



# SOLARIA A NOWOTWORY SKÓRY

Beata Janisz



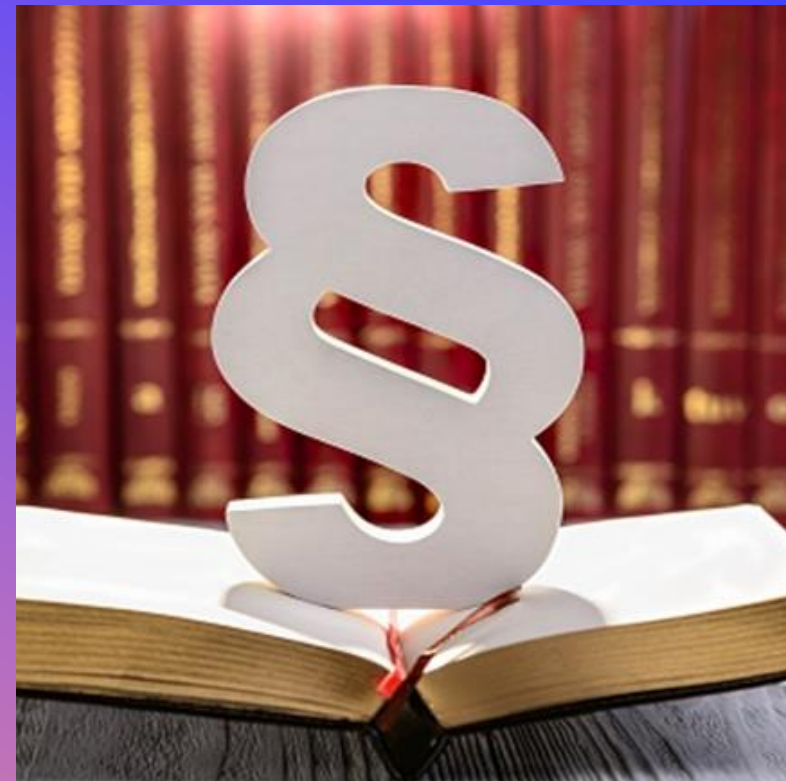
Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; [sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).

# Uwarunkowania prawne

Ustawa z dnia 15 września 2017 r. o ochronie zdrowia przed następstwami korzystania z solarium (Dz.U. 2017 poz. 2111)

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA  
z dnia 18 stycznia 2018 r.

w sprawie umieszczania informacji o zakazie udostępniania solarium osobom, które nie ukończyły 18. roku życia oraz treści informacji o ryzyku związanym z korzystaniem z solarium



# Uwarunkowania prawne



Rozporządzenie określa:

1) wielkość, wzór i sposób umieszczenia informacji, o których mowa w art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 15 września 2017 r. o ochronie zdrowia przed następstwami korzystania z solarium;

2) treść informacji o ryzyku związanym z korzystaniem z solarium.

§ 2. 1. Podmiot świadczący usługi w zakresie udostępniania solarium umieszcza informacje, o których mowa w art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 15 września 2017 r. o ochronie zdrowia przed następstwami korzystania z solarium, w miejscu widocznym dla osoby zamierzającej skorzystać z solarium oraz na wysokości umożliwiającej ich swobodne odczytanie.

# Uwarunkowania prawne



§2. 2 Informacje, o których mowa w ust. 1, umieszcza się na formacie co najmniej A4, wielkimi literami oraz czcionką Times New Roman o rozmiarze co najmniej 32 pkt, z wyjątkiem informacji zawartej w nawiasie, która powinna mieć rozmiar co najmniej 22 pkt.

§ 3. Wzór informacji, o których mowa w art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 15 września 2017 r. o ochronie zdrowia przed następstwami korzystania z solarium, oraz treść informacji o ryzyku związanym z korzystaniem z solarium, określa załącznik do rozporządzenia.

# Wzór tablicy



## ZAKAZ UDOSTĘPNIANIA SOLARIUM OSOBOM, KTÓRE NIE UKOŃCZYŁY 18. ROKU ŻYCIA

(ART. 5 UST. 1 USTAWY Z DNIA 15 WRZEŚNIA 2017 R.

O OCHRONIE ZDROWIA PRZED NASTĘPSTWAMI KORZYSTANIA Z SOLARIUM).

**MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA:**

**KORZYSTANIE Z SOLARIUM**

**ZWIĘKSZA RYZYKO ZACHOROWANIA**

**NA NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY SKÓRY.**

# Uwarunkowania prawne



- Art. 1. 1. Ustawa określa:
  - 1) zadania organów administracji rządowej i jednostek samorządu terytorialnego w zakresie ochrony zdrowia społeczeństwa przed następstwami korzystania z solarium;
  - 2) szczególne warunki świadczenia usług w zakresie udostępniania solarium.
- 2. Przepisów ustawy nie stosuje się do urządzeń elektrycznych wyposażonych w lampy UV, wykorzystywanych przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych w rozumieniu art. 5 pkt 40 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1938 i 2110)

# Uwarunkowania prawne



Art. 3. 1. Organy administracji rządowej i jednostek samorządu terytorialnego są obowiązane do podejmowania działań mających na celu ochronę zdrowia społeczeństwa przed następstwami korzystania z solarium.

2. Działania, o których mowa w ust. 1, obejmują w szczególności:

- 1) upowszechnianie wiedzy na temat szkodliwości korzystania z solarium, w szczególności wśród dzieci i młodzieży;
- 2) minimalizowanie negatywnych następstw korzystania z solarium;
- 3) leczenie osób uzależnionych od solarium;
- 4) profilaktykę nowotworów skóry, w szczególności czerniaka złośliwego.

# Uwarunkowania prawne



Art. 5. 1. Zabrania się udostępniania solarium małoletnim.

2. W przypadku wątpliwości co do pełnoletności osoby zamierzającej skorzystać z solarium, osoba udostępniająca solarium uprawniona jest do żądania okazania przez tę osobę dokumentu potwierdzającego jej wiek.

3. W razie nieokazania dokumentu, o którym mowa w ust. 2, osoba udostępniająca solarium odmawia udostępnienia solarium



# Uwarunkowania prawne



Art. 6. 1. Podmiot świadczący usługi w zakresie udostępniania solarium obowiązany jest umieścić w miejscu udostępniania solarium czytelne i widoczne informacje:

- 1) o treści: „**Zakaz udostępniania solarium osobom, które nie ukończyły 18. roku życia (art. 5 ust. 1 ustawy z dnia 15 września 2017 r. o ochronie zdrowia przed następstwami korzystania z solarium)**”;
- 2) o ryzyku związanym z korzystaniem z solarium.

# Uwarunkowania prawne



Art. 7. 1. Kontroli świadczenia usług w zakresie udostępniania solarium dokonują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej i inne organy w zakresie posiadanych kompetencji określonych w ustawach regulujących ich funkcjonowanie oraz na zasadach wskazanych w tych ustawach.

# Uwarunkowania prawne



Art. 8. 1. Organy, o których mowa w art. 7 ust. 1, mogą, w drodze decyzji, nałożyć na podmiot świadczący usługi w zakresie udostępniania solarium karę pieniężną w wysokości od 1000 zł do 50 000 zł za:

- 1) udostępnienie solarium małoletniemu;
- 2) nieumieszczenie w miejscu udostępniania solarium informacji, o których mowa w art. 6 ust. 1, albo umieszczenie informacji niespełniających wymagań określonych w tym przepisie lub w przepisach wydanych na podstawie

# Uwarunkowania prawne

c.d.

art. 6 ust. 2;

3) reklamę lub promocję usług w zakresie udostępniania solarium;

4) utrudnianie przeprowadzenia kontroli świadczenia usług w zakresie udostępniania solarium.



# O czym powinniśmy wiedzieć, korzystając z solarium.

Łóżka opalające stają się z roku na rok coraz bardziej popularne, ponieważ ludzie pragną szybkiego i łatwego sposobu na uzyskanie efektu opalonego ciała, zwłaszcza w naszym klimacie. Paradoksalnie latem zwiększa się popyt na tego typu usługi. Wiele osób nie zdaje sobie jednak sprawy, że solarium wiąże się z wieloma zagrożeniami dla zdrowia, które mogą potencjalnie zagrażać życiu.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# O czym powinniśmy wiedzieć, korzystając z solarium.

Higiena w solarium jest bardzo ważna, stanowi o standardzie świadczonych usług. Powierzchnia łóżek solarnych musi być dezynfekowana po każdej sesji opalania. Preparat do dezynfekcji powinien posiadać szerokie spektrum działania. Kolejnym niezbędnym elementem wyposażenia solarium są ręczniki papierowe.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Uszkodzenie oczu

Opalanie w solarium stanowić może zagrożenie dla oczu. Skóra powiek jest bardzo wrażliwa i delikatna. Emitowany przez opalające lampy ultrafiolet może powodować problemy z widzeniem, uszkodzić rogówkę i soczewkę, prowadząc nawet do zaćmy. Z tego powodu każdy klient powinien mieć zapewnioną możliwość skorzystania z przylegających okularów ochronnych, pomimo braku takiego zapisu w aktach prawnych.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrylików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Promieniowanie UV i rak skóry

Podstawowym zagrożeniem związanym z łózkami opalającymi jest ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe (UV). Ten rodzaj promieniowania odpowiada za powstanie zmian wywołujących raka skóry, w tym czerniaka. Stwierdzono że osoby korzystające z łóżek opalających są o wiele bardziej narażone na rozwój czerniaka niż osoby, które nigdy z nich nie korzystały. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaklasyfikowała solarium jako czynnik rakotwórczy klasy 1, co oznacza, że znajduje się ono w tej samej kategorii co tytoń i azbest.



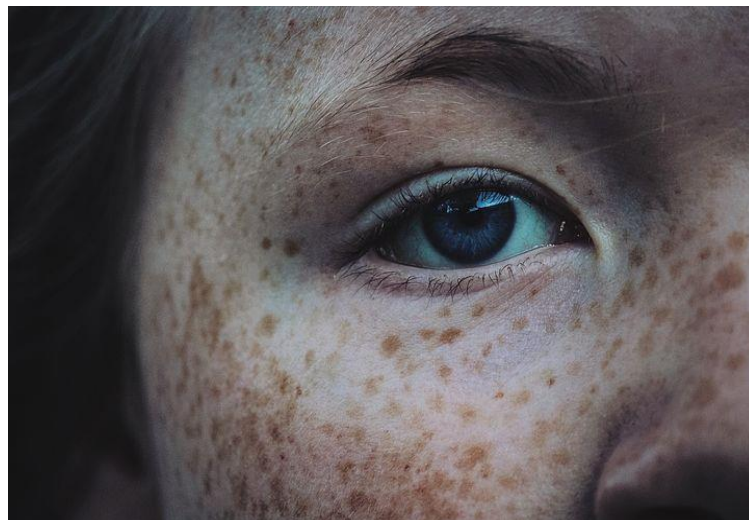
Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl.





# Przedwczesne starzenie się i zmarszczki

Oprócz ryzyka zachorowania na nowotwór skóry, łóżka opalające mogą również powodować przedwczesne starzenie się i zmarszczki. Promieniowanie UV rozkłada kolagen w skórze, czyli białko, które nadaje skórze elastyczność i jędrność. Prowadzi to do powstawania zmarszczek, plam starczych i zwiotczenia skóry.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: [kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl); [sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl);  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).



# Uzależnienie i problemy ze zdrowiem psychicznym

Opalanie w solarium może również uzależniać i mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. Osoby regularnie korzystające z łóżek opalających często doświadczają objawów odstawienia, takich jak depresja i niepokój, kiedy próbują przestać opalać się. Nieustanne dążenie do uzyskania opalenizny może prowadzić do tanoreksji - zaburzeń osobowości wynikających z kultu własnego ciała.



# Stłumiony układ odpornościowy

Oslabienie funkcji układu odpornościowego jest kolejnym ryzykiem związanym z promieniowaniem UV. Możemy być bardziej podatni na infekcje skóry, takie jak zapalenie mieszków włosowych i liszajec. Powtarzające się narażenie na promieniowanie UV może również osłabić zdolność organizmu do wytwarzania witaminy D, która jest niezbędna do utrzymania zdrowego układu odpornościowego.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Solarium Fakty

- UVR w solariach jest 10-15x silniejsze niż UVR w południe w słoneczny dzień
- korzystający z solariów otrzymują roczną dawkę UVA większą o 1,2 – 4,7 od osób nie korzystających z solariów
- kobiety korzystające z solarium > 1x w miesiącu mają o 55% większą szansę na powstanie czerniaków (NCI,2004)

# Solarium Fakty

W I kwartale tego roku Inspekcja Handlowa sprawdziła 103 urządzenia opalające w 66 salonach opalania, zakładach kosmetycznych, fryzjerskich, gabinetach masażu. W 36 urządzeniach (35% skontrolowanych) stwierdzono przekroczony poziom promieniowania UV - nawet do 3,5-krotnego przekroczenia parametru normy, który wynosi 0,3 W/m<sup>2</sup>.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Karcenogenne działanie UVR

- UVB – promieniowanie pochłonięte przez DNA, działanie bezpośrednie
- UVA – promieniowanie pochłonięte przez struktury komórkowe (melanofory) wytwarzane są wolne rodniki tlenowe działające na DNA, działanie pośrednie



# Uwaga znamię!

Znamiona, zwane potocznie pieprzykami, to narośla na skórze, które mogą być nieszkodliwe, ale mogą też przekształcić się w raka skóry. Ważne jest, aby zwracać uwagę na wszelkie zmiany w wyglądzie lub strukturze swoich znamion, ponieważ może to być oznaką czerniaka.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Czym są znamiona?

Znamiona są to ciemne plamy na skórze, spowodowane nagromadzeniem melanocytów, komórek produkujących pigment. Pojawiają się w dowolnym miejscu na ciele, mogą być płaskie lub wypukłe. Ze znamieniem można się urodzić lub nabyć go w późniejszym okresie życia. Znamiona mogą również zmieniać swój wygląd i rozmiar na przestrzeni lat.





# Różne rodzaje znamion

Istnieją zatem dwa główne rodzaje znamion: wrodzone i nabyte. Znamiona wrodzone są obecne przy urodzeniu i mogą być większe i bardziej nieregularne w kształcie niż znamiona nabyte. Z kolei znamiona nabyte powstają w późniejszym okresie życia są zazwyczaj mniejsze i mają bardziej regularny kształt.



# Zagrożenia związane z rakiem skóry

Większość znamion jest nieszkodliwa, niektóre jednak mogą przekształcić się w nowotwór skóry. Najczęstszym rodzajem raka skóry jest czerniak, który może rozprzestrzenić się na inne części ciała, jeśli nie zostanie wcześniej zdiagnozowany i leczony. Ważne jest, aby być świadomym wczesnych sygnałów ostrzegawczych czerniaka, takich jak zmiany w wielkości, kształcie, kolorze lub strukturze znamienia.



# Czerniak

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów (komórek barwnikowych) skóry, błon śluzowych ( np. jamy ustnej, sromu, odbytu) oraz błony naczyniowej gałki ocznej. Należy pamiętać, że rozwój nowotworu może mieć nieznane ognisko pierwotne a objawy choroby wynikają z lokalizacji zmiany przerzutowej.

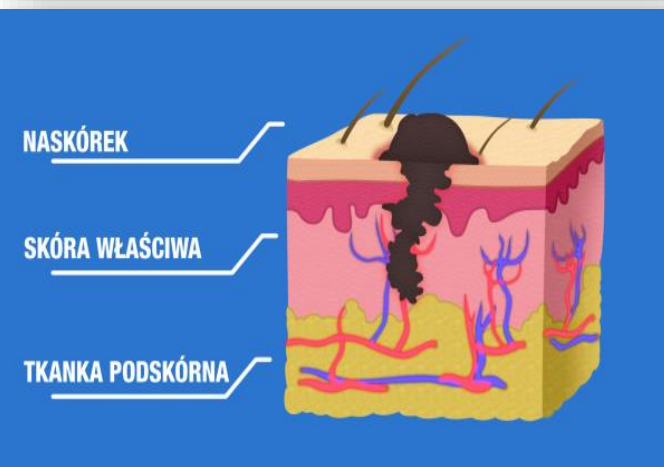
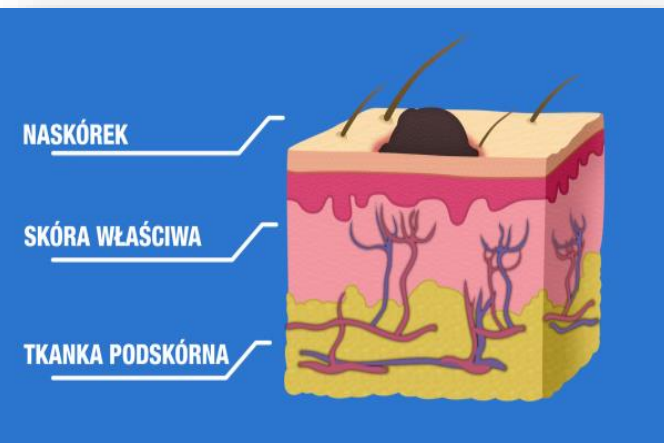
Z definicji jest nowotworem złośliwym, a zatem używana często w Polsce nazwa czerniak złośliwy nie ma uzasadnienia.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Czerniak – Co to jest?



BARDZO AGRESYWNY WZROST

WCZESNE I LICZNE PRZERZUTY, TRUDNE W LECZENIU FARMAKOLOGICZNYM

SZYBKO PRZECHODZI Z CHOROBY MIEJSCOWEJ (ROZWIJAJĄCEJ SIĘ W JEDNYM MIEJSCU NA SKÓRZE) W POSTAĆ ROZSIANĄ TZW. UOGÓLNIONĄ

ROZRASTA SIĘ NA POWIERZCHNI SKÓRY I WRASTA W JEJ GŁĘB

GDY PRZEJDZE BARIERĘ SKÓRY DOSTAJE SIĘ DO NACZYŃ KRWIONOŚNYCH I CAŁEGO ORGANIZMU

CZASEM WYSTARCZAJĄ 3 MIESIĄCE, ABY ZAATAKOWAŁ CAŁY ORGANIZM

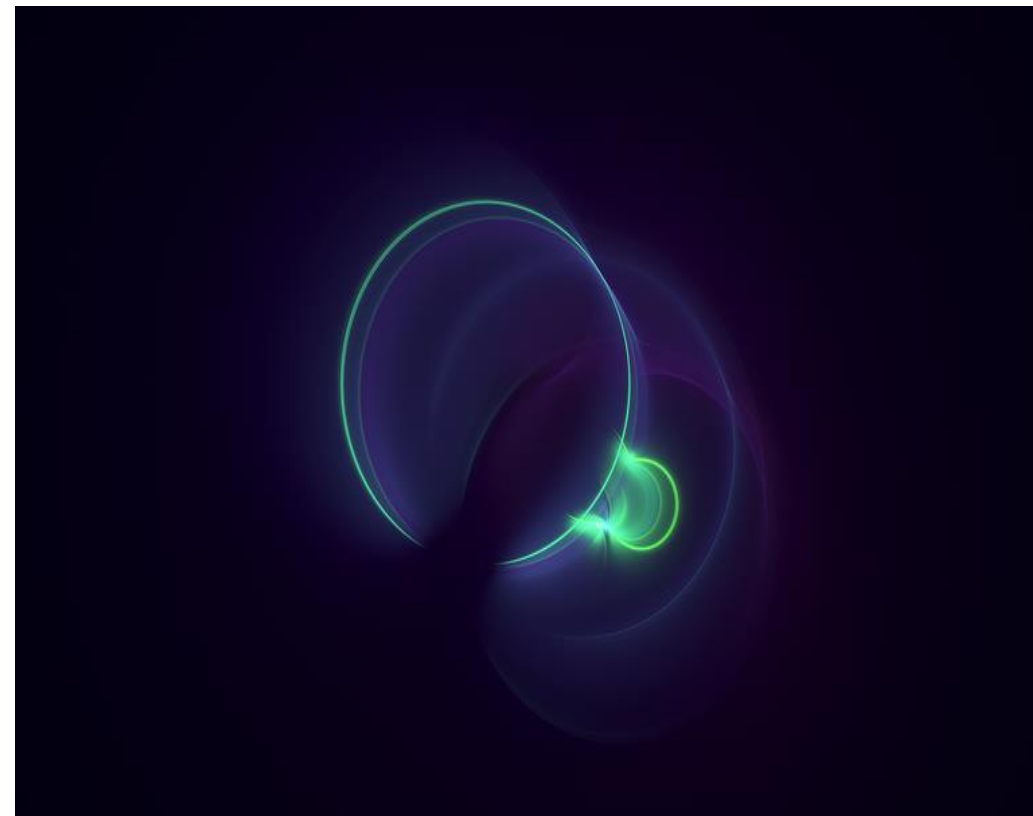
# Etiologia

## CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

- promienie ultrafioletowe (UVA, UVB)
- urazy (?)

## CHOROBY UŁATWIAJĄCE

- z immunosupresją ( transplantacje)
- ze zmianami stanu hormonalnego



# Etiologia

## Czynniki genetyczne

- Zespół znamion atypowych (FAMS)
- Geny w chromosomach: **1p36, 6q...., 7q31, 9p21, 10q23, 11q23**
- Czerniak w rodzinie - w pierwszym pokoleniu ryzyko 200x



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



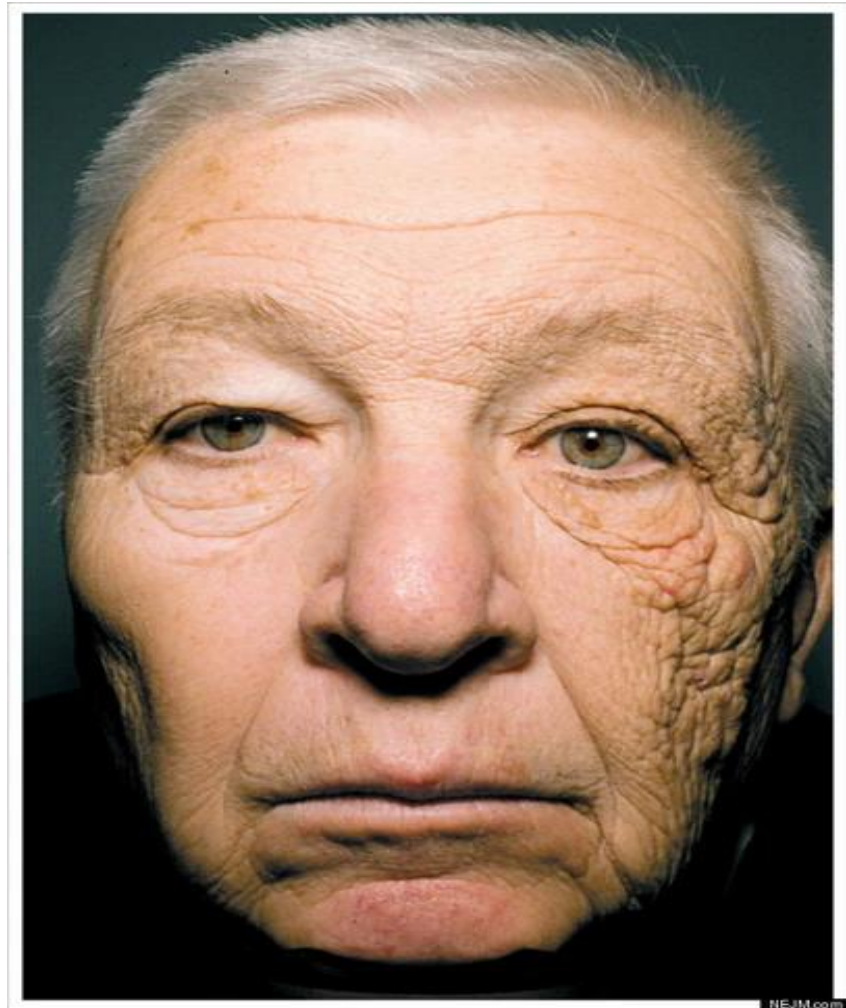
# Czynniki wzrostu ryzyka zachorowania

- znamię wrodzone  $>5\%$  powierzchni ciała
- czerniak w wywiadzie, wywiad rodzinny czerniaka
- zespół znamion atypowych
- 5 znamion  $> 5$  mm średnicy lub 50 znamion  $> 2$  mm średnicy
- oparzenia słoneczne w dzieciństwie
- rasa biała, rude/jasne włosy, niebieskie oczy, piegi
- korzystanie z solarium
- zamieszkiwanie w miejscach nasłonecznionych



# Długotrwała ekspozycja twarzy na słońce

69-letni Bill McElligott przez 28 lat zarabiał na życie prowadząc samochód dostawczy. Przez większość dnia słońce świeciło na niego przez szybę samochodu i po latach pracy dokładnie widać, jak duże zmiany w jego wyglądzie wywołało długotrwałe narażenie skóry na promienie UV.

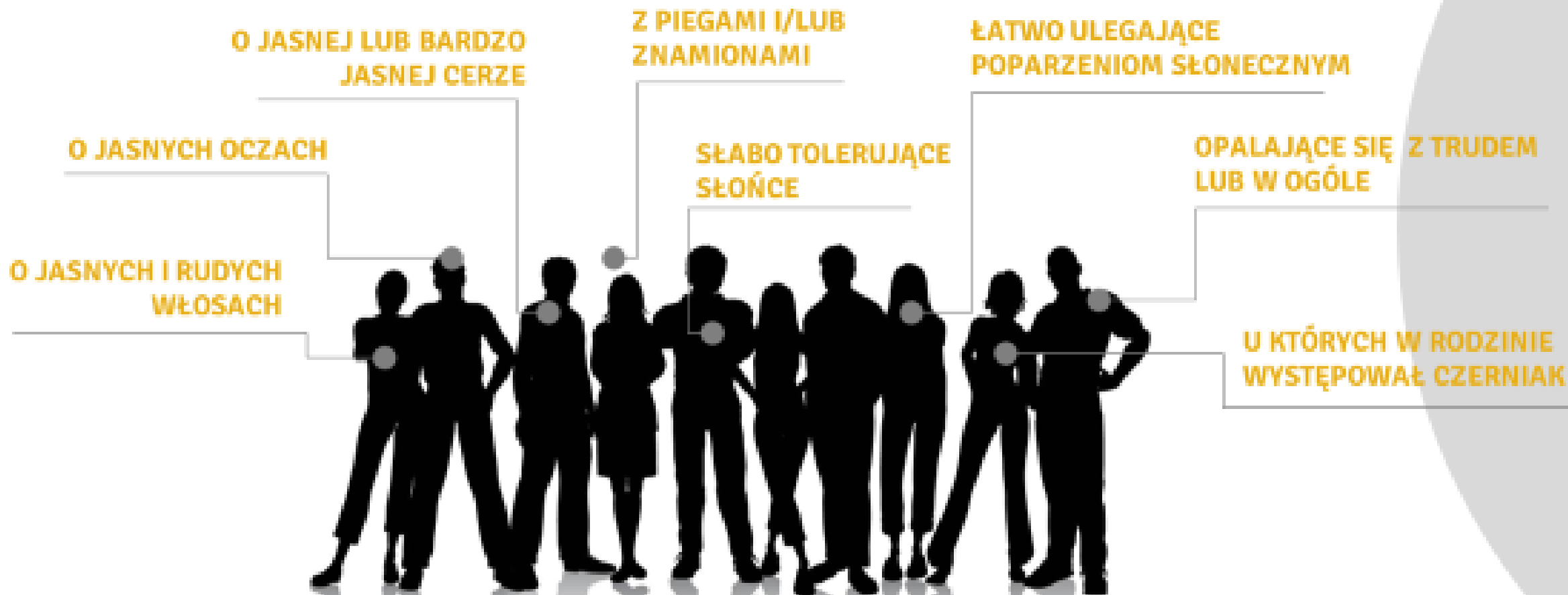






# KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

NA ROZWÓJ CZERNIAKA NAJBARDZIEJ NARAŻONE SĄ OSOBY:



**TE OSOBY POWINNY BEZWZGLĘDNIIE UNIKAĆ SŁOŃCA I CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ Z SOLARIUM**

# Cechy ABCDE

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które ułatwiają ich rozpoznanie. Pomaga w tym w tym proste **abcde**

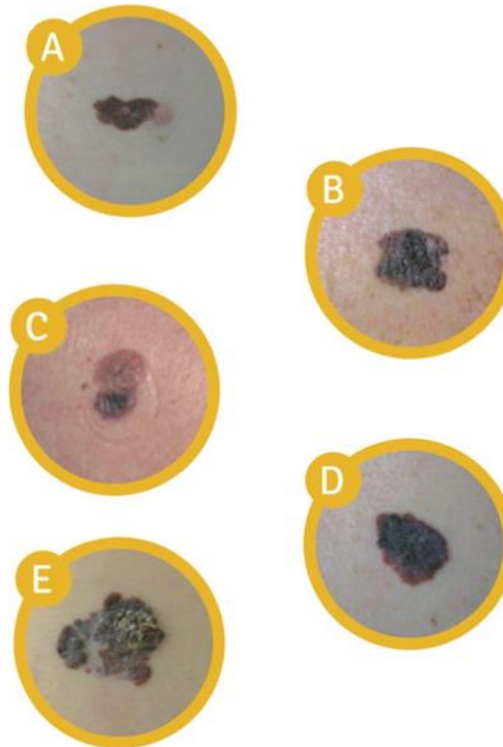
**A** - ASYMETRIA NP. ZNAMIE „WYLEWAJĄCE” SIĘ NA JEDNĄ STRONĘ

**B** - BRZEGI POSZARPANE, NIERÓWNOMIERNE, POSIADAJĄCE ZGRUBIENIA

**C** - CZERWONY, CZARNY, NIEJEDNOLITY KOLOR

**D** - DUŻY ROZMIAR, WIELKOŚĆ ZMIANY POWYŻEJ 6MM

**E** - EWOLUCJA, CZYLI POSTĘPUJĄCE ZMIANY ZACHODZĄCE W ZNAMIENIU



# Znaczenie wczesnego wykrywania

Jeżeli zauważymy zmiany w wyglądzie lub strukturze swoich pieprzyków, ważne jest, aby jak najszybciej udać się do lekarza. Dotyczy to zmian w rozmiarze, kształcie, kolorze lub strukturze. Lekarz będzie mógł przeprowadzić badanie dermatoskopem, a w razie konieczności wykonać biopsję, aby ustalić, czy pieprzyk jest nowotworem.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrylików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



# Literatura:

- ❖ Dr Marcin Zdzienicki Centrum Onkologii Klinika Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków wykład „Nowotwory skóry – czerniak Profilaktyka, wczesna diagnostyka” .
- ❖ Poradnik metodyczny profilaktyki czerniaka Profesor Piotr Rutkowski we współpracy „Fundacja Gwiazda Nadziei”, „Akademia Czerniaka”.
- ❖ Strony internetowe: Portal Pacjentów publikacja z dnia 21.02.2023 r., <https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/aktualnosci/>
- ❖ Dr Zbigniew Łucki <https://zbigniewlucki.pl/pieprzyki-i-znamiona-nie-lekcewaz-ich/>
- ❖ Fundacja Gwiazda Nadziei <https://www.gwiazdanadziei.pl/znemie-znam-je>
- ❖ Zdjęcia: <https://pixabay.com/pl/>
- ❖ Zdjęcie pobrane z wyszukiwarki Google w celach naukowych w dniu 10.03.2023r. <https://noizz.pl/zdrowie/szokujace-zdjecie-kierowcy-ciezarowki>

Powiatowa Stacja Sanitarно- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; [sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: [ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl](mailto:ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl).



**DZIĘKUJĘ ZA  
UWAGĘ 😊**

