

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

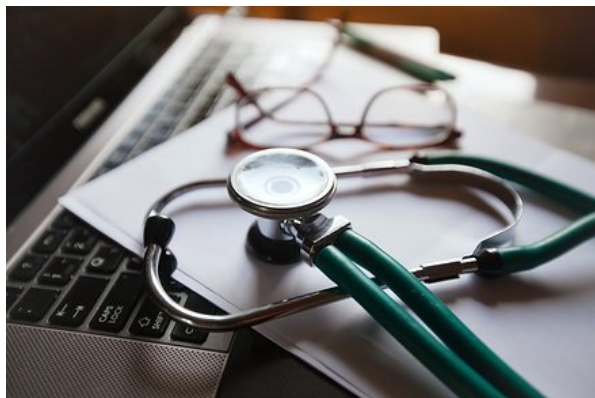
zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## **Ekspert: zapobiec chorobom poprzez popularyzację wiedzy**



**Człowiek, który ma wiedzę, jest człowiekiem szczęśliwszym. Uważam, że każdy ma prawo zdobyć część tej wiedzy, jaką ja posiadam. Ona nie jest tylko dla mnie, musi służyć innym - mówi prof. dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska.**

Od 25 lat uczona propaguje profilaktykę chorób cywilizacyjnych, rozpowszechniając wyniki badań i dorobek naukowy w zakresie racjonalnego żywienia i odżywiania się oraz zdrowego stylu życia.

Profesor znalazła się w trójce finalistów w konkursie Popularyzator Nauki 2015, w kategorii Popularyzatorzy Indywidualni - Naukowcy.

Prof. Kozłowska-Wojciechowska popularyzuje medycynę, nauki o żywieniu i farmację kliniczną. Prowadzi pacjentów. Od ponad 25 lat jej wystąpienia uświetniają festiwale nauki, Pikniki Naukowe w Warszawie, na swoim koncie ma też Polski Program 400 Miast, Program SMS POLKARD - Szansa dla Młodego Serca i cotygodniowy program TVN - „Wiem, co jem”. O zdrowiu mówi do wszystkich - do dzieci w przedszkolach, uczniów w szkołach, do kobiet ciężarnych, do słuchaczy uniwersytetu III wieku. Nie stroni od dziennikarzy, prowadzi również wykłady dla fachowych pracowników służby zdrowia: lekarzy rodzinnych, pediatrów, kardiologów, neurologów, farmaceutów, dietetyków, pielęgniarek.

„Nauka to fenomenalne doświadczenie. Ja reprezentuję tę gałąź nauki, która zawsze musi służyć człowiekowi. To konieczność, żeby ludzie poznali wszystko to, co odkrywamy i wiemy o stylu życia, o naszym odżywianiu i żywieniu” - mówi profesor.

Kandydatka od 40 lat prowadzi praktykę lekarską. Jej zdaniem pacjent ma prawo wiedzieć, na czym polegają jego problemy zdrowotne. „Musi rozumieć, po co ma zjeść jabłko, dlaczego otrzymał tabletkę i na co. Każdy las jest przepiękny, ale w każdym lesie można się zgubić. I trzeba znać dróżki, żeby móc zobaczyć łąki wokół. Ludzie otrzymują mnóstwo informacji. Im większy mają dostęp do tych informacji, tym większy mają w głowach zamęt. W związku z tym ludziom trzeba jak najwięcej przybliżyć, uczyć ich wyboru. Tłumaczyć, że w ogromnej mierze ich zdrowie zależy od tego, co wiedzą i jak tę wiedzę konsumują” - mówi prof. Kozłowska-Wojciechowska.

Uczona przyznaje, że dużo pomysłów na badania naukowe czerpie od swoich pacjentów. Jednocześnie zdaje sobie sprawę, że dar, jakim jest łatwość tłumaczenia, zobowiązuje.

„Jeżeli ja się nauczyłam od wspaniałych nauczycieli i mnie to przyniosło wymierne korzyści w stylu

życia, w stylu pracy i w zainteresowaniach, to muszę to oddać ludziom. Takie jest motto mojej działalności edukacyjnej. Uważam, że wszystko to, co odkrywam, muszę przekazać innym” - deklaruje.

Prof. Kozłowska-Wojciechowska chętnie popularyzuje odkrycia profilaktyki pierwotnej, szczególnie kardiologicznej. Podkreśla, że od stylu życia zależy 80 proc. naszych szans na długowieczność. Jednocześnie zaznacza, że choć farmakologia jest jedną z fenomenalnych dziedzin nauki, to czerpie ona wiedzę z natury. Dlatego farmakoterapia, na której każdy lekarz opiera swoją działalność, to tylko wycinek prawdy. Istotne jest, żeby ustrzec człowieka przed chorobami, to jest największe wyzwanie popularyzatorów.

Uczona głęboko wierzy, że można tak pokierować życiem pacjenta, żeby nie doszło do choroby. Stara się przekonywać ludzi do zmiany stylu życia poprzez podawanie pozytywnych przykładów, nie poprzez zakazy.

„Dobrze poprowadzone zajęcia edukacyjne, choćby przez 10 godzin w roku szkolnym mogą spowodować, że dzieci zmienią swoje podejście do żywienia. W prowadzonym przeze mnie badaniu przygotowaliśmy dużo materiałów edukacyjnych, dzieci przynosiły je do domu, po czym spotykałam rodziców i okazywało się, że i oni diametralnie zmienili swoje podejście. Uświadomili sobie, że rozwiązanie problemów jest w ich rękach i że wiele można poprawić poprzez nieduże kroki. Utwierdziło mnie to w przekonaniu, że edukacja szkolna od najwcześniejszych lat to jest to” - podsumowuje wyniki swoich badań.

Czy łączenie obowiązków pracownika naukowego i bardzo aktywne popularyzowanie nauki wymaga szczególnych zdolności organizacyjnych? Czy po tylu latach, po dziesiątkach artykułów prasowych setkach wywiadów, licznych publikacjach, nie ma się ochoty trochę zwolnić? Finalistka nie ukrywa, że bywa zmęczona, ale nie ma też wątpliwości, że sił jej nie zabraknie.

„Dla mnie pacjent jest fundamentem, który mnie napędza do działania. To jest trudne, ja bywam zmęczona, 40 lat pracy to kawałek czasu. Ale pracowałam zawsze dla ludzi i jeśli miałabym z tego zrezygnować, to zrezygnowałabym ze wszystkiego” - podsumowuje.

„Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska jest uznanym i niekwestionowanym od lat autorytetem w kwestii wpływu żywienia na zdrowie ludzi. Jej działalność popularyzatorska cieszy się ogromnym zainteresowaniem” - ocenia prof. dr hab. Piotr Wroczyński Dziekan Wydziału Farmaceutycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, który zgłosił kandydaturę pani profesor do tegorocznego konkursu.

Prof. Kozłowska-Wojciechowska jest m.in. autorką lub współautorką książek „Żyjmy w zdrowiu, czyli nowa piramida żywienia”, „Co jeść - sercowe rozterki”, Zasady zdrowego żywienia - 33 pytania i odpowiedzi” oraz „Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta”.

*PAP - Nauka w Polsce, Karolina Olszewska*

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/felieton/24475.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie](#)

[tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**