rąk pod opiekę męskiej części klanu. Wciąż jeszcze są na świecie miejsca, gdzie kultuwyje się podobny zwyczaj, ale w Polsce już dawno do nich nie należy. Niestety, bo chłopcy na tym tracą.

## Dlaczego?

Ta tradycja wzmacniała i podkreślała niesłuchanie ważną rolę, jaką odgrywają dorośli mężczyźni, gdy pokazują chłopcu, na czym polega męskość, jak mężczyzna powinien się zachowywać, dbać o siebie i o innych, jak powinien reagować na trudne sytuacje i wyzwania.

## Niejedyn ojciec pewnie się oburzy.

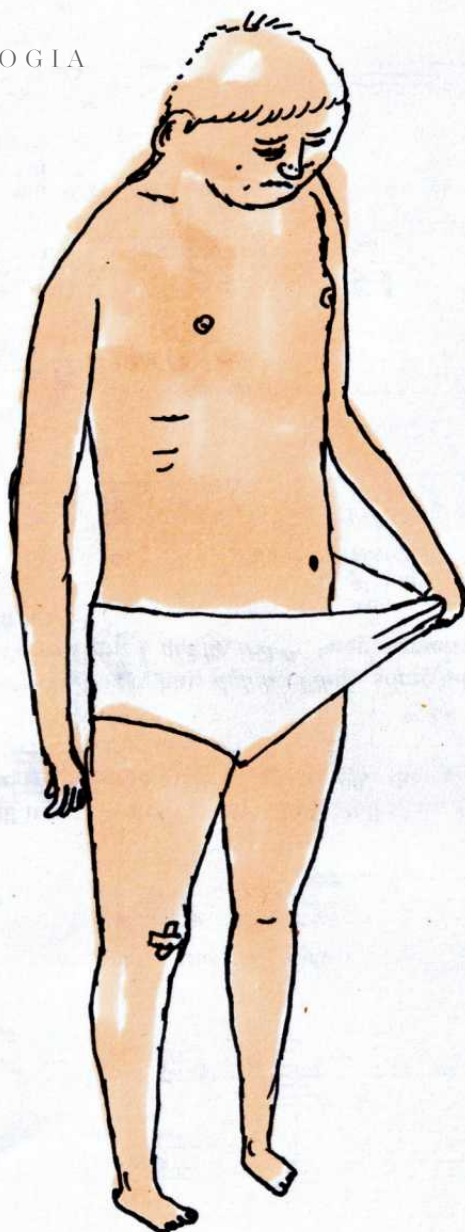
Ależ ja wcale nie chcę powiedzieć, że otcowie przestali pełnić funkcje doradców i przewodników własnych synów. Jestem pewna, że tych zaangażowanych, którzy są dla swych synów wzorem do naśladowania, jest wielu. Ale obserwuję też, że żyjemy w czasach, w których tego rodzaju zachowania i takie wychowanie chłopców jest czymś oczywistym. Chcę, przy okazji naszej rozmowy, podkreślić, jak ważne jest dla dorastających chłopców zaangażowanie bliskich im mężczyzn, a tych mężczyzn chcę serdecznie zachęcić do tego, by tego zaangażowania nie unikali. Tym bardziej że – jak już wcześniej wspomniałam – to dziewczęcze kwestie dominują przestrzeń publiczną.

## Jest kino kobiet ze specjalnymi seansami dla pań, są wyjazdy tylko dla kobiet i spa dla mamy z córką.

A przydałyby się męskie spotkania – na przykład wyjazdy dla ojców z synami. I znów – pewnie gdzieś są organizowane takie wypadki, ale dominują przekazy dotyczące kobiet. Pewnie niejedyn ojciec zabiera swego syna na wspólne wędkowanie, grzybobranie, pod namioty, czy zaprasza do wspólnego majsterkowania. I super. Takie sytuacje są okazją do tego, żeby się poznać, wzbudzić zaufanie i porozmawiać o czymś innym niż tylko „co zjesz na śniadanie?”. I mam nieodpartą wrażenie, że o tym, jak ważne jest wychowanie chłopców, warto mówić, warto zachęcać mężczyzn, żeby wciągali dorastających chłopców do swojego świata. Szczególnie że w kwestiach relacji zdają się dominować kobiety.

## Mamy, czego chciałyśmy?

Świat pełen jest silnych, niezależnych kobiet, które wiedzą, czego chcą i umieją to osiągnąć. Świetnie! O to przecież nam chodziło. Ale z niepokojem obserwuję narastający kryzys męskości. Mężczyźni się pogubili i trudno im się dziwić.



Warto, by chłopiec miał męski wzorzec,  
ale to nie musi być ojciec. Taką rolę przewodnika,  
osoby, której nastolatek ufa, *może przyjąć dziadek,  
wujek, nauczyciel albo trener*

#### **Utrzymywać dom, czy mówić o emocjach?**

Ano właśnie. Kiedyś przekaz dotyczący męskości był nieco prostszy. Mężczyzna miał się kojarzyć z siłą, jego obowiązkiem miało być utrzymanie rodziny, dyscyplinowanie, porządkowanie. A także - ukrywanie uczuć. Bo przecież, wiadomo, mężczyźni nie płaczą. Ten patriarchalny wzorzec wcale nie był pozbawiony rys - stały za tym nałogi, przemoc, uzależnione ekonomicznie kobiety, nieszczęśliwe dzieci, które - jak ryby - nie miały głosu.

#### **W takich rodzinach wychowywani byli jeszcze ojcowie dzisiejszych nastoletnich chłopców.**

I to właśnie oni się gubią. Z jednej strony słyszeli jeszcze, że siła i kamienne oblicze to cnota, a z drugiej napływają do nich informacje, że lzy to nie jest powód do wstydu. W domach mieli najczęściej pewnie układ patriarchalny, a teraz muszą się odnaleźć w układach partnerskich. Ich żony i partnerki to kobiety, które swobodnie sięgają po zawodowe i ekonomiczne sukcesy. Znają swoją wartość, przebijają

ją szklane sufity i coraz częściej zarabiają zdecydowanie więcej od mężczyzn, co dla wielu z nich jest powodem do poważnej frustracji.

#### **Mialyśmy rozmawiać o dorastających chłopcach, a mówimy o ich ojcach.**

Bo to ich chcą naśladować synowie. Od nich powinni dowiadywać się, jak radzić sobie z dorastaniem, z biologicznymi i emocjonalnymi wyzwaniem, jakie ono ze sobą niesie. To od nich powinni uczyć się, jak być dobrymi partnerami, ojcami i po prostu szczęśliwymi ludźmi.

#### **Niech zgadnę. Pewnie jest tu jakieś zadanie dla kobiet.**

Dość często się zdarza, że matki bywają nadopiekuńcze. Już od najmłodszych lat biorą dziecko pod skrzydła i otaczają troską ponad miarę, przekonane, że same są w stanie najlepiej się dzieckiem zaopiekować, najbezpieczniej z nim bawić. We współczesnych ojcach jeszcze rezonują patriarchalne komunikaty, ale pięknie próbują się odnaleźć - już nie pomagają w domach, tylko po prostu dzielą się obowiązkami, nie uważają, że jeżdżenie z dzieckiem w wózku na spacerzy jest niemęskie, a opieka nad niemowlakiem to zajęcie niemęskie. Nie wszyscy i nie zawsze, ale jest sporo dobrych przykładów. Jednak nierzadko mężczyzna bywa odsuwany od najprostszych czynności, bo przecież nawet „pieluchę najlepiej zmienia mama”. W efekcie to może być dla niego wygodne, ale ojciec nieobecny wychowawczo to problem dla dzieci, a szczególnie chłopcy w okresie dojrzewania potrzebują męskich wzorców. Nie chcę powiedzieć, że matka nie może być dla dorastającego chłopca partnerką do rozmów, wsparciem czy osobą, od której wiele można się nauczyć. Ale zdecydowanie trudniej jej rozmawiać z chłopcem o kwestiach związanych z biologią, o sprawach intymnych. Może, owszem, opowiadać synowi, na czym polega męskość. Ale to mężczyzna pokaże, swoim zachowaniem, jak mężczyzna powinien traktować kobiety, dbać o rodzinę, czy reagować w trudnych sytuacjach. A dzieci uczą się przez naśladownictwo.

#### **Co zatem możemy zrobić - dla partnerów i dla synów?**

Możemy odchylić skrzydła i wypuścić synów. A partnerom warto oddać trochę sterów.

### A jeśli syn dorasta bez ojca?

Warto, by miał męski wzorzec, ale to nie musi być ojciec. Taką rolę przewodnika, osoby, której nastolatek ufa, może przyjąć przecież dziadek, wujek, nauczyciel albo trener. Zachęcam, aby powtarzać chłopcu, że ma w bliskim otoczeniu osoby, gotowe wesprzeć, wysłuchać, wytłumaczyć. Zachęcam do budowania z dzieckiem poważnych, dobrych relacji opartych na zaufaniu już od pierwszych lat, bo w pędzie codzienności łatwo przegapić problemy.

### Jak nie przegapić dorastania chłopca?

Niby każdy wie, że w tym okresie zmienia się głos, bo chłopiec przechodzi mutację, pojawiają się problemy ze skórą, nastolatek szybko rośnie, czasem tak szybko, że ma problemy z koordynacją ciała, bo płaczą się nogi i ręce. Często dorośli sami nie wiedzą, czy traktować takiego młodego człowieka jak dziecko, czy może już jak dorosłego. A to jest właśnie trudny czas transformacji, który niesie ze sobą sporo problemów i wiele pytań. Wtedy nasza mądra obecność bardzo jest nastolatki potrzebna. Już u 11-, 12-latków, choć chcemy widzieć w nich ma-



### DR MARTA MAJORCZYK

– doradczynie rodzinna, pedagożka poradni psychologiczno-pedagogicznej przy Uniwersytecie SWPS

łych chłopców, rozpoczyna się dojrzewanie. I to może być sygnał, żeby wyjść z inicjatywą rozmowy. Czasem warto podsunąć książkę o dojrzewaniu. To czas także na rozmowy o relacjach, samoakceptacji, tożsamości o używkach, czy o seksie.

### Łatwo powiedzieć.

To nie jest ani łatwe, ani oczywiste. I nie chodzi o to, żeby zmuszać się do rozmowy

o sprawach krępujących albo do mówienia o czymś, o czym mówić nie chcemy. Zachęcam jednak to uważności na potrzeby nastolatka, do otwartości i do tego, aby powstrzymać się od druzgocącej krytyki. Nie proponuję też rozpoczynać: „Jesteś już duży, porozmawiajmy o seksie i narkotykach”. Namawiam za to, aby być przy młodym człowieku i stwarzać po prostu okazje do rozmowy. To może być wspólny posiłek, wyjście na rowery, a nawet rodzinny wieczór na kanapie i wspólne oglądanie programu. Z drobnych uwag, z gestów, reakcji na czyjeś słowo czy zdarzenie, buduje się obraz samopoczucia i potrzeb człowieka. W takich codziennych sytuacjach możemy dużo się o naszym nastolatku dowiedzieć i dużo od niego usłyszeć. Dajmy więc swój czas. ♦

**29 września na Kongresie Kobiet w Ergo Arena (Gdańsk) o historii męskości i wychowaniu synów będą rozmawiali m.in. Agata Araszkiewicz, Wojciech Śmieja, Hanna Machińska czy Agnieszka Tomasik. Początek paneli o godz.10 (Sala Odnowa Biologiczna).**

Rejestracja na stronie [kongreskobiet.pl](http://kongreskobiet.pl)

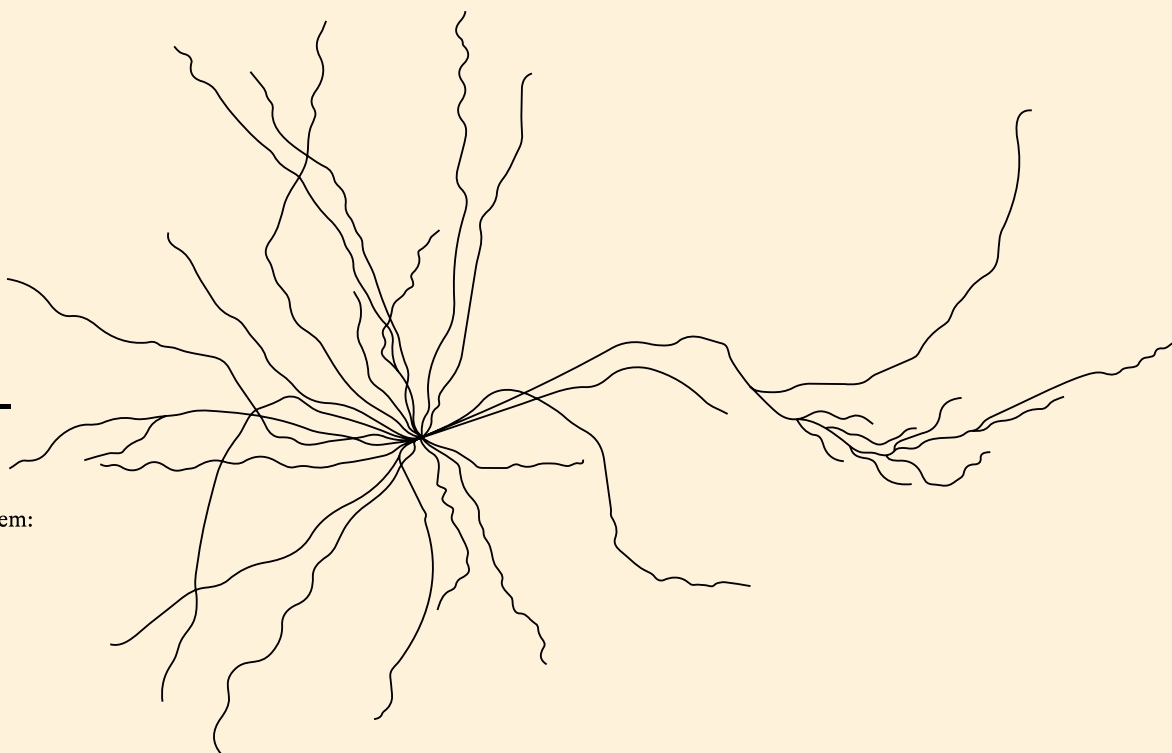
OGŁOSZENIE

# Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej

19.10.2024–  
31.01.2025

Kolektyw kuratorski SemFem:  
Anka Leśniak  
Karolina Majewska-Güde  
Paulina Olszewska  
Agnieszka Rayzacher  
Dorota Walentynowicz

Państwowa Galeria Sztuki  
Plac Zdrojowy 2, Sopot



Sfinansowano ze środków Fundacji Artystyczna Podróż Hestil / Dofinansowano ze środków Miasta Sopotu

Organizatorzy: Partnerzy: Mecenas: Matronat honorowy: Matronat: Matronat medialny:

PAŃSTWOWA GALERIA SZTUKI Sopot ERGO HESTIA STUDIO ARTISTYCZNA PODRÓŻ HESTIL DARTAZ SKYMAK Działalność Artystyczna w Sopocie Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego alica alicja.org.pl kowaloniemi artinfo.pl esopot.pl prestiż SALON SENS SZ U M trojmiasto.pl KULTURA wysokobocasy.pl zwiercadlo



NIE OBIECUJCI  
SOBIE ZBYT WIELE  
PO KOŃCU ŚWIATA,  
reż. Radu Jude,  
Aurora Films, w kinach

FILM

## Oda do przemęczonych i zapracowanych

le razy byłeś w takiej sytuacji? Stoisz w korku, który nie chce się ruszyć nawet na metr do przodu i wiesz już, że spóźnisz się do biura, a szef będzie na ciebie wściekły. Albo wracasz do domu po wielu godzinach w pracy i nie masz już na nic siły? I masz ochotę już tylko na to, żeby wykrzyczeć całemu światu swoją wściekłość?

Jeśli zdarzają ci się takie dni i takie sytuacje, ten film jest właśnie dla ciebie. To przejmująca, choć zarazem – za sprawą gryzącej autoironii – zaskakująco zabawna, współczesna epopeja ludzi ciężko pracujących, poświęcających dla pracy spokój, rodzinę, zdrowie, a nawet życie. To wykrzyżczana, wyszarpana, pełna wulgaryzmów i mocnych środków, brudna oda do wszystkich zmęczonych, przepracowanych, wypalonych i mających wszystkiego dosyć.

Rumuński reżyser Radu Jude (znany polskiej publiczności z filmu „Niefortunny numer lub szalone porno”) nakręcił ją w sposób imponujący odwagą i szokująco wymowny. Na pierwszym planie jest opowieść o dziewczynie pracującej co prawda w branży nader prestiżowej – w filmie – ale na jej najgłębszym, najczarniejszym i najsmutniejszym dnie: jeździ na obrzeża miasta, żeby kręcić tam wywiady potrzebne komuś, kto wybiera obsadę. Na dodatek chodzi o rozmowy z osobami, które doznały wypadku przy pracy. Sama jest zrabiona po szyję, zawsze spóźniona, walcząca o każdą sekundę, a rozmawia z ludźmi, którzy przez takie właśnie zarobienie stracili zdrowie i sprawność fizyczną.

Miasto, przez które brnie, jest jak dżungla, w której każdy walczy o przeżycie, nie bacząc na bezpieczeństwo

i dobre samopoczucie innych. W korku wszyscy na siebie trąbią, w sklepach wszyscy na siebie krzyczą, a na dodatek deweloper chce zbudować luksusowe osiedle na cmentarzu, odbierając ludziom nawet możliwość odwiedzenia bliskich zmarłych i zaznania świętego spokoju. Brzmi jak Polska? Coś jest na rzeczy. Bo wiadomo nie od dziś, że najlepsze filmy o Polsce kręcą dziś właśnie reżyserzy rumuńscy.

Jude jest dziś wśród nich postacią wyjątkową, a jego najnowszy film jest na to żywym dowodem. Poza tym, że to ostra szpila wbita w samozadowolenie współczesnego świata, to także przykład bardzo odważnego filmowego eksperymentu, czerpiącego wyraźnie z tradycji kina autorskiego.

O tym, że to nie jest zwykły film, świadczy choćby to, że w narrację Jude wplata... fragmenty zupełnie innego dzieła: obyczajowej opowieści sprzed pół wieku o taksówkarce, która – podobnie jak bohaterka – przemierza miasto, wykonując, wbrew wszystkim przeciwnościom, swoją ciężką pracę. Albo ten, w sumie dość typowy dla twórczości Jude, moment, kiedy w jednej ze scen ktoś wspomina liczne krzyże stojące przy drodze, upamiętniające ofiary wypadków, a reżyser zatrzymuje rozpędzoną narrację i przez kilka minut, w niemej, porażającej sekwencji, pokazuje je chyba wszystkie.

Szaleniec? Może. Ale właśnie takiego szaleńca trzeba, żeby dobrze opowiadać w kinie o dzisiejszym zwariowanym świecie. Jude robi to wspaniale, a jego najnowszy film to prawdziwe arcydzieło. ♦ (Przemysław Gulda)

## FESTIWAL

## Przepiórska i Kleczewska o Zieleniak



Głównym wydarzeniem Festiwalu Bohatek – nowego festiwalu na mapie Warszawy, organizowanego przez Dom Spotkań z Historią – będzie spektakl „Ocalone” w wykonaniu mistrzyni monodramu Agnieszki Przepiórskiej. Tekst sztuki napisał Piotr Rowicki – autor wystawianych wcześniej przez nią monodramów – a wyreżyserowała Maja Kleczewska.

U źródła tego spektaklu leży potrzeba przypomnienia tematu obozu przejściowego na Zieleniak i dramatu przetrzymywanych tam podczas Powstania Warszawskiego kobiet i dziewczynek, które doświadczyły tam masowych gwałtów.

- To z pewnością najtrudniejsze zadanie na mojej zawodowej drodze – skok na główkę do ciemnego jeziora – mówi o spektaklu Agnieszka Przepiórska. - Od ponad czterech miesięcy Irena K. towarzyszy mi w każdej chwili mojego życia. Oddałam jej prawie całe wakacje, słońce, każdy moment. Wiem, że tego potrzebowała. Wierzę, że to wszystko ma jakiś cel, że ma to sens. Historia z Zieleniak musi zostać wysłuchana, a kobiety i dziewczynki odprowadzone do światła. Ja również tym spektaklem odprowadzam siebie w stronę jasności. Premiera spektaklu odbędzie się 30 września 2024 r. (poniedziałek) i 1 października (wtorek) na V piętrze PAST-y (ul. Zielna 39, Warszawa), a pokazy popremierowe – między 2 a 5 października br., również w budynku PAST-y. 6 października odbędzie się specjalny pokaz „Ocalonych” w sali gimna-

stycznej XXII Liceum im. Hugona Kołłątaja przy ul. Grójeckiej 93. Po każdym pokazie odbędzie się rozmowa z Agnieszką Przepiórską i z jedną zaproszoną ekspertką od tematyki traumy, gwałtu, historii Warszawy i zbrodni wojennych. W ramach Festiwalu Bohatek odbędzie się szereg debat i spotkań dotyczących miejsca kobiet w historii Polski i Europy, warsztaty z Wiołą Rębecką o traumie transgeneracyjnej związanej z doświadczeniem gwałtu wojennego i premiera polskiego wydania jej książki „Gwałt – historia wstydu. Pamiętnik ocalałych”. Zaplanowano również koncert (NIE) CÓRKI przybliżający twórczość Roxany Panufnik i Ireny Poldowski, córki wielkich kompozytorów, którym udało się wyjść z cienia ojców, spotkanie z artystką wizualną Joanną Rajkowską, pokaz filmu „Wszystko ma być” o Annie Kurkurinie, najsilniejszej kobiecie świata, która włożyła kolosalny wysiłek w ratowanie zwierząt w czasie inwazji Rosji na Ukrainę. Zaprezentowana zostanie też wystawa „Reporterki” Magdaleny Wdowicz-Wierzbowskiej. W DSH zobaczymy portrety dwudziestu słynnych reporterek. 1 października odbędzie się spotkanie z autorką. ♦

(Paulina Reiter)

**FESTIWAL BOHATEK, DSH,**  
30 września – 12 października,  
więcej informacji na [dsh.waw.pl](http://dsh.waw.pl)

## KONCERT

## Jak brzmią miasta świata



Patrycja Piekutowska wydaje swój 13. album zatytułowany „On Top of My World” z utworami rozrywkowymi o 11 miastach na 5 kontynentach. Muzykę skomponował Marcin Nierubiec w szczególnie sposób ilustrując muzyką atmosferę miast. Płyta przeniesie słuchaczy

do Madrytu, Mediolanu, Marbelli, Bukaresztu, Chicago, Abu Dhabi, Hong Kongu, Perth, Sao Paulo, Wrocławia i Katowic. Skrzypce zabrzmiały w klimatach takich, jak bossa nova, pop, latino, blues, dance oraz ballady. Gościnnie improwizacje nagrał trębacz, Adam Palczewski. Dźwięk trąbki wpisuje się w klimat utworów o Chicago, Marbelli i Sao Paulo. Tournée na

## ARKADIUSZ GRUSZCZYŃSKI POLECA WIERSZ

\*\*\*

*nie trzeba stracić by poronić  
można poronić i mieć dzieci  
pomiędzy jednym a drugim garnkiem  
łączą ją z nimi zużyte pampersy  
taki dotyk przez przybadek*

*nic nie dzieje się bez przyczyny  
sama miała nieobecna matkę  
strugała kartofle zamiast przeczesać włosy  
i szeptać podczas burzy*

*razem ze śmieciami  
wyrzuciła album rodzinny  
pomiędzy jednym a drugim garnkiem  
poroniła dzieci*

**KATARZYNA NANDZIK - ur. 1988 r. w Katowicach.**

**Absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Śląskim.**

**Autorka książki poetyckiej „Kiedy wypowiem”. Powyższy wiersz pochodzi z tomu „Ciszej i jaśniej” (wydawnictwo j)**

## MAŁGORZATA HALBER RYSUJE



pięciu kontynentach rozpocznie się niedługo po koncercie premierowym w Warszawie i potrwa do kwietnia 2025 roku, a koncerty odbędą się we wszystkich miastach, o których utwory znajdują się na płycie. ♦

**Koncert premierowy 13. płyty „ON TOP OF MY WORLD”, kompozytor Marcin Nierubiec, odbędzie się 30 września w Warsaw Presidential Hotel**

# Stałyśmy się *Safoną*

Odwaga jest świadomości,  
że nie da się nas jednoznacznie  
zdefiniować

FOT. SHAKESPEARE & CO. PARIS

Z SELBY WYNN SCHWARTZ,  
AUTORKĄ KSIĄŻKI „PO SAFONIE”  
ROZMAWIA ALEKSANDRA PAKIEŁA

**J**ednym z najważniejszych pytań w książce „Po Safonie” jest to, jak stać się Safoną. Co „bycie Safoną” oznacza dla ciebie?

To pytanie – jak stać się Safoną? – jest motorem napędowym pierwszej części tej książki; w drugiej części ewoluuje ono w to, jak stać się sobą. Myślę o tym, jak o pytaniu pisarskim: jak nauczyć się pisać własne życie? Jak znaleźć odpowiednie słowa, by stawać się, utwierdzać we własnym istnieniu?

**Czyli „być Safoną” to znaleźć język na opisanie swojej rzeczywistości?**

Zmiany zaczynają się od języka. To dlatego pierwsze zdanie książki brzmi: „Po pierwsze zmieniłyśmy imiona. Stałyśmy się Safoną”.

Myślę, że wiele osób czuje pewnego rodzaju pokrewieństwo z Safoną: kobiety, poeci, osoby queerowe, studenci i studentki literatury klasycznej – i oczywiście mieszkańcy greckiej wyspy Lesbos. „Safona” jest samo w sobie terminem rozległym, o niejasnych granicach, który może obejmować wiele sposobów stawania się. Legenda Safony zawsze jest legendą o społeczności, edukacji i kreatywno-

ści. Być Safoną to być osobą, która dzieli się swoją mądrością i sztuką z młodymi kobietami wokół siebie. I czuje, że może – za pomocą języka – kształtować swoją rzeczywistość.

**Piszesz: „Aurel twierdziła, że nadszedł czas, aby kobiety przejęły język dla siebie, choćby po jednym słowie, by przyjęły własne imiona i się stały. By stały się choćby jednym słowem. Dlaczego ta zmiana imion jest dla twoich bohaterek aż tak ważna?”**

Nadanie sobie własnego imienia może być sposobem na odzyskanie władzy nad tym, jak będziemy postrzegane na świecie. Cza-



sami jest to odrzucenie (często heteropatriarchalnego) imienia, które zostało nadane przy urodzeniu. Powinniśmy móc same decydować o tym, jak będą się do nas zwracać inni. Bohaterka książki, Aurel, pomyślała, że „kobietom dość już nadawano”. Że nastał czas, by kobiety same stworzyły to, czym chciały się stać.

**To, co mówisz, koresponduje z obecną dyskusją wokół zaimków osób queerowych, na przykład niebinarnych. Wiele osób buntuje się wobec tego, że język jest żywy, plastyczny, że to my możemy go stwarzać, jeśli pomaga nam stać się tym, kim się czujemy.**

Gdy imię, zaimki nie pasują do tego, kim jesteś, musisz mieć prawo do tego, by je zmienić. Język powinien móc wyrażać to, kim się czujesz. To pomaga w odzyskiwaniu sprawczości. Nie powinniśmy się wobec tego buntować, tylko zaakceptować nowe imię, zwracać się do każdej osoby w taki sposób, w jaki ta osoba sobie życzy.

**Pisząc o Kodeksie Pisanellego z 1865 r., zauważasz, że „nasze pisanie**

**przed śmiercią nigdy nie wydawało się tak ważne”. Czy pisząc „Po Safonie”, myślałaś również o emancypacyjnej roli tej książki, o tym, jak bardzo aktualne są historie w niej zawarte?**

Ten wers częściowo dotyczy sposobu, w jaki słowa kobiet - na przykład nasze prawo do powiedzenia „nie”, nasze zeznania prawne lub idee, które chciałyśmy spisać - były historycznie uważane za błahie i trywialne. Małe obłoki niczego, które łatwo się rozwiewały, znikwały wśród męskich głosów.

Kiedy pisałam „Po Safonie”, nie myślałam, że ktokolwiek poza moim małym kręgiem znajomych będzie zainteresowany lekturą. Jestem bardzo szczęśliwa, że się myliłam! Pisanie było dla mnie wylewaniem feministycznego gniewu, ale także feministycznej radości, wyrazem wdzięczności wobec tych, od których nauczyłam się wyrażać to, co często jest niewyraźne. I zaakceptować to, że język czasem zawodzi.

**Język zawodzi na przykład w momencie, gdy bohaterka książki - Lorenza -**

**mówi o miłości do Arduino. „W jej pożądaniu Arduino jest coś, co zakłóca jej sen. Arduino to ani mężczyzna, ani kobieta jakich wiele, Lorenza to rozumie, ale jak można kochać kogoś, kogo nie da się określić? A co, jeśli nie potrafisz napisać słowa, które oddałoby to, czym jest umiłowana istota, twoje kochanie?” Twoja książka jest również opowieścią o miłości do osoby. To wciąż niezgłębiony temat w literaturze, ale także w życiu społecznym. Przyzwyczailiśmy się do szufladkowania. Dlaczego nadal musimy przypisywać wszystko do określonych kategorii? Jak możemy to zmienić, jaka jest w tym rola języka?**

Kategorie tożsamości mogą być jak świece. Trzymamy je dla siebie nawzajem. Szczególnie w ciemnych czasach - a niestety nadal w takich żyjemy - pomagają, by powiedzieć: ja też tu jestem! Jestem właśnie taki! Doceniam odwagę, której potrzeba, aby publicznie się ujawnić. Jednocześnie myślę, że odwaga polega również na świadomości, że nie da się nas jednoznacznie zdefiniować. Osobiście, jako biseksualna kobieta, uważam, że możliwe jest kocha-

MATERIAL PROMOCYJNY

# Czy auto musi być skarbonką bez dna? Nie musi, poznaj najem

**C**hcesz jeździć nowym samochodem w ulubionym kolorze i nie martwić się o nieprzewidziane koszty? Wybierz opcję najmu długoterminowego i ciesz się prawdziwą niezależnością.

Najem od Volkswagen Financial Services to możliwość jazdy nowym samochodem, bez wydawania znaczącej sumy pieniędzy. W miesięcznej opłacie są już zawarte koszty związane z ubezpieczeniem, serwisowaniem auta, naprawami czy likwidacją szkód.



źródło: Materiały prasowe Škoda

Opłata wstępna w najmie wynosi od 0 do 10 proc. Ty decydujesz, ile chcesz zapłacić, dopasowując kwotę do swojego budżetu. Po zakończeniu umowy samochód

możesz wymienić na nowy - nie trzeba zajmować się jego odsprzedażą.

A teraz przykład. Przy założeniu, że samochód Škoda Octavia jest wart 100 200 zł, okres najmu 36 miesięcy, deklarowany roczny limit 20 tys. km, a opłata początkowa 10%, miesięczna opłata wyniesie ok. 1600 zł brutto.

Najem od Volkswagen Financial Services to opcja dla wszystkich świadomych, pewnych siebie kobiet. Zyskujesz komfort jazdy nowym autem i zapominasz o nieprzewidzianych wydatkach.



nie kogoś, kto nie pasuje do jednego schematu ani słowa.

**Wspomniałaś o „feministycznym gniewie”. W Polsce kobiety były nieobecne w literaturze przez wiele lat. Mężczyźni pisali „historie”, brakowało „herstori”. Na szczęście, kilka lat temu nastąpił pewnego rodzaju przełom. I ten gniew znalazł w końcu swoje ujście.**

Wydano wiele świetnych książek o herstoriach – na przykład „Pani Stefa” Magdy Kicińskiej, „Brakująca połowa dziejów. Krótka historia kobiet na ziemiach polskich” Anny Kowalczyk, ostatnio ogromną popularność i nagrody zdobyła też książka „Chłopki. Opowieść o naszych babkach” Joanny Kuciel-Frydryszak. Coraz więcej kobiet pisze powieści, autobiografie, reportaże o życiu kobiet, które dotychczas były pomijane.

Cieszę się, że półki księgarń na całym świecie wypełniają się wszystkimi głosami, które wcześniej były wykluczone z literatury i historii! Życie w czasach, w których wreszcie rozumiano, że tradycyjny kanon był bardzo wąską drogą do okre-

slenia tego, co jest „wielkie” lub „uniwersalne” jest dla mnie inspirujące jako czytelniczki i pisarki.

**„Po Safonie” ma bardzo niekonwencjonalną formę. Nie jest dokładnie oparta na faktach, nie mamy tu głównej bohaterki, za którą podążamy. Jest fragmentaryczna, nie do końca oparta na faktach, ale nie jest to także fikcja... Skąd pomysł, na taką strukturę?**

Kilka lat temu przeczytałam Short Talks kanadyjskiej poetki Anne Carson, co sprawiło, że zapragnęłam pisać w tej skróconej, pośredniej formie. Niestety, szybko zdałam sobie sprawę z tego, że nie jestem Anne Carson, nie jestem nawet poetką! Więc kiedy próbowałam napisać własne „short talks”, poniosłam porażkę. Ale to z tej porażki powstała dziwna, fragmentaryczna forma. Zdałam sobie sprawę z tego, że nie jestem Anne Carson, ale mogę opowiadać historie na swój własny sposób. Moi wspaniali redaktorzy w Galley Beggar nazwali formę mojej książki „kaskadowymi winietami”, które pozwalają splatać ze sobą wiele życ.

**„Niektóre czyny można spisać wyłącznie we fragmentach” – tak twierdzi też bohaterka książki Sibilla Aleramo...**

Tak myślę. Przecież o Safonie też wiemy niewiele, nasza wiedza jest fragmentaryczna, oparta w większości na braku.

**Czy pisząc, czułaś się tak jak Virginia Woolf, która uważa, że „połowa pisania powieści to wpatrywanie się przez okno w łagodnej rozpacz i marazmie”?**

Myślę, że każdy pisarz ma takie chwile! Ale spędziłam większość pisania tej książki zakochana w podejściu do pisania Liny Poletti, które było jak wpatrywanie się przez okno z rozmarzeniem.

**Ku lepszej przyszłości? Pełnej kobiecych głosów?**

Mam nadzieję!



**SELBY WYNN SCHWARTZ**  
„Po Safonie”,  
przekład Kaja Gucio,  
wyd. Czarne

OGŁOSZENIE

**Nike**  
Nagroda Literacka

Kto zdobędzie  
Nagrodę  
Literacką  
„Nike” 2024?



UROCZYSTA GALA  
**NIEDZIELA**

6 października, godz. 20.00

na antenie **TVP2 i TVP Kultura**  
oraz na **wyborcza.pl**

Tegoroczni nominowani:

**Marzanna B. Kielar, Urszula Koziół, Małgorzata Lebda,  
Cezary Łazarewicz, Piotr Paziński, Andrzej Sosnowski,  
Michał Witkowski**

REKLAMA

Mecenas strategiczny:



Mecenas:



Fundator nagrody głównej:



Partner Wydarzenia:



Współproducent gali:



Patroni medialni:



# JAK CZĘSTO TO ROBISZ?



## RÓB TO REGULARNIE

[WWW.DBAJOSERCE.PL](http://WWW.DBAJOSERCE.PL)  
[/ROBTOREGULARNIE](http://WWW.DBAJOSERCE.PL/ROBTOREGULARNIE)



SERVIER  
dla serca

SERVIER  
moved by you



David Beckham w kampanii BOSS, „It's For Life”

**KĄŻDY MA DWIE TWARZE**

Styl „british country” dotyczy nie tylko kobiet. Wszystkich nas ciągnie w naturę. Cały tydzień czekamy na weekend, by wyjechać na działkę lub na wieś. Inspiracją do tego butiku jest David Beckham, który jako prezydent drużyny Miami Inter FC i osoba publiczna ubiera się w perfekcyjnie skrojone garnitury i eleganckie półbuty. Nie dziwi, że BOSS wybrał go na gwiazdę jesienno-zimowej kampanii. Beckham zawsze prowadził karierę pewną ręką i w dobrym stylu, za to w weekendy razem z żoną Victorią uciekają do domu na wsi, gdzie spędza czas na łonie natury i gotuje dla całej rodziny.

- 1. Sweter z wełną GAP, 369 zł 2. Scyzoryk Victorinox Companion New York Style, 319,90 zł 3. Marynarka BOSS (w komplecie ze spodniami), 7999 zł 4. Koszula BOSS, 999 zł 5. Zegarek TOUS, 1090 zł 6. Buty BOSS, 2499 zł 7. Dżinsy Reserved, 139,99 zł 8. Sygnety i pierścionki z kolekcji YES x Zalewski (premiera 9.10), od 229 zł 9. Plecak Medicine, 219,90 zł 10. Buty za kostkę Blundstone, 939 zł 11. Płaszcz Vistula, 1199 zł 12. Bransoletka Lilou ziarna kawy z medalikiem, 278 zł 13. Kamizelka TK Maxx, 149,99 zł



**Blundstone**<sup>®</sup>

TASMANIA AUSTRALIA · 1870

[www.blundstone.pl](http://www.blundstone.pl)



FOT. YOUTUBE

**James Charles, influencer urodowy. Ma 20,1 mln obserwujących na IG i prawie 30 mln na YT**

# Męska kosmetyczka

Krem nawilżający, korektor, eyeliner – już od jakiegoś czasu te produkty nie są zarezerwowane dla kobiet. Urodowi influencerzy wyznaczają trendy w męskiej (i nie tylko) pielęgnacji

TEKST ANNA WOŹNIAK

Influencer to słowo, które coraz częściej słyszymy, ale nie wszyscy wiedzą, co oznacza. Powstało od angielskiego „influence” czyli „wpływ, wpływać”, influencer zaś to osoba posiadającą realny wpływ na innych ludzi, ich wybory i zachowania. Influencerzy działają przede wszystkim w sieci, głównie w serwisach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok YouTube). Opowiadają o tym, co robią, jak żyją, co jedzą, gdzie wyjechali na wakacje i inspirują tym swoich obserwatorów (followersów). Im więcej influencer ma obserwujących, tym jego wpływ jest większy. Liczba followersów (od angielskiego „follow” – podążać, śledzić) i polubień to realne zyski finansowe.

W segmencie influencerów urodowych dla mężczyzn trudno powiedzieć, co było pierwsze – jajko czy kura. Czy mężczyźni szukali inspiracji – jak dbać o skórę i robić makijaż – i podążając za tymi potrzebami, zaczęli pojawiać się influencerzy? Czy to influencerzy rozbudzili w mężczyznach potrzebę pielęgnacji czy makijażu?

Efekt jest taki, że dziś działania influencerów możemy śledzić na wielu polach. W temacie pielęgnacji i makijażu, każdy znajdzie coś dla siebie, nie tylko panowie.

## PERFEKCYJNY MAKE-UP JAMESA

Pierwsza grupa influencerów urodowych to gwiazdy Instagrama i YouTube'a, które skupiają się głównie na makijażu, zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Podium jeśli chodzi o liczbę obserwatorów (20,1 mln na IG i prawie 30 ml na YT) należy do Amerykanina Jamesa Charles'a. 25-latek niczym artysta maluje twarze kolegów i koleżanek, sam na co dzień ma perfekcyjny make up i pomalowane paznokcie. Pierwsze tutoriale o tym, jak się malować wypuścił na YouTube w 2015 roku. Dziś jest właścicielem własnej marki kolorowych kosmetyków, jego majątek - we-

**BANDI**  
PROFESSIONAL

Minimum wysiłku  
**100%** satysfakcji

*Nowość!*

*Nowość!*



TECHNOLOGIA



Kompleksowe  
zaspokojenie  
wszystkich potrzeb  
męskiej skóry

Profesjonalna pielęgnacja  
**MĘSKIEJ CERY**

www.bandipl



**Od lewej: kanadyjski model Josh Mario John, @Spizoiky, jeden z najpopularniejszych w sieci tzw. mężczyzn - drwali (747 tys. na IG); influencer urody Bretman Rock (18,8 mln na IG); Hung Vanngo, charakteryzator i influencer (4,2 mln na IG), maluje m. in. Selene Gomez, Jennifer Lawrence, Julianne Moore, np. na Met Galę.**

dług stanu Nowy Jork, w którym mieszka, wart jest 12 mln dolarów, a James uważany jest za makijażowego guru, szczególnie wśród młodych osób.

Charles nie kryje się ze swoją orientacją seksualną. Miał 12 lat, kiedy powiedział rodzicom, że jest gejem. - Jestem pewien siebie i swojej tożsamości płciowej. Jestem szczęśliwy, że jestem chłopcem, ale jednocześnie kocham makijaż - mówił w jednym z wywiadów. Pytany o to, czy czuje się wzorem dla innych młodych mężczyzn, mówi, że nie chce być naśladowany. - Każdy z nas jest inny i dobrze by było, gdybyśmy wszyscy mieli szansę wyrażania siebie we własny sposób. Ja mam to szczęście. - deklaruje Charles.

#### **BRETMAN ROCK, PIERWSZY NA OKŁADCE PLAYBOYA**

Tuż za Charlesem, na liście młodych i wpływowych Instagramerów jest Bretman Rock. Ma lśniące, kruczoczarne włosy, świetną sylwetkę i nienaganny makijaż. Jego Instagram (prawie 18,8 mln obserwujących) zapełniają głównie zdjęcia z plaży, siłowni i spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Bretman pochodzi z Filipin, mieszka na Hawajach, a popularność zyskał dzięki filmikom, na których pokazywał, jak perfekcyjnie konturować twarz. W zeszłym roku zagrał we własnym reality show emitowanym w MTV, był też pierwszym otwarcie homoseksualnym mężczyzną, który pojawił się na okładce Playboya.

#### **MAKIAŻYŚCI GWIAZD**

Druga grupa influencerów urodowych skupia się także na makijażu, jednak ich profile nie są tak osobiste, jak Charles'a czy Rock'a. Profesjonalni makijażyści, jak Hung Vanngo (4,2 mln na IG) czy Mario Dedi-vanovic (13,9 mln na IG) pokazują głównie sławne klientki, z którymi współpracują i zdradzają urodowe triki. U Vanngo możemy zobaczyć m.in. Julian Moore w makijażu na Met Galę. Za piękny look dziękują mu także Selena Gomez, Jennifer Lawrence czy Cara Delevingne. Hung Vanngo, zanim stał się ulubionym makijażyście gwiazd, pracował na planach sesji zdjęciowych. Urodził się w Wietnamie, a jego rodzina przeprowadziła się do Kanady, gdy





GEDEON RICHTER POLSKA

# ZROZUMIEĆ MĘSKOŚĆ

RZECZYWISTOŚĆ POLSKIEGO MĘŻCZYZNY

Dowiedz się, co sądzą polscy mężczyźni  
na temat zdrowia, emocji, partnerstwa,  
seksu i ojcostwa w 2024 roku.

Raport „Zrozumieć męskosc. Rzeczywistosc polskiego mezczyzny.”  
zostal wykonany na zlecenie Gedeon Richter Polska na bazie szeroko  
zakrojonego badania przeprowadzonego wsród polskich mezczyzn\*.

Raport dostepny na stronie  
[www.zdrowa-ona.pl](http://www.zdrowa-ona.pl)

był dzieckiem. Do Nowego Jorku przyjechał w 2006 roku. Początkowo był stylistą fryzur, ale to zabawa kolorami i upiększanie kobiecych twarzy okazały się jego pasją.

Mario Dedivanovic pracował jako makijażysta i był w tym świetny, jednak dopiero znajomość z Kim Kardashian i jej rodziną zrobiła z niego gwiazdę. Pędzlem i bronzerem rzeźbił twarze siostr - wysmuklał nosy, wyostrzał kości policzkowe, zmniejszał czoło. Kim chwaliła się swoim zdolnym makijażystą, zabierała na eventy i sesje zdjęciowe. I tak Mario wylansował jeden z największych trendów urodowych XXI w - konturowanie twarzy.

## MĘSKA PIELĘGNACJA SKÓRY

O ile makijaż wśród mężczyzn powoli przebija się do świadomości, o tyle pielęgnacja skóry czy włosów jest już czymś powszechnym. Podkradanie kosmetyków żonie, mamie czy siostrze jest passe.

O tym, że mężczyźni stawiają na pielęgnację, mogą świadczyć półki w drogeriach z propozycjami produktów dla panów. Karolina Wójcik, brand menedżerka marki Bielenda mówi, że podstawą pielęgnacji mężczyzn są kremy do twarzy o lekkiej konsystencji, ale też coraz większym



OGŁOSZENIE

\*Raport „Zrozumieć męskosc. Rzeczywistosc polskiego mezczyzny” powstał na podstawie badania, zrealizowanego w lipcu 2024 r., które przeprowadził Instytut Badań Pollster na zlecenie firmy Gedeon Richter Polska Sp.z o.o. W badaniu wzięło udział 1078 Polaków w wieku 18-69 lat, wśród których znaleźli się mieszkańcy zarówno dużych, jak i małych miast oraz wsi.



**Od lewej: makijażysta Mario Dedivanovic (13,9 mln na IG), maluje m. in. Kim Kardashian, wypromował konturowanie twarzy, ma swoją markę Make Up by Mario; Harry Clifford Jefferson jest makijażystą i współzałożycielem marki makijażowej Kontigo, mieszka od kilku lat w Polsce. Maluje m.in. Anetę Kręgliką**

popytem cieszą się preparaty do mycia twarzy i kosmetyki w formie serum czy boostera. – Widocznym trendem jest zainteresowanie kremami pod oczy. To właśnie cienie, szarość skóry czy oznaki aktywnego trybu życia są postrzegane jako te elementy wyglądu, na których zadbanie, czyli rewitalizacji, nawilżeniu i rozjaśnieniu, zależy mężczyznom w sposób szczególny – mówi Karolina Wójcik.

W serwisach społecznościowych znaleźć można filmiki, autorstwa głównie młodych mężczyzn, w których zdradzają tajniki swojej pielęgnacji. Jednym z nich jest Cyprian Korfis (100 tys. na TikToku) – Na szczęście coraz rzadziej słyszę opinie, że dbanie o siebie jest niemeńskie. Wiele osób zdaje sobie sprawę, jak istotna jest pielęgnacja mężczyzn i jakie korzyści za sobą niesie – zarówno wizualne, jak i zdrowotne. Sam to zrozumiałem, gdy zacząłem regularnie stosować odpowiednie kosmetyki i pokonałem trądzik – opowiada.

A jak powinna wyglądać podstawowa męska pielęgnacja? Karolina Wójcik tłumaczy, że składa się ona z trzech elementów. Pierwszym jest odpowiednie i regularne oczyszczanie skóry. Kolejny krok to krem lub booster. Na koniec ekspertka rekomenduje kosmetyk, który zadba o barierę hydrolipidową, najlepiej na noc. Warto też pamiętać o preparacie z filtrem SPF na dzień. – W kosmetykach dla mężczyzn stosowane są takie same składniki, jak w produktach dla kobiet. Różnice dotyczą ich wyboru oraz łączenia w indywidualne formuły. Rośnie otwartość na nowe substancje aktywne, aczkolwiek największe zaufanie, budzą te najlepiej znane, szeroko stosowane – takie jak kwas hialuronowy, ceramidy, witaminy, mikroelementy (np. magnez) czy kofeina – mówi Karolina Wójcik.

### MĘŻCZYZNA DRWAŁ

Tak jak są różne wzorce kobiecości, tak samo męskość nie ma jednej definicji. W sieci popularne są profile, tak zwane „mężczyzny drwała”, dobrze zbudowanego, często z tatuażami i koniecznie z brodą. „Drwale” lubią skórzane kurtki, jeansy, a na zdjęciach raczej się nie uśmiechają. Bliższe są im mroczne, tajemnicze klimaty. Jednym z najpopularniejszych drwali jest kanadyjski model Josh Mario John, znany w sieci jako Spizoiky (747 tys. na IG). Stworzył własną markę odzieżową, angażuje się w akcje charytatywne i jest zdeklarowanym wielbicielem kotów. Ma ich pięć (i dwa psy). Po godzinach czesze i pielęgnuje swoją brodę, nakłada skórzaną kurtkę i wrzuca do sieci zdjęcia na tle natury.

Surowy, groźny i elegancki look nie robi się jednak sam. Broda wymaga odpowiedniego przycięcia u barbera, kąpieli i kosmetyków. Dostępne są olejki i balsamy do brody, a także pomady do włosów i masła do tatuażu, które nawilżają skórę.

Niezależnie od tego, który wzorec męskości bliski jest panom, najważniejsze przesłanie wszystkich influencerów jest takie, że warto o siebie dbać. I że na pewno nie odbiera to męskości. ♦

# Przyszłe liderki z 29 krajów europejskich spotkały się w Warszawie

**W** Warszawie odbyła się czwarta odsłona Summer School for Female Leadership in the Digital Age. To element European Leadership Academy – inicjatywy Huawei, której celem jest rozwijanie kobiecych talentów w Europie.

Udział w nim mogą zgłosić przedstawicielki każdego z 27 państw członkowskich UE, a także z Bałkanów Zachodnich i Ukrainy. Utalentowane studentki biorą udział w mentoringu przygotowanym przez ekspertów i ekspertki ze świata biznesu, nauki i polityki. Dzięki serii wykładów, paneli dyskusyjnych i wyzwań zespołowych, zdobywają umiejętności nie tylko z zakresu kodowania czy AI, ale także z obszarów takich

jak: wystąpienia publiczne czy zarządzanie zrównoważonym rozwojem.

Od 2021 roku odbyło się już pięć takich wydarzeń. To ogromne wyróżnienie dla Polski, która po raz pierwszy była gospodarzem takiej imprezy.

– *Cieszymy się, że tegoroczna edycja Summer School for Female Leadership in the Digital Age 2024 odbyła się w Warszawie, w samym sercu Polski. Jako Huawei jesteśmy głęboko przekonani o ogromnym potencjale kobiet w obszarze nowych technologii. Według danych Eurostatu Polska ma jeden z najwyższych wskaźników udziału kobiet w branżach związanych z nauką i technologią* – zauważył **Ryszard**

**Hordyński**, dyrektor ds. strategii i komunikacji w Huawei Polska.

Podkreślił także, że wybór Warszawy jako miejsca spotkania liderki, jest tym wyjątkowy, tym bardziej, że w tym roku przypada 20. rocznica obecności Huawei w Polsce.

Wkrótce kobiety znów będą miały okazję do inspirujących spotkań. W Chorwacji w dniach 17-21 listopada odbędzie się kolejna odsłona Women's Academy for Rural Innovation. Inicjatywa skierowana jest do kobiet z obszarów wiejskich. Jej celem jest wypełnienie podwójnej luki – zarówno nierówności płci, jak i dysproporcji między życiem w mieście a na wsi.



OGŁOSZENIE

OGŁOSZENIE

## WSPRZEDAŻY

**TEMAT NUMERU:** Pieniądze w związku. Czy to źle, że dbamy o swoje finanse mimo wielkiej miłości?

**SEKS BEZ PRESJI.** Czy da się go oddzielić od emocji i oczekiwań?

**URODA KOREANEK.** Ile kosztuje ich dążenie do ideału?



**PREZENT DO WYBORU:**  
Tonik marki CLIV i pianka oczyszczająca marki PureHeals





## DREWNO I KWIATY

Atelier Materi to nowa marka na wyłączność w Mood Scent Bar. Wyrasta z przekonania, że to ręka człowieka nadaje przedmiotowi duszę. Na każdym etapie produkcji marka współpracuje z artystami i rzemieślnikami. Perfumy **Santal Blond** w nucie serca mają drewno sandałowe i jaśmin. W nucie głowy pikantny kardamon i świeża bergamotkę. W bazie aromat tonki. Zapach jest orientalno-drzewny (10 ml / 210 zł).

## JAK W DYM

Nowy zapach Chopard **Leather Malaki** jest skórzany, ambrowy i drzewny. Otwiera się pobudzającą nutą esencji bergamotki i czarnego pieprzu. Esencja cedru alaskańskiego z drzewnymi, korzennymi cechami nadaje strukturę skórzano-mineralnemu akordowi bazy. Ciepłe, dymne nuty kontrastują z mineralnością. Twórczyni zapachu uważa, że **Leather Malaki** to zapach dla współczesnych podróżników, których przyciągają odległe i pełne tajemnic zakątki świata. (80 ml / 520 zł).



## KOKTAJL Z WHISKY

Penhaligon's to kwintesencja brytyjskiego stylu i jakości. To jedna z najbardziej luksusowych marek perfumeryjnych. Jej początki sięgają 1870 r. Perfumy wytwarzane są w Anglii z najlepszych olejów i esencji. Najnowsze, **The Dandy**, to drzewna celebracja whisky starzonej w dębowej beczce. z bergamotką, maliną, paczuli, cedrem. (30 ml / 445 zł, *Galilu*).



## SKÓRA I WANILIA

Jeśli znacie świetną kompozycję **Ombre Leather** Toma Forda, to może was zainteresować nowy zapach tej marki - **Eau d'Ombre Leather**. Oba są skórzane. Pierwszy ma w sercu jaśmin, a nowy - zmysłową, uzależniającą i otulającą wanilię (50 ml / 560 zł).

## CAŁE NATURALNE

Pierwszy zapach Brioni ze składników w 100 proc. pochodzenia naturalnego. **Eau de Parfum Essentiel** to kompozycja drzewno-ambrowa. Nuta otwarcia jest z bergamotki, kardamonu i liści pomidora. W sercu paczula i bób tonka. Baza z kaczidła, ambry i drzewa sandałowego. (60 ml / 495 zł).



## MOWA TRAWA

Wetiwieria to wysoka trawa pochodząca z Indii (ang. vetiver). Z jej korzeni uzyskuje się pachnący olej używany do tworzenia perfum. Wokół tych nut zbudowany jest zapach **Ex Vetiver** Juliette Has A Gun. Perfumy są drzewno-aromatyczne. (100 ml / 619 zł).



SAMARITÉ  
ORIGINAL

# DIVINE CREAM

JEGO NOWY NIEBIESKI  
KREM DO TWARZY

SPRZEDAJĄCY SIĘ **CO 7 MINUT\***  
W POLSCE



\*Na podstawie analizy sprzedaży za ostatnie 2 lata (1.06.2022-1.06.2024)



Dostępny na [www.samarite.eu](http://www.samarite.eu)  
i na wyspie Samarité w Westfield Mokotów



## MĘSKA TWARZ

Mężczyźni dziś dbają o siebie. Swoją markę kosmetyczną ma Jared Leto (Twentynine Palms), Pharrell Williams (Humanrace) czy Brad Pitt („Le Domaine”). Nową polską marką tylko dla panów jest Sord. Ich kosmetyki (krem, żel pod prysznic etc.) mają lekkie formuły, drzewne zapachy, poręczne opakowania. Ale ofertę dla panów mają też inne marki, uniseksowe: np. Bandi 4Men Care - krem nawilżająco-kojący (50 ml / 69 zł); Hada Labo - krem anti-aging (50 ml / 69 zł); Samarité - krem bezolejowy Divine (45 ml / 149 zł) czy Eisenberg - żel do mycia twarzy i golenia 2 w 1 (150 ml / 199 zł).

## Badania: Męskość to dojrzałość

Z raportu „Zrozumieć męskość” przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter Polska\* wynika, że Polacy (męska część populacji) są raczej zadowoleni zarówno ze swojego życia (średnia ocena 6,9 w skali od 1-10), jak i z samych siebie (6,7). Te liczby są jeszcze wyższe wraz z wiekiem oraz wśród panów pozostających w związku. Co więcej „męskość” przestała się już kojarzyć z siłą, odwagą, bo dla 63 proc. ankietowanych ten termin oznacza dojrzałość, 56 proc. wskazuje na mądrość życiową, a 32 proc. - atrakcyjny wygląd. \*Badanie zostało przeprowadzone w lipcu 2024 roku na reprezentatywnej grupie 1078 mężczyzn w wieku 18-69 lat.



## BLASK TROYA

Pod koniec sierpnia zadebiutowała w Polsce makijażowa marka Rabanne Beauty. Globalnym ambasadorem makijażu marki został Troye Sivan, australijski wokalista nominowany m. in. do Grammy, laureat wielu nagród muzycznych, autor tekstów i aktor, który uosabia awangardowego ducha marki. Sivan ma 39 mln obserwujących w serwisach społecznościowych. W 2018 r. został okrzyknięty przez TIME „idealną gwiazdą popu”. Jest gwiazdą kampanii kosmetyków NUDES, podkładów, które udoskonalają skórę, nadają jej blask. Troye promuje manifest kampanii #NoFilterBeauty, świeży look i pewność siebie bez filtra (podkład Fresh Touch, 30 ml / 179 zł, na [sephora.pl](http://sephora.pl) oraz w wybranych perfumeriach Sephora).

## WZMOCNIJ SKALP

Wypadanie włosów, łysienie czy łupież to częste problemy dermatologiczne panów. Na małe kłopoty może pomóc szampon wzmacniający i zwiększający objętość włosów marki Sord (200 ml / 79 zł). Kurację zapobiegającą wypadaniu włosów w ofercie włoska Medavita (100 ml / 349 zł). A w walce z łupieżem pomoże szampon Dercos od Vichy (nowe opakowanie refill 500 ml / 95,99 zł, apteki).



EISENBERG  
PARIS

ÉCHO LUMINEUX  
THE SECRETS



EAU DE PARFUM  
FOR MEN

Produkty EISENBERG Paris dostępne są w Sephora i na [Sephora.pl](http://Sephora.pl)  
[www.eisenberg.com](http://www.eisenberg.com)

# EDYCJA SPECJALNA

CH78 Mama Bear Chair

Hans J. Wegner

1954

Ceny detaliczne zawierają VAT.

FSC® C135991

CARLHANSEN.COM



Z okazji 70-tej rocznicy wyjątkowego projektu Hansa J. Wegnera, fotela CH78 Mama Bear, oferujemy nowe materiały obiciowe w nowych kolorach. Paleta kolorów jest inspirowana oryginalnymi kolorami stworzonymi przez Wegnera specjalnie do tapet, w stonowanych odcieniach natury. Ta specjalna edycja jest dostępna w FSC™-certyfikowanym dębie olejowanym do 31 stycznia, 2025. Cena 14.055,- zł. | Poduszka pod szyję 699,- zł

Flagship Store Warsaw  
Plac Powstańców Warszawy 9  
00-039 Warszawa  
warsaw@carlhansen.com

Poniedziałek - Piątek 10 - 19  
Sobota 10 - 16  
Niedziela Zamknięte  
+48 534 933 920



BY APPOINTMENT TO  
THE ROYAL DANISH COURT

CARL HANSEN & SØN





- ZADIE SMITH
- HENRY MILLER
- URSULA  
LE GUIN
- KUCZOK  
O WAJDZIE
- LIS O KOTACH

# KSIĄŻKI

Redaktorzy prowadzący: Lukasz Grzymislawski, Juliusz Kurkiewicz



Z NOWOZELANDZKĄ  
PISARKĄ  
ELEANOR CATTON  
ROZMAWIA  
MILENA RACHID CHEHAB

## WARZYWNIKI ZAMIAST BUNKRÓW

Wymyśliłam  
ruch,  
którego  
częścią sama  
chciałabym  
być.

**W**wieku 29 lat – jako najmłodsza pisarka w historii – dostała nagrodę Bookera za monumentalną powieść „Wszystko, co lśni”. Najważniejszy laur literacki w świecie anglojęzycznym potwierdził inne przyznane parę lat wcześniej za wyjątkowy debiut – powieść „Próba”. Od tego czasu Nowozelandska Eleanor Catton uważana jest za jeden z najciekawszych głosów współczesnej literatury. W wydanym w ubiegłym roku „Lasie birnamskim” – polski przekład ukaże się 23 października – podejmuje temat miliarderów, którzy planują ucieczkę przed apokalipsą, budując w Nowej Zelandii prywatne podziemne bunkry. W powieści Catton jeden z nich nawiązuje współpracę z organizacją ekologiczną Las Birnamski, która ze zmianami klimatu chce walczyć za pomocą „partyzanckiego ogrodnictwa”.

**Muszę przyznać, że choć jestem fanką poprzednich pani książek, do tej podchodziłam podejrzliwie. „Ekologiczny thriller” – to brzmi trochę jak manifest klimatyczny zapakowany w powieść i właściwie przekonała mnie dopiero entuzjastyczna rekomendacja Stephena Kinga.**

– Nie dziwię się, sama nie znoszę tekstów literackich, w których autor próbuje mi coś sprzedać, choćby to była najsluszniejsza idea. Powieść to nie tuba propagandowa.

Bardzo mi zależało, żeby „Las birnamski” nie był „powieścią aktywistyczną”, ale prawdziwą powieścią sensacyjną. Żeby bohaterowie nie gadali o tym, co trzeba zmienić w świecie, ale rzeczywiście próbowali sami być tą zmianą. Wiedziałam, że to ma szansę się udać, gdy wpadłam na pomysł ruchu, którego częścią sama chciałabym być.

Las Birnamski, czyli organizacja, do której należą główni bohaterowie, zajmuje się sianiem i sadzeniem roślin w przestrzeni publicznej lub na ziemi należącej do kogoś innego, by potem żyć ze sprzedaży plonów.

– Ja pod wpływem pracy nad książką sama zajęłam się ogrodnictwem i nareszcie rozumiem, dlaczego każdy, z kim rozmawia się o jego ogrodzie, po prostu się rozpromienia. W ogrodnictwie jest coś terapeutycznego, nie tylko ze względu na sam charakter tego zajęcia, ale także dlatego, że w czasach, gdy wydaje nam się, że wszystko zmierza w jednym, zwykle złym kierunku, ono nieustannie przypomina nam o cykliczności i skali zmian zachodzących w świecie. Jest w tym coś cudownie karcącego.

Wśród członków organizacji apoteoza natury schodzi na dalszy plan, bo targają nimi zgola inne namiętności. „Las birnamski” to przede wszystkim powieść o zdradzie, pomiędzy bohaterami, ale też w skali makro. I to właśnie w tym kontekście których z krytyków nazwał ją nawet głosem pokolenia.

– Mam 39 lat, moi bohaterowie są trochę młodszy. Wydawaloby się, że jesteśmy w najlepszym okresie życia, ale społeczeństwo nadal traktuje nas jak nastolatki. Ma to pewnie związek z naszym kiepskim stanem posiadania – pokolenie baby boomers czuje, że może patrzeć na nas z góry, skoro oni w naszym wieku byli już ustawieni, mieli własne domy czy mieszkania, stabilną sytuację zawodową, a my o tym możemy sobie pomarzyć, o przejmowaniu władzy nawet nie wspominając. Pod tym względem moja książka rzeczywiście może być głosem pokolenia, które czuje się zdradzone.

**Ale chyba z tym przejmowaniem władzy nie jest tak źle, skoro jeszcze parę lat temu Nowa Zelandia była wskazywana jako wzór do naśladowania – gdy premierką została 37-letnia wtedy Jacinda Ardern.**

– Wciąż skłaniam się do uznania tego za wyjątek, a nie regułę. Wybór Ardern i jej niektóre decyzje, zwłaszcza te związane z prawem własności w stosunku do obcokrajowców, spowodowały zresztą, że musiałam wprowadzić nieco zmian w książce. Ta historia dzieje się w połowie 2017 r., dwa miesiące przed objęciem rządów przez nowozelandzką Partię Pracy.

**Dla kogoś, kto sytuację w Nowej Zelandii śledzi pobieżnie, wyglądało, że pani premier radzi sobie świetnie, aż tu nagle w ubiegłym roku musiała oddać władzę prawnicy.**

– Myślę, że na wyniku wyborów zaważyło jej podejście do pandemii i jego długoterminowe skutki. Polityka całkowitego zamknięcia granic na początku wydawała się właściwą drogą i większość świata z zazdrością patrzyła na nasz oficjalnie „wolny od covidu” kraj. Ale w dłuższej perspektywie takie podejście się nie sprawdziło, bo w dzisiejszym świecie nie da się w ten sposób uciec od pandemii. Można co najwyżej doświadczyć jej później niż reszta, natomiast nie ma się wtedy odporności stadnej, w rezultacie więc Nowozelandczycy długo tkwili w pułapce. Na szczęście spowodowało to również, że gdy szczyt w końcu dotarł, powitano je z radością. Przyjęło je 95 proc. ludzi.

**W Polsce 57 proc. Ale jak pani przetrwała pandemię?**

– Krótko przed jej wybuchem przeprowadziliśmy się do Wielkiej Brytanii, bo mój mąż dostał się na studia doktoranckie na Cambridge. Moja córka, która się tu urodziła, swoich nowozelandzkich dziadków i resztę rodziny poznała dopiero jako dwulatka, bo oprócz trwającego krótko „okna”, na które się nie załapałyśmy, granice Nowej Zelandii zamknięto nawet przed samymi Nowozelandczykami. Konsekwencją były dramaty: ludzie umierali, nie mogąc pogodzić się z bliskimi, niektórym rozpadły się związki, wielu zapadło na depresję.

W sumie jestem ciekawa, jak to wszystko wyglądało z perspektywy Ardern, mam nadzieję, że zdobędzie się kiedyś na szczerą opowieść o tamtym czasie.

**Gdy rozmawialiśmy po raz pierwszy, dziesięć lat temu, przy okazji premiery „Wszystko, co lśni”, opowiadała pani o powszechnym w Nowej Zelandii poczuciu izolacji, nie tylko geograficznej, od reszty świata. Dziś nazywa się ją „przyszłością ludzkości”, pielgrzymują tam inwestorzy i miliarderzy, którzy osiedlają się tu i budują bunkry, mając dać im schronienie w razie jakiegokolwiek apokalipsy.**

– Niektórzy nawet nie muszą pielgrzymować. Peterowi Thielowi [twórca PayPal] i pierwszy zewnętrzny inwestor w Facebooku, który spędził w naszym kraju ledwie 11 dni, obywatelstwo przyznano podczas ceremonii w konsulacie w Los Angeles, gdy on sam w formularzu aplikacyjnym nazwał siebie „wielkim ambasadorem Nowej Zelan-

dii”. I pewnie nie dowiedzielibyśmy się o tym w ogóle, gdyby dziennikarskie śledztwo parę lat później.

**Wydawało mi się, że Thiel jest pierwowzorem Roberta Lemoine’a w pani książce, ale potem przekonałam się, że takich bogaczy-surrealistów jak on jest dużo, dużo więcej.**

– Podejrzewam, że setka takich jak on znalazłaby się u nas na pewno. Z jednym z nich miałam zresztą przykry kontakt, gdy ostatnio spędzałam święta w domu na przedmieściach Queenstown. Facet wzniesił ogromny pożar, urządzając na terenie pobliskiej posiadłości pokaz fajerwerków. A że w Nowej Zelandii Sylwester to sam środek lata, momentalnie całe wzgórze stanęło w płomieniach. Okoliczni mieszkańcy chcieli nawet tego miliardera pociągnąć do odpowiedzialności, ale on po prostu wsiadł do swojego prywatnego samolotu, i tyle go widziano.

Przeraża mnie, że ci miliarderzy nawet się nie kryją ze swoimi intencjami. Wprost przyznają, że bunkry, które budują w Nowej Zelandii mają ich chronić przed katastrofą nuklearną, ogromnymi pożarami czy przed czym tam jeszcze chcą uciec. Ale najbardziej nie do przyjęcia jest, że znajduje się kraj, który oficjalnie godzi się im to wszystko ułatwić. I jeszcze ta hipokryzja! Z jednej strony jest w nas jakaś narodowa podejrzliwość wobec ludzi, którzy mają zbyt łatwe życie i rzeczywiście czuć w społeczeństwie silną presję na podtrzymanie egalitaryzmu, ale pod spodem wciąż buzuje wielka zazdrość o niewiarygodne bogactwo i władzę, jaką mają ci ludzie.

Wiem, że niektórzy podśmiewają się, że uczyniłam jedną z głównych postaci takiego właśnie uciekającego przed apokalipsą miliardera, bo taki chwyt może uchodzić w komercyjnej literaturze gatunkowej, ale w poważnej powieści nie przystoi... Ale dla mnie tacy ludzie jak Lemoine, czy Elon Musk są realnym zagrożeniem dla nas wszystkich. Dysponują większą władzą niż jakikolwiek cesarz w historii, a nie idzie to w parze z żadnym poczuciem odpowiedzialności.

**Miałam taki moment podczas lektury „Lasu birnamskiego”, że przestałam się zastanawiać, czy Lemoine jest trochę psychopata, czy nie, i wręcz zaczęłam jakoś próbować go osprawiedliwiać.**

– Powiedźli mi szczerze, na całym świecie miliarderzy otaczani są pewnym kultem. Jeśli nawet mówimy sobie, że ich nie znosimy, robimy to głównie po to, żeby samemu poczuć się lepiej. I dużo więcej im wybaczymy.

**Sporo w pani nowej książce satyry, nie tylko na miliarderów.**

– Chciałam, żeby tak było, czułam, że nie da się inaczej opowiedzieć o współczesnej Nowej Zelandii. Oczywiście, jest tam też trochę mojej nostalgii za krajem, ale od początku miałam przekonanie, że tylko satyra jest w stanie przebić ten balon samozadowolenia, czasem wręcz samouwieblenia, jaki charakteryzuje moich rodaków. Bo niestety drugą stroną tego poczucia, jak mało Nowa Zelandia znaczy w świecie, jest nie tylko zadufanie, ale też to, że u nas ludzie niekoniecznie czują, że są współodpowiedzialni za zło, które dzieje się gdzie indziej. Bardzo mnie to niepokoi.

Jasne, każdy kraj żyje jakimś mitem na swój temat i nie chodzi mi o to, żeby nie myśleć o sobie dobrze. Ale myślę, że gdyby reszta świata zrozumiała na przykład, jak w rzeczywistości traktujemy dziką przyrodę, jaki jest stan parków narodowych, byłoby u nas sporo wstydu.

Dlatego myślę, że spośród możliwych reakcji na nasze narodowe samozadowolenie, satyra jest najlepsza.

**Jej ostrze nie oszczędza nawet idealistycznie nastawionych młodych ludzi – monolog Tony’ego wygłoszony na zebraniu Lasu Birnamskiego, w którym roi się od aktywistycznej nowomowy, z tymi wszystkimi „zawłaszczaniem kulturowymi”, „intersekcyjnością” itd.**



## Miliarderzy w typie Muska: dysponują większą władzą niż jakikolwiek cesarz w historii, a nie idzie to w parze z żadnym poczuciem odpowiedzialności



– To była dla mnie najtrudniejsza scena. Poprawiałam to wiele razy, bo Tony albo wpadał jak głupek, który gada o rzeczy, albo okazywał się zbyt spostrzegawczy, a wszyscy inni na jego tle beznadziejnie naiwni. A zależało mi, żeby to, co mówi jak najbardziej oddawało dyskusje polityczne, które dobrze znamy. Przecież często ktoś przedstawia jakiś ważny i interesujący punkt widzenia, ale przez to, że dorzuca pięć innych kwestii, których nie chce się słuchać, to ta ważna gdzieś umyka.

**Ale powiedzmy szczerze, także Tony nie do końca daje się lubić. Mira i Shelley, przyjaciółki prowadzące ekologiczną organizację ogrodniczą, podobnie – z początku chętnie przyłączyłabym się do ich grona, ale gdy zaczęło wychodzić, że one też mają sporo za uszami, trochę mi przeszło.**

– Każda z tych postaci ma coś ze mnie, ale nie sądzę, żebym lubiła którekolwiek z nich. To chyba dlatego każdy z moich bohaterów jest potencjalnym czarnym charakterem, chociaż żaden nie postrzega siebie w ten sposób.

Rozumiem złożoność ich sytuacji emocjonalnej, ale wiem też, że pokusa, by z kimś w pełni się utożsamiać jest dość niebezpieczna. Zakłada bowiem, że dopóki otaczasz się właściwymi ludźmi, masz właściwą opinię, a najlepiej wyraziłaś ją jeszcze w jakimś zgrabnym tweecie, jesteś rozgrzeszona. Taka moralność to bzdura. Ta prawdziwa ujawnia się w sytuacji, w której zderzają się dwie słuszne, ale przeciwstawne sobie kwestie, a ty umiesz znaleźć rozwiązanie mimo wszystko, wyrządzając jak najmniej szkód i biorąc pod uwagę jak najwięcej głosów.

**Czy – oprócz zainteresowania ogrodnictwem – praca nad „Lasem...” zmieniła panią w jakiś sposób?**

– Jedną z moich lektur pomocniczych była „Nota o powszechnym zniesieniu partii politycznych” Simone Weil i to właśnie ta niepozorna książeczka zmieniła całą moją perspektywę na zaangażowanie polityczne. Weil pisał o tym, co się dzieje z człowiekiem, który zostaje członkiem partii: jak rezygnuje z samodzielnego myślenia i wybiera podążanie za tym, co myśli partia, i jak bardzo jest to wbrew idei bycia obywatelem. W przeszłości poparłam publicznie Partię Zielonych Nowej Zelandii a po lekturze Simone Weil zrozumiałam, jak straszny to był błąd.

**Dlaczego?**

– Bo w przeciwieństwie do członka partii, pisarz nie powinien ulegać pokusie, by postrzegać sprawę jako mniej skomplikowane niż są w rzeczywistości. Wręcz przeciwnie, nasza rola polega raczej na dzieleniu włosa

na czworo. Powieść, bardziej niż jakakolwiek inna forma sztuki, może pełnić rolę moralną. Bardziej niż film czy opera ma zdolność rozpalania wyobraźni, poszerzania granic wyobraźni, rozszerzania niemal w nieskończoność perspektyw i eksplorowania rzeczywistości, w sposób właściwie nieograniczony.

Jeśli teraz słyszę, że ktoś przedstawia się jako „artysta i aktywista”, myślę: „o, zaczyna się”, bo jest w tym połączeniu coś smutnego. Z byciem aktywistą wiąże się pewne podporządkowanie wynikające z narzuconych wymagań. A autor książki nikogo nie werbuje, sprzedaje natomiast wyłącznie jakąś historię.

**W przypadku autora książki o współczesności pojawiają się za to inne wyzwania. Jednym z nich jest próba uchwycenia tego, jak się dziś komunikujemy.**

– Wpływ nowoczesnych technologii objawia się na subtelny poziom, jak wtedy, gdy próbujemy opisać coś, co widzieliśmy. Kiedyś człowiek musiał się mocno nagimnastykować, a i tak nie miał pewności, że oddaje rzeczywistość. Dziś sztuka opisu zanika: po co tracić na nią czas, skoro wystarczy zdjęcie lub krótki filmik i już nasz rozmówca wie, co chcemy powiedzieć.

**Pisarz ma coraz trudniej z konstrukcją dialogów. Jak znaleźć powieściowy odpowiednik skrótów i emotek, bez których nie ma już codziennej komunikacji?**

– Za jakieś trzydzieści lat będziemy patrzeć na to, co dziś robi z nami internet, jak wiele czasu spędzamy online, jak na horror. Oczywiście, może być wręcz przeciwnie, ale myślę raczej, że nadejdzie czas, w którym zaczniemy baczniej przyglądać się temu, w jaki sposób komunikacja online wpływa na nasz świat. Mam nadzieję, że zaczniemy ją postrzegać również w kategoriach moralnych, a jedną z konsekwencji takiej perspektywy będzie przyjrzenie się kosztom środowiskowym, jakie rodzi ta potrzeba nieustannego „pozostawania w kontakcie”. Bo teraz jesteśmy bardzo z siebie dumni, że żeby z kimś się spotkać, nie musimy już wsiadać w nieekologiczny samochód czy samolot, ale nikt nie bierze serio pod uwagę, jak wiele potrzebujemy metali rzadkich używanych do produkcji całej infrastruktury potrzebnej, żeby wysłać sobie emotki. To surowce, których wydobycie odbywa się wielkim kosztem, środowiskowym i ludzkim.

**Póki co zaczęliśmy zwracać uwagę na koszty społeczne i psychologiczne związane z użytkowaniem mediów społecznościowych.**

– Niepokojące jednak, że wciąż postrzegamy internet jako swego rodzaju rozszerzenie rzeczywistości, a nie jej wypaczenie. Owszem, bywa nieoceniony, np. gdy trzeba zwrócić na coś społeczną uwagę, ale nie wierzę, że komunikacja, którą uprawiamy za pośrednictwem komunikatorów może być w ogóle uznana za rozmowę. To bowiem, co dla niej charakterystyczne, to jej pewna nietrwałość: wymiana zdań potrzebuje zarówno pewnej dynamiki, jak i momentu zamknięcia, nie może trwać wiecznie. Nawiasem mówiąc, tę otwartość i nieskończoność obecna także w dyskusji publicznej obwiniałabym o rosnącą popularność teorii spiskowych.

Chciałam, by „Las birnamski” był „powieścią antyspołecznościową”. Zależało mi, żeby doświadczenia, o których opowiada, były nieosiągalne nawet dla najbardziej wytrawnych użytkowników social mediów. Jak sadzenie roślin na przykład.

**Bardzo sugestywnie pokazuje też pani konsekwencje wszystkiego, co łączy się z social mediami, z brakiem prywatności na czule. Scena ucieczki przed dronami jest jak z thrillera science fiction.**

– To nie science fiction, to spokojnie mogłoby się dziać już! Wiem, co mówię, bo jedną z lektur, które mi pomogły była książka „Bellingcat. Prawda w czasach postprawdy”. Jej autor, Eliot Higgins, to założyciel słynnej międzynarodowej grupy, której członkowie – a może do nich dołączyć właściwie każdy, kto ma dostęp do internetu – prowadzą wielkie śledztwa tylko na podstawie ogólnie dostępnych źródeł. Higgins na własnym przy-

# Pod dyskretną opieką Wielkich Mocy

Co robią poeci, żeby uciec od rutynowych zdań?  
Pewnych odpowiedzi udziela korespondencja  
Czesława Miłosza i Wisławy Szymborskiej.

MARCIN WICHA

**W**yobrażam sobie, że za pięćdziesiąt lat ktoś zauważy tę książkę na półce. (Optymistyczna wersja, bo nawet nie wiadomo, czy do tego czasu przetrwają jakieś półki). Powiedzmy, że ktoś ów będzie dysponował pewną wiedzą na temat europejskiej poezji XX wieku. Na pewno się ucieszy na myśl, ile przenikliwych refleksji, erudycyjnych komentarzy, emocji i wyznań znajdzie w zakurzonej tomie. Wyciągnie egzemplarz, otworzy i oczywiście trafi na stronę z plastikowym owadem, którego Czesław Miłosz wysłał Wisławie Szymborskiej w 1995 roku. Robak lypnie okrągłym okiem.

**Widziałam Pana z okna tramwaju**  
Pewnie trudno to nazwać zażyłą przyjaźnią. Może serdeczną znajomością. Albo relacją opartą na wzajemnym szacunku i podziwie. Albo... Zresztą chyba nie musimy



LISTY  
**Pod dyskretną opieką Wielkich Moc**  
CZESŁAW MIŁOZ  
I WISŁAWA SZYMBORSKA  
Znak, Kraków  
PREMIERA: 13 LISTOPADA

określać stopnia zaangażowania. Byli dla siebie ważni. Nawet jeśli w monumentalnej biografii Miłosza znajdziemy tylko cztery wzmianki o Szymborskiej. W niewiele mniej monumentalnej biografii Szymborskiej Miłosz pojawia się znacznie częściej. Można na przykład przeczytać opis literackiego zebrania, na którym poetka zobaczyła go po raz pierwszy. Było to w 1945 roku.

Jednak na dobrą sprawę ich osobiste kontakty zadzierzgnęły się pół wieku później. W 1992 roku, po latach emigracji, Miłosz wrócił do Polski. Przyjechał ze swoją drugą żoną, Amerykanką, Carol Thigpen-Miłosz. Mieszkali w Krakowie. Właściwie po-

mieszkowali, na zimę wyprowadzając się do Kalifornii. Po śmierci Carol poeta już nie opuszczał Krakowa i spędził tutaj ostatnie lata życia.

Tak więc pod koniec zeszłego wieku Miłosz i Szymborska zostali sąsiadami. Czasem wspólnie występowali przed publicznością. Czasem zabierali głos w ważnych sprawach. Podpisywali te same petycje. Bywali w tych samych miejscach. Widywali się. „Parę dni temu widziałam Pana z okna tramwaju. Pan sobie gdzieś szedł. Nigdy dawniej nie myślałam, że taki widok będzie w Krakowie możliwy!” – pisała Szymborska.

Ta uwaga przywodzi na myśl wiersz o Baczynskim, poecie, który – gdyby los potoczył się inaczej – mógłby odbierać telefon w jakimś domu pracy twórczej lub literackim pensjonacie: *w pół gestu i w pół tchu nie zastygano by, bo zwykle to zdarzenie.*

Do listu Szymborska załączyła obrazek swojego autorstwa. Przedstawiał kaktus. Kaktus wyrastał na dłoni i przekulwał wzniosłość.

**Przyszłość już się kroila**

Początek lat 90. był jak ćwiczenia z historii alternatywnej. W Berlinie upadł mur. Václav Havel został prezydentem Czechosłowacji. Zespół U2 krążył po Europie, podczas koncertów nad sceną unosiły się trabanty. Wyświetlano też sceny z wojny w Zatoce i obłożonego Sarajewa.

W połowie dekady Wisława Szymborska odebrała Nagrodę Nobla. W tym samym roku urodziła się owieczka Dolly, pierwsze sklonowane zwierzę. Talibowie podbili Afganistan. Schorowany Borys Jelcyń zdołał wygrać wybory w Rosji, ale jego dwór już się rozglądał za klonem, który zabezpieczy interesy rodziny i przyjaciół. Optymizm miał krótki termin przydatności. Przyszłość już się kroila.

Jednak bieżące wydarzenia nigdy nie stały się głównym tematem korespondencji dwojga poetów. Zostały w tle, raczej odnotowane niż opisane. Skwitowane zdaniem, które stanowiły odpowiednik niespokojnego westchnienia, bezradnego gestu. „Smutny jest ten cały świat naokoło i nic się na nim nie dzieje tak, jak byśmy chcieli” – podsumowała Szymborska. „Proszę nie sobie z nich nie robić!” – pisała, kiedy prawnica próbowała im obojgu obrzydzić życie.

kładzie pokazał, że siedząc przy kuchennym stole, dysponując spostrzegawczością, pewną dawką wiedzy i mnóstwem cierpliwości, można udowodnić na przykład, że to Rosjanie stali za zestrzeleniem samolotu pasażerskiego nad Ukrainą w 2014 r. albo że rządzący Syrią Baszar Al-Asad do walki z przeciwnikami wykorzystał broń chemiczną. A to jest możliwe właściwie tylko dzięki temu, że ludzie wszystko dookoła filmują i fotografują, a potem wrzucają to do sieci.

Historia, która w mojej książce dzieje się na fermie Darvishów, to jedynie wykorzystanie możliwości, o których mowa w „Bellingcat”.

Rozmawiając o inspiracjach, nie sposób pominąć tej najważniejszej. U Szekspira wiemy przepowiadają Makbetowi, że nic mu nie grozi, dopóki las birnamski nie podejździe pod zamek. Brzmi to dość uspokajająco, i tak traktuje to Makbet, dopóki nie okaże się, że żołnierze Makdufa dostali polecenie, żeby każdy wziął gałąź i ruszył do ataku na zamek Dunzynn.

– Uwielbiam „Makbeta” właśnie za ten – jeden z pierwszych w historii literatury – podwójny zwrot akcji. Przekonanie Makbeta, że nikt go nie pokona, bo przecież drzewa nie mogą się poruszać, wyłączają w nim nie tylko zdrowy rozsądek, ale i zdolność kreatywnego myślenia, które sprawiają ostatecznie, że przepowiednia się spełnia. Jest w tym dość przykra ponadczasowość, bo czyż tego samego nie robią z nami media społecznościowe właśnie?

**W jaki sposób?**

– Jesteśmy tak uwiedzeni ich działaniem, że zbyt łatwo tracimy zdrowy rozsądek i zaczynamy myśleć szablonowo. Ślepotą, która dotknęła Makbeta, dziś dotyka właściwie każdego z nas. Na rodzaj ślepoty w światopoglądzie cierpi też właściwie każda z postaci w mojej książce. Ponadto obawiam się, że jeśli nie będziemy brać pod uwagę różnych, czasem pozornie mało prawdopodobnych scenariuszy, możemy skończyć jak Makbet.

**„Las birnamski” to też ciekawe pole rozważań, na ile zniszczenie może być uzasadnione przez słuszny cel, do jakiej granicy można usprawiedliwić radykalną próbę zwrócenia uwagi na coś istotnego.**

– Od początku wiedziałam, jaki będzie finał tej powieści – i są tam także echa tego pytania.

Uważam za dość aroganckie założenie, że twój własny system wartości, twoja własna miara widzenia świata są ważniejsze niż cała reszta złożoności, jaką niesie świat. W Wielkiej Brytanii, gdzie teraz mieszkam, często pojawiają się w mediach działania aktywistów z Extinction Rebellion czy Just Stop Oil – te wszystkie akcje blokowania autostrad albo oblewania farbą dzieł sztuki w imię zwrócenia uwagi na katastrofę klimatyczną. Popieram ich nadrzędny cel, z drugiej mam poczucie, że oni zwracają uwagę przede wszystkim na samych siebie.

**Ale może to racja, że jeśli będziemy się smażyć na pustyni czy gdzie nas zaprowadzą zmiany klimatu, to nawet najlepsza sztuka nie będzie miała znaczenia?**

– Przeciwnie, może nawet będzie ważniejsza niż cokolwiek innego. Nie kupuję takiego nihilizmu. Poza tym nie sądzę, żeby długotrwałe cele aktywistów klimatycznych miały większą szansę na realizację, jeśli będą niszczyć sztukę czy serwować nam jakieś inne uciążliwości. To dziecinne metody i nie sądzę, by wpłynęły na czyjąkolwiek moralność w kwestii przeciwdziałania ociepleniu klimatu. Na mnie nie działają, bo ja, jeśli do wyboru mam dwa scenariusze: jeden, w którym świat płonie, a Mona Lisa jest pokryta niszczycielską farbą, i drugi, w którym świat płonie, a ktoś mimo wszystko uczy się malować, żeby pewnego dnia móc stworzyć arcydzieło, wybieram tę drugą możliwość. A tak naprawdę, najbardziej życzyłabym sobie, żeby ludzie więcej spędzali na...

**Czytaniu?**

– Tak naprawdę największy sens to ma jednak sadzenie roślin. ●

**19 luty 1957**

Czesław Miłosz, p.a. Kultura, 91, Avenue de Poissy, Maisons-Laffitte, (Seine et Oise)

Szanowna Pani,

Dziękuję za list z dn. 31 stycznia 1957, który szedł jakoś długo.

Nie zajmuję się systematycznie tłumaczeniem poezji amerykańskiej, robiłem dotychczas przekłady głównie wtedy, kiedy potrzeba mi było ilustracji do artykułów o sprawach poezji współczesnej. Dlatego nie mogę spełnić prośby „Życia Literackiego”.

Poezja amerykańska wydaje mi się godna tłumaczenia na polski, jednakże obawiam się pewnych złudzeń perspektywy, które powstają wskutek rozpowszechnionej w Polsce tendencji do poszukiwania „stolicy” kulturalnej. Najprawdopodobniej, jeżeli chodzi o literaturę, takiej stolicy czy centrum dzisiaj w ogóle nie ma, co wynika z „rozszerzenia się” świata, przez długi czas wytyczonego punktami Paryż – Monachium – Wiedeń.

Natomiast znajduję właśnie w swoich papierach przekład wiersza Nuchima Bomze, poety pochodzącego z Galicji Wschodniej który umarł parę lat temu w New Yorku. Niewątpliwie niektórzy lwowianie pamiętają tego młodego przed wojną i skromnego poetę. Wiersz był opublikowany w „Kulturze” (lipiec 1955). Sądzę, że przypomnienie o dorobku literackim i artystycznym Żydów polskich może być skutecznym środkiem walki przeciwko antysemityzmowi.

Łącząc pozdrowienia

Czesław Miłosz

PS Uprzejmie proszę o podanie, że jest to przedruk z „Kultury”.

## listy dwojga noblistów



**Jan 17, 1991**

Droga Koleżanko,  
Nie zasługuję na takie względy. Te kartki bardzo mnie poruszyły. Dziękuję.  
Jestem w naszej aktualności, t.zn. wojna z Irakiem na telewizji, prawie z minuty na minutę, a równocześnie pisanie artykułów po angielsku w obronie Litwy. Tudzież w przerwach tłumaczenie wiersza Elizabeth Bishop pt. „Brazil, January 1, 1502” – data wylądowania chrześcijan w chrześzczących (?) pancerzach.

Serdeczne pozdrowienia  
**Czesław Miłosz**

## Groźne Grizzly Peak Blvd

Lata 90. Czas upadających instytucji, zgiełku i niepewności paradoksalnie cenil hierarchie. Sędziwemu Miłoszowi oddawano, co cesarskie. Także Szymborska cieszyła się rosnącą sławą. Możliwe zresztą, że wcale się nie cieszyła, przytłoczona obowiązkami i powinnościami osoby publicznej.

Z dzisiejszej perspektywy jest coś ujmującego w sposobie, w jaki poetka adresowała koperty do starszego kolegi. Zazwyczaj pisała odręcznie. Pamiętała, żeby dodać „Prof.” przed nazwiskiem. Kiedy 16 lipca 1996 roku – po sześciu latach wymiany listów – zdecydowała się porzucić formułę „Wspaniały Panie!”, natychmiast dodała wyjaśnienie: „Czesławie (używam tej formy, bo lekkomyślnie przeszedłeś ze mną na Ty)”. Nawet „Ty”, na które przeszli, było napisane wielką literą! „Ty to jesteś naprawdę skromna” – zauważył Miłosz przy jakiejś okazji. (Swoją drogą, nawet jego amerykański adres budził respekt: „Grizzly Peak Blvd”!)

Szymborska bywała pomysłową korespondentką. W listach potrafiła stworzyć fikcyjne postaci, uruchamiać fabuły, w które angażowała swoich adresatów. Jednak nie w tym wypadku. Tutaj protagoniści grali samych siebie. Szymborska wcieliła się w Szymborską – Piszącą – do – Wielkiego – Miłozsa. („Piękny Panie Czesławie” w nagłówku i „Wielbicielka” w podpisie). Możliwe, że odrobinę, ale tylko odrobinę, bawiła się tą rolą. A Miłosz na to: „Najlepsze życzenia świąteczne poetce znakomitej. Czesław Miłosz”. Gdyby Bóg wysyłał życzenia, mogłyby brzmieć podobnie.

## Na to Pana szkoda

Pomiędzy stronami nie zasuszyły się branzowe skandale ani nawet drobne plotki. A przecież znajdziemy w tej korespondencji coś równie ciekawego. Jesteśmy przyzwyczajeni, że poeci stawiają mowie miseczkę z kolorami, doglądają wierszowanego gospodarstwa, służą językowi na wszelkie dostępne sposoby. Ale tak na co dzień? Jak posiadacze czarnego pasa polszczyzny radzą sobie w banalnych sytuacjach? Co piszą, kiedy chcą: podziękować za miły wieczór, pogratulować nagrody, złożyć życzenia świąteczne?

Może oni – tak jak my – szarpia się między skrajnościami: to sformułowanie jest zbyt oficjalne, a to zbyt poufale. To zbyt zdawkowe, to obcesowe.

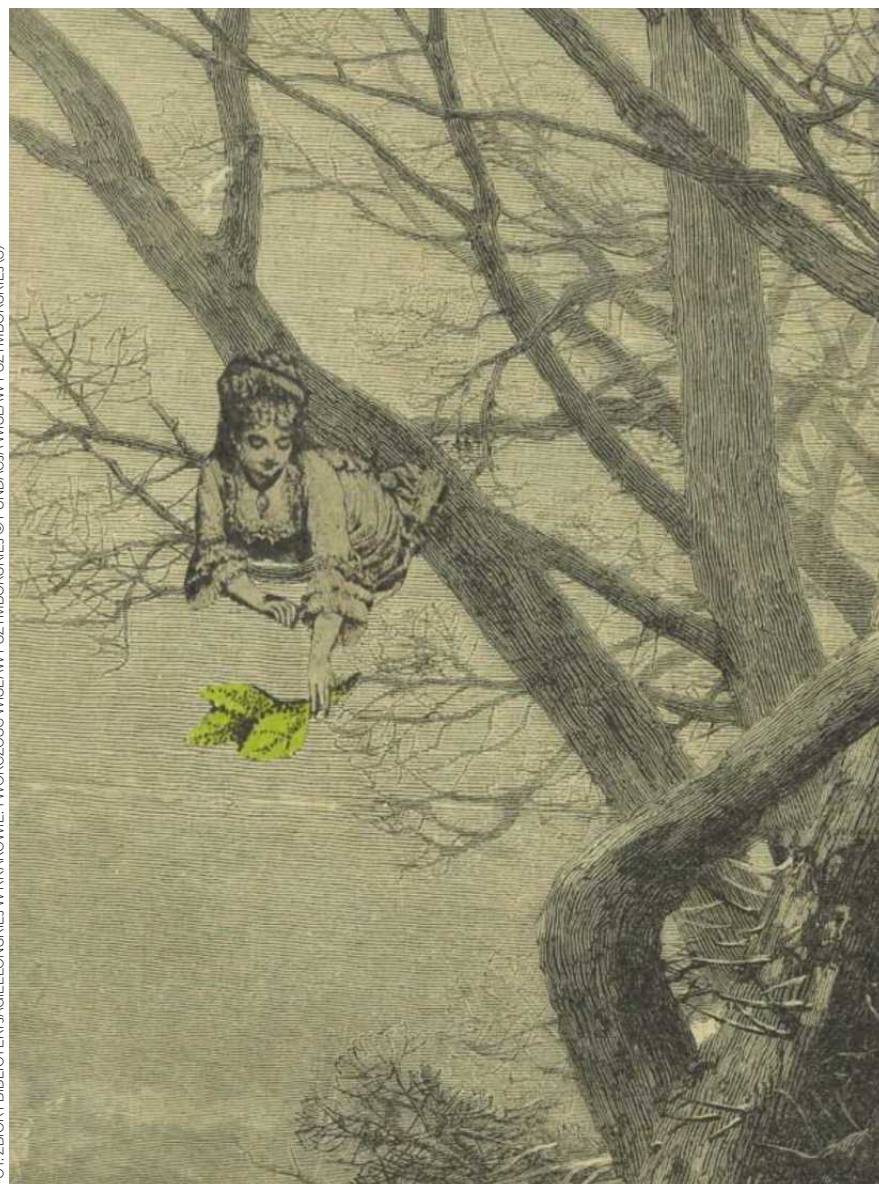
Co robią poeci, żeby uciec od rutynowych zdań? Jak sobie radzą z konwencją, kurtuazją, powtarzalnością sformułowań? Wysyłając egzemplarz swoich „Lektur nadobowiązkowych”, Szymborska od razu zaznaczyła: „Nie oczekuję od Pana żadnej odpowiedzi – sama trochę wiem, co to jest książka, która spada na człowieka zmienacka i trzeba coś tam do autora napisać... Na to Pana szkoda, proszę więc tylko przyjąć i kropka”.

## Wyklejanki zamiast angielskiego

Wisława Szymborska nigdy nie lubiła kartek z przydziałowym widokiem Morskiego Oka. Przechwytywała masowe produkty z drukarni RSW Prasa – Książka – Ruch. Dopisywała, dorysowywała, doklejała. Urządzała po swojemu, zmuszając pocztę do pośrednictwa w całym prywatnych grach, zabawach i uczuciowych strategiach.

Pierwsze kolaże wysyłała jeszcze w latach 60. Obdarowywała nimi bliskich przyjaciół i znajomych. Teraz jednak pojawiła się dodatkowa okoliczność towarzyska. Carol Thigpen nie mówiła po polsku, a Szymborska nie znała angielskiego. Wobec niej „jestem niemową” – pisała. Kartki z dedykacją „For Carol” pozwalały przekroczyć barierę językową.

Grafika zastępowała słowa, tam, gdzie były bezużyteczne. Oszczędzała długich zdań bez ryzyka, że lakoniczny komunikat wyda się adresatom zdawkowy lub obojętny. Gdyby na tym poprzestać, mielibyśmy do czynienia z dość konwencjonalnym traktowaniem ilustracji jako emocjonalnej części zamiennej. Estetycznego ulepszacza. Jednak Szymborska nie była konwencjonalna, a swoim pracom plastycznym już dawno przyznała suwerenność. Uważała za formę artystycznej ekspresji.



FOT. ZBIORY BIBLIOTEKI JAGIELLOŃSKIEJ W KRAKOWIE. TWÓRCZOŚĆ WISŁAWY SZYMBORSKIEJ © FUNDACJA WISŁAWY SZYMBORSKIEJ (3)

Kraków, 5. XI. 90

Piękny Panie Czesławie!  
to jest pierwsza karteczka, którą do Pana wysyłam. Po niej nastąpią inne,  
i tak już będzie aż do końca świata!

Wisława Szymborska

Ciekawe, że używała określenia „wyklejanka”. To odpowiednik słowa „kolaż” – francuskie *collage* oznacza „naklejanie” lub „oklejanie papierem” – ale „wyklejanka” brzmiała bardziej swojsko, łowicko i bezpretensjonalnie.

Skojarzenie z wycinanką kierowało uwagę na pierwszy etap pracy. Na chwilę, kiedy z niewielką pomocą nożyczek słowo pozbywało się kontekstu. Głowa uciekała z kolnierzyka, kapelusz opuszczał głowę, małpa wyskakiwała z klatki. Fragmenty, wreszcie uwol-

nione od całości, mogły wyruszyć na poszukiwanie nowych przygód.

## Bebło wygrał

W korespondencji z Miłoszem widzimy wyklejanki dwojakiego rodzaju. Po pierwsze – klasykę gatunku. Prace złożone z fragmentów dwóch ilustracji, reprodukcji dzieł sztuki, fotografii lub drzeworytów. Naklejone na kartonik formatu pocztówki, opatrzone podpisem, dedykacją, czasem krótkim komen-

tarzem („Bardzo pracowita wyklejanka, ale dla Pana warto!”). Druga kategoria to montaże-rebusy, w których oprócz obrazów pojawiają się fragmenty drukowanych tekstów wyciętych z gazet lub pożyczonych z reklamówek i folderów.

Kolaż – jako technika i dziedzina sztuki – rozkwitał na początku XX wieku. Oczywiście Chińczycy wymyślili go kilkaset lat wcześniej (jak wszystko), jednak w Europie pojawił się jako uboczny skutek rewolucji poligraficznej, dostępności papieru, ekspansji mediów. Gdy świat zalały gazety i plakaty reklamowe, żał było nie poszukać wtórnych zastosowań. Artyści awangardy, kubiści, dadaści, surrealiści, wypracowali dobre praktyki zrównoważonej gospodarki makulaturą.

Również Szymborska zbierała stare roczniki czasopism, foldery i reklamy, żeby mieć materiał do nowych kompozycji. Gromadziła rzeczowniki (często wraz z najbliższym otoczeniem): „Krowa ofiarą”, „Pingwin na Marszałkowskiej”. Nie potrafiła przejść obojętnie obok zdania w rodzaju „Bebło wygrał” ani ominąć nieśmiertelnego „Coś drgnęło”.

Najwyraźniej lubiła te gry słów. Doceniała wyśmiewany gazetowy styl. Może za to, że wszędzie widział dobrą okazję do średniego żartu. Potrafił pracować z banalnymi wydarzeniami, dodając im niezwykłości. Rozkwitał, opisując zawody w biegach przełajowych lub drobne zakłócenia porządku.

Na pewno lubiła słowa. Poza tym Szymborską bawili ludzie. (Miłozsa chyba niespecjalnie). Chciała mieć w zbiorach nazwiska niektórych przedstawicieli gatunku. Na wyklejankach pojawiali się między innymi: Arkadiusz Dybała, Marian Feduszka, Marek Marchewka, Jacek Ziobro, Jerzy Armata i wielu innych.

## Kuratorzy galerii osobliwości

W smutnym wierszu z 1963 roku Szymborska pisała:

*Nie wiem, o czym się mówi takiemu jak on.  
Mijaliśmy się wzrokiem jak w fotomontażu.*

*Nie prosił ani zostać, ani odejść.*

W tym wierszu o śmierci – o samotności umierania – fotomontaż został przywołany mimochodem. Występuje tylko w porównaniu, a jego istotną cechą jest niedopasowanie elementów. Montaże – pomińmy już przedrostek „foto” – powstają z obcych sobie kawałków. Z odłamków różnych obrazów. Wycinaków, które najpierw sobie przeczą, wytrącają się z dotychczasowych ról i wzajemnie podważają swoje sensy. A zaraz potem nadają sobie nowe znaczenia. Przelamują obcość. Z nieznanymi fragmentami składają nową kompozycję. I już głowa roztacza pawie ogon. Napis „Wejście” i „Wyjście” zamienia odcisk

*Niestety tak nie wyglądam,  
ale też jestem wielbicielką*

W.S





palca w labirynt. Absurdalny podpis na zawsze zmienia sens fotografii.

Wyklejanki Szymborskiej zachęcają, żeby odwrócić porównanie: zauważyć, że montaże może być dialogiem. Potrafi budować więź, tworzyć napięcie równie silne jak to, które pojawia się czasem w rozmowie dwojga ludzi (albo podczas meczu ping-ponga).

W spuściznie Szymborskiej kartki dla Miłosza to rozdział istotny, ale jednak dość typowy. Mieściły się w głównym nurcie plastyczno-epistolarnej twórczości. W korespondencji Czesława Miłosza listy do Wisławy Szymborskiej wydają się rozdziałem kompletnie zwiariowanym.

Ona jesienią 1990 roku zapowiedziała: „to jest pierwsza karteczka, którą do Pana wysyłam. Po niej nastąpią inne, i tak już będzie aż do końca świata!”. On sprawiał wrażenie lekko zaskoczonego: „Droga Koleżanko, nie zasługuję na takie względy. Te kartki bardzo mnie poruszyły. Dziękuję”. Zaraz potem dodawał – w swoim najbardziej rzeczowym stylu – „Jestem w naszej aktualności, t.zn. wojna z Irakiem na telewizji (...), a równocześnie pisanie artykułów po angielsku w obronie Litwy”.

Jednak szybko wszedł w konwencję. Gromadził i wysyłał kolekcję dokumentów życia społecznego – tak powiedzieliby bibliotekarze – na którą składały się rysunki satyryczne z „New Yorkera”, reprodukcje dzieł sztuki, kiczowate pocztówki. Wspólnie zostali kuratorami niewielkiej, starannie skomponowanej galerii osobliwości. Korespondencja jest przecież rodzajem kolażu, zestawieniem testów dwojga autorów. Jest wyklejanką.

### American Greetings Corp.

Miłoszowi w Ameryce wiele rzeczy się nie podobało. Andrzej Franaszek podsumowuje jego opinie (jeszcze z lat 60.) w następujących słowach: „tymczasowe obozowisko, upiorne miejsce spełnionych prorocत्व Witkacego, świat bez historii, kraj »duchowej nędzy«”. Biograf szybko dodaje, że Miłosz żywił „wobec kraju swej kolejnej emigracji uczucia mimo wszystko złożone”, doceniając niektóre tutejsze osiągnięcia, w tym: steki, cheeseburgery i sieć autostrad.

W latach 90. Czesław Miłosz odkrył amerykański przemysł kart z życzeniami. Rewanżując się za krakowskie rękodzieło, wysyłał drukowane małpy, rajskie ptaki, kiczowate psy z łzawymi oczami. Raz nawet podwójny akt kobiecy z wydrukowanym frywolnym podpisem („Dancing Cheek to Cheek”). Ten ostatni obiekt wyglądał jak materiał do dalszych prac kolażowych, ale adresatka oczywiście zachowała go w stanie nietkniętym.

Dobierał rzeczy, o których sądził, że mogły się spodobać „Wisławie od obrazków”. Okazywał pobłażliwość jej gustom i zainteresowaniom. Szukał nawiązań do jej wierszy. Ale chyba nieźle się przy tym bawił. W każdym razie miło sobie wyobrazić, jak wieszcz nurkuje w dziale papierniczym, entuzjastycznie przebieraając wśród kartek z cytacjami z „Czarnoksiężnika z Oz”.

Zresztą, czy ktoś na świecie potrafiłby się oprzeć amerykańskimi pocztówkom? Błyszczącej, wściekle

kolorowe, a nawet z lekka – ładne rzeczy! – kampowe. Wydawcy nie skąpili uszlachetnień. W słowniku poligrafii uszlachetnieniem nazywa się najbardziej efekciarskie dodatki: zlocenia, tloczenia, połyskliwe lakiery.

Kartki z życzeniami były równie amerykańskie jak krwiste steki lub jazda highwayem. W tym miejscu warto jednak zaznaczyć, że ich pierwszym (i największym) producentem była firma American Greetings Corp., założona w 1906 roku przez Jacoba Sapirosteina, syna rabina z Polski. Niestety lata 90. to już łabędzi śpiew branży. Wkrótce internet miał na zawsze odmienić sposób komunikacji i boleśnie ograniczyć rynek.

### Samoprzylepne żabki

Kiedy pod koniec 1997 roku Szymborska informowała przyjaciół o zmianie adresu (elegancki skład, komputerowy wydruk), zadbała, żeby dopisać coś własną ręką. Nakleiła też dwie samoprzylepne żabki. Zupełnie jak my dzisiaj, kiedy wysyłając wiadomość tekstową, dodajemy czerwone serce lub rozpromieniony księżyc.

Pismo powstało z rysunku. Litery wyrosły z obrazów. Jest między nimi ten rodzaj bliskości, jaki mogło stworzyć tylko wspólne dziecinństwo. W obecności obrazków literom trudniej zachować kamienną twarz. Współczynniki powagi spada. Słowa ożywają.

W słowie „wyklejanka” – przynajmniej w sensie, jaki nadała mu Szymborska – mieści się humor, ciekawość, szacunek dla detalu. A także wyrozumiałość, może nawet sympatia, dla werbalnej i wizualnej drobny, dla poligraficznej taniocy. Dla językowych możliwości ukrytych w codziennych rekwizytach.

Możliwe, że wszystko ma też związek z pisaniem wierszy. Jakimś tropem są słowa innej pisarki, noblistki i autorki wycinanek. W rozmowie z Andrzejem Kopackim Herta Müller mówiła: „Kolaż jest swe go rodzaju grą z językiem. (...) Słowa przecież istnieją już wokół nas. Nie są moją własnością, ja tylko gdzieś je znalazłam”.

**Kraków, 26 XI 1996 r.**

Kochany Czesławie!

Byłabym szczęśliwa, gdybyście oboje dodali blasku temu, co się będzie działo w Sztokholmie. Jeśli jednak Wasz przyjazd nie będzie możliwy, westchnę bardzo ciężko, ale zrozumiem. Zresztą mowa mi się nie udała, Szwedzi uważają, że za krótka.

Na razie mi nie do śmiechu, bo czeka mnie maraton różnych wywiadów, kolacyjek i uścisków dłoni przy każdej okazji. Zdarzyło się już i jeszcze zdarzy wiele śmiesznych rzeczy, o których opowiem, kiedy już przyjedziecie do Krakowa.

Wyrazy uwielbienia dołączam!

Wisława

**Kraków, 26 VIII 1992**

Wspaniały Panie Czesławie!  
Dziękuję za karteczkę. Ale piszę nie z tego nawet powodu.

Czytając „Rok myśliwego” dowiedziałam się, że jest Pan alergikiem.

Mój Boże, a ja na pierogach u Tereski W. (chyba już dwa lata temu?) kopciłam przy Panu papierosy. Gdybym wiedziała, nigdy bym tego nie zrobiła\*). Przepraszam!

I pięknie pozdrawiam!

**W.S.**

\*) to naturalnie nie jest jedyna myśl, jaka mi się nasunęła przy lekturze tej bardzo pięknej książki.

**Lubomierz, 16 lipca 96.**

Czesławie

(używam tej formy, bo lekkomyślnie przeszedłeś ze mną na Ty) obiecałam Ci długi list, co z kolei było lekkomyślne z mojej strony. W długich listach nie mam wprawy, piszę je raz na dziesięć lat, mniej więcej. Ten do Ciebie powinnam właściwie pisać w rękawiczkach (tych dosłownych), ponieważ zrobiło się strasznie mokro i zimno. Siedzę na wsi, która nazywa się Lubomierz i jako wieś nie jest specjalnie ładna. Zabudowana jest chaotycznie i ciągnie się przez 8 kilometrów. Na szczęście robi to wśród porośniętych gęstym lasem gór. Ma także piękne łąki. Dziś niczego nie widać, bo jest gęsta mgła, toteż marudzę w domu i rozmyślam o pewnym Poeście, którego miałam szczęście osobiście poznać...

Pamiętam, kiedy po raz pierwszy wzięłam do ręki „Ocalenie”. Byłam jeszcze mało roztargniona i bardzo wtedy (zwłaszcza w poezji) nieoczytana. Na pewno nie wszystko z tej lektury zrozumiałam, nie na wszystko byłam gotowa. Ale dobrze przypominam sobie wrażenie. No tak, powiedziałam sobie, to jest TA poezja, TE wiersze, TEN poeta... Po prawdzie powinnam z tego wrażenia wyciągnąć dla siebie jedyny logiczny wniosek: zapłakać nad swoimi wierszami i przestać je pisać. Ale młodość jest chyba najbardziej tajemniczym okresem w życiu, ja w każdym razie wielu spraw z tego czasu po prostu nie rozumiem. No więc – zdając sobie jasno sprawę, jaki powinien być format poezji, jeśli na prawdę ma ona coś znaczyć – pisałam dalej swoje. Może dlatego, że inni rówieśnicy też pisali? Może dlatego, że ktoś mnie pochwalił za jakieś dwie linijki? Dzisiaj umiałabym to już wytłumaczyć, zracjonalizować. Przecież widok jakiegoś jednego w swoim rodzaju mostu, wspaniale przetrzonego nad wielką wodą, nie powinien zniechęcać do budowania mostów mniejszych nad mniejszymi rzekami, czy choćby do przerzucania kładek przez małe strumyki. Ale to jest moje dzisiejsze rozumowanie, wtedy tak nie myślałam, a jak myślałam, nie wiem.

Potem oczywiście czytałam już wszystko, co wyszło spod Twojej ręki. Niech Ci nikt nie mówi, że to było w tamtych latach niemożliwe. Jeśli ktoś chciał, to jakoś do Twoich utworów docierał, wiersze Twoje krążyły w odpisach. Byli koledzy, którzy to robili nie tylko dla siebie, ale i dla innych. I tutaj nastąpiło drugie „mocne uderzenie” Twoją poezją – tym różnie od pierwszego, że było trochę bardziej rozłożone w czasie. Już trochę klepek mi w głowie przybyło, byłam na pewno bardziej czytana i mniej skora do złudzeń. Znałam już także poezję (nie Twoją) powstającą na emigracji i zaczęłam wyraźnie dostrzegać różnicę. Nie będę się tu wdawać w oceny artystyczne, chodzi mi o określone stanowisko wobec świata. Była tamta poezja swojego rodzaju skansenem, w którym poeci rozpamiętywali swój los. I nie w tym rzecz, że rozpamiętywali, ale że był to ich jeden jedyny temat. A przecież żyli w jakichś krajach, widzieli jakieś krajobrazy, chodzili jakimiś ulicami, ocierali się o innych ludzi i sprawy. Ale nic z tego, albo bardzo mało, przedostawało się do ich wierszy. To wszystko była oczywista nie warta opisu i niegodna porównania z tym, co oni, jako wygnańcy, przeżywają.

Nad Tobą ta tradycja nie zaciężyła – nie byłeś ślepy na miejsc, w których przebywałeś, na poezję, która gdzie indziej powstawała, na problemy i doświadczenia cudze. Umiałeś zdobyć się na dystans, który dał więcej literaturze polskiej, niż jej tradycyjna, monotematyczna pepkowość. Z Twoich wierszy po-wiało szerokim światem.

I jeszcze jedno, co się z tym trochę wiąże. Jeszcze dziś w powszechnym przekonaniu mieć dwie ojczyzny to jakiś wstydlivy mankament. Koniecznie należy wybierać. Jesteś znakomitym przykładem, że dwie ojczyzny to podwójna siła i podwójne bogactwo.

Pewnie nie mówię Ci tu nic nowego, nic, o czym by już wcześniej nie pisano. Ale to dla mnie było kiedyś nowe, ważne ogromnie, zobowiązujące do myślenia. I tak już zostało.

Byłoby mi przykro, gdybyś pomyślał, że staram się tu pisać jakieś komplementy. Jest dla mnie oczywiste, że urodziłeś się pod dyskretną opieką Wielkich Mocy. Czym one są, tego nie wiem, ale widzę wyraźnie, że znają się na poezji.

Chyba bym Ci tego składnie nie powiedziała, więc piszę. Zresztą jestem nieśmiała wobec ludzi, których podziwiam. Jestem np. nieśmiała wobec Jerzego Turowicza i nic na to nie poradzę. Był jeszcze ktoś, kto mnie z początku onieśmielał, Kornel Filipowicz, ale to minęło, w czym zasługa pewnego pogańskiego bóstwa. A swoją drogą żadna z wielkich religii monoteistycznych nie zdołała sobie Erosa podporządkować, wchłonąć go w siebie. Wszelkie próby w tym kierunku okazują się daremne. Eros, do tej pory, cieszy się bytem niezależnym, hula sobie poza wszystkimi systemami. Myślę, że to bardzo ciekawe.

Czesławie, przepraszam za paskudny maszynopis, taką mam tu maszynę. A list dam chyba komuś, kto jedzie do Krakowa, żeby tam go wrzucił. Tutaj poczta jest na drugim końcu wsi (piechota, szosą, w deszczu). A ta wieś wlecze się nie 8 km, jak na początek napisałam, ale 9. Nie znaczy to, że w czasie, kiedy pisałam ten list, ktoś się tu przedko dobudował – po prostu zdążyłam porozmawiać z gospodarzem, który wszystko wie.

Łączę wielkie serdeczności dla Ciebie i Pani Carol. I życzenia lepszej pogody – bo chyba nie siedzicie całe lato w Krakowie?

Wisława

# CIAŁO RÓŻY



Róża Luksemburg przemawia po zakończeniu Kongresu Drugiej Międzynarodówki w Stuttgarcie w 1907 r.

W piwnicach berlińskiej kliniki Charité odnaleziono z mumifikowane kobiece ciało. Pozbawione głowy, dłoni i stóp, nie było przy nim żadnej kartki. Czy to może być ciało Róży Luksemburg?

WERONIKA KOSTYRKO

**Z**acząłam pisać biografię Róży Luksemburg na kilka miesięcy przed setną rocznicą „Cudu nad Wisłą”. Dla uczczenia zwycięstwa nad bolszewikami rząd Prawa i Sprawiedliwości postanowił wówczas obdarować Polaków nowym muzeum. Na konferencji Instytutu Dmowskiego w Muzeum Archidiecezji Warszawskiej wicepremier Piotr Gliński zapowiedział w sierpniu 2020 roku powstanie Muzeum Romana Dmowskiego. Przy tej okazji odniósł się do rocznicy Bitwy Warszawskiej: „Polska nie jest już rozdarta pomiędzy dwie trumny, pomiędzy trumnę Piłsudskiego i Dmowskiego. Te trumny (...) stoją po jednej stronie. Po drugiej stronie stoi trumna Róży Luksemburg, jako symbolu polskich zdrajców”.

Być może podobnie myślał o wybitnej rewolucjonistce Adam Michnik, kiedy w roku 2010 pozwał do sądu poetę Jarosława Marka Rymkiewicza za stwierdzenie, że redaktor naczelny i zespół „Wyborczej” są „spadkobiercami Róży Luksemburg”, którzy „pragną, żeby Polacy wreszcie przestali być Polakami”.

Rymkiewiczowi chodziło wtedy o poparcie naszej gazety dla integracji Polski ze strukturami Unii Europejskiej. Tyrada poety opierała się jednak na niewiedzy. Róża Luksemburg była przeciwna dyskutowa-

nej w niemieckiej SPD w przededniu I wojny światowej idei „Stanów Zjednoczonych Europy”. Uważała bowiem, że jeśli Europa się zjednoczy na fali pierwszej globalizacji, to tylko przeciw reszcie świata, utrwalając i pogłębiając rysujący się już wtedy podział na bogatą Północ i ubogie Południe. Tymczasem ona uparcie wierzyła w braterstwo wszystkich ludzi pracy – marksowski internacjonalizm. A jednocześnie była zaangażowaną obrończynią polskości, co wspominał jej nawet Lenin, pisząc sarkastycznie w „Uwagach krytycznych w kwestii narodowej”: „trudno powstrzymać się od uśmiechu, gdy się czyta, jak nasza niezrównana Róża Luksemburg usiłuje z najpoważniejszą w świecie miną za pomocą 'czysto marksistowskich' słów udowodnić, że żądanie autonomii może być zastosowane jedynie do Polski, jedynie w postaci wyjątku! Rzecz oczywista, nie ma w tym ani kropli patriotyzmu 'własnej parafii' – chodzi tu jedynie i tylko o względy 'rzeczowe'”.

Żeby zrozumieć tę pozorną sprzeczność, trzeba porzucić przyjęte w polskiej debacie podziały i kategorie. Próbuje to zrobić książeczka „Róża Luksemburg. Domem moim jest cały świat”, która ukaże się w listopadzie nakładem wydawnictwa „Marginesy”.

—  
Kwitnącą gałązkę porzeczki zerwała 10 maja 1913 roku na południowych krańcach Berlina. Kiedy gałązka już wyschła między kartami książki, wkleiła ją do zeszytu w szaro-niebieskiej okładce. Obok gałązki napisała: „Porzeczka czarna (Ribes nigrum). Kwitnie na czerwono, zielone liście pachną mocno i cierpko”. Ta pierwsza strona zielnika jest poplamiona klejem, a opis pokreślony – Róża wahała się i na koniec zrobiła błąd, bo porzeczka czarna nie kwitnie na czerwono. Musiała to być Ribes sanguineum, porzeczka krwista.

Okładkę podpisała: „Zeszyt I. 10–15 maja 1913”. Takich zielników zrobi w sumie siedemnaście, opisze w nich 370 roślin. Przed wojną i więzieniem zbierała je w lasach, na łąkach i podwórkach, a kiedy nie mogła już tego robić, prosiła przyjaciół o bukiety polnych kwiatów. Przy każdej roślinie notowała datę i miejsce znalezienia, czasami także, kto ją znalazł: „panna Jacob z Weimaru, z grobu pani von Stein”. Kilka razy dorysowała piórem ukruszoną gałązkę lub listek.

Na okładce zeszytu numer XI napisze: „2 kwietnia – 15 maja 1915, Barnimstrasse, cela numer 219”.

Na zeszycie numer XIV: „12 lipca – 2 września 1918, więzienie Breslau”.

Na zeszycie numer XVII: „Więzienie Breslau, 13 października 1918 – ...”.

Ostatnią roślinę – Verbasicum lychnitis, czyli dziewannę firletkową – wkleiła do zielnika 15 października 1918 roku. Trzy miesiące później została zamordowana. Nie przez więziennych oprawców czy agentów carskiej ochrony, ani przez tajną pruską policję, która śledziła ją przez dwadzieścia lat. W listopadzie 1918 roku socjalistyczna rewolucja obaliła cesarza Wilhelma II i ustanowiła w Niemczech republikę. Oficerowie tej republiki uwięzili Różę Luksemburg w berlińskim hotelu Eden, a potem tłukli ją kolbą karabinu i dobili strzałem w głowę. Jej ciało wywieźli samochodem do parku Tiergarten i pod osłoną nocy wrzucili do Kanału Piechoty – Landwehrkanal.

Po czterech miesiącach, 31 maja 1919 roku poranny patrol policji znalazł w kanale na skraju Tiergarten kobiece ciało. Poddał je obdukcji w szpitalu wojskowym. Ponieważ Róża Luksemburg nie miała w Berlinie rodziny, zawiadomiono jej asystentkę, Matylda Jacob nie odważyła się spojrzeć na wyłowione z kanału zwłoki, rozpoznała tylko naszyjnik. 13 czerwca 1919 roku

# poszukiwanie DNA rewolucjonistki

trumnę z ciałem odprowadzono w wielotysięcznym pochodzie na berliński cmentarz bezdomnych, skazańców i socjalistów w dzielnicy Friedrichsfelde.

24 czerwca 2009 roku profesor Michał Tsokos otworzył zielnik Róży Luksemburg. Dyrektor berlińskiego Instytutu Medycyny Sądowej przez wiele godzin w warszawskim Archiwum Akt Nowych przeglądał ostrożnie kartkę po kartce, zeszyt po zeszytcie. Szukał włosa.

Nieco wcześniej w piwnicach berlińskiej kliniki Charité odnaleziono z mumifikowane kobiece ciało. Pozbawione głowy, dłoni i stóp, leżało w nieotwieranej od dziecięcości skrzyni; nie było przy nim żadnej kartki, sygnatury czy opisu. Patolodzy stwierdzili, że wydobyto je kilkadziesiąt lat wcześniej z wody. Musiało w niej leżeć kilka miesięcy.

W renomowanym laboratorium im. Leibniza na uniwersytecie w Kilonii przebadano je teraz metodą izotopową. Badania zawartości izotopu węgla 14C potwierdziły, że kobieta zmarła w drugiej dekadzie XX wieku. Podczas obdukcji ustalono, że miała od czterdziestu do pięćdziesięciu lat, około 150 centymetrów wzrostu i jedną nogę dłuższą. Musiała wyraźnie kuleć – tak jak Róża Luksemburg.

Przed przyjazdem do Warszawy profesor Tsokos powiedział tygodnikowi „Die Zeit”, że ciało pochowane w czerwcu 1919 roku nie mogło należeć do Róży Luksemburg. Że przestudiował nie tylko dawne raporty z sekcji zwłok, ale także szczegółowe zeznania zabójców, sądzonych (choć nie skazanych) w Republice Weimarskiej. Podczas tamtej obdukcji nie stwierdzono ani ran postrzałowych czaszki, ani różnicy w długości nóg.

Czy to możliwe, że u narodzin demokratycznej republiki ktoś dokonał tak drastycznej mistyfikacji? Po co miałby to zrobić? „Potrafię sobie wyobrazić – odpowiada na to pytanie profesor Tsokos – że ówczesne władze wojskowe chciały jak najprędzej zamknąć tę sprawę. Może celowo przywieziono na obdukcję inną topielicę, by pochować ją jako Różę Luksemburg. Kiedy potem znaleziono właściwe zwłoki, przewieziono je po cichu do zakładu medycyny sądowej i już tam zostały”.

Lekarze kliniki Charité zbadali DNA odnalezioną w piwnicach kobiety, ale nie mieli z czym go porównać. Spośród krewnych Róży Luksemburg żyły w roku 2009 tylko prawnuki i praprawnuki jej braci. Niektórzy chcieli pomóc, ale do badań genetycznych to zbyt dalekie pokrewieństwo. Profesor Tsokos przebadal znaczki na wysłanych przez Różę listach, były jednak zwiłżane wodą, nie śliną.

A może gdzieś zachowały się jej włosy? Dobrze byloby znaleźć szal albo kapelusz – rozmyślał Tsokos. Wtedy jeden z niemieckich historyków opowiedział mu o osiemnastu zielnikach w warszawskim Archiwum Akt Nowych. Tsokos musiał pokonać niemałe trudności, bo zielniki Róży Luksemburg nie były nawet ujęte w katalogach AAN (archiwiści twierdzili podobno, że o ich istnieniu „dowiadują się dopiero teraz”). Tsokos nie ustąpił, udzielił jeszcze kilku wywiadów. Jego podróż do Warszawy opisywały najważniejsze niemieckie gazety. Ale włosa Róży nie znalazł.

Dziennikarze „Die Zeit” próbowali dociękać, czy można zbliżyć się do prawdy, powtórnie badając ciało pochowane w czerwcu 1919 roku na Friedrichsfelde. To miejsce już w Republice Weimarskiej stało się celem świeckich pielgrzymek komunistycznej lewicy. Przywódcy NRD próbowali nawiązać do tej tradycji, organizując marsze ku czci Trzech L: Lenina, Luksemburg, Liebknechta. Z Różą mieli jednak problem: powielali masowo jej portrety, ale nie drukowali jej pism.

Dopiero w 1974 roku wydano w NRD ocenianą wersję eseju O rewolucji

rosyjskiej, w którym Luksemburg pisała: „Wolność tylko dla zwolenników rządu, tylko dla członków partii – choćby ich było bardzo wielu – nie jest wolnością. Wolność jest zawsze wolnością dla myślących inaczej”. 16 stycznia 1977 roku trzech wschodniemieckich opozycjonistów dołączyło do oficjalnego marszu ku czci Trzech L z tym właśnie cytatem wypisanym na transparenecie. Zostali za to skazani na kary od roku do osiemnastu miesięcy więzienia.

Pisma zebrane Róży Luksemburg zaczęły się ukazywać dopiero u schyłku NRD. Skromny pierwszy wybór poprzedzono krytycznym wstępem autorstwa Stalina, a tomy szczególnie kłopotliwe wydrukowano w mniejszym nakładzie; w sumie ukazało się ich dotychczas siedem. Jej biografii po niemiecku, angielsku, francusku, hiszpańsku i włosku napisano w ostatnich dwudziestu latach kilkanaście i ciągle powstają nowe. Jej listy, zebrane pod koniec lat osiemdziesiątych w sześciu niemieckich tomach, ukazują się od niedawna w wydaniach angielskich, francuskich i włoskich.

W obszernym esaju na temat tych listów amerykański historyk Timothy Snyder, nim przyznał rację politycznym oponentom Róży, dał wyraz fascynacji jej osobowością i biografacją:

Dawno, dawno temu żyła sobie żydowska dama, niemłoda i niewysoka, która trochę kulala i która lubiła śpiewać ptakom. Przez zakratowane okno częstowała sikorki arią Mozarta, a potem wyczekiwała odpowiedzi, której transkrypcję – i tylko ją, nie więcej – chciała mieć wyrytą na nagrobku. Ta dama spędziła większość czasu pomiędzy rokiem 1915 a 1918, pisząc wspaniałe listy do przyjaciółek, żeby odwrócić ich uwagę od okropień wojny światowej, której to wojnie ona sama sprzeciwiała się od początku. Przetłumaczyła też długą powieść z rosyjskiego na niemiecki, czyli ze swego czwartego języka na swój drugi język, lub mówiąc inaczej – z języka swojego pierwszego ukochanego na język ostatniej miłości – pisał Snyder w 2011 roku na łamach amerykańskiego dwutygodnika „The New Republic”. – Choć czasem wspominała w listach towarzyszy cierpiących na polach bitew, na swój więzienny los nie skarżyła się nigdy.

Na podstawie tych listów Brytyjka Kate Evans stworzyła w 2015 roku bestsellerovery komiks Czerwona Róża, który w rankingu gazety „The Independent” uznano za „powieść graficzną roku”. W kolejnych latach przetłumaczono go na hiszpański, niemiecki, francuski, portugalski, szwedzki, hebrajski, arabski, turecki, koreański i słoweński, w końcu także na polski. Bo tylko w Polsce trzeba nadal walczyć o jej pamięć.

W każdą rocznicę śmierci Róży na cmentarzu w Friedrichsfelde zbierają się dziesiątki tysięcy ludzi, w roku 2003 było ich nawet 100 tysięcy. Nostalgicy ze Wschodu mieszają się z weteranami studenckiej rewolucji 1968 roku, wśród młodszych wyróżnia się zawsze ubrana na czarno Antifa. Morze czerwonych goździków przykrywa wtedy prosty pomnik, wzniesiony w 1951 roku przez władze NRD. Pierwszy nagrobek Róży Luksemburg hitlerowcy zrownali z ziemią w styczniu 1935 roku.

Może prawda nadal czeka w tym miejscu na odkrycie? „O ile wiem – mówi profesor Tsokos – ten grób już raz otwarto w czasach NRD. Był pusty”.

Skoro polityka nie oszczędziła miejsca jej spoczynku, to może zostawiła w spokoju choć miejsce urodzenia?

Przez pół wieku turyści zwiedzający Zamość zatrzymywali się przed kamienicą przy Staszica 37, na której umieszczono tablicę z napisem: „W tym domu urodziła się Róża Luksemburg, wybitna działaczka międzynarodowego ruchu robotniczego”. Od szpitala do cmentarza biegła ulica Róży Luksemburg, przemianowana po 1989 roku na Peowiaaków. Dziś w mieście rodzinnym najsłynniejszej zamościanki nie ma po niej żadnego śladu. Tablicę pamiątko-



Jak wszyscy lewicowi idealiści wierzyła, że człowiek wolny i świadomy wybierze wspólne dobro. Trzeba mu tylko na to pozwolić



w tym piśmie na dom przy ul. Staszica 37, załączając nawet jego fotografię. Zachęceno też władze miasta do sprecyzowania tych ustaleń w księgach ewidencji ludności. Już w lutym 1966 roku sekretarz Prezydium MRN Edward Suchora uroczystie powiadomił Komitet Centralny o uzyskaniu pewności, że miejsce urodzenia Róży Luxenburg to dom przy ulicy Staszica 37, mieszkanie trzyizbowe na I piętrze.

Warszawa wybrała więc kamienicę, ale plany urządzenia muzeum speliły na niczym. Tylko tablica zawisała pod wskazanym przez partię adresem. Bo PRL też miał problem z Różą Luksemburg.

W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych wydano po polsku dwa zbiory jej artykułów politycznych i trzy najważniejsze dzieła ekonomiczne. W kolejnej dekadzie partyjny historyk Aleksander Kochański opublikował krótką biografię, utrzymaną w propagandowym stylu szkolnych czytanek. Nad biografią z prawdziwego zdarzenia pracował przez wiele lat historyk ruchu robotniczego i dyrektor Żydowskiego Instytutu Historycznego Feliks Tych, ale tej pracy nie ukończył. Udało mu się wydać odnalezione w Moskwie prywatne listy Róży Luksemburg. I na tym koniec. Właściwie dlaczego?

Jeśli się nad tym zastanowić, Róża Luksemburg jest w Polsce nie do pomyślenia. Bo kim właściwie była? W języku niemieckim istnieje słowo Querdenker na określenie ludzi, którzy „myślą w poprzek”. A tu jeszcze kobieta. Żydówka. I, nie daj Boże, komunistka.

Tymczasem Róża Luksemburg nie była ani komunistką, ani socjaldemokratką, tylko rewolucjonistką. Mówiąc ściślej, była dziewiętnastowieczną socjalistką z carskiej Rosji, która – w odróżnieniu od zachodnioeuropejskich marksistów – rewolucję traktowała serio. W 1905 roku porzuciła wygodny Berlin, żeby w Warszawie zobaczyć na własne oczy robotniczy strajk powszechny. Uwięziono ją przez to w osławionym X Pawilonie Cytadeli. Kiedy jej partyjni towarzysze – Julian Marchlewski czy Feliks Dzierżyński – robili później kariery w bolszewickiej Rosji, ona została w ogarniętej rewolucją Niemczech, wystawiając się na śmierć. Żyła jak świeca, która pali się na obu końcach.

„Pojęcie rewolucjonisty, któremu sens nowoczesny nadała Wielka Rewolucja Francuska, jest bardziej wyznacznikiem postaw niż poglądów. Zakłada ono bunt przeciwko otaczającej rzeczywistości, maksymalizm dążeń, o wiele bardziej czyn, działanie – i to możliwie szybkie, zdecydowane – niż precyzję programową” – pisał o takich jak ona w książce Piękny wiek XIX Jerzy W. Borejsza. W odróżnieniu od Lenina czy utopijnych socjalistów francuskich Róża Luksemburg nie projektowała nowego ustroju. Nie żądała przyłączenia Polski do Związku Radzieckiego, choć chcieli tego później niektórzy jej towarzysze. Ona do końca wierzyła, że robotnicy obalą kapitalizm nie w jednym kraju, tylko na całym świecie. I że ten świat po rewolucji proletariatu urządzi sobie sam.

„Błędy, które popełnia prawdziwy robotniczy ruch rewolucyjny, są historycznie o niebo bardziej owocne i wartościowe niż nieomylnosc najdoskonalszego Komitetu Centralnego” – pisała już w roku 1904 w polemice z Leninem. Kiedy po rewolucji październikowej na dławil polityczną opozycję, ona krytykowała radziecką Rosję za brak demokracji i wolności słowa.

Jak wszyscy lewicowi idealiści Róża Luksemburg wierzyła, że człowiek wolny i świadomy wybierze wspólne dobro. Trzeba mu tylko na to pozwolić. Przegrała wszystkie swoje bitwy, ale ostatnie słowa, jakie napisała w życiu – „Byłam. Jestem. Będę” – dotyczyły rewolucji. ●

Biografia Róży Luksemburg napisana przez Weronikę Kostyrko ukaże się w listopadzie w wydawnictwie Marginesy.



# Walka z rakiem



## NIE PRZEGAP:

### WAŻNE

Szansa dla pacjentek z wysokim ryzykiem nawrotu raka piersi **s6**

### WYZWANIA

W potrójnie ujemnym raku piersi zależy nam na nowoczesnych terapiach **s9**

### EKSPERT

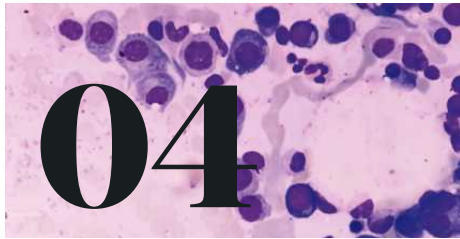
Kompleksowe profilowanie genomowe – podstawa doboru terapii w raku jajnika **s13**

## Aga Szuścik

s10-11

# Badajmy się i żyjmy zdrowiej, bo zdrowie naprawdę jest najważniejsze!

## W WYDANIU



**Prof. dr hab. n. med. Artur Jurczyszyn**  
Liczba zachorowań na szpiczaka różnie



**Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Giannopoulos**  
Przełom w leczeniu szpiczaka plazmocytozy



**Aleksandra Wiederek**  
Życie po diagnozie zaawansowanego raka piersi – rozmowa z pacjentką



**Anna Kupiecka**  
Kobieto! Aby mieć pewność, że jesteś zdrowa, badaj swoje piersi!

Project Manager: **Julia Wrzosek** (+48 577 642 500,

[julia.wrzosek@mediaplanet.com](mailto:julia.wrzosek@mediaplanet.com)) Senior Business Developer:

**Magdalena Nędra** Content and Production Manager: **Izabela**

**Krawczyk** Managing Director: **Krystyna Miłoszewska**

Skład: **Mediaplanet** Web Editor & Designer: **Tatiana Anusik**

Fotografie: **stock.adobe.com**, **zasoby własne** Kontakt e-mail:

[pl.info@mediaplanet.com](mailto:pl.info@mediaplanet.com) Adres: **MEDIAPLANET PUBLISHING**

**HOUSE SP. Z O.O.**, ul. Zielna 37, 00-108 Warszawa

[byczdrowymPL](https://www.facebook.com/byczdrowymPL)

[mediaplanetpl](https://www.instagram.com/mediaplanetpl)

[@Mediaplanet\\_Pol](https://twitter.com/Mediaplanet_Pol)

[mediaplanet](https://www.linkedin.com/company/mediaplanet)

## WYZWANIA

# Pacjenci wciąż są za późno diagnozowani

Im wcześniej rozpoznana choroba, tym łatwiej się ją leczy – to zdanie jak mantrę powtarzają onkolodzy, zachęcając Polaków do korzystania z profilaktyki. Późne diagnozowanie to duży, ale nie jedyny problem polskiej onkologii.



**Prof. dr hab. n. med. Piotr Łukasz Rutkowski**  
Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Onkologicznego, pełnomocnik dyrektora ds. Narodowej Strategii Onkologicznej i Badań Klinicznych, specjalista w zakresie chirurgii ogólnej i onkologicznej

## Jak przyspieszyć diagnostykę nowotworów i poprawić dostęp do skutecznego leczenia?

Potrzebny jest większy udział profilaktyki. Im wcześniej nowotwór jest zdiagnozowany, tym łatwiej się go leczy. Tymczasem zainteresowanie darmową mammografią czy cytologią jest niskie, a w przypadku kolonoskopii wręcz szorujemy po dnie europejskich statystyk... Rozmawiamy o tym z lekarzami rodzinnymi, postulujemy też o możliwość zapisywania na badania profilaktyczne przez IKP. Druga rzecz to koordynacja, czyli wdrożenie Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Tylko w ten sposób można zapewnić pacjentom szybkie przejście przez ścieżkę diagnostyczno-terapeutyczną. Najczęstsze nowotwory powinny mieć centra kompleksowej diagnostyki i leczenia. Tak już jest w przypadku raka piersi i raka jelita grubego. Bardzo brakuje nam takiego rozwiązania w raku płuca, który jest największym zabójcą wśród nowotworów.

## W jaki sposób można ułatwić dostęp do nowoczesnych badań i terapii?

Mamy dostępny podstawowy pakiet badań molekularnych, tylko wciąż jest on zbyt mało lub nieefektywnie wykorzystywany. Dobrym posunięciem jest wprowadzenie akredytowanych ośrodków patomorfologicznych. Realizowana jest w nich diagnostyka histopatologiczna łącznie z diagnostyką molekularną. Bardzo przyspiesza to wykonywanie profilu molekularnego, gdy zachodzi taka potrzeba – tak jest np. zawsze w przypadku stwierdzenia raka płuca. W diagnostyce molekularnej brakuje nam jeszcze dostępu do płynnej biopsji. Napotykamy też przeszkody biurokratyczne. Np. diagnostyka *BRCA* z krwi w raku piersi powinna być wykonywana ambulatoryjnie, ale rozliczyć możemy ją tylko w warunkach szpitalnych lub w poradni genetycznej. To niepotrzebnie wydłuża etap diagnostyki, a przecież czas w onkologii ma ogromne znaczenie.

## Co należy zmienić w systemie finansowania opieki onkologicznej, aby pacjenci w całym kraju mieli równy dostęp do leczenia?

Podstawą tego, by dostęp był równy, jest realizacja wytycznych postępowania diagnostyczno-terapeutycznego. Na początku września w kilku nowotworach po raz pierwszy pojawiły się kluczowe zalecenia. Finansowanie programów lekowych jest

dziś natomiast zdecydowanie poniżej kosztów. Dzieje się tak np. przez konieczność wykonywania badania obrazowego za każdym razem w ośrodku realizującym program. To dla pacjenta absurdalne. Jeśli natomiast pojawią się powikłania, to są one rozliczane według gorszych stawek niż w chemioterapii, mimo że mogą być cięższe. Duża część ośrodków, zwłaszcza prywatnych, nie chce przez to stosować leków skuteczniejszych, ale cechujących się większą toksycznością.



**Mamy dostępny podstawowy pakiet badań molekularnych, tylko wciąż jest on zbyt mało lub nieefektywnie wykorzystywany.**

## Jakie są najważniejsze potrzeby pacjentów onkologicznych, poza leczeniem?

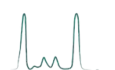
Powinna im towarzyszyć profilaktyka związana ze zdrowym trybem życia, który poprawia wyniki leczenia i zmniejsza ryzyko zachorowania na drugi nowotwór. Następnym elementem jest wsparcie psychoonkologiczne. Potrzebne jest też wsparcie socjalne przy powrocie do pełnej aktywności. Chcemy również, by pacjenci mogli po kilku latach wymazać historię choroby onkologicznej. Ułatwi im to zawieranie ubezpieczenia na życie, będącego często warunkiem otrzymania kredytu hipotecznego.

## Jakie są obecnie trzy najważniejsze priorytety w polskiej onkologii?

Tylko trzy? Numerem jeden jest wdrożenie opieki koordynowanej w ramach KSO, drugi punkt to poprawa realizacji profilaktyki, a trzecim jest poprawa edukacji, zarówno na poziomie wczesnym, jak i poprzez Narodowy Portal Onkologiczny, który da dostęp do rzetelnej wiedzy w jednym miejscu.

[Czytaj więcej: byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

Partnerzy



EKSPERT

# Różowy Patrol edukuje lokalnie

Jakie znaczenie ma bezpośrednie dotarcie do adresatek z wiedzą o profilaktyce raka piersi i jak budować wspólnotę świadomych kobiet na szczeblu lokalnym? Wyjaśniają osoby zaangażowane w pracę Różowego Patrolu.

**Jak wspólnota wsparcia, taka jak Różowy Patrol, może pomóc kobietom w profilaktyce raka piersi?**

**Anna Kupiecka:** Poprzez bezpośrednie dotarcie z informacją. Chodzi o to, aby kobiety w swoich regionach, firmach, instytucjach czy miejscach zamieszkania, a więc ogólnie rzecz ujmując lokalnie, rozmawiały z innymi kobietami o tym, czym jest profilaktyka, czemu ona służy i dlaczego warto się badać i jak to robić.

**Andżelika Misiura:** Z jednej strony tworzymy wspólnotę, ponieważ jako Ambasadorki łączy nas wspólny cel, ale przede wszystkim prywatnie znamy się i lubimy. Z drugiej – jest to inicjatywa edukacyjna. Fundacja OnkoCafe przy wsparciu marki Gliss daje nam wszystkie narzędzia do tego, aby nasze zadanie było wykonane z zachowaniem najwyższych standardów. Poczawszy od szkoleń, materiałów edukacyjnych, poprzez fantomy i gadżety, po wsparcie w promocji wydarzeń z udziałem Różowych Patroli. To dobre

zaplecze do tego, by iść z działaniami bezpośrednio do adresatek, czyli na przykład wiejskich i gminnych domów kultury, klubów seniora, na zajęcia fitness czy festyny.

**Jakie znaczenie ma tutaj dzielenie się własnymi doświadczeniami?**

**AK:** Ogromny wpływ na decyzję pacjenta o tym, czy skorzysta z profilaktyki, czy nie, ma rozmowa w bezpośrednim kontakcie. Zaskakującą informacją z przeprowadzonego przez nas niedawno badania było to, że ponad 74 proc. kobiet, które dostały SMS-a lub maila z informacją, że kwalifikują się do badania przesiewowego, z tego badania skorzystało.

**AM:** Jesteśmy blisko tych kobiet, znamy się z nimi i dajemy im dobry przykład. Nie wszystkie z nas mają wykształcenie medyczne, bo i nie trzeba go mieć, żeby przekazywać tę wiedzę. Z raportu badawczego fundacji OnkoCafe wynika, że

potrzebne są właśnie przede wszystkim bezpośrednie działania informacyjne.

**W jaki sposób wspólnota może wpływać na lepsze zrozumienie roli profilaktyki?**

**AK:** Członkiniami są często działaczki społeczne, nauczycielki, radne, przedstawicielki władz samorządowych czy pielęgniarki. To osoby, które znają sytuację w danym regionie, wiedzą, jakie działają tam placówki medyczne. Budujemy poczucie więzi i siostrzeństwa lokalnego.

**AM:** Jak pokazuje wspomniany już wcześniej raport, kobiety wskazują, że w ich opinii najbardziej trafną formą promowania badań profilaktycznych jest zachęcanie przez lekarzy POZ. Są oni jednak przeładowani pracą. Oddolne inicjatywy i budowanie wspólnoty to sprawy kluczowe w pracy nad zmianą postaw i przekonani dotyczących profilaktyki. Wiele pań, do których trafiły te informacje, też chce być ambasadorkami i dalej szerzyć wiedzę.

**Anna Kupiecka**  
Założycielka,  
fundator i prezes  
Fundacji OnkoCafe  
– Razem Lepiej

**Andżelika Misiura**  
Ambasadorka  
Różowego Patrolu

**i** Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)

WAŻNE

# Różowy Patrol powered by Gliss wspiera kobiety w profilaktyce raka piersi

W ramach Różowych Patroli ambasadorki edukują i zachęcają kobiety z całego kraju do samobadania oraz regularnej diagnostyki. Tworzymy wspólnotę, która daje kobietom poczucie przynależności i siły, która motywuje do działania na rzecz siebie i swojego zdrowia.



**Aleksandra Gawlas-Wilińska**  
Dyrektorka marketingu działu Henkel Consumer Brands firmy Henkel Polska, certyfikowana Ambasadorka Różowego Patrolu, wykłada w Szkole Głównej Handlowej na studiach podyplomowych i jest wiceprezeską Polskiej Organizacji Reklamodawców

**Co skłoniło firmę Henkel i markę Gliss do zaangażowania się w profilaktykę raka piersi poprzez projekt Różowy Patrol?**

Społeczna odpowiedzialność to fundament działań Henkla. Z marką Gliss od lat wspieramy kobiety, również w zakresie zdrowia. Rak piersi to jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów, a profilaktyka, jak mammografia, odgrywa kluczową rolę w jego wczesnym wykryciu. Wczesne rozpoznanie to nawet 95 proc. szans na wyleczenie.\* Dlatego chcemy zwiększyć świadomość kobiet i zmotywować je do regularnych badań, zwłaszcza w Polsce, gdzie udział w programach przesiewowych wynosi poniżej 30 proc. Poprzez Różowy Patrol powered by Gliss dążymy do zmiany tej sytuacji.

**Jakie działania stanowią podstawę Różowego Patrolu? Jak docieracie do kobiet?**

W ramach Różowych Patroli ambasadorki edukują i zachęcają kobiety z całego kraju do samobadania oraz regularnej diagnostyki. Tworzymy wspólnotę, która daje kobietom poczucie przynależności i siły, która motywuje do działania na

rzecz siebie i swojego zdrowia. Działamy na coraz większą skalę – obecnie w Polsce funkcjonuje ponad 60 Różowych Patroli i działa ponad 300 ambasaderek. Coraz więcej Polek ma szansę na wczesne wykrycie nowotworów piersi. A my aktywnie wspieramy tę inicjatywę. Potrzeba działań jest znacznie większa, co znajduje swoje odzwierciedlenie w intensywnym rozwoju projektu. Od października 2023 do czerwca 2024 uruchomiliśmy 26 nowych klubów, przeszkolonych zostało ponad 178 ambasaderek, co pozwoliło na dotarcie do około 10 000 osób.

**Co chciałaby pani przekazać kobietom, które wciąż wahają się przed regularnymi badaniami?**

Zachęcam, by traktować badania jako szansę na zdrowe życie. Strach przed diagnozą bywa paraliżujący, ale regularna diagnostyka daje poczucie kontroli nad zdrowiem. Warto pamiętać, że wykrycie choroby we wczesnym stadium to ogromne szanse na całkowite wyleczenie. Ważna jest także wspólnota

– nasza inicjatywa tworzy przestrzeń wsparcia emocjonalnego i zdrowotnego. Kobiety mogą liczyć na pomoc i doświadczenie ambasaderek, które same mają podobne historie. Jesteśmy

”

**Strach przed diagnozą bywa paraliżujący, ale regularna diagnostyka daje poczucie kontroli nad zdrowiem.**

po to, by służyć, wspierać i przypominać, że siła tkwi we wspólnocie. Mam nadzieję, że te słowa zmotywują kobiety, by zadbały o swoje zdrowie – każda z nas na to zasługuje.

\*Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, 2021 r.

**i** Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)

## WAŻNE

# Leczenie celowane to przyszłość hematologii

Szpiczak to choroba, której nie da się wyleczyć, ale coraz lepiej można ją kontrolować, m.in. dzięki immunoterapii „uczącej” układ odpornościowy rozpoznawać i zwalczać komórki rakowe. Jakie dziś są oczekiwania pacjentów co do tego, jak powinna wyglądać opieka hematologiczna?



**Łukasz Rokiński**  
Prezes Fundacji  
Carita im. Wiesławy  
Adamiec, lider ds.  
badań klinicznych

## Jakiego wsparcia potrzebują dziś chorzy na szpiczaka?

Pacjent powinien móc w jednym miejscu uzyskać dostęp do lekarzy różnych specjalności, nie tylko do hematologa, ale i kardiologa, ortopedy, psychiatry czy neurologa. Druga potrzeba to dostęp do możliwości rehabilitacji i opieki sanatoryjnej, a dziś tego brakuje. Najważniejsza sprawa to natomiast lepszy dostęp do programów lekowych.

## Jakie problemy związane z leczeniem zauważają pacjenci?

Jeśli mamy lek, to powinien on być podawany według wskazań rejestracyjnych, a nie kierowany tylko do określonej linii leczenia. Szpiczak jest chorobą nawrotową i pacjenci często potrzebują danego leku w innych liniach, niż jest to ujęte w programie lekowym. Jest też tak, że niektóre leki mamy dostępne, ale

tylko w monoterapii. W skojarzeniu ich efektywność znacznie rośnie. Czekamy na odpowiednie decyzje refundacyjne.

## Jak właściwa diagnostyka i celowane leczenie przekładają się na rokowania chorego na szpiczaka?

Im diagnostyka jest szybsza i skuteczniejsza, tym szybciej i skuteczniej można wdrożyć leczenie. Potrzebna jest czujność już na etapie lekarza pierwszego kontaktu. Chory skarżący się na bóle kośćca będzie pewnie skierowany do ortopedy czy reumatologa, a to często pierwszy objaw chorób hematologicznych.

Z kolei leczenie celowane, immunoterapia, to przyszłość hematologii. Takie leki trafiają w receptory komórki nowotworowej, nie niszczą przy tym innych organów. Kiedyś przeżywalność była na poziomie 5 lat, teraz

mówimy o 10-15, a nawet o przewlekłości choroby. Pacjent może funkcjonować zawodowo i społecznie. Ostatnio pojawiły się przeciwciała bispecyficzne.

Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)



**Pacjent powinien móc w jednym miejscu uzyskać dostęp do lekarzy różnych specjalności, nie tylko do hematologa.**

ne. To duży przeskok w możliwościach terapeutycznych i taka opcja leczenia została ujęta w październikowej liście refundacyjnej.



W Polsce mamy dobrze funkcjonujący program dla chorych na szpiczaka mnogiego, ale wciąż czekamy na dostęp do nowych terapii.



**Prof. dr hab. n. med. Artur Jureczyszyn**  
Ośrodek Leczenia  
Dyskrazji  
Plazmocytowych,  
Katedra Hematologii  
UJCM

## Jak wygląda sytuacja epidemiologiczna szpiczaka mnogiego w Polsce?

Zajmują się tą chorobą od 28 lat i niestety liczba chorych rośnie. Obecnie mamy około 10 tys. zdiagnozowanych przypadków, a co roku pojawia się 2-2,5 tys. nowych. Szpiczak to choroba starszych osób, mediana wieku wynosi 69-70 lat, ale zdarza się też u 40-latków.

## Jakie objawy daje szpiczak i jakie badania profilaktycznie można wykonać?

Najczęstsze objawy to bóle kostne, infekcje, które długo się nie leczą, oraz osłabienie. Aż 70-80 proc. chorych ma anemię. Warto raz w roku zrobić podstawowe badania – OB, morfologię, moc. Jeśli wyniki są niepokojące, zalecam dalsze, specjalistyczne badania.

## Na czym polega postęp w leczeniu szpiczaka mnogiego?

Pacjentom możemy zaproponować skuteczne leczenie w I linii, więc przy odpowiednim rozpoznaniu mogą żyć 10-15 lat. W Polsce program lekowy obejmuje 10 schematów terapeutycznych, a leczenie w I i II linii jest dobrze zabezpieczone. Problem pojawia się w III i kolejnych liniach, kiedy pacjenci stają się oporni na dotychczasowe terapie.

## Czy w najbliższym czasie można spodziewać się zmian w dostępności leków?

Cieszymy się, że lek zawierający substancję pomalidomid jest refundowany – jest bardzo skuteczny i dobrze tolerowany. Od 1 października 2024 roku będziemy mieć dostęp w refundacji do

przeciwciał bispecyficznych. Czekamy na kolejne refundacje w tym obszarze oraz immunoterapię z wykorzystaniem limfocytów CAR-T. Mamy też zapowiedź refundacji od 1 października 2024 roku dwóch przeciwciał bispecyficznych dla chorych na chłoniaki agresywne, w tym na chłoniaka rozlanego z dużych komórek B. Ten postęp bardzo cieszy lekarzy oraz naszych pacjentów.

Fundacja Centrum Leczenia Szpiczaka działa od 16 lat i wspiera pacjentów. Ostatnio zorganizowana została 12. Międzynarodowa Konferencja „Kompleksowa terapia dyskrazji plazmocytowych” z udziałem wybitnych ekspertów, w tym laureata Nagrody Nobla Aarona Ciechanovera. Relacja jest dostępna na stronie [www.szpiczak.org](https://www.szpiczak.org).

Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)

WYZWANIA

# W szpiczaku potrzebne jest przemodelowanie programów lekowych

Potrzebne jest dostosowanie programów lekowych tak, by uwzględniały leczenie pacjentów od trzeciej linii w górę – mówi Łukasz Rokicki, prezes zarządu Fundacji Carita im. Wiesławy Adamiec. To dla pacjentów z nawrotowym lub opornym szpiczakiem kluczowe, bo niektórzy dobrnęli już do piątej i dalszych linii.



**Łukasz Rokicki**  
Prezes Fundacji Carita im. Wiesławy Adamiec, lider ds. badań klinicznych

**Jakiego wsparcia aktualnie najbardziej potrzebują pacjenci z nawrotowym lub opornym szpiczakiem plazmocytowym?**

To przede wszystkim wsparcie systemowe poprzez zmiany w programach lekowych. Potrzebny jest lepszy dostęp do innowacyjnych terapii, w tym do kolejnych przeciwciał bispecyficznych i schematów w dalszych liniach leczenia.

**Jakie jeszcze zmiany w systemie opieki zdrowotnej mogłyby poprawić jakość życia pacjentów?**

System powoli zaczyna się przeciążać. Pacjenci, którzy zaczęli leczenie kilka lat temu, żyją i nadal potrzebują kolejnych terapii. Corocznie dochodzi też

nowa grupa, tylko w szpiczaku to około 2,5 tysiąca osób. Tymczasem liczba lekarzy wyspecjalizowanych w hematologii nie rośnie – to około 550 osób. Na jednego lekarza przypada około 100 pacjentów, więc kolejki się wydłużają. Na przykład w Danii liczba łóżek hematologicznych w szpitalach zaczyna się zmniejszać, bo poprawia się dostęp np. do doustnych immunoterapii i leków, które wydaje się do domu. U nas jeszcze nie widać takiego trendu.

**Jakie jeszcze potrzeby pacjentów są wciąż niezaspokojone?**

Potrzebne jest dostosowanie programów lekowych tak, by uwzględniały leczenie

pacjentów od trzeciej linii w górę. Jeśli ktoś zaczynał leczenie np. w 2015 roku i miał podawane leki starszego typu, krócej działające i przynoszące korzyści w perspektywie półrocznej-rodznej, to przechodził 5 lub 6 czy nawet więcej linii leczenia. Teraz, w sytuacji, w której mógłby teoretycznie otrzymać leczenie, nie dostanie go, bo ograniczają go linie określone w programie. Powoli zaczyna się to zmieniać. Do refundacji wchodzi bispecyfik, który będzie udostępniony w wyższej linii. Czekamy też na kolejne przeciwciała bispecyficzne i na terapie trójlekowe dla pacjentów nawrotowych i opornych, którzy mogliby przyjąć leczenie ze zdwojoną siłą.

**i** Czytaj więcej: [byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

EKSPERT

# W leczeniu szpiczaka plazmocytozowego dokonał się przełom

Teraz lekarze i pacjenci czekają na dostęp do przeciwciał dwuswoistych. Aktualizacja listy refundacyjnej włącza do programu lekowego pierwsze przeciwciało dwuswoiste. To przełom w leczeniu szpiczaka. Pacjenci czekają na objęcie refundacją kolejnych przełomowych leków.



**Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Giannopoulos**  
Prezes Polskiego Towarzystwa Hematologów i Transfuzjologów, prezes zarządu stowarzyszenia Hematologia Nowej Generacji

**Na czym polega postęp w leczeniu szpiczaka plazmocytozowego?**

Postęp terapii szpiczaka obserwujemy nieprzerwanie od paru lat i na szczęście nie wydaje się, żeby ten trend miał się zatrzymać. Lekarze w Polsce mają do dyspozycji nową immunoterapię z wykorzystaniem przeciwciał dwuswoistych, zwanych też bispecyficznymi, jeśli używalibyśmy nazw z literatury angielskojęzycznej. Są to przeciwciała, które mają podwójną swoistość, czyli z jednej strony rozpoznają komórki cytotoksyczne – czyli właśnie te ważne komórki układu odpornościowego, które mogą niszczyć komórki szpiczakowe – a z drugiej strony charakteryzują się odpowiednimi strukturami na komórkach szpiczaka, czyli zastępują układ odpornościowy, który sam z siebie nie działa wystarczająco dobrze w szpiczaku. Zastąpienie części układu odpornościowego jest nowoczesną, bardzo skuteczną formą terapii.

**Czy pacjenci z nawrotowym lub opornym szpiczakiem plazmocytowym mają dostęp do najnowocześniejszych metod terapii?**

To właśnie dla tych pacjentów są terapie immunologiczne, które wykorzystują układ odpornościowy do zwalczania nieprawidłowych komórek. Przeciwciała dwuswoiste są nadzieją dla pacjentów z opornym, nawrotowym szpiczakiem, którzy przeszli już trzy linie leczenia. W Polsce dostępność do nowych terapii jest związana z programem lekowym, który daje chorym na szpiczaka szeroki dostęp do nowych leków. Ponadto ostatnie decyzje refundacyjne bardzo poprawiły tę dostępność, natomiast nadal jest potrzeba wprowadzania do programu lekowego nowych terapii.

**Jaka jest przyszłość w leczeniu szpiczaka? Kiedy możemy się spodziewać, że ta przyszłość nadejdzie?**

W przypadku przeciwciał dwuswoistych mamy już trzy leki zarejestrowane

w Polsce. Zapowiadana na najbliższe dni aktualizacja listy leków refundowanych obejmie pierwsze przeciwciało dwuswoiste dla terapii chorych na szpiczaka plazmocytozowego. Można



**Przeciwciała dwuswoiste są nadzieją dla pacjentów z opornym, nawrotowym szpiczakiem, którzy przeszli już trzy linie leczenia.**

powiedzieć, że to jest przełom, który zdecydowanie poprawi możliwości leczenia. Teraz pacjenci czekają na dalsze rozszerzenie refundacji na kolejne leki z tej grupy.

**i** Czytaj więcej: [byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



WAŻNE

# Inhibitory CDK 4/6 to szansa dla pacjentek z wysokim ryzykiem nawrotu

Wczesny hormonozależny HER2- rak piersi jest najczęstszym podtypem tego nowotworu. Leczenie pacjentek dotkniętych tą chorobą jest prowadzone z intencją całkowitego wyleczenia. Dołączenie nowej grupy leków do terapii u chorych z wysokim ryzykiem nawrotu to ważna potrzeba klinicystów.



**Dr n. med. Katarzyna Pogoda**  
Przewodnicząca  
Sekcji Raka Piersi  
Polskiego Towarzystwa  
Onkologii Klinicznej

## Czym dokładnie jest hormonozależny HER2-ujemny podtyp raka piersi i dlaczego jego diagnoza jest tak istotna dla wyboru terapii?

W przypadku raka piersi mamy trzy główne grupy pacjentek, które leczymy w zależności od tego, z jakim typem raka mamy do czynienia. Rak hormonozależny HER2- jest najczęstszy. To 70-75 proc. diagnozowanych nowotworów. Widać więc, że jest to duża grupa. Każdy podtyp raka piersi leczymy w specjalny sposób. W przypadku tego, o którym rozmawiamy, zawsze stosujemy hormonoterapię, a u pacjentek z wyższym ryzykiem nawrotu wcześniej dołączamy jeszcze chemioterapię. Wszystko zależy od tego, z jakim stopniem zaawansowania mamy do czynienia. Dodatkowo czynniki mówią nam też o tym, czy choroba może być bardziej agresywna.

## Jakie są największe wyzwania w leczeniu wczesnego HR+ HER2- raka piersi w Polsce?

W przypadku raków hormonozależnych widzę dwa istotne zagadnienia, które wymagają dalszych prac. Pierwsze to wskazania do chemioterapii. W sytuacjach pośrednich trudno je zidentyfikować. Wtedy pomocne byłyby dodatkowe testy genomowe z tkanki nowotworu, które są opracowane i zalecane przez międzynarodowe towarzystwa. Szerokiego dostępu do tych testów jeszcze nie mamy, więc w sytuacji klinicznej, w której nie wiemy, czy na pewno chemioterapia jest

wskazana, test byłby dodatkową ważną podpowiedzią.

Drugi obszar to pacjentki z wysokim ryzykiem nawrotu choroby. Oprócz stosowania chemioterapii taka pacjentka jest później kandydatką do hormonoterapii. To, co dzieje się w ostatnich latach, to dołączanie nowej grupy leków – inhibitorów CDK 4/6, również w tym wskazaniu. To jest jeszcze przed nami. To leki, które dobrze działają w chorobie przerzutowej i są też sprawdzane w chorobie wczesnej, właśnie u pacjentek z wysokim ryzykiem nawrotów.

## Dlaczego ryzyko nawrotu jest wysokie u niektórych pacjentek z wczesnym HR+ HER2- rakiem piersi?

Mając różne informacje o guzie nowotworowym, możemy szacować ryzyko nawrotu. Jeśli jest duży, ma liczne przerzutowe węzły chłonne, wykazuje wyższy stopień złośliwości czy wskaźnik proliferacji, to to ryzyko jest większe. Wiemy to na podstawie wieloletnich obserwacji. Dzięki temu wiemy też, że takie pacjentki trzeba leczyć bardziej intensywnie, żeby próbować je całkowicie wyleczyć.

## Czy nastąpił przełom w leczeniu, który może zapobiec nawrotom u pacjentek z wczesnym HR+ HER2- rakiem?

U wyselekcjonowanej, wąskiej grupy pacjentek z bardzo wysokim ryzykiem nawrotu choroby takim ważnym elementem jest terapia z wykorzystaniem inhibitorów CDK 4/6. Daje ona bardzo dobre rezultaty. Mamy już dość długie

obserwacje i wiemy, że dołączenie tej grupy po chemioterapii do hormonoterapii jak najbardziej jest wskazane. To kierunek, który się rozwija i jest też już w zaleceniach międzynarodowych.



**Mając różne informacje o guzie nowotworowym, możemy szacować ryzyko nawrotu.**

## Jakie zmiany powinny nastąpić, aby polskie pacjentki były leczone optymalnie i zgodnie z aktualnymi światowymi rekomendacjami?

Mamy refundację inhibitorów CDK 4/6 w chorobie przerzutowej. Trwają natomiast procesy refundacyjne we wskazaniu, o którym mówiłam. Czekamy na pozytywne rozwiązania i na to, że te możliwości pojawią się też dla naszych pacjentek z wysokim ryzykiem nawrotu. Poza tym u części chorych chcielibyśmy móc wykonać testy genomowe, aby do chemioterapii kwalifikować odpowiednio chore. Z kolei w przerzutowym raku piersi coraz więcej wiemy o skuteczności nowoczesnych koniugatów w leczeniu chorych z przerzutami odległymi.

Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



# Nie stać nas na niefinansowanie nowoczesnego leczenia

Świadomość społeczna na temat profilaktyki raka piersi jest w Polsce dramatycznie niska – ocenia Magdalena Kardynał, prezeska Fundacji OmeaLife. Tymczasem wczesne rozpoznanie to szansa nawet na całkowite wyleczenie. Byłaby tym większa, gdyby udało się zoptymalizować leczenie pierwszej linii.



**Magdalena Kardynał**  
Prezeska Fundacji  
OmeaLife

## Jak ocenia pani poziom świadomości społecznej na temat profilaktyki raka piersi w Polsce?

Ona kompletnie leży. Przez wiele lat nie była prowadzona prawidłowa i dostosowana do potrzeb kobiet w Polsce edukacja. W dużych aglomeracjach panie wymieniają się swoimi doświadczeniami i nawzajem wspierają. Zupełnie inaczej i dużo gorzej wygląda to w małych miejscowościach i wioskach. Tam rak piersi to nadal temat tabu. Niestety, kobiety w tym kraju uważają, że profilaktyka nie przynosi dobrych efektów. Mimo tego, że zwiększyła się grupa kobiet uprawnionych do korzystania z mammografii, populacja nie wykazuje się większą zgłaszalnością – spadła z około 40 proc. do zaledwie 28 proc. W krajach sąsiednich sięga ona nawet 77 proc.

## Jakie wyzwania napotykać w edukowaniu społeczeństwa na temat raka piersi?

Nasze doświadczenia potwierdzają, że ten rak nie ma dolnej granicy zachorowania, a to oznacza, że musimy zmienić komunikaty. Inaczej dociera się do kobiety młodej, inaczej do dojrzałej, a jeszcze inaczej do seniorki. Komunikaty muszą też być dopasowane do miejsca zamieszkania i potrzeb kobiety. Postawy celebrytów przemawiają do młodego pokolenia. Nie dotrą one jednak do dojrzałej kobiety z małej miejscowości. Może wręcz pomyśleć, że zdrowie to luksus niedostępny dla niej.

## Jak fundacja OmeaLife identyfikuje nowe potrzeby pacjentek i na nie reaguje?

Większość pacjentów obsługujemy online, ponieważ nasza siedziba znajduje się w Gdańsku. Również tam stworzyliśmy w 2021 roku Centrum Wiedzy o Raku Piersi. Analizujemy sytuację wyjściową pacjenta i wraz z ekspertami zapoznujemy się z dokumentacją medyczną. Jeśli leczenie jest zgodnie z obowiązującą wiedzą medyczną i z programami lekowymi, to wspieramy go holistycznie. Jeśli tak nie jest lub pojawiają się trudności z wejściem w program lekowy, to wkraczamy do akcji i pomagamy rozwiązać tę sytuację.

## Jakie są najważniejsze niezaspokojone potrzeby pacjentek z wczesnym rakiem piersi?

W ostatnich latach udało się wprowadzić wiele terapii onkologicznych i nie mamy już się czego wstydić. Zawsze jednak pojawiają się potrzeby. We wczesnym raku piersi terapia jest prowadzona z intencją całkowitego wyleczenia. Jeśli takie mamy założenie, to nie możemy liczyć finansów. Uważamy, że największą korzyścią dla społeczeństwa jest wyleczenie pacjenta, bo nie wychodzi on ze swoich ról społecznych i nie przechodzi na zasiłki. Walczymy więc o przesuwanie najskuteczniejszych terapii do wcześniejszych linii leczenia. Taką sytuację mamy we wczesnym hormonozależnym raku piersi. W uzupełnieniu w terapii dwuletniej warto podawać inhibitory CDK4/6 w skojarzeniu z inhibitorami aromatazy. Pozwala to zmniejszyć ryzyko wznowy. Te leki w takim wskazaniu nie pojawiły

się w ostatnich listach refundacyjnych, bo oszacowano, że populacja pacjentów jest zbyt duża, a koszt jednostkowy za wysoki. Warto więc zapytać nie o to, czy stać nas na tę terapię, lecz o to, czy stać nas na jej niewdrażanie.



Mimo tego, że zwiększyła się grupa kobiet uprawnionych do korzystania z mammografii, populacja nie wykazuje się większą zgłaszalnością – spadła z około 40 proc. do zaledwie 28 proc.

## Co powiedziałyby pani pacjentkom, które właśnie otrzymały diagnozę wczesnego raka piersi?

Chciałabym powiedzieć, że mamy dla nich złoty lek, ale nie każdej pacjentce rzeczywiście mogą to powiedzieć. Na pewno powiem im, że jest to najlepszy moment na leczenie i lepszemu nigdy nie będzie.

 Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



# Przełom w leczeniu pacjentek z TNBC

Nowe metody leczenia potrójnie ujemnego raka piersi są już dostępne w Polsce.



**Dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld**  
Mazowiecki Szpital  
Onkologiczny

## Jakie badania są kluczowe w diagnostyce potrójnie ujemnego raka piersi, czyli triple-negative breast cancer (TNBC)?

Oczywiście potrzebne jest przede wszystkim badanie histopatologiczne, czyli wynik biopsji guza piersi wraz z oznaczeniem receptorów estrogenowych, progesteronowych, receptora HER2 oraz oznaczenie parametru Ki67. Dopiero na podstawie tego wyniku można rozpoznać potrójnie ujemnego raka piersi. Dodatkowo potrzebne są standardowe badania diagnostyczne, takie jak mammografia, USG piersi, USG węzłów chłonnych pachowych, czyli zestaw badań, na podstawie których podejmowane są decyzje terapeutyczne. Jeżeli podejrzewamy przerzuty do węzłów chłonnych pachowych, konieczna jest też biopsja cienkoigłowa tych węzłów. W większości przypadków rozpoznania potrójnie ujemnego raka piersi wykonuje się także badania tomografii komputerowej lub badanie PET CT, żeby wykluczyć przerzuty do innych narządów.

## Jak wykrywa się mutację BRCA1/2 u pacjentek z TNBC?

Mutacja BRCA zdarza się w przypadku chorych na potrójnie ujemnego raka piersi częściej niż w innych podtypach biologicznych raka piersi. Z tego powodu u pacjentek, u których zdiagnozowano potrójnie ujemnego raka piersi trzeba wykonać badania genetyczne. W przypadku raka piersi badanie wykonuje się z krwi metodą NGS. Starsze metody, w których określano tylko tzw. mutacje założycielskie, nie powinny już być

wykonywane. Oczekiwanie na wyniki badań genetycznych trwa zwykle kilka tygodni.

## Jak obecnie wygląda leczenie chorych na raka trójujemnego?

W większości przypadków leczenie chorej na raka trójujemnego rozpoczyna się od chemioterapii w połączeniu z immunoterapią. Po 4-5 miesiącach pacjentka jest operowana, a następnie, w zależności od wyniku pooperacyjnego badania histopatologicznego, kwalifikowana do kontynuacji immunoterapii lub też immunoterapii z chemioterapią uzupełniającą (podawanej w formie doustnej). Pacientki z mutacją BRCA1/2 w przypadku niedostatecznej odpowiedzi na leczenie przedoperacyjne otrzymują roczną terapię doustnym lekiem z grupy inhibitorów PARP.

## A jak wygląda sytuacja w przypadku chorych na raka trójujemnego z przerzutami do innych narządów?

Jeśli mamy do czynienia z uogólnioną chorobą nowotworową, to niestety nie jesteśmy w stanie wyleczyć pacjentki. Możemy jej tylko przedłużyć życie. Pierwsza linia leczenia to albo tylko chemioterapia, albo (w przypadku raków z obecnym receptorem PDL1) chemioterapia w połączeniu z immunoterapią. U chorych z obecną mutacją BRCA1/2 istnieje możliwość zastosowania wybranego leku z grupy inhibitorów PARP. Drugą i kolejną linią leczenia przerzutowego trójujemnego raka piersi jest możliwość zastosowania refundowanego w Polsce koniugatu przeciwciała – leku

nakierowanego na receptor TROP-2, który jest obecny w większości komórek nowotworowych potrójnie ujemnego raka piersi.



**Jeśli mamy do czynienia z uogólnioną chorobą nowotworową, to niestety nie jesteśmy w stanie wyleczyć pacjentki.**

## Mówimy tu o przełomie?

Tak, to jest zdecydowanie przełom. W ostatnich latach dokonał się duży postęp w leczeniu tego podtypu biologicznego raka piersi. Po pierwsze, wprowadzono do leczenia immunoterapię, po drugie pojawiła się nowa możliwość leczenia, o której wspominałam wyżej.

Ten koniugat przeciwciała – lek nakierowany na TROP 2 – uzyskał ocenę 5 punktów w 5-punktowej skali Wielkości Korzyści Klinicznych Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO-MCBS) w leczeniu chorych na przerzutowego potrójnie ujemnego raka piersi. Ocena ta oparta była na wynikach badania klinicznego ASCENT, które wykazało zarówno istotne korzyści kliniczne, jak i poprawę jakości życia pacjentów otrzymujących wspomniane leczenie.





# W potrójnie ujemnym raku piersi **zależy nam na nowoczesnych terapiach**

Potrójnie ujemny podtyp występuje u 10-15 proc. pacjentek z rakiem piersi. Do niedawna był on najgorzej rokującym. Dzięki dostępowi do innowacyjnych terapii sytuacja pacjentek uległa zmianie. Tego typu terapie realnie wpływają na wydłużenie przeżycia.



**Dr n. med. Joanna Kufel-Grabowska**  
Pracuje w Klinice Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, zainteresowania naukowe obejmują techniki zachowania płodności u pacjentów z nowotworami, ciężę po chorobie nowotworowej oraz powikłania kardiologiczne związane z leczeniem

**Czym charakteryzuje się potrójnie ujemny rak piersi i dlaczego jest uznawany za nowotwór o szybkim przebiegu i agresywnej progresji?**

To nowotwór, który nie ma ekspresji receptora estrogenowego, progesteronowego ani nadekspresji receptora HER2. Rzeczywiście jest to nowotwór dosyć agresywny. On szybko rośnie, ale też dosyć dobrze odpowiada na chemioterapię. Ma jednak inne negatywne cechy. Szybko może dojść do progresji choroby nowotworowej. Częściej niż w przypadku innych nowotworów obserwujemy przerzuty w narządach miękkich i w ośrodkowym układzie nerwowym. Dość szybko występują też wznovy. Jeżeli mamy pacjentki z wczesnym rakiem piersi, to te wznovy są często w ciągu pierwszych dwóch-trzech lat, a potem już ryzyko zdecydowanie maleje.

**Jakie wyzwania wiążą się z leczeniem agresywnych form potrójnie ujemnego raka piersi (TNBC), zwłaszcza u pacjentek z szybko postępującym nowotworem?**

Jeżeli mamy do czynienia z nowotworem wczesnym, czyli takim, który zaatakował tylko pierś i węzeł chłonny, to poza standardową chemioterapią stosujemy też inne metody, takie jak immunoterapia. Jeśli pacjentka jest nosicielką wariantów patogennych w genach *BRCA1/BRCA2*, to dodatkowo sięgamy po inhibitory PARP. W przypadku choroby zaawansowanej mamy do dyspozycji dodatkowe leczenie. Jest to

immunoterapia razem z chemioterapią u pacjentek PD-L1+, są immunokoniuagaty czy inhibitory PARP. Tu zależy nam mocno na leczeniu bardzo aktywnym. Jeżeli bowiem mamy już rozsiew raka trójujemnego, to niestety przeżycia są kiepskie. To zaledwie rok-dwa lata. Bardzo zależy nam więc na nowoczesnych metodach terapii.

**Jakie kryteria są kluczowe przy doborze odpowiedniego leczenia dla pacjentek z zaawansowanym potrójnie ujemnym rakiem piersi?**

Jeżeli mamy pacjentki PD-L1+, co ustalamy na podstawie badania immunochemicznego z tkanki guza, i jest to około 30 proc. pacjentek, to w pierwszej linii mogą one dostać immunoterapię z chemioterapią. Zawsze określamy też warianty patogenne w genach *BRCA1/BRCA2* – żeby móc podać inhibitory PARP. Mamy też odpowiednią sekwencję leczenia. W pierwszej linii jest to zwykle chemioterapia lub inhibitory PARP. A w drugiej i kolejnych liniach mamy jeszcze immunokoniuagat nakierowany na receptor TROP-2. Jest to swoisty koń trojański, czyli przeciwciało, które łączy się z określonym receptorem (TROP-2), wprowadza cytostatyk do wnętrza komórki i wypuszcza tam chemioterapię, która niszczy również sąsiednie komórki. To bardzo skuteczne, refundowane w Polsce leczenie.

**Jak innowacyjne terapie mogą wpłynąć na obecne standardy leczenia tej grupy chorych?**

Warto podkreślić, że innowacyjne leki, takie jak immunoterapia, realnie wpływają na wydłużenie przeżycia naszych pacjentek, co wykazano w badaniach.

„**Obecne standardy leczenia w raku trójujemnym w Polsce zasadniczo odpowiadają możliwościom, jakie stwarzają współczesne, dostępne na świecie opcje.**

Obecne standardy leczenia w raku trójujemnym w Polsce zasadniczo odpowiadają możliwościom, jakie stwarzają współczesne, dostępne na świecie opcje. Jest natomiast szczególna grupa chorych – z nowotworem HER2-low, czyli o niskiej ekspresji receptora HER2. To grupa, która się mieści zarówno wśród potrójnie ujemnych, jak i hormono zależnych. Dla niej brakuje nam rozwiązań systemowych. Poza tym chore na trójujemnego raka piersi są w Polsce dobrze zabezpieczone.

 Czytaj więcej: [byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

SYLWETKA

# A może przestańmy mówić o „walce z rakiem”?

Istotną barierą społeczną w prawidłowej edukacji dotyczącej nowotworów jest dezinformacja. Nieprawdziwe przekazy internetowe i ustne utrudniają działanie wartościowych kampanii edukacyjnych.

## Aga Szuścik

Edukatora ginekologiczna i onkologiczna, autorka książki „GinekoLOGICZNI” i projektu „To się nie zdarza”, wykładowczyni akademicka, laureatka licznych nagród, prowadzi popularne konto edukacyjne na Instagramie @agaszuscik



### Jakie są najważniejsze przesłania edukacyjne w kontekście profilaktyki nowotworowej?

Październik to miesiąc, w którym szczególnie propagujemy badania profilaktyczne, czyli profilaktykę wtórną, co ogromnie mnie cieszy. Jednocześnie jednak martwię się, bo często zapominamy o ważnej przez cały rok profilaktyce pierwotnej, w istotnym zakresie pozwalającej nam nie dopuścić do pojawienia się raka. Zaledwie 5-10 proc. przypadków nowotworów złośliwych to skutek mutacji dziedzicznych, pozostałe – a więc zdecydowana większość – to efekt mutacji nabytych, powstałych w wyniku stylu życia. Dlatego tak ważne jest przeciwdziałanie nowotworom – choć trochę

zdrowsza dieta, różnego typu aktywność fizyczna, minimalizacja stosowania używek, dbanie o dobrostan psychiczny. Badajmy się i żyjmy zdrowiej, bo zdrowie naprawdę jest najważniejsze! Mówiąc metaforycznie, idąc przez życie patrzymy przed siebie, na cele, za siebie, na przeszłość, a zbyt rzadko zerkamy pod nogi – a żeby się nie wyrzucić, warto dbać o nawierzchnię drogi życia.

### Jakie największe bariery pojawiają się w budowaniu świadomości zdrowotnej, szczególnie wśród młodszych pokoleń?

Istotną barierą społeczną jest dezinformacja. To normalne i nieuniknione, że wiedzę o życiu, w tym o zdrowiu i chorobach,

”

Zaledwie 5-10 proc. przypadków nowotworów złośliwych to skutek mutacji dziedzicznych.

czierpiemy głównie z internetu, ale łatwo można tam napotkać sprzeczności i informacje nieprawdziwe. W sieci mnożą się również teorie spiskowe, jak choćby zachęty, by nie



robić mammografię, nie zgadzać się na chemioterapię, nie szczepić się przeciw HPV. To często nieświadome, ale realne narażanie zdrowia innych ludzi.

Barierą są też błędy w rozumowaniu, szczególnie dowody anegdotyczne, czyli wnioskowanie z pojedynczych przypadków: „Ciocka robiła cytologię, a zachorowała na raka szyjki macicy, więc nie ma sensu się badać”, „Skoro wujek pali od 40 lat i nie zachorował na raka płuc, to palenie nie wywołuje raka”. To tak nie działa – mieszczące się przecież w granicach statystyk sytuacje nie przekreślają wielokrotnie udowodnionych tendencji.

**Jakie są największe potrzeby w zakresie edukacji zdrowotnej w Polsce?**

Nowoczesne i realnie działające sposoby mówienia o nowotworach to te wyważone. Tymczasem w przestrzeni publicznej wciąż jest dużo przekazów negatywnych – większość kampanii zaczyna się danymi, ile osób rocznie umiera na raka, a motywowanie lękiem to fatalny pomysł! Apeluję również o niestraszenie nami, ludźmi chorymi onkologicznie. „Badaj się, nim będzie za późno”? Hej, my, ludzie z rakiem, też tu jesteśmy – czy osoby zdiagnozowane mają myśleć, że jest dla nich za późno?

Szkodliwy jest także przekaz zbyt pozytywny, przedstawienie profilaktyki jako pewnego rodzaju zabawy, jakbyśmy w samobadaniu niczego nie szukali, a USG zawsze było tylko potwierdzaniem, że wszystko jest w porządku. Na wymianie zawodowej w USA uczono mnie, że najlepiej działającą zachętą do badań jest prawda i balans. Proszę, mówmy otwarcie, że cytologia nie jest przyjemnym badaniem

i niektóre osoby boli, ale warto ją robić, bo umożliwia wyłapanie stanu przed rakiem lub nowotworu w stadium stosunkowo łatwym do wyleczenia. To po prostu ważne dla nas, naszych bliskich, marzeń. Wiem to z autopsji – diagnozę otrzymałam w wieku 32 lat, dzięki leczeniu mam pełną remisję, a w dokumentacji widnieje stadium III.

Chciałabym też, abyśmy odeszli od hasła „walka z rakiem”. Proszę, nie nakładajmy na pacjentów onkologicznych dodatkowej presji bycia silnymi – łyż też są potrzebne, a słabość jest naturalna. Ten, kto zmarł z powodu choroby, nic nie przegrał, a ten, kto, jak ja, żyje w remisji, nie wygrał – nowotwór ma się do końca życia, a hasło „wygrał z rakiem” może usypiać czujność i prowadzić do zaniechania badań.

**Jakie podstawowe kroki należy podjąć, aby zachęcać do regularnych badań?**

Mówić głośno i konkretnie. Wokół nas jest coraz więcej akcji oraz haseł promujących profilaktykę – i to oczywiście właściwy kierunek, ale przydałoby się więcej konkretów: gdzie i kiedy na mammografię, co ile ta cytologia, od kiedy samobadanie, gdzie iść i co robić, jak się w tej piersi coś wyczuje. Lekarze na moich wykładach zwracają też uwagę na reklamowane wszędzie pakiety badań krwi. Nie wszystko da się sprawdzić z krwi, bo potrzeba wymazów, a niektóre oferowane badania naprawdę nie są potrzebne.

**Co można zrobić, aby osoby zapominające o badaniach profilaktycznych zaczęły jednak regularnie dbać o zdrowie?**

Prawie codziennie w internecie lub na prowadzonym przeze mnie szkoleniu ktoś zadaje mi podobne pytanie. Po kilku

latach i tysiącach rozmów o profilaktyce powiem tak: dosłowne zapominanie o badaniach to niewielki ułamek palety powodów, dla których nie badamy się regularnie. Większymi barierami są lęk, że coś zostanie wykryte, wstyd w związku z fizyczną intymnością badania, przykre doświadczenia z przeszłości lub, jak u mnie, zabieganie.



Wokół nas jest coraz więcej akcji oraz haseł promujących profilaktykę – przydałoby się więcej konkretów: gdzie i kiedy na mammografię, co ile ta cytologia, od kiedy samobadanie, gdzie iść i co robić, jak się w tej piersi coś wyczuje.

Powiązany z wymienionymi problemem jest brak wystarczającej wiedzy – często żyjemy w przeświadczeniu, że jeśli nic nas nie boli, skóra wygląda normalnie, a organizm pracuje prawidłowo, to na pewno jesteśmy zdrowi. Wspierajmy się, rozwijajmy wiedzę o swoim zdrowiu i nie kolorujemy faktów – to wystarczy!



## WAŻNE



# Narodowa Strategia Onkologiczna: kluczowe działania Ministerstwa Zdrowia na rzecz pacjentów onkologicznych

Narodowa Strategia Onkologiczna (NSO) jest jednym z priorytetowych programów Ministerstwa Zdrowia, którego celem jest poprawa jakości opieki nad pacjentami onkologicznymi w Polsce. W obliczu rosnącej liczby zachorowań na nowotwory resort zdrowia podejmuje działania, które mają zapewnić pacjentom dostęp do nowoczesnych terapii, szczególnie w regionach o ograniczonej infrastrukturze medycznej.

**i** Czytaj więcej:  
[byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)

**W**iceminister Marek Kos wielokrotnie podkreślał, że konieczne jest nie tylko zwiększenie liczby placówek onkologicznych, ale również lepsze wykorzystanie istniejących zasobów, aby pacjenci z mniejszych miejscowości mieli dostęp do opieki na równi z mieszkańcami większych miast. – Naszym priorytetem jest zwiększenie dostępności do specjalistycznych świadczeń zdrowotnych, zwłaszcza w regionach o ograniczonej infrastrukturze medycznej – zaznacza Kos.

#### Zrównanie szans pacjentów

Ministerstwo Zdrowia zapowiada, że w ramach NSO duży nacisk zostanie położony na wyrównanie szans pacjentów w dostępie do nowoczesnych terapii. Rozwój Krajowej Sieci Onkologicznej jest jednym z kluczowych narzędzi w realizacji tego celu. Sieć ta ma umożliwić pacjentom z mniejszych regionów korzystanie z wysokiej jakości opieki specjalistycznej bez konieczności podróży do dużych ośrodków medycznych.

– Dążymy do tego, by każdy pacjent, niezależnie od miejsca zamieszkania, miał dostęp do nowoczesnej diagnostyki i terapii – podkreślił wiceminister Kos podczas jednego z oficjalnych wystąpień. Plany te mają obejmować zarówno rozwój infrastruktury, jak i szkolenie kadr medycznych, co ma skrócić czas oczekiwania na leczenie i zwiększyć jakość świadczonych usług.

#### Nowoczesne terapie i programy lekowe

Ważnym elementem Narodowej Strategii Onkologicznej jest zapewnienie dostępu do nowoczesnych terapii, takich jak immunoterapia i leki celowane. Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że priorytetem będzie rozszerzenie programów lekowych, co umożliwi szersze korzystanie z innowacyjnych rozwiązań. – Nowoczesne terapie to przyszłość leczenia onkologicznego, dlatego robimy wszystko, by pacjenci mogli jak najszybciej z nich korzystać – mówił Marek Kos.

Ministerstwo zapowiada także uproszczenie procedur refundacyjnych, co ma przyspieszyć proces wprowadzania nowych leków na listę refundacyjną i tym samym ułatwić pacjentom dostęp do nowoczesnych metod leczenia.

#### Fundusze z Krajowego Planu Odbudowy

Znaczący wkład w realizację założeń NSO mają środki z Krajowego Planu Odbudowy (KPO). Ministerstwo Zdrowia wielokrotnie podkreślało, że fundusze te zostaną przeznaczone na rozwój infrastruktury onkologicznej, a także cyfryzację systemu zdrowia. – Cyfryzacja to kluczowy element, który pozwoli na lepsze zarządzanie danymi pacjentów oraz ułatwi koordynację leczenia między ośrodkami medycznymi – tłumaczył Kos podczas jednego z wystąpień.

Dodatkowo fundusze te mają wspierać zakup nowoczesnych urządzeń diagnostycznych oraz finansowanie

szkoleń dla personelu medycznego, co ma bezpośrednio wpłynąć na poprawę jakości świadczonej opieki zdrowotnej.



**Dążymy do tego, by każdy pacjent, niezależnie od miejsca zamieszkania, miał dostęp do nowoczesnej diagnostyki i terapii.**

Narodowa Strategia Onkologiczna, opracowana przez Ministerstwo Zdrowia, to kompleksowy plan mający na celu poprawę dostępu do nowoczesnych terapii i opieki onkologicznej dla pacjentów w całym kraju. Wiceminister Marek Kos wielokrotnie podkreślał, że strategiczne inwestycje w infrastrukturę, rozwój Krajowej Sieci Onkologicznej oraz cyfryzacja sektora zdrowia są kluczowe dla stworzenia nowoczesnego systemu onkologicznego, który sprosta rosnącym wyzwaniom zdrowotnym.

Informacje w artykule pochodzą z oficjalnych komunikatów Ministerstwa Zdrowia oraz Polskiej Agencji Prasowej (PAP).

 EKSPERT

# To badanie to podstawa **doboru terapii w raku jajnika**

Około 80 proc. pacjentek z rakiem jajnika powinno mieć wykonane badanie oceniające status deficytu rekombinacji homologicznej (HRD) w ramach kompleksowego profilowania genomowego. Badanie daje odpowiedź, czy można u nich włączyć innowacyjne leczenie. W Polsce nie jest ono jeszcze refundowane.



**Dr n. med. Andrzej Tysarowski**  
Kierownik Zakładu Diagnostyki Genetycznej i Molekularnej Nowotworów, Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowy Instytut Badawczy

## Na czym polega kompleksowe profilowanie genomowe i czym różni się od tradycyjnych metod diagnostycznych?

To badanie wykonywane w technologii sekwencjonowania następnej generacji (NGS) – jednej z najbardziej zaawansowanych technologii badań genetycznych. Od klasycznych technik biologii molekularnej różni się tym, że w jednym badaniu analizowana jest bardzo duża liczba markerów genetycznych. Kolejna różnica to sam zakres badania genetycznego. W przypadku badań panelowych NGS badamy pulę genów wybranych do analizy. Obecnie refundowane są tzw. małe panele – kilka markerów ukierunkowanych zwykle na patogenezę danego nowotworu. Kompleksowe profilowanie genomowe jest również badaniem panelowym NGS, ale analizowanych jest w nim od 300 do nawet 700 genów. Daje ono

też pełen zakres informacji dotyczących zaburzeń genetycznych czy złożonych rearanżacji, takich jak np. deficyt rekombinacji homologicznej (HRD), niezbędny w kwalifikacji do leczenia celowanego pacjentek z rakiem jajnika, u których nie stwierdzono mutacji w obrębie genów *BRCA*.

## Jakie korzyści daje kompleksowe profilowanie genomowe w raku jajnika?

Klasyczną metodą diagnostyki genetycznej w raku jajnika jest mały panel NGS, ukierunkowany na badanie mutacji *BRCA1/BRCA2*. Jednak poza tymi mutacjami mogą jeszcze występować takie, które dotyczą innych niż *BRCA* genów naprawy DNA. Okazało się, że pacjentki z deficytem rekombinacji homologicznej odpowiadają na leczenie inhibitorami PARP. Około 20-25 proc. pacjentek

z rakiem jajnika ma mutację w genach *BRCA1/BRCA2*. U wszystkich pozostałych powinniśmy ocenić status HRD. Połowa pacjentek, u których nie wykryto mutacji *BRCA1/BRCA2* ma dodatni status HRD. Właśnie u nich także skuteczne będzie leczenie inhibitorami PARP.

## Jak to badanie wpływa na dobór terapii?

To podstawa optymalnego doboru terapii. Problem polega na tym, że leczenie inhibitorami PARP jest w raku jajnika refundowane, ale kryterium włączenia do programu lekowego jest ocena statusu mutacji genów *BRCA1/2*, a w przypadku nie wykrycia mutacji w tych genach ocena genetyczna statusu HRD. Badanie, które na to pozwala nie jest jeszcze refundowane. Refundowane są jedynie panele genowe NGS oceniające mutacje genów *BRCA1/2*.

 Czytaj więcej: [byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

## INFOGRAFIKA

### Czym jest profilowanie genomowe?

- Nowoczesne badanie (NGS) analizuje setki genów jednocześnie.
- Sprawdza ponad 300 genów, dając pełniejszy obraz niż tradycyjne testy *BRCA1/BRCA2*.

### Rola mutacji genetycznych

- Mutacje *BRCA1/BRCA2* zwiększają ryzyko raka jajnika.
- Inne mutacje także wpływają na rozwój i leczenie choroby.

### Niedobór naprawy DNA (HRD)

- Identyfikacja HRD oznacza problemy komórek raka z naprawą DNA, co pozwala na dobór skuteczniejszego leczenia.

### Jak HRD wpływa na leczenie?

- Inhibitory PARP działają u pacjentek z HRD, nawet bez mutacji *BRCA*.
- Połowa pacjentek bez mutacji *BRCA* ma dodatni wynik HRD, co umożliwi zastosowanie tej terapii.



## INSPIRACJE



olaalexandra

# Mam ogromny apetyt na życie

Czułam się, jakby zgasły wszystkie światła. Jedynym, co miałam wtedy w głowie, było to, że za trzy miesiące pewnie mnie już nie będzie – tak czas bezpośrednio po usłyszeniu diagnozy zaawansowanego raka piersi wspomina Aleksandra Wiederek. Opowiedziała nam o tym, co jest jej paliwem w walce z chorobą.

Czytaj więcej: [byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)

## Jak zmieniło się pani życie po diagnozie zaawansowanego raka piersi?

Moje życie przewróciło się o 180 stopni. Byłam młodą mamą, która dzielnie opiekowała się swoim kilkumiesięcznym maluchem. Chciałam wrócić do pracy i czułam się fantastycznie. Od lekarzy nagle usłyszałam, że mam zaawansowaną chorobę nowotworową. Dla mnie i moich bliskich było to strzałem prosto w serce. Czułam się, jakby zgasły wszystkie światła. Jedynym, co miałam wtedy w głowie, było to, że za trzy miesiące pewnie mnie już nie będzie. Bałam się o to, co się stanie z moim dzieckiem. Myślałam, że umrę z przerażenia i z płaczu, i nie rozumiałam, czemu tak się stało. Prowadziłam zdrowy tryb życia, dbałam o siebie

przed ciężką i w jej trakcie, regularnie się badałam. Byłam osobą otwartą na świat i kochającą ludzi, doceniającą wszystko, co było mi dane.

## Z jakimi największymi trudnościami spotyka się pani na co dzień i jak sobie pani z nimi radzi?

Najtrudniejsze jest to, że po leczeniu jestem słabsza, nie mam takiej siły, jaką chciałabym mieć. Dużo bardziej niż wcześniej zwracam uwagę na redukcję stresu. Skupiam się na tym, żeby otaczać się ludźmi z dobrą energią. Dużo czytam, staram się być aktywna fizycznie, nawet jeśli ma to być tylko spacer. Są też jednak i takie dni, kiedy nie mam siły wstać z łóżka i potrzebuję wsparcia innych. Jestem

**Aleksandra Wiederek**  
Pacjentka onkologiczna, od wielu lat relacjonuje swoje codzienne życie z rakiem na Instagramie. Jak mówi: „Pomaga sobie i innym oswoić świat onkologiczny”; stara się nie odkładać życia na później.

w trakcie chemioterapii, co wiąże się z koniecznością brania tabletek o konkretnej godzinie, a bywa tak, że żołądek odmawia już posłuszeństwa. Dopadają mnie w takich sytuacjach myśli, że nie chcę tego wszystkiego brać, że to wszystko nieprawda. Mam ogromny apetyt na życie i chcę jeszcze czegoś w nim doświadczyć, coś zobaczyć. Chcę się spotykać z ludźmi i dlatego jest mi bardzo żal, że nie mogę pracować.

”

Często rozmawiam z innymi pacjentkami, które spotykam np. w kolejce do gabinetu, i myślę, że my wszystkie potrzebujemy normalnego życia.

## Jakie formy wsparcia są dla pani najważniejsze w trakcie walki z chorobą?

Na samym początku bardzo potrzebowałam troski od bliskich. Szukałam też pocieszenia w mediach czy w literaturze. Nie było to łatwe. Mało kto przecież wtedy mówił, że ma zaawansowaną chorobę. Mówiło się głównie o tym, że ktoś został wcześniej zdiagnozowany i wyzdrowiał. W chorobie zaawansowanej o happy endach raczej się nie słyszało. Na pewno cały czas ważny jest dla mnie kontakt z bliskimi. Doceniam to, że mogę posiedzieć z rodzicami i porozmawiać, że pomagają mi w opiece nad synkiem.

## Jak dba pani o swój dobrostan psychiczny i emocjonalny w obliczu choroby?

Często rozmawiam z innymi pacjentkami, które spotykam np. w kolejce do gabinetu, i myślę, że my wszystkie potrzebujemy normalnego życia. Staramy się nie otaczać chorobą. Nie chcemy narzekać, mówić tylko o tym, że jesteśmy chore i nie mamy siły. Musimy przecież załatwiać sprawy urzędowe czy robić zakupy. Chcemy się spotykać ze znajomymi, oddawać się przyjemnościom życia: ładnie się ubrać, umalować, jeśli ktoś może, to pojechać np. na koncert. Nasz mózg jest ślepy – wierzy w to, co mu opowiadamy. Nawet kiedy wstają obolała, to podnoszę ręce i robię sztuczny uśmiech. Za którymś razem staje się on już całkiem szczerzy.

## Co daje pani siłę i motywację do walki z chorobą?

Przede wszystkim mój synek. To on jest moim paliwem, moją mocą napędową. Nie myślę o sobie za 5 czy 10 lat. Moim marzeniem byłoby dożyć jego 18. urodzin...



# Kobieto! Aby mieć pewność, że jesteś zdrowa, badaj swoje piersi!

Nie musisz mieć powodu, aby wykonać badanie profilaktyczne w kierunku raka piersi – USG oraz mammografię. Nie musisz czuć się źle, nie musisz podejrzewać u siebie guzka, nie musisz mieć obciążenia genetycznego. Istotą badań profilaktycznych w kierunku raka piersi są badania przesiewowe (tzw. screening), które wykonuje się, gdy nie ma jeszcze objawów choroby. Nie czekaj na nie! Zbadaj swoje piersi już dziś i miej pewność, że jesteś zdrowa.

**i** Czytaj więcej: [byczdrowym.info](https://byczdrowym.info)

**W**cześniej wykryty rak piersi jest uleczalny w 90 proc. przypadków, dlatego warto wykonywać badania profilaktyczne. Każda z nas powinna regularnie – raz w miesiącu – wykonać samobadanie piersi. Najlepiej je przeprowadzić w pierwszej fazie cyklu, a kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się co miesiąc w podobnym przedziale czasowym.

”  
**Rak piersi stanowi około 23 proc. wszystkich zachorowań wśród nowotworów i jest przyczyną około 14 proc. zgonów.**

Dodatkowo raz w roku należy wykonywać USG piersi, a w przypadku kobiet po 50. roku życia – mammografię. Okazją do bezpłatnego wykonania USG piersi mogą być akcje prowadzone przez instytucje publiczne, gabinety lekarskie i organizacje pozarządowe w ramach tzw. Różowego Października czy Światowego Dnia Walki z Rakiem.

Dobłą informacją jest, że w Polsce realizowany jest „Program profilaktyki raka piersi (mammografia)”. Co więcej, od 1 listopada 2023 r. obowiązują nowe wytyczne odnośnie do wieku uprawniającego do wykonania bezpłatnej mammografii – dzięki temu więcej kobiet może ją wykonać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Złą, że tylko 31 proc. uprawnionych kobiet korzysta z bezpłatnej mammografii (dane NFZ, stan na 1.09.2024 r.). Tymczasem w innych krajach zgłaszalność jest na poziomie 70-75 proc., a niekiedy sięga nawet 85 proc. Dane dla Polski są zatem zatrważające, zwłaszcza że skorzystanie z darmowej mammografii nie jest trudne. Nie potrzebujemy skierowania, wystarczy zgłosić się do poradni, która je wykonuje.

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Stanowi około 23 proc. wszystkich zachorowań wśród nowotworów i jest przyczyną około 14 proc. zgonów. W odróżnieniu od innych krajów europejskich, w Polsce rośnie umieralność na raka piersi, a jedną z przyczyn jest późne wykrycie tej choroby.

Celem przesiewowej mammografii jest wykrycie raka piersi we wczesnym stadium rozwoju. Lekarze, z którymi Fundacja Onko-Cafe pracuje na co dzień, zwracają jednak uwagę na to, że wciąż zbyt duża liczba kobiet zgłasza się do lekarza, gdy nowotwór jest już w zaawansowanej postaci. Gdyby były one wcześniej wykryte, m.in. dzięki mammografii, historia tych pacjentek mogłaby wyglądać zupełnie inaczej.

Dlatego nie tylko w październiku, gdy trwa tzw. różowy październik – miesiąc świadomości raka piersi – jako Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej zwracamy uwagę na rolę profilaktyki w kierunku raka piersi. Działania edukacyjne prowadzimy cały rok, aby dotrzeć do Polek z informacją: Badaj swoje piersi! Miej pewność, że jesteś zdrowa! Nie mamy pełnego wpływu na to, czy zachorujemy na raka piersi, ale mamy wpływ na to, jak szybko go wykryjemy i na jakim etapie. Dlatego tak ważne jest, aby badania wykonywać regularnie.

**i** **Szczegóły Programu Profilaktyki Raka Piersi:**  
<https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi>

**Badanie możesz wykonać:**

- stacjonarnie w placówce medycznej realizującej program – realizatorów w Twoim regionie wyszukasz tu: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/ProgramyProfilaktyczne>
- w mammobusach przemierzających się po Polsce (sprawdź wcześniej czy konieczne są zapisy) – datę postoju mammobusa w Twojej okolicy sprawdzisz tu: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zbadaj-piersi-mammobus-przyjedzie-do-ciebie>



**Anna Kupiecka**  
 Założycielka, fundator i prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, członek założyciel Ogólnopolskiej Federacji Onkologicznej, członek Rady Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta oraz Rady Programowej Akademii Rozwoju Organizacji Pacjentów PACJENCI.PRO

## WYZWANIA

# Szczepienia – broń przyszłości w walce z nowotworami

Na całym świecie coraz większą uwagę zwraca się na szczepienia jako kluczowy element profilaktyki zdrowotnej, w tym przeciwnowotworowej. Szczególne miejsce w tym kontekście zajmuje szczepionka przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), której potencjał w zapobieganiu i eliminacji różnych typów nowotworów jest niezaprzeczalny.



**Joanna Frątczak-Kazana**  
Menedżerka ds. komunikacji oraz wicedyrektorka Onkofundacji Alivia

To potężne narzędzie umożliwia prewencję nowotworów związanych z HPV, w tym przede wszystkim raka szyjki macicy, ale także nowotworów pochwy, sromu, gardła oraz języka i migdałków. Bardzo ważną grupą, która powinna zostać zaszczepiona, są chłopcy – oni również mogą zakazić się HPV i przyczynić do jego rozprzestrzeniania. Ponadto są narażeni na ryzyko rozwoju w przyszłości innych nowotworów związanych z HPV, takich jak rak prącia, odbytu i wiele nowotworów szyi i głowy.

W wielu krajach, na przykład w Belgii i Norwegii, rozpoczęto powszechne programy szczepień kilka lub nawet kilkanaście lat temu i ponad 80 proc. docelowej populacji zostało zaszczepione przeciwko HPV. Polska wprowadziła program jako ostatni kraj w Unii Europejskiej i jesteśmy daleko w tyle za takimi wynikami. Według najnowszych danych,

dotychczas zaszczepione zostało tylko około 20 proc. docelowej populacji.

Wobec niepokojących rezultatów od września bieżącego roku Ministerstwo Zdrowia przygotowało kilka zmian i uproszczeń w programie szczepień przeciw HPV. Zmiany obejmują m.in. obniżenie wieku osób uprawnionych do szczepienia w ramach programu od 9. roku życia.

Jednak największe nadzieje pokłada się w umożliwieniu realizacji szczepień przeciw HPV w szkołach. Każda szkoła podstawowa może podjąć decyzję, czy będzie realizować szczepienia w swojej placówce. Rodzic musi wyrazić zgodę na szczepienie, jednak nie musi być obecny podczas szczepienia dziecka. Taka formuła świetnie sprawdza się w wielu krajach, w tym w Szwecji, na Węgrzech czy w Finlandii.

Wciąż jednak jednym z największych wyzwań pozostaje dezinformacja i ruch



**Kwestionowanie nauki i sianie strachu stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego.**

antyszczepionkowy, zdobywający nowych zwolenników. Dlatego tak ważne jest prowadzenie aktywnej i rzetelnej edukacji zdrowotnej, która pomaga budować zaufanie do szczepień. Kwestionowanie nauki i sianie strachu stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego, a walka z tym zjawiskiem powinna być priorytetem każdego rządu.

**i** Czytaj więcej: [byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



## Diagnoza choroby nowotworowej - emocjonalne wyzwanie

Jak zarządzać stresem i emocjami w czasie leczenia onkologicznego?



**Katarzyna Binkiewicz**  
Psychoonkolożka Fundacji Onkologicznej Rakiety, doświadczenie kliniczne zdobywała w szpitalach onkologicznych i hospicjach

Diagnoza choroby nowotworowej to sytuacja kryzysowa wywołująca ogrom napięcia i stresu. Zderzenie z własną śmiertelnością, lęk o przyszłość i skuteczność leczenia – to wszystko sprawia, że jesteśmy w nieustającej czujności i pobudzeniu. Nasz układ nerwowy jest w maksymalnej gotowości. Czy możemy mu pomóc?

Po pierwsze – potrzebujemy skrócić perspektywę i plan leczenia podzielić na etapy. I właśnie na tych poszczególnych etapach koncentrować swoją uwagę. Każdy z etapów leczenia będzie przynosił ze sobą inne wyzwania, a tym samym emocje, którymi także potrzebujemy się zaopiekować.

Dlatego też potrzebujemy dać sobie zgodę na przeżywanie, na czucie. Emocje są informacją o tym, co dzieje się w nas. Potrzebujemy je przeżyć,

autentycznie i świadomie. Jeśli potrzebujesz – płacz, krzycz. To często przynosi ulgę, a tym samym tworzy w nas miejsce na nową siłę.

Ważnym aspektem dbania o dobrostan psychofizyczny jest korzystanie z sieci wsparcia. Nie izoluj się od bliskich. Daj im „instrukcję do siebie” – powiedz o swoich potrzebach, o tym, co jest teraz dla ciebie kojące, a co wręcz przeciwnie. To pozwoli ci otrzymać wsparcie, jakiego potrzebujesz, a dla bliskich będzie ważną wskazówką. Rozmawiaj, milcz, przytulaj się (to taka szybka recepta na endorfiny i oksytocynę). Pamiętaj także o wsparciu specjalistycznym – psychoonkologa, psychiatry, a także grupach wsparcia, grupach pacjenckich.

Kolejnym krokiem jest skupienie uwagi na rzeczach, na które realnie mamy wpływ. Potrzebujemy czuć sprawczość. Mamy wpływ na to, jak dbamy o swoją higienę snu, dietę, aktywność fizyczną, także na to, jak dbamy o swój relaks



**Potrzebujemy tworzyć jak najwięcej rytuałów życia poza chorobą.**

i codzienne, małe rutyny dbania o siebie. Mamy wpływ na realizowanie zaleceń lekarskich. To wszystko jest twoją strefą wpływu.

I ostatnie – potrzebujemy tworzyć jak najwięcej rytuałów życia poza chorobą. Leczenie, zdrowienie – niech będzie to część twojego życia teraz, ale nie jego jedyny element. Słuchaj swojego organizmu, naucz się na nowo gospodarować swoimi zasobami energii i rób jak najwięcej tych rzeczy, które przynoszą ci radość i które są dla ciebie ważne.

**i** Czytaj więcej: [byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



# Zdrowie rodziny



## INSPIRACJE

Specjalna pielęgnacja skóry w czasie ciąży **s4**

## WYZWANIA

Atopowe zapalenie skóry (AZS): chorzy powinni wiedzieć, że mają dostęp do terapii **s12-13**

## EKSPERT

Jak poradzić sobie z katarem? **s15**

## WAŻNE

Ścieżka kontynuacji leczenia hormonem wzrostu u dorosłych **s23**

## Marcelina Zawadzka

s16-17

## CHCĘ, ABY KOBIETY WIEDZIAŁY, ŻE SĄ SILNE I WYJĄTKOWE

YOPE

Mama  
cica\*

NATURALNA PIELĘGNACJA SKÓRY  
DLA KOBIET W CIĄŻY, POŁOGU  
I W OKRESIE LAKTACJI



- INTENSYWNE UJĘDRNIANIE
- REGENERACJA
- DZIAŁANIE PRZECIW ROZSTĘPOM

## W WYDANIU



**Prof. dr hab. n. med. Joanna Narbutt**  
Skóra dzieci wymaga delikatnych kosmetyków i detergentów



**Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Irena Walecka**  
Dobre leczenie AZS to ulga już po kilku dniach



**Dr hab. n. med. Wojciech Feleszko**  
Jak walczyć z kaszlem?



**Prof. dr hab. n. med. Wojciech Zgliczyński**  
Niedobór hormonu wzrostu u dorosłych

Senior Project Manager: **Iza Bolozak** (+48 537 696 500, [iza.bolozak@mediaplanet.com](mailto:iza.bolozak@mediaplanet.com)) Content and Production Manager: **Izabela Krawczyk** Managing Director: **Krystyna Miłoszewska**  
Skład: **Mediaplanet** Web Editor & Designer: **Tatiana Anusik**  
Fotografie: **Maciej&Małgosia Fotografia**, [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com),  
**zasoby własne** Kontakt e-mail: [pl.info@mediaplanet.com](mailto:pl.info@mediaplanet.com)  
Adres: **MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP. Z O.O.**,  
**ul. Zielna 37, 00-108 Warszawa**



## WYZWANIA

# Szczepienia zalecane w ciąży są bezpieczne dla matki i dziecka

Kobiety ciężarne powinny się zaszczepić przeciwko grypie, krztuścowi i RSV – wynika z rekomendacji polskich i światowych towarzystw naukowych. Jak podkreślają lekarze, szczepienia to kwestia zdrowia i bezpieczeństwa, zarówno matki, jak i dziecka. Kiedy najlepiej przyjąć poszczególne szczepionki?



**Dr n. med. Natalia Mazanowska**  
Specjalista położnictwa i ginekologii oraz perinatologii, zajmuje się diagnostyką i leczeniem pacjentek w Oddziale Perinatologii oraz w przyklinicznej Poradni Patologii Ciąży

## Które szczepienia są zalecane dla kobiet w ciąży?

Towarzystwa naukowe zalecają szczepienie na grypę, krztusiec, wirus RS oraz dla kobiet niezaszczepionych na niego – również WZW typu B. Szczepionka przeciwko grypie jest w Polsce refundowana dla kobiet ciężarnych i zmniejsza ryzyko powikłań w postaci przedwczesnego porodu czy poronienia, związanych z ciężkim przebiegiem infekcji. Zaszczepiona kobieta produkuje przeciwciała, które przenikają też przez łożysko, co stanowi zabezpieczenie również dla noworodka, a nie ma preparatu przeznaczonego dla takich maluchów. Szczepionka przeciwko RSV ma na celu zapobieganie powikłaniom oddechowym u małych dzieci, u których dochodzi do zapalenia oskrzelików i niewydolności oddechowej. O ile starsze dzieci i osoby dorosłe przechodzą zakażenie łagodnie, o tyle u noworodków i seniorów wirus potrafi być bardzo niebezpieczny. Szczepionka RSV jest w Polsce dostępna od maja, nie jest refundowana. Zalecane jest też szczepienie przeciwko krztuścowi, chorobie, która może być groźna dla matki, ale naszym głównym celem jest zabezpieczenie noworodka poprzez przekazanie mu przeciwciał od matki. To o tyle ważne, że u nieuodpornionych niemowląt krztusiec może mieć ciężki przebieg, z bezdechami i uszkodzeniem mózgu, a nawet doprowadzić do śmierci dziecka.

## Czy istnieją szczepionki, których należy unikać podczas ciąży?

W ciąży nie powinno się szczepić szczepionkami żywymi. To np. preparaty

przeciwko różyczce lub ospie wietrznej. Są one przeciwwskazane z powodu teoretycznego, choć niewielkiego ryzyka infekcji u płodu, choć dane z rejestrów szczepień, analizujące przypadki kobiet zaszczepionych, gdy nie były jeszcze świadome tego, że są w ciąży, są raczej uspokajające. Zasadniczo szczepienia te zalecamy natomiast wykonać kobietom, które planują w najbliższym czasie posiadanie potomstwa.

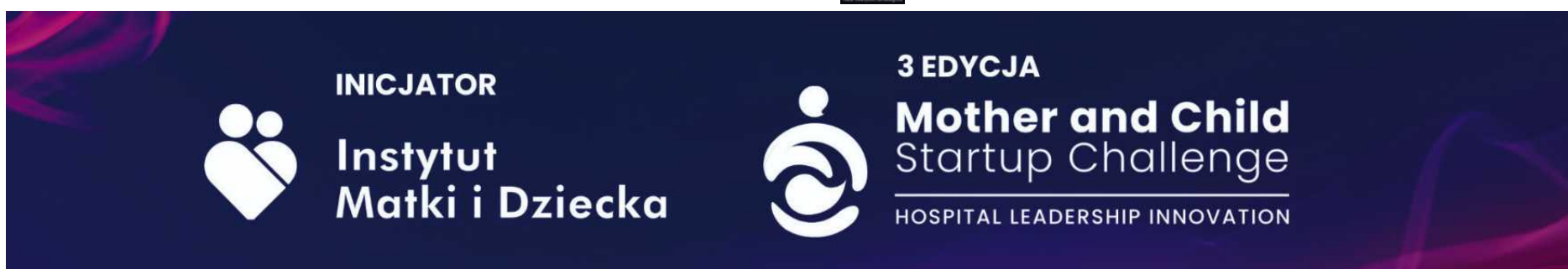
## W którym trymestrze ciąży najlepiej wykonać szczepienia?

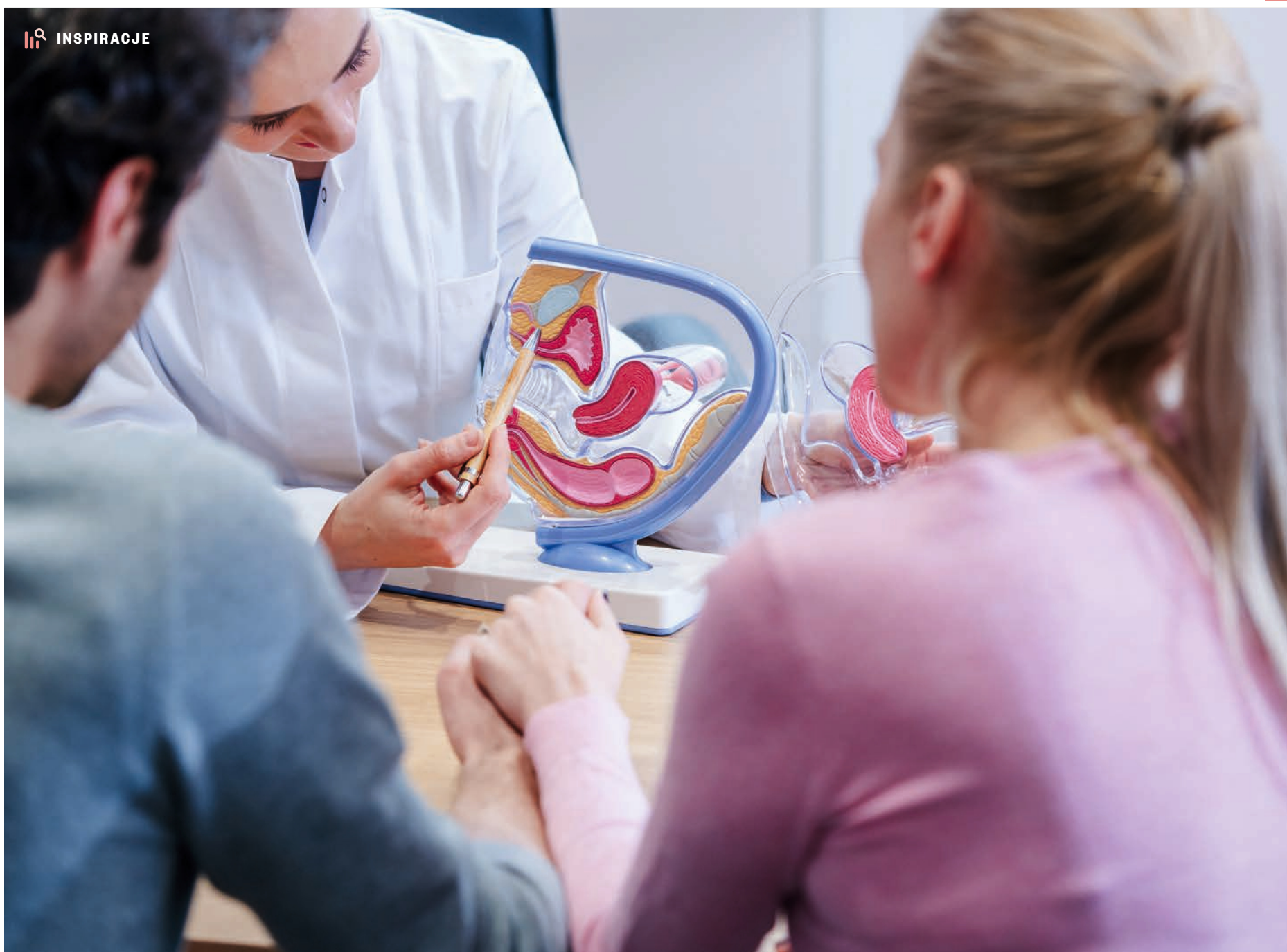
Przeciwko grypie szczepimy w sezonie infekcyjnym, niezależnie od wieku ciążowego. Pozostałe szczepionki to szczepienia trzeciego trymestru ciąży. Ich celem jest to, by wyprodukować przeciwciała, które właśnie wtedy masywnie przenikają przez łożysko do płodu.

## Wiele kobiet obawia się szczepień podczas ciąży. Czy szczepienia mogą wpływać na ryzyko poronienia lub innych komplikacji ciążowych?

Szczepienia zalecane są bezpieczne i nie wiążą się z ryzykiem poronienia, rozwoju wad wrodzonych, porodu przedwczesnego czy innych powikłań ciąży. Zwłaszcza w przypadku grypy rejestry mówią natomiast o tym, że skoro mamy mniej ciężkich przebiegów choroby, to siłą rzeczy mniej jest też groźnych powikłań ciąży.

**i** Czytaj więcej: [poradniklarodziny.pl](http://poradniklarodziny.pl)





# Planowanie rodziny to nie lada wyzwanie



**Agnieszka Zugaj**  
Położna, specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego; od ponad 8 lat pracuje na sali porodowej i przygotowuje przyszłych rodziców do nowej roli w ramach szkoły rodzenia; od 3 lat prowadzi na Instagramie konto edukacyjne @poloznamamaga; prywatnie mama dwóch cudownych dziewczynek

 [poloznamamaga](https://www.instagram.com/poloznamamaga)

Przygotowanie do ciąży jest bardzo istotne. Obecnie bardzo wiele par zmagają się z trudnościami w zajściu w ciążę i niepłodnością, a coraz więcej ciąż jest powikłanych, rośnie odsetek wykonywanych indukcji oraz cięć cesarskich. Zarówno przygotowanie naszego ciała, jak i zdobycie wiedzy w temacie ciąży, porodu i opieki nad noworodkiem może w znaczny sposób ułatwić ten czas.

**B**oimy się tego, co nieznane i czego nie możemy kontrolować. Jest wiele momentów, które są całkowicie poza naszą kontrolą, ale jest też wiele obszarów, o które możemy zadbać. Przed ciążą warto zadbać o siebie i skontrolować swój stan zdrowia. Zaczynając od wizyty u ginekologa i wykonania kontrolnego badania USG – zarówno ginekologicznego, jak i piersi oraz cytologii. Warto sprawdzić też, czy nie przypada termin odnowienia szczepień – wiele szczepień z okresu dzieciństwa wymaga podania dawki przypominającej w życiu dorosłym, a nie każde szczepienie można wykonać w okresie ciąży. A choroby zakaźne w znaczny sposób zagrażają

rozwijającemu się dziecku. Ważne jest również wykonanie badań krwi oraz wizyta u konkretnego specjalisty, jeżeli kobieta na coś choruje. Ostatnia sprawa to wizyta u stomatologa. Stan naszej jamy ustnej może w znacznym stopniu wpłynąć na przebieg ciąży. Warto również udać się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Kiedy kobieta jest już w ciąży, bardzo naturalną obawą jest ta o stan zdrowia dziecka oraz o poród. W tym zakresie na równi stoi przygotowanie ciała i zadbanie o właściwą aktywność fizyczną, jak i przygotowanie głowy – w tym poznanie fizjologii i możliwych powikłań przebiegu porodu, edukacja z zakresu laktacji, prawidłowego karmienia dziecka oraz pielęgnacji noworodka. Ważne jest także przygotowanie siebie psychicznie do zmiany. Nauka odpuszczenia tego,

co poza naszą kontrolą, zaufania do siebie, słuchanie swojej intuicji. Jest to szczególnie istotne w procesach, gdzie główną rolę odgrywają nasze

”

**Stan naszej jamy ustnej może w znacznym stopniu wpłynąć na przebieg ciąży.**

hormony, czyli poród i laktacja. Wiedza daje nam opcje, możemy podejmować świadome decyzje. Możemy działać. To potężna siła.

 Czytaj więcej:  
[poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)

EKSPERT


[polozna\\_izabela\\_dembinska](https://www.instagram.com/polozna_izabela_dembinska)
[Poloźna Izabela Dembińska](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[rodzimy.pl](http://rodzimy.pl)

# Specjalna pielęgnacja skóry w czasie ciąży

W ogromnej mierze na stan naszej skóry wpływa działanie wielopoziomowe, zaczynając od genetyki, przez żywienie, ruch, nawodnienie, po pielęgnację skóry czy suplementację. Im szybciej wdrożymy pielęgnację, tym lepiej.



Czytaj więcej:  
[poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)

## Dlaczego skóra w ciąży i po wymaga specjalnej pielęgnacji?

Ciąża to wyjątkowy okres w życiu kobiety, pełen zmian w ciele, które wpływają na wiele aspektów organizmu, w tym na skórę. Główna zmiana to gospodarka hormonalna i przyrost masy ciała. Pod ich wpływem dochodzi do rozciągnięcia skóry, rozstępów oraz zmian barwnikowych. Zmiany dotyczą również znamion naczyniowych, a także włosów i paznokci. Co ciekawe, u niektórych kobiet zmiany hormonalne okresu ciąży działają korzystnie dla skóry. Dość częstym objawem, z jakim spotykają się kobiety, jest suchość i swędzenie skóry, szczególnie w okolicach brzucha, gdzie skóra podlega największemu rozciągnięciu, a tym

samym mają prawo pojawić się rozstępy, na które nie zawsze mamy wpływ. Kluczowa w tym czasie jest odpowiednia pielęgnacja skóry. Często dochodzi również do zwiększonej pigmentacji skóry. Kobiety w ciąży obserwują pojawienie się na brzuchu ciemnej podłużnej linii w środkowej części brzucha, tzw. linea negra (zmiana barwnikowa, której nie należy mylić z rozejściem mięśni brzucha). Zmiana pigmentacji skóry dotyczy zarówno twarzy, brodawek piersiowych, jak i okolic sromu. Dochodzi także do powiększenia piersi, rozstępów w tej okolicy, u niektórych kobiet już w ciąży, a u innych w okresie laktacji, co wpływa na jakość i wrażliwość skóry – możliwe jest podrażnienie i suchość brodawek piersiowych. Inne

## Mgr Izabela Dembińska

Poloźna, autorka książek okołoporodowych, aktywnie edukująca w social mediach, obecnie pracuje w Przychodni Słuchając Ciała Warszawa oraz Vitalnova Łomianki

najczęstsze problemy skórne w ciąży to trądzik czy świąd często towarzyszący suchości skóry. Uwaga! Utrzymujący się silny świąd niezależnie od miejsca warto zgłosić specjalistę prowadzącemu ciążę ze względu na ryzyko wystąpienia cholestazy ciążowej i ewentualnej konieczności wykonania badań laboratoryjnych.

### Kiedy warto zacząć myśleć o pielęgnacji skóry – już planując ciążę czy dopiero w trakcie?

Prawda jest taka, że w ogromnej mierze na stan naszej skóry wpływa działanie wielopoziomowe, zaczynając od genetyki, przez żywienie, ruch, nawodnienie, po pielęgnację skóry czy suplementację. Im szybciej wdrożymy pielęgnację, tym lepiej.



Inne najczęstsze problemy skórne w ciąży to trądzik czy świąd często towarzyszący suchości skóry.

### Na co zwracać uwagę przy wyborze kosmetyków w okresie okołoporodowym?

Na pewno unikamy produktów zawierających silne substancje zapachowe, barwniki i potencjalne alergeny – ma to szczególne znaczenie w okresie porodu i laktacji, kiedy nowo narodzone dziecko styka się z ciałem matki podczas karmienia i opieki. Warto wybierać produkty o lekkich, szybko wchłaniających się formułach, zwłaszcza latem. W tym szczególnym czasie ciąży, porodu i laktacji unikamy przede wszystkim retinoidów, które mają działanie teratogenne, filtrów przenikających w kolorowych kosmetykach, poliakrylamidu, pochodnych formaldehydu i formaliny, parabenów, fenoksyetanolu, salicylanów. Należy być uważnym na stosowanie kwasów pielęgnacyjnych ze względu na zmiany hormonalne.

### Jakie składniki powinny zawierać kosmetyki do pielęgnacji skóry podczas ciąży? Jaką rolę odgrywają kosmetyki zawierające w swoim składzie wątkotkę azjatycką (centella asiatica), w skrócie CICA?

Warto, aby kosmetyki, które wybieramy w ciąży, miały działanie regenerujące, nawilżające, natłuszczające, kojące, wzmacniające naczynia krwionośne i tkankę łączną. Dobre składniki to alantonina, pantenol, witamina E, C, ekstrakt z aloesu, śluz ślimaka czy właśnie wątkotka azjatycka, nazywana także Gotu Kola czy CICA (centella asiatica). W pielęgnacji kosmetycznej ciała nie jest przeciwwskazana w ciąży. Centella asiatica ma właściwości regenerujące, przeciwzapalne i gojące. Kosmetyki z CICA przyspieszają gojenie się rozstępów, zmniejszają widoczność blizn i łagodzą podrażnienia.

YOPE

# NATURALNA PIELEGNACJA SKÓRY DLA KOBIET W CIĄŻY, POŁOGU I W OKRESIE LAKTACJI



Naturalnie niezwykle formuły oparte o regenerujący składnik CICA\*

- ✿ Ujędrniają, uelastyczniają skórę i poprawiają jej strukturę
- ✿ Działają profilaktycznie przeciw powstawaniu rozstępów
- ✿ Zmniejszają widoczność rozstępów na skórze

**99%**  
SKŁADNIKÓW  
POCHODZENIA  
NATURALNEGO

 ANIMAL  
TEST-FREE  
PETA  
VEGAN



Bezpieczna  
formuła

**cica\*** = WĄKROTKA AZJATYCKA

ŁAGODZI UCZUCIE NAPIĘCIA  
ZWIĘKSZA ZDOLNOŚĆ SKÓRY  
DO REGENERACJI

Szukaj w drogeriach **SUPER-PHARM**  i na [www.yope.me](http://www.yope.me)

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

WYWIAD

# Tajemnice piękna w ciąży

 ulagrotynska

 @ulagrotynska


## Ula Grotyńska

Polska influencerka, której działalność w mediach społecznościowych przyciągnęła szeroką i zaangażowaną grupę odbiorców. Obecnie koncentruje się na tematyce związanej z przyszłym macierzyństwem, dzieląc się doświadczeniami z tego wyjątkowego okresu w życiu.

Wybór kosmetyków w okresie ciąży jest niezwykle istotny ze względu na potencjalne ryzyko przenikania substancji przez skórę do organizmu.

### Jakie wyzwania pielęgnacyjne podczas ciąży napotkałaś i jak sobie z nimi poradziłaś? Czy możesz podzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami związanymi z pielęgnacją ciała w trakcie ciąży?

Dla mnie ciąża to czas, kiedy ciało przechodzi metamorfozy godne najlepszego magika! Co ciekawe, akurat w moim przypadku hormony zrobiły mi niespodziankę, ale tym razem na plus, ponieważ dręczące mnie do tej pory wypryski zaczęły pojawiać się znacznie rzadziej. Mam wrażenie, że regularne nawilżanie, unikanie stresu i zdrowa dieta bogata w antyoksydanty i kwasy tłuszczowe omega-3 również odegrały kluczową rolę.

Dodatkowo, odkąd zobaczyłam dwie kreski na teście ciążowym, od razu zaczęłam stosować pielęgnację przeznaczoną dla kobiet w ciąży. Używałam nawilżających olejków i balsamów, szczególnie skupiając się na okolicach brzucha, bioder i piersi. Nawet zaangażowałam do tego mojego partnera, który chcąc nie chcąc, z czasem stał się moim osobistym masażystą.

### Czy zwracasz uwagę na to, aby kosmetyki, które obecnie stosujesz, miały sprawdzony, naturalny skład?

Zdecydowanie tak. Wybór kosmetyków w okresie ciąży jest niezwykle istotny ze względu na potencjalne ryzyko przenikania substancji przez skórę do organizmu.

Dokładnie czytałam etykiety, a przy kupowaniu produktów do ciała wybierałam te, które były wolne od szkodliwych substancji chemicznych i miały naturalne, sprawdzone składniki.

Ze swojej strony mogę wam polecić kosmetyki z ekstraktem z aloesu, masłem shea, olejem jojoba oraz witaminą E, ponieważ składniki te mają udokumentowane właściwości nawilżające, przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

### Czy podczas ciąży zauważyłaś jakieś zmiany, jeśli chodzi o skórę i włosy?

#### Jakie są twoje porady dotyczące radzenia sobie z rozstępami, zarówno w trakcie ciąży, jak i po?

Co ciekawe, zauważyłam znaczne poprawienie się cery! Włosy również stały się gęstsze i bardziej miękkie w dotyku. Jeżeli chodzi o rozstępy, to niestety, ale nie ma magicznego sposobu, który zagwarantuje, że się nie pojawią. Sama mam ich mnóstwo! Są ze mną od gimnazjum i powstały na skutek nadmiernego rozciągnięcia się skóry w krótkim czasie. Tak samo może się wydarzyć ze skórą na brzuchu i piersiach podczas ciąży ze względu na szybki przyrost masy ciała. Dlatego, aby w jakimś stopniu temu zapobiec, regularnie używam olejków z witaminą E, które wspomagają procesy naprawy w skórze. Warto też pamiętać o nawadnianiu, ponieważ picie dużej ilości wody pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie skóry od wewnątrz.

#### Jaką radę dałabyś naszym czytelniczkom?

Bądźcie cierpliwe i konsekwentne w swojej pielęgnacji, a efekty na pewno się pojawią. Dodatkowo regularne masaże mogą być świetnym pretekstem do wyciągnięcia męża z fotela! Jeżeli natomiast na waszym ciele pojawią się rozstępy czy przebarwienia, to traktujcie je jak pamiątki po tej niesamowitej 9-miesięcznej podróży.



WAŻNE

# O czym między innymi mówi Standard Opieki Okołoporodowej?

Standard to potoczna nazwa obowiązującego od 1 stycznia 2019 r. Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej. Zapisy Standardu regulują opiekę okołoporodową w Polsce.

Czytaj więcej: [kobieta-zdrowie.pl](http://kobieta-zdrowie.pl)



Jesteśmy organizacją pozarządową, która działa, aby ciąża, poród i początki macierzyństwa były dobrym doświadczeniem dla każdej kobiety. Od lat wspieramy, edukujemy i interweniujemy – dla Ciebie

## 1. OPIEKA W CZASIE CIĄŻY

- **Masz prawo wybrać osobę sprawującą nad Tobą opiekę zdrowotną**

Możesz wybrać lekarza w trakcie specjalizacji lub specjalistę ginekologii i położnictwa, który jest uprawniony do sprawowania opieki nad ciążą zarówno niepowikłaną, jak i powikłaną.

Możesz wybrać położną, niezależną specjalistkę opieki zdrowotnej, która może opiekować się kobietami w ciąży i pomagać podczas fizjologicznego porodu oraz zapewniać opiekę matce i dziecku po urodzeniu. Dotyczy to ciąż, które przebiegają bez komplikacji.

- **Masz prawo do opieki położnej środowiskowej i do edukacji przedporodowej**

Standard reguluje, jakie wizyty, testy, badania, konsultacje powinny być Ci zaoferowane w czasie ciąży.

- **Masz prawo do planu opieki oraz planu porodu**

Osoba sprawująca opiekę powinna przygotować z Tobą plan opieki podczas ciąży i plan porodu. Dokumenty te powinny być oparte na Twojej indywidualnej sytuacji i preferencjach. Oba plany powinny zostać włączone do dokumentacji medycznej.

- **Masz prawo do wyboru miejsca porodu**  
Możesz wybrać jako miejsce porodu swój dom, dom narodzin lub szpital.

## 2. OPIEKA PODCZAS PORODU (zobacz grafikę)

- **Masz prawo do prywatności i intymności**

- **Masz prawo do uśmierzenia bólu**  
Osoby sprawujące opiekę nad Tobą w trakcie porodu powinny poinformować Cię o metodach dostępnych w danej placówce.

- **Masz prawo do obecności wskazanej osoby bliskiej**

- **Masz prawo do nieprzerwanego kontaktu skóra do skóry ze swoim dzieckiem (zobacz grafikę)**

## 3. OPIEKA PO PORODZIE

- **Masz prawo do obecności podczas badań dziecka**  
Wszystkie rutynowe procedury medyczne i pielęgnacyjne powinny być wykonywane w Twojej obecności i za Twoją zgodą.

- **Masz prawo do wsparcia w karmieniu piersią**

Personel medyczny powinien zapewnić Ci wsparcie w karmieniu piersią – m.in.

udzielić informacji o zaletach karmienia piersią, instruktażu technik karmienia, obserwować skuteczność karmienia piersią.

- **Masz prawo do opieki po porodzie w miejscu zamieszkania**

Przez 6 tygodni po porodzie Ty i dziecko macie prawo do opieki położnej środowiskowej w miejscu zamieszkania. Położna powinna odwiedzić Was w domu co najmniej 4 razy.

## 4. OPIEKA W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH

- **Masz prawo do opieki opartej na szacunku i masz prawo ufać, że cały personel medyczny jest przygotowany do opieki nad Tobą i świadomy Twojej sytuacji, aby działać z jak największą wrażliwością**

Sytuacje szczególne obejmują: zdiagnozowanie poważnej choroby lub wady dziecka w czasie ciąży, poronienie, urodzenie martwego dziecka, urodzenie dziecka niezdolnego do życia poza łonem matki, dziecka chorego lub z wadą wrodzoną.

Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji, możesz skorzystać z naszego informatora, który przygotowaliśmy dla kobiet w sytuacjach szczególnych: [sprawdź QR kod](#)



**Sprawdź, co możemy dla Ciebie zrobić**



# Skóra dzieci wymaga **delikatnych kosmetyków i detergentów**

Preparaty do kąpieli dla najmłodszych nie mogą podrażniać ich skóry, powodować świądu czy zmian alergicznych. Ubranka dzieci warto po praniu dwukrotnie wypłukać.



**Prof. dr hab. n. med. Joanna Narbutt**  
Kierownik Kliniki Dermatologii, Dermatologii Dziecięcej i Onkologicznej UMED Łódź

## Na co rodzice powinni zwracać uwagę przy wyborze kosmetyków dla dzieci? Jakie składniki są szczególnie ważne w kosmetykach dla najmłodszych?

Jeśli chodzi o niemowlęta, dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, to zalecane jest przede wszystkim stosowanie delikatnych produktów do mycia skóry, które pielęgnują i nawilżają. Skóra dziecka jest dużo bardziej wrażliwa, co sprawia, że dobór odpowiednich produktów jest bardzo ważny. Są to kosmetyki przeznaczone dla dzieci. Ważne, aby od początku wdrożyć odpowiednie zasady pielęgnacji, by uczyć dziecko właściwej higieny oraz by zapobiegać suchości jego skóry w okresie jesiennie-zimowym. Odpowiedni dobór produktów sprawi, że skóra naszego dziecka będzie nawilżona, miękka, a co ważne – bez podrażnień.

Jeśli chodzi o składniki, to nie ma jednego uniwersalnego preparatu, który byłby odpowiedni dla wszystkich rodzajów skór i dzieci. Ważne, aby produkt nie podrażniał i miał odpowiednią delikatną konsystencję. Każdy rodzic musi dopasować konkretny kosmetyk do potrzeb swojego dziecka, natomiast ogólnie zalecane są preparaty zawierające składniki nawilżające.

## Jak sprawić, aby dziecko polubiło kąpiele? Czy dobór odpowiedniego płynu do kąpieli jest istotny?

Kąpiel powinna być dla dziecka przyjemnością, kojarzyć się z relaksem i zabawą. Oczywiście jest, że preparaty stosowane w kąpielach nie mogą skóry dziecka podrażniać, powodować świądu czy zmian alergicznych. Dlatego tak ważne, by dobierać

kosmetyki indywidualnie. Dziecko nie powinno w ogóle odczuwać, że jakaś nieznamy mu substancja pokrywa jego ciało – preparat musi się dobrze wchłaniać w skórę, nie może być tłusty, nie może zostawiać śladów na ręczniku czy piżamie. Ważne, aby kąpiel dziecka kojarzyła się z czymś przyjemnym, nie odbywała się w gorącej wodzie, ponieważ – choć bardzo przyjemna – może niepotrzebnie rozgrzewać naczynka krwionośne i podrażniać skórę.

## Na co rodzice powinni zwrócić uwagę przy wyborze detergentów do prania ubrań dla dzieci?

Zalecam środki przebadane i oznaczone odpowiednim certyfikatem jakości. To zwiększa pewność, że środek nie uczula, nie podrażnia i jest bezpieczny dla skóry dziecka. Produkty przeznaczone dla dzieci będą dużo delikatniejsze. Do prania ubrań dziecięcych warto postawić na produkty hipoalergiczne. Zapewniają łagodność dla delikatnej skóry noworodka i małych dzieci, ale również sprawdzają się dla dorosłych i dzieci ze skórą wrażliwą i skłonną do alergii. Dodatkowo zalecam również podwójne płukanie po praniu – wtedy znacząco zmniejszamy ryzyko, że jakiś niepożądany składnik będzie miał kontakt ze skórą dziecka.

## Czy detergenty przeznaczone do prania ubrań dziecięcych są faktycznie delikatniejsze niż standardowe detergenty?

Detergenty przeznaczone do prania ubrań dziecięcych znacznie różnią się od tych standardowych. Stopień zabrudzeń ubrań u dzieci jest zupełnie inny

niż u dorosłych – nie ma potu, tłuszczu, plam innego pochodzenia. Specjalne produkty zawierają mniejsze stężenie substancji drażniących, są znacznie delikatniejsze, przez co ryzyko wywołania podrażnień na ciele dziecka jest mniejsze. Środki piorące do ubrań dziecięcych nie zawierają enzymów, wybielaczy optycznych, fosforanów i barwników. Przede wszystkim są hipoalergiczne, dzięki czemu skóra dziecka jest mniej narażona na podrażnienia i alergię. Właśnie z tego względu ceny takich produktów są odpowiednio wyższe niż standardowych detergentów. W przypadku tak delikatnej skóry wybór odpowiedniego środka piorącego jest kluczowy.

## Dlaczego w przypadku prania ubrań dziecięcych warto wybrać produkty dedykowane specjalnie dzieciom?

Takie produkty opierają się na łagodnych składnikach piorących, co sprawia, że skóra dziecka nie jest narażona na podrażnienia. Specjalne środki piorące są delikatne, a często w swoim składzie zawierają np. mydło marsylskie czy mleczko bawełniane. Kompozycja zapachowa jest delikatna i łagodna dla skóry dziecka. Produkty są hipoalergiczne i skutecznie usuwają zabrudzenia np. z deserków marchewkowych. Warto pamiętać również o jakości materiałów, z których wykonane jest ubranko dziecka. Lepiej postawić na ubranko najwyższej jakości, pochodzące z krajów, które nie wzbudzają naszych wątpliwości dotyczących jakości produkcji i użytego materiału.





# bobini<sup>®</sup>

## fun



### Nowość

Delikatna kolorowa pianka, która pielęgnuje, myje i bawi jednocześnie!



98% SKŁADNIKÓW  
POCHODZENIA  
NATURALNEGO



# bobini<sup>®</sup>

## baby

Ekspert od prania dziecięcych ubrań!



## WYZWANIA

# AZS małego dziecka – jak pomóc atopowym rodzinom?

O czym marzą rodzice najmłodszych dzieci chorych na atopowe zapalenie skóry? O dostępie do skutecznej terapii, wyzdrowieniu dziecka, o przyszłości bez stygmatyzacji z powodu inaczej wyglądającej skóry. Marzą o normalnym rodzicielstwie.



**Hubert Godziątkowski**  
Pomysłodawca i założyciel PTCA oraz Grup Wsparcia dla rodziców dzieci z AZS i dla dorosłych pacjentów

Takie wnioski płyną z badania, które Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych przeprowadziło wśród rodziców najmłodszych dzieci – do 6 lat – chorych na AZS. Wzięło w nim udział 420 opiekunów małych atopików. Większość wypowiedzi rodziców dotyczy trudnych emocji i niezaspokojonej potrzeby terapeutycznej: „Próbowaliśmy już wszystkiego, ale pomóc nam może tylko najnowocześniejsza terapia”.

#### Życie atopowych rodzin

AZS to choroba nie tylko malucha, to choroba całej rodziny. W Polsce atopowym zapaleniem skóry dotknięte jest prawie 15 proc. dzieci. Główne objawy to zaczerwienienie i suchość skóry oraz swędzenie skóry. Świad jest tak silny, że nie daje dzieciom spokoju ani w dzień, ani w nocy. Dla 94 proc.

rodziców maluchów z ciężkim AZS właśnie powstrzymanie lub przynajmniej ograniczenie drapania to największa trudność.

Codziennie smarowanie skóry malucha emolientami, aplikowanie leków zajmuje dużo czasu, nieprzespane noce powodują rozdrażnienie, a zmartwienia i brak czasu fatalnie wpływają na domową atmosferę. 66 proc. rodziców dzieci z ciężkim AZS przyznaje, że choroba jest przyczyną rodzinnych konfliktów. To najczęściej codzienne problemy, rozwiązywane na bieżąco, ale gdy nawarstwiają się przez wiele miesięcy albo i lat, sytuacja staje się nie do zniesienia.

Hubert Godziątkowski, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych, a jednocześnie tato Tymka, który cierpi na AZS i poważne alergie pokarmowe praktycznie od urodzenia, dodaje: – Rodzice najmłodszych dzieci z ciężką postacią

AZS pokrywają z własnej kieszeni koszty prywatnych wizyt lekarskich, leków i maści, których w codziennej pielęgnacji skóry atopowej nie brakuje. W najcięższych przypadkach te wydatki to nawet powyżej 3 tys. zł miesięcznie! 40 proc. takich atopowych rodzin musi korzystać z pomocy finansowej znajomych lub bliskiej rodziny.

#### Gdzie szukać pomocy?

Rodzice próbują wielu metod leczenia, maści i kremów, sterydoterapii, mokrych opatrunków. To często daje poprawę, ale – niestety – tylko doraźnie. Najlepszym rozwiązaniem byłoby nowoczesne leczenie biologiczne w ramach programu lekowego, niestety jest ono niedostępne dla dzieci poniżej 6. roku życia, bo koszt terapii przekracza możliwości finansowe nawet dobrze sytuowanej polskiej rodziny.

Czytaj więcej:  
[poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)

## EKSPERT

# Chorym na AZS brakuje pełnej informacji o dostępnych terapiach

Wiedza lekarzy o metodach leczenia atopowego zapalenia skóry (AZS) jest niewystarczająca, przez co wielu chorych nie jest świadomych, że istnieją skuteczne sposoby na walkę z objawami tej choroby.



**Dagmara Samselska**  
Prezes Zarządu AMICUS Fundacja Łuszczycy i ŁZS, przewodnicząca Unii Stowarzyszeń Chorych na Łuszczycę i ŁZS

#### Jakie są obecne wytyczne dotyczące leczenia AZS objętego refundacją?

Aby być zakwalifikowanym do programu lekowego objętego refundacją, pacjent musi spełnić kryteria dotyczące wieku i ciężkości schorzenia. Do leczenia w programie lekowym mogą być kwalifikowane dzieci od 6. roku życia. W zależności od wieku dostępne są różne leki biologiczne i małowzrastkowe, o których dobrze decyduje indywidualnie lekarz prowadzący. Jeśli chodzi o kryterium zaawansowania choroby, to refundacja obejmuje pacjentów z wysokim stopniem ciężkości AZS. To istotna bariera w dostępie do skutecznej terapii dla chorych z mniejszym nasileniem choroby, którzy jednak mają znacznie obniżoną jakość życia z powodu uciążliwości zmian skórnych.

#### Czy pacjenci z AZS są świadomi dostępnych opcji leczenia objętych refundacją? Czy wiedzą, gdzie powinni się leczyć?

Wielu pacjentów, którzy odwiedzają nasz Dermabus, lub którzy kontaktują

się z nami za pośrednictwem infolinii (tel. 530 812 500), jest zaskoczonych, gdy przekazujemy im pełne informacje dotyczące ogólnodostępnych metod leczenia w ramach programu lekowego. Często na poziomie lokalnym są leczeni niewłaściwie. Nie mają świadomości, że przysługuje im bezpłatne leczenie metodami na tyle skutecznymi, że mogliby prowadzić normalne życie, wrócić do pracy czy choćby pozbyć się uporczywego świądu i przespać całą noc. Brak tej właściwej, skutecznej terapii prowadzi do pogłębiania choroby oraz dalszej frustracji i znacznego pogorszenia jakości życia chorego.

#### Dlaczego tak wielu pacjentów nie diagnozuje się, a co za tym idzie, nie trafia na leczenie?

Najnowsze i często najbardziej efektywne metody leczenia AZS są dostępne w wybranych ośrodkach. Pacjenci nie zawsze mają wiedzę, gdzie tych ośrodków szukać. Nie są o tym także informowani przez lekarzy. Podobna sytuacja

dotyczy pacjentów z łuszczycą. Dlatego w ramach projektu Dermabus jeździmy do mniejszych miejscowości z lekarzem dermatologiem, który diagnozuje atopowe zapalenie skóry i łuszczycę, a nasi wolontariusze kierują pacjentów do ośrodków referencyjnych dysponujących wszystkimi metodami leczenia. Trasę Dermabusa można śledzić na [dermabus.pl](http://dermabus.pl).

#### Jak można zwiększyć świadomość pacjentów oraz całego społeczeństwa na ten temat?

Państwo powinno budować świadomość po stronie zarówno pacjentów, jak i lekarzy. Powinniśmy zacząć od edukacji zdrowotnej w szkołach, a nawet przedszkolach. Należałoby też zwiększyć nacisk na kampanie informacyjne, tym bardziej, że AZS to nie jest choroba ultraradka, bo dotyka aż kilka procent społeczeństwa. Poprawić musi się również edukacja lekarzy, bo pacjent ma prawo mieć do lekarza pełne zaufanie, jego rekomendacja często jest najistotniejszym etapem leczenia.

Czytaj więcej:  
[poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)

**Sprawdź, gdzie przysługuje Ci bezpłatne i skuteczne leczenie**

[amicusfundacja.org/azs/azs-osrodki](http://amicusfundacja.org/azs/azs-osrodki)

Sprawdź

INSPIRACJE

# Dobre leczenie AZS to ulga już po kilku dniach

Atopowe zapalenie skóry to choroba, o której mówi się coraz więcej. Niestety, świadomość tego, jak ją skutecznie leczyć, jest wciąż za mała.



FOT.: MONIKA SZAFER

**Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Irena Walecka, MBA**  
Kierownik Kliniki Dermatologii, konsultant wojewódzki w dziedzinie dermatologii i wenerologii

## Czy atopowe zapalenie skóry (AZS) dotyczy wyłącznie dzieci?

To przewlekła zapalna choroba skóry o nawrotowym przebiegu z towarzyszącym świądem, nadmierną suchością skóry oraz zmianami wypryskowymi z pogrubieniem naskórka i lichenizacją. Dotyczy 10-20 proc. dzieci i 2-5 proc. dorosłych.

## Co dla pacjentów jest najbardziej uciążliwym aspektem choroby?

Absolutnie świąd, co potwierdzają wszyscy pacjenci i ich rodziny. Świąd o dużym nasileniu praktycznie uniemożliwia normalne funkcjonowanie, pacjenci mają zaburzenia snu, są rozdrażnieni, chronicznie zmęczeni, mają problemy z koncentracją, nie mogą skupić uwagi ani w szkole, ani w pracy. Natomiast ze względu na widoczne zmiany skórne nastolatki i dzieci z AZS czują się stygmatyzowani, niejednokrotnie wykluczeni społecznie,

mają trudności w adaptacji w grupach rówieśników.

## Jakie są standardy leczenia ciężkiego AZS?

Podstawą każdej terapii niezależnie od nasilenia zmian jest emolientoterapia. W przypadku AZS o łagodnym przebiegu w okresach zaostrzeń stosujemy miejscowo glikokortykosterydy i inhibitory kalcyneuryny, jeżeli jest to AZS o nasileniu umiarkowanym do ciężkiego, to leczeniem z wyboru jest fototerapia UVB 311, cyklosporyna, MTX, na krótko GKS ogólnie. W ostatnich latach w leczeniu AZS dokonał się ogromny postęp, gdyż do terapii weszły leki biologiczne (przeciwciała monoklonalne) i małe cząsteczki (inhibitory kinaz janusowych). Te innowacyjne i skuteczne terapie mają różne mechanizmy działania i są dostępne w Polsce w ramach programu lekowego B124. Nowoczesne terapie dają możliwość szybkiej remisji

zarówno zmian skórnych, jak i świądu. Dziś pacjent może oczekiwać, aby najbardziej dokuczliwy objaw AZS, czyli nieustający świąd, ustąpił szybko, a efekt terapeutyczny trwał długo przy zachowaniu wysokiego profilu bezpieczeństwa terapii i w wygodnej formie podania.

## Jaka jest skuteczność tych terapii?

W wielu przypadkach świąd ustępuje już po 2-3 dniach od podania leku i pacjenci zaczynają normalnie funkcjonować. Wolniej (kilka tygodni) ustępują zmiany skórne. Warto wspomnieć, że te nowoczesne leki mają wygodną formę podania, leki biologiczne podawane są w formie podskórnych zastrzyków, natomiast małe cząsteczki to tabletki. Niestety, wiedza o możliwościach i efektach leczenia najcięższych postaci AZS czy łuszczycy jest jeszcze niestety zbyt mała, dlatego bardzo się cieszę i dziękuję za poruszenie tego tematu.

 Kontynuacja: [poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)

## GRYZIE CIĘ ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY?

Szukaj pomocy na [aTOPOWI.pl](http://aTOPOWI.pl)

Skąd ten świąd?

aTOPOWI  
wiedzą

[aTOPOWI.pl](http://aTOPOWI.pl)

## WYZWANIA

# Atopowe zapalenie skóry (AZS): chorzy powinni wiedzieć, że mają dostęp do terapii, które zmieniają ich życie na lepsze

Od listopada 2021 r. w Polsce działa program lekowy skierowany do pacjentów chorujących na AZS, w którym dostępne są nowoczesne i w pełni refundowane terapie.



**Prof. dr hab. n. med. Joanna Narbutt**  
Kierownik Kliniki Dermatologii, Dermatologii Dziecięcej i Onkologicznej UMED Łódź

## Czy atopowe zapalenie skóry (AZS) to choroba, która dotyczy wyłącznie dzieci?

Na AZS chorują głównie dzieci, gdyż zwykle pojawia się ono w dzieciństwie – w Polsce choroba dotyczy około 20 proc. pacjentów populacji dziecięcej. U wielu chorych objawy pojawiają się do 1. roku życia i zaczynają ustępować przed 5. rokiem życia. Warto jednak pamiętać, że jest to zapalna choroba przewlekła, która może utrzymywać się przez całe życie i nawet u 20 proc. pacjentów trwa także w wieku dorosłym. Istotne jest, że początkowo choroba występuje z taką samą częstotliwością u obu płci, jednak po 6. roku życia częściej pojawia się u płci żeńskiej niż męskiej (3:2). Ponadto z danych wynika, że na całym świecie, również w Polsce, z roku na rok przybywa osób chorujących na AZS. A trzeba pamiętać, że jest to choroba przebiegająca z okresami zaostrzeń i remisji, której objawy, takie jak silny świąd, suchość skóry, zapalne zmiany skórne, złuszczenie naskórka i skłonność do zakażeń, prowadzą do znacznego obniżenia jakości życia. Pacjenci cierpią m.in. na zaburzenia snu, mają trudności w kontaktach społecznych, zmniejsza się ich częstotliwość pobytu w placówkach szkolnych lub w pracy, co z kolei wpływa negatywnie na ich stan psychiczny. Z badań wynika, że chorzy na AZS częściej niż populacja ogólna miewają napady złości oraz myśli samobójcze.

## Jak wygląda ścieżka diagnostyczna pacjenta z AZS? Czy są narzędzia, które mogą pomóc w identyfikacji choroby o niekontrolowanym przebiegu?

Rozpoznanie choroby opiera się na kryteriach klinicznych Hanifina i Rajki – aby rozpoznać AZS, konieczne jest występowanie trzech z czterech głównych objawów i co najmniej trzech kryteriów uzupełniających. Ponadto w trakcie diagnostyki stosuje się różne skale, które pozwalają dokładnie określić stopień nasilenia zmian skórnych, ułatwiając wybór optymalnej metody leczenia – są to m.in. SCORAD, EASI czy IGA. Co ważne, istnieją także nowoczesne narzędzia, które pomagają jeszcze lepiej ocenić sytuację chorego, w tym m.in. poznać jego historię, monitorować leczenie i optymalizować je oraz określać realne cele terapeutyczne. Należy do nich np. test kontroli atopowego zapalenia skóry (ADCT), czyli kwestionariusz składający się z 6 pytań, którego wynik pozwala ocenić, czy AZS jest dobrze kontrolowane. Co ważne, taki test można wykonać w kilka minut samodzielnie w domu lub podczas konsultacji u specjalisty.

## Czy w przypadku braku odpowiedniej kontroli AZS warto rozważyć wizytę w ośrodku, który prowadzi nowoczesne formy leczenia tej jednostki chorobowej? Jak można znaleźć informacje, gdzie znajdują się te ośrodki?



Aby skutecznie i stale kontrolować stan zapalny u chorujących na AZS, konieczne jest leczenie, które bierze pod uwagę nasilenie zmian (AZS może mieć przebieg: łagodny, umiarkowany lub ciężki), ich lokalizację, wiek pacjenta oraz schorzenia towarzyszące. W terapii podstawowej kluczowa jest właściwa pielęgnacja wymagającej skóry oraz unikanie czynników drażniących. Tym samym zastosowanie znajdują emolienty, a niezwykle duży nacisk kładzie się na edukację, która zwiększa szanse powodzenia terapii. W postaci umiarkowanej do leczenia włączane są m.in. miejscowe inhibitory kalcyneryny (mIK), miejscowe glikokortykosteroidy (mGKS), a dodatkowo nierzadko również tzw. mokre opatrunki, leczenie przeciwdrobnoustrojowe i fototerapia. W ciężkiej postaci AZS włączane jest leczenie cyklosporyną oraz lekami biologicznymi lub inhibitorami kinaz janusowych. Przy czym należy zdawać sobie sprawę, że obecnie dermatolodzy i alergolodzy posługują się tymi samymi rekomendacjami, które wskazują, w jaki sposób

# DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI

## Odmienić AZS



>> Dołącz





W terapii podstawowej kluczowa jest właściwa pielęgnacja wymagającej skóry oraz unikanie czynników drażniących.

skutecznie leczyć AZS, tym samym niezależnie od wyboru ośrodka pacjent będzie otrzymywał leczenie, które pomoże mu uzyskać kontrolę nad chorobą. Osoby, które chciałyby się dowiedzieć więcej o placówkach, które realizują refundowane i nowoczesne leczenie AZS, mogą skorzystać np. ze strony internetowej Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych – PTCA.

 Czytaj więcej: [poradnikdlarodziny.pl](https://poradnikdlarodziny.pl)

**Program lekowy AZS B.124 daje możliwość m.in. leczenia biologicznego. Kto może z niego skorzystać i jakie korzyści może uzyskać pacjent, który otrzyma taką formę terapii?**

W pełni refundowane i nowoczesne leczenie biologiczne lub inhibitorami kinaz janusowych w ramach programu lekowego dostępne jest dla pacjentów chorujących na ciężką postać AZS. Terapia możliwa jest u chorych od 6. roku życia, którzy spełniają kryteria kwalifikacji do programu lekowego. Należy podkreślić, że ograniczenia wiekowe związane są z rejestracją poszczególnych leków, a dla dzieci między 6. a 12. rokiem życia dostępny jest na razie wyłącznie jeden lek biologiczny. W ramach programu dostępne są leki zarówno biologiczne, jak i drobnocząsteczkowe. Terapie te uznane są za bezpieczne i trwają tak długo, jak długo pacjent ich potrzebuje – i z całą pewnością można przyznać, że ich efekty są bardzo dobre i widoczne od początku leczenia. Warto podkreślić, że pacjenci bardzo szybko stają się stabilni,

objawy zmniejszają się bądź dochodzi do całkowitej remisji. Z doświadczenia widzę, że jakość życia u tych pacjentów wzrasta, a ich życie zdecydowanie się odmienia.



Nadal potrzebujemy zwiększenia świadomości na temat leczenia AZS wśród specjalistów.

**Jak kształtuje się sytuacja pacjentów w Polsce w związku z dostępem do nowoczesnych terapii AZS? Czy są jakieś niezaspokojone potrzeby w tym zakresie?**

Można powiedzieć, że w naszym kraju generalnie to leczenie dla chorujących na AZS jest dostępne. Oczywiście czekamy na kilka zmian, które sprawiłyby, że potrzeby pacjentów byłyby bardziej zaspokojone. Należy do nich np. możliwość leczenia nie tylko ciężkiej postaci AZS, ale i umiarkowanej. Ponadto mamy nadzieję, że obecnie dostępne leczenie w programie lekowym od 6. roku życia będzie rozszerzone zgodnie z zapisami charakterystyki produktu leczniczego dla dzieci od 6. miesiąca życia. Uważam jednak, że nadal potrzebujemy zwiększenia świadomości na temat leczenia AZS wśród specjalistów, w tym m.in. lekarzy rodzinnych i pediatrów. Edukacja jest tutaj kluczowa, gdyż umożliwia szybką diagnostykę pacjenta z AZS i skierowanie go na terapię nowoczesnymi, w pełni bezpłatnymi lekami. To bardzo ważne, biorąc pod uwagę, jak skomplikowany jest charakter tej choroby, a także jak znacząco wpływa na funkcjonowanie chorych.

Referencje:

1. Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 21 października 2021 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na 1 listopada 2021 r.
2. Nowicki, R.J., et al. Atopowe zapalenie skóry. Interdyscyplinarne rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej. Część I. Profilaktyka, leczenie miejscowe i fototerapia. Polish Journal of Allergy/ Alergologia Polska 6.3 (2019).
3. Pariser, D.M., et al. Evaluating patient-perceived control of atopic dermatitis: design, validation, and scoring of the Atopic Dermatitis Control Tool (ADCT). Current Medical Research and Opinion, 36(3), 367-376 (2019).
4. Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 11 grudnia 2023 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na 1 stycznia 2024 r.



INICJATOR KAMPANII: **sanofi**

PARTNER: **PTCA**  
POLSKIE TOWARZYSTWO CHOROBY ATOPOWYCH

>> Sprawdź, czy masz AZS pod kontrolą



INSPIRACJE

# Nawilżanie skóry to podstawa pielęgnacji



**Prof. dr hab. n. med. Aleksandra Lesiak**  
Profesor dermatologii,  
Uniwersytet  
Medyczny w Łodzi

**Stosowanie odpowiednich preparatów do ochrony skóry przed suchością jest szczególnie ważne w zimie, czyli sezonie grzewczym.**

**Jakie są najczęstsze przyczyny suchej i atopowej skóry u dziecka?**

Atopowe zapalenie skóry to choroba o podłożu genetycznym, więc ryzyko zachorowania jest większe, jeśli występuje u któregoś z rodziców. Choroba polega na zaburzeniu funkcjonowania bariery naskórkowej, czyli elementu, który oddziela organizm od świata zewnętrznego. To ułatwia dostawanie się do układu odpornościowego

niechcianych czynników z zewnątrz - bakterii, zanieczyszczeń, alergenów. Sucha skóra może być jednak efektem nie tylko AZS, ale również jej nieprawidłowej pielęgnacji.

**Na jakie objawy powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?**

Najczęstszym objawem jest świąd i zmiany zapalne. Szczególnie nieprzyjemnym efektem AZS jest uporczywy świąd, który prowadzi do ciągłego drapania, dekoncentracji, a nawet zaburzeń snu. Widocznym symptomem AZS jest również sucha skóra, która dodatkowo może być szorstka, łuszcząca czy zaczerwieniona. Bywają też przypadki, że skóra wygląda w miarę prawidłowo i dopiero wprawne oko doświadczonego dermatologa pozwala postawić właściwą diagnozę.

**Jakie są najważniejsze zasady pielęgnacji skóry atopowej i suchej u dzieci?**

Kluczowa jest właściwa pielęgnacja skóry poprzez jej nawilżanie, czyli emolientoterapia. Idealnie, gdyby dziecko otrzymywało preparaty naskórne cztery razy dziennie, a minimalnie dwa razy dziennie. Właściwe kosmetyki naskórne zmniejszają świąd, poprawiają jakość skóry, nawilżają ją. Działają też przeciwzapalnie, wzmacniają układ immunologiczny, zapobiegają zmianom spowodowanym egzemą. Każdy atopik - nawet jeśli objawy choroby ustały - powinien pamiętać o pielęgnacji i emolientoterapii przez całe życie.

**W zimie, czyli sezonie grzewczym, należy dodatkowo przeciwdziałać suchości skóry?**

To okres, gdy przesuszamy pomieszczenia i zakładamy dodatkowe warstwy ubrania. Skóra tego nie lubi, jeszcze bardziej się wysusza. W tym okresie trzeba szczególnie dbać o właściwą pielęgnację i nawilżanie skóry.

**Czytaj więcej:**  
[poradniklarodziny.pl](http://poradniklarodziny.pl)

## DEXERYL®

DERMATOLOGICAL EXPERTISE

### EKSPERT W LECZENIU objawów skóry suchej i atopowej\*



**Dexeryl olejek do mycia**  
DERMOKOSMETYK

**Dexeryl emolient krem\***  
WYRÓB MEDYCZNY\*

**SPRAWDŹ**

PRODUCENT: PIERRE FABRE MEDICAMENT FRANCAJA  
PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ: PIERRE FABRE DERMO-COSMETIQUE POLSKA SP. Z O.O.  
UL. BELWEDERSKA 20/22 00-762 WARSZAWA  
SERWIS.KONSUMENCKI@PIERRE-FABRE.COM

\*DEXERYL EMOLIENT KREM TO KREM OCHRONNY NA SKÓRĘ PRZEZNACZONY DO LECZENIA OBJAWÓW I DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH Z SUCHOŚCIĄ SKÓRY W RÓŻNYCH DERMATOLOGICZNYCH STANACH CHOROBY (NP. ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY, RYBIA ŁUSKA...) ORAZ RUMIENIEM WYWOŁANYM RADIOTERAPIĄ.

**\* TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**

WYZWANIA

# Jak poradzić sobie z katarą?



Nieżyt nosa to jeden z najczęstszych objawów infekcji górnych dróg oddechowych. Uciążliwy katar nie tylko utrudnia oddychanie, ale może też skutkować przykrymi powikłaniami. Pediatra podpowiada, jak zwalczyć ten problem.



**Dr n. med. Alicja Karney**  
Pediatra, Oddział Hospitalizacji Jednego Dnia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa

## Jakie są przyczyny i objawy infekcji górnych dróg oddechowych?

To najczęstsza przyczyna zachorowań u dzieci, zwłaszcza w wieku żłobkowo-przedszkolnym, w okresie jesienno-zimowym. Głównym powodem zakażeń są wirusy oddechowe (rinowirusy, koronawirusy, RSV, wirus grypy i paragrypy) – odpowiadają one nawet za 70 proc. infekcji. Przede wszystkim mamy do czynienia z zapaleniem błony śluzowej nosa i zatok (katar), a także z zapaleniem gardła i migdałków oraz zapaleniem ucha środkowego. Katar zwykle zaczyna się od pojawienia się cieknącej wydzieliny z nosa i zatkania nosa wskutek obrzęku błony śluzowej. Mogą też pojawić się gorączka, ucisk w części twarzowej czy ból głowy.

## Jak poradzić sobie z katarą u dzieci i u dorosłych?

Nie ma leczenia przyczynowego, więc leczymy objawowo. Na sam katar można podawać środki, które obkurczą naczynia błony śluzowej i udrożnią nos. To leki najczęściej w formie aerozolu. U małych dzieci podajemy je 1-3 razy dziennie, u niemowląt – najlepiej przed karmieniem. Ważne jest też nawadnianie organizmu, zarówno ogólne, jak i miejscowe – np. poprzez inhalacje.

## Czym się kierować przy wyborze aerozolu do nosa dla dzieci?

Warto poszukać środków zawierających połączenie substancji działającej przeciwozbrzękowo z substancją

nawilżającą. Takie połączenie pomaga odblokować nos, ale co ważne, nawilża i regeneruje błonę śluzową nosa oraz zabezpiecza ją przed uszkodzeniami. W przypadku wyboru aerozolu do nosa stosowanego u małych dzieci zwracam też uwagę na to, by były one rozpylane w formie delikatnego strumienia, mgiełki, a nie pod dużym ciśnieniem.

## Jakie mogą być skutki nieleczzonego kataru u dzieci?

Powikłaniem może być nadkażenie bakteryjne, a zwłaszcza u małych dzieci również zapalenie ucha środkowego. W przypadku pojawienia się takich dolegliwości niekiedy może być konieczne wdrożenie antybiotykoterapii.

Czytaj więcej: [poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)



# nasic®

## Odblokowuje nos, odblokowuje radość

### Podwójne działanie:



**Ksylometazolina**  
udrażnia



**Deksopantenol**  
regeneruje



od 6  
roku życia



od 2  
roku życia

nasic®, nasic® kids aerozol do nosa, roztwór. Jedna dawka aerozolu do nosa (0,1 ml roztworu, co odpowiada 0,10 g) zawiera 0,1 mg (w przypadku nasic® kids - 0,05 mg) ksylometazoliny chlorowodoru (*Xylometazolini hydrochloridum*) i 5,0 mg deksopantenolu (*Dexpanthenolum*). Wskazania do stosowania: wskazany w objawowym leczeniu niedrożności przewodów nosowych w przebiegu przeziębienia oraz po przebytej operacji nosa – dla pobudzenia gojenia się błony śluzowej i poprawy drożności nosa. Produkt leczniczy nasic® jest wskazany do stosowania u dorosłych i dzieci w wieku powyżej 6 lat, produkt leczniczy nasic® kids jest wskazany do stosowania u dzieci w wieku od 2 do 6 lat. Podmiot odpowiedzialny: M.C.M. Klosterfrau Healthcare sp. z o.o. nas.2023.10.04

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.**

SYLWETKA


# Mówię sobie: zwolnij



Jeśli mogę coś poradzić innym kobietom, to aby słuchały siebie i swojego ciała oraz – co ważne – zebrały wystarczającą wiedzę o tym, jak chcą urodzić, jakie są możliwości i co im w tym pomoże. Przede wszystkim chcę, żeby wiedziały, że są silne i wyjątkowe – mówi Marcelina Zawadzka, fotomodelka i prezenterka telewizyjna. Zdradziła nam, czym ciąży ją zaskoczyła i co zmieniła w jej życiu, aktywności fizycznej i diecie.

#### Marcelina Zawadzka

Polska modelka i prezenterka telewizyjna, Miss Polonia 2011

 [marcelina\\_zawadzka](https://www.instagram.com/marcelina_zawadzka)

#### Jesteś bardzo aktywną osobą. Czy zmieniłaś swoje rutyny treningowe, od kiedy jesteś w ciąży?

Na początku dużo się nie zmieniło i wszystko robiłam, tak jakby się nic nie stało. W końcu przyszedł czas, kiedy zauważyłam, że jednak zaczęły mi się zmieniać możliwości fizyczne. To moja pierwsza ciąża. Trudne było dla mnie to, że wcześniej byłam osobą aktywną, z zawsze pełną listą rzeczy do załatwienia, a do tego dochodziły jeszcze treningi. Tymczasem z każdym miesiącem energii ubywało. W trzecim trymestrze często czuję się już tak, jakby ktoś wyciągnął mi wtyczkę z prądem.

Będąc w ciąży, uczę się siebie i testuję inne ćwiczenia niż te, na które stawiałam dotychczas. Więcej jest w nich rozciągania, ćwiczeń miednicy. Na pewno nie są to już dające mocno w kość treningi siłowe. Teraz przeważa u mnie joga, wykupiłam też kurs treningowy z elementami oddychania i medytacji.



**Wiem, że wszystko może pójść inaczej, niż planowałam.**

#### A co z dietą?

Na pewno pojawiło się dużo więcej smaków i chęci na różne rzeczy. W drugim trymestrze wyjechałam do Tajlandii, więc jadłam to, co tam było. Wydawało się, że dobre warzywka z ryżem to nie problem, ale z drugiej strony wszystko jest tam smażone i pikantne. Te ostre rzeczy nawet mi smakowały. Uzgodniłam z moją panią doktor, że mogę je jeść, bo miałam co do tego wątpliwości. Zobaczmy, czy dziecko będzie lubiło takie smaki (śmiech).

Tak naprawdę rozkręciłam się jednak dopiero w trzecim trymestrze. Zauważyłam, że mam ogromną ochotę na słodkie. Mam takie momenty, że wręcz nie mogę przestać myśleć o słodyczach. Tak było z truskawkami, których zjadałam bardzo duże ilości. Na szczęście był na nie



akurat sezon. Obawiałam się jednak, że mogą być pryskane. W ogóle jem teraz dużo więcej owoców, na przykład borówek. Mój narzeczony robi świetne smoothie z borówkami, kruszonym lodem, dobrą odżywką białkową, masłem orzechowym... Chyba jest tam wszystko, co sobie można wyobrazić, pycha!

**Wiele kobiet obawia się okresu ciąży ze względu na złe samopoczucie czy poród. Czy wszystko odbywa się tak, jak myślałaś, a może coś cię zaskoczyło?**

Przy pierwszej ciąży dużo rzeczy może zszokować. Dla mnie zaskoczeniem był spadek energii, to, że z niektórych aktywności musiałam zrezygnować. Puchnięcie nóg, ale to w sumie klasyka. Co do strachu przed porodem – marzy mi się, aby to nie był tylko moment bólu i strachu. Chciałabym przez to przejść po prostu jako przez etap, który jest też pięknym momentem w życiu nowo narodzonej mamy, oczywiście trudnym, ale zarazem cudownym, pomimo bólu. Jestem otwarta na to, co się może wydarzyć w trakcie porodu, ale chcę zaufać swojemu ciału i położnej. Wiem, że wszystko może pójść inaczej, niż sobie zaplanowałam, ale będę się starała urodzić siłami natury. Jeśli mogę coś poradzić innym kobietom, to aby słuchały siebie i swojego ciała, zebrały wystarczającą wiedzę o tym, jak chcą urodzić, jakie są możliwości i co im w tym pomoże. Przede wszystkim chcę, żeby wiedziały, że są silne i wyjątkowe. Od nas naprawdę sporo zależy, a im lepiej przygotujemy się mentalnie oraz merytorycznie, tym większą pewność mamy, co będzie dla nas dobre podczas porodu.

**Czy planujesz jakieś przerwy zawodowe związane z ciążą i macierzyństwem, czy może masz już plan, jak pogodzić pracę z opieką nad dzieckiem?**

Chcę mieć czas dla dziecka. Myślę o miesiącu, który spędzę tylko z nim. Co dalej? Wszystko zależy od tego, jak się będę czuła psychicznie i fizycznie oraz jaka będzie sytuacja z maluchem. Jest dużo znaków zapytania. Mam pewne projekty, które są rozpoczęte i nad którymi pracuję. Są przyszłościowe, ważne społecznie i zależy mi na nich. Będę więc starała się godzić pracę z macierzyństwem, ale i tak na pierwszym miejscu będzie ten czas tylko dla nas.



**Co dalej? Wszystko zależy od tego, jak będę się czuła psychicznie i fizycznie oraz jaka będzie sytuacja z maluchem.**

**Jak wygląda twoja pielęgnacja w trakcie ciąży? Czy zwracasz szczególną uwagę na pielęgnację swojego ciała?**

Tak, od samego początku zwracam na to dużą uwagę. Stosuję i testuję dużo kremów na uelastycznienie skóry. Teraz pracuję nad takimi formułami, które będą zabezpieczeniem mamy i dziecka. Jestem po kosmetyce i to bliski mi temat. W ciąży zaczęłam zwracać jeszcze większą uwagę na to, co jest dobre, a co nie, co może uczulać i jakie są składniki kosmetyków. Jestem od dłuższego czasu w procesie testowania produktów, które prawdopodobnie będą mogły później pokazać i polecić innym przyszłym mamom.

**Jak przygotowujesz się do narodzin maluszka? Zaczęłaś już urządzać pokój dla dziecka? Masz już jakieś pomysły na imię?**

Mamy wybrane imię, ale nie chcielibyśmy go jeszcze zdradzać. Obiecałam to mojemu narzeczonemu i nawet mnie samą dużo kosztuje dotrzymanie tej obietnicy. Nawet nasi najbliżsi znajomi tego jeszcze nie wiedzą, więc to nie jest tajemnica tylko na potrzeby tego wywiadu. Jeśli chodzi o pokój, to mamy sypialnię i w niej zrobiliśmy mały kącik dla dziecka. Max złożył już nawet łóżeczko, które było prezentem od moich rodziców. Wszystko inne też kompletujemy i nawet czasami się zastanawiam, czy to już nie najwyższa pora, żeby mieć to gotowe. Najważniejsze, że jest w nas miłość i gotowość na dziecko, a nie tylko na to, co materialne, co należy skompletować.



 **PROBLEM**


# Jak walczyć z kaszlem?

Kaszel jest naturalnym odruchem organizmu, pomagającym usunąć z dróg oddechowych drażniący je czynnik. Niewątpliwie jednak odruch ten bywa bardzo uciążliwy. Pediatria podpowiada, jak sobie z nim poradzić.



**Dr hab. n. med.  
Wojciech Feleszko**  
Warszawski  
Uniwersytet Medyczny

 DR\_FELESZKO

**Co dokładnie powoduje, że suchy kaszel przechodzi w mokry? Czy to głównie kwestia rozwoju infekcji?**

Faktycznie, jest to naturalna ewolucja kaszlu, który początkowo wynika z podrażnienia receptorów kaszlowych w przebiegu infekcji, najczęściej wirusowej. Następnie gęstnienie dużej ilości śluzu sprawia, że z trudem udaje się ją usunąć metodą fizjologicznej „windy śluzowo-rzęskowej”. Wówczas musimy ją usunąć przy pomocy kaszlu. To jak najbardziej normalne i prawidłowe zjawisko.

**A czy zmiana typu kaszlu może się wiązać z przejściem infekcji wirusowej w zakażenie bakteryjne?**

Tak się faktycznie zdarza, choć nie jest to szczególnie częste. Według różnych badań od 2-10 proc. osób z początkową infekcją wirusową może mieć potem infekcję bakteryjną. Wówczas kaszel staje się nie tylko mokry i długotrwały, ale wydzielina zaczyna nieprzyjemnie pachnieć, zagęszcza się, a pacjent może odczuwać ból i gorączkę.

**Na czym należy się skupić przy wyborze syropu do leczenia kaszlu suchego, aby skutecznie łagodzić podrażnienia dróg oddechowych i zmniejszać odruch kaszlowy?**

To zależy przede wszystkim od wieku pacjenta, którego chcielibyśmy leczyć. Próbuje się pozbyć kaszlu jako odruchu, bo rzeczywiście bywa on męczący i nieprzyjemny. Przy suchym kaszlu

odczuwamy nieprzyjemne podrażnienie oraz dyskomfort przy oddychaniu. Zwykle jest też dość gwałtowny. Kaszel suchy zazwyczaj występuje w pierwszej fazie infekcji wirusowych, następnie przechodzi w kaszel mokry. Po przebytej infekcji suchy kaszel może dokuczać nawet przez kilka tygodni. Odruch kaszlu jest naturalnym mechanizmem oczyszczającym drogi oddechowe, jednak potrafi być naprawdę męczący i dokuczliwy, co sprawia, że sięgamy po odpowiednie leki. Część z nich jest oparta na mechanizmie, który dosyć skutecznie może hamować odruch kaszlowy. Mamy dostępne środki działające na receptory i włókna wolnoprzewodzące. Skutecznym środkiem przeciwkaszlowym okazał się też miód. Jego skuteczność potwierdzają rzetelnie przeprowadzone badania kliniczne. Ale kiedy przyglądam się dzieciom kaszlącym, to mam często wrażenie, że to, co nazywamy ogólnie kaszlem suchym i próbujemy leczyć przy użyciu jednego środka, prawdopodobnie może wynikać z kilku różnych zachorowań i na każdy z nich należałoby zastosować nieco inny lek.

**Na czym należy się skupić przy wyborze syropu do leczenia kaszlu mokrego, aby skutecznie wspomagać rozrzedzenie śluzu i jego wykrztuszenie?**

Bardzo ważnym elementem, który determinuje wybór leku, również w tym przypadku, jest wiek dziecka. Podczas kaszlu mokrego dochodzi do

wykrztuszenia zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny. W sytuacji, gdy zalegająca wydzielina jest zbyt gęsta i lepka, nawet wielokrotne odruchy kaszlu nie kończą się wykrztuszeniem. U dzieci powyżej 7. roku życia, ale i u dorosłych, rekomendujemy więc leki mukolityczne lub mukoaktywne, czyli takie, które upłynniają śluz i ułatwiają jego odkrztuszenie. Wówczas staje się on łatwiejszy do usunięcia. Im szybciej pozbędziemy się zalegającej wydzieliny, tym lepiej.



**Odruch kaszlu jest naturalnym mechanizmem oczyszczającym drogi oddechowe, jednak potrafi być naprawdę męczący i dokuczliwy.**

U bardzo małych dzieci, poniżej 2. roku życia, staramy się unikać leków rozrzedzających flegmę poprzez zwiększenie w niej ilości wody. Wąskie i obrzęknięte drogi oddechowe stają się wówczas zablokowane wydzieliną.

 Czytaj więcej:  
[poradniklarodziny.pl](http://poradniklarodziny.pl)

KASZEL MOKRY

# Flegamina<sup>®</sup>

KASZEL<sup>1</sup> GINIE  
PO FLEGAMINIE



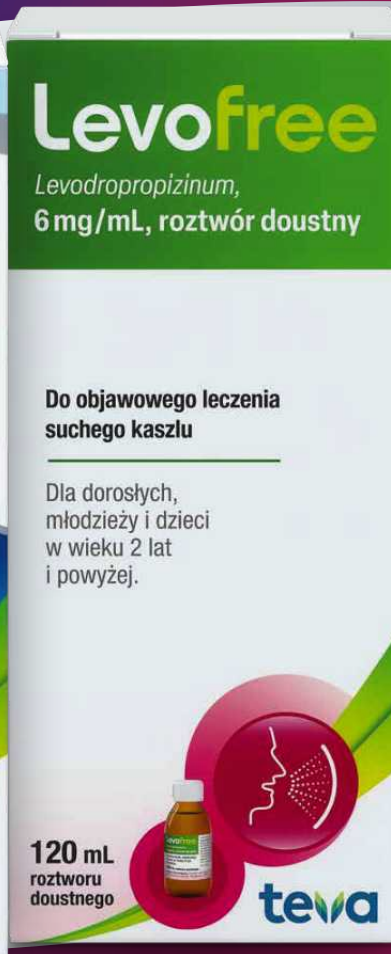
Rozrzedza  
wydzielinę<sup>3</sup>



Dociera do głębokich  
zakamarków płuc<sup>4</sup>



Chroni przed dalszym  
rozwojem infekcji<sup>5</sup>



KASZEL SUCHY

# Levofree

UWALNIA  
OD SUCHEGO KASZLU



wolny od cukru



wolny od alkoholu



wolny od parabenów



korzystna cena

\*1: Kaszel mokry przebiegający z utrudnionym odkrztuszaniem i usuwaniem zalegającej wydzieliny. \*2: Znak towarowy Teva Operations Polska Sp. z o.o. \*3: Charakterystyka produktu leczniczego Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru; Car H. Śluz, rzęski, surfaktant – rola i regulacja w infekcjach dróg oddechowych w praktyce pediatrycznej. Klinika Pediatryczna 2015;23(2). \*4: Poprzez poprawę czynności nabłonka rzęskowego rozmieszczanego na całym obszarze dróg oddechowych; Charakterystyka produktu leczniczego Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru; Szmuszkiewicz P. et al., Płynna wyściółka dróg oddechowych i transport śluzowo-rzęskowy. Czy znieczulenie ogólne może wpływać na ich funkcję? Anestezjologia Intensywna Terapia 3/2005, s. 200-206 \*5: Dotyczy poprawy czynności nabłonka rzęskowego i produkcji surfaktantu przez bromheksynę, co usprawnia oczyszczanie dróg oddechowych; Charakterystyka produktu leczniczego Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru; Car H. Śluz, rzęski, surfaktant – rola i regulacja w infekcjach dróg oddechowych w praktyce pediatrycznej. Klinika Pediatryczna 2015;23(2)

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru, 4 mg/5 ml, syrop 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 5 ml syropu zawiera 4 mg bromheksyny chlorowodoru (Bromhexini hydrochloridum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: 5 ml syropu zawiera: glicerol, propylu parahydroksybenzoesan, błękit patentowy, 2,1 g sorbitolu, 174 mg etanolu 96%. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Syrop. Jasnozielony, klarowny syrop o zapachu i smaku miętowym. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania Ostre i przewlekłe choroby dróg oddechowych przebiegające z zaburzeniami odkrztuszania i usuwania śluzu. 4.3 Przeciwwskazania Nie stosować produktu Flegamina Classic o smaku miętowym bez cukru: - u pacjentów z nadwrażliwością na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1. - u dzieci w wieku poniżej 7 lat, ze względu na zawartość alkoholu. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o. o., ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 18432 wydane przez Prezesa URPLWMIpB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO wrzesień 2020 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl)

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Levofree, 6 mg/mL, roztwór doustny 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY 1 ml roztworu doustnego zawiera 6 mg lewodropropizyny. Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Roztwór doustny Roztwór przezroczysty, bezbarwny do białozółtawego. 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1 Wskazania do stosowania Objawowe leczenie suchego kaszlu (nieproduktywnego kaszlu). Levofree jest wskazany do stosowania u dorosłych, młodzieży i dzieci w wieku 2 lat i powyżej. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva B.V. Swensweg 5, 2031 GA Haarlem, Holandia Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: 27415 wydane przez Prezesa URPLWMIpB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO wrzesień 2023 Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie [www.tevamed.pl](http://www.tevamed.pl) FLM-PL-00011-09-24

teva

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy gdy, jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

 **PROBLEM**


# Cień FASD. Jak alkohol w ciąży wpływa na rozwój dziecka?

FASD dotyka ponad 2 proc. dzieci w Polsce. Jest częstszy niż zespół Downa, mukowiscydoza, zaburzenia ze spektrum autyzmu. Każdego 9 września obchodzimy światowy dzień FASD, aby przypominać, że nie ma bezpiecznej ilości alkoholu jaką może przyjąć kobieta ciężarna.



**Dr n. med. Katarzyna Anna Dyląg**  
Specjalistka pediatrii, kierowniczka Centrum Kompleksowej Diagnostyki i Terapii Dzieci z FASD przy Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika w Krakowie

**A**nita zaszła w ciążę na początku studiów. Dowiedziała się, że spodziewa się dziecka, w 4. miesiącu ciąży. Zdążyła wziąć udział w juwenaliach i kilku imprezach w akademiku.

Maria pracowała w dużej korporacji. Żle znosiła szybkie tempo życia i pracę pod presją czasu. W rozluźnieniu się pomagał jej wieczorny rytuał: serial i kieliszek białego wina. Kiedy dowiedziała się, że przelotna erotyczna przygoda z wyjazdu integracyjnego zaowocowała ciążą, była już na początku drugiego trymestru.

Jola dorastała w domu dziecka. Po osiągnięciu pełnoletności próbowała uzyskać samodzielność, ale splot życiowych okoliczności sprawił, że uzależniła się od alkoholu. W trakcie ciąży zaliczyła kilka ciągów alkoholowych. Samodzielnie wychowując syna, przeszła leczenie odwykowe, wyszła za mąż i urodziła dwoje kolejnych dzieci.

Świąty Anity, Marii i Joli rzadko się przecinały. Wszystkie trzy kobiety spotkały się jednak w poczekalni poradni psychologiczno-pedagogicznej.

9-letnia córka Anity miała problemy szkolne. Nauczyciele zgłaszali, że niektóre przedmioty, szczególnie matematyka, przychodzą dziewczynce z trudnością. Pojawił się pomysł powtarzania trzeciej klasy. Anita często czytała uwagi w dzienniku elektronicznym, że córka jest impulsywna, nie potrafi skupić się w trakcie lekcji, konfliktuje się z rówieśnikami.

Synek Marii urodził się o czasie, z prawidłową masą ciała. Dostał 10 punktów

w skali Apgar. Maria zmieniła pracę na spokojniejszą, cieszyła się macierzyństwem, choć nie było ono łatwe. Chłopiec był bardzo ruchliwy, nie skupiał się nawet na chwilę. Miał już trzy latka i dalej wypowiadał tylko kilka słów, to niepokoiło troskliwą mamę.

Jola przy porodzie nie wspomniała o uzależnieniu od alkoholu, wstydziła się. Synek urodził się o czasie, ale był bardzo mały, ważył niecałe dwa kilogramy. Przez okres niemowlęcy mało przybierał na wadze. Kiedy zbliżał się koniec nauki w przedszkolu, nauczycielki odesłały Jolę na badanie do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Obawiały się, że chłopiec nie poradzi sobie w szkole – nie umiał liczyć do dziesięciu, pisać, zachowywał się jak dwulatek, nie jak sześciolatek.

Historie dzieci Anity, Marii i Joli, choć różne, mają wspólny mianownik – narażenie na alkohol w czasie ciąży.


Alkohol wypijany przez matkę dociera do płodu, osiąga w jego krwi stężenia podobne do stężeń we krwi matki i wpływa na rozwój tkanek dziecka. Szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu jest mózg. Alkohol powoduje obumieranie komórek nerwowych płodu i wpływa na ich funkcję. Nie jest znana bezpieczna ilość alkoholu, którą można przyjąć w ciąży bez konsekwencji dla dziecka – mówi dr n. med. Katarzyna Anna Dyląg, kierowniczka Centrum Kompleksowej Diagnostyki i Terapii Dzieci z FASD przy Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika w Krakowie.

Zaburzenia wynikające z narażenia na alkohol w okresie ciąży nazywamy FASD – spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych – tłumaczy psycholożka, dr n. med. Katarzyna Kowalska i dodaje: – U dzieci z FASD obserwujemy opóźnienie rozwoju mowy, problemy z nauką, szczególnie z przedmiotami, które wymagają myślenia abstrakcyjnego, zaburzenia uwagi. Drugim obszarem trudności są relacje społeczne. Dzieci z FASD często zachowują się, jakby były młodsze, niż wskazuje na to ich wiek.

Minęło wiele lat od momentu spotkania w poczekalni, zanim Anita, Maria i Jola usłyszały o FASD. Poszukując wsparcia, zdążyły odwiedzić wielu specjalistów, zanim trafiły na kogoś, kto zadał pytanie o narażenie na alkohol w czasie ciąży i połączył problemy dziecka z prenatalnymi uwarunkowaniami.

Większość pacjentów trafia do naszego ośrodka późno, w wieku szkolnym lub nastoletnim. Tymczasem badania mówią, że diagnoza przed piątym rokiem życia i objęcie działaniami terapeutycznymi znacząco poprawia rokowanie na stabilne funkcjonowanie dziecka. Niestety, specjaliści często boją się zadawać pytania o alkohol w czasie ciąży lub zyczajnie o tym zapominają – podkreśla dr n. med. Katarzyna Dyląg.

FASD dotyka ponad 2 proc. dzieci w Polsce. Jest częstszy niż zespół Downa, mukowiscydoza, zaburzenia ze spektrum autyzmu. Każdego 9 września obchodzimy światowy dzień FASD, aby przypominać, że nie ma bezpiecznej ilości alkoholu jaką może przyjąć kobieta ciężarna.

 Czytaj więcej:  
[poradniklarodziny.pl](http://poradniklarodziny.pl)

EKSPERT

## Baby blues coraz rzadziej jest tabu



– Połóg to odarcie ze złudzeń – mówi dr Wojciech Fałęcki z Kliniki Położnictwa i Perinatologii Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA – Każda rodząca kobieta niestety musi to przejść – dodaje.



**Lek. Wojciech J. Fałęcki**  
Specjalista położnictwa i ginekologii,  
Klinika Położnictwa i Perinatologii,  
Państwowy Instytut Medyczny MSWiA

### Czym jest połóg i jakie dolegliwości się z nim wiążą?

Połóg to czas po porodzie. Zaczyna się już w szpitalu. Trwa 42 dni, czyli sześć tygodni. W tym czasie kobieta przeżywa emocjonalny rollercoaster. Po 40, a niekiedy nawet 42 tygodniach ciąży, ciąglego zainteresowania ze strony otoczenia nagle blask gaśnie, zaczynają się nowe obowiązki, niekiedy problemy. Nieprzespane noce sprawiają, że uczucie zmęczenia, a nawet frustracji, zwiększa się. Sama pacjentka czuje się nieatrakcyjna, ma wahania nastrojów. Po wyjściu ze szpitala nowa rodzina zostaje niekiedy sama ze sobą. Pojawiają się problemy z karmieniem, więc zaczyna wątpić w to, czy jest dobrą matką. W tym momencie ważna jest rola nie tylko partnera, ale też lekarza czy położnej środowiskowej, którzy mają wspierać nową mamę. Również i my, na oddziałach, jesteśmy w stanie wychwycić obniżenie nastroju, tzw. baby blues. Ważne jest, aby w szpitalach byli psychologowie. Zupełnie innym aspektem jest strona medyczna. Ciało kobiety w czasie połogu się zmienia. Mamy do czynienia z raną – czy to krocza, czy pooperacyjną, w zależności od rodzaju porodu. Musimy bardzo uważać na jej prawidłowe gojenie i higienę.

W przeciwnym wypadku może dojść do zakażenia. Kobieta po porodzie powinna być zbadana, jeśli nie każdorazowo podczas obchodu, to przynajmniej raz w czasie pobytu w szpitalu.

### Dlaczego połóg nadal stanowi temat tabu? Jak przedstawia się wiedza kobiet w tym temacie?

Można posłużyć się instagramową metaforą. Cięża to świat z filtrem, a połóg to świat bez filtra. To odarcie ze złudzeń i coś, co każda kobieta po porodzie niestety musi przejść. Kobieta, do której przychodzą pielgrzymki odwiedzających, chcących obejrzeć dziecko, może się czuć jak kukielka i być zmęczona. Dajmy szansę nacieszenia się dzieckiem na wczesnym etapie po porodzie samej zainteresowanej.

### Czego w połogu definitywnie unikać?

Fizjologiczny połóg jest jak fizjologiczna cięża i nie ma specjalnych zagrożeń związanych z zachowaniem. Oczywiście, jeśli jest to stan po cięciu cesarskim, to obostrzeń jest więcej, nawet w kwestii aktywności fizycznej. Jeśli to połóg po porodzie siłami natury, to tylko kondycja pacjentki zdeterminuje nasze zalecenia. Nie ma też specjalnej diety. Oczywiście,

alkohol i używki są wykluczone, bo młoda mama najprawdopodobniej karmi. W połogu dużo bardziej niż w ciąży rośnie natomiast ryzyko choroby zakrzepowo-zatorowej. Trzeba więc pamiętać i w razie konieczności wdrożyć stosowne leczenie przeciwzakrzepowe.

**i** Czytaj więcej:  
[kobieta-zdrowie.pl](http://kobieta-zdrowie.pl)



Cięża to świat z filtrem, a połóg to świat bez filtra. To odarcie ze złudzeń i coś, co każda kobieta po porodzie niestety musi przejść.

### Co powinna zawierać torba do szpitala, która uwzględni potrzeby mamy?

Każdy szpital ma specjalną listę. W klinice, w której pracuję, są to m.in.: koszula do porodu, koszule do karmienia, chłonne podpaski poporodowe, lanolina do smarowania brodawek czy delikatny płyn do higieny intymnej. Pełną listę publikujemy na stronie internetowej.

## frida Od regeneracji po porodzie, aż po pierwsze wyzwania macierzyństwa

Proces regeneracji po porodzie może być długi i wymagający, dlatego Frida oferuje szeroką gamę produktów, które pomagają kobietom wracać do formy po urodzeniu dziecka. Frida, to również innowacyjne rozwiązania, które ułatwiają codzienną opiekę nad dzieckiem. Dzięki naszym produktom, rodzice poradzą sobie skuteczniej z nowymi wyzwaniami.



**Frida Mom Wkładki chłodzące, poporodowe**  
- redukują opuchliznę oraz siniaki krocza i odbytu. Zapewniają natychmiastowe uczucie chłodu i doskonałą chłonność, by zadbać o Twoją wygodę po porodzie. W zestawie razem z majtkami poporodowymi.



**Frida Mom Butelka do podmywania po porodzie**  
- została specjalnie zaprojektowana, aby zapewnić wygodne i skuteczne mycie w każdej toalecie. Dzięki odwróconej butelce i jej wąskiej, zakrzywionej szyjce, możesz precyzyjnie kierować strumień wody tam, gdzie jest to potrzebne, zapewniając sobie oczyszczenie i komfort.



**Frida Mom Plastry silikonowe na blizny po cesarskim cięciu\***  
- ich głównym celem jest wspieranie procesu gojenia się blizn poporodowych, które często mogą być wyjątkowo widoczne i czasami bolesne. Poprzez regularne stosowanie tych plastrów, można zauważyć redukcję widoczności blizn oraz poprawę ich elastyczności i koloru. Dodatkowo, utrzymanie odpowiedniego poziomu wilgotności sprzyja lepszemu gojeniu się skóry i zmniejszeniu ryzyka powstawania tkanki bliznowej.



**Kateter rektalny Windi\***  
- bezpieczny i sprawdzony szwedzki wyrób medyczny, który skutecznie usuwa gazy z układu pokarmowego niemowląt. Dzięki innowacyjnemu designowi, zapewnia komfort i ulgę dla maluszka.



**Fridababy NoseFrida\***  
Aspirator do nosa - zapewni ulgę Twojemu dziecku podczas przeziębienia. Aspirator jest przeznaczony dla dzieci od pierwszego dnia życia. W zestawie znajdują się 4 filtry, które należy wymieniać po każdym użyciu, zapewniając higienę i bezpieczeństwo podczas oczyszczania nosa dziecka.

Kup produkty na [www.fridababy.pl](http://www.fridababy.pl) oraz w sklepach partnerskich.

**PROFIMED**  
Starannie wybrane dla Waszego zdrowia

\* To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą. Producent: Fridababy, LLC. Podmiot prowadzący reklamę: Profimed Sp. z o.o.

 **PROBLEM**


# Niedobór hormonu wzrostu u dorosłych

U dzieci niedobór hormonu wzrostu objawia się przede wszystkim zaburzeniami wzrastania. Natomiast u osób dorosłych niedobór GH może objawić się brakiem energii, pogorszeniem nastroju i jakości życia, problemami z pamięcią i koncentracją oraz podwyższonym stężeniem cholesterolu.



**Prof. dr hab. n. med. Wojciech Zgliczyński**  
Wieloletni kierownik Kliniki Endokrynologii CMKP w Szpitalu Bielańskim w Warszawie, konsultant woj. mazowieckiego ds. endokrynologii

## Czym jest niedobór hormonu wzrostu u osoby dorosłej?

Hormon wzrostu (GH, od angielskiego „Growth Hormone”), znany również jako somatotropina, to hormon produkowany przez przysadkę, który oddziałuje na tkanki i komórki w sposób bezpośredni bądź za pośrednictwem produkowanego w wątrobie insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1). Hormon ten odgrywa kluczową rolę w regulacji wzrostu u dzieci, a u osób dorosłych odpowiada przede wszystkim za metabolizm węglowodanów, tłuszczów, białek i strukturę kości oraz wpływa na układ sercowo-naczyniowy.

U dzieci niedobór hormonu wzrostu objawia się przede wszystkim zaburzeniami wzrastania. Natomiast u osób dorosłych niedobór GH może objawić się brakiem energii, pogorszeniem nastroju i jakości życia, problemami z pamięcią i koncentracją oraz podwyższonym stężeniem cholesterolu. Dodatkowo dochodzi do zaburzenia składu ciała związanego ze zmniejszeniem masy mięśniowej i wzrostem masy tłuszczowej głównie w obrębie brzucha oraz pogorszenia gęstości mineralnej kości, tj. osteoporozy.

Dlatego też wyznacznikiem niedoboru hormonu wzrostu u dorosłych poza wymienionymi objawami klinicznymi są oznaczenia hormonalne we krwi – IGF-1 oraz GH.

## Z jakiego powodu może nastąpić późna diagnostyka niedoboru hormonu wzrostu? Czym może być spowodowana nabyta somatotropinowa niedoczynność przysadki po 16. roku życia?

Niedobór GH u dorosłych jest stosunkowo rzadkim stanem, który najczęściej związany jest z uszkodzeniem przysadki mózgowej przez: guz, stan zapalny, udar, uraz lub przebytą operację czy

radioterapię. Sytuacja ta z reguły wiąże się z niedoborem nie tylko GH, ale też innych hormonów przysadki odpowiadających za pracę tarczycy, nadnerczy czy gonad.

## Jak przebiega ścieżka diagnostyczna niedoboru hormonu wzrostu u pacjentów po 16. roku życia?

Diagnostykę rozpoczyna się od oznaczenia stężenia IGF-1 we krwi, który u takich pacjentów będzie poniżej normy lub będzie mieścił się w dolnym przedziale wartości referencyjnych. Rozpoznanie ciężkiego niedoboru hormonu wzrostu u osoby dorosłej, ale też u dzieci jest potwierdzane w testach stymulacyjnych. Polegają one na podaniu preparatów, które stymulują wydzielanie hormonu wzrostu przez przysadkę. Jeśli dana osoba ma niedobór GH, to w takich testach nie obserwuje się znaczącego wzrostu GH i potwierdza się tym samym jego niedobór. Takie testy muszą być wykonywane w warunkach szpitalnych, najlepiej w ośrodku referencyjnym.

## Jakie są dostępne metody terapeutyczne leczenia niedoboru hormonu wzrostu u dorosłych pacjentów?

W celu leczenia niedoboru GH stosuje się syntetyczny, ludzki hormon wzrostu. Jest to suplementacja analogiczna do leczenia niedoczynności tarczycy czy podczas stosowania hormonalnej terapii zastępczej u kobiet w okresie menopauzy. Lek podawany jest codziennie wieczorem przed snem we wstrzyknięciach podskórnych, które pacjent wykonuje samodzielnie. Dawki są ustalane indywidualnie przez lekarza endokrynologa na podstawie stężenia IGF-1. Leczenie dorosłych z głębokim niedoborem hormonu wzrostu w naszym kraju możliwe jest od paru lat w ramach odpowiedniego programu lekowego regulowanego

i finansowanego przez NFZ, a prowadzonego przez kilka ośrodków w całej Polsce.

## Jakie skutki może nieść za sobą brak podjęcia leczenia niedoboru hormonu wzrostu u dorosłego pacjenta?


Niedobór hormonu wzrostu prowadzi do niekorzystnych zmian metabolicznych oraz strukturalnych w organizmie, co wiąże się z pogorszeniem zdrowia i funkcjonowania.

Po pierwsze, zwiększa się ryzyko miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu. Wiemy, że w Polsce główną przyczyną zgonów są choroby sercowo-naczyniowe, a nieleczeni pacjenci z niedoborem GH szybciej rozwijają powyższe powikłania miażdżycy.

Po drugie, niedobór GH wiąże się z obniżoną gęstością mineralną kości, co prowadzi do osteoporozy i złamań kości. Złamanie szyjki kości udowej, które jest najczęstszym złamaniem osteoporotycznym, w wielu przypadkach kończy się długotrwałą, o ile nie całkowitą niezdolnością do pracy.

Po trzecie, udowodniono, że pacjenci z niedoborem hormonu wzrostu częściej zapadają na depresję, mają problemy w stosunkach międzyludzkich, problemy z koncentracją i pamięcią, co rzutuje na pogorszenie jakości życia oraz pogorszenie wyników w nauce i pracy.

Dlatego terapia hormonem wzrostu jest kluczowa dla zdrowia pacjentów. Podobnie jak suplementujemy inne hormony przy ich niedoborze lub braku, tak samo powinniśmy proponować pacjentom suplementację hormonem wzrostu. Jeśli pacjent z jakiejś przyczyny nie kwalifikuje się do programu lekowego, ale nie ma przeciwwskazań do suplementacji hormonem wzrostu, może otrzymać od swojego lekarza receptę i kupić go w aptece.

 Czytaj więcej: [poradniklarodziny.pl](http://poradniklarodziny.pl)

EKSPERT

# Ścieżka kontynuacji leczenia hormonem wzrostu u dorosłych



**Aleksandra Gilis-Januszewska**  
 Profesor UJ, endokrynolog, specjalista chorób wewnętrznych, pracująca w Katedrze i Klinice Endokrynologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, konsultant w dziedzinie endokrynologii w woj. małopolskim, prezes Polskiego Towarzystwa Neuroendokrynologii

Terapie pacjentów z niedoborem hormonu wzrostu przed ukończeniem 18. roku życia prowadzą ośrodki pediatryczne. Chorzy wymagający dalszego leczenia przechodzą pod opiekę ośrodków endokrynologii dorosłych.

## Kto kwalifikuje się do dalszego leczenia hormonem wzrostu po ukończeniu 18. roku życia?

Hormon wzrostu w leczeniu dzieci z zaburzeniami wzrastania stosowany jest od ponad 60 lat. Dużo krócej, bo od 30 lat, do leczenia kwalifikowane są osoby dorosłe. Obecnie w Polsce leczenie dorosłych chorych wymagających terapii hormonem wzrostu jest możliwe w ramach programu lekowego B111. Należy jednak podkreślić, że nie wszyscy pacjenci leczeni w dzieciństwie hormonem wzrostu wymagają kontynuowania terapii w wieku dorosłym.

## Co dzieje się z pacjentem, który przestaje kwalifikować się do programu lekowego dla dzieci z powodu ukończenia 18. roku życia?

Pacjenci do 18. roku życia są w Polsce objęci systemem opieki pediatrycznej. Jest on bardzo dobrze zorganizowany, a szansa utrzymania terapii hormonem

wzrostu w przypadku dzieci wymagających takiego leczenia jest w Polsce bardzo wysoka. Pacjenci, którzy nie ukończyli 18 lat, są kwalifikowani do leczenia hormonem wzrostu w oddziałach endokrynologii pediatrycznej, a po skończeniu 18 lat są przekazywani do dalszego leczenia w ramach oddziałów endokrynologii leczących pacjentów w ramach programu lekowego B111.

## Jak powinna przebiegać koordynacja leczenia pacjentów między ośrodkami leczącymi niedobór hormonu wzrostu u dzieci i ośrodkami leczenia dorosłych?

Kluczowym aspektem opieki nad pacjentami z niedoborem hormonu wzrostu o początku w wieku dziecięcym jest dobrze zorganizowany schemat współpracy między oddziałami. Mam tu na myśli oddziały endokrynologii pediatrycznej i endokrynologii dla osób dorosłych prowadzące leczenie hormonem wzrostu w ramach wspomnianego

programu B111. Taki modelowy system funkcjonuje w wielu ośrodkach uniwersyteckich w Polsce. Pacjenci po osiągnię-



Nie wszyscy pacjenci leczeni w dzieciństwie hormonem wzrostu wymagają kontynuowania terapii w wieku dorosłym.

ciu wieku dorosłego w sposób płynny przekazywani są do dalszego leczenia, a kolejne kroki diagnostyczne i lecznicze są wspólnie omawiane w ramach wielospecjalistycznego konsylium.

Czytaj więcej: [poradnikdlarodziny.pl](http://poradnikdlarodziny.pl)

INFOGRAFIKA

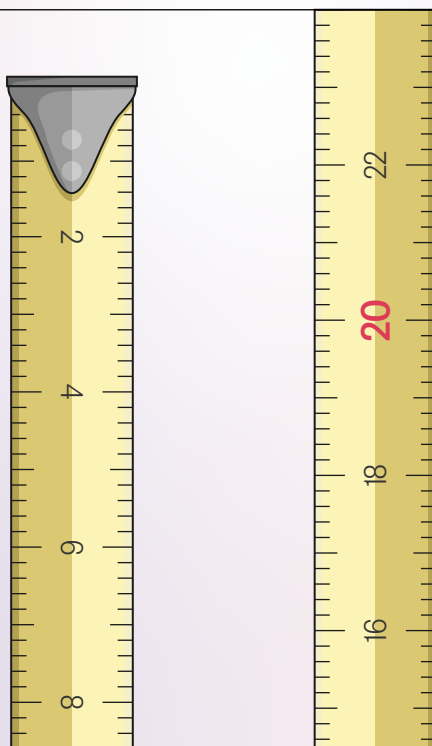
## Objawy niedoboru hormonu wzrostu u dorosłych

**Hormon wzrostu (GH)** to hormon produkowany przez przysadkę mózgową. U osób dorosłych odpowiada za regulację metabolizmu węglowodanów, tłuszczów, białek oraz utrzymanie gęstości kości. **Diagnozowanie jego niedoboru u osób powyżej 16. r.ż.** wynika z uszkodzenia przysadki, które może być spowodowane guzem, stanem zapalnym, udarem, urazem, operacją lub radioterapią.

**pogorszenie nastroju** i jakości życia

**wzrost masy tłuszczowej** w obrębie brzucha

**obniżona gęstość mineralna kości** (prowadząca np. do osteoporozy)



- zmęczenie oraz brak energii
- problemy z pamięcią i koncentracją
- zmniejszenie masy mięśniowej
- wzrost poziomu cholesterolu

WYWIAD


# Doceniajmy najzwyklejsze momenty spędzane z dziećmi

Czytanie książek na dobranoc czy wyjście na plac zabaw kiedyś się skończą, bo dzieci urosną i się wyprowadzą. Zostaną nam już tylko wspomnienia. Cieszymy się zatem każdą chwilą spędzaną razem.

**Ula**

Mama dwóch wspaniałych córeczek, Lily i Belli, oraz żona Olka. Ich rodzina to polsko-angielski miks, a podróże to ich wielka pasja. W mediach społecznościowych dzielą się doświadczeniami związanymi z wychowaniem dzieci i codziennym życiem rodzinnym.

 [herewegoagain.blog](https://www.instagram.com/herewegoagain.blog)

 [@herewegoagain\\_pl](https://www.tiktok.com/@herewegoagain_pl)







FOT.: MACIEJ&MALGOSIA FOTOGRAFIA

**Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dzieci, a szczęśliwe dzieci to szczęśliwy rodzic. Jaki wpływ na pani codzienne życie ma rodzina?**

Każdy dzień z moimi dziećmi – 7-letnią Bellą i 9-letnią Lillą – oraz z moim mężem Olkiem jest zupełnie inny. Nie da się tych dni zaplanować czy przewidzieć, one zawsze są pełne niespodzianek, wyzwani, nowych doświadczeń. Staramy się, by każdy dzień był pełen radości, wzruszeń i wspólnie spędzanego czasu. Oboje z mężem pracujemy z domu, więc mamy to szczęście, że możemy być na wszystkich przedstawieniach i zajęciach dodatkowych naszych dzieci. Mam też taką tradycję, że wspólnie świętujemy małe i duże sukcesy. To są niepowtarzalne chwile i wspomnienia, których nikt nigdy nam już nie odbierze.

Jestem mamą, która bardzo dużo uwagi poświęca swoim dzieciom, dużo ze sobą rozmawiamy. Również mój mąż jest bardzo zaangażowanym tatą, więc oboje aktywnie wspieramy nasze dzieci w ich codziennym życiu. Mój mąż też jest moim najlepszym przyjacielem, więc i on, i dzieci mają ogromne znaczenie w moim życiu. Cała trójka jest dla mnie źródłem siły i motywacji w trudnych momentach. Kiedy napotykam jakieś życiowe problemy, to myślę o moich bliskich i oni mi dodają otuchy i energii do działania.

**Czy da się pogodzić aktywne życie rodzinne z pracą, pasjami i dbaniem o dom?**

Ja nie jestem w stanie pogodzić wszystkiego na co dzień, więc staram się odpuszczać rzeczy, które nie są pilne. Tak, by jak najwięcej czasu poświęcać dzieciom, bo takie założenie przyjąłem,

gdy zostałam mamą. Z mężem umówiliśmy się tak, że gdy jedno z nas ma więcej obowiązków czy jest zmęczone, to część zadań domowych przejmuje druga osoba. To normalne, że na wszystkim czasu i sił nam nie starczy i nie należy się tym przejmować. Dla mnie najważniejsze jest jednak, żeby prawie zawsze na pierwszym miejscu stawiać córki. Oczywiście zdarzają się sytuacje, gdy chwilowo na pierwszym miejscu trzeba postawić np. pracę, bo mamy jakiś bardzo ważny projekt. Ale pranie czy serial już mogą poczekać. Pamiętajmy, że takie momenty jak czytanie książek na dobranoc, wspólny spacer czy wyjście na plac zabaw już się nie powtórzą. Dzieci urosną, wyprowadzą się i zostaną nam już tylko wspomnienia.

**Więcej oddechu od dzieci miała pani wtedy, gdy były małe, czy teraz, gdy są samodzielne?**

Teraz jest zdecydowanie łatwiej, ale ciągle czuję tę miłą presję, by maksymalnie angażować się w wychowywanie córek. Zmieniają się też wyzwania i momenty, gdy jesteśmy razem. Córki mają teraz dużo zajęć dodatkowych, więc często występuję w roli taxi-mamy, a mąż w roli taxi-taty. Nasze dzieci są już niezależne i samodzielne, potrafią same przygotować sobie prosty posiłek, mają swoje hobby, lubią spędzać czas z przyjaciółkami. Dzięki temu z mężem mamy więcej czasu dla siebie.

**A co najbardziej panią zaskoczyło w roli rodzica?**

Zostałam mamą w wieku 31 lat, więc długo czekałam na zostanie mamą. Nie będę ukrywać – dzieci wyrwali mi

życie do góry nogami. Wydawało mi się, że byłam na to gotowa, ale dopóki nie zostanie się rodzicem, to nie da się wyobrazić, jak naprawdę wygląda rodzicielstwo. Odpowiedzialność oraz konieczność troski, jaką czujemy od pierwszego dnia po narodzinach dziecka, jest ogromna. Pamiętam, jak sama byłam dzieckiem i gdy chorowałam, to moja mama powtarzała mi, że najchętniej przeniosłaby chorobę ode mnie na siebie. Wtedy nie rozumiałam przesłania tej wypowiedzi. Teraz już wiem, że jako rodzice jesteśmy gotowi zrobić wszystko, by chronić dzieci od złego.

Jestem też zdumiona, jak szybko mija czas, gdy jest się rodzicem. Moje córki mają 7 i 9 lat, a wydaje mi się, jakbyśmy je dopiero wczoraj z mężem przynieśli ze szpitala do domu. Smuci mnie perspektywa, że już niedługo córki będą nastolatkami i być może już nie będą chciały spędzać tyle czasu z rodzicami, bo będą miały swoje koleżanki i kolegów.

**Jakie wartości i wzory zachowań chciałaby pani przekazać swoim dzieciom?**

Jest kilka kluczowych wartości, które chciałabym w nich zaszczepić na dorosłe życie. Przede wszystkim, by żyły w szacunku do siebie, do innych ludzi i do otaczającego ich świata. My jesteśmy bardzo empatyczną rodziną, bardzo dbamy o relacje pomiędzy sobą. Dzięki temu uczymy się zrozumienia, umiejętności słuchania innych oraz tolerancji dla drugiego człowieka.

Chciałabym też, aby moje dzieci były szczerze i uczciwe. Z Olkiem zawsze mówimy naszym córkom, że jeśli coś przeszkrobały czy stało się coś, z czego pewnie jako rodzice nie będziemy zadowoleni, to żeby nam to otwarcie powiedziały. Chcę, żeby nasze córki wiedziały, że zawsze mogą na nas liczyć, zawsze

mogą do nas przyjść czy w przyszłości zadzwonić i że jako rodzice będziemy je wspierać w każdej sytuacji.



**Jako rodzice jesteśmy gotowi zrobić wszystko, by chronić dzieci od złego.**

**Jakie wskazówki chciałaby pani przekazać innym rodzicom?**

Dzieci naprawdę szybko rosną. Tak naprawdę one już nigdy nie będą tak małe, jak są dziś. Nie jesteśmy w stanie zatrzymać tego, jednak możemy zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby łapać perełki dnia codziennego z naszymi dziećmi. Czasem wydaje nam się, że jako rodzice musimy organizować jakieś wielkie wydarzenia dla naszych dzieci, a tak naprawdę to te chwile dnia codziennego są doskonałą okazją do wspólnych rozmów i zabaw. Jedzenie wspólnie posiłków bez włączonego telewizora obok, wspólne czytanie, gotowanie, wyjście na hulajnogę czy układanie puzzli/LEGO to momenty, które budują naszą wyjątkową więź z dziećmi. Cieszymy się właśnie tymi małymi momentami! Pamiętajcie, że gdy nasze dzieci się wyprowadzą, zatęsknimy za tym bałaganem w domu... Bałagan naprawdę może poczeekać!



FOT.: MACIEJ&MALGOSIA FOTOGRAFIA

## PROBLEM



# Zapalenie spojówek daje wyraźniejsze objawy u dzieci

Najmłodszy są szczególnie narażeni na problem zapalenia spojówek ze względu na współdzielenie w przedszkolu brudnych zabawek. Proces terapii wygląda podobnie jak w przypadku dorosłych.



**Prof. Jerzy Szaflik**  
Kierownik Katedry i Kliniki Okulistyki II Wydziału Lekarskiego WUM, wybitny okulista, pionier fakoemulsyfikacji zaćmy i genetyki okulistycznej, twórca Banku Tkanki Oka

## Czy zapalenie spojówek u dzieci może prowadzić do poważniejszych komplikacji?

Zapalenie spojówek o podłożu bakteryjnym przebiega u najmłodszych podobnie jak u dorosłych. Dzieci są natomiast bardziej narażone na zapalenie spojówek o podłożu wirusowym. Adenowirusy, które je powodują, mogą prowadzić do tzw. gorączki gardłowo-spojówkowej, która u dzieci przebiega w dość burzliwy sposób. Rodzice absolutnie nie powinni lekceważyć pierwszych objawów u dzieci, bo mogą one prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji, np. zaburzeń wzroku.

## Jakie są najczęstsze przyczyny zapalenia spojówek u dzieci?

Dzieci najczęściej „przynoszą” zapalenie spojówek z przedszkola. Powodem jest mniejsza dyscyplina higieniczna u najmłodszych i grupowe korzystanie z tych samych zabawek czy ręczników. W takich warunkach bakterie, wirusy czy grzyby – które są bezpośrednią przyczyną zapalenia spojówek – przenoszą się błyskawicznie w okolice oczu i twarzy dziecka. Dlatego tak częste są przypadki, gdy w ciągu kilku dni cała grupa przedszkolna cierpi na zapalenie spojówek.

## Jakie są typowe objawy zapalenia spojówek u niemowląt i małych dzieci?

Niepokoić powinien nas obrzęk powiek oraz wydzielina surowicza w okolicy oka. U dzieci objawy te manifestują

się znacznie mocniej niż u dorosłych, wspomniane obrzęki są relatywnie duże. U dzieci występuje też większe ryzyko nawrotów zapaleń spojówek. Wielu rodziców pyta mnie, czy da się działać prewencyjnie i np. zabezpieczyć oczy dziecka przed grupowym zarażeniem w przedszkolu. Niestety, takie sposoby nie istnieją. Najlepszą metodą prewencji jest nauczanie dziecka, by nie tarto oczu brudnymi dłońmi, używało tylko swojego ręcznika do wycierania buzi i często myło ręce. Prewencyjnie możemy dziecku wkropić preparat nawilżający oczy. Bardzo ważną kwestią w przypadku dzieci jest jednak to, by te krople nie posiadały w składzie konserwantów. Natomiast nie należy też przesadzać z wkraplaniem preparatu do oka – takie działanie powinniśmy podejmować dopiero wtedy, gdy dziecko zaczyna sygnalizować uczucie kucia w oku.

## Czy zapalenie spojówek jest zaraźliwe?

Jeśli chodzi o zapalenie spojówek o podłożu bakteryjnym i wirusowym, to jest to przypadłość bardzo zaraźliwa. Jeśli chodzi o grzybicę, to również, ale ten typ zapalenia spojówek co do zasady występuje znacznie rzadziej. Natomiast zapalenie o podłożu alergicznym nie jest zaraźliwe. Aby zminimalizować ryzyko nabycia tego schorzenia, należy przede wszystkim dbać o czystość rąk i okolic oczu, nie współdzielić np. ręcznika czy kosmetyków doocnych,

a także – w przypadku alergików – unikać pomieszczeń, w których znajduje się sierść czy roztocza.

## Jakie są metody leczenia zapalenia spojówek u dzieci i czy różnią się zasadniczo od terapii przeznaczonej dla dorosłych?

Metody są zbliżone i cały proces terapii przebiega podobnie. Możemy rozpocząć terapię od domowych sposobów, ale jeśli objawy nie ustępują lub wręcz się nasilają, to należy z dzieckiem udać się do okulisty. Zapewne przepisane zostaną leki przeciwwirusowe lub maści. Pamiętajmy jednak, że dziecko jest innym typem pacjenta niż osoba dorosła i mniej chętnie przyjmuje leki, szczególnie krople do oczu. Trzeba zadbać o terminowe podawanie kropli oraz upewnić się, by dziecko nie zamknęło powieki i że krople faktycznie trafiły na spojówkę oka.

## Jak długo trwa leczenie zapalenia spojówek u dzieci i kiedy można spodziewać się poprawy?

Pierwszy efekt leczenia powinniśmy dostrzec w ciągu 1-2 dni. Wtedy powinna nastąpić już widoczna poprawa, ale nawet jeśli objawy całkowicie znikną, to nie powinno się przerywać leczenia. Preparaty należy przyjmować do końca terapii, zgodnie z zaleceniami lekarza. Cały proces leczenia powinien trwać 10-12 dni. Jeśli po tym czasie nie nastąpi całkowite ustąpienie objawów, trzeba ponownie udać się z dzieckiem do lekarza.

Zakupiono w NEXTO: 4061363