

Zespół redakcji Wieści Światowe jest apolityczny, nie uprawia polityki i nie jest zależny w żaden sposób od jakiegokolwiek władzy, ale zobowiązany jest na podstawie ustawy prawo prasowe do służenia społeczeństwu i państwu, odpowiadając na listy i wyjaśniając sprawy dotyczące Czytelników

Inwestowanie w Chinach zapewnia przewagę konkurencyjną

Ciąg dalszy s.9

Ciąg dalszy s.2

Zapraszamy na:

Czytaj bezpłatnie na:

www.facebook.com/wiesciswiatowe.pl

www.wiesciswiatowe.pl

WIEŚCI ŚWIATOWE

cena
11,00 zł

Nr 03 (163) 01 marca 2026 miesięcznik

Sprzedam czasopismo

Wieści Światowe

razem z redakcją,
całym know-how,
maszyną do drukowania,
zszywania, składania
Oferty: milew@wp.pl

ISSN 2299-5013



**Astromedycyna
– zapomniana mapa ...**

Ciąg dalszy s.27

**Chiny
stawiają ...**

Ciąg dalszy s.3

**Umysł – największy
sprzymierzeniec lub ...**

Ciąg dalszy s.22

**Sekretarz generalny Xi Jinping
wizytuje park innowacji w Pekinie**

Ciąg dalszy s.40

**Karaibski
gigant wypoczynku...**

Ciąg dalszy s.4

**Justyna Lea Bogusz
łączy...**

Ciąg dalszy s.6

**Koreańskie Grand
Award ...**

Ciąg dalszy s.25

**Chiński maglev
pobił ...**

Ciąg dalszy s.11

**Delfinoterapia
jako proces ...**

**Melodia, która
nie zna czasu...**

Ciąg dalszy s.34

Ciąg dalszy s.18

Ekologia zaczyna się ...

Ciąg dalszy s.14

Gra o Polskę w 2026

Sieć kolei dużych
prędkości w Chinach ...

Ciąg dalszy s.12

**Cztery filary
trwałej zmiany: Jak ...**

Ciąg dalszy s.16

Ciąg dalszy ze s.1

Inwestowanie w Chinach zapewnia przewagę konkurencyjną

Według doniesień, biorstw działających w skala chińskiego rynku najnowsze badanie Chinach, które z opty- oraz jego zdolności in- przeprowadzone przez mizmem oceniają per- nowacyjne nadal sku- Amerykańską Izbę spektwy rozwoju chiń- tecznie przyciągają in- Handlową w Chinach skiego rynku. Wiele westycje zagraniczne. wskazuje na wyraźny międzynarodowych in- 19 stycznia rzecznik wzrost odsetka amery- stytucji finansowych Ministerstwa Spraw Za-



WIEŚCI ŚWIATOWE I Ns.Rej.Pr 11/17

Redaktor naczelny : dr n. hum. Ryszard Milewski, z-ca red.nacz. mgr Agnieszka Sakra. Zespół redakcyjny: mgr Edwige Pietruch (stała korespondentka z Paryża), Adres redakcji: ul. Świerkowa 1, 64-520 Obrzycko. Kontakt : tel. 606559313, mail : milew@wp.pl Wydawca : Wydawnictwo STOKROTKA, mgr Agnieszka Sakra, ul. Świerkowa 1, 64-520 Obrzycko, tel. 606559313. Postanowienie SO : sygn.akt I Ns. Rej. Pr. 146/12. Druk wykonano : Wydawnictwo STOKROTKA, mgr Agnieszka Sakra, ul. Świerkowa 1, 64-520 Obrzycko.

Redakcja nie zwraca otrzymanych materiałów, oraz zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów i listów. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń, reklam, listów.

granicznych Chin, Guo dał, że sukcesy amerykańsko-chińskich firm w Chinach leży w interesie obu państw. Chiński rynek stanowi dowód, iż współpraca rodzi szansę o globalnym znaczeniu. Jak zaznaczył, między Chinami a Stanami Zjednoczonymi jest inwestowanie w Chinach korzystne dla obu stron, a zapewnia przewagę konkurencyjną i przynosi zdrowe i zrównoważone wymierne korzyści. Do tego rozwoju relacji

Redaktor

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyj-
nosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Ciąg dalszy ze s.1

Chiny stawiają na technologiczną ofensywę

Państwowy Komitet Rozwoju i Reform zapowiada wdrożenie pakietu wiodących projektów dla sektora wysokich technologii na lata 2026–2030. Według władz gospodarka Chin ma

wejść w nową fazę wzrostu napędzanego innowacjami, cyfryzacją i rozbudową globalnych klastrów technologicznych.

20 stycznia podczas konferencji prasowej zorganizowanej przez Biuro Informa-

cyjne Rady Państwa przedstawiono plany rozwoju chińskiej gospodarki na kolejne lata. Zhou Chen, dyrektor Departamentu Ogólnej Gospodarki Narodowej w Państwowym Komitecie Rozwoju i Reform, podkreślił, że od



2026 roku struktura gospodarki będzie nadal się modernizować, a głównym źródłem wzrostu staną się innowacje.

Jak zaznaczył, nowe technologie, produkty oraz modele biznesowe stopniowo będą przejmować rolę motorów rozwoju. W odpowiedzi na te zmiany Komitet planuje realizację serii kluczowych projektów w sektorze wysokich technologii w perspektywie lat 2026–2030.

Równolegle przyspiesza integracja łańcuchów innowacji,

przemysłu oraz zasobów kadrowych. Według prognoz, już w 2025 roku wartość dodana chińskiej gospodarki cyfrowej może osiągnąć poziom 49 bilionów juanów, co odpowiada około 35 procentom PKB. W kolejnych latach sektor ten ma generować jeszcze większy potencjał rynkowy.

Coraz większą rolę odgrywają również regionalne centra innowacji. Obecnie Chiny posiadają 24 globalne klastry innowacyjne sklasyfikowane

w pierwszej setce na świecie, co daje im pierwsze miejsce pod względem liczby takich ośrodków trzeci rok z rzędu.

Krótko mówiąc: Pekin nie zamierza zwalniać. Technologia ma być nie dodatkiem, lecz fundamentem kolejnej fazy wzrostu.

Redaktor

Więcej na : <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Ciąg dalszy ze s.1

Karaibski gigant wypoczynku z inwazją meszek

Puerto Plata na Dominikanie to kompleks obejmujący blisko 3 tysiące willi oraz dziesiątki obiektów tu-

rystycznych, w których każdego roku odpoczywają goście z Europy, Ameryki i Azji. Skala robi wrażenie, ale to klimat miejsca spr-

wia, że chce się tu wracać.

Sezon od grudnia do kwietnia to najlepszy czas na wypoczynek. W styczniu, kiedy w Europie ludzie skro-





bią szyby w samochodach, tutaj pływa się w oceanie i basenach przy temperaturze wody przekraczającej 26°C. Ocean jest ciepły, łagodny i zaprasza do kąpieli. Słońce świeci stabilnie, a wilgotność powietrza nie męczy – czyli dokładnie tak, jak powinno być na porządnym urlopie, ale jest jeden szkopuł.

Inwazja meszek

Człowiek leci na Dominikanę z naiwną wizją: palmy, ocean, rum z parasolką i ciało w trybie „reklama biura podróży”. Tymczasem rzeczywistość ma własny scenariusz. W moim wystąpiły meszki. Małe, szybkie i zorganizowane lepiej niż niejedna armia.

Zaatakowały znienacka, bez wypowiedzenia wojny i bez

ostrzeżenia. Po prostu przyszły, zobaczyły i pogryzły. W efekcie moje nogi zaczęły wyglądać jak mapa gwiazdozbiorów: czerwone punkty, konstelacje grudek, galaktyka swędzącego cierpienia. Ospa w wersji wakacyjnej.

I wtedy człowiek przechodzi klasyczne etapy: Najpierw zaprzeczenie: „To nic,



zaraz przejdzie”. Potem złość: „Dlaczego MNIE?”. Później negocjacje, a na końcu aloes.

Zielony bohater tropików

Roślina, która wygląda niepozornie, ale działa jak straż pożarna dla skóry. Gdy już myślałam, że będę musiała chodzić w długich spodniach do końca pobytu (co na Karaibach brzmi jak kara za grzechy z poprzedniego wcielenia), aloes wszedł na scenę i zrobił porządek. Chłodził, koił, uspokajał. Moje samopoczucie wróciło szybciej niż pogoda po tropikalnym deszczu.

Bo deszcz tutaj też pada, zwykle w nocy. Spada z nieba

jak wiadro wody wylane przez kogoś, kto się spieszy, po czym rano wychodzi słońce i wszyscy udają, że nic się nie stało. I tak samo trzeba podejść do meszek: przyjąć cios, ochłoniąć i iść dalej.

Najbardziej rozczulające jest to, że człowiek jedzie na koniec świata, żeby „odpocząć”, a wraca z nowymi doświadczeniami i właśnie dlatego kochamy podróże. Za to, że nie są sterylną pocztówką. Za to, że ocean potrafi tańczyć z wiatrem jak piłka odbijana przez niewidzialnego siatkarza. Za to, że nawet meszki mają tu temperament.

Dziś już siedzę przy base- nie, patrzę na chmury, które

przyszły i myślę: wygrałam. Nie dlatego, że nie mam śladów. Wygrałam, bo mam historię. A historia z Dominikany bez meszek byłaby jak rum bez procentów — ładna, ale bez charakteru.

Jeśli wybierasz się na Karaiby zabierz filtr UV, kape-lusz i... aloes. Resztę ogarniesz na miejscu. A jeśli coś Cię pogryzie — nie panikuj. To tylko tropiki mówią: „Witamy. Teraz już jesteś na prawdę u nas”.

Jolanta Czudak

Więcej na : [https://](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

liderzyinnowacyjnosci.com/

Ciąg dalszy ze s.1

Justyna Lea Bogusz łączy ludzi, naturę i energię

Mentorka, twórczyni naturalnych produktów, organizatorka kręgów, artystka dźwięku i ruchu. Justyna Lea Bogusz od 2021 roku konsekwentnie buduje międzynarodową przestrzeń rozwoju osobistego i pracy z naturą. Jeśli ktoś szuka autentycznej współpracy w obszarze rozwoju, pracy z ciałem, emocjami i świadomością – warto zapukać właśnie do niej.

Od górskiego wypadu do międzynarodowej społeczności

Wszystko zaczęło się latem 2021 roku. W środku

pandemicznej rzeczywistości Justyna zebrała grupę około 30 osób i poprowadziła wspólną wyprawę na Snowdon w Walii. Sukces tego spotkania uruchomił lawinę kolejnych inicjatyw: weekendy pod namiotami w Lake District, a następnie regularne spotkania w Peak District. Tak narodziła się społeczność, dziś funkcjonująca pod nazwą Hive Sensation Family – przestrzeń spotkań, warsztatów i ceremonii, organizowanych kilka razy w roku.

Mentoring, EFT i praca z emocjami

Justyna prowadzi sesje

mentoringowe online oraz pracuje metodą EFT (Emotional Freedom Techniques) – zarówno indywidualnie, jak i grupowo. Łączy tę technikę z innymi narzędziami rozwojowymi, pomagając uczestnikom dotrzeć do źródła problemów, uwolnić emocje i odzyskać równowagę. Jej podejście jest bezpośrednie: nie zamiatanie pod dywan, lecz realna praca z tym, co niewygodne – i skuteczna transformacja.

Ceremonie, kręgi i praca z roślinami mocy

Na terenie Wielkiej Brytanii, Hiszpanii i Portugalii Justyna prowadzi ceremonie,



kręgi oraz wydarzenia rozwojowe. W swojej pracy korzysta z roślin mistrzowskich z Peru – m.in. kakao i bobinsany – wspierających pracę z sercem, emocjami i wewnętrznym głosem. Organizowane przez nią spotkania to przestrzenie wzajemnego szacunku, otwartości i wymiany wiedzy z zapraszającymi gośćmi.

Medytacje intuicyjne z koncertem instrumentów wysokowibracyjnych to kolejny filar jej działalności. Justyna gra intuicyjnie, prowadząc uczestników przez podróże dźwiękowe dopasowane do energii grupy. Jest otwarta na współpracę artystyczną, kon-

certy oraz jam sessions. Równolegle prowadzi warsztaty otwierania głosu, a sama od lat rozwija swoje umiejętności wokalne.

Taniec intuicyjny i taniec z ogniem

Ruch jest dla niej formą medytacji. Justyna prowadzi taniec intuicyjny jako narzędzie ekspresji emocji i pracy z ciałem. Dodatkowo zajmuje się tańcem z ogniem – intensywną formą pracy z koncentracją, obecnością i energią. To nie pokaz – to doświadczenie.

Naturalne produkty: Amanita, kremy i mikrodawkowanie

Od kilku lat Justyna pra-

cuje z *Amanita muscaria* – muchomorem czerwonym. Jesienią samodzielnie zbiera grzyby, suszy je i leżakuje przez trzy miesiące, a następnie tworzy krople do mikrodawkowania oraz kremy. Prowadzi sklep *Hive Sensation*, w którym oferuje swoje autorskie produkty. Krople wspierają równowagę psychiczną, pomagają w wychodzeniu z nałogów i zawierają naturalną witaminę D. Kremy z amanity, smoczej krwi i żywokostu wykorzystywane są m.in. przy problemach skórnych, bólach mięśni i stawów.

Rośliny z Peru i mikrodawkowanie



Poza Amanitą Justyna pracuje również z roślinami amazońskimi, takimi jak bobsana czy chuchuhuasi. Tworzy z nich preparaty do mikrodawkowania oraz prowadzi ceremonie wspierające kontakt z sercem, motywację i wewnętrzną siłę.

Medycyna Kambo

W swojej praktyce wykorzystuje również medycynę Kambo – wydzielinę amazońskiej żaby. Prowadzi ceremonie oczyszczające organizm z toksyn, metali ciężkich i pasyży, a także wspierające procesy emocjonalnego i energetycznego odciążania się od tego, co już nie służy.

Bizuteria z piór – sztuka

użytkowa

Hobbystycznie tworzy unikatową biżuterię z piór: kolczyki, naszyjniki i ozdoby do włosów. Każdy egzemplarz powstaje tylko raz, co nadaje mu niepowtarzalny charakter.

Intencja jako fundament pracy

W centrum wszystkich działań Justyny stoi intencja. Niezależnie od tego, czy jest to ceremonia, taniec, praca z roślinami czy dźwiękiem – sens nadaje człowiek i jego świadomy wybór. To spójna filozofia, która łączy jej różnorodne projekty w jeden klarowny kierunek.

Otwartość na współpra-

cę

Justyna Lea Bogusz działa międzynarodowo i aktywnie zaprasza do współpracy osoby, organizacje i przestrzenie rozwojowe. Można ją znaleźć na Facebooku oraz na stronie <https://justynaleabogusz.art/>

Dla tych, którzy szukają autentycznych projektów, pracy z ludźmi i naturą – to adres, który warto zapisać.

Redaktor

Więcej na : <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Ekologia zaczyna się od prędkości. Mniej gazu, mniej CO₂

Nie trzeba czekać na przełomowe baterie, wodór z marzeń ani regulacje z Brukseli. Redukcja emisji CO₂ w transporcie zaczyna się tu i teraz — od prędkości, z jaką jeździmy. Wolniej znaczy czystiej, taniej i... rozsądniej. Projekt ZielonaPrędkość.pl przypomina coś, o czym cywilizacja pędu najwyraźniej zapomniała: pośpiech ma swój ślad węglowy.

CO₂ to dziś symbol ekologicznych sporów, politycznych deklaracji i społecznych emocji. Gaz obecny od zawsze w naturze, ale w ilościach, które od czasów rewolucji przemysłowej wymknęły się spod kontroli. Efekt? Atmosfera Ziemi zaczyna przypominać zamknięty samochód stojący w pełnym słońcu — nagrzewa się szybciej, niż powinna. Transport jest jednym z głównych winowajców tego procesu.

emisji CO₂ pochodzi z transportu drogowego. Z tego 70 procent generują samochody osobowe. Lotnictwo, choć głośno krytykowane, odpowiada za około 3 procent całkowitej emisji UE. Skąd więc ta zła sława samolotów? Z prostego prawa fizyki: opory ruchu rosną wraz z kwadratem prędkości. Im szybciej się poruszasz, tym więcej energii musisz zużyć — i tym więcej emitujesz.

Ten sam mechanizm dotyczy samochodów. Różnica



Dobre Nawyki

żyjemy i działamy zgodnie z naturą

Jedziesz szybko?
Jazda z prędkością
140 km/h zużywa
dwa razy więcej
paliwa.



stonowana prędkość
jest ekologiczna
i oszczędna



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Ministerstwo Funduszy
i Polityki Regionalnej



PLGBC
Polskie Stowarzyszenie
Budownictwa Ekologicznego



ptp.pl
POLSKIE TOWARZYSTWO
STUDIÓW NAD PRZYSZŁOŚCIĄ

jest zasadnicza: na prędkość wstępną, dopłat i technologia mamy realny wpływ. gicznych rewolucji. Jazda 140 km/h na autostradzie może oznaczać nawet dwukrotnie wyższe spalanie niż podróż z prędkością 90–100 km/h. Zdjęcie nogi z gazu to jedna z najprostszych i najszybszych metod ograniczania emisji CO₂ — bez in-

Projekt ZielonaPrędkość.pl proponuje zmianę kultury podróżowania: wolniej, spokojniej, z większą świadomością. Skoro już jesteśmy dłużej, możemy ten czas wykorzystać — na podcast, naukę języka, refleksję.

Ekologia nie musi oznaczać wyrzeczeń. Czasem wystarczy zmienić tempo.

Samochód — spalinowy czy elektryczny — pozostaje najbardziej energochłonnym „urządzeniem domowym”, jakie posiadamy. Miesięcznie zużywa tyle energii, co całe gospodarstwo domowe. Dla-

tę każdą decyzję dotyczącą prędkości ma znaczenie podobne do świadomego korzystania z prądu w tzw. zielonych godzinach.

Oczywiście przyszłość transportu to elektryfikacja. Ale i tu diabeł tkwi w szczegółach. Samochód elektryczny jest ekologiczny tylko wtedy, gdy ładowany jest zieloną energią. Stąd coraz głośniejsze postulaty, by standardem stały się panele fotowoltaiczne montowane fabrycznie w dachach aut. Dzienna produkcja rzędu 1 kWh mogłaby realnie zmniejszyć zużycie energii — za-

ówno w autach elektrycznych, jak i spalinowych.

Innowacje idą jeszcze dalej: od turbin wiatrowych instalowanych między pasami autostrad, po powrót żagli w transporcie morskim. Paradoksalnie przyszłość okazuje się powrotem do rozwiązań, które ludzkość zna od wieków — wykorzystania sił natury zamiast walki z nimi.

Być może więc zamiast kolejnych kampanii strachu i zakazów warto postawić na coś prostszego: zdrowy rozsądek i efekt skali. W Unii Europejskiej jeździ dziś około 300 milionów samocho-

dów. Każdego dnia. Każdy kilometr wolniej to mniej CO₂ w atmosferze.

A może prawdziwym luksusem XXI wieku nie jest prędkość, tylko czas.

Piotr Krupa Lubański
Dane: Raporty UE – Parlament Europejski w Polsce:

[https://
www.europarl.europa.eu/
topics/pl/topic/climate-and-
environment](https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/topic/climate-and-environment)

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyjnosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Ciąg dalszy ze s.1

Chiński maglev pobił rekord świata

Chiny ustanowiły nowy rekord świata. Tym razem w prędkości pociągu maglev, który udało się rozpuścić do aż 700 km/h w ciągu zaledwie 2 sekund. Udało się tego dokonać na torze testowym o długości 400 metrów. Podczas próby został wykorzystany prototyp pojazdu maglev ważący nieco ponad jedną tonę.

Chiny już dziś mają najszybsze pociągi na świecie, ale Państwo Środka nie zwalnia i od lat prowadzi prace związane z rozwojem kolei magnetycznej, która umożliwi osiągnięcie jeszcze większych prędkości. Chiński

maglev ustanowił nowy rekord świata.

Historyczna próba została przeprowadzona na specjalnym odcinku testowym o długości 400 metrów. Test odbył się pod czujnym okiem naukowców z Narodowego Uniwersytetu Technologii Obronnych. Podczas ustanawiania rekordu świata wykorzystano prototypowy pojazd ważący 1,1 tony.

Chińczycy rozpędzili własny pojazd maglev do prędkości aż 700 km/h i udało się tego dokonać w zaledwie 2 sekundy. Wymagało to ogromnej precyzji oraz wykorzystania technologii, które do niedawna znaj-

dowały się poza zasięgiem człowieka.

Podczas próby pojazd udało się również zatrzymać na bardzo krótkim odcinku, co również dowodzi ogromnej precyzji Chińczyków. W ten sposób Państwo Środka ustanowiło rekord świata w prędkości i przyspieszaniu maglevów.

Udano próba z pojazdem maglev dowodzi, że Chiny pod tym względem wyprzedają inne państwa i są na dobrej drodze do stworzenia bardzo szybkich środków transportu, które pozwolą pokonywać dłuższe trasy w rekordowo krótkim czasie.

Ten sam pojazd maglev



wcześniej w tym roku osiągnął podczas testów prędkość 650 km/h. Test odbył się na tym samym odcinku. Chińczycy pracują nad tą technologią od około 10 lat i robią coraz większe postępy.

Opracowanie szybkich pociągów maglev stawia duże wyzwania nie tylko z racji prędkości, które uzyskują takie pojazdy. Wymaga to również ogromnej precyzji w

trakcie procesu hamowania. Chiny wierzą, że w przyszłości uda im się osiągnąć prędkości przekraczające nawet 1000 km/h. W tym celu zbudowano eksperymentalną linię w Datong, która ma 2 kilometry długości.

Jakby tego było mało, to opracowane technologie w przyszłości mogą znaleźć zastosowanie także w innych branżach. Tutaj wymienia się

m.in. sektor kosmiczny, a dokładniej wspomaganie startów rakiet. Podobne rozwiązania mogą zostać wykorzystane do przyspieszania samolotów.

Źródło : <https://geekweek.interia.pl>

Redaktor

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Ciąg dalszy ze s.1

Sieć kolei dużych prędkości w Chinach liczy już ponad 50 tys. km

Xi'an-Yan'an. Dzięki temu, Chinach liczy od tego momentu ponad 50 tys. km, tworząc największą na świecie i najbardziej nowoczesną sieć kolei dużych prędkości. Wraz z odjazdem pociągu C9309 ze stacji Yan'an 26 grudnia 2025 r. uruchomiono nowy odcinek linii kolei. Łączna długość tras kolejowej dużych prędkości



Nowa linia szybkiej kolei szybszy przejazd ze stacji Xi'an-Yan'an przebiega Xi'an Północ do stacji przez miasta Weinan i Tong- Yan'an zajmie 68 minut, co chuan i kończy się na stacji skraca czas podróży o 62 mi- Yan'an. Całkowita długość nuty w porównaniu z pociąg- trasy wynosi 299 km, a mak- gami osobowymi o standar- symalna prędkość pociągów- dowej prędkości. to 350 km/h. Na początko- Wszystkie miasta w Chi- wym etapie eksploatacji co- nach w promieniu 500 km- dziennie kursować będzie do tworzą strefę komunikacyjną Redaktor w ramach której podróż trwa 38 pociągów dużych prędko- 1-2 godziny, umożliwiając Więcej na: [https://](https://liderzyinnowacyjnosci.com/) ści. Na trasie znajduje się 10 podróże typu komunikacji liderzyinnowacyjnosci.com/ stacji, m.in. Gaoling, Fupin- miejskiej. Do dużych miast podłożonych w odległości ty- gnan, Tongchuan, Luochuan, Ganquannan, Yan'an. Naj- siąca km można dotrzeć w 4 godziny, umożliwiając podró- że w obie strony tego samego dnia. Między dużymi miasta- mi oddalonymi o 2 tys. km podróż trwa ok. 8 godzin, umożliwiając wyruszenie ra- no i dotarcie wieczorem.

Gra o Polskę w 2026 roku

Koalicja Obywatelska rośnie w sondażach i ma szansę umocnić jeszcze swoje notowania jeśli dowiedzie deklaracje i obietnice wyborcze. Wyborcy nagradzają stabilność dopiero, gdy ją czują w portfelu i urzędzie. Pierwszy sondaż w 2026 przeprowadzony przez Pollster dla „Super Expressu” jest obiecujący dla rządzącego ugrupowania bo daje: 34,2% KO i 29,9% dla PIS.

Prawo i Sprawiedliwość wygląda jednak na „twardy blok”, bo plasuje się kilka

punktów za KO — czyli nie znika ze sceny politycznej. Wciąż ma stabilny elektorat. Problem w tym, że tym nie wygrywa się wyborów, bez zdolności koalicyjnej. Dla PIS w 2026 roku pojawia się pytanie egzystencjalne: powrót do centrum, czy dalsze radykalizowanie przekazu? Bez tej odpowiedzi będzie dryfowanie. Kluczowe jest także to, czy PIS będzie tracił centrum czy je odyskiwał.

Dalej w sondażu pojawia się m.in. Konfederacja, Nowa Lewica i Konfederacja Korony Polskiej (Braun), co grozi dalszą radykalizacją przekazu.

Polityczny gniew ma ograniczoną pojemność. Projekty w stylu Sławomira Mentzena czy Grzegorza Brauna walczą o tych samych wyborców. Pojawia się więcej hałasu, mniej realnego wpływu i fragmentacja prawicy poza PiS.

Pozostała część ugrupowań łąduje pod progiem.

Koalicja Obywatelska gra o środek i ma szansę się umocnić jeszcze w sondażach, jeśli obniży temperaturę sporów, dowiedzie podstawy: ceny, usługi, sprawne państwo oraz przestanie mówić wyłącznie do „swoich”. Wyborcy nie



Koalicja Obywatelska

34,2%

Prawo i Sprawiedliwość

29,88%

Konfederacja Wolność i Niepodległość

10,15%

Nowa Lewica

7,37%

Konfederacja Korony Polskiej Grzegorz Brauna

7,22%

Partia Razem

4,58%

Polska 2050 Szymona Hołowni

3,31%

chcą rewolucji. Chcą świętych. Polska wojna wewnętrzna może się powrócić na chodnikach. Polska 2026 go spokoju w urzędzie i na wewnętrzna może się powrócić roku będzie wyborem rachunku. Jedna nieudana jeszcze szybciej, niż się wyrem pomiędzy chaosem a reforma, jeden wyrok, jeden daje stabilizacją. Od nas zależy, symboliczny konflikt i emocje. Gdy frustracja ekonomiczna który wariant wybierzemy. cje znów przykrywają realne spotyka się z politycznym (JC) problemy. Stabilność jest krucha, gdy politycy znów uznają, że opłaca się ją wysadzić państwo jest testowane nie w dla paru punktów sondażo- studiach telewizyjnych, lecz

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Cztery filary trwałej zmiany: Jak prze- jąłem kontrolę i odzyskałem siebie

Zmiana to nie emocjonalny zryw. To nie efekt konferencji, filmu motywacyjnego czy przypadkowego cytatu w social mediach. Prawdziwa zmiana — ta, która zostaje z nami na lata — to system wewnętrzny, który trzeba zbudować. Tak jak firmę, strategię, strukturę. Tylko że zamiast tablicy wyników masz swoje serce. Zamiast Excela — własne ciało. A zamiast inwestorów — najbliższych, którzy każdego dnia obserwują, jak wyglądasz, jak się zachowujesz i czy żyjesz w zgodzie z tym, co mówisz.

Od lat jestem zaangażowany w rozwój osobisty, ale zanim zbudowałem własne wydawnictwo, zanim zacząłem pracować jako trener mentalny, zanim w ogóle miałem odwagę mówić ludziom „możesz” — musiałem powiedzieć to sobie. I nie jako hasło, ale jako **początek prawdziwej transformacji**, która zaczęła się od porażki. A właściwie — od lustra i wyników badań, które pokazały brutalną prawdę.

Cukier na czczo ponad 300. Cholesterol poza normą. Waga — 30 kg za dużo. Zmęczenie, zadyszka, brak energii i w głowie jedno pytanie: „*Co się ze mną stało?*” Ale nie zatrzymałem się na

pytaniu. Poszedłem dalej. Bo wiedziałem, że mam wybór: albo będę tłumaczyć się światu, albo przejmę stery.

Punkt zero: mapa, której nikt nie rozrysował

Gdyby istniała mapa zmiany, która gwarantuje sukces, każdy by ją znał. Ale prawda jest taka, że zmiana zaczyna się tam, gdzie **kończy się wygoda**. Nie dostałem żadnej instrukcji, jak wrócić do zdrowia, do energii, do wewnętrznego „tak” wobec siebie. Ale miałem coś, co do dziś uważam za najlepszy fundament rozwoju — **świadomość, że dalej tak nie chcę**.

Nie miałem wtedy gotowych narzędzi. Miałem pytanie: „*Co teraz?*”

I właśnie wtedy zacząłem budować wewnętrzny system, oparty nie na chwilowych emocjach, tylko na czterech konkretnych filarach. Znam je dziś z imienia, bo to one uratowały mi życie.

1. Uważność: punkt startowy każdej zmiany

Dla liderów uważność często brzmi jak luksus.

„Nie mam czasu, żeby się zatrzymać.”

„Nie mogę się rozklejać, muszę działać.”

„Niech inni analizują, ja mam dowodzić.”

Znam to. Sam tak myślałem.

Ale właśnie przez brak

uważności przepalałem własne sygnały ostrzegawcze. Zmęczenie. Brak radości. Wieczne „później”. Ciało krzyczało, ale ja to tłumaczyłem zmęczeniem materiału.

Uważność zaczęła się wtedy, gdy spojrzałem sobie w oczy i pierwszy raz od dawna **nie uciekłem wzrokiem**. Zadałem sobie kilka prostych pytań, które polecam każdemu liderowi:

1/. Czy jestem ze sobą w kontakcie?

2/. Czy mój styl życia wspiera to, co deklaruje?

3/. Czy moja energia dorównuje moim ambicjom?

Dopiero kiedy przestałem udawać, że wszystko gra — mogłem w ogóle ruszyć.

2. Odwaga: nie chodzi o skok. Chodzi o wytrzymanie we mgle.

Wielu ludzi myśli, że odwaga to nagły, heroiczny ruch. Że trzeba rzucić wszystko i jechać w Himalaje. Albo zmienić branżę, wyrzucić stary świat i stworzyć nowy. Ale dla mnie odwaga wyglądała inaczej. To było stanięcie przed sobą i powiedzenie: „*Nie czekaj aż będzie łatwo. Zaczynaj dzisiaj.*”

Pierwszy dzień bez cukru. Pierwszy spacer zamiast wieczornego siedzenia. Pierwsze 5 minut ćwiczeń — i to bez natychmiastowego efektu.

Odwaga to **zaufanie, że jeśli ruszysz, to droga się**



pokaże. To jak przejście przez most we mgle — nie widzisz końca, ale stawiasz krok, bo wiesz, że życie po drugiej stronie jest lepsze niż to, które znasz.

3. Działanie: system, a nie zryw.

W biznesie wiemy, że strategia wygrywa z chaosem. Że powtarzalność daje skalę. Więc dlaczego w życiu osobistym próbujemy zmieniać wszystko jednym ruchem?

Ja nie próbowałem rewolucji. Nie obiecywałem sobie cudów. Zbudowałem system. Codziennosc. Codzienna ma-

ła decyzja. Codzienny wybór lepszej wersji siebie. Nie po to, by się katować. Po to, by sobie zaufać.

Działanie daje coś, czego nie da się kupić ani przeczytać: **wewnętrzne potwierdzenie, że jesteś na właściwej drodze.** A jak już raz to poczujesz — chcesz więcej.

4. Konsekwencja: najciszszy lider w drużynie.

Nie było wielkiego „wow”. Nie było transformacji z dnia na dzień. Ale każdego dnia — robiłem swoje. I nawet kiedy miałem ochotę odpuścić, wracałem. Nie dla-

tego, że miałem motywację. Wracałem, bo miałem **relację ze sobą**, której nie chciałem już niszczyć.

Konsekwencja to nie wojskowy dryl. To **miłość do siebie w praktyce.** To mówienie „robię to, bo jestem dla siebie ważny”. To zapłacenie ceny teraz, by nie musieć płacić jej zdrowiem później.

Efekt? Transformacja, która nie mieści się na wadze

W rok schudłem 30 kilogramów. Wróciły wyniki zdrowego człowieka. Wyszedłem z leków, które miały

być „do końca życia”. W końcu założyłem swoje wydawnictwo. Zostawiłem etat. Zbudowałem markę osobistą. Ale to wszystko – to tylko efekt uboczny. Prawdziwa zmiana wydarzyła się gdzie indziej. **W środku. W decyzji, że moje życie ma działać tak, jak moje wartości.**

Co to ma wspólnego z liderstwem?

Wszystko. Bo lider to nie ten, kto prowadzi tłum. To nie uratują. Zatrzymaj się. Ten, kto **najpierw poprowa-**

dził

Kto zna swoją mapę. Kto przeszedł przez mgłę. Kto zna smak decyzji, działania i powrotu — i dlatego może dziś inspirować innych nie z poziomu hasła, ale z poziomu przeżycia.

Jeśli jesteś liderem, przedsiębiorcą, wizjonerem — nie zapomnij o sobie. Firma Cię nie zastąpi. Wyniki Cię nie ulecą. Obserwatorzy w sieci nie uratują. Zatrzymaj się. Sprawdź mapę. I odpowiedz

siebie.

*sobie: Czy to, dokąd zmierzam, jest warte ceny, jaką płacę dziś sobą? Bo nie ma większej innowacji niż ta, którą zastosujesz **najpierw we własnym życiu.***

Marcin Łaptos,
trener mentalny

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyjnosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Ciąg dalszy ze s.1

Delfinoterapia jako proces terapeutyczny

Delfinoterapia od lat budzi zainteresowanie zarówno terapeutów, jak i naukowców poszukujących nowych, holistycznych metod wspierania zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. Delfinoterapia jest postrzegana nie tylko jako egzotyczna ciekawostka, lecz jako spójny, interdyscyplinarny model terapeutyczny, oparty na neurobiologii, psychologii, fizjologii oraz świadomie zaprojektowanej relacji terapeutycznej.

Kluczową innowacją tej metody jest połączenie oddziaływań biologicznych (ultradźwięki, bodźce sensoryczne, aktywność ruchowa w wodzie) z głębokimi procesami emocjonalnymi i regulacją układu nerwowego. Człowiek nie jest tu biernym odbiorcą bodźców – staje się aktyw-

nym uczestnikiem relacji z niezwykle wrażliwym, inteligentnym zwierzęciem.

Ultradźwięki i neurostymulacja

Jednym z najlepiej opisanych mechanizmów delfinoterapii jest oddziaływanie ultradźwięków emitowanych przez delfiny. Badania wskazują, że fale te mogą wpływać na aktywność neuronalną, synchronizację półkul mózgowych oraz neuroplastyczność. Ultradźwięki działają jak subtelna forma stymulacji neurosensorycznej, wspierając tworzenie nowych połączeń synaptycznych.

U dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi, takimi jak spektrum autyzmu czy ADHD, obserwuje się poprawę koncentracji, regulacji emocji oraz zdolności komunikacyjnych. U osób dorosłych – redukcję napięcia, po-

Układ limbiczny i emocje

Kontakt z delfinem aktywuje układ limbiczny – centrum emocji i pamięci. Delfiny, dzięki swojej wysokiej empatii i zdolności do odczytywania sygnałów niewerbalnych, wchodzą w naturalną interakcję z człowiekiem. Aspekt relacyjny ma znaczenie porównywalne do psychoterapii wspomaganej obecnością zwierzęcia (animal assisted therapy), jednak na znacznie głębszym, neurobiologicznym poziomie.

Terapia ciała i psychiki jednocześnie

Innowacyjność delfinoterapii polega na jednoczesnym oddziaływaniu na ciało i psychikę. Woda działa odciążająco na układ mięśniowo-szkieletowy, poprawia pro-







priocepcję i integrację sensoryczną. Ruch w wodzie, zsynchronizowany z obecnością delfina, sprzyja regulacji napięcia mięśniowego oraz poprawie koordynacji.

Z perspektywy psychologicznej terapia sprzyja poczuciu bezpieczeństwa, otwartości i zaufania. Wiele osób doświadcza przełomowych momentów emocjonalnych – przełamania lęku, wyciszenia nadreaktywności układu nerwowego czy wzrostu motywacji do dalszej rehabilitacji.

Model praktykowany przez dr Oksanę Dąbrowską kładzie nacisk na precyzyjną strukturę sesji terapeutycznych. Każdy program jest dostosowany do wieku, możliwości i potrzeb uczestnika. Delfin nie jest narzędziem – jest współterapeutą, a terapeuta pełni rolę mediatora i regulatora procesu.

Dla kogo jest delfinoterapia?

rapia?

Delfinoterapia może być wartościowym wsparciem m.in. dla:

- 1/. dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi (ASD, ADHD, opóźnienia rozwoju),
- 2/. osób z porażeniem mózgowym i zaburzeniami ruchowymi,
- 3/. pacjentów z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi,
- 4/. osób po traumach psychicznych,
- 5/. dorosłych doświadczających chronicznego stresu i wypalenia.

Co istotne, terapia nie zastępuje klasycznych form leczenia, lecz je uzupełnia, wzmacniając efekty rehabilitacji, psychoterapii i pracy rozwojowej.

Dlaczego warto skorzystać z delfinoterapii?

Delfinoterapia to doświadczenie, które wykracza poza standardowe ramy tera-

pii. Jej skuteczność wynika z synergii nauki, natury i relacji. Nie mamy tutaj do czynienia z metodą alternatywną, lecz z nowoczesnym podejściem terapeutycznym, opartym na solidnych podstawach neurobiologicznych i wieloletniej praktyce klinicznej.

Dla wielu uczestników jest to moment przełomowy – impuls do dalszego rozwoju, zdrowienia i zmiany jakości życia. Delfinoterapia uczy regulacji emocji, zaufania do własnego ciała i otwartości na relację, co czyni ją jedną z najbardziej innowacyjnych form terapii XXI wieku.

Fundacja Dobra Wioska – doświadczenie, które ma znaczenie

Istotnym elementem profesjonalnej i bezpiecznej delfinoterapii jest doświadczenie organizatora oraz spójna metodologia terapeutyczna. W Polsce pionierem w tym ob-

szarze jest Fundacja Dobra Wioska, która od ponad 16 lat nieprzerwanie realizuje turnusy delfinoterapeutyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Wyjątkowość programu Fundacji Dobra Wioska polega również na tym, że pracuje ona w oparciu o jedyną polską metodę delfinoterapii, stworzoną i wypracowaną przez dr Oksanę Dąbrowską – badaczkę i praktyczkę, autorkę prac naukowych. Metoda ta integruje wiedzę z zakresu neurobiologii, psychologii klinicznej, terapii relacyjnej oraz wieloletnich obserwacji klinicznych.

Fundacja organizuje specjalistyczne turnusy rehabilitacyjne w Turcji i Maroku, współpracując ze sprawdzonymi ośrodkami, terapeutami oraz zespołami delfinów szkolonych do pracy terapeutycznej. Każdy turnus ma jasno określoną strukturę, obejmującą sesje w wodzie, konsultacje terapeutyczne oraz indywidualnie dobrany pro-

gram wspierający rozwój uczestnika.

Turnusy Fundacji nie są jednorazowym doświadczeniem – stanowią element szerszego procesu terapeutycznego, którego celem jest trwała zmiana funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i somatycznego uczestników.

Dlaczego warto wybrać turnus delfinoterapii?

Udział w turnusie delfinoterapeutycznym to coś więcej niż terapia – to intensywne, transformujące doświadczenie. Połączenie pracy z delfinem, obecności terapeuty oraz sprzyjającego środowiska naturalnego pozwala na głęboką regulację układu nerwowego i uruchomienie procesów samoregulacji.

Rodzice dzieci uczestniczących w turnusach często zauważają poprawę w zakresie komunikacji, koncentracji, snu oraz regulacji emocji. Dorośli wskazują na redukcję stresu, większe poczucie

sprawczości i wewnętrznego spokoju.

Podsumowanie

Delfinoterapia, szczególnie autorska metoda dr Oksany Dąbrowskiej i realizowana jej założenia przez Fundację Dobra Wioska, to przykład terapii przyszłości – integrującej rzetelną wiedzę naukową z mądrością natury. To zaproszenie do doświadczenia leczenia w jego najbardziej pierwotnym, relacyjnym wymiarze.

Dla osób poszukujących skutecznych, a zarazem głęboko humanistycznych metod wsparcia zdrowia, turnusy delfinoterapeutyczne Fundacji Dobra Wioska mogą stać się początkiem realnej, długofalowej zmiany jakości życia.

Autor: Daria Gorączka
(magister Dietetyki,
dyplomowany Naturopata)
dobrawioska.pl

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyjnosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Ciąg dalszy ze s.1

Umysł – największy sprzymierzeniec lub najgroźniejszy wróg człowieka

Każdy z nas ma w sobie potężne narzędzie, które może zarówno budować, jak i niszczyć. To narzędzie działa 24 godziny na dobę, nigdy nie robi sobie przerwy i nieustannie wpływa na nasze życie. Tym narzędziem

jest nasz umysł. Czasami prowadzi nas do sukcesu, pokazując nowe możliwości, a innym razem podcina skrzydła, zasiewając wątpliwości i lęki. Umysł – w zależności od tego, jak z nim pracujemy – może stać się naszym największym

sprzymierzeńcem lub najgroźniejszym wrogiem.

Jak działa Twój wewnętrzny dialog?

Czy zastanawiałaś się kiedyś, ile razy w ciągu dnia rozmawiasz sama ze sobą? Ten wewnętrzny głos towarzyszy Ci praktycznie bez

przerwy. Jedni słyszą w nim zachętę i wsparcie: „Dasz radę, spróbuj, możesz to zrobić!”. Inni zmagają się z krytykiem, który nieustannie powtarza: „To się nie uda, jesteś za słaby, po co w ogóle próbujesz?”.

Zadaj sobie pytanie: jaki głos słyszysz najczęściej? Czy Twój wewnętrzny dialog daje Ci energię i pewność siebie, czy raczej odbiera odwagę i budzi lęk?

W psychologii mówi się często, że to, jak rozmawiamy sami ze sobą, kształtuje naszą rzeczywistość. Jeśli mówisz do siebie językiem ograniczeń, zaczynasz wierzyć, że naprawdę niewiele możesz. Jeśli jednak karmisz swój umysł myślami wspierającymi, tworzysz w sobie przestrzeń do działania i rozwoju.

Dlaczego umysł potrafi być tak okrutny?

Nie jest tajemnicą, że nasz umysł ma naturalną tendencję do skupiania się na zagrożeniach. To efekt ewolucji – tysiące lat temu takie nastawienie ratowało życie. Człowiek, który szybciej dostrzegał niebezpieczeństwo, miał większe szanse na przeżycie. Problem w tym, że dziś nie gonią nas już dzikie zwierzęta, a mimo to nasz umysł wciąż lubi tworzyć „czarne scenariusze”.

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek obudzić w nocy i od razu zacząć myśleć o problemach? A może przypominasz sobie sytuację, w której strach przed porażką był tak silny, że w ogóle nie podjęłaś działania? To właśnie przy-

kłady na to, jak umysł może stać się naszym wrogiem.

Jak uczynić umysł swoim sprzymierzeńcem?

Dobra wiadomość jest taka, że umysł można „trenować”. Tak jak ćwiczymy ciało na siłowni, tak samo możemy wzmacniać swoje myślenie. Kluczowa jest świadomość.

Zatrzymaj się i zapytaj sam siebie:

1/. Jakie myśli najczęściej pojawiają się w mojej głowie?

2/. Czy te myśli mnie wspierają, czy raczej podcinają skrzydła?

3/. Jak mogę zamienić je na takie, które dodają siły?

Przykład: zamiast mówić „Nie dam rady”, spróbuj pomyśleć: „Zobaczę, co się stanie, jeśli spróbuję”. Niby drobna zmiana, ale konsekwencje potrafią być ogromne.

Potęga wyobraźni

Umysł nie rozróżnia tego, co realne, od tego, co wyobrażone. Dlatego tak skuteczna jest wizualizacja. Sportowcy od lat korzystają z tej techniki – wyobrażają sobie, że wykonują perfekcyjny ruch, zanim zrobią go naprawdę. Twój mózg wtedy wierzy, że to już się wydarzyło i łatwiej wchodzi w odpowiedni stan.

A Ty? Czy próbowałaś kiedyś świadomie używać wyobraźni? Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś regularnie widziała siebie jako osobę pewną siebie, spokojną, spełnioną? Czy to nie byłoby ogromne wsparcie?

Umysł a emocje

To, co myślimy, bezpośrednio wpływa na to, jak się

czujemy. Negatywne myśli generują lęk, stres i napięcie. Myśli wspierające wywołują spokój, odwagę i radość. Prosty przykład: jeśli powtarzasz sobie przed wystąpieniem publicznym „Na pewno się pomylę”, Twoje ciało zacznie reagować stresem – spocone dłonie, przyspieszone bicie serca. Jeśli natomiast powiesz: „Jestem przygotowana, dam z siebie wszystko”, napięcie spada, a pewność siebie rośnie.

Pomyśl: jakie emocje dominują w Twoim życiu i jakie myśli najczęściej je wywołują?

Przeprogramowanie przekonań

Największą siłę mają przekonania, które nosimy w sobie latami. To zdania, które przyjęliśmy kiedyś jako prawdę – czasem od rodziców, nauczycieli czy otoczenia. Mogą brzmieć: „Nie nadaję się do biznesu”, „Nigdy nie będę szczęśliwa”, „Sukces jest tylko dla wybranych”. Te słowa zakorzeniają się głęboko i stają się jak niewidzialne mury.

Ale każdy mur można zburzyć. Jak? Najpierw trzeba go dostrzec. Następnie zadać pytanie: „Czy to naprawdę moja prawda, czy tylko cudze zdanie, które przyjąłem?”. Potem można świadomie stworzyć nowe przekonania, które nas wspierają.

Czy masz w sobie jakieś zdanie, które powtarzasz od lat i które Ci nie służy? Co by się stało, gdybyś zamieniła je na coś bardziej pozytywnego?

Umysł jako przyjaciel

Wyobraź sobie, że Twój



umysł to przyjaciel, który pisz trzy rzeczy, za które je-
towarzyszy Ci całe życie. Jeśli karmisz go negatywnymi
myślami, staje się krytykiem i sabotażystą. Jeśli da-
jesz mu pozytywne treści, staje się trenerem i doradcą.
To, jaką rolę będzie pełnił, zależy w dużej mierze od
Ciebie.

Możesz zacząć od prostych praktyk: codziennie rano za-

steś wdzięczna. Obserwuj, jak zmienia się Twoje nastawienie do dnia. Zamiast bezrefleksyjnie przewijać wiadomości, przeczytaj inspirującą książkę lub posłuchaj podcastu. Małe kroki, powtarzane regularnie, budują potężną zmianę.

Opowieść o przedsiębiorcy

Jeden z moich klientów marzył o założeniu własnej firmy. Miał wiedzę, miał umiejętności, ale brakowało mu odwagi. Wciąż powtarzał: „Nie nadaję się, nie mam tego, co trzeba”. Zamiast działać, stał w miejscu. Kiedy zaczęliśmy pracować razem, poprosiłem go, aby każdego dnia zrobił jedną, choćby najmniejszą rzecz

związaną z biznesem – wysłał maila, zrobił research, porozmawiał z kimś. Po kilku tygodniach zauważył, że wcale nie musi od razu skakać na głęboką wodę. Zmienił swoje myślenie z „to niemożliwe” na „mogę spróbować krok po kroku”. Dziś prowadzi prosperującą działalność.

Opowieść o maratończyku

Jeden z moich znajomych, jeszcze kilka lat temu, nie był w stanie przebiec nawet pięciu kilometrów. Za każdym razem, gdy próbował, w jego głowie pojawiały się słowa: „To za dużo dla mnie, nie mam kondycji, nie dam rady”. I faktycznie – po kilkunastu minutach odpuszczał.

Podczas jednej z naszych rozmów, poprosiłem go aby zamiast skupiać się na tym czego nie może, zaczął zadawać sobie pytanie: „A co, jeśli przebiegnę jeszcze jeden kilometr więcej?”. To pytanie zmieniło całkowicie jego myślenie. Kilometr po kilometry, krok po kroku. Dziś biega maratony, nie dlatego, że jego ciało stało się magicznie

silniejsze, ale dlatego, że w pierwszej kolejności zmienił swoje myślenie. To jest właśnie przykład na to, jak umysł może nas ograniczać albo otwierać nowe możliwości.

Jak korzystać z potęgi umysłu na co dzień?

Nie potrzebujesz wielkich narzędzi ani magicznych technik. Potrzebujesz prostych kroków powtarzanych regularnie:

1/. Obserwuj swoje myśli.

Zadaj sobie pytanie: „Czy to, co myślę, mnie wspiera?”.

2/. Zamieniaj ograniczające zdania na wspierające.

Zamiast „Nie dam rady” – powiedz „Wykonam pierwszy krok i zobaczę, co się wydarzy”.

3/. Używaj wyobraźni.

Twój umysł nie odróżnia realnych obrazów od wyobrażonych. Zobacz siebie w sytuacji, w której chcesz być.

4/. Praktykuj wdzięczność.

To najprostszy sposób, by przekierować uwagę z braków na obfitość.

Podsumowanie

Umysł jest potężnym narzędziem. Może prowadzić nas do sukcesu, szczęścia i

spełnienia, ale może też blokować i zasiewać lęk. Każdy z nas ma wybór – czy pozwolimy, by umysł nas ograniczał, czy nauczymy się korzystać z jego mocy.

Pomyśl: czy chcesz, by Twój umysł był Twoim sprzymierzeńcem, czy Twoim wrogiem?

Odpowiedź na to pytanie może stać się początkiem wielkiej zmiany. Bo prawda jest taka – jeśli nauczysz się zarządzać swoim myśleniem, zyskasz narzędzie, które pomoże Ci w każdej dziedzinie życia.

Warto pamiętać, że samemu często trudno jest zmienić sposób myślenia, bo nie dostrzegamy własnych schematów. Dlatego dobrze jest skorzystać z pomocy trenera mentalnego, który pomoże spojrzeć na siebie z innej perspektywy i przeprowadzi przez proces zmiany.

Marcin Łaptos,
trener mentalny

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyjnosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Ciąg dalszy ze s.1

Koreańskie Grand Award dla naukowca z Politechniki Łódzkiej

Międzynarodowy sukces naukowy – dr inż. Adam Ryłski z Instytutu Inżynierii Materiałowej zdobył prestiżowe koreańskie wy-

różnienie Grand Award w konkursie World Scientist Awards 2025.

Konkurs obejmuje 40 dyscyplin naukowych, przy czym w każdej z nich nagro-

da przyznawana jest wyłącznie jednemu naukowcowi.

W tegorocznej 12. edycji dr inż. Adam Ryłski został uhonorowany Grand Award w dyscyplinie



Material Science, co stanowi potwierdzenie światowego poziomu prowadzonych badań oraz kreatywności w obszarze innowacji i wynalazków.

Laureat otrzymał certyfikat Grand Award, medal oraz puchar, a także tytuł Visiting Professor Korea Invention Academy.

dr inż. Ewa Chojnacka

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

HUMOR

Nauczycielka w szkole podstawowej na lekcji historii powiedziała: Kto odpowie na jedno pytanie, dostanie piątkę do dziennika. A pytanie brzmi: Co nazywamy państwem?

Pierwszy zgłosił się Jasiu i powiedział: Państwem nazywamy rodzinę.

Nauczycielka nie takiej oczekiwała odpowiedzi i zdziwiona powie-

działa, Jasiu, jesteś w błędzie, skąd u Ciebie takie pomysły.

Jasiu nie dał się stłamsić i powiedział: Nie jestem w błędzie, zaraz Pani wytłumaczę.

Nauczycielka pozwoliła, więc Jasiu wytłumaczył: Tata jest prezydentem reprezentując rodzinę przede wszystkim na zewnątrz. Mama ma trzy teki ministerialne - ministra finansów, ministra zdrowia, ministra kultury.

Dzieci są społeczeństwem, które ciągle się czegoś domaga, ciągle się burzy, buntuje i strajkuje. Pies jest ministrem obrony. A kot jest rządem, który żyje na koszt państwa, z nikim się nie liczy, i nikt nie wie czym się zajmuje. A łasi się jeżeli ma w tym swój interes.

Astromedycyna

– zapomniana mapa zdrowia człowieka

Przez wieki człowiek był postrzegany jako holistyczny system. Ciało, emocje, umysł i sens życia tworzyły jedną całość. Dopiero współczesność rozdzieliła to, co wcześniej było oczywiste – fizjologię od psychiki, medycynę od symbolu, rytm natury od rytmu człowieka. Astromedycyna przywraca tę utraconą perspektywę.

Druga część warsztatów „Gdy ciało i głowa mówią dość – zdrowie, odporność, spokój”, – zdrowie, odporność, spokój”, prowadzonych 15 lutego przez terapeutę Oleha Shvetsa oraz astrolożkę holistyczną Beatę Fromeliusz, była próbą spojrzenia na zdrowie w sposób systemowy.

Wiedza o roli czterech żywiołów i wpływie rytmów dobowych, miesięcznych i rocznych na zdrowie człowieka, nie jest modą ani ezoterycznym dodatkiem, ponieważ sięga czasów starożytnych – wyjaśniała Beata Fromeliusz. – Astrologia porządkuje te rytmy symbolicznie poprzez planety i znaki, pokazując: kiedy energia rośnie, kiedy potrzebna jest regeneracja, kiedy łatwiej o przeciążenie, kiedy uruchamiają się wzorce rodowe i psychiczne. Już Hipokrates, ojciec medycyny, łączył funkcjonowanie organizmu z czterema żywiołami i wskazywał na znaczenie równowagi między nimi. Galen rozwijał koncepcję temperamentów, a Paracelsus mówił o bezpośrednim wpływie psychiki i energii na ciało, które

reaguje na emocje.

Emocje wynikają ze sposobu myślenia, a myślenie kształtują przekonania, doświadczenia i wzorce rodowe. Wszystko to rozgrywa się w czasie – w określonych rytmach i cyklach.

Objawy nie pojawiają się w próżni. Są końcowym ogniwem tego łańcucha. To, co nieuświadomione, jak zauważył Carl Jung, będzie przeżywane jako los. Astrologia pomaga to uświadomić. Nie po to, by się bać, tylko po to, by reagować wcześniej.

Współczesna medycyna, która jest skuteczna w leczeniu ostrych stanów i interwencji ratunkowych, przez lata oddzielała ciało od psychiki. Tymczasem doświadczenie kliniczne terapeutów, badania nad stresem oraz rozwój psychosomatyki pokazują jasno: organizm funkcjonuje jako całość.

Rola żywiołów w zdrowiu człowieka

Fundamentem astromedycyny jest równowaga czterech żywiołów: ognia, powietrza, wody i ziemi. To funkcjonalna mapa ciała i psychiki.

Ogień odpowiada za odporność, metabolizm, reakcję „walczyć lub uciekać” oraz motywację do działania. Jego nadmiar może prowadzić do stanów zapalnych, nadciśnienia czy wypalenia. Deficyt – do apatii i obniżonej odporności.

Powietrze wiąże się z układem nerwowym, oddechem i regulacją stresu. Nadmiar sprzy-

ja lękowi i bezsenności, niedobór – mentalnemu „zastaniu” i trudności w adaptacji.

Woda reguluje emocje, gospodarkę hormonalną, limfę i procesy regeneracyjne. Jej zaburzenia mogą objawiać się wahaniem nastroju, obniżoną odpornością czy problemami autoimmunologicznymi.

Ziemia odpowiada za strukturę, metabolizm i stabilność ciała fizycznego. Jej brak oznacza brak ugruntowania, nadmiar – zastój i sztywność.

Zdrowie jest wynikiem współpracy tych żywiołów. Brak równowagi między nimi to sygnał, że system wymaga regulacji. Cykle planetarne – tzw. transyty – nie tworzą chorób. Uruchamiają predyspozycje.

Co mówi horoskop urodzeniowy?

Profesjonalnie opracowany kosmogram jest punktem wyjścia do analizy i można go porównać do zapisu genetycznego, ale nie jest zamkniętym scenariuszem. Nie mówi „co się wydarzy” i nie jest wyrokiem.

Horoskop urodzeniowy pokazuje: naturalną odporność organizmu, obszary wrażliwe i podatne na przeciążenia, miejsca, w których ciało „długo znosi”, zanim pojawi się objaw, potencjał regeneracyjny oraz dynamikę zmian w czasie. Jeśli przez lata kumulujemy napięcie, określony moment w czasie może stać się impulsem, który ujawni to, co było wcześniej zapisane w ciele poprzez stres, nieuświadomione emocje czy przeciążenie.



Świadomość tych cykli pozwala działać profilaktycznie. A profilaktyka jest dziś jednym z kluczowych wyzwań zdrowotnych.

Moje doświadczenie pokazuje, że wraz ze zmianą okoliczności życiowych zmienił się również sposób przejawiania energii zapisanej w moim horoskopie. Ta sama konfiguracja mogła prowadzić do przeciążenia albo do rozwoju, w zależności od świadomości i wyborów. W moim przypadku doprowadziła do rozwoju i bardzo pozytywnej zmiany – zapewnia astrolożka

Osoba, która zna swoją mapę predyspozycji, nie działa na oślep. Rozumie, gdzie ma naturalną odporność, a gdzie wymaga wsparcia. Wie, kiedy jej system potrzebuje przyspieszenia, a kiedy stabilizacji. Taka świadomość przekłada się nie tylko na lepszą kondycję fizyczną, lecz także na większą klarowność decyzji, odporność psychiczną i zdolność do długofalowego

działania.

Astrologia humanistyczna nie odbiera sprawczości. Wręcz przeciwnie – przywraca ją, pokazując, że to, co nieuświadomione, będzie przeżywane jako los. To, co uświadomione, staje się przestrzenią wyboru.

Astromedycyna jako narzędzie świadomego zarządzania energią

W świecie liderów, przedsiębiorców i osób decyzyjnych coraz wyraźniej widać jedno: największym ograniczeniem nie jest brak wiedzy ani kompetencji. Jest nim przeciążony system nerwowy, rozregulowana energia i ignorowanie własnych cykli biologicznych. W tym kontekście astromedycyna przestaje być ciekawostką, a zaczyna być narzędziem zarządzania sobą.

Nowoczesne przywództwo wymaga świadomości własnych zasobów. Jeśli ktoś wie, w jakich okresach jego energia naturalnie rośnie, a kiedy spada – może planować działania strate-

giczne, negocjacje czy projekty rozwojowe w sposób bardziej efektywny. Jeśli rozumie swoje wrażliwe obszary zdrowotne, może wcześniej wprowadzić regulację, zamiast reagować dopiero wtedy, gdy organizm wymusi przerwę.

W czasach, kiedy wielu ludzi funkcjonuje na granicy wypalenia, powrót do myślenia o człowieku jako o systemie może być jedną z najbardziej pragmatycznych form profilaktyki. Bo najwyższy potencjał nie rodzi się z permanentnej mobilizacji, ale z równowagi. Warto powrócić do tego, o czym wiedzieli już starożytni astrologowie.

Jolanta Czudak

Szczegóły na stronie: <https://sideravia.pl/warsztaty>

Zobacz też o czym była I część warsztatów 15 lutego 2026

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Anatomia cyfrowego linczu. Spektakl „STOP HEJT” w Nowym Mieście nad Pilicą

Już 23 lutego 2026 roku aż dwa razy aula Liceum Ogólnokształcącego im. Karola Wojtyły w Nowym Mieście nad Pilicą stanie się areną niezwykle wyjątkowego wydarzenia. Premiera spektaklu „STOP HEJT” w reżyserii debiutującego duetu – Magdaleny Jaworskiej i Łukasza Zubrzyckiego – to coś więcej niż teatr.

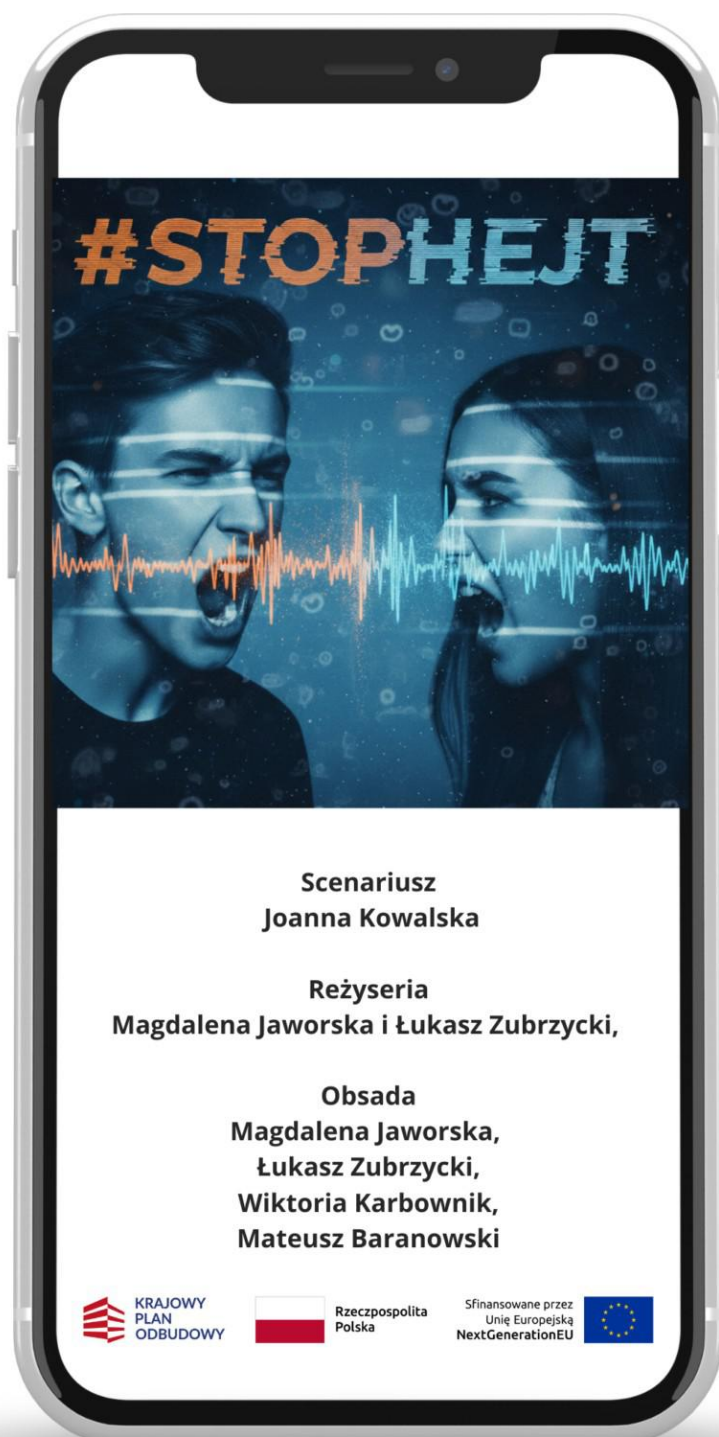
To surowe, psychologiczne studium nienawiści, która rodzi się w ciszy domowych salonów i wybucha z niszczycielską siłą w przestrzeni wirtualnej. Scenariusz Joanny Kowalskiej nie szuka taniej sensacji. Jest uniwersalnym ostrzeżeniem, mapą niebezpiecznych rejonów ludzkiej psychiki, w których granica między „niewinnym żartem” a tragedią ulega całkowitemu zatarciu. Twórcy stawiają fundamentalne pytanie: kiedy słowo przestaje być komunikacją, a staje się narzędziem zbrodni?

Głos pokolenia na scenie

Siłą spektaklu jest autentyzm przekazu. W rolach głównych zobaczymy przedstawicieli „pokolenia sieci”. Wiktoria Karbownik, absolwentka krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych, wnosi do roli Kamy profesjonalny warsztat i emocjonalną

precyzję. Partneruje jej debiutujący na deskach teatralnych Mateusz Baranowski. Ich obecność jako pierwsze w historii musi

to nie tylko kreacje aktorskie – to żywy głos pokolenia, które



mierzyć się z hejtem o zasięgu globalnym i permanentnym.

Reżyserzy zdecydowali się na odważne wykorzystanie nowoczesnych technologii. Wizualizacje generowane przez sztuczną inteligencję (AI) oraz multimedia nie są tu jedynie ozdobnikiem. Tworzą one klaustrofobiczną atmosferę cyfrowego osaczenia, wizualizując to, co niewidoczne – strumień nienawiści płynący przez światłowodów prosto do serc bohaterów. Doskonałą muzykę stworzył doświadczony, nagradzany i uznany kompozytor teatralny i producent muzyczny, Paweł M. Gawlik (związany z Teatrem Kamienica i Teatrem Austeria) który pozostaje blisko muzyki

młodzieżowej, między innymi pomógł w debiucie Dawidowi Kwiatkowskiemu.

Spektakl „STOP HEJT” ma jasny cel: edukować poprzez wstrząs. Projekt skierowany do młodzieży i rodziców ma ambicję przełamania bariery niezrozumienia między generacjami. To próba nazwania zjawisk, które często wymykają się definicjom, a które niszczą tkankę społeczną od środka. Jak mawiał Jerzy Giedroyc, „*naszą misją jest nieustanne budzenie sumienia*”. Spektakl w Nowym Mieście nad Pilicą jest właśnie takim budzikiem – głośnym, niepokojącym, ale niezbędnym, byśmy w porę dostrzegli, że po drugiej stronie ekranu zawsze

znajduje się drugi człowiek.

Spektakl realizowany jest dzięki wsparciu Krajowego Planu Odbudowy przez Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Nowym Mieście nad Pilicą.

„STOP HEJT”- scenariusz Joanna Kowalska, reżyseria: Magdalena Jaworska i Łukasz Zubrzycki, obsada: Magdalena Jaworska, Łukasz Zubrzycki, Weronika Karbownik i Mateusz Baranowski.

Magdalena Gawlik

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Nie tylko dla nauki!

19 lutego obchodzimy Dzień Nauki Polskiej. To doskonała okazja, aby pogratulować osiągnięć wszystkim badaczom, których pasja i determinacja przyczyniają się do rozwoju społeczeństwa oraz budowania gospodarki opartej na wiedzy. To również odpowiedni dzień, aby zaprezentować portal Ludzie Nauki. Został on stworzony przez Ośrodek Przetwarzania Informacji (OPI) na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego (MNiSW).

Serwis gromadzi informacje o polskich naukowcach i ich dorobku, zwiększając tym samym widoczność osiągnięć badawczych. Portal jest narzędziem skierowanym nie tylko do środowiska naukowego i sektora szkolnictwa wyższego, ale również do wszystkich osób zainte-

resowanych dostępem do sprawdzonych informacji o polskiej nauce. Stanowi ogólnodostępne źródło wiedzy o specjalistach reprezentujących różne dziedziny badawcze. To szczególnie cenne wsparcie dla dziennikarzy i przedstawicieli mediów, którzy potrzebują rzetelnych ekspertów do analiz i komentarzy. Dzięki portalowi znalezienie wiarygodnego naukowca staje się szybkie, proste i oparte na zweryfikowanych danych. 217 tysięcy naukowców

Głównym celem portalu Ludzie Nauki (ludzie.nauka.gov.pl) jest promocja polskiego dorobku naukowego w kraju oraz za granicą. To pierwsza w historii urzędowa baza danych o polskich naukowcach, zawierająca wyłącznie informacje zweryfikowane przez uczelnie i inne instytucje naukowe. Portal prezentuje obszerne zbiory danych,

które były gromadzone przez lata w instytucjach naukowych z całej Polski – skupia w jednym miejscu publicznie dostępne, a do tej pory rozproszone, informacje o polskich badaczach. Nowy portal zawiera także dane, które wcześniej były dostępne w serwisie Nauka Polska, przez ponad 20 ostatnich lat dostarczającym informacje o polskich badaczach.

*Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego wspiera popularyzację osiągnięć polskich naukowców, dlatego zleciło Ośrodkowi Przetwarzania Informacji rozwój portalu **Ludzie Nauki**. Zawarte tam dane są na bieżąco aktualizowane i pochodzą przede wszystkim z państwowych, wiarygodnych systemów, takich jak POL-on i PBN oraz z krajowych i międzynarodowych baz bibliograficznych, m.in. Biblioteki Narodowej, NUKAT,*



Dzień Nauki Polskiej

*OpenAIRE i Crossref – mówi profesor **Maria Mrówczyńska**, podsekretarz stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego. – Ludzie Nauki to najbardziej wiarygodny w Polsce zbiór informacji o naukowcach i ich osiągnięciach. Zawiera profile ponad 217 tysięcy naukowców – w tym informacje o posiadanych stopniach i tytułach naukowych oraz aktualnym miejscu pracy. To jednak nie wszystko, każdy znajdzie w portalu opracowanym przez OPI, opisy ponad 2,5 miliona publikacji naukowych –* mówi Marek Michajłowicz, zastępca dyrektora ds. rozwoju oprogramowania w Ośrodku Przetwarzania Informacji. – *Ludzie Nauki to serwis, który wcho-*

dzi w skład cyfrowych usług dla nauki i szkolnictwa wyższego. Można go znaleźć także pod adresem uslugi.nauka.gov.pl. Zgodnie z ideą integracji i interoperacyjności cyfrowych usług publicznych realizowanych w Polsce, w jednym miejscu każdy ma możliwość skorzystania z wielu przydatnych usług – dodaje zastępca dyrektora OPI.

Pomocny w pracy dziennikarza

Jak zaznaczono wcześniej, Ludzie Nauki to portal skierowany do wielu grup odbiorców. Szczególnie przydatny może być w pracy dziennikarza. Zaawansowana wyszukiwarka pozwala łatwo dotrzeć do informacji o naukowcach z całej Polski, któ-

rzy zawodowo zajmują się określoną tematyką badawczą. Serwis OPI umożliwia szybkie dotarcie do ekspertów z różnych dziedzin oraz łatwe sprawdzenie ich dorobku naukowego. Wszystkie informacje pochodzą ze zweryfikowanych źródeł, co zwiększa wiarygodność przygotowywanych materiałów. Dzięki aktualnym danym profilowym, kontakt z odpowiednim specjalistą jest łatwy i szybki. Ludzie Nauki to rozwiązanie, które pozwala mediom rzetelnie informować odbiorców, opierając się na sprawdzonych i potwierdzonych informacjach.

Serwis ma również za zadanie wspierać rozwój współpracy nauki z biznesem – dzięki dostę-

powi do informacji o czynnych zawodowo naukowcach, biznes ma możliwość skontaktowania się z nimi i może nawiązać współpracę w zakresie rozwoju danego przedsiębiorstwa.

O portalu

Ludzie Nauki to pierwszy ogólnokrajowy system typu CRIS (Current Research Information System). Ułatwia on instytucjom i uczelniom zarządzanie dorobkiem naukowym. Profil posiada w nim każda osoba, która ma przynajmniej jedno

zarejestrowane osiągnięcie naukowe w systemie POL-on. Portal zawiera obecnie profile ponad 217 tysięcy naukowców – w tym informacje o posiadanych stopniach i tytułach naukowych oraz aktualnym miejscu pracy. Każdy znajdzie w nim także opisy ponad 2,5 miliona publikacji naukowych. Korzystanie z portalu jest całkowicie darmowe i ogólnodostępne. Można się do niego zalogować m.in. poprzez Moduł Centralnego Logowania. Portal Ludzie Nauki został stwo-

rzony przez Ośrodek Przetwarzania Informacji (OPI) na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego (MNiSW).

Portal dostępny jest pod adresem: **ludzie.nauka.gov.pl**

Sławomir Rybka

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Politechnika Łódzka redefiniuje system wsparci

Rosnąca liczba studentów i pracowników doświadczających kryzysów psychicznych, przewlekłego stresu czy trudności w funkcjonowaniu akademickim pokazuje, że tradycyjny model wsparcia – adresowany głównie do osób z formalnym orzeczeniem o niepełnosprawności – przestaje wystarczać. Problemy te coraz częściej przekładają się na obniżenie jakości studiowania i zjawisko „drop-outu”.

Politechnika Łódzka odpowiada na te wyzwania systemowo. Po 18 latach działalności Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych (BON) zmieniło nazwę i zakres

działania. Od lutego 2026 r. funkcjonuje jako **Akademicka Strefa Wsparcia (ASW)** – jednostka, która łączy wsparcie dla osób z niepeł-

nosprawnościami z bezpłatną pomocą psychologiczną dla całej społeczności akademickiej. ASW tworzą dwie wyspecjalizowane sek-





cje: **Sekcja ds. Osób z Niepełnosprawnościami** i **Sekcja Wsparcia Psychologicznego „Przystań”**.

Jak podkreśla **dr Joanna Szobrym-Giercuskiewicz** kierująca Akademicką Strefą Wsparcia: „Jest to nie tylko zmiana nazwy, lecz zmiana filozofii: odejście od wąskiego, medycznego modelu na

rzecz podejścia inkluzyjnego, w którym różnorodność doświadczeń jest normą. Studenci mówią wprost: Nie szukam specjalnego traktowania, tylko wsparcia wtedy, gdy przestaję sobie radzić”.

Akademicka Strefa Wsparcia to wyraźny dowód, że troska o dobrostan społeczności akademickiej jest

dla Politechniki Łódzkiej jednym z kluczowych elementów jej misji.

Ewa Chojnacka

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Ciąg dalszy ze s.1

Melodia, która nie zna czasu. Jak Irena Jarocka w Raszynie skradła serca generacji „Z”?

Mówi się, że wspomnienia mają zapach kurzu i starych fotografii. Jednak to, co wydarzyło się 14 lutego na scenie Centrum Kultury Raszyn, zadawało kłam tej teorii. Uroczysta premiera muzycznej biografii Ireny Jarockiej

pt. „Wymyśliłam Cię” okazała się nie tylko holdem dla ikony, ale przede wszystkim brawurowym mostem rzuconym między przeszłością a dniem dzisiejszym. Rezultat? Owacje na stojąco od ludzi, którzy o Jarockiej... usłyszeli po raz pierwszy. Spektakl otwiera

ogólnopolskie obchody 80 rocznicy urodzin Ireny Jarockiej.

Fenomen „Motylka” w epoce cyfrowej

Gdy gasną światła, a na scenie pojawia się wirtualna, minimalistyczna scenografia wsparta technologią AI, mogłoby się wydawać, że





wchodzimy w świat chłodnej technologii. Nic bardziej mylnego. Reżyser Jacek Sut wraz z kompozytorem i aranżerem Pawłem M. Gawlikiem dokonali operacji na otwartym sercu polskiej piosenki. Największym zaskoczeniem wieczoru okazał się odbiór najmłodszej publiczności.

Dwudziestolatki, wychowane na streamingu i TikToku, określiły spektakl mianem „**fenomenalnego**”. Dla nich postać Ireny Jarockiej, dotąd być może mglista, stała się odkryciem sezonu. – „Nie wiedzieliśmy, że polska piosenka miała w sobie tyle klasy, a zarazem taką nowoczesną energię” – szeptano w kulisach. Grupa wiekowa 26–30 lat z nieskrywanym entuzjazmem przyjęła formę spektaklu, która zamiast martwego pomnika, zaproponowała żywy, intymny dialog o marzeniach i realiach epoki, która – choć miniona – wciąż fascynuje swoją estetyką.

Łzy wzruszenia i podróż w czasie

Dla starszego pokolenia wieczór w Raszynie był niczym „magdalenka” Prousta (małe, przepyszne maślane ciasteczko). W oczach widzów, którzy pamiętają Irenę Jarocką z festiwali w Sopocie czy Opolu, na które czekało się cały rok, lśniły łzy wzruszenia. Powrót do dni młodości, przypomnienie sobie smaku tamtej nadziei i elegancji, którą Jarocka wносиła na estradę, wywołało falę czułości. Po spektaklu twórcy – Jacek Sut, aranżer Paweł M. Gawlik oraz aktorzy: Magdalena Gawlik, Justyna Fabisiak i Filip Garmulewicz – długo odbierali gratulacje. Widzowie podkreślali, że aktorski zespół dokonał niemożliwego: Magdalena Gawlik nasyciła postać Ireny dojrzałą mądrością, a Justyna Fabisiak wniosła młodzieńczy blask, który kiedyś elektryzował miliony.

Misja: Jarocka

Sukces raszyńskiej premiery to dopiero początek. Spektakl „Wymyśliłam Cię- muzyczna biografia Ireny Jarockiej” udowodnił,

że jest doskonałym narzędziem edukacji kulturalnej. Młodzi ludzie, opuszczając salę, deklarowali chęć głębszego poznania twórczości artystki i zrozumienia realiów, w których tworzyła. To triumf misji Dyrektora CKR, Krystiana Durmy oraz całego zespołu – stworzono dzieło, które jest „cool” dla wnuków i „święte” dla dziadków.

Dzięki mobilnej formule i wsparciu z funduszy KPO Kultura, ta muzyczna podróż rusza w Polskę. Niezależnie od tego, czy spektakl zostanie wystawiony w wielkiej sali koncertowej, czy w kameralnym domu kultury, niesie ze sobą tę samą obietnicę: wzruszenia, które nie zna daty ważności.

W premierze udział wzięli przedstawiciele rodziny i Fundacji Ireny Jarockiej z jej biografką **Mariolą Pryzwan** na czele. Realizację przedstawienia wspierał prosto z Teksasu mąż fenomenalnej Artystki dr hab. **Michał Sobolewski**. Na widowni twórcy i producenci zarezerwowali honorowe miejsce dla



samej Ireny Jarockiej, z wizytówką oraz jej ulubionymi polnymi kwiatami, które o tej porze roku były niemalże nie do zdobycia. Nie można też zapomnieć o wspaniałym walentynkowym wystroju kularów CKR, pięknych kwiatach, sercach, cytatach z piosenek Ireny Jarockiej, kąciku z książkami o Artystce, doskonałym, gigantycznym torcie na cześć Piosenkarki. O wszystkie te cuda zadbała Agnieszka Gaładyk – zastępczyni dyrektora CKR. Nie można nie wspomnieć, że premiera odbyła się przy pełnej sali, a wiele osób już apeluje o kolejny pokaz w CKR.

Zapraszamy Państwa do świata, w którym piosenka staje się losem. Śledźcie kalendarz występów – Irena Jarocka znów jest z nami. I znów nas zachwyci.

Ewa Mirewska
Spektakl „Wymyśliłam Cię – muzyczna biografia Ireny Jarockiej” to innowacyjna produkcja łącząca teatr, multimedia i najwyższej klasy aranżacje muzyczne. Premiera odbyła się 14 lutego 2026 r. w Centrum Kultury Raszyn. Zapraszamy do kontaktu w sprawie terminów ogólnopolskiej trasy koncertowej: agnieszka.galadyk@ckr.raszyn.pl

Zdjęcie czołowe pt. JAROCKA autorstwa Marii Markowskiej: od lewej Filip Garmulewicz, Mariola Pryzwan (biografka Ireny Jarockiej), Paweł M. Gawlik, Magdalena Gawlik, Justyna Fabisiak, Jacek Sut (reżyser) i Dyrektor CKR Krystian Durma

Zdjęcie środkowe: (Filip Garmulewicz, Mariola Pryzwan, Paweł M. Gawlik, Magdalena Gawlik, Justyna Fabisiak.

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Politechnika stawia na młodych

Politechnika Łódzka rozstrzygnęła konkurs w ramach programu FU2N – Funduszu Udoskonalania Umiejętności Młodych Naukowców. Dofinansowanie otrzymało 57 projektów: 37 realizowanych przez doktorantów oraz 20 prowadzonych przez młodych naukowców. Łączna pula wsparcia to blisko 1 mln zł.

W obliczu luki pokoleniowej w polskiej nauce uczelnia konsekwentnie stawia na rozwój najmłodszej kadry. Wewnętrzne granty – do 15 tys. zł dla doktorantów i do 20 tys. zł dla mło-



dych pracowników – obejmują 12 dyscyplin. Tematyka badań odpowiada na kluczowe wyzwania współczesności: od nowoczesnych materiałów i implantów medycznych, przez recykling i ograniczanie emisji gazów cieplarnianych, po innowacyjne składniki żywności i modelowanie epidemii.

Inwestowanie w młodych naukowców to inwestowanie w przyszłość uczelni i całej polskiej nauki. Program FU2N wzmacnia samodzielność badawczą i przygotowuje do skutecznego pozyskiwania grantów zewnętrznych – podkreśla **prof. Krzysztof Jóźwik**, rektor Politechniki Łódzkiej.

Więcej o laureatach i ich naukowych pomysłach na stronie <https://www.zu.p.lodz.pl/v-edycja-programu-fu2n>

dr inż. Ewa Chojnacka

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Empatia to za mało. Lekcja współczucia według Jamesa Doty'ego

Kiedy wybitny neurochirurg zaczyna pisać o sercu, łatwo o nieporozumienie. Brzmi to jak metafora, może nawet jak sentymentalna ucieczka w duchowość. Tymczasem James R. Doty przez całe życie operował mózg – i właśnie dlatego jego refleksja o współczuciu wybrzmiewa tak mocno. Książka *Into the Magic Shop* (w Polsce znana jako „Mózg i serce. Magiczny duet”) jest dziś czymś więcej niż autobiografią. To swoista spuścizna znakomitego lekarza, który odszedł kilka miesięcy temu – zapis jego życiowych i zawodowych doświadczeń, a zarazem znakomite studium przypadku pokazujące, jak kształtuje się prawdziwe przywództwo.

Doty opisuje drogę od chłopca wychowanego w trudnych warunkach do światowej klasy specjalisty i profesora. Nie idealizuje siebie. Pokazuje ambicję, sukces, pychę, a potem bolesne konsekwencje błędnych wyborów. I właśnie w tej szczerości tkwi siła książki. To nie

wykład o dobroci. To analiza tego, co dzieje się z człowiekiem, gdy odcina się od współczucia – wobec innych i wobec siebie.

W debacie publicznej często mylimy empatię ze współczuciem. A to nie to samo. Empatia pozwala rozpoznać emocje drugiego człowieka. Lider widzi napięcie w zespole, wyczuwa frustrację partnera biznesowego, rozumie lęk pracownika przed zmianą. To kompetencja niezbędna – bez niej zarządzanie staje się mechanicznym wydawaniem poleceń.

Problem w tym, że sama empatia nie wystarcza. Może przeciążać i prowadzić do emocjonalnej reaktywności. Może wreszcie stać się narzędziem manipulacji – bo kto rozumie emocje ludzi, ten potrafi nimi sterować.

Współczucie idzie krok dalej. To nie tylko dostrzeżenie czyjegoś cierpienia, lecz decyzja: zrobię coś, aby je zmniejszyć. W ujęciu neurobiologicznym – co podkreśla Doty – współczucie aktywizuje inne mechanizmy niż samo współodczuwanie bólu. Nie pogrąża w

stresie, lecz stabilizuje. Nie osłabia sprawczości, lecz ją wzmacnia.

W praktyce różnica jest zasadnicza. Empatia mówi: „Rozumiem, co czujesz”. Współczucie dodaje: „Biorę za to odpowiedzialność”. To rozróżnienie ma ogromne znaczenie dla świata liderów i innowatorów. Żyjemy w czasie nadmiaru bodźców, presji wyników i permanentnej zmiany. Jedni reagują chłodnym profesjonalizmem – emocje uznają za przeszkodę. Inni toną w nastrojach zespołu, tracąc zdolność podejmowania trudnych decyzji. Obie postawy są drogą donikąd.

Doty pokazuje trzecią możliwość: integrację mózgu i serca. Twarde decyzje podejmowane z jasnością umysłu, ale bez dehumanizacji. Można zwolnić pracownika z szacunkiem. Można odmówić projektu bez upokarzania partnera. Można wymagać – i jednocześnie widzieć człowieka.

To nie jest miękkość. To dojrzałość.

„Mózg i serce” można czytać jak autobiografię, ale warto

JAMES R. DOTY

„Ta inspirująca opowieść poruszy czytelników – otworzą swoje serca i zrozumieją, że mogą wiele zrobić dla innych”.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ DALAJLAMA

A glowing blue brain is centered on a dark background with white stars. A rectangular frame with a double border is superimposed over the brain's center.

MÓZG I SERCE MAGICZNY DUET

*Prawdziwa historia neurochirurga,
który odkrył tajemnice ludzkiego umysłu
i sekrety serca*



potraktować ją jak studium przywództwa. Analizę tego, co dzieje się, gdy sukces przestaje być zakorzeniony w wartościach. I jak wygląda powrót do równowagi.

Największym złudzeniem współczesności jest przekonanie, że rozum i wrażliwość stoją

po przeciwnych stronach. Doty udowadnia, że ich rozdzielenie jest źródłem chaosu – osobistego i organizacyjnego. Dopiero ich połączenie daje siłę.

Empatia to początek. Współczucie jest wyborem. A wybory – w życiu i w przywództwie – zawsze mają konsekwencje.

Fot. własne. Okładka książki „Mózg i serce. Magiczny duet” Jamesa R. Doty.

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Ciąg dalszy ze s.1

Sekretarz generalny Xi Jinping wizytuje park innowacji w Pekinie

Sekretarz generalny Xi Jinping odwiedził 9 lutego Narodowy Park Innowacji Technologii Informatycznych w Yizhuang, w Pekinie. Zapoznał się z postępami w dziedzinie innowacji technologicznych. Obejrzał także prezentację cji zastosowań technologii informacyjnych oraz reprezentatywnych działań Pekinu na osiągnięć w zakresie innowacji technologicznych oraz odbył rozmowy z przedstawicielami środowiska naukowego.



badawczego i kierownictwem firm technologicznych. naszego kraju polegając na zdolności do koncentracji sił na realizacji

Xi Jinping powiedział, że kluczem do budowy nowoczesnego państwa socjalistycznego jest samodzielność i siła badawczych, przyspieszenie w dziedzinie nauki i technologii. Należy w pełni wykorzystać przewagę bych punktów oraz osią-

gnąć wyznaczone cele strategiczne.

Redaktor

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Walentynki – miłość z rabatem

Dzisiaj święto zakochanych
Walentynki dla wybranych



**Bo nie każdy ma dziś święto
Choć miłością je objęto
Zarezerwowano już stoliki
Od Chin aż do Ameryki
Prześcigając się w promocji
By przeciągnąć zacnych gości
Restauracje się ścigają
Cuda cuda ogłaszają
Bo kto przyjdzie z własną żoną
Ma kolację zapewnioną
10% procent jest rabatów
I do tego bukiet kwiatów
Przyprowadzisz dziś kochankę
Na tajną uroczą randkę
Jak przypadnie im do gustu
Masz 20% dziś upustu
Wpadniesz z dwiema
Tak na wabia
To kolację knajpa stawia.
2026. 02. 14.
Autor Zbigniew Grzeszczuk**

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Od bólu, przez ulgę, po refleksję

To co dzieje się w głowie i emocjach odbija się w naszym ciele i odwrotnie, a ból jest zablokowaną energią. Podczas masażu psychosomatycznego terapeuta pracuje z ciałem, w którym wszystko jest zapisane: stres, wstyd, złość, przemilczane historie. Uwalnia te blokady, sięgając do przyczyn napięcia. – To jest praca z ciałem jak z pamiętnikiem, wyjaśnia Oleh Shvets, z którym rozmawiam podczas terapeutycznego zabiegu.

snął punkt przy moim biodrze, tody? organizm zareagował natychmiast. Ból był ostry, niemal odruchowy. Kilkanaście minut później to samo miejsce „oddychało” już spokojem. – Widzisz? – mówi Oleh. – To nie był problem. To było źródło energii, które czekało, aż je uwolnisz. Rozmawiamy w trakcie zabiegu. On pracuje z tkaną. Ja – z własnym ciałem i pytaniami. „Nie jestem cudotwórcą. Jestem tłumaczem ciała”

Kiedy po raz pierwszy naci- Od 2017 roku pracujesz w Polsce. Jak doszedłeś do tej me-

Jestem specjalistą adaptacji fizycznej i nauczycielem wychowania fizycznego. Studiowałem w Równem w Ukrainie. Potem były kursy masażu, fizjoterapia, rehabilitacja medyczna. Ale to nie wystarczyło. Szukałem głębiej – w psychosomatyce, w pracy z emocjami, w procesach zapisanych w ciele

Oleh mówi o latach praktyki, o nauczycielach, których spotykał etapami, o pracy z własnym organizmem. Nie buduje legendy. Buduje proces. Ciało jako mapa



Podczas masażu nie skupia się wyłącznie na mięśniach. – Jeżeli ktoś przychodzi tylko po to, żeby zlikwidować ból, pracujemy manualnie. Ale jeśli chce dotknąć przyczyny – wchodzimy w poziom psychoemocjonalny. A czasem głębiej – w zapis, który ja nazywam ingramem.

Ingram – według Olecha – to pierwotny zapis doświadczenia, który tworzy powtarzalne reakcje. Program. Odruch.

Kiedy pracował przy moim biodrze, mówił o meridianie pęcherzyka żółciowego i „niewypowiedzianej złości”. Brzmi ezoterycznie? Być może. Ale ciało reagowało realnie – napięciem, potem ulgą. – Ból jest sygnałem. Jeśli zmienisz sposób myślenia o nim, przestajesz walczyć. A zaczynasz wydobywać energię.

Doświadczenie na własnej

skórze

To, co wyróżnia Olecha, to fakt, że nie opowiada teorii z książek. W dzieciństwie miał poważne problemy z nerkami. Przeszedł przez okres ekstremalnych praktyk – zimowe treningi w mrozie, medytacje, diety surowe. Zdarzały się odmrożenia. Skóra schodziła ze stóp. Wracał do zimna, jakby intuicyjnie testując granice organizmu. – Przekroczyłem możliwości ciała fizycznego. Zrozumiałem, że duchowość bez ciała jest ucieczką. Ciało musi być włączone w proces. Pracował z lękiem. Z reakcjami, które – jak mówi – „nie były tylko jego”. Dziś twierdzi, że dzięki temu widzi proces, a nie tylko objawy.

Kiedy masaż nie wystarczy To ważne: Olech jasno mówi o granicach. – Jeśli ktoś potrzebuje chiropraktyka albo na-

stawienia kręgów – odsyłam do specjalisty. Ja pracuję z głębokimi tkankami mięśniowymi i napięciem psychosomatycznym. Nie udaję, że zrobię wszystko. To uczciwe podejście. Bez obiecywania cudów.

Co daje masaż somatyczny?

Według Olecha jego metoda działa przede wszystkim na: wyciszenie psychoemocjonalne, głębokie rozluźnienie, poprawę ruchomości stawów, redukcję przewlekłego napięcia i lepszy kontakt z własnym ciałem.

Podczas naszej rozmowy moje ciało reagowało jak balon, z którego powoli schodzi powietrze. Pojawiał się spokój. Momentami coś na kształt błogości. – Ból, ulga, spokój. Jeśli przeżyjesz to świadomie, organizm zapisze nową ścieżkę – mówi.

zamiast walki

Olech często wraca do

dwóch sposobów życia: walki i jedności. Według niego większość ludzi funkcjonuje w trybie przetrwania – konkurencja, obrona, atak. Ciało wtedy się spina. – Jeśli jesteś obserwatorem, a nie ofiarą czy ratownikiem, wychodzisz z gry. Ciało zaczyna współpracować. To już nie tylko masaż. To światopogląd.

Dla kogo jest ta metoda?

Dla osób: żyjących w chronicznym stresie, z nawracającymi napięciami bez wyraźnej przyczyny medycznej, które czują, że „coś trzyma” w brzuchu, biodrach, karku, gotowych na rozmowę w trakcie pracy z ciałem. Nie dla tych, którzy oczekują jednorazowego „naprawienia”.

A czy to jest naukowe?

Na to pytanie Olech odpowiada szczerze: nie prowadzi badań klinicznych. Opiera się na praktyce i powtarzalności efektów.

Tu każdy sam musi sam zdecydować, czy bliżej mu do medycyny akademickiej, czy do doświadczenia ciała jako systemu powiązań. Jedno jest pewne:

podczas tej sesji ból, który był ostry, wyraźny i jednoznaczny, po kilkudziesięciu minutach wyraźnie osłabł.

Czy to sugestia? Praca z nerwem błędnym? Rozluźnienie mięśnia biodrowo-lędźwiowego? A może wszystko naraz?

Na koniec zapytałam: – Kim jesteś bardziej: masażyście czy terapeutą?

Obserwatorem procesu. Ja nie lecę. Ja pomagam człowiekowi zobaczyć, co już w nim jest.

I być może to jest najuczciwsza odpowiedź w całej tej historii. Ja jednak wracam do domu z lżejszym biodrem i z pytaniem, które nie daje spokoju: czy ból naprawdę jest tylko objawem przeciążonego mięśnia – czy czasem historią, której nie chcieliśmy wysłuchać?

Ostatecznie każdy musi to sprawdzić na własnej skórze. Dosłownie.

Rozmawiała Jolanta Czudak

—

Olech Shvets o sobie

Pochodzę z Ukrainy. W Polsce mieszkam od 8 lat. Jestem terapeutą, masażyście i specjalistą z adaptacji fizycznej oraz specjalistą od poprawy mikrokrążenia. Od ponad 13 lat pomagam ludziom odzyskać zdrowie, harmonię i wewnętrzną energię – poprzez masaż, pracę z oddechem i świadomością ciała w syntezie wykorzystanych różnych praktyk i metod.

Jestem twórcą programu „Droga do Siebie”, który integruje ciało, duszę i ducha, oraz kursu „Siła Rodu”, w którym pokazuję, jak odkrywać moc swojego Rodu i przekuć ją w siłę dla siebie i przyszłych pokoleń. „Kto nie znalazł siebie, nie znalazł niczego.”

Prowadzę zabiegi, sesje terapeutyczne, wykłady i warsztaty.

Film promocyjny na YouTube:

<https://www.youtube.com/shorts/LiljZ7qNnUE>

Szczegóły na stronie: <https://sideravia.pl/warsztaty>

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Kongres Polskich Mediów już wkrótce

XIV Kongres Polskich Mediów – „Media lokalne filarem demokracji”. Stowarzyszenie Polskich Mediów zaprasza organizacje samorządu dziennikarskiego, wydawców, redaktorów, ekspertów prawa medialnego oraz przedstawicieli instytucji publicznych do udziału w XIV Kongresie Polskich Mediów – jednym z najważniejszych wydarzeń bran-

ży w 2026 roku.

Tegoroczna edycja odbędzie się 25 lutego 2026 r. w Warszawie pod hasłem „Media lokalne filarem demokracji”. W centrum debaty znajdą się wyzwania, przed którymi stoją redakcje regionalne w obliczu dynamicznych zmian prawnych i technologicznych.

Media lokalne – więcej niż informacja

Wolne i niezależne media lokalne to nie tylko źródło bieżących informacji. To realny mechanizm kontroli władzy, narzędzie przeciwdziałania nadużyciom oraz przestrzeń budowania wspólnoty i tożsamości obywatelskiej. W czasach rosnącej polaryzacji i presji ekonomicznej ochrona pluralizmu me-

KONGRES MEDIÓW

XIV Kongres Polskich Mediów

"MEDIA LOKALNE FILAREM DEMOKRACJI"

25 lutego 2026 r. | Warszawa

dialnego na poziomie regionalnym staje się jednym z fundamentów stabilnej demokracji. Szczególna uwaga zostanie poświęcona wdrożeniu nowych regulacji europejskich, w tym rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady – Europejski Akt o Wolności Mediów (EMFA), które od sierpnia 2025 roku wyznacza nowe standardy w zakresie niezależności redakcyjnej, przejrzystości finansowania i ochrony pluralizmu mediów.

Program Kongresu

09:45–10:20 – Rejestracja uczestników

10:20 – Uroczyste otwarcie Kongresu, wystąpienia zaproszonych gości

11:00 – **Panel I** Europejski Akt o Wolności Mediów (EMFA) – rok po wdrożeniu.

Analiza wpływu unijnych przepisów na polski rynek medialny.

12:20 – **Panel II** Media samorządowe vs. prasa niezależna – nierówna walka o rynek?

Debata nad kontrowersyjnymi rozwiązaniami legislacyjnymi oraz zasadami uczciwej konkurencji.

13:45 – Przerwa obiadowa

14:20 – **Panel III** Finansowanie i mechanizmy wsparcia „soft power” dla mediów lokalnych.

Przejrzystość w zlecaniu reklam państwowych i samorządowych – jak ograniczyć ryzyko finansowej presji na redakcje?

15:45 – Podsumowanie Kongresu

Pełna wersja programu dostępna jest na stronie internetowej Stowarzyszenia Polskich Mediów.

Zaproszenie do współpracy

Organizatorzy zapraszają do aktywnego udziału w wydarzeniu oraz współtworzenia jego agendy.

Uczestnicy mogą zgłosić swój udział poprzez formularz:

<https://media.szef.co/formularze/kongres-mediow>

– proponować temat debaty lub prelegenta, przysyłając propozycje na adres: wa-wa@polskiemedia.org

Kongres Polskich Mediów to przestrzeń rzeczowej rozmowy o przyszłości rynku medialnego w Polsce – bez uproszczeń, bez sloganów, za to z realnym wpływem na kierunek zmian. Razem zadbajmy o to, by głos lokalnych społeczności był słyszalny, niezależny i bezpieczny.

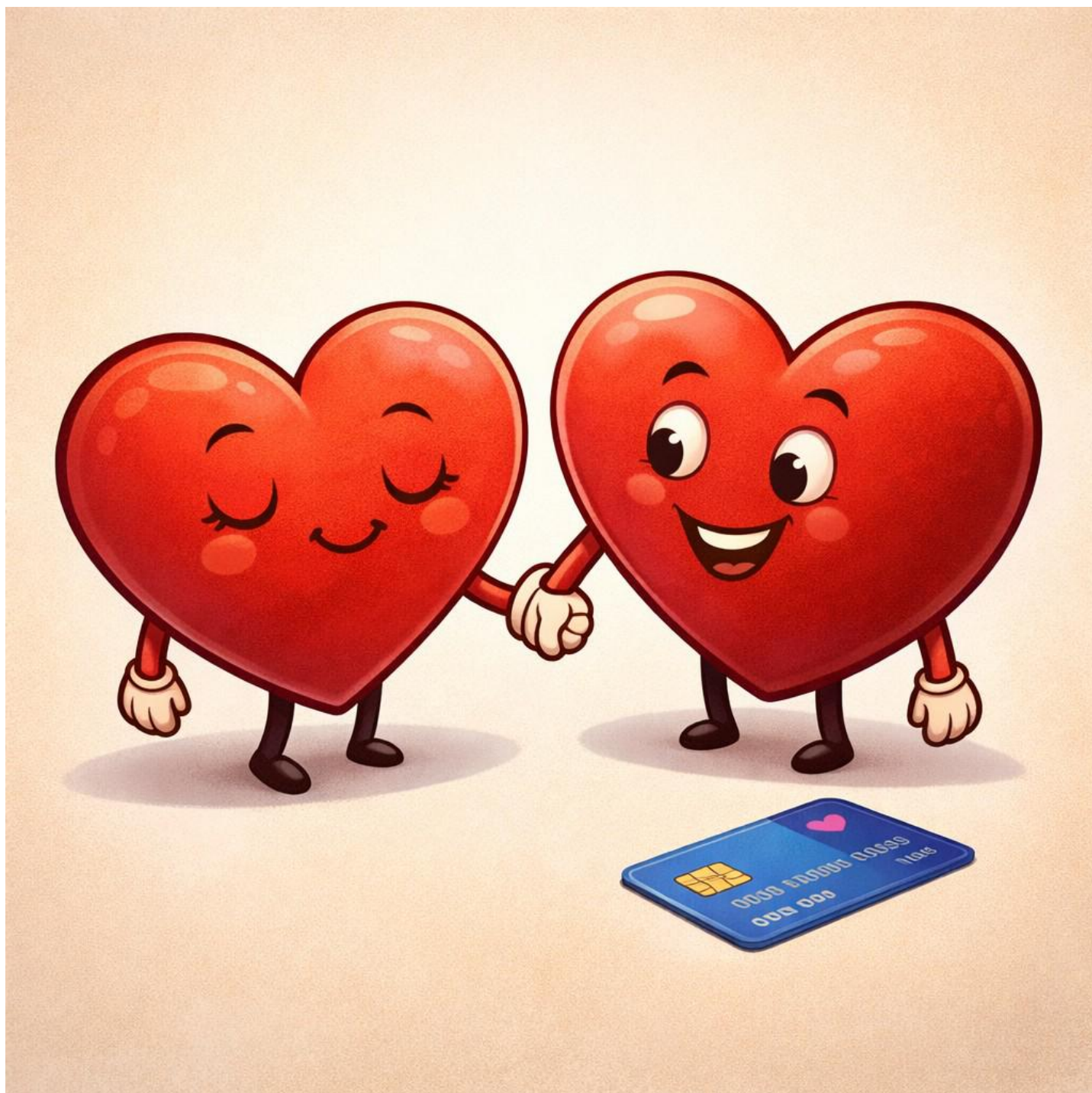
Stowarzyszenie Polskich Mediów

Redaktor

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Święto miłości czy sezonowa wyprzedaż uczuć?

Kiedyś człowiek zakochał się bez aplikacji, bez rabatów i bez kodu promocyjnego. Serce biło szybciej, ręka się pocila, a największym luksusem był spacer wzdłuż rzeki i oranzada w szklanej butelce. Dziś? Dziś miłość ma deadline — 14 lutego do godziny 23:59. Walentynki to jedyny dzień w roku, kiedy nawet najbardziej



racjonalny przedsiębiorca nagle wierzy w czerwone serduszka. Restauracje przechodzą w tryb bojowy. Kwaciarnie wyglądają jak centra logistyczne przed świętami. A mężczyzna — istota z natury prosta — staje przed dylematem egzystencjalnym: bukiet klasyczny czy „premium z dostawą i bilecikiem w złoście”?

Miłość stała się pakietem usług. Kolacja degustacyjna, prosecco w cenie, świece gratis. Uczucie? W pakiecie rozszerzonym.

Oczywiście nie bądzmy hipokrytami — romantyzm ma swoje prawa. Problem zaczyna się wtedy, gdy 14 lutego staje się egzaminem z relacji. Kto nie wrzuci zdjęcia z kolacji, ten nie kocha. Kto nie kupi kwiatów, ten skąpy. Kto zapomni — ten

praktycznie złożył wypowiedzenie związku.

A przecież miłość nie działa jak program lojalnościowy. Nie zbiera się punktów za każde „kocham”. Nie ma cashbacku za rocznicę. I — co najgorsze dla marketingowców — nie da się jej zamknąć w jednym dniu kalendarza.

Najzabawniejsze w tym wszystkim jest to, że im bardziej Walentynki próbują być wielkim spektaklem uczuć, tym bardziej przypominają konkurs na najlepszą aranżację stolika. Miłość przetrwa ciszę, kryzys, brak lajków. Nie przetrwa za to udawania.

Nie chodzi o to, by bojkotować święto zakochanych. Chodzi o proporcje. Jeśli jedyną romantyczną rozmowę w roku odbywa się między przystawką

a deserem, to nie Walentynki są problemem.

Może więc warto zrobić coś staromodnego. Bez promocji, bez hashtagu. Zadzwoń. Usiąść przy stole bez świec w kształcie serca. Powiedzieć coś zwyczajnego. Bo w gruncie rzeczy to zwyczajne rzeczy budują relacje, a nie sezonowe dekoracje.

Miłość nie potrzebuje kampanii reklamowej. Potrzebuje uwagi. A jeśli już świętować — to nie dlatego, że kalendarz każe. Tylko dlatego, że człowiek chce. I to jest promocja, która naprawdę się opłaca. (JC)

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Kapsułki rodem z kabaretu

Oferty kuszą obietnicą „więcej, mocniej, dłużej” dla wzmocnienia libido. Rynek podsuwa więc kapsułki o nazwach rodem z kabaretu. Problem w tym, że – jak ostrzegał prof. Jarosław Woron na spotkaniu w Polpharmie SA w przeddzień Walentynek – droga od „jurnego dzięcioła” do szpitalnego łóżka bywa zaskakująco krótka.

Miłość od wieków miała swoich sprzymierzeńców. Nazywamy ich afrodyzjakami – od Afrodyty, bogini miłości. Trochę w tym poezji, trochę marketingu, a sporo ludzkiej nadziei. Awokado, figi, truskawki, granaty. Ostrygi pełne cynku. Kakao, imbir, chili, wanilia. Czerwone wino, żeń-szeń, maca. W

gruncie rzeczy – pół targu i połowa spiżarni.

I bardzo dobrze. Bo jeśli już szukać iskry, to w kuchni, a nie w podejrzanym blistrze z napisem „100% mocy”. Większość tak zwanych afrodyzjaków działa głównie jako placebo – sugestią, zapachem, skojarzeniem. **Prof. Jarosław Woron**, szef Zakładu Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Jagiellońskiego, mówi wprost: to gra wyobraźni, a nie twarda farmakologia. I trudno się z nim spierać.

Owszem, relaks, kolacja przy świecach, dobre wino – to wszystko może pomóc. Nie dlatego, że w kakao siedzi Kupidyn, lecz dlatego, że człowiek przestaje być zestresowany. A

libido nie znosi stresu.

Problem zaczyna się tam, gdzie wchodzimy w świat „specyfików”. Nazwy brzmią swojsko albo egzotycznie – „ziele napalonego kozła”, „jurny dzięcioł”, żeń-szeń maledyjski. Nazwy śmieszne, ale skutki już niekoniecznie.

„Wyciąg z epimedii, reklamowany jako naturalne wsparcie męskości, potrafi podnieść ciśnienie i rozregulować rytm serca. „Jurny dzięcioł” brzmiący jak żart z mema, może wchodzić w interakcje z beta-blokerami i lekami przeciwnarytmicznymi, zwiększając ryzyko zaburzeń rytmu – przestrzega profesor. – A ponieważ to suplementy diety, nie leki, zakres kontroli i informacji bywa... delikatnie mówiąc, skromny.



Tu nie chodzi o pruderię ani o gaszenie nastroju. Chodzi o proporcje. Jeśli skuteczność jest porównywalna z placebo, a ryzyko realne, to rachunek jest prosty: ryzyko przewyższa korzyść. A kiedy pacjent ląduje na SOR-ze z kołataniem serca, rachunek płacimy wszyscy.

Warto też pamiętać o szerszym kontekście. Coraz więcej osób przyjmuje leki przeciwdepresyjne, które mogą powodować zaburzenia seksualne jako działanie niepożądane. – To realny problem. Ale odpowiedzią

nie powinno być dokładanie kolejnego, nieprzebadanego środka z internetu, tylko rozmowa z lekarzem i rozsądna korekta terapii, dodaje prof. Woron.

Tradycyjnie sprawy intymne załatwiano inaczej: cierpliwością, bliskością, dbałością o zdrowie. Sen, ruch, dieta, ograniczenie alkoholu – to brzmi banalnie, bo jest banalne. Ale działa. A jeśli coś ma poprawić relację, to raczej szczerza rozmowa niż kapsułka z dziecięciem na etykiecie.

Miłość nie potrzebuje fajerwer-

ków z aptecznej półki. Potrzebuje rozsądku. I może talerza ostrzyg, ale dla smaku, nie z desperacji.

Jolanta Czudak
Prof. Jarosław Woron podczas spotkania w Polpharmie ostrzega przed stosowaniem suplementów reklamowanych jako afrodyzjaki. Na ekranie przykład tzw. „jurnego dziecięcia”.

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

WTO: amerykańskie subsydia energetyczne niezgodne z zasadami handlu

W odpowiedzi na pytanie dziennikarza dotyczące opublikowanego orzeczenia panelu ekspertów Światowej Organizacji Handlu (WTO) w sprawie sporu handlowego czystej energii, objętej przedmiotem sporu, naruszają go przepisy WTO. Odrzucono argument strony amerykańskiej, zgodnie z którym sporowe środki miały na celu ochronę „moralności publicznej” Stanów Zjednoczonych, korygując niewłaściwe praktyki, wspierając tym samym międzynarodowy porządek gospodarczy i handlowy oraz stabilny i uporządkowany rozwój handlu międzynarodowego” – dodał.



Chin przeciwko amerykańskiej Ustawie o Redukcji Inflacji, rzecznik prasowy Ministerstwa Handlu Chin poinformował, że 30 stycznia czasu lokalnego w Genewie WTO ogłosiła wyrok w tej sprawie.

Jak wskazał rzecznik, panel ekspertów uznał, że amerykańskie subsydia na rzecz

nej” Stanów Zjednoczonych, oraz zalecono ich zniesienie. „Chiny wyrażają uznanie i zadowolenie z obiektywnego i sprawiedliwego wyroku ekspertów” – podkreślił.

Rzecznik zaznaczył również, że Chiny konsekwentnie stoją na straży zasad WTO oraz pozostają niezachwianym obrońcą międzynarodowego

porządku gospodarczego i handlowego. „Oczekujemy, że strona amerykańska uszanuje orzeczenie ekspertów, będzie przestrzegać zasad WTO oraz niezwłocznie podejmie działania

Redaktor

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Cyberbezpieczeństwo staje się odpowiedzialnością zarządczą

Przyjęta przez Senat nowelizacja ustawy o Krajowym Systemie Cyberbezpieczeństwa (KSC), wdrażająca dyrektywę NIS2, znacząco zmienia krajowy regulacyjny dla przedsiębiorców działających w kluczowych i wrażliwych sektorach gospodarki. Nowe przepisy nie tylko rozszerzają katalog podmiotów objętych reżimem cyberbezpieczeństwa, ale również wprost przypisują odpowiedzialność za jego realizację kadrze zarządzającej. To wyraźny sygnał, że cyberbezpieczeństwo przestaje być wyłącznie domeną działów IT, a

staje się elementem ładu korporacyjnego i zarządzania ryzykiem.

Kogo obejmą nowe obowiązki?

Nowelizacja ustawy o KSC wprowadza podział na podmioty kluczowe i podmioty ważne, obejmując nim m.in. sektor energetyczny, transportowy, finansowy, wodno-kanalizacyjny, zdrowotny, a także nowe obszary, takie jak produkcja i dystrybucja żywności, chemikaliów, usługi pocztowe, gospodarka ściekowa czy przestrzeń kosmiczna. W praktyce oznacza to, że wiele firm, które dotychczas nie identyfikowały się jako podmioty

infrastruktury krytycznej, zostaną objętych nowymi, rygorystycznymi wymogami.

„Dla wielu przedsiębiorców kluczowe będzie uświadomienie sobie, że nowe przepisy mogą ich dotyczyć niezależnie od skali działalności. Kryterium nie jest wielkość firmy, lecz znaczenie świadczonych usług dla bezpieczeństwa i ciągłości funkcjonowania państwa” – podkreśla **Adwokat Anna Kobylińska, Właścicielka Kancelarii Adwokackiej Legal Eagles.**

Cyberbezpieczeństwo jako odpowiedzialność zarządu

Jedną z najistotniejszych zmian wprowadzanych przez



dyrektywę NIS2 i nowelizację KSC jest wyraźne powiązanie obowiązków z zakresu cyberbezpieczeństwa z odpowiedzialnością osób zarządzających. Kierownicy podmiotów kluczowych i ważnych będą zobowiązani do zapewnienia wdrożenia odpowiednich środków technicznych i organizacyjnych, nadzoru nad ich stosowaniem oraz reagowania na incydenty.

„Nowe regulacje przenoszą cyberbezpieczeństwo na poziom decyzji zarządczych. Brak procedur, audytów czy szkoleń pracowników nie będzie już postrzegany jako problem techniczny, lecz jako zaniechanie w zakresie należytej staranności menedżerskiej” – wskazuje **Adwokat Anna Kobylińska**.

Nowe kompetencje organów i realne sankcje

Nowelizacja wzmacnia kompetencje organów odpowiedzialnych za cyberbezpieczeństwo, w tym Ministra Cyfryzacji, Pełnomocnika Rządu ds. Cyberbezpieczeństwa oraz sektorowych organów nadzorczych. Organy te będą mogły m.in. wydawać wiążące polecenia zabezpiecza-

jące, nakazywać audyty bezpieczeństwa oraz wyznaczać urzędników monitorujących wykonywanie obowiązków przez podmioty objęte ustawą.

Ustawa przewiduje również dotkliwe kary finansowe – do 10 mln euro lub 2 proc. rocznego przychodu w przypadku podmiotów kluczowych oraz do 7 mln euro lub 1,4 proc. przychodu dla podmiotów ważnych. Dodatkowo możliwe są kary okresowe za każdy dzień niewykonania nakazów organów cyberbezpieczeństwa.

Dostawcy wysokiego ryzyka i konsekwencje dla łańcucha dostaw

Nowe przepisy wprowadzają procedurę uznania dostawcy za dostawcę wysokiego ryzyka, co może skutkować obowiązkiem wycofania jego produktów lub usług z kluczowych systemów w perspektywie kilku lat. Ma to istotne znaczenie dla firm korzystających z infrastruktury teleinformatycznej, w szczególności w sektorach regulowanych.

„Przedsiębiorcy powinni już teraz analizować swoje łańcuchy dostaw pod kątem ryzyk re-

gulacyjnych. Decyzja administracyjna dotycząca dostawcy może mieć długofalowe skutki operacyjne i finansowe” – zaznacza **Adwokat Anna Kobylińska**.

Co powinien zrobić biznes już teraz?

Choć ustawa oczekuje jeszcze na podpis Prezydenta RP, przedsiębiorcy nie powinni odkładać działań. Kluczowe będzie zidentyfikowanie statusu podmiotu na gruncie KSC, przeprowadzenie analizy ryzyk cyberbezpieczeństwa, przegląd procedur wewnętrznych oraz przygotowanie organizacji na nowe obowiązki raportowe i kontrolne.

Nowelizacja KSC jasno pokazuje, że cyberbezpieczeństwo stało się jednym z filarów bezpieczeństwa prawnego i operacyjnego biznesu w Polsce.

Patrycja Kruszewska

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Mleczarskie odpady zamiast chemii. Przełomowe bionawozy

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej prowadzą badania nad przetwarzaniem odpadów mleczarskich na bionawozy. Odzyskując azot oraz ważne dla rozwoju roślin składniki, tworzą produkty bogate w aminokwasy, które zwiększają odporność roślin na stres kli-

matyczny.

Wraz z rozwojem koncepcji zrównoważonego rolnictwa nawozy na bazie biomasy zyskują coraz większą popularność, stając się znakomitą alternatywą dla produktów mineralnych. Działając w sposób zrównoważony, w dłuższej perspektywie poprawiają żyzność gleby, a

dzięki naturalnym składnikom wspierają również naturalne procesy glebowe.

Bazą dla bionawozów jest najczęściej materia organiczna (np. obornik lub guano) oraz odpady naturalne, takie jak resztki roślinne, kompost czy słoma. Okazuje się jednak, że do ich produkcji można również



wykorzystać odpady z przemysłu mleczarskiego.

Pierwszy taki pomysł

Właśnie nad takim rozwiązaniem pracują naukowcy z Wydziału Chemicznego Politechniki Wrocławskiej. W swoich badaniach współpracują z firmą mleczarską produkującą m.in. mleko odtłuszczone oraz mleko w proszku. W trakcie wytwarzania tych produktów, przed procesem pasteryzacji, powstaje tzw. zrzut — bardzo zagęszczona mieszanina zawierająca m.in. wysoką zawartość białek.

Bywa on wykorzystywany do produkcji pasz dla zwierząt, ale alternatywnie może stanowić źródło azotu, fosforu i innych pierwiastków, które są niezwykle cenne w uprawie roślin. Dlatego postanowiliśmy zagospodarować ten odpad w

inny sposób, tworząc innowacyjny nawóz organiczomineralny oraz biostymulator.

Warto podkreślić, że nikt wcześniej nie próbował wykorzystać go w ten sposób — mówi **Rafał Taf** ze Szkoły Doktorskiej PWR, który na prowadzonych badaniach opiera swoją pracę doktorską, realizowaną pod opieką prof. Katarzyny Chojnackiej z Katedry Zaawansowanych Technologii Materiałowych na Wydziale Chemicznym.

Jak się okazuje, w całym procesie tworzenia nowej formuły bionawozu najbardziej skomplikowany jest pierwszy etap, czyli właściwa charakterystyka składu dostarczanych odpadów. Kluczowe jest dokładne określenie występujących w nich pierwiastków oraz ewentualna identyfikacja metali ciężkich, które — na szczęście — w

odpadach mleczarskich nie występują.

Wszystko po to, aby stworzyć taką formułę nawozu, w której pierwiastki byłyby w formach łatwo przyswajalnych dla roślin, a jednocześnie wolną od niepożądanych składników — w tym przypadku np. tłuszczów zawartych w odpadach mleczarskich, które mogłyby negatywnie wpływać na środowisko.

Klasyczna produkcja nawozów opiera się głównie na zastosowaniu procesów typowo chemicznych. My również z nich korzystamy, ale dodatkowo wykorzystujemy procesy enzymatyczne, aby wydobyć z odpadów mlecznych jak najwięcej wolnych aminokwasów i krótkich peptydów. To właśnie one w znaczący sposób wpływają na wzrost roślin — wyjaśnia doktorant.

Co ciekawe, najnowsze badania potwierdzają, że zewnętrzne dostarczanie wolnych aminokwasów pomaga roślinom radzić sobie ze stresem klimatycznym. Ma to duże znaczenie m.in. w sytuacjach występowania ekstremalnych zjawisk, takich jak długotrwała susza, fale upałów czy okresowe zwiększone zasolenie gleby.

Technologia zero waste

Opracowana przez nas metoda pozwala na stuprocentowe wykorzystanie powstających odpadów – nic się więc nie marnuje, a gotowy nawóz ma postać granulatu lub ciekłego biostymulatora – zaznacza Rafał Taf. – Cały proces jest jednak dość złożony i wymaga zastosowania odpowiedniego lepiszcza (np. bentonitu, lignitu lub leonardytu), umożliwiającego formowanie granulatu. Odpady charakteryzują się także zmiennym składem, dlatego czasem konieczna jest suplementacja nawozu składnikami mineralnymi w celu zwiększenia jego efektywności – dodaje.

opracowany przez naukowców z Politechniki Wrocław-

skiej został stworzony z myślą o uprawach zbóż, takich jak pszenica, kukurydza czy jęczmień.

Pierwsze testy przeprowadzono już w warunkach laboratoryjnych. Badania podzielono na kilka etapów – od testów kiełkowania, w trakcie których określano m.in. optymalne dawki nawozu dla poszczególnych gatunków roślin, po długookresowe testy wazonowe, polegające na uprawie roślin w pojemnikach w kontrolowanych warunkach.

Wkrótce, we współpracy z wrocławskim oddziałem Instytutu Uprawy, Nawożenia i Gleboznawstwa – Państwowego Instytutu Badawczego (IUNG-PIB) w Puławach, rozpoczną się badania polowe na pszenicy.

Nasze rozwiązanie ma ogromny potencjał wdrożeniowy zarówno dla branży mleczarskiej, która dzięki temu nie musi ponosić potencjalnych kosztów utylizacji odpadów, jak i dla rolników, ponieważ docelowo produkcja bionawozu może być tańsza niż nawozów chemicznych – podkreśla Rafał Taf.

Międzynarodowa wspól-

praca

Badania nad przetwarzaniem odpadów mleczarskich na bio-nawozy są prowadzone w ramach europejskiego projektu HORIZON Landfeed. W jego ramach naukowcy z Hiszpanii, Włoch, Francji, Grecji i Polski prowadzą prace nad wykorzystaniem różnego rodzaju odpadów żywnościowych, w tym m.in. resztek pochodzenia zwierzęcego, odpadów z tłocznii oliwy czy osadów z oczyszczalni ścieków.

Na Politechnice Wrocławskiej realizowane są badania dotyczące wyłącznie odpadów mleczarskich, a całym projektem kieruje prof. Katarzyna Chojnacka. Projekt zakończy się w 2028 roku, a jego całkowita wartość finansowania wynosi blisko 8 mln euro.

Michał Ciepielski
Politechnika Wrocławska

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyjnosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Zagadki Morza Sargasowego: Od błękitu do ekologicznego laboratorium

W sercu północnego Atlantyku, otoczone potężnymi prądami oceanicznymi, rozpościera się akwen, który od wieków rozpala wyobraźnię żeglarzy i naukowców. Jest to Morze Sargasowe, które słynie z przejrzystości, pozwalającej na widzialność podwodną dochodzącą do 100 metrów. Wynika to z oligotroficznego cha-

rakteru wód – niskiej zawartości planktonu i zawiesin, co sprawia, że woda działa jak błękitny filtr. Ta właściwość czyni z akwenu idealne laboratorium dla optyki oceanicznej i systemów teledetekcji, takich jak prowadzony przez NASA projekt COVERAGE, który wykorzystuje te czyste wody do kalibracji narzędzi mapowania satelitarnego.

Jest to jedyny akwen na świecie pozbawiony lądowych brzegów, który od lat stanowi centrum zainteresowania oceanografów i biologów. Jako obszar znajdujący się w dużej mierze poza jurysdykcją krajową, staje się poligonem doświadczalnym dla nowych modeli ochrony środowiska i technologii monitoringu.

Skutki ocieplenia wód po-



wierzchniowych

Najnowsze badania satelitarne i pomiary in situ wykazały szokujący spadek biomasy alg Sargassum w Północnym Morzu Sargasowym (NSS). Od 2015 roku średnia biomasa w tym regionie spadła z poziomu 0,175 mln ton (średnia z lat 2000–2014) do zaledwie 0,014 mln ton. Naukowcy stawiają hipotezę, że przyczyną jest przerwanie dostaw alg z ich historycznego źródła, jakim była północno-zachodnia Zatoka Meksykańska. Ocieplenie wód powierzchniowych oraz coraz częstsze morskie fale upałów w tamtym regionie mogły przekroczyć progi tolerancji termicznej alg, uniemożliwiając im regenerację i migrację na północ, dlatego sar-

gasy drastycznie znikają z północnej części Morza Sargasowego.

Czym jest Wielki Atlantyczny Pas Sargasowy (GASB) i czy to „nowa norma”?

Od 2011 roku obserwujemy zjawisko zwane Wielkim Atlantycznym Pasem Sargasowym (GASB). Jest to gigantyczne skupisko alg rozciągające się w tropikalnym Atlantyku od wybrzeży Afryki Zachodniej po Zatokę Meksykańską i Morze Karaibskie. Pas ten zawiera ponad 20 milionów ton sargasów, co znacząco przewyższa ilości notowane kiedykolwiek w samym Morzu Sargasowym. Naukowcy interpretują to jako trwałą zmianę reżimu ekologicznego. Choć algi z tego pasa docie-

rają czasem w okolice Bermudów, często są już w złym stanie biologicznym z powodu wysokich temperatur w tropikach, co nie pozwala im na skuteczne zasiedlenie północnych rejonów morza.

Tajemnice tarła węgorzy w tym regionie

Morze Sargasowe jest jedynym znanym miejscem tarła węgorza europejskiego (*Anguilla anguilla*) oraz amerykańskiego (*A. rostrata*). Mimo ponad stuletnich badań, podczas których odnajdywano larwy obu gatunków (tzw. leptocephali), nigdy nie zaobserwowano tam dorosłych osobników ani samego momentu tarła. Ryby te pokonują tysiące mil z rzek Europy i Ameryki Północnej, kieru-

jąc się prawdopodobnie frontami termicznymi w południowej części morza, by tam złożyć ikrę i zginąć. Zrozumienie tego procesu jest kluczowe dla ratowania tych krytycznie zagrożonych gatunków.

Morze Sargasowe to „płuca i pompa” oceanu

Mimo niskiej zawartości składników odżywczych (oligotrofia), akwen ten wykazuje zaskakująco wysoką produktywność pierwotną, dorównującą najbardziej żyznym rejonom globu. Działa on jako potężna pompa biologiczna, sekwestrując ogromne ilości dwutlenku węgla. Szacuje się, że netto pochłania ono ok. 7% globalnej wydajności oceanicznej pompy biologicznej. Ponadto, to właśnie tutaj odkryto *Prochlorococcus* – najmniejszy organizm fotosyntezujący, który odpowiada za produkcję ok. 20% tlenu w ziemskiej atmosferze.

Realne zagrożenia czyha-

jące na ten ekosystem

Mimo oddalenia od lądów, Morze Sargasowe zmaga się z poważnymi problemami:

1/. Zanieczyszczenie plastikiem: Cyrkulacja gyru powoduje gromadzenie się odpadów, których stężenie sięga ponad 200 000 odłamków na km².

2/. Nadmierne rybołówstwo: Wiele gatunków, jak tuńczyk błękitnopłetwy czy marlin, jest przełowionych.

3/. Hałas i kolizje: Intensywna żegluga generuje zanieczyszczenie akustyczne i ryzyko uderzeń w wieloryby oraz zółwie.

Eksploatacja przemysłowa: Pojawiają się pomysły komercyjnego pozyskiwania sargasów na biopaliwa czy nawozy, co mogłoby zniszczyć fundament tego ekosystemu.

Innowacyjność zarządzania tym obszarem

Ponieważ większość Morza Sargasowego to pełne morze (High Seas) poza jurysdykcją

państwową, tradycyjne metody ochrony są tam nieskuteczne. Innowacyjnym rozwiązaniem stała się podpisana w 2014 roku Deklaracja Hamiltona, która powołała Komisję Morza Sargasowego. Komisja ta pełni rolę „zarządcy” (steward), opierając swoje działania na dobrowolnej współpracy międzynarodowej i najlepszej wiedzy naukowej, a nie na twardej władzy regulacyjnej. Jest to modelowy przykład podejścia typu „boundary spanning”, łączącego naukę z polityką, co może stać się wzorem dla przyszłego traktatu o ochronie bioróżnorodności na obszarach poza jurysdykcją krajową (BBNJ).

**Opracowała
Jolanta Czudak**

Więcej na: [https://
liderzyinnowacyjnosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)

Prof. Stanisław Bielecki Ambasadorem World Bioeconomy Association na Polskę i Kraje Bałtyckie

Prof. Stanisław Bielecki – wybitny naukowiec oraz rektor Politechniki Łódzkiej w latach 2008–2016 – został powołany na Ambasadora [World Bioeconomy Association](#) (WBA) na Polskę i Kraje Bałtyckie. Nominacja ta stanowi istotne międzynarodowe wyróżnienie oraz potwierdzenie jego wybitnego dorobku naukowego i wieloletniego zaangażowania w roz-

wój **biotechnologii przemysłowej oraz biogospodarki.**

World Bioeconomy Association (WBA) to globalne stowarzyszenie non-profit, powołane w grudniu 2024 roku podczas Światowego Forum Biogospodarki w Waszyngtonie. Jak podkreśla **prof. Bielecki**: *Organizacja jest światowym centrum wspierającym rozwój biogospodarki jako siły napędowej rozwiązań dla wyzwań klimatycznych, ochrony bioróżnorodno-*

ści, bezpieczeństwa żywnościowego oraz zdrowia, opartych na zrównoważonym wykorzystaniu zasobów biologicznych, innowacyjnych biotechnologiach i biomanufacturing.

Rolą Ambasadorów WBA jest budowanie i wzmacnianie relacji pomiędzy środowiskiem naukowym, biznesem, administracją publiczną oraz społeczeństwem, a także wnoszenie eksperckiej wiedzy do działań stowarzyszenia na poziomie



regionalnym i międzynarodowym. W tym kontekście powołanie prof. Stanisława Bieleckiego na Ambasadora na Polskę i Kraje Bałtyckie jest naturalnym wyborem.

Decyzja WBA jest ściśle związana z jego wieloletnim przywództwem naukowym, bo-

gaty doświadczeniem w obszarze biotechnologii molekularnej i przemysłowej oraz znaczącym wkładem w rozwój biogospodarki. Kluczowe znaczenie miało również jego aktywne zaangażowanie prof. Bieleckiego na arenie międzynarodowej i unijnej w kształtowanie strategii

oraz polityk wspierających ten sektor.

Ewa Chojnacka

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Powrót z „raju” z nieoczekiwanym przystankiem na Jamajce

Powrót z dwutygodniowego pobytu w Puerto Plata na Dominikanie do Warszawy miał być standardową podróżą z przesiadką w Zu-

rychu. Takie oczekiwania miało małżeństwo Jolanta Andrychowska i Konrad Harasim. W praktyce okazało się, że lot obejmował jeszcze jeden nieoczekiwany etap – międzylądowanie na Jamajce, w Montego Bay. Sam postój nie byłby niczym nadzwyczajnym, gdyby nie sposób jego przepro-



wadzenia, o którym – jak twierdzą podróżni – nie informują ani biura turystyczne, ani systemy sprzedaży biletów.

Po blisko dwugodzinnej podróży pasażerowie zostali zmuszeni do opuszczenia samolotu na jamajskim lotnisku w Montego Bay i zabrania ze sobą całego, podręcznego bagażu. Niektórych turystów trzeba było budzić, bo zasnęli z nadzieją, że ich podróż będzie trwała nieprzerwanie przez kolejnych kilka godzin, aż do Zurychu. Zaskoczeni przerwą w locie pozabierali swoje torby i wędrowali kilkaset metrów przez terminal lotniska w Montego Bay, aby ponownie poddać się kontroli paszportowej i bagażowej. – „Zostaliśmy zaskoczeni, że mamy wysiąść z samolotu i targać nasze torby, plecaki i walizki przez cały terminal. Nie mieliśmy pojęcia dokąd idziemy, bo nikt nas wcześniej o niczym nie poinformował” – relacjonowała Jolanta Andrychowska.

W grupie podróżnych znajdowały się osoby starsze, rodziny z dziećmi oraz pasażerowie z ograniczoną sprawnością ruchową. Wśród nich był Konrad Harasim, mąż pani Jolanty, który wracał z leczenia kolana na Dominikanie i miał ograniczone zdolności poruszania się.

Mam zerwane więzadła w kolanie i chodzę o kulach. Nie powinno to tak wyglądać. Zapłaciliśmy znaczne pieniądze za bilet, a czuję się, jakbyśmy lecieli jakimś okazyjnym lotem za kilkadziesiąt

złotych – mówił.

Podczas przechodzenia przez terminal ciężar transportu bagażu w dużej mierze spoczywał na jego żonie. Pasażerowie podkreślają, że nie otrzymali jasnych wskazówek dotyczących dalszego przebiegu podróży.

Nikt nie powiedział, dokąd mamy iść, co mamy zrobić. To była wędrówka w nieznaną, która trwała prawie półtorej godziny, prawie tyle samo co lot z Puerto Plata do Montego Bay – dodaje pani Jolanta.

Zakupy zdeponowane, ale zwrócone

Dodatkowe nerwy wywołały zakupy zrobione w strefie wolnocłowej w Puerto Plata. Po opuszczeniu samolotu obsługa jamajskiego lotniska je zdeponowała, co wzbudziło obawy pasażerów. Zostały, co prawda, zafoliovane, ale miały tylko oznaczenia miejsca pasażerów lotu, a ich właściciele nie otrzymywali żadnego potwierdzenia, że je zostawiają.

Ostatecznie prezenty do nich wróciły przy ponownym wsiadaniu do samolotu, ale brak informacji w trakcie całej procedury, potęgował poczucie chaosu i dezorientacji wśród podróżnych.

Chaos po powrocie na pokład

Problemy nie skończyły się po ponownym wejściu do samolotu na wyznaczone pierwotnie miejsca. W Montego Bay na Jamajce weszli na pokład, nowi pasażerowie, którzy zajęli przestrzeń w schowkach bagażowych nad siedzeniami.

W efekcie bagaże podręczne osób, które rozpoczęły podróż w Puerto Plata, nie miały już miejsca w pierwotnie zajmowanych schowkach. Obsługa pokładowa musiała pomagać w poszukiwaniu wolnej przestrzeni, przekładając torby i reorganizując układ bagażu w kabinie.

Informacja, której zabrakło

Zdaniem podróżnych kluczowym problemem był brak wcześniejszej informacji o takiej formie podróży. Wielu z nich podkreśla, że podczas zakupu wycieczki w biurach podróży lub biletów na przelot samolotem szwajcarskich linii lotniczych Edelweiss, było przekonanych o bezpośrednim locie do Warszawy. Informacja o przesiadce w Zurychu pojawiła się później, natomiast o obowiązku opuszczania samolotu na Jamajce – jak twierdzą – nie poinformowano ich wcale.

Zastanawialiśmy się, co za mądra głowa wymyśliła takie połączenie. Może to ma sens ekonomiczny, ale na pewno nie dla pasażerów – mówiła jedna z podróżnych. Coraz częstszy model podróży

Międzyładowania i łączenie tras są praktyką standardową w branży lotniczej i pozwalają liniom zwiększać rentowność połączeń. Jednak – jak podkreślają pasażerowie – kluczowe znaczenie ma sposób informowania klientów o przebiegu podróży.

Konrad Harasim zwraca uwagę, że mimo licznych podróży po świecie z taką sytuacją spotkał się po raz pierw-

szy. – Podróżowaliśmy bardzo dużo, ale z czymś takim nigdy dotąd się nie spotkaliśmy – podkreśla.

Pytania o standardy obsługi

Historia powrotu z Dominikany przez Jamajkę pokazuje, jak duże znaczenie dla pasażerów ma przewidywalność podróży. Formalnie procedury przewoźników mogą pozostawać zgodne z regulaminami, jednak brak jasnej komunikacji prowadzi do poczucia dezorientacji i utraty

zaufania.

Dla małżonków Jolanty i Konrada zdjęcie z bagażem podręcznym w hali lotniska, stało się nieplanowaną pamiątką z wakacji. Nie z Karibów, lecz z podróży, która – ich zdaniem – powinna wyglądać zupełnie inaczej.

Podróżowanie samolotem przez dekady uchodziło za symbol cywilizacyjnego postępu. Człowiek siadał w fotelu, zapinał pasy, zamawiał kawę, a resztę roboty wykonywała technologia, pilot i

kompetentna obsługa. Niestety, linie lotnicze coraz częściej przypominają, że postęp bywa pojęciem względnym. Historia pasażerów wracających z Dominikany do Warszawy lotem Edelweiss przez Jamajkę pokazuje, że te standardy bardzo się ostatnio zmieniły.

Jolanta Czudak

Więcej na: <https://liderzyinnowacyjnosci.com/>

Okuliści apelują – fajerwerki to nie żart

Urazy oka spowodowane wybuchem fajerwerków to prawdziwa epidemia. Jest to szczególnie niebezpieczne podczas prywatnych i publicznych imprez sylwestrowych – ostrzega prof. Robert Rejdak, szef uniwersyteckiej Kliniki Okulistyki Ogólnej i Dziecięcej w Lublinie oraz Ponadregionalnego Centrum Diagnostyki Terapii Urazów Narządów Wzroku. – Na takie urazy narażeni są zarówno dorośli jak i dzieci.

Chirurdzy i okuliści

apelują o rozwagę. Każdego roku do Ponadregionalnego Centrum Terapii Urazów Narządów Wzroku w Lublinie trafiają w okresie sylwestrowo-karnawałowym dziesiątki osób. Zdecydowana większość to dzieci i młodzież, najczęściej obserwatorzy pokazów sztucznych ogni.

Spodziewamy się dużego wzrostu liczby takich pacjentów 31 grudnia i 1 stycznia. To jest rzeczywiście wielkie zagrożenie zarówno dla dorosłych, ale również dla dzieci. Dzieci, które są

rosłych odpalają fajerwerki, często są ofiarami uszkodzenia gałki ocznej, oparzeń, ale też wniknięcia ciała obcego wewnątrzgałkowego.

Bywa, że osoba sprawdza, czy fajerwerki odpowiednio są odpalone, pochyla się nad nimi i wówczas dochodzi do eksplozji i uszkodzenia twarzoczaszki. Oczywiście

tu mamy do czynienia często z dużymi uszkodzeniami również rąk i całego ciała. Często takie oparzenia skóry w innej okolicy można wyleczyć. Natomiast jeśli dojdzie do uszkodzenia gałki ocznej, są to nieod-



wracalne już skut- szybciej udać się do oku- dobowy dyżur okuli-
ki obniżenia ostrości listy. Jeśli dojdzie do ja- styczny.
wzroku, a nawet ślepoty kiegoś oparzenia, gałkę
– mówi prof. Robert Rej- oczną można połączyć dużą
dak. ilością wody i natych-

W przypadku urazu miast zgłosić się do leka-
spowodowanego fajer- rza. W Lublinie przy ul.
werkami należy jak naj- Chmielnej 1 działa cało-

Ola Mazur
radio ESKA Lublin

Więcej na : [https://
liderzyinnowacyj-
nosci.com/](https://liderzyinnowacyjnosci.com/)