



GAZETA

wyborcza

wyborcza.pl

NIE MA WOLNOŚCI BEZ SOLIDARNOŚCI

Czwartek, 25 czerwca 2026 | Redaktor prowadzący Marcin Stelmasiak | Cena gazety 7,99 zł (w tym 8% VAT) | nr 146.11245, 1

Nakład 33 tys. + 322 tys. prenumerat cyfrowych

Afera w Warszawskim Szpitalu Południowym

Sygnalista oskarża:
Na SOR ginęli ludzie

Prokuratura zbada wszystkie zgłoszenia dotyczące śmierci pacjentów na oddziale ratunkowym w Warszawskim Szpitalu Południowym. Sygnalista, który oskarża szpital, wczoraj zeznawać nie chciał.

Judyta Watoła

– Tam giną ludzie, bo ktoś się uczy. To jest sedno całego zamieszania. Procedury były wykonywane w sposób wadliwy – tak o działaniu SOR w Warszawskim Szpitalu Południowym (WSP) mówił we wtorek w Kanaale Zero dr Emil Jędrzejewski. Zwolniony ze szpitala pod koniec 2025 r. były ordynator chirurgii jest sygnalistą, który zgłosił się do mediów z informacjami o nadużyciach w placówce.

Szefem SOR był 27-letni wówczas Dawid Kacprzyk, lekarz bez specjalizacji z medycyny ratunkowej, tuż po stażu podyplomowym. Kacprzyk, na co jako pierwsza zwróciła uwagę „Wyborcza”, nie miał ani kwalifikacji do pełnienia takiej funkcji, ani doświadczenia.

Zdaniem dr. Jędrzejewskiego prowadziło to do śmierci pacjentów. – W wyniku błędu lekarskiego doprowadzono do powikłań, które kończyły się letalnie – mówił Jędrzejewski w wywiadzie dla Kanału Zero.

– Dawid Kacprzyk odpowiada za to, że tam umierali ludzie? – dopytywał prowadzący program Krzysztof Stanowski. Jędrzejewski: – Tak.

Tusk: Sprawdzić wszystko, do spodu

Na wywiad zareagował minister sprawiedliwości Waldemar Żurek. Poinformował, że od roku 2023 prokuratura miała 12 zgłoszeń dotyczących zgonów w Szpitalu Południowym. – W trzech sprawach była odmowa wszczęcia postępowania, cztery sprawy zostały umorzone, pięć spraw jest w biegu – stwierdził. Pięć spraw dotyczyło samego SOR. W trzech przypadkach prokuratura zdecydowała o umorzeniu, w trzech odmówiła wszczęcia postępowania. Jedna sprawa nadal się toczy. – Będziemy sprawdzać także te sprawy, które były umorzone – podkreślił Żurek.

Wypowiedział się również premier Donald Tusk. – Niezależnie od tego, czy się komuś to opłaca czy nie, będziemy wyjaśniali każdy element w sprawie Szpitala Południowego – powiedział w środę. – I tam, gdzie jest

Prokuratorzy zadali Jędrzejewskiemu kilkadziesiąt pytań. Na żadne nie odpowiedział

potrzebna prokuratura, ona już działa. Na wszelki wypadek trzeba będzie sprawdzić wszystko, do samego spodu, co działo się w tym szpitalu.

Nie chciał zeznawać w prokuraturze

Już w środę w prokuraturze jako świadek zeznawał dr Emil Jędrzejewski. – Zakomunikowałem, że nie chce zeznawać bez udziału pełnomocnika – przekazał Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

– Przedłożył notatkę zawierającą nazwiska dwóch osób pokrzywdzonych wraz z numerami PESEL tych osób. Prokuratorzy zadali lekarzowi kilkadziesiąt pytań. Jędrzejewski na żadne nie odpowiedział.

Prokuratorzy nie zabezpieczyli także telefonu lekarza, z którego miał wysłać wiadomość o SOR do prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego i nie dostał odpowiedzi. Ten wątek także ma badać prokuratura, ale Jędrzejewski stwierdził, że nie ma przy sobie telefonu. Ma go przynieść na kolejne przesłuchanie.

Od poniedziałku toczą się już w sprawie dwa śledztwa. Jedno dotyczy oszustwa na kwotę 500 tys. zł, którego miał się dopuścić Kacprzyk, nie pojawiając się w szpitalu na wszystkich dyżurach, które miał pełnić. Drugie dotyczy nadużycia uprawnień przy klasyfikacji pacjentów na SOR. Kacprzyk miał przyjmować poza kolejnością polityków KO (sam był członkiem tej partii).

W środę po południu Kacprzyk wydał oświadczenie. Informacje przekazane przez Jędrzejewskiego określił jako „nieprawdziwe, krzywdzące i naruszające jego dobre imię”. „Dr Emil Jędrzejewski bezpodstawnie łączy mnie ze zdarzeniami, z którymi nie miałem nic wspólnego”. ► 7



FOT. REUTERS/KAI PFaffenbach

Sport

MESSI
I 10 ROZBÓJNIKÓW

Lionel Messi w ostatnich latach kariery zaczął błyszczyć w reprezentacji nie dlatego, że dorósł, by stać się liderem na miarę Diego Maradony, czy dlatego, że wreszcie stał się bardziej argentyński niż kataloński. Ale dlatego, że Lionel Scaloni przestał próbować zrobić z Argentyny latynoską Barcelonę ► 27

Temat dnia

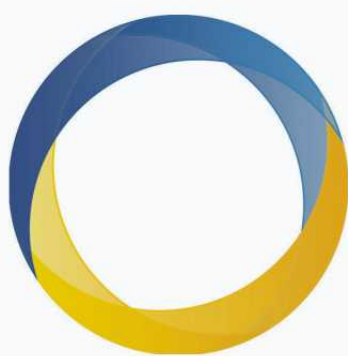
Dwie wojny Trumpa

Donald Trump walczy z glonami. Wojnę, która kosztowała USA 16 mln dol., przegrywa. Nie wiadomo, czy wygra tą z Iranem. Za nią świat może zapłacić nawet 2,2 bln dol. ► 4-5

Wydaje Wyborcza Sp. z o.o.
nr indeksu 348198

REKLAMA

Kraj/34439691



Ukraine Recovery
Conference
25-26 June 2026 – Gdańsk, Poland



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ – CZYTAJ NA STRONIE 3

Polityka

Nawrockiemu najlepiej wychodzi psucie

Decyzje Karola Nawrockiego w sprawie Orderu Orła Białego przypominają te podejmowane przy programie SAFE. Podobnie prezydent działa w relacjach z USA, blokując ambasadorskie nominacje. Na potęgę sypie piach w koła nie rządowi, a całemu państwu.

Wielński



Co by się stało, gdyby Karol Nawrocki poczekał z decyzją o odebraniu Wołodzy Zelenskiemu Orderu Orła Białego do przyszłego poniedziałku? Ukraiński prezydent nie miałby powodu, by nie przyjeżdżać do Gdańska na organizowaną przez jego i polski rząd Konferencję Odbudowy Ukrainy. Rząd Donalda Tuska zanotowałby sukces. Choćby taki, że zaprzeczono by pogłoskom, że Polska jest pomijana w rozmowach o pokoju i przyszłości Ukrainy.

Mam przecucie, że właśnie dlatego Karol Nawrocki przyspieszył i – gdy wydawało się, że jakoś przeczekamy i wyciszmy awanturę o nazwanie imieniem bohaterów UPA jednej z jednostek sił specjalnych ukraińskiej armii – odebrał najwyższe polskie odznaczenie.

A potem jego personel zaczął litanię złośliwości pod adresem Zelenskiego. Szef prezydenckiej kancelarii Zbigniew Bogucki bił rekordy pogardy wobec Ukraińców. Wyrażał radość, że orły wracają do domu (mając na myśli Order Orła Białego zwracane przez byłych ukraińskich prezydentów w goście solidarności z Zelenskim) i oburzał się przy tym, że Ukraińcy oddają cenne polskie odznaczenia lekką ręką, a kiedyś to ręce wyciągali do Polski po pomoc. Chciałbym mu przypomnieć, że Ukraińcy pięty rok stawiają czoła Rosji, która dopuściła się wobec atakowanego kraju aktów terroru i ludobójstwa.

Wielka jednak szkoda, że ukraiński prezydent nie wznosił się ponad duet Nawrocki-Bogucki. Mógł pokazać wielką klasę i zaangażowanie w relacje z Polską. Wybrał politykę, doszedł do wniosku, że bardziej oplaca mu się obrazić. Trudno.

Apele o umiarkowanie przyniosły jednak jakiś efekt, bo do Gdańska przyjedzie premier Ukrainy Julia Swyrydenko. Nie dojdzie więc raczej do sytuacji, że na konferencję nie przyjadą zaproszeni szefowie rządów i inni wpływowi lu-

dzie. Konferencja przyniesie jeszcze dobre owoce.

Zastanawiający jest jednak ten pęd Nawrockiego, by psuć i niszczyć. Zaraz po odebraniu odznaczenia Pałac Prezydencki puścił spin, że Nawrocki nie został na konferencję odbudowy zaproszony, a przecież Gdańsk to jego miasto i on powinien być tam gospodarzem. Tusk nie zaprosił, więc Nawrocki posta-

Dla Nawrockiego i jego ludzi ważne jest tylko to, by upokorzyć Tuska. A potem ogłosić, że rząd sobie nie radzi

nowił zepsuć mu imprezę. Wbrew temu, co opowiada szef prezydenckiego Biura Spraw Międzynarodowych Marcin Przydacz, konferencja w Gdańsku nie będzie zrzutką na Zelenskiego. Podpisanych ma zostać 200 umów, ma zostać zagwarantowana rola Polski w procesie odbudowy. Dla Nawrockiego i jego ludzi ważne jest tylko to, by upoko-

rzyć Tuska. A potem ogłosić, że rząd sobie nie radzi.

Tak samo było przy unijnym programie SAFE. By nie dopuścić, by to rząd Tuska stał za transferem miliardów euro do polskich fabryk zbrojeniowych znajdujących się w matecznikach PiS, Nawrocki zawetował ustawę pozwalającą skorzystać z pieniędzy z tego programu. Dodatkowo posłuchał Amerykanów, którzy zżymali się, że Polska za pieniądze z programu będzie kupować sprzęt wojskowy wyprodukowany w Unii, a nie w USA. Nawrocki zawetował, nie patrząc na konsekwencje dla bezpieczeństwa Polski. Okazało się, że jego weto było na nic, bo można było je obejść i skorzystać z unijnych pieniędzy.

Nawrocki w podobny sposób działa w relacjach z USA, blokując ambasadorskie nominacje, awanse w służbach specjalnych. Na potęgę sypie piach w koła nie rządowi, a całemu państwu.

Prezydentura Nawrockiego trwa już prawie rok. Co udało mu się zbudować? Nic. Budowanie jest bowiem o wiele trudniejsze niż psucie. ●

Bartosz T. Wielński

Nowy rozdział Szymona Hołowni Nadal chce poprawiać Polskę. Dla Marysi i Eli

Nazwisko Szymona Hołowni po Neichu zniknęło z zakładki „zarząd krajowy” Polski 2050 – poinformował jako pierwszy TVN24. Założyciel partii złożył rezygnację z funkcji jej wiceszefa i utworzył w mediach społecznościowych grupę „Umiarkowani”.

To już kolejny turbulentny rozdział wewnętrznych rozgrywek w ruchu Hołowni. Zamiast walki w ramach partii Szymon Hołownia szykuje się do kolejnego projektu politycznego – pisze dziennikarz TVN24+ Patryk Michalski.

Stanowisko wiceprzewodniczącego Hołownia objął w lutym, zaledwie miesiąc po tym, gdy Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz wygrała wybory na przewodniczącą partii. Jego kadencja trwała zaledwie cztery miesiące. Przedstawiciel władz partii, który chce pozostać anonimowy, stwierdził w rozmowie ze stacją, że rezygnacja Hołowni nastąpiła „za zgodą i wiedzą władz partii”.

Niedługo przed oficjalnym odejściem z zarządu Hołownia utworzył grupę na Facebooku o nazwie „Umiarkowani”. W pierwszym poście polityk tłumaczył, że założył grupę, „bo nadal chce poprawiać nasz kraj dla Marysi i Eli” – wskazując na swoje córki. Zaznaczył również, że szuka ludzi „myślących tak samo, albo zgadzających się w 95 proc.”. Do grupy zapisało się ponad 130 osób.



Odejście Hołowni z zarządu to kolejny rozdział kryzysu wewnętrznego Polski 2050. Kilka miesięcy temu partię opuściła grupa polityków na czele z Pauliną Hennig-Kłoską, która założyła klub „Centrum”. – Nie widzimy przestrzeni do realizacji naszych postulatów w obecnym ugrupowaniu i klubie parlamentarnym. Bardzo wiele można było ostatnio posłuchać na ten temat. To brak przestrzeni do dialogu i partnerskiej współpracy – mówiła w lutym Hennig-Kłoska.

Hołownia wielokrotnie podkreślał, że „nie jest przechodniem w polityce” i zamierza tworzyć lepszą Polskę dla swoich córek. ●

Katarzyna Rochowicz

Cytat dnia

Teraz PiS wyje i zachowuje się jak dziewczica polityczna, i mówi „gdzie ta zmiana”, otóż PiS był 8 lat u władzy i demolował system ochrony zdrowia, a myśmy mieli to naprawić; mamy 1,5 roku, to lepiej późno niż wcale



KATARZYNA PEŁCZYŃSKA-NAŁĘCZ
(Polska 2050) w TVN24

www.nekrologi.wyborcza.pl/34440583

Z wyrazami głębokiego smutku z powodu śmierci

Mamy

najszczerze kondolencje

Jackowi Hryniukowi

oraz Jego Bliskim

składają

Przyjaciele z EY.

Jesteśmy z Tobą myślami w tym trudnym czasie.



www.nekrologi.wyborcza.pl/34440592

W obliczu straty

Mamy

łączymy się w myślach

z Jackiem Hryniukiem

oraz Jego Rodziną i Bliskimi

Zespół Fundacji EY

Dzielimy Twój smutek i jesteśmy z Tobą w tym trudnym czasie.





GDĄŃSK W CENTRUM EUROPY

Rusza Ukraine Recovery Conference 2026

Gdańsk staje się dziś miejscem jednej z najważniejszych debat politycznych i gospodarczych w Europie.

Rozpoczynająca się Ukraine Recovery Conference 2026 (URC 2026) zgromadzi przywódców państw, przedstawicieli instytucji międzynarodowych oraz biznesu, którzy będą rozmawiać o bezpieczeństwie, inwestycjach i odbudowie Ukrainy. W wydarzeniu uczestniczą m.in. premier Donald Tusk, premier Ukrainy Julia Svyrydenko, przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej António Costa.

Spotkanie w Gdańsku ma kluczowe znaczenie dla koordynacji międzynarodowych działań na rzecz odbudowy Ukrainy, która od ponad czterech lat mierzy się ze skutkami rosyjskiej agresji. W czasie konferencji URC 2026 będą poruszane wątki bezpieczeństwa energetycznego i infrastruktury transportowej, rozwoju miast, przemysłu oraz budowy nowoczesnej gospodarki. Po raz pierwszy jednym z głównych tematów będzie również bezpieczeństwo i obronność.

– Lugano, Londyn, Berlin, Rzym, a dziś Gdańsk. Polska znajduje się w gronie państw współodpowiedzialnych za kształt przyszłej odbudowy Ukrainy. Mówimy nie tylko o odbudowie zniszczeń wojennych, ale o budowaniu nowoczesnej gospodarki, bezpieczeństwa i odporności całego regionu. Do Polski przyjedzie kilkadziesiąt oficjalnych delegacji z całego świata. To ważny sygnał potwierdzający rolę naszego kraju jako partnera aktywnie zaangażowanego w proces odbudowy Ukrainy – podkreśla sekretarz stanu Eliza Zeidler w MAP, koordynująca przygotowania do URC.

Istotnym elementem tegorocznej konferencji będzie również współpraca, w tym rozwój partnerstw między spółkami z Polski i Ukrainy, głównie ze strategicznych sektorów: energetyki, infrastruktury oraz obronności.

Ważnym obszarem dyskusji pozostaje także rola kapitału prywatnego oraz partnerstw publiczno-prywatnych. Inwestycje na Ukrainie będą wymagały ścisłej współpracy sektora publicznego, instytucji finansowych oraz przedsiębiorców.

– Odbudowa Ukrainy to największe przedsięwzięcie inwestycyjne w Europie w najbliższych latach. Chcemy, aby polskie firmy uczestniczyły w tym procesie od samego początku. URC 2026 ma łączyć partnerów gotowych realizować konkretne projekty i budować trwałe relacje gospodarcze między Polską a Ukrainą. Efektem konferencji mają być nie tylko deklaracje, ale inwestycje, nowe partnerstwa i długofalowa współpraca gospodarcza – mówi wiceminister Zeidler.

Dla polskich przedsiębiorców udział w procesie odbudowy Ukrainy oznacza możliwość zaangażowania się w projekty infrastrukturalne, energetyczne i przemysłowe o bezprecedensowej skali. Konferencja w Gdańsku ma stworzyć przestrzeń do nawiązywania partnerstw, które przełożą się na konkretne przedsięwzięcia biznesowe i inwestycyjne.

URC 2026 jest częścią międzynarodowego procesu wspierania Ukrainy. Tegoroczna edycja w Gdańsku stanowi kolejny krok w budowaniu międzynarodowej koalicji na rzecz odbudowy Ukrainy oraz wzmocnienia bezpieczeństwa i stabilności Europy.

GDĄŃSK AT THE HEART OF EUROPE

Ukraine Recovery Conference 2026 begins

Today, Gdańsk becomes the venue for one of the most important political and economic debates in Europe.

The Ukraine Recovery Conference 2026 (URC 2026), which is now beginning, will bring together heads of state, representatives of international institutions and business leaders to discuss security, investment and the reconstruction of Ukraine. Participants include Prime Minister Donald Tusk, Prime Minister of Ukraine Julia Svyrydenko, President of the European Commission Ursula von der Leyen and President of the European Council António Costa.

The meeting in Gdańsk is of key importance for coordinating international efforts to support the reconstruction of Ukraine, which for more than four years has been dealing with the consequences of Russian aggression. The URC 2026 conference will address issues related to energy security and transport infrastructure, urban development, industry and the development of a modern economy. For the first time, security and defence will also be among the main topics.

“Lugano, London, Berlin, Rome, and now Gdańsk. Poland is among the countries jointly responsible for shaping the future reconstruction of Ukraine. We are talking not only about rebuilding wartime destruction, but also about building a modern economy, security and resilience for the entire region. Several dozen official delegations from around the world will come to Poland. This is an important signal confirming our country's role as a partner actively engaged in Ukraine's reconstruction process,” emphasises Eliza Zeidler, Secretary of State in the Ministry of State Assets coordinating preparations for the Ukraine Recovery Conference (URC).

Cooperation will also be an important element of this year's conference, including the development of partnerships between companies from Poland and Ukraine, mainly in strategic sectors such as energy, infrastructure and defence.

The role of private capital and public-private partnerships also remains an important area of discussion. Investments in Ukraine will require close cooperation between the public sector, financial institutions and entrepreneurs.

“The reconstruction of Ukraine will be the largest investment undertaking in Europe in the coming years. We want Polish companies to participate in this process from the very beginning. URC 2026 is intended to connect partners ready to implement concrete projects and build lasting economic relations between Poland and Ukraine. The outcome of the conference should be not only declarations, but also investments, new partnerships and long-term economic cooperation,” says Deputy Minister Zeidler.

For Polish entrepreneurs, participation in Ukraine's reconstruction process means an opportunity to become involved in infrastructure, energy and industrial projects on an unprecedented scale. The conference in Gdańsk is intended to create space for establishing partnerships that will translate into concrete business and investment ventures.

URC 2026 is part of the international process of supporting Ukraine. This year's edition in Gdańsk marks another step in building an international coalition for Ukraine's reconstruction and strengthening Europe's security and stability.

SPONSOR GŁÓWNY



SPONSORZY



Bank Polski

PARTNERZY GŁÓWNI



Dwie wojny Donalda Trumpa

Trump walczy z glonami



Ikoniczna sadzawka, której dno pomalowano na american blue, jest jednym z wielkich remontów – symboli potęgi USA. Na razie to wielkie fiasko, a według Trumpa stoją za tym sabotażyści i wandale.

Anna Wyrwik

W kwietniu Donald Trump triumfalnie ogłosił, że bierze się za remont jednego z ikonicznych miejsc w Waszyngtonie i całych USA, czyli Lincoln Memorial Reflecting Pool. Żrugął przy tym poprzednich prezydentów i ogłosił, że nie dbali należycie o sadzawkę. Zapowiedział też, że od teraz będzie miała kolor z flagi narodowej, czyli amerykański niebieski.

Dwa miesiące i ponad 14 milionów dolarów później sadzawka jest zielona, bo wyrosły w niej algi, których żaden wykonawca nie umie się pozbyć. Na dodatek z dna basenu płatami odchodzi farba american blue. Co na to Donald Trump? Krzyczy, że to sabotaż, i wysyła agentów, by szukali sprawców.

Ma być piękna, piękna sadzawka

Lincoln Memorial Reflecting Pool, czyli Staw przed Mauzoleum Lincolna, to największa z waszyngtońskich sadzawek lustrzanych. Długi na ok. 618 m i szeroki na 51 m zbiornik na bokach ma 46 cm głębokości, a na środku 30 cm więcej. Może pomieścić 25,5 tys. metrów sześciennych wody.

Jest też zapewne najbardziej reprezentacyjną sadzawką lustrzaną w Stanach Zjednoczonych, bo znajduje się w National Mall przed Mauzoleum Abrahama Lincolna. Zaprojektował ją Henry Bacon, a budowa rozpoczęła się w 1914 roku i zakończyła osiem lat później.

Reflecting Pool, z odbijającym się w jego wodzie charakterystycznym Pomnikiem Waszyngtona, był miejscem wielu historycznych wydarzeń. W 1963 roku, po zakończeniu Marszu na Waszyngton, Martin Luther King wypowiedział przy nim słynne słowa „Miałem sen”. Nad brzegami odbywały się też dziesiątki demonstracji przeciwko wojnie w Wietnamie. Reflecting Pool grał w wielu filmach, choćby w słynnej

scenie z „Forresta Gumpa”, w której – właśnie podczas antywojennego protestu – Jenny biegnie w wodzie do Forresta.

Jednak od lat Reflecting Pool ma problem z glonami. Waszyngtońska sadzawka wielokrotnie przechodziła remonty. W 2012 roku, za prezydentury Baracka Obamy, przeszła poważną renowację, która pochłonęła 34 miliony dolarów. Algi jednak nie zniknęły.

Służba Parków Narodowych planowała rozwiązać ten problem, ale ze względu na duże koszty zdecydowała się jedynie na regularne osuszanie w celu usunięcia glonów, śmieci, ptasich odchodów i innych zanieczyszczeń.

23 kwietnia amerykańskie media podały, że Trump jest na tyle zaniepokojony stanem sadzawki, iż postanowił ją wyremontować. – Otrzymacie piękną, piękną sadzawkę. Taką, jaka powinna być. Właściwie o wiele lepszą niż kiedykolwiek wcześniej – zapowiedział.

„Mam faceta, który jest niesamowity w naprawianiu basenów”

Koszt prac oszacował na 1,8 miliona dolarów. W pierwszej połowie maja „The New York Times” podawał już kwotę 6,9 miliona dolarów, zaznaczając, że wykonawca został wybrany bez przetargu. Dziennik zauważa, że administracja prezydenta powołała się na wyjątek przeznaczony na nagłe sytuacje w celu zapobiegania „poważnym szkodom finansowym lub innym”. Nie podano jednak, o jakie szkody i nagłe sytuacje chodzi.

„NYT” pisze, że w przeszłości agencje federalne bardzo rzadko powoływały się na ten argument – w ciągu ostatniej dekady oparło się na nim mniej niż 1 proc. wydatków agencji. Dziś jest ich więcej, bo jak wynika ze śledztw dziennikarskich, równie pilnego finansowania wymagały np. fontanny w waszyngtońskim Parku Lafayette, a kontrakt dostała ta sama firma, która

ma budować salę balową w Białym Domu (aktualnie inwestycja jest wstrzymana przez sąd).

Według CBS News prezydent pochwalił się, że gdy był deweloperem w Nowym Jorku, wybudował 100 basenów, a Reflecting Pool jest właściwie jak basen, więc polecił wykonawcy tak samo potraktować sadzawkę.

Wykonawcę wybrał sam, twierdząc, że to ktoś, kto pracował nad jego basenami.

– Mam faceta, który jest niesamowity w naprawianiu basenów. Przyjrzał się temu. Zadzwonił do mnie. Powiedział: „Proszę pana, możemy coś z tym zrobić” – cytował wypowiedź Trumpa z 23 kwietnia „NYT”.

Niebieski jak amerykańska flaga

Renowacją sadzawki zajęła się firma Atlantic Industrial Coatings z siedzibą w New Canton w stanie Wirginia. Firma nigdy wcześniej nie miała kontraktu federalnego. Trump wybrał ją spośród łącznie trzech, które pracowały przy jego basenach. Atlantic Industrial Coatings miała też wykonywać prace w jego klubie golfowym Trump National Golf Club w Sterling w stanie Wirginia (tych nieoficjalnych informacji dziennikarze nie potwierdzili).

W maju remont szedł pełną parą. Media pokazywały zdjęcia robotników malujących dno

sadzawki niebieską farbą. Na stronie Białego Domu można było obejrzeć film, na którym Trump doglądał prac. Z kolei na profilu Trumpa pojawiła się wygenerowana przez AI grafika. Przedstawia pięć osób kąpiących się w Reflecting Pool, na tle Pomnika Waszyngtona. Są wśród nich wiceprezydent J.D. Vance, sekretarz stanu Marco Rubio, sekretarz spraw wewnętrznych Doug Burgum, wszyscy uśmiechnięci i z gołymi torsami. Po prawej stronie kąpie się niezidentyfikowana (prawdopodobnie wygenerowana przez AI) młoda kobieta w bikini. Po lewej na zanurzonym w wodzie dmuchanym, złotym fotelu siedzi Donald Trump z uniesionym w górę kciukiem i również z gołym torsem, choć raczej nie swoim, a odmłodzonym i odchudzonym przez AI.

Sztuczna inteligencja wygenerowała też niebieski kolor wody. Dlaczego niebieski? – Powiedziałem: „A co z turkusem jak na Bahamach?” – 23 kwietnia Trump cytował dziennikarzem rozmowę z wykonawcą. – Odpowiedział: „No cóż, to Waszyngton, proszę pana. Możemy dać panu turkus, ale może pan spróbuje koloru, który nazywa się niebieski jak amerykańska flaga?”.

Trump zdecydował się więc na niebieski i zapowiedział, że na dno sadzawki zostanie wylana nowa nawierzchnia, wykonana z „najnowszego i najwspanialszego tworzywa”.

Wykonawca zaczął więc malować dno sadzawki na niebiesko, tyle że – według ekspertów – malowanie nie wystarczy. Specjaliści uważają, że woda nie pozostanie niebieska, ponieważ – jak pisze „NYT” – plan Trumpa nie rozwiązuje wadliwej instalacji hydraulicznej w systemie filtracji, co jest głównym problemem sadzawki, powodującym pojawianie się warstwy glonów.

„Wszystkie prace ukończone!”

Tymczasem z zaplanowanego 1,5 miliona dolarów zrobiło się 6,9 miliona. Potem Służba

*Reflecting Pool,
z odbijającym się w jego
wodzie charakterystycznym
Pomnikiem Waszyngtona, był
miejscem wielu historycznych
wydarzeń*

Dwie wojny Donalda Trumpa

Parków Narodowych oświadczyła, że przewiduje, iż wydatki przekroczą 12 milionów dolarów. 11 maja ogłoszono, że koszty remontu wzrosły do 13,1 miliona dolarów, co – jak pisał „NYT” – okazało się faktyczną ceną z oferty firmy Atlantic Industrial Coatings, która zawyżyła marżę. Trump powiedział później, że jednak tej firmy nie zna. Aktualnie koszt remontu wynosi 14,2 miliona dolarów i na tym się nie skończy.

Pierwotnie sadzawka miała być gotowa 22 maja, ale datę przesunięto na 4 lipca. W czerwcu odbył się test.

„Wszystkie prace ukończone! Wielcy amerykańscy patrioci, głównie z Wielkiego Stanu Oklahoma, a także Doug Burgum, Sekretarz Spraw Wewnętrznych, dokonują inspekcji niezwykle złożonej, ale potężnej, ciemnoniebieskiej powierzchni Reflecting Pool przed zanurzeniem jej w CZYSTEJ, PIĘKNEJ WODZIE. Basen został pierwotnie otwarty w 1922 roku, ale nigdy nie funkcjonował prawidłowo – teraz działa!” – napisał Trump na Truth Social 6 czerwca.

Kilka dni później media obieły zdjęcia, na których sadzawka nie jest niebieska jak amerykańska flaga, lecz zielona jak glony, które pojawiły się w niej zaraz po tym, jak wypełniono ją wodą. „The Guardian” informował, że robotnicy zdrapują glony z dna.

Trump ma teorię spiskową, według której sadzawkę niszczą wandale

22 czerwca Agencja Reutersa poinformowała, że sadzawka ma zostać ponownie osuszona.

Nie dość, że zaatakowały ją glony, to jeszcze farba zaczęła się łuszczyć. W niektórych miejscach odchodzi całymi, wielkimi plamami. I to mimo wcześniejszych zapewnień prezydenta, który na początku czerwca pisał na Truth Social: „To nie jest zwykła farba. To wysoce zaawansowany materiał o przemysłowej wytrzymałości, który może przetrwać 100 lat, i który został nałożony przez bardzo utalentowanych ludzi”.

Teraz Trump o problem z sadzawką obwiniał „wandali”. Dziennikarzom powiedział, że winna jest szczelina o długości ponad 100 metrów, która została wycięta w basenie za pomocą „noża do tapet albo jakiegoś rodzaju noża”.

– Widziałem to. Przecięli to. Przecięli to bardzo gwałtownie To samo z podłogą. Przecięli ją, a potem podnieśli. Wyciągnęli. I tak to wygląda – tłumaczył Trump.

Jak podaje ABC News, wcześniej, w sobotę, Trump poinformował, że wandale zrobili w ogrodzeniu „rozcięcie” na 76 metrów. Ani Departament Spraw Wewnętrznych, ani Biały Dom nie przedstawiły na to dowodów. Wcześniej Trump podejrzewał, że ktoś wrzucił nawóz do basenu, co spowodowało rozwój alg.

W najnowszym poście na Truth Social prezydent USA napisał: „Wydałem około 16 milionów dolarów i wyszło świetnie, z wyjątkiem wandalizmu, który teraz naprawiamy. Była to również o wiele większa robota, niż pierwotnie planowano, wliczając w to obszary zewnętrzne i chodniki”.

W tym samym poście Trump oskarżył media, a konkretnie stację ABC, nazywając ją „ABC FAKE NEWS”, o fałszywe doniesienia na temat Reflecting Pool i zapowiedział pozew. Publicznie mówił też o kilku dochodzeniach prowadzonych przez służby, a nawet aresztowaniach. Amerykańskie media podkreślają, że części z tych twierdzeń nie potwierdziły odpowiednie agencje.

Trump jednak idzie w zaparte. W ostatnich postach pisał, że „bliscy przyjaciele” ABC, czyli Barack Obama i Joe Biden, „wydali ponad 100 milionów dolarów na Reflecting Pool, a on nigdy nie działał i w rzeczywistości rzadko był otwarty z powodu przecieków i «smrodu»”. Nie jest to prawdą. Biden w ogóle nie zajmował się remontem sadzawki. Administracja Obamy – przypomnijmy – wydała na nią 34 miliony dolarów. ●

Ile kosztuje wojna z Iranem

Straty przewyższają zyski

Dla koncernów naftowych i zbrojeniowych oraz dla instytucji zarabiających na spekulantach giełdowych wojna była błogosławieństwem. Dla amerykańskiego podatnika finalny rachunek może wynieść nawet bilion dolarów w ciągu dekady.

Robert Stefanicki

Według Moody's Analytics koszt wojny z Iranem dla amerykańskich podatników i konsumentów wynosi – według stanu na połowę czerwca – co najmniej 132 miliardy dolarów. – Ta kwota uwzględnia wydatki na wojsko, rosnące ceny energii i surowców oraz utrzymanie na wyższym poziomie stopy procentowe – powiedział „New York Timesowi” Mark Zandi, główny ekonomista firmy.

Wysoki rangą urzędnik Pentagonu poinformował Kongres w maju, że koszty dla wojska wzrosły do 29 miliardów dolarów. Szacunek ten nie uwzględnia wydatków na naprawy w okolo tuzinie amerykańskich baz w regionie, uszkodzonych w wyniku irańskich ataków.

Do tego należy dodać koszty napraw sprzętu wojskowego, a także utrzymania grup uderzeniowych lotniskowców na morzu. Iran poważnie uszkodził m.in. cenny samolot radarowy oraz teren ambasady USA w Rijadzie. Podsumowując, koszty dla wojska mogą sięgnąć nawet 40 miliardów dolarów.

Według raportu Iran War Energy Cost Tracker z Uniwersytetu Browna od początku konfliktu Amerykanie zapłacili około 60 miliardów więcej za paliwo. To około 460 dolarów więcej na gospodarstwo domowe. Ta kwota wciąż rośnie.

Wysokie ceny paliw wpłynęły na cały łańcuch dostaw i podniosły wiele innych kosztów, takich jak ceny biletów lotniczych oraz transport towarów. W efekcie wrosła inflacja.

Zarobiły koncerny naftowe i producenci uzbrojenia

Jednak dla pewnych sektorów biznesu wojna przelożyła się na gigantyczne dochody, szacowane na około 80 do 95 miliardów dolarów. Największymi beneficjentami są firmy naftowe. Z powodu blokady cieśniny Ormuz kraje azjatyckie zaczęły masowo kupować amerykańską ropę w miejsce bliskowschodniej. Sam marzec przyniósł amerykańskim nalciaarzom 5 miliardów dolarów czystego zysku ekstra w porównaniu do miesięcy przedwojennych.

W kwietniu 2026 roku eksport ropy z USA osiągnął historyczny rekord 6,44 miliona baryłek dziennie. Analizy publikowane przez „Guardiana” i organizacje monitorujące rynek energii wykazały, że w szczytowym momencie wojny największe koncerny naftowe działające na rynkach zachodnich (również europejskie) zarabiały łącznie



● **Waszyngton, 22 czerwca 2026 roku. Flaga Freedom 250 zawieszona na Departamencie Rolnictwa USA przed 250. rocznicą uzyskania niepodległości przez Stany Zjednoczone**

FOT. REUTERS/KYLIE COOPER

30 milionów dolarów nadprogramowego zysku na godzinę.

Gdy w wyniku irańskiego ataku uszkodzona została katarska infrastruktura do eksportu gazu ziemnego w Ras Laffan, amerykańskie terminale w Luizjanie natychmiast zapełniły lukę. Średni eksport amerykańskiego LNG wzrósł o 54 mln metrów sześciennych dziennie.

Gdyby ceny powyżej 100 dolarów za baryłkę utrzymały się do końca roku, amerykańskie koncerny naftowe zarobiły nadprogramowe 63 miliardy dolarów. Wobec niewątpliwej kruchości porozumienia USA–Iran nie można tego wykluczyć, ale nie jest to scenariusz najbardziej prawdopodobny. Realny, zaksięgowany do połowy roku wojenny zysk netto amerykańskiego sektora naftowego zamknie się prawdopodobnie w przedziale 15-25 miliardów.

Również amerykańscy producenci uzbrojenia stali się bezpośrednimi beneficjentami wojny ze względu na masowe zapotrzebowanie na systemy obrony przeciwrakietowej, drony oraz amunicję. Trzej najwięksi gracze – Lockheed Martin, Boeing oraz Northrop Grumman – ogłosili w pierwszym kwartale historyczne maksima w zamówieniach rządowych.

Szacowane nadprogramowe zyski tego sektora wynoszą od 15 do 20 miliardów dolarów, z potencjałem wzrostu. Raporty Center for Strategic and International Studies (CSIS) wskazują, że samo odtworzenie wystrzelonych pocisków Patriot, THAAD i Tomahawk zajmie Pentagonowi co najmniej 3 lata.

Rachunek dla społeczeństwa jest jednoznaczny

Duża zmienność na rynkach surowców, akcji i kryptowalut stworzyła idealne warunki dla spekulacji rynkowych. Jak zwykle najwięcej zarobiły dwie grupy uczestników: insajderzy z otoczenia prezydenta Trumpa (ile – tego nie da się ustalić) oraz ci, co „sprzedają łopaty” (określenie z czasów gorączki złota), czyli instytucje umożliwiające handel.

Banki inwestycyjne zanotowały gigantyczne przychody z obrotu aktywami (z prowizji i na własny rachunek). Przykładowo departament handlowy banku JPMorgan Chase wypracował w pierwszym kwartale rekordowe 11,6 miliarda dolarów przychodu, co było jednym z najlepszych wyników kwartalnych w całej historii tej instytucji.

Na wojnie mogły skorzystać też różne inne branże. Dla przykładu, „Foreign Po-

licy” zamieścił ostatnio reportaż o producencie pistacji z Kalifornii, który sporo zarobił na odcięciu eksportu z Iranu.

Nie zmienia to całości obrazu. Ekspersi ds. finansów publicznych z Harvard Kennedy School szacują, że uwzględniając koszty naprawy infrastruktury, wymianę zniszczonego sprzętu oraz wieloletnią opiekę zdrowotną i rentową dla weteranów, ostateczny rachunek za wojnę z Iranem dla amerykańskiego podatnika może wahać się od kilkuset miliardów do nawet 1 biliona dolarów w ciągu dekady.

Dla Izraela, drugiego państwa prowadzącego wojnę przeciwko Iranowi, bilans jest jednoznacznie ujemny. W marcu, szczytowym momencie intensywnej wymiany ognia, resort gospodarki szacował straty generowane przez paraliż kraju na 3 miliardy dolarów tygodniowo. Natomiast według świeżych wyliczeń Calcalist tegoroczny konflikt kosztował Izrael 14 miliardów dolarów.

Za wojnę USA i Izraela z Iranem zapłacą nie tylko jej uczestnicy

Spośród państw biorących udział w wojnie największe koszty poniósł Iran, jako bezpośredni cel amerykańsko-izraelskich nalotów. MFW szacuje na ten rok recesję, spadek PKB o 6 procent.

Wzrost gospodarczy w krajach arabskich został zredukowany o 120 do 194 miliardów dolarów utraconego PKB. Spośród tych krajów największe straty poniósł Katar z racji zniszczenia kluczowej infrastruktury eksportowej gazu oraz instalacji odsalania wody morskiej.

Wielu kosztów nie da się wyrazić w konkretnych sumach. Jak wycenić zniszczenie wizerunku USA jako skutecznej potęgi militarnej? Albo wizerunku Dubaju jako bezpiecznego oazy dla kapitału i ośrodka turystycznego?

Zapłacą nie tylko państwa biorące udział w wojnie. Szacunki międzynarodowych instytucji finansowych i agend ONZ wskazują, że całkowity roczny koszt konfliktu dla gospodarki światowej to 2,2 biliona dolarów. Najbardziej ucierpiały kraje biedniejsze. Zakłócenia w handlu doprowadziły do wzrostu cen nie tylko ropy, ale np. siarki, kluczowego składnika niektórych nawozów. W raporcie Rady Stosunków Zagranicznych (CFR) z początku czerwca stwierdzono, że będzie to miało konsekwencje „sięgające daleko poza rolnictwo, grożące wzrostem cen żywności, spowolnieniem wzrostu gospodarczego i wzrostem głodu na całym świecie”. ●

◀ **Waszyngton, 21 czerwca 2026 roku. Pracownicy usuwają algi z Lincoln Memorial Reflecting Pool**

FOT. REUTERS/AARON SCHWARTZ

Szacunki międzynarodowych instytucji finansowych i agend ONZ wskazują, że całkowity roczny koszt konfliktu dla gospodarki światowej to 2,2 biliona dolarów

Kariera w Luksemburgu, śledztwo w Polsce

Prokuratura Krajowa prowadzi śledztwo, w którym interesuje się Grażyną Stronikowską, od roku szefową Prokuratury Europejskiej w Polsce. Dekadę temu pobierała ona ryczałt mieszkaniowy, choć miała własne mieszkanie. Śledczy oceniają teraz, czy było to legalne.

Ewa Ivanova

GAZETA WYBORCZA

Mariusz Jałoszewski

OKO.PRESS

Śledztwo dotyczące ryczałtów mieszkaniowych pobieranych przez prokuratorów w czasach PiS trwa od 2024 roku. To jedno z ważniejszych śledztw rozliczeniowych – obejmuje całą wierzchość Prokuratury Krajowej z okresu, gdy na jej czele stał Bogdan Święczkowski, zaufany Zbigniewa Ziobry, a dziś prezes Trybunału Konstytucyjnego. Obecnie toczy się w sprawie, nikomu nie postawiono zarzutów. Jak wynika z naszych informacji, jeszcze w tym roku Prokuratura Krajowa może podejmować w nim pierwsze decyzje procesowe.

Jak ustaliły „Wyborcza” i OKO.press – mogą one dotyczyć także Grażyny Stronikowskiej, stojącej dziś na czele polskiej odnogi Prokuratury Europejskiej.

Ryczałty bez przepisów

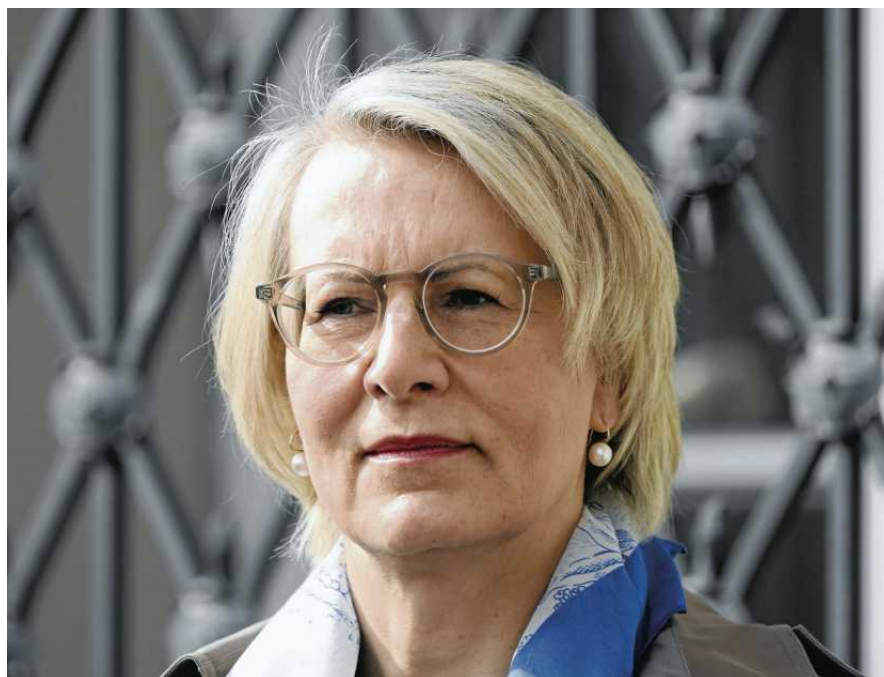
Prokuratura Europejska prowadzi śledztwa dotyczące defraudacji funduszy unijnych. PiS nie zgadzał się na przystąpienie do niej, było to jednak jednym z priorytetów nowego ministra sprawiedliwości Adama Bodnara. Stało się to na początku 2024 roku. A w grudniu 2024 roku Stronikowska została pierwszym przedstawicielem Polski w tej instytucji w Luksemburgu.

Na 6-letnią kadencję powołała ją Rada Unii Europejskiej. Luksemburska komisja selekcyjna wybrała ją spośród trójki kandydatów wskazanych w konkursie zorganizowanym przez ministerstwo sprawiedliwości. Przeważało m.in. to, że prokuratorka zna języki obce, ma doświadczenie we współpracy międzynarodowej w sprawach karnych, w sprawach o nadużycia finansowe i ma dorobek naukowy. W latach 2016-2022 wchodziła też w skład Komitetu Nadzoru Europejskiego Urzędu do Spraw Zwalczenia Nadużyć Finansowych (OLAF) w Brukseli. A wcześniej współpracowała z tą instytucją jako polski ekspert. Jej nominację do unijnego OLAF-u zachwalał na łamach prawicowego portalu wPolityce Ryszard Czarnecki, wówczas europoseł PiS. Zapewniał, że to sukces Polski.

Gdy Stronikowska startowała w konkursie do Prokuratury Europejskiej, w Prokuraturze Krajowej trwało już śledztwo w sprawie ryczałtów.

Za władzy PiS Stronikowska pracowała w departamencie ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji Prokuratury Krajowej. Wcześniej – w Prokuraturze Apelacyjnej w Gdańsku, w czerwcu 2014 roku została powołana do Prokuratury Generalnej.

• **Prokurator europejska Grażyna Stronikowska**
FOT. ROBERT KOWA-LEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL



Na początku 2016 roku PiS zlikwidował jednak Prokuraturę Generalną i powołał w jej miejsce Prokuraturę Krajową. Zlikwidował też prokuratury apelacyjne i zastąpił je prokuraturami regionalnymi. Ten ruch umożliwił czystki personalne na najwyższych szczeblach. Wielu doświadczonych prokuratorów zdegradowano wtedy do jednostek niższego rzędu, a ich miejsce zajęli nowi, sprzyjający nowej władzy. Ale nie wszyscy – Stronikowska pozostała w nowo powołanej Prokuraturze Krajowej.

Ryczałty mieszkaniowe funkcjonowały w prokuraturze już wcześniej. Przysługiwały prokuratorom oddelegowanym do pracy poza macierzystą jednostką, gdzie miały pokryć im koszty wynajmu mieszkania. Zmieniło się to po reorganizacji prokuratury w marcu 2016 roku, za sprawą ówczesnego prokuratora krajowego Bogdana Święczkowskiego. Zgadzał się, by prokuratorzy nowej PK – przyjeżdżający do jej warszawskiej centrali z całej Polski i tu mający stałe miejsce pracy – wskazywali miejsce zamieszkania poza stolicą, a potem wydawał decyzję o przyznaniu im ryczałtów.

Jego zgoda była decydująca, bo w tym okresie nie było przepisów sankcjonujących proceder. PiS nie zawarł ich w ustawie reorganizującej prokuraturę. Próbowal to prostować ówczesny Prokurator Generalny Zbigniew Ziobro, który w grudniu 2016 roku wydał rozporządzenie sankcjonujące z datą wsteczną wypłacanie ryczałtów – ale zarzucano, że nie miało ono podstaw prawnych. Ustawę zmieniono zmieniono dopiero w 2018 roku.

W tym czasie – od 2016 do 2018 roku – 38 prokuratorów dorobiło dzięki ryczałtom łącznie 2,3 mln zł. Do i tak wysokiej pensji prokuratora Prokuratury Krajowej, która wynosiła 30-40 tys. zł, dostawali miesięcznie około 3 tys. zł dodatku.

Jak ustaliły „Wyborcza” i OKO.press, Grażyna Stronikowska też była w tej grupie. Jej przypadek jest szczególnie bulwersujący, bo pobierała ryczałt, choć miała w Warszawie własne mieszkanie.

W wysokości raty kredytu

Stałym miejscem pracy Stronikowskiej – jak pozostałych prokuratorów PK – była Warszawa. Jak ustaliliśmy, w kwietniu 2016 roku wystąpiła ona jednak do Święczkowskiego o zgodę na zamieszkanie poza nią. Wskazała Gdańsk, gdzie miała mieszkanie, była zameldowana i gdzie miało koncentrować się jej życie osobiste. Święczkowski wydał zgodę jeszcze w tym samym miesiącu.

Już w maju 2016 roku Stronikowska wystąpiła do Święczkowskiego o zwrot kosztów zamieszkania w Warszawie w formie miesięcznego ryczałtu. We wniosku przyznała, że ma w stolicy mieszkanie – uzasadniała, że jego utrzymanie – czynsz i koszty kredytu – wynoszą około 3 tys. zł. Święczkowski po kilku dniach wydał zgodę na ryczałt.

W sumie w latach 2016-18 Stronikowska pobrała w ten sposób 72,9 tys. zł. Z naszych ustaleń wynika, że przyznano jej także za część miesięcy dodatek specjalny do pensji – w 2016 roku 5 proc., w 2017 i 2018 roku – po 7 proc. Dla porównania Święczkowski dostawał w tym czasie dodatek w wysokości 15-22 proc.

Co ciekawe, w 2015 roku prokuratorka dostała w Prokuraturze Krajowej na korzystnych warunkach pożyczkę mieszkaniową – na 200 tys. zł. Udzielił jej Prokurator Generalny. Jak sama przyznała, współfinansowała z niej zakup mieszkania w stolicy. Pożyczkę spłaciła w 2023 roku. Miesięczna rata wynosiła 2861 złotych, plus odsetki. Czyli mniej więcej tyle, ile dostawała z ryczałtu.

Teraz wydział spraw wewnętrznych Prokuratury Krajowej ocenia, czy Stronikowska – jak inni beneficjenci ryczałtów – mogli przekroczyć uprawnienia dla uzy-

skania korzyści majątkowej i wyludzenia. Z naszych informacji wynika, że ewentualna decyzja o stawianiu w tej sprawie zarzutów karnych ma zapaść w tym roku.

Wśród śledczych słyszymy, że prokuratorzy, którzy brali ryczałty, są doświadczonymi prawnikami, karnistami, i wiedzieli o wątpliwościach prawnych wobec tego proceduru. I nie powinni zasłaniać się tym, że mieli na to zgodę ówczesnego Prokuratora Krajowego.

Słyszymy też, że wobec Stronikowskiej można rozważyć postępowanie o charakterze dyscyplinarnym. Zbiór zasad etyki zawodowej prokuratorów mówi, że prokurator ma obowiązek „wykazywać rzetelność w swoich sprawach finansowych” i „powinien unikać relacji finansowych i działań ekonomicznych, które mogłyby wzbudzać wątpliwości co do nieskazitelnosci jego charakteru lub rzetelności i bezstronności”.

Zapytaliśmy prokurator Grażynę Stronikowską o stanowisko. Wysłaliśmy pytania na jej adres w Prokuraturze Krajowej i Prokuraturze Europejskiej. Paula Telo Alves z biura prasowego Prokuratury Europejskiej w Luksemburgu odpisała nam, że instytucja nie komentuje sprawy, bo pytania dotyczą okresu sprzed powołania Stronikowskiej. Poinformowano nas, że pytania zostały jej przekazane, ale prokuratorka nie chce ich komentować.

Jak utrudniano wyjaśnienie sprawy

Proceder z ryczałtami mieszkaniowymi ukrócono na początku 2024 roku po zmianie Prokuratora Krajowego. Sprawa jest jednak znana od lat, bo nagłośnił ją były szef Lex Super Omnia Krzysztof Parchimowicz, dziś w stanie spoczynku. Pisaliśmy o tym w „Wyborczej” i OKO.press. Współautorka tego tekstu za ujawnienie sprawy w 2017 roku straciła pracę (w innej redakcji), a Bogdan Święczkowski groził jej pozwem. Represje spotkały też Parchimowicza i byłych członków zarządu Lex Super Omnia, którzy złożyli zawiadomienie do prokuratury.

Parchimowicz złożył je ponownie po upadku władzy PiS. Śledztwo ruszyło w pierwszej połowie 2024 roku. Ale nie od początku prowadził je wydział spraw wewnętrznych. Najpierw przekazano je do Prokuratury Okręgowej w Warszawie, ale ta poprosiła o wyłączenie, bo dotyczyło ono także stołecznych prokuratorów. Sprawę przekazano do Prokuratury Okręgowej w Koninie. Ale tam śledztwo utknęło aż na 1,5 roku. Według naszych rozmówców sprawa jest prosta do rozwiązania – bo polega głównie na ocenie prawnej tego, czy była podstawa do wypłacania ryczałtów. Ale prowadzący śledztwo prokurator z Konina Janusz Stupak niewiele zrobił. A czasów PiS był zastępcą Prokuratora Krajowego w Koninie. Jego nazwisko pojawiło się w raportach Lex Super Omnia o tzw. królach życia w prokuraturze Ziobry, którzy za swoją lojalność dostawali nagrody. Efektem jego pracy było to, że w grudniu 2025 roku śledztwo przeniesiono do wydziału spraw wewnętrznych Prokuratury Krajowej. I dopiero w tym roku postępowanie przyspieszyło.

W śledztwie badany jest jeszcze wątek, czy również po zmianie ustawy w 2018 roku były podstawy do wypłacania ryczałtów. ●

To pierwszy wspólny tekst „Wyborczej” i OKO.press o prokuratorach z prokuratury Święczkowskiego, którzy brali ryczałty mieszkaniowe i dziś są na celowniku śledczych. W kolejnych dniach opublikujemy listę wszystkich beneficjentów oraz ujawnimy, komu mogą dziś za to grozić zarzuty karne.

Ryczałt

72,9

TYS. ZŁ

• **W sumie w latach 2016-18 Stronikowska pobrała zwrotu kosztów zamieszkania w Warszawie**

Prawica uderza w KO „szpitalem śmierci” i żąda komisji śledczej

Po kolejnych informacjach o nieprawidłowościach w Szpitalu Południowym PiS i Konfederacja mają polityczne żniwa. – Naprawdę nie wiem, jak my to rozwiążemy. Każdy, kto idzie do szpitala, chce być bezpieczny – mówi jeden z polityków KO.

Iwona Szpala
Tomasz Nyczka

Emil Jędrzejewski to chirurg, który pracował w warszawskim Szpitalu Południowym. Jest jednym z lekarzy, którzy opisują, co działo się na szpitalnym SOR, gdy koordynatorem by tam Dawid Kacprzyk, niespełna 30-letni lekarz bez specjalizacji, z politycznymi koneksjami w KO.

Kacprzyk jeszcze niedawno był radnym warszawskiej dzielnicy Ursus. Karierę zaczynał jako szef stołecznych Młodych Demokratów, młodzieżówki PO, a potem przez lata był liderem Nowej Generacji – stowarzyszenia, które gromadzi młode kadry, ale nie ma formalnych związków z partią Donalda Tuska.

Do początków czerwca Kacprzykowi wiodło się fantastycznie, kres kariery przyszedł wraz z oświadczeniem majątkowym, które musiał złożyć jako samorządowiec.

Podał, że w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Woził się Porsche, zainwestował w mieszkanie. Ktoś go wytropił, wrzucił informację do internetu.

Portal zero.pl dotarł do Jędrzejewskiego, chirurga, który według szpitala również nie ma czystej karty, jeśli chodzi o rozliczenia. Dysponuje za to kuluarową wiedzą o Dawidzie Kacprzyku, z którym wszedł w konflikt.

Twierdzi też, że młody lekarz zorganizował w Szpitalu Południowym ekstra pokój, z którego mieli korzystać jego polityczni koledzy z KO, na badania nie czekali w kolejkach. We wtorkowy wieczór Jędrzejewski opowiadał o tym w Kanale Zero.

Szukająca rozmowa

Podczas wywiadu chirurg sięgnął jednak po największy kaliber. W Kanale Zero oskarżył Kacprzyka o błędy medyczne, które miały doprowadzić do śmierci pacjentów.

– Tam giną ludzie, bo ktoś się uczy – mówił w wywiadzie. – Procedury były wykonywane w sposób wadliwy. W wyniku błędu lekarskiego doprowadzano do powikłań, które kończyły się śmiercią – stwierdził.

Nie podawał szczegółów. A na pytanie, dlaczego nie poszedł do prokuratury, odparł, że nie był świadkiem tych sytuacji. Twierdził, że szpitalu martwi pacjenci przechodzili tomografię, badania były potrzebne, by stworzyć fikcyjną dokumentację.

– O tym wie cały szpital – stwierdził. Jak mówił Jędrzejewski, są to sprawy dla prokuratury. Sporo mówił o polityczno-towarzyskich koneksjach, na



Emil Jędrzejewski przed wejściem do prokuratury nie chciał rozmawiać z mediami. Milczał, gdy dziennikarze pytali, czy ma dowody na swoje oskarżenia. Po przesłuchaniu wyszło na to, że w środę – nie za bardzo

które powoływał się Kacprzyk. Że miał bezpośredni link do prezydenta Rafała Trzaskowskiego i Renaty Kaznowskiej, wiceprezidentki odpowiedzialnej za zdrowie. Jędrzejewski pokazywał wiadomość, którą wysłał Trzaskowskiemu w lipcu zeszłego roku, szukał kontaktu, by opowiedzieć o tym, co na SOR dzieje się za Kacprzyka. Nie dostał odpowiedzi. Po dwóch miesiącach stracił pracę.

Konsekwencje w KO

Koalicja Obywatelska próbuje wyjść z kryzysu. Kacprzyk już nie jest lekarzem Szpitala Południowego, zrzekł się mandatu, odszedł z partii, zwrócił pół miliona, które mu się nie należały, bo markował pracę.

Rozpoczęły się samorządowe i państwowe kontrole, jest zapowiedź zmian w prawie, które pozwoliłyby uciąć finansowe nadużycia wśród lekarzy. Wątek pieniędzy zszedł na drugi plan.

Prawicowa opozycja już wcześniej drążyła temat „saloniku VIP”, pokazując KO jako partię ludzi łasych na przywileje.

W samej KO mówili nam, że atakami PiS tak mocno się nie przejmują. Bo to partia, której rządy stały się symbolem układu, więc jest mało wiarygodna w swoich zarzutach. Donald Tusk zapewnił, że wszyscy winni poniosą odpowiedzialność, także polityczną.

Polityk z otoczenia Tuska mówił nam jednak, że niczego nie wyklucza,



są pretensje do Rafała Trzaskowskiego i Marcina Kierwińskiego, który stoi na czele warszawskiej KO. Obaj twierdzą, że nie wiedzieli, co wyprawia młody lekarz i działacz. Jakie będą konsekwencje zaniechań obu polityków, ma się okazać „w najbliższym czasie”.

Prawica rusza do ataku

Choć Jędrzejewski nie przedstawił dowodów popierających jego zarzuty, swoje wie już PiS. Politycy tej partii chodzą pod szpital, w szpicy jest były premier Mateusz Morawiecki.

Oświadczył, że we wtorek wieczorem zatrzymała się Polska. Jest przerażony informacjami doktora.

– W tle tej sprawy jest śmierć i ludzkie cierpienie. Jest prawdopodobnie bezczeszczenie zwłok, wszystko w sytuacji, gdy aparatczycy PO niczym ośmiornica opanowali jedną z jednostek szpitala Południowego – mówił Morawiecki.

Główny przekaz, z którym idzie PiS brzmi: partyjny nominat, który okradł Polaków na kilkaset tysięcy złotych, najprawdopodobniej przyczynił się również do śmierci, utraty zdrowia, makabrycznych scen na SOR, a wszystko to pod okiem najwyższych władz Koalicji Obywatelskiej.

Morawiecki nazywa Kacprzyka prawą ręką Donalda Tuska, człowiekiem od budowania partyjnej młodzieżówki. Stwierdził, że pasożyty z KO obsiadły wiele instytucji, jest to

skrajna patologia. Jedna z największych afer ostatniego 35-lecia, której PiS nie pozwoli zatopić.

PiS domaga się powołania komisji śledczej.

Bo, jak mówił, z ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka ludzie śmieją się nawet na bazarach, że jest człowiekiem na gwizdek Tuska. Jedynie PiS jest władny wyjaśnić tę straszną aferę i jeśli winni nie mogą stanąć przed trybunałem ludowym to przynajmniej niech staną przed sejmowymi śledczymi.

– Czego jeszcze nie wiemy? Jak długo będziemy jeszcze patrzeć na cierpienie ludzi i milczenie Tuska? – pytał w środę Morawiecki.

Również Konfederacja skleja sprawę szpitala z Trzaskowskim i Kierwińskim i domaga się powołania komisji.

W środę od rana konfederaci przekonywali, że Szpital Południowy „to nie tylko pospolite platformiane złodziejstwo, kolesiostwo”, ale okazuje się, że „trzaskowsko-kierwiński układ mógł doprowadzić do rzeczy najstrasniejszych”.

Swoje dorzuka Telewizja Republika. Tematowi szpitali poświęciła w środę wydanie specjalne. Przygotowała grafikę z wizerunkami premiera Donalda Tuska, prezydenta Rafała Trzaskowskiego i lekarza Dawida Kacprzyka i hasłem „szpital śmierci”.

O „szpitalu śmierci w Warszawie” informuje też na czerwonych paskach.

Można na nich też przeczytać o „horrorze na SOR kierowanym przez działacza KO”, a pracownicy telewizji nazywają gabinet Tuska „patorządem”.

Republika przekonuje, że afera w Szpitalu Południowym odbija się szerokim echem w mediach w innych europejskich krajach.

Koalicja Obywatelska czeka na rozwój wypadków

– Jestem od rana w szoku. Takiego wyznania zupełnie się nie spodziewaliśmy. Po prostu zaskoczyła nas skala tych zarzutów, które zostały sformułowane w Kanale Zero. W to, że Kacprzyk wykonywał zabiegi niezgodnie z procedurami, jestem w stanie uwierzyć. Ale zarzucanie mu, że przez niego ginęli ludzie, to jest już duży kaliber. Teraz sobie nagle o tym przypomniał? – mówi nam w środę, już po wywiadzie w Kanale Zero, poseł Koalicji Obywatelskiej

Dodaje, że „premier jest wkurzony, bo musi cały czas odpowiadać na pytania w tej sprawie”. W Koalicji Obywatelskiej czekają teraz na rozwój wypadków i na to, co ustali prokuratura.

– Gdyby to się potwierdziło, jeżeli będą dowody, to moim zdaniem będziemy w bardzo trudnej sytuacji. I wtedy w partii pójdzie to już na ostro, od tego trzeba się odciąć na maksa – zwraca uwagę.

Inny rozmówca z Koalicji Obywatelskiej mówi tak: – Ja myślę, że to nas niestety pociągnie w sondażach w dół. Daliśmy straszną pożywkę prawicy. To może być paliwo nawet na całe lato. Naprawdę nie wiem, jak my to teraz rozwiążemy. Po prostu każdy, kto idzie do szpitala, chce być bezpieczny.

W KO zwracają uwagę, że struktury w Warszawie „bardzo się rozbestwiły”, a to, co się w nich dzieje, „rzutuje na całą partię”. – Sam fakt, że jest tu taki bałagan, jest dla nas bardzo obciążający. Jeśli Kierwiński nie jest w stanie łączyć wszystkich obojętności, to niech z czegoś zrezygnuje – mówi polityk KO.

Kogo ta sprawa bardziej obciąża? – Oby, i Trzaskowskiego, i Kierwińskiego. Jednego z poziomu miasta, drugiego z poziomu struktur. Ale gdybym miał obstawiać, kto na tym bardziej ucierpi, to bardziej Trzaskowski niż Kierwiński – słychać w KO.

Zeznania w prokuraturze

Emil Jędrzejewski, co zresztą zapowiadał Żurek, dostał wezwanie od śledczych. Przed wejściem do prokuratury nie chciał rozmawiać z mediami. Milczał, gdy dziennikarze pytali, czy ma dowody na swoje oskarżenia. Po przesłuchaniu wyszło na to, że w środę – nie za bardzo.

Lekarz nie chciał zeznawać bez pełnomocnika, liczył na inny termin przesłuchania.

Rzecznik warszawskiej Prokuratury Okręgowej Piotr Skiba powiedział, że świadek każde z pytań skwitował milczeniem, a było ich kilkadziesiąt. Przyniósł notatkę z numerami PESEL dwóch pokrzywdzonych pacjentów. Wezwanie do prokuratury dostanie też Rafał Trzaskowski. Lekarz sygnalista będzie wezwany na inny termin. ●

• Dr Emil Jędrzejewski po przesłuchaniu w Prokuraturze Okręgowej w sprawie nieprawidłowości w warszawskim Szpitalu Południowym FOT. DAWID ŻUCHOWICZ / AGENCJA WYBORCZA.PL

• Konferencja polityków PiS, m.in. byłego premiera Mateusza Morawieckiego przed Szpitalem Południowym FOT. MATEUSZ SKWARCZEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

Michał Kokot

KORESPONDENCJA
ZE ZGORZELCA I GÖRLITZ

W sierpniu 2004 roku Polska była trzy miesiące w Unii Europejskiej, a ja niewiele dłużej pracowałem jako dziennikarz „Wyborczej”. Po raz pierwszy pojechałem wtedy relacjonować współpracę obydwu miast na pograniczu. Trwały właśnie przygotowania do otwarcia mostu staromiejskiego – pieszej przeprawy przez rzekę, wybudowanej za niemieckie i unijne środki i łączącej centra obydwu miast.

Latem 2004 roku trwały jeszcze rygorystyczne kontrole (Polska dołączyła do układu z Schengen dopiero trzy lata później). Po niemieckiej stronie rozpościerała się pięknie odrestaurowana starówka za 400 mln euro. Co roku prywatny darczyńca przekazywał miastu dodatkowy milion euro na remont kamienic.

Zgorzelec wyglądał przy niemieckiej siostrze jak kopciuszek. Po polskiej stronie straszły odrapane, szare budynki, z bijącymi po oczach pstrokatymi szyldami „Zigaretten”. Ciemne ulice Przedmieścia Nyskiego po polskiej stronie z wybitymi lampami cieszyły się złą sławą – kradzieże i pobicia były na porządku dziennym.

Niemcy zapuszczali się do Zgorzelca tylko w ciągu dnia i to jak najbliższej granicy po tanią benzynę i papierosy. Szalała przestępczość. W sklepach po niemieckiej stronie wciąż można było znaleźć napisy po polsku przestrzegające przed kradzieżami i kamerami filmującymi potencjalnych złodziei. Owoce zbierała jeszcze „juma” lat 90., w trakcie której Polacy kradli na potęgę z niemieckich sklepów. Zgorzelczanie, z którymi rozmawiałem w 2004 roku, czuli się wciąż jeszcze niesłusznie stygmatyzowani za przeszłość.

**Zgorzelec i Görlitz.
Po niemieckiej stronie
możesz zjeść pierogi**

Dwie dekady później po tamtym mieście nie ma właściwie śladu.

Połowa czerwca 2026 roku. Po polskiej stronie odnowione zostało Przedmieście Nyskie. Ulica Daszyńskiego wyłożona kostką brukową, domy odremontowane, a chodniki oświetlają latarnie. Nadbrzeżny Zgorzelec stał się naturalnym przedłużeniem starówki i deptaka po niemieckiej stronie. Na ulicach pojawiły się restauracje i hotele. Dopiero dalej, w głębi miasta, widać mniej zadbane budynki i ulice.

Po niemieckiej stronie restauracje kuszają kuchnią śląską, ale i polską (pierogi, bigos). Polacy prowadzą niektóre z nich w centrum miasta. Ale już też współtworzą kulturową tożsamość Görlitz i całego regionu. W 2021 roku dyrektorką Śląskiego Muzeum w Görlitz została Agnieszka Gąsior, Polka, która zastąpiła na tym stanowisku Markusa Bauera, założyciela placówki.

Muzeum Śląskie w Görlitz powstało po upadku muru berlińskiego. W 2002 roku powstał przy muzeum Referat ds. kultury Śląska. Jak mówi prowadząca go obecnie Agnieszka Bormann, za decyzją rządu federalnego w Berlinie kryła się wola odebrania monopolu na kształtowanie opowieści o Śląsku, za którym przez dziesięciolecia stały niemieckie ziomkostwa.

– Chodziło o to, aby uniknąć kolejnych politycznych napięć i nadużyć, rząd federalny uznał, że lepiej będzie, gdy przejmie nad tym kontrolę – mówi Bormann i śmieje się, że w tym kontekście wybór Polki na stanowisko referentki ds. kultury Śląska jest bezpieczny, bo trudno posądzić ją o próbę historycznego rewanżyzmu.

– W Niemczech, zwłaszcza zachodnich, opowiadanie o dawnych niemieckich zie-



Niemcy chcą zbliżenia z Polską, ale nie wiedzą, jak zagadać

W 2004 roku Zgorzelec i Görlitz ogłosiły partnerstwo: do 2030 roku połączą się w jedno miasto i będą zarządzane przez jednego burmistrza. Pojechałem sprawdzić, ile zostało z tych zapowiedzi.

• **Most Staromiejski łączący Zgorzelec z Görlitz, 21 sierpnia 2024 roku** FOT. JAKUB WŁÓDEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

miach wciąż wywołuje pewien dyskomfort w słuchaczach, zwłaszcza średniego i młodszego pokolenia – tłumaczy.

Bormann mówi, że rocznie muzeum odwiedza ok. 20 tys. osób, w tym coraz więcej Polaków. Wszystkie wystawy, publikacje i filmy przygotowywane są w obu językach. Jednak zainteresowanie Śląskiem jest asymetryczne.

– Im dalej od granicy, tym zainteresowanie Śląskiem w Niemczech jest mniejsze. Przed wojną był ukochaną krainą niemieckich mieszkańców. Ma to swoje odzwierciedlenie w literaturze i sztuce, świadczy o tym też wypracowana przez pokolenia

dbałość o przestrzeń wspólną. W Polsce, największym powojennym problemem Śląska był fakt, że przez dziesięciolecia cała ta kraina była właśnie niekochana i niezaopiekowana. Stała się wprawdzie nowym, często wymuszonym, domem dla tysięcy ludzi, ale większość z nich żyła tęsknotą za utraconą ojczyzną lub strachem i przekonaniem, że i ta nowa jest tylko stanem przejściowym – mówi Bormann.

Znacznie lepiej ma się współpraca gospodarcza.

Polacy ożywili Görlitz. Dzisiaj Polska ma dobrą markę, kojarzy się z rozwojem gospodarczym – mówi Petra Rudolph, kierująca wydawnictwem Saksońskie Media w Görlitz (do firmy należą trzy lokalne gazety). Miasto od upadku muru berlińskiego straciło prawie 20 tys. mieszkańców. Sytuacja byłaby gorsza, gdyby nie obcokrajowcy, którzy się tu wprowadzili. Na 57 tys. obecnie zameldowanych w mieście osób prawie 10 tys. ma obcy paszport. Połowa z nich to Polacy.

Rudolph mówi, że Polacy przyczyniają się do rozwoju lokalnej gospodarki w Niemczech. – Najbardziej dało się to odczuć w czasie pandemii, gdy granice zostały zamknięte i prawie nikt nie pojawił się w pracy – mówi.

Polacy w Görlitz. „60 tysięcy par butów na dobę”

Po niemieckiej stronie wokół Görlitz Polaków zatrudniają takie firmy, jak Siemens czy Birkenstock. Ten ostatni dziennie produkuje 60 tys. par butów, a większość zatrudnionych tam to Polacy.

Rozwoju niemieckich firm bez Polaków nie wyobraża sobie Helmut Goltz, przewodniczący Związku Przedsiębiorców w Görlitz i okolicach. W jego firmie, zajmującej się produkcją lin, Polacy pracują również na kierowniczych stanowiskach. – Wszyscy są przynajmniej dwu-, a czasem nawet trójjęzyczni, jeśli pracowali wcześniej w Wielkiej Brytanii. Bez nich firma by tak się nie rozwijała – stwierdza.

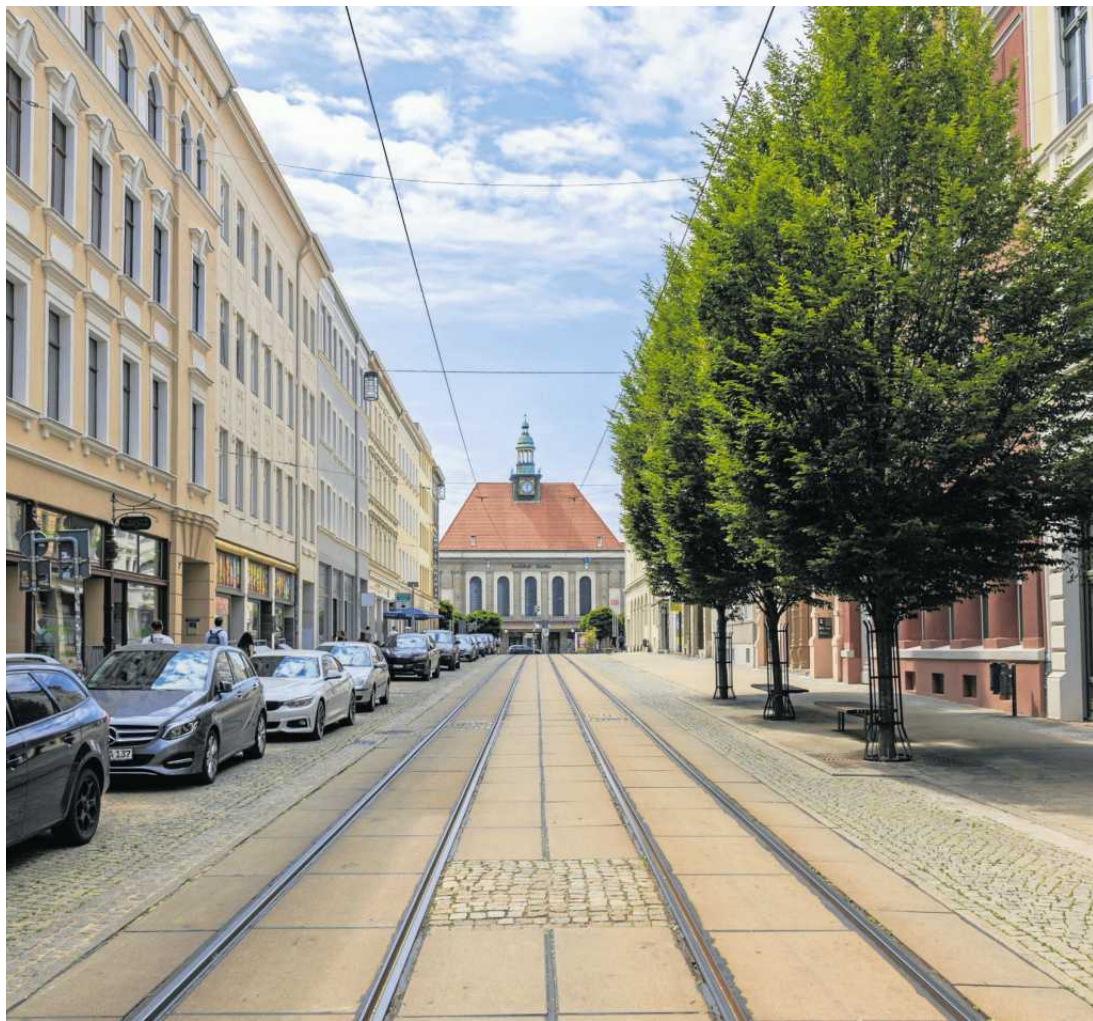
Mówi, że firmy zrzeszone w związku przedsiębiorców, którym kieruje, wciąż poszukują Polaków z niemieckim. – U nas w regionie możliwości rozwoju wyczerpały się. Bezrobocie jest niby relatywnie wysokie, ale wykwalifikowanych Niemców chętnych do pracy nie ma. Firmy z Niemiec szukają partnerów po polskiej stronie, z którymi mogłyby wejść we współpracę: chodzi zarówno o sprzedaż, jak i o dostawców – mówi Goltz.

Na przeszkodzie stoją bariery prawne: przepisy podatkowe i regulujące świadcze-

Żeby kogokolwiek, bez doświadczenia i niewykwalifikowanego, zatrudnić po polskiej stronie, trzeba na początek dać przynajmniej 5-6 tys. zł na rękę, i to bez żadnej gwarancji, że ta osoba przyjdzie za kilka dni znowu do pracy

ANDRZEJ KRUSZEWSKI

prezes spółki Poromer, który prowadzi hurtownię budowlaną w Zgorzelcu



nia socjalne. Goltz mówi, że wciąż za mało jest specjalistów po niemieckiej stronie, którzy mogliby wyjaśnić zawilości prawne w Polsce. – Najważniejszą przeszkodą jest bariera językowa – przyznaje.

Sam po polsku nie rozmawia, mówi jedynie kilka słów. Niewiele dały również kursy, na które posłał swoich pracowników. Z dziesięciu, którzy podjęli się nauki polskiego, zająć skończyło dwóch. Ale po polsku rozumie i co nieco powie tylko jeden. – Wasz język jest dla nas po prostu za trudny – mówi Goltz.

O porozumieniu z Niemcami decydują niekiedy niuanse. Czasem nawet biegła znajomość języka obcego nie pomaga. Goltz wspomina, jak doszło u niego w firmie do awantury w wyniku nieporozumienia Polki z podległymi jej niemieckimi pracownikami. – Przyszła z pretensjami, że ją źle traktują. A to po prostu była kwestia kulturowa: jej wydawało się, że są wobec niej aroganckie, one zaś komunikowały się z nią w sposób, który wydawał jej się zbyt bezpośredni, a był zupełnie neutralny. My tak po prostu rozmawiamy – rozkłada ręce Goltz.

Niemiecka Izba Handlowo-Przemysłowa oraz organizacja KokoPol wydały dla przedsiębiorców z Niemiec nawet książeczki o tym, jak rozmawiać z polskimi przedsiębiorcami. W rozdziale „Przyjmowanie krytyki” przestrzegają przed zbyt bezpośrednim tonem, który Polaków może zrazić. Tłumaczą to m.in. doświadczeniami II wojny światowej, „ucieskiem, wyzyskiem i morderstwami milionów Polaków”.

Książeczki te znajdują w kawiarni nad jeziorem Berzdorf, kilkanaście minut jazdy samochodem od polskiej granicy. To

sztuczne jezioro, które powstało po zalaniu kopalni węgla brunatnego, jest jedną z głównych atrakcji w regionie. W kawiarni trwa właśnie spotkanie polskich i niemieckich przedsiębiorców, którzy raz w miesiącu spotykają się, by nawiązać kontakty.

Dwóch Niemców, z którymi rozmawiam, nie może nachwalić się Polski. Jeden mówi mi, że w Polakach podoba mu się to, że nie dajemy sobie narzucić polityki unijnej, jak Niemcy. – Jesteście we wszystkim dużo dalej niż my – dodaje drugi.

Gdy nieśmiało protestuję, że chyba tak do końca nie jest, i że wystarczy spojrzeć, jak wyglądają zadbane ulice powiatowe po niemieckiej stronie, a jak w Polsce, natrafiam na zdecydowany sprzeciw.

Jest dużo lepiej niż kiedyś. Kiedyś mówiliśmy, że u nas jest, jak powinno być, a za granicą jest „Polska”, czyli źle. Teraz nikt już tak nie powie – słyszę od pierwszego niemieckiego przedsiębiorcy.

Drugi dodaje: – Poza tym, nawet jeśli u nas miasteczka wyglądają na bardziej zadbane, to gwarantuję ci, że za kilkanaście lat nie będzie miał kto się nimi zajmować, bo wszyscy wymrą. Spójrz na tę sałę: ci wszyscy niemieccy przedsiębiorcy są już w okolicach wieku emerytalnego, mogliby dać sobie spokój z pracą, ale nie mają komu przekazać firmy. Przyszłość jest u was, nie u nas.

Zgorzelec się wyludnia. Za to rynek pracy „bardzo wymagający”

Ta wiara klóci się jednak ze statystykami. W Polsce przyrost naturalny należy do najniższych w Europie. Widać to również w Zgorzelcu. W zeszłym roku w liczącym

• **Berliner Str. czyli tzw. ulica uchodźców w Görlitz. Niemcy, 6 lipca 2026 roku** FOT. KRZYSZTOF ZATYCKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

28 tys. mieszkańców mieście urodziło się 103 dzieci. W całym powiecie, liczącym 85 tys. osób – ok. 300. Na początku tego roku w szpitalu w Zgorzelcu zmniejszono porodówkę i zlikwidowano oddział neonatologiczny. Zamiast niego powstał oddział geriatryczny, seniorów wciąż przybywa.

Rafał Gronicz, burmistrz Zgorzelca, od 20 lat mówi, że problemem miasta są kurczące się dochody do budżetu od firm.

– Sąsiedztwo z Niemcami jest z jednej strony dla nas bardzo korzystne, z drugiej stwarza również problemy – przyznaje.

Dzięki temu, że mieszkańcy pracują w Niemczech, bezrobocie w regionie jest rekordowo niskie, a mieszkańcy dobrze zarabiają. Gronicz szacuje, że ok. 35 proc. mieszkańców pracuje po niemieckiej stronie. W zakładach na produkcji można tymczasem zarobić od 1,8 do 2 tys. euro netto, co na warunki polskie jest przyzwoitą pensją.

– Jednocześnie jednak powoduje to wzrost cen usług i nieruchomości. Ceny mieszkań osiągnęły już poziom wrocławski – mówi Gronicz. Wysokie oczekiwania płacowe w regionie potwierdza Andrzej Kruszewski, prezes spółki Poromer, który prowadzi hurtownię budowlaną w Zgorzelcu.

– Żeby kogokolwiek, bez doświadczenia i niewykwalifikowanego, zatrudnić po polskiej stronie, trzeba na początek dać przynajmniej 5-6 tys. zł na rękę, i to bez żadnej gwarancji, że ta osoba przyjdzie za kilka dni znowu do pracy – twierdzi.

Rafał Gronicz mówi, że pracujący w Niemczech są obciążeniem dla budżetu, bo podatki odprowadzają za granicą. Tymczasem miasto ponosi koszty usług wobec mieszkańców, za które nie dostaje żadnej rekompensaty. Burmistrza Zgorzelca najbardziej jednak niepokoi przyszłość regionu, gdy dojdzie do zapowiadanego wygaszenia kopalni Turów i elektrowni.

– Dzisiaj nie ma żadnego planu, kim zastąpić tego pracodawcę. A przecież w kopalni, elektrowni i i firmach podwykonawczych pracuje łącznie 7,5 tys. osób. Nie mamy żadnej informacji, co będzie dalej – zaznacza Gronicz. Według planów rządowych węgiel brunatny ma przestać być eksploatowany do 2035 roku.

Kopalnie węgla brunatnego po swojej stronie wygaszają również Niemcy. W zamian rząd postanowił stworzyć naukowe centrum astrofizyki w Görlitz, która ma ściągnąć kilka tysięcy osób. W regionie liczą też na impuls ze strony fabryki półprzewodników w Dreźnie, której budowa kosztuje 5 mld euro (z czego 920 mln euro daje niemiecki rząd). Ma dać przynajmniej tysiąc miejsc pracy.

Nie ma żadnego planu po polskiej stronie, a przecież można by tu uruchomić np. fabrykę dronów. Nie możemy z tym się przebić. Mamy poczucie, że jesteśmy położeni daleko nie tylko od Wrocławia, ale przede wszystkim od Warszawy i przez to pozostawieni sami sobie – skarży się Gronicz.

Innym z postulatów Zgorzelca jest wybudowanie mostu, który odciążałby ruch w mieście. – Podczas powrotów do Niemiec po świętach lub długich weekendach Zgorzelec stoi w korku. Jest to związane z kontrolami granicznymi na autostradzie. Kierowcy wówczas szukają alternatywnej drogi przez miasto, blokując je – mówi Gronicz.

Z powodu prowadzonych przez Niemcy kontroli granicznych burmistrz Zgorzelca napisał w czerwcu ubiegłego roku petycję do Komisji Europejskiej z żądaniem ich zniesienia. – Do dzisiaj nawet nie dostaliśmy odpowiedzi – rozkłada ręce.

Między Zgorzelcem a Görlitz. „Inna kultura planowania”

Na drodze do współpracy podzielonego Nysą Łużycką miasta stoją inne bariery prawne. Do dzisiaj karetki nie mogą swobodnie przejeżdżać przez most graniczny, jeśli dyspozytorzy wcześniej nie zgłoszą tego drugiej stronie. Doprowadziło to kilka lat temu do kłopotów Polkę, która zasnęła w Niemczech. Lekarz, nie mogąc czekać na pozwolenia na przejazd i obawiając się pogorszenia jej stanu, podjął decyzję o przejeździe przez granicę do polskiego szpitala. Na końcu jednak niemieckie pogotowie wystawiło Polsce słony rachunek do zapłacenia. Sprawę udało się odkręcić, ale kosztowało to dużo czasu.

Gronicz mówi, że Zgorzelec i Görlitz współpracują tam, gdzie jest to możliwe: uruchomiły wspólną linię autobusową, rozważają rozbudowę komunikacji, a przede wszystkim będą realizować wspólną inwestycję w ciepłownictwo, wartą 150 mln euro.

Mówi, że wspólne projekty długo trwają, bo Niemcy mają inną kulturę planowania.

Robią to bardzo długo, organizując wiele spotkań, z których nie zawsze coś wynika. My za to jesteśmy niezastąpieni, gdy coś się nagle wali i trzeba znaleźć alternatywne rozwiązanie – mówi.

A co z jednym burmistrzem, który miał rządzić polskim i niemieckim miastem na przemian, jak zapowiadał w „Wyborczej” w 2004 roku Mirosław Fiedorowicz, wówczas rządzący Zgorzelcem?

– Wydaje się, że na razie do tego droga jest jeszcze daleka – przyznaje Gronicz. ●

www.nekrologi.wyborcza.pl/34440763

Panu Ministrowi

Olgierdowi Dziekońskiemu

Pełnomocnikowi Zarządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego
ds. Rozwoju Gospodarczego

składamy wyrazy głębokiego współczucia
po śmierci

Żony Alicji

W tym trudnym czasie łączymy się z Panem i Pana Bliskimi

w modlitwie i zadumie.

Piotr Calbecki

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego
wraz z Zarządem Województwa

Niemiecka Izba Handlowo-Przemysłowa oraz organizacja KokoPol wydały dla przedsiębiorców z Niemiec nawet książeczki o tym, jak rozmawiać z polskimi przedsiębiorcami. W rozdziale „Przyjmowanie krytyki” przestrzegają przed zbyt bezpośrednim tonem, który Polaków może zrazić

Five Eyes ostrzega: ataki AI to kwestia miesięcy, nie lat

Najlepsze modele AI będą rozwijać się szybciej, niż przewidują to eksperci – ostrzega Five Eyes czyli wywiady USA, Kanady, Wielkiej Brytanii, Australii i Nowej Zelandii. Efekty mają być widoczne w ciągu miesięcy, nie lat. – Jak na razie apokalipsy nie było i się jej nie spodziewam – komentuje ekspert.

Bolesław Breczko

Organizacja wywiadowcza Five Eyes wydała dramatyczne ostrzeżenie skierowane do rządów, aby te podjęły natychmiastowe działania zwiększające ochronę przed cyberatakami. Zdaniem organizacji zostały miesiące, zanim dotychczasowe systemy obrony okażą się przestarzałe i nie będą mogły sprostać nowej fali cyberataków z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

– Szybkość rozwoju oraz możliwości modeli AI frontier w ostatnich latach jest zaskoczeniem dla wielu – komentuje dla Wyborczej.biz prof. Wojciech Mazurczyk, kierownik zespołu cyberbezpieczeństwa w Instytucie Badawczym Ideas. – Naturalnie jest, że modele dedykowane konkretnych zadaniom będą potrafiły coraz więcej. Trudno jest jednak wyrokować, jaki będzie rzeczywisty horyzont czasowy.

Five Eyes to porozumienie instytucji wywiadowczych pięciu krajów: Stanów Zjednoczonych, Kanady, Wielkiej Brytanii, Australii i Nowej Zelandii. Wraz z rosnącym znaczeniem zagrożeń cyfrowych Five Eyes zaczęło także monitorować cyberprzestrzeń.

Obecne ostrzeżenie jest jak dotąd najmocniejszym publicznym ostrzeżeniem wydanym przez Five Eyes. Pokazuje to wagę, jaką do zagrożeń ze strony modeli AI, przykładają szefowie agencji wywiadowczych i cyberbezpieczeństwa.

W ostrzeżeniu nie są wymienione żadne konkretne modele AI ani przykłady ich zastosowania. Jednak w ostatnich miesiącach pojawiło się sporo doniesień o nowych możliwościach AI w domenie cyberbezpieczeństwa.

Rodzimi eksperci nie podzielają jednak obaw szefów agencji wywiadowczych.

– W amerykańskiej prasie swojego czasu pojawiły się nagłówki mówiące o egzystencjalnym zagrożeniu dla bezpieczeństwa komputerów i internetu. Był wówczas rok 1995, kiedy to wypuszczono do sieci program automatycznie znajdujący podatności w serwerach – komentuje dla Wyborczej.biz Adam Haertle, ekspert cyberbezpieczeństwa, szef serwisu Zaufana Trzecia Strona. – Podobne ostrzeżenia czytalem, kiedy ok. 2014 rozwinięto techniki tzw. fuzzingu, pozwalającego szybciej odkrywać podatności.

Jak na razie apokalipsy nie było i teraz też się jej nie spodziewam.



Skąd zatem dramatyczne ostrzeżenie Five Eyes? Ma to prawdopodobnie związek z wydarzeniami ostatnich miesięcy związanymi z modelami AI wyspecjalizowanymi w domenie cyberbezpieczeństwa. Zaczęło się od modelu Mythos firmy Anthropic zaprezentowanego na początku roku. Model ten specjalizuje się w znajdowaniu luk i podatności w systemach cyberbezpieczeństwa oraz jest w stanie sam tworzyć narzędzia do ataku tych systemów.

Anthropic stwierdził, że model jest tak potężny, że nie udostępni go publicznie.

Dostęp do Mythosa otrzymały wybrane firmy cyberbezpieczeństwa w ramach pro-

gramu Glasswing. Niedawno do mediów przedostała się informacja, że Mythos znalazł luki we wszystkich systemach amerykańskiej agencji bezpieczeństwa narodowego, czyli w National Security Agency – NSA.

Mythos – niebezpieczne AI, czy ofiara sporu?

W ostatnich tygodniach Anthropic udostępnił publicznie model Fable, który jest modelem Mythos z nałożonymi ograniczeniami, aby nie można było go wykorzystać do atakowania systemów. Zaledwie po trzech dniach od premiery modelu Fable Anthropic zostało zmuszone przez administrację USA do wyłączenia dostępu obu najmocniejszych modeli (Fable i Mythos).

Według oficjalnych informacji decyzja administracji USA była podyktowana obawami o bezpieczeństwo narodowe i możliwościami wykorzystania modelu Fable do przeprowadzania ataków. Zdaniem ekspertów, na których powołała się administracja, ograniczenia Fable można było obejść.

Jednak branża AI i cyberbezpieczeństwa nie jest przekonana co do tłumaczenia administracji USA. Po przeanalizowaniu raportu, który doprowadził do zablokowania Fable i Mythosa, okazało się, że podobne możliwości mają także inne modele AI, które są ciągle dostępne. Akcja wymierzona przeciwko Anthropic miałaby być więc nie obawą o możliwości jej modeli, a zemstą za wcześniej spór z Białym Domem i Pentagonem (gdy Anthropic nie zgodził się na wykorzystanie swoich modeli do budowy autonomicznych systemów broni i inwigilacji Amerykanów).

Powyższe oznacza, że inne modele mogą dorównywać Mythosowi w obszarze cyberbezpieczeństwa. Mogą to być także nie tylko najlepsze modele amerykańskich firm, jak niedawno ogłoszony GPT-5.5-Cyber, ale także modele chińskie, jak np. otwarty źródłowy GLM-5.2, który może być uruchomiony przez każdego i wykorzystany do każdego zadania bez żadnych ograniczeń. Chiński model GLM-5.2 dorównuje możliwościami czołowym „zamkniętym” modelom jak Anthropic Opus czy GPT-5.5.

– Rozwiązania oparte na AI mają już realny wpływ na cyberbezpieczeństwo systemów i sieci komputerowych – mówi prof. Mazurczyk z Instytutu Badawczego Ideas. – W zależności od szybkości adopcji tego typu technik przez atakujących i broniących będziemy świadkami wyścigu zbrojeń – kto sprawniej zastosuje takie rozwiązania, ten osiągnie chwilową dominację, ale długofalowo możliwości stron się wyrównają, zgodnie z hipotezą Czerwonej Królowej (wg niej silna konkurencja wymusza stałe zmiany po obu stronach – atakujących i broniących, drapieżników i ofiar, pa-sożytów i żywicieli – red.)

Five Eyes wzywa do działania i poleca robić to, co zawsze

W swoim oświadczeniu Five Eyes wzywa do podjęcia działań przez rządy i firmy. Organizacja tłumaczy, że odpowiedzialność za cyberbezpieczeństwo musi być „wysiłkiem całych społeczeństw”. Podkreśla, że cyberbezpieczeństwo nie może pozostać jedynie „techniczną kwestią”, a musi być w centrum budowania systemów, usług i procesów społecznych.

W dokumencie Five Eyes sugerują kilka praktycznych kroków, które jednak nie różnią się znacznie od dobrych praktyk znanych od lat. Są to:

- zmniejszenie obszarów podatnych na atak, czyli ograniczenie dostępu do systemów z zewnątrz,
- przyspieszenie aktualizowania systemów,
- „zaadresowanie” systemów legacy, czyli starych, nieaktualizowanych już systemów,
- przejrzanie i wzmocnienie identyfikacji użytkowników,
- przygotowanie się na incydenty, zanim się wydarzą.

– Na pewno mamy do czynienia z szybkim rozwojem nowych technologii, ale warto pamiętać, że te same technologie, które mogą być użyte w atakach, mogą także zostać użyte w obronie – komentuje Haertle. – Jak śpiewał Niemen, ludzi dobrej woli jest więcej, więc wierzę, że jakoś wytrzymamy. ●

Na pewno mamy do czynienia z szybkim rozwojem nowych technologii, ale warto pamiętać, że te same technologie, które mogą być użyte w atakach, mogą także zostać użyte w obronie. Jak śpiewał Niemen, ludzi dobrej woli jest więcej, więc wierzę, że jakoś wytrzymamy

ADAM HAERTLE

ekspert cyberbezpieczeństwa, szef serwisu Zaufana Trzecia Strona

Szybkość rozwoju oraz możliwości modeli AI frontier w ostatnich latach jest zaskoczeniem dla wielu. Naturalnie jest, że modele dedykowane konkretnych zadaniom będą potrafiły coraz więcej. Trudno jest jednak wyrokować, jaki będzie rzeczywisty horyzont czasowy

PROF. WOJCIECH MAZURCZYK

kierownik zespołu cyberbezpieczeństwa w Instytucie Badawczym Ideas

Rząd robi porządek na rynku nieruchomości, zakazy dla pośredników

Wprowadzenie zakazu pobierania wynagrodzenia od obu stron tej samej transakcji, zakaz publikowania ogłoszeń przed zawarciem umowy z właścicielem nieruchomości – to główne założenia projektu nowego prawa dotyczącego pośrednictwa w obrocie nieruchomościami w Polsce.



• Pośrednicy nie będą mogli pobierać prowizji od obu stron transakcji

FOT. JAKUB ORZECZOWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Justyna Sobolak

Prowadzone od kilku miesięcy rozmowy w sprawie ewentualnych zmian w zawodzie pośrednika nieruchomości właśnie się materializują.

Do wykazu prac Rady Ministrów został wpisany projekt o zmianie ustawy o gospodarce nieruchomościami w obszarze pośrednictwa w obrocie nieruchomościami. Przygotowany przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii ma stanowić odpowiedź na sygnały napływające z rynku.

Nad nieuczciwych pośredników nie ma żadnego bata

Chodzi o pojawiające się nieprawidłowości: wrzucanie ogłoszeń bez umów, pobieranie prowizji pod stołem, by uniknąć płacenia podatków, czy naliczanie opłat od obu stron transakcji. Wielu pośredników nie ma wątpliwości, że rynek zaczął się psuć od czasu deregulacji zawodu, przeprowadzonej w 2014 roku i przeformowanej przez Jarosława Gowina (ministra sprawiedliwości w rządzie Donalda Tuska) oraz Adama Szejnfelda (posła pilotującego przepisy deregulacyjne w Sejmie).

Przed deregulacją istniały licencje. Ich brak sprawił, że nad nieuczciwie działającymi pośrednikami nie ma dzisiaj żadnego bata. Gdyby nad wykonującymi ten zawód widniało ryzyko utraty licencji, do wielu zachowań na rynku by nie dochodziło.

– Zakup czy sprzedaż nieruchomości to często jedna z najważniejszych decyzji finansowych w życiu. Dlatego korzystanie z usług pośrednika powinno być gwarantem prawidłowości takiej transakcji, a warunki współpracy z nim muszą być jasne i klarowne. Proponowane rozwiązania służą przede wszystkim większej przejrzystości świadczonych usług oraz wzmocnieniu bezpieczeństwa obrotu na rynku nieruchomości – powiedział wiceminister rozwoju i technologii Tomasz Lewandowski, komentując zapisy w przygotowanym projekcie ustawy.

Większa przejrzystość i wyższe standardy

Projekt doprecyzowuje podstawowe obowiązki pośrednika w obrocie

nieruchomościami, w tym obowiązek każdorazowej weryfikacji stanu prawnego i faktycznego nieruchomości. Wprowadza zakaz pobierania wynagrodzenia od obu stron tej samej transakcji. Teraz jest tak, że pośrednik pobiera prowizję od sprzedającego i kupującego. Są to stawki rzędu nawet 5 proc. wartości transakcji od każdej ze stron.

Resort rozwoju uporządkowanie również zasady publikacji ofert nieruchomości. Chce wprowadzić zakaz publikowania ogłoszeń przed zawarciem umowy z właścicielem nieruchomości oraz obowiązek wyraźnego oznaczania, że ogłoszenie pochodzi od pośrednika.

Korzystanie z usług pośrednika powinno być gwarantem prawidłowości zakupu czy sprzedaży nieruchomości

Większe kompetencje ma zyskać Inspekcja Handlowa. Będzie mogła kontrolować m.in., czy pośrednicy rzetelnie informują klientów o zakresie usług, zapewniają przejrzystość umów, wykonują minimalny zakres czynności określony w ustawie, nie pobierają wynagrodzenia od obu stron tej samej transakcji oraz nie uzależniają prezentacji nieruchomości od wcześniejszego podpisania umowy pośrednictwa.

W przypadku stwierdzenia naruszeń Inspekcja będzie mogła nałożyć karę pieniężną, a także wydać nakaz zaprzestania naruszających praktyk pod rygorem zakazu wykonywania działalności w zakresie pośrednictwa.

Projekt zostanie teraz skierowany do dalszych prac, w tym konsultacji i uzgodnień międzyresortowych.

Maksymalna stawka prowizji

Swoją własną projekt ustawy chcieli przygotować również posłowie Polski 2050. W ich zamyśle powinien nie

tylko istnieć zakaz pobierania prowizji od obu stron, ale również określona powinna być maksymalna stawka prowizji. Można przypuszczać, że na dalszym etapie prac posłowie będą chcieli taki zapis włożyć do ustawy.

W Polsce nie istnieje jeden model wynagradzania pośredników. Artykuł 179 pkt b. ustawy o gospodarce nieruchomościami głosi, że „pośrednictwo w obrocie nieruchomościami polega na odpłatnym wykonywaniu czynności zmierzających do zawarcia przez inne osoby umów: nabycia lub zbycia praw do nieruchomości; nabycia lub zbycia spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu; najmu lub dzierżawy nieruchomości lub ich części”.

Z badania przeprowadzonego przez SonarHome.pl, platformy do wyceny mieszkań i znalezienia agenta, wynika, że najczęściej spotykanym modelem pozostaje wynagrodzenie na poziomie od 2 do 3 proc., a przypadki znacząco odbiegające od tego poziomu stanowią raczej wyjątek niż regułę.

Interesujące jest to, że aż 20 proc. respondentów nie potrafiło przypomnieć sobie wysokości zapłaconej prowizji. To zaskakująco wysoki odsetek, biorąc pod uwagę, jak wiele emocji budzi temat wynagrodzenia agentów. Wynik sugeruje, że po zakończeniu transakcji dla wielu klientów ważniejsza od samej stawki staje się ogólna ocena współpracy.

– Taki rozkład odpowiedzi pokazuje, że źródłem sporów nie jest jeden dominujący poziom prowizji obowiązujący na rynku. Gdyby problemem była wyłącznie wysokość stawek, opinie klientów byłyby znacznie bardziej zbieżne. Tymczasem osoby płacące podobne prowizje często zupełnie inaczej oceniają ich zasadność, a kluczowe znaczenie ma zakres wsparcia otrzymanego od pośrednika. Respondenci najwyżej oceniali pomoc przy negocjacjach, wsparcie formalne, kwestie prawne i notarialne oraz koordynację całego procesu sprzedaży. To właśnie te elementy najczęściej wpływały na przekonanie, że agent rzeczywiście zasłużył na swoje wynagrodzenie – mówi Anton Bubieli, ekspert rynku mieszkaniowego w SonarHome.pl. ●

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440403

GN.6853.9.2026.MK

Częstochowa, 17.06.2026 r.

Informacja o zamiarze ograniczenia w drodze decyzji sposobu korzystania z nieruchomości

Starosta Częstochowski wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej, zgodnie z przepisem art. 114 ust. 3 i ust. 4, w związku z art. 124 ust.1 i 2 oraz art. 124a ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U.2026, poz.399)

zawiadamia

o zamiarze ograniczenia, w drodze decyzji, w trybie przepisu art. 124 ust. 1 i 2 w związku z przepisem art. 124a ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U.2026, poz. 399), sposobu korzystania z części nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym (w rozumieniu przepisu art. 113 ust. 6 ww. ustawy o gospodarce nieruchomościami) oznaczonej jako działka numerem ewidencyjnym **1010**, położonej w obrębie **Rędziny Wyrazów**, jednostka ewidencyjna Rędziny, poprzez udzielenie zezwolenia Polskiej Spółce Gazownictwa sp. z o.o. z siedzibą w Tarnowie, na przebudowę istniejącej sieci gazowej śr/c DN50mm stal na sieć gazową śr/c DN63mm PE. Osoby, którym przysługują prawa rzeczowe do ww. nieruchomości proszone są o zgłoszenie się, w terminie **2 miesięcy** od dnia ogłoszenia informacji o zamiarze ograniczenia sposobu korzystania z przedmiotowej nieruchomości, do siedziby Starostwa Powiatowego w Częstochowie, Wydziału Gospodarowania Nieruchomościami Skarbu Państwa, ul. Sobieskiego 9, I piętro, pokój nr 104, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu (tel. 34 3229189).

W myśl przepisu art. 114 ust. 4 w/cyt. ustawy o gospodarce nieruchomościami, jeżeli w terminie 2 miesięcy od dnia ogłoszenia informacji o zamiarze ograniczenia sposobu korzystania z nieruchomości nie zgłoszą się osoby, które wykażą, że przysługują im prawa rzeczowe do ww. nieruchomości, Starosta Częstochowski będzie mógł wsząć postępowanie w sprawie ograniczenia, w drodze decyzji, sposobu korzystania z części nieruchomości o nieuregulowanym stanie prawnym oznaczonej jako działka numerem 1010, położonej w miejscowości Rędziny Wyrazów, jednostka ewidencyjna Rędziny.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440631

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o *inwestycjach w zakresie budowy strzelnic realizowanych przez uczelnie* (Dz.U.2023.1906) zwanej dalej *specustawą*, w związku z art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (Dz.U.2025.1691)

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

zawiadamia, że:

I. zostało wszczęte postępowanie administracyjne, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji, pn.: „Budowa Kompleksu Strzelnic Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej z instalacjami wewnętrznymi, zagospodarowaniem terenu i infrastrukturą techniczną na działkach nr 167/74, 167/97, 167/98, 167/99, 167/100, obręb 0002, j. ew. Krowodrza przy ulicy Lucjana Rydla 54 w Krakowie wraz z budową przyłącza ciepłowniczego, na działce nr 167/100, obręb 0002, j. ew. Krowodrza w Krakowie”, (znak sprawy: WI-VI.7851.1.1.2026.EF) – na wniosek złożony 16 kwietnia 2026 r. w Kancelarii Urzędu, uzupełniony i skorygowany 9 czerwca 2026 r., przez inwestora Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie działającego przez pełnomocnika.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na terenie województwa małopolskiego, w mieście **Kraków** – na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych: **jednostka ewidencyjna Krowodrza 126102_9, obręb 0002 K-2:** 167/74, 167/97, 167/98, 167/99, 167/100, dla których prowadzona jest księga wieczysta numer: KR1P/00459901/3;

II. zostało wydane w dniu 17 czerwca 2026 r. postanowienie Wojewody Małopolskiego znak: WI-VI.7851.1.1.2026.EF o nałożeniu na inwestora obowiązku usunięcia nieprawidłowości w projekcie budowlanym – ze względu na stwierdzenie naruszeń wymogów określonych w art. 35 ust. 1 ustawy *Prawo budowlane* – w związku z prowadzonym postępowaniem administracyjnym.

Na postanowienie nie przysługuje zażalenie.

Strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się z aktami sprawy, ewentualnie wnieść uwagi i zastrzeżenia, w Oddziale Zezwoleń na Realizację Inwestycji Wydziału Infrastruktury Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, ul. Basztowa 22, pokój nr 347, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu. Zaleca się wcześniejsze umówienie **telefoniczne terminu spotkania pod numerem telefonu 12 39 21 671.**

Zgodnie z art. 41 *Kodeksu postępowania administracyjnego* informuje się, iż w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomieć tutejszy organ administracji publicznej o każdej zmianie swego adresu, a w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440752

Likwidator
TOYA DEVELOPMENT Sp. z o.o. Sp. k.
w likwidacji z siedzibą w Krynicznie
ogłasza pisemny przetarg nieograniczony na sprzedaż
904 szt. krawężników drogowych granitowych (płomieniowanych).
Cena wywoławcza: 18.450,00 zł netto.
Wadium: 10.000,00 zł. Termin składania ofert upływa **31 lipca 2026 r.**
Otwarcie ofert nastąpi 31 lipca 2026 r. o godz. 12:00 we Wrocławiu przy ul. Fabrycznej 6. Szczegółowe warunki przetargu dostępne są na stronie: www.syndyk-switalski.pl. Likwidator zastrzega sobie prawo odwołania przetargu bez podania przyczyny.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kraj/34440785

Syndyk masy upadłości Stanisława Banaszką jako osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej w upadłości, ogłasza konkurs ofert na sprzedaż wierzytelności przysługujących masie upadłości, wynikających z wyroku Sądu Rejonowego Lublin-Zachód w Lublinie IV Wydział Karmy z dnia 27 kwietnia 2022 roku wydanego w sprawie sygn. akt IV K 883/21 z tytułu orzeczonego obowiązku naprawienia szkody, za cenę nie niższą niż 30% wartości wierzytelności, tj. za kwotę nie niższą niż 37.869,90 zł (trzydzieści siedem tysięcy osiemset sześćdziesiąt dziewięć złotych dziewięćdziesiąt groszy) w przypadku wierzytelności w kwocie 126.233 zł (sto dwadzieścia sześć tysięcy dwieście trzydzieści trzy złote) oraz za kwotę nie niższą niż 6.913,50 zł (sześć tysięcy dziewięćset trzydzieści złotych pięćdziesiąt groszy) w przypadku wierzytelności w kwocie 23.045 zł (dwadzieścia trzy tysiące czterdzieści pięć złotych).
Oferty należy kierować na adres syndyka: 20-002 Lublin, ul. Krakowskie Przedmieście 60/22, do dnia 13 lipca 2026 roku. Otwarcie ofert nastąpi 14 lipca 2026 roku. W celu zapoznania się ze szczegółami oferty prosimy o kontakt pod numerem 81 532 53 22 lub pod adresem e-mail adamina.partycka@protonmail.com

Syndyk ogłasza konkurs ofert na sprzedaż ½ udziału Mariana Michalskiego i ½ udziału Mirosława Michalskiego nieruchomości położonej w Chorzowie przy ul. 3 Maja 161 wpisanej o KW KA1C/00004662/0 składającej się z działek nr 22, 21/1, 30/7 o pow. 1233m² zabudowanej budynkiem warsztatowym o pow. użytk. 515m² nieograniczony trwałymi ścianami tworząc całość z zabudową sąsiadującej nieruchomości za cenę nie niższą niż 75% wartości oszacowania udziału ½ nieruchomości Mariana Michalskiego, tj. 517 125,00,00zł (75% x 689 5000,00zł) i za cenę nie niższą niż 75% wartości oszacowania udziału ½ nieruchomości Mirosława Michalskiego, tj. 517 125,00zł (75% x 689 500,00zł). Konkursy ofert odbędą się dn. 10.07.2026r. w Kancelarii syndyka przy ul. Grabowej 2 /40-172/ Katowice o godz. 10:30 – Mirosław Michalski, 11:00 Marian Michalski. Należy składać niezależne oferty na udział ½ nieruchomości Marian Michalski i udział ½ Mirosław Michalski w Kancelarii syndyka ul. Grabowa 2 /40-172/ Katowice do dn. 10.07.2026r. do godz. 10:00. Odpowiednio z dopiskiem Marian lub Mirosław. Wadia należy wpłacać na rachunki bankowe do dn. 09.07.2026r. Marian Michalski w upadłości nr rach. 87 8436 0003 0000 0030 1874 0001 w wys. 52 000,00zł; Mirosław Michalski w upadłości nr rach. 26 8436 0003 0030 1802 0001 w wys. 52 000,00zł.

Oferty konkursowe winny spełniać wymagania opisane w regulaminie pisemnego konkursu ofert dostępnym w Kancelarii syndyka.

Konkurs na sprzedaż sąsiadującej nieruchomości wpisanej do KW KA1C/00004849/5 odbędzie się w dn. 10.07.2026r. Informacje można uzyskać mailowo: syndyk_krupanek@interia.pl lub telefonicznie 601 072 509

Katowice/34440688

OBWIESZCZENIE

Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska we Wrocławiu
z dnia 24 czerwca 2026 r., znak: WOOS.420.46.2024.WM.50

Na podstawie art. 33 ust. 1 oraz art. 79 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r., poz. 670), zwanej dalej ustawą oos,

podaję do publicznej wiadomości, co następuje:

- Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu przystąpił do przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko przedsięwzięcia polegającego na budowie „Zespołu elektrowni wiatrowych Ruja 2” wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, w tym do procedury udziału społeczeństwa.
- Powyższe postępowanie zostało wszczęte na wniosek EKO-EN 3 Sp. z o.o. (dalej zwana Wnioskodawcą) z dnia 1 lipca 2024 r. (data wpływu: 10 lipca 2024 r.).
- Zgodnie z art. 75 ust. 1 pkt 1 lit. r ustawy oos, organem właściwym do wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach dla ww. przedsięwzięcia, jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu.
- Organem właściwym do wydania opinii co do obowiązku przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko, a w przypadku stwierdzenia takiej potrzeby – co do zakresu raportu o oddziaływaniu na środowisko dla przedmiotowego przedsięwzięcia jest Dyrektor Zarządu Zlewni we Wrocławiu Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie oraz Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Legnicy.
- Dyrektor Zarządu Zlewni we Wrocławiu Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie w opinii z dnia 24 września 2024 r. (data wpływu: 27 września 2024 r.), znak: VC.ZZS.4901.193.2024.JS, stwierdził, iż nie istnieje konieczność przeprowadzenia oceny oddziaływania ww. przedsięwzięcia na środowisko, wskazując jednocześnie na konieczność uwzględnienia w decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach warunków.
- Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Legnicy w postanowieniu z dnia 18 września 2024 r. (data wpływu: 18 września 2024 r.), znak: ZNS.9022.4.36.2024.MR, wyraził opinię, o konieczności przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko ww. przedsięwzięcia.
- Postanowieniem z dnia 18 października 2024 r., znak: WOOS.420.46.2023.WM.14, Regionalny Dyrektor stwierdził obowiązek przeprowadzenia oceny oddziaływania ww. przedsięwzięcia na środowisko i określił zakres raportu o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko.
- W dniu 21 listopada 2024 r. Wnioskodawca przedłożył *Raport o oddziaływaniu na środowisko dla przedsięwzięcia*, zwany dalej *Raportem*.
- W dniach: 9 lipca 2024 r. (data wpływu: 10 lipca 2025 r.), 30 stycznia 2026 r. (data wpływu: 3 lutego 2026 r.), 27 marca 2026 r. (data wpływu: 30 marca 2026 r.) wpłynęły uzupełnienia do *Raportu*, będące odpowiedzią na wezwania Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska we Wrocławiu do uzupełnienia dokumentacji.
- Pismem z dnia 16 kwietnia 2026 r., znak: WOOS.420.46.2024.WM.36, Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu wystąpił do Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Legnicy o wydanie opinii dla przedmiotowego przedsięwzięcia.
- Pismem z dnia 6 maja 2026 r., Wnioskodawca przedłożył pismo informujące o podziale części działek, na których planowana jest inwestycja.
- Pismem z dnia 7 maja 2026 r., znak: WOOS.420.46.2024.WM.40 Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu przekazał pismo Wnioskodawcy z dnia 7 maja 2026 r. Państwowemu Powiatowemu Inspektorowi Sanitarnemu w Legnicy.
- Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Legnicy w postanowieniu nr 92/26 z dnia 18 czerwca 2026 r. (data wpływu: 18 czerwca 2026 r.), znak: ZNS.9022.5.4.2026.MR, pozytywnie zaopiniował środowiskowe uwarunkowania realizacji przedsięwzięcia
- Każdy może zapoznawać się z wnioskiem o wydanie decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach oraz z dokumentacją sprawy (w tym raportem o oddziaływaniu na środowisko dla przedsięwzięcia) w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska we Wrocławiu, ul. Jana Długosza 68, 51-162 Wrocław, w dniach roboczych (od poniedziałku do piątku w godz. 8⁰⁰ – 14⁰⁰).
- Od dnia 29 czerwca 2026 r. do dnia 28 lipca 2026 r. (włącznie)** każdy może zgłaszać uwagi i wnioski do postępowania w formie pisemnej pod ww. adresem, ustnie do protokołu lub w formie elektronicznej na adres e-mail: sekretariat@wroclaw.rdos.gov.pl, a także za pomocą innych środków komunikacji elektronicznej przez elektroniczną skrzynkę podawczą tutejszego organu.
- Zainteresowani chcący uzyskać wgląd do akt sprawy proszeni są o wcześniejsze zgłoszenie takiego zamiaru telefonicznie na numer 71 747 93 00 ze wskazaniem proponowanej daty i godziny przeglądania akt (od poniedziałku do piątku w godz. 8⁰⁰ – 14⁰⁰).
- Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu. W uzasadnieniu decyzji, Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska we Wrocławiu poda informacje o udziale społeczeństwa w postępowaniu oraz o tym, w jaki sposób zostały wzięte pod uwagę i w jakim zakresie zostały uwzględnione uwagi i wnioski zgłoszone w związku z udziałem społeczeństwa.
- Uwagi i wnioski wniesione po wyznaczonym terminie pozostaną bez rozpatrzenia.

Wroclaw/34440671

OBWIESZCZENIE
PREZIDENTA MIASTA OPOLA
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11fust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2024.311 t.j. z dnia 2024.03.05) oraz art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz.U.2025.1691 t.j. z dnia 2025.12.03)

zawiadamiam

że na wniosek Prezydenta Miasta Opola reprezentowanego przez Miejski Zarząd Dróg w Opolu została wydana decyzja nr 9/2026 z dnia 19.06.2026 r. **o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na**

budowie drogi dla pieszych i rowerów przy ul. Kępskiej na odcinku skrzyżowania z ul.Budowlanych do skrzyżowania z ul. Luboszycką w ramach zadania pn. „Bezpieczny transport w Aglomeracji Opolskiej”.

Przedmiotowa inwestycja będzie realizowana na następujących nieruchomościach oznaczonych w ewidencji gruntów i budynków jako działki:

w liniach rozgraniczających teren inwestycji stanowiących pas drogowy:
dz. nr **348**, 351/2 (**351/5**), 339/2 (**339/5**), **380/16** obręb Zakrzów;

poza liniami rozgraniczającymi teren pasa drogowego, ale stanowiących teren niezbędny dla realizacji obiektów budowlanych:

dz. nr 343, 385 obręb Zakrzów;
(oznaczenie: *przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi; w nawiasie nr działek po podziale*)

Z treścią decyzji zainteresowane strony mogą zapoznać się w Wydziale, Architektury i Budownictwa Urzędu Miasta Opola – Pl. Wolności 7/8, pok. 311.

Od przedmiotowej decyzji służy stronom odwołanie do Wojewody Opolskiego, za pośrednictwem Prezydenta Miasta Opola.

Odwołanie wnosi się w terminie 14 dni od dnia doręczenia decyzji. Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego jej ogłoszenia.

Opole/34440666

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY STRAWCZYN

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Zmiany Nr 2 „miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Promnik na obszarze gminy Strawczyn”, oraz projektu „Prognozy oddziaływania na środowisko” w ramach przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowiska jego ustaleń.

Na podstawie art. 17 pkt. 9 i 11 oraz art. 18 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz. U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.), art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2023 r., poz.1094 ze zm.) oraz w związku z Uchwałą Rady Gminy Strawczyn Nr LXIII/510/2023 z dnia 24 sierpnia 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Zmiany Nr 2 „miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Promnik na obszarze gminy Strawczyn”,

ZAWIADAMIAM

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Zmiany Nr 2 „miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Promnik na obszarze gminy Strawczyn”, oraz projektu „Prognozy oddziaływania na środowisko” w ramach przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowiska jego ustaleń

w dniach od 3 lipca 2026 r. do 27 lipca 2026 r.

**w siedzibie Urzędu Gminy Strawczyn, pokój nr 8 w godzinach pracy Urzędu.
Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie miejscowego planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 15 lipca 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy w Strawczynie (sala konferencyjna pok. Nr 46) o godz. 9:00.**

Osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące przedmiotowego projektu. Uwagi do miejscowego planu należy składać na piśmie lub w formie elektronicznej (opatrzonej bezpiecznym podpisem elektronicznym, opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej) do Wójta Gminy Strawczyn, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 11 sierpnia 2026 r.**

Zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2023 r., poz. 1094 ze zm.), projekt miejscowego planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko podlega wyłożeniu do publicznego wglądu w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w terminie i w miejscu wymienionym wyżej. Z projektem planu będzie się można również zapoznać na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Strawczyn pod adresem: <https://www.strawczyn.4bip.pl/index.php?idg=4&id=177&x=90&y=20>

Jednocześnie informuję zgodnie z art. 21 ust. 2, art. 39 ust. 1, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, że w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie, zamieszczono informację zamieszczono informację:
– projekcie ww. miejscowym planie,
– prognozie oddziaływania ustaleń miejscowego planu na środowisko.

KLAUZULA INFORMACYJNA

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Strawczyn. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Strawczyn znajduje się na stronie internetowej pod adresem: <https://www.strawczyn.4bip.pl/index.php?idg=1&id=872&x=18>

**Wójt Gminy Strawczyn
/-/ Karol Picheta**

Kielce/34440397



SłóWko
LiteróWka
Quizy
Sudoku
KrzyżóWki

Szukaj

W APLIKACJ WYBORCZEJ



Zeskanuj QR kod
i pobierz aplikację



Zarobki lekarzy

Lekarze sami nie poskromią apetytów

System ochrony zdrowia jest tak wykoślawiony, że nie wiadomo już gdzie, kto i za ile pracuje.

Kortko

Dawid Kacprzyk, chyba najsłynniejszy dzisiaj lekarz w Polsce, zatrudniony w Warszawskim Szpitalu Południowym, zarobił tam w zeszłym roku 1,6 mln zł. W wieku 28 lat, bez specjalizacji. Pracował w sumie 3976 godzin, czyli po 12 godzin dziennie, nie wyłączając weekendów i świąt. Ale nie on jeden. Lekarz pogotowia z Zielonej Góry przez dwa lata pandemii zarobił prawie 6 mln zł. Ostatnio zarabia około miliona złotych rocznie. Wylicza, że pracuje ponad 300 godzin w miesiącu. W Szpitalu Miejskim w Sosnowcu jeden z lekarzy pracował przez 4881 godzin w roku, czyli codziennie o dwie godziny więcej niż osławiony 28-latek lekarz. Spędził w szpitalu mniej więcej tyle czasu, co łącznie pięcioro innych lekarzy zatrudnionych na tym samym oddziale. Takich przykładów jest wiele.

Gdy w lutym tego roku opublikowaliśmy w „Gazecie Wyborczej” listę lekarskich płac, zarobki w wysokości 100 czy nawet 200 tys. zł nie zrobiły na nikim wrażenia. Teraz jednak politycy opozycji, przy słabnących sondażach, dochody Kacprzyka, działacza Koalicji Obywatelskiej, nagłośnili i nazwali „patologią”.

Tak, takie zarobki mogą być dla wielu szokujące, ale politycy, którzy wskazują palcem na lekarza, który zarabia krocie, mają w tej „patologii” niemalże udział, bo to oni uchwalają prawo. Przypadek Kacprzyka jest o tyle bulwersujący, że lekarz de facto pełnił funkcję dyrektora SOR-u i zarabiał stawki kontraktowe, choć nie miał specjalizacji. Ale problem jest systemowy.

Lekarze w Polsce od dawna mogą pracować na kontraktach, czyli zawierać umowy ze szpitalami czy przychodniami jako jednoosobowe firmy. Niewielu me-



• **Lekarze w Polsce mogą pracować na kontraktach, czyli zawierać umowy ze szpitalami czy przychodniami jako jednoosobowe firmy**

FOT. KRZYSZTOF ZATYCKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

dyków decydowało się jednak na taką formę zatrudnienia. Lekarz, który działa jako firma, ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne błędy np. w dokumentacji medycznej, refundacji leków, naruszenie praw pacjenta i odpowiada całym swoim majątkiem, a w przypadku wspólnoty majątkowej, również majątkiem współmałżonka. Nie należy mu się płatny urlop, a pracodawca raczej nie zapewni mu szkoleń w godzinach pracy.

Z czasem lekarzy na kontraktach zaczęło przybywać, bo zachęcali ich do tego dyrektorzy szpitali. Była to dla nich sama korzyść – firma może pracować nawet przez 24 godziny na dobę, nie musi jeść, ani spać, nie potrzebuje odpoczynku. Za firmę nie trzeba też odprowadzać ZUS-u. Lekarze też dostrzegali szansę – jako firmy płacili niższe podatki. W wielu szpitalach, gdzie brakowało obsady, mogli dyktować warunki i stawki. Zaczęli zarabiać naprawdę duże pieniądze, a dyrektorom, którzy musieli spełniać wymogi narzucane przez NFZ, m.in. dotyczące obsady szpitalnych oddziałów, i tak się opłacało.

NFZ nie podpisze umowy na refundację świadczeń na poszczególnych oddziałach szpitala, jeśli nie zostanie speł-

niona norma zatrudnienia. Chodzi głównie o specjalistów, których brakuje. Dyrektorzy szpitali publicznych walczą więc o każdą osobę z tytułem specjalisty. Jaką decyzję podejmie dyrektor, gdy ma wybór: podpisać kontrakt ze specjalistą za każdą cenę czy zamknąć oddział i pozabawić szpital pieniędzy z NFZ?

Dzisiaj na kontraktach pracuje jakieś trzy czwarte lekarzy. Ich zarobki to gąszcz, przez który niewiele widać. W różnych placówkach medycznych funkcjonują różne formy zatrudnienia i współpracy. Są umowy o pracę, rzadziej umowy zlecenia, dodatki za pracę w nocy i święta, kontrakty zarówno godzinowe, a także zadaniowe za wykonanie konkretnych procedur. W przypadku etatu stawki różnią się w zależności od stanowiska na oddziale, a przy kontraktach od specjalizacji, wykonanych zabiegów, ale też zdolności negocjacyjnych danego środowiska. To ile, co miesiąc wpływa na konto w dużej mierze zależy od tego, ile godzin lekarz poświęca na pracę. System jest tak wykoślawiony, że nie wiadomo już gdzie, kto i za ile. A ponieważ trudno to kontrolować, możliwa jest praca w kilku miejscach, często w czasie, gdy w szpitalu „leci” dyżur kontraktowy.

W zeszłym roku, gdy radni Sosnowca dowiedzieli się, że lekarz w miejskim szpitalu pracował codziennie przez 14 godzin, zaapelowali do Rady Ministrów o uchwalenie przepisów, które regulowałyby czas pracy lekarzy na kontraktach. Jerzy Szafranowicz, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia odpisał im, że „resort nie prowadzi działań mających na celu regulację czasu pracy lekarzy kontraktowych”, co z urzędniczego na potoczny polski można by przetłumaczyć: „nie zamierzamy nic z tym nie zrobić”.

Oburzenie zarobkami Kacprzyka mogło dać pozytywny rezultat: była to okazja dla polityków, by spojrzeli na system finansowania ochrony zdrowia, wyceńni świadczeń i problemów kadrowych i spróbowali go naprawić. Tymczasem posłowie ekspresowo znowelizowali ustawę o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawę o działalności leczniczej.

Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji będzie teraz mogła powiązać informacje o wynagrodzeniach lekarzy z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Będzie mogła też analizować łączne dochody osób pracujących jednocześnie w kilku placówkach. Co im da ta wiedza? Czy zlikwiduje „pracoholizm” lekarzy i ograniczy zarobki, które tak bulwersują opinię publiczną?

Trudno oczekiwać od lekarzy, by sami poskromili apetyty. Raczej zerkać na kolegów, którym się powodzi i też by chcieli. Przepisy nie zabraniają, a szpitale wręcz zachęcają. Rezultat? W 2023 roku w Szpitalu Miejskim w Sosnowcu tylko jeden lekarz zarobił ponad milion złotych. W 2024 roku milione było już trzech. ●

Dariusz Kortko

Dyplomacja

Głowa państwa od wet

Orłos

Naszym oburzonym nadaniem imienia UPA oddziałowi ukraińskich żołnierzy warto przypomnieć, że na Ukrainie UPA znaczyło tyle, co w Polsce AK.

Karol Weto – to odpowiednie nazwisko dla obecnego prezydenta. Od początku swego urzędowania zażądał kilkanaście ustaw, zakłócając skutecznie normalne funkcjonowanie państwa. Co gorsza, jest to prezydent, który nie rozumie, jaka jest racja stanu Polski. Teraz, w chwili kiedy Ukraina prowadzi wojnę z Rosją, nie rozumie, że to wojna z naszym wspólnym wrogiem. Ukraina osłania nas, a także Europę, przed śmiertelnym zagrożeniem ze strony Rosji Putina. Odbierając order Orła Białego Włodzimierzowi Zelenskiemu, Karol Nowogrodzki tego właśnie dowiódł.

To oczywiste, wielokrotnie powtarzane stwierdzenia: historyczne spory, wskazanie winnych zbrodni popełnionych w przeszłości przez obie strony (po

naszej chociażby palenie cerkwi lub Akcja „Wisła”) musimy odłożyć na później. Nie teraz, nie w chwili, kiedy Ukraina walczy. I kiedy jedynie rosyjskiej propagandzie i Putinowi robimy prezent.

Naszym oburzonym nadaniem imienia UPA oddziałowi ukraińskich żołnierzy warto przypomnieć, że na Ukrainie UPA znaczyło tyle, co w Polsce AK. Że po wojnie, w latach czterdziestych, była wspólna walka przeciw oddziałom NKWD. I najdłuższą tę walkę toczyły ukraińskie oddziały.

Wszystko to, jak się okazuje, nie jest znane lub nie ma żadnego znaczenia dla obecnego prezydenta naszego kraju. Czy zastanowił się, co wobec tego stałoby się, gdyby Ukraina wojnę z Rosją przegrała? I na naszej granicy, nad Bugiem, stanęłyby oddziały rosyjskie? Jaka to byłaby nowa sytuacja geopolityczna dla Polski? Od północy – obwód Królewiecki najeżony rakietami, od wschodu zaledwie płytka rzeka? Jak oceniałby wtedy sytuację kra-

ju, którego mieni się „głową”? Jeszcze jeden telefon do prezydenta Trumpa, jeszcze jedna wizyta w Białym Domu? Może raczej należałoby przypomnieć sobie czerwony dywan na Alasce? I to, z jakimi honorami amerykański prezydent gościł rosyjskiego dyktatora?

Warto też zwrócić uwagę na pojęcie „egzotyczne sojusze”. Tak Stanisław Cat-Mackiewicz – publicysta, redaktor wileńskiego „Słowa” – nazwał liczenie na pomoc Francji i Anglii w razie ataku Niemiec hitlerowskich. Miał rację – można powiedzieć, że we wrześniu 1939 roku przyglądały się z bezpiecznej odległości, jak czołgi niemieckie i sowieckie rozjeżdżają nasz kraj.

Czy dziś, Karol Nawrocki nie boi się, że historia może się powtórzyć? A liczenie, że prezydent Trump nas obroni, to nie jest powtórzenie tamtej naiwnej polityki? Pomijając już fakt, że nadzieje są pokładane w człowieku – mówiąc łagodnie – o braku równowagi psychicznej.

Realna polityka, zgodna z racją stanu Polski to – mówiąc najprościej – po pierwsze stałe wspieranie Ukrainy w toczonej przez nią wojnie. Po drugie ścisły związek z Unią Europejską – liczenie przede wszystkim na wspólną obronę przed Rosją. To oczywista polityka, o czym aż żenująco przypominać. Patrząc jednak i oceniając „politykę” prezydenta Karola Nawrockiego, wydaje się konieczne mówienie o tym i stałe przypomnianie. Niech to będzie nawet między jednym a drugim wetem. ●

Kazimierz Orłos

Autor jest pisarzem, scenarzystą, publicystą.

• **Teksty w dziale Opinie wyrażają poglądy autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska redakcji**

Marta Górna

Na YouTube ukazał się film przedstawiający mnie jako potwora, który nie tylko zniszczył karierę Jadzi, ale też maltretował ją psychicznie” – napisał na Facebooku Jerzy Antczak, którego film „Noce i dnie” nominowany był w 1977 roku do Oscara.

96-letni dziś Antczak od lat 70. mieszka w Stanach Zjednoczonych. Zapowiada, że odpowie na wszystkie kłamstwa, jakie znalazły się w nagraniu. Pozujący na dokument ponad dwugodzinny film wygląda na zrealizowany przez AI. Świadczą o tym m.in. monotonna, automatyczna narracja, okrągłe, pozbawione znaczeń zdania, a także kolaż powtarzalnych zdjęć w tle.

Całość skupia się na rzekomo nieszczęśliwym życiu Jadwigi Barańskiej, która po wyjeździe z Antczakiem do USA zgłasza i nie mogła realizować się zawodowo.

Zaczyna się od opowieści o znalezionych w 1988 roku w archiwum Filmoteki Narodowej kasetach wideo z prywatnego archiwum Antczaka. Według filmu były na nich nagrania Barańskiej „mówiącej wprost do kamery słowa, które nigdy nie miały ujrzeć światła dziennego”. Potem taśmy rzekomo zniknęły, bo „komuś na tym zależało”. Barańska jednak udzielała w kolejnych latach licznych wywiadów, a informacje o znalezionych taśmach są wyłącznie w podejrzanym dokumencie.

Z produkcji wynika, że po wyjeździe do USA Antczak miał izolować żonę, nie pozwalać jej na występowanie w filmach czy spotykaniu się ze znajomymi i przyjaciółmi.

Prawdą jest, że Jadwiga Barańska po „Nocach i dniach” nie wróciła już do aktorstwa. W późniejszych latach jednak napisała scenariusz do filmu męża o tytule „Dama kameliowa”, a jako współautorka scenariusza, reżyserka i aktorka pracowała również przy ostatnim filmie Antczaka – „Chopin. Pragnienie miłości”.

Film oskarża reżysera również o to, że wymagał od Barańskiej poddaństwa i wspierania swojej kariery kosztem jej. Rzuca też jeszcze poważniejsze oskarżenia: o to, że Antczak zmusił ją do aborcji, a także że nie pozwolił jej pojechać do Polski na pogrzeb matki.

INFORMACJE NIEWERYFIKOWALNE

– W filmie słyszymy, że jak Jadzia była w ciąży, rzekomo zmusiłem ją do aborcji. To jest kłamstwo, mamy syna, Mikołaja. Mówią tam też o siostrze Jadzi i tym, że kiedy jej mama umarła w Warszawie, ja nie pozwoliłem pojechać Jadzi na pogrzeb. Jadzia nie miała siostry, a jej mama odeszła w Los Angeles w 1999 roku. To jest tylko mały zestaw kłamstw – mówi poruszony Antczak.

Faktycznie. „Dokument” podaje także, że Antczak po wyjeździe do USA zrealizował film „Wherever You Are...” z Martinem Sheenem. Ale reżyser po „Nocach i dniach” nie pracował w USA nad żadnym projektem, do reżyserii wrócił dopiero w 1995 roku wspomnianą „Damą kameliową”.

Przez lata był za to profesorem Uniwersytetu Kalifornijskiego (UCLA) w Los Angeles. „Wherever You Are...” – w polskim tłumaczeniu „Gdziekolwiek jest, jeśliś jest” – to zaś film Krzysztofa Zanussiego. I nie gra w nim Martin Sheen, lecz Julian Sands.

Jak AI żeruje na życiu gwiazd

MAŁY ZESTAW KŁAMSTW

Pseudodokumenty o polskich gwiazdach tworzone przy pomocy sztucznej inteligencji robią furorę w sieci. Problem w tym, że kłamią.



• **Jednym z „dzieł” AI jest film o Jadwidze Barańskiej i Jerzym Antczaku. Reżyser zapowiada, że odpowie na wszystkie zawarte w nim kłamstwa**

FOT. RENATA
DĄBROWSKA / AGENCIA
WYBORCZA.PL

Informacji nieprawdziwych albo nieweryfikowalnych – jak ta o propozycji roli polskiej hrabiny, którą Barańska dostała rzekomo w „Dynastii” (ale sprzeciwił się jej Antczak), czy jego telefonach do dyrektorów castingu, by już do Barańskiej nie wydzwaniali – jest w „dokumencie” więcej.

Całość jest też okraszona parapsychologicznym komentarzem o toksycznych związkach i mechanizmie ich działania.

„NIE ŻAŁUJĘ WYJAZDU DO AMERYKI”

Zweryfikować to, czy w „paszkwilu”, jak film nazywa Antczak, są prawdziwe informacje, może częściowo sama Jadwiga Barańska. To, że po „Nocach i dniach” zrezygnowała z aktorstwa, przez lata było szeroko komentowane. W 2013 roku sama wyjaśniła swoją decyzję przy okazji powstawania, dla odmiany prawdziwego, dokumentu realizowanego przez TVP.

W produkcji „Moje sekrety. Jadwiga Barańska”, powstałej na 55-lecie jej pracy twórczej, mówi: „Nie żałuję wyjazdu do Ameryki i rezygnacji z zawodu. Nie. Dlatego, że gdybym nie wyjechała, nigdy nie poznałabym tylu ciekawych, wspaniałych ludzi o zupełnie innej kulturze życia. Ja nie mam poczucia niespełnienia. Życzę z całego serca wszystkim moim koleżankom, żeby miały tyle szczęścia, ile ja mia-

łam. To jest wielki łut szczęścia, dar od losu, za który dziękuję”.

Kanał Poza Światłem, który opublikował film w serwisie YouTube, zamieszcza ostrzeżenie o materiałach „dokumentalno-artystycznych”, które „opierają się na publicznych informacjach i autorskiej interpretacji”.

Właściciel kanału przedstawia się jako „Jan”, ale należy traktować to ze sporą dozą sceptycyzmu. Posługuje się charakterystycznymi dla AI sformułowaniami: „To nie jest kanał plotkarski ani sensacyjny. To próba spojrzenia na znane postacie jak na ludzi – z ich doświadczeniami, ciszą po oklaskach i historiami, które zwykle pozostają niewidoczne”.

W opisie nagrania czytamy, że „przedstawione treści nie pretendują do bycia absolutną ani ostateczną prawdą”. Ale rzekomy dokument o Antczaku i Barańskiej wyświetlony został już 35 tys. razy. Z pewnością część odbiorców jest przekonana, że obejrzała pełnoprawną, opartą na zweryfikowanych informacjach produkcję.

„Mężczyzna kocha siebie i jest to miłość odwzajemniona” – komentuje jedna z użytkowników.

„Bardzo lubiłam Jadwigę Barańską i szkoda, że tak cierpiała. Podoba mi się taka wnikliwa i głęboka analiza psychologiczna. Przeczytałam kiedyś w jednej książce, że panie, które wiążą się z mężczyznami przebywającymi w więzieniu i przynoszące im domowe przysmaki, tak na-

prawdę chcą dać sobie to, czego same nie dostały. Poświęcenie i ofiarność wynikają z własnej głębokiej traumy” – dodaje inna.

Wielu użytkowników jest jednak oburzonych. „Komu służą te obrzydliwe kłamstwa?” – pyta jedna z widzek.

Jerzy Antczak poprosił serwis o usunięcie wideo, ale jak mi napisał: na razie bez rezultatu.

POLSKIE PRAWO CHRONI KULT PAMIĘCI OSOBY ZMARŁEJ

O to, co mogą zrobić żyjący bohaterowie tego typu filmów i ich spadkobiercy, pytam dr. Paulę Skrzypecką z kancelarii prawniczej Creativa Legal. – Osoba żyjąca, jak Jerzy Antczak, pokazany jako sprawca przemocy, to najprostszy przypadek. Naruszone zostają jego dobra osobiste: cześć, dobre imię, godność – tłumaczy.

Dodaje, że w tym przypadku Kodeks cywilny przewiduje trzy roszczenia: żądanie zaprzestania (usunięcie filmu), usunięcia skutków (sprostowanie, przeprosiny) oraz zadośćuczynienie pieniężne albo zapłatę na cel społeczny.

– Tu jest haczyk korzystny dla pokrzywdzonego: obowiązuje domniemanie bezprawności. To znaczy, że to nie Antczak musi udowadniać, że nie znęcał się nad żoną – to twórca filmu musiałby wykazać, że jego przekaz był zgodny z prawem i prawdziwy. A nie wykaże, bo zmy-

ślił. Do tego dochodzi ochrona wizerunku i głosu: rozpowszechnianie czyjegoś wizerunku wymaga zgody, a klonowanie głosu coraz częściej traktuje się jako odrębne dobro osobiste. Ścieżka karna też jest otwarta. Przedstawienie kogoś jako oprawcy może zostać uznane za zniesławienie, ścigane na wniosek pokrzywdzonego – wyjaśnia prawniczka.

Dodaje, że w przypadku zmarłej Jadwigi Barańskiej dobra osobiste wygasają z chwilą jej śmierci, ale polskie prawo chroni kult pamięci osoby zmarłej. – I to jest własne, odrębne dobro osobiste osób bliskich. Mąż i syn mają więc swoje prawo do tego, by pamięć o Barańskiej nie była bezczeszczona, i mogą z tego tytułu pozwać we własnym imieniu. Dodatkowo ochrony wizerunku zmarłej może dochodzić małżonek, a w dalszej kolejności dzieci i rodzice – mówi Skrzypecka.

„KTO JĄ ZNISZCZYŁ?”

Na kanale Poza Światłem w ciągu pięciu miesięcy opublikowano ponad 450 (!) innych udawanych dokumentów. Ich tytuły czasami częściowo bazują na prawdzie, jak tytuł filmu o Elżbiecie Czyżewskiej: „Zniszczyli ją mężczyźni i SB! Upadek najpiękniejszej aktorki PRL”.

Elżbieta Czyżewska była aktorką obserwowaną przez służby w Polsce i USA. Ostatecznie jednak jej największą tragedią był udokumentowany alkoholizm. Opowiadali o tym jej przyjaciele i współpracownicy, m.in. w filmie dokumentalnym „Aktorka” Marii Konwickiej i Kingi Dębskiej oraz książce „Elka” Izabeli Komendolowicz.

Film o Marii Probosz, aktorskiej ikonie PRL-u, nosi tytuł: „Mężczyźni o niej marzyli, a ona piła bezradnie w swoim ciemnym mieszkaniu! Kto złamał Marię Probosz?”. O Kalinie Jędrusik: „Od ikony lat 60. do zapomnienia w 1991 – kto ją zniszczył?”.

Ten ostatni też, jak film o Barańskiej, zaczyna się od tajemniczego znaleziska. Jest nim czerwony notes odkryty w mieszkaniu przy ulicy Puławskiej w Warszawie. O jego wartości merytorycznej najlepiej świadczy fakt, iż w tej opowieści Stanisław Dygat cierpi po śmierci Jędrusik w 1991 roku, a cztery lata później sam umiera – w fotelu, ściskając

w dłoni jej zdjęcie. To melodramatyczny i zarazem niemożliwy obraz. Dygat zmarł bowiem w roku 1978.

Wszystkie „produkcje” wyglądają na wytwarzane seryjnie. AI najprawdopodobniej odpowiada w nich za znaczną część montażu, tytuły i opisy. Przemawiają za tym m.in. wielokrotne użycie konstrukcji „co kryło się pod publicznym wizerunkiem”, powtarzalne opisy filmów, dramaturgia (sukces – sekret – cierpienie – milczenie – przerwanie milczenia), brak konkretnych źródeł, hipotetyczne sceny, błędne odmiany nazwisk i nienaturalne zbitki słowne. No i przekłamania i nadpisywanie, z których słynie sztuczna inteligencja.

Czy każdy element tych produkcji został jednak wygenerowany przez sztuczną inteligencję? Niekoniecznie. Faktyczny właściciel kanału, a więc człowiek, mógł wybrać tezę „dokumentu”, bohatera i skandalizujący wydźwięk.

„CZY KALINA JĘDRUSIK ZOSTAŁA ZAMORDOWANA?”

Kanał „Cienie Historii Polski” opublikował pseudodokument o Poli Raksie. Na razie ma 150 tys. wyświetleń i blisko 600 komentarzy.

Krzysztof Tomasik, biograf Poli Raksy i badacz PRL-u: – Trudno tu mówić o błędach i nieścisłościach, to jest wynisłona historia, przypisana akurat Raksie, ale równie dobrze to mogłaby być jakaś inna aktorka. Ciekawe, że tam są zmyśłone szczegóły, np. daty czy numer akt, ale nie ma podstawowych informacji, nie padają tytuły filmów, nie ma informacji w którym teatrze była zatrudniona, jaka była jej sytuacja rodzinna – tłumaczy.

– To w ogóle nie jest historia Raksy, tylko raczej spiskowa teoria wykorzystująca schemat opowieści o PRL-u jako zbrodniczym systemie, w którym na pstryknięcie palcem można było każdego zniszczyć. Jest to od początku do końca nieprawdziwe, podobnie jak wygenerowany przez AI portret Raksy na karcie tytułowej, gdzie bardziej niż siebie przypomina Agnieszkę Starak-Woźniak – dodaje Tomasik.

Podkreśla również, że nie rozumie, dlaczego ktoś „zamówił” u AI taki filmik. – Na podstawie informacji, które można

Wszystkie „produkcje” wyglądają na wytwarzane seryjnie. AI najprawdopodobniej odpowiada w nich za znaczną część montażu, tytuły i opisy

znaleźć w internecie, sztuczna inteligencja mogła z pewnością stworzyć coś dużo bardziej prawdopodobnego i związanego z Raksą, opartego na jej życiorysie, a jednak „zamówienie” było na coś innego.

Cienie Historii Polski też obiecuje ujawnienie nieznanych oblicz gwiazd. „Każdy odcinek to opowieść o decyzjach, cenie milczenia, ambicji i strachu – osadzona w realiach swojej epoki” – czytamy w opisie.

Filmów jest ponad 100. Wśród nich znajdują się także te o słynnych przestępcach, jak np. o Salvatore Giuliano, sycylijskim Robin Hoodzie. Zdjęcie ilustrujące „dokument” przedstawia mężczyznę z nieruchomą twarzą i czarnym paskiem na oczach. To jednak nie Giuliano, lecz francuski aktor Christopher Lambert, który wcielił się w przestępcę w reżyserowanym przez Michaela Cimino „Sycylijczyku”.

Na kolejnej ilustracji Kalina Jędrusik nie przypomina samej siebie, choć to najmniejszy problem nagrania wrzuconego przez wspomniany kanał. Pytanie w tytule brzmi: „Czy Kalina Jędrusik została zamordowana?”. Odpowiedzi brak, błędów merytorycznych – multum.

Skrzypecka: – Co konkretnie robić, gdyby spotkało to nas? W kolejności od najtańszego: zgłoszenie do platformy, wezwanie twórcy do zaprzestania i usunięcia, a następnie pozew cywilny – z wnioskiem o zabezpieczenie, czyli sądowy nakaz usunięcia filmu jeszcze na czas trwania procesu. Jeśli w filmie przetwarzane są dane osoby żyjącej (wizerunek, głos – potencjalnie dane biometryczne), dochodzi RODO i skarga do PUODO (przy czym RODO nie dotyczy osób zmarłych).

TYLKO DOPÓKI NIE WIEDZĄ

Czy publikujące pseudodokumenty konta podlegają jakimkolwiek prawu,

a formułka o „niepretendowaniu do prawdy” je chroni? Skrzypecka uspokaja, że podlegają i to całemu pakietowi: Kodeksowi cywilnemu, Prawu autorskiemu, Kodeksowi karnemu, RODO, unijnemu Aktowi o usługach cyfrowych (DSA) czy AI Act. A zamieszczony disclaimer nie wyłącza ich stosowania, ponieważ:

– naruszenie ocenia się obiektywnie – przez pryzmat tego, jak treść odbiera przeciętny widz, a nie według adnotacji drobnym drukiem;

konwencja „znalezionych kaset, które zniknęły” nie jest raczej konwencją artystyczną, a próbą wykreowania błędnych przekonań;

już od sierpnia tego roku, zgodnie z art. 50 AI Act, twórca treści typu deepfake ma obowiązek wyraźnie oznaczyć ją jako wygenerowaną lub zmanipulowaną przez sztuczną inteligencję;

obowiązek dotyczy nawet sytuacji, gdy nie było zamiaru oszukania kogośkolwiek – sam fakt, że treść wygląda lub brzmi jak prawdziwa osoba, uruchamia obowiązek oznaczenia.

Prawniczka dodaje, że platformy YouTube albo Google nie odpowiadają za cudze treści, ale tylko dopóki nie wiedzą o ich bezprawności. Po zgłoszeniu takowej muszą działać niezwłocznie.

Sam twórca konta odpowiada zawsze – niezależnie od pseudonimu i niezależnie od platformy. Anonimowość utrudnia, ale nie wyłącza odpowiedzialności; tożsamość można ustalić, zwłaszcza ścieżką karną – wyjaśnia.

Są też kiepskie wiadomości. Nie da się oszacować skali publikacji tego typu. – Ale rząd wielkości szerszego nurtu, tzw. „AI slop”, jest już udokumentowany i robi wrażenie. Badacze z Kapwing ustalili, że ponad 20% filmów pokazywanych nowym użytkownikom serwisu YouTube to treści tej kategorii, a kanały publikujące wyłącznie taką zawartość zebrały łącznie ponad 63 mld wyświetleń, 221 mln subskrypcji i szacunkowo ok. 117 mln dolarów rocznego przychodu z reklam. To rozbudowany i rosnący ekosystem zalewający platformę, a deklarowane przez YouTube ograniczanie „masowo produkowanych” treści jak dotąd nie przyniosło widocznego efektu. ●

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

34440807

WSPRZEDAŻY

TEMAT NUMERU: ZDROWIE TO NOWY LUKSUS

Herstorie: Niewidzialne służące z Zamku Książ

Podróże: Ikaria, wciąż niezadeptana grecka wyspa

Balkon: Dekoracje na styl włoskiego podwórka

wysokieobcasy
extra



Numer dostępny z prezentem do wyboru:
skarpetkami złuszczającymi **Silcatil**
lub kolagenem do picia **Primabiotic Collagen***

The New York Times

CHINY STAWIAJĄ NA OZE

Chiny dysponują mocą elektrowni wiatrowych i słonecznych około dwukrotnie większą niż reszta świata łącznie. Podczas kryzysu paliwowego sięgnęły po coś jeszcze.

Lisa Friedman, Alexandra Stevenson

Po tym, jak wojna w Iranie odcięła jedną piątą światowych dostaw ropy, ceny tego surowca gwałtownie podskoczyły, osiągając poziom prawie 120 dol. za baryłkę. Nie wzrosły jednak już bardziej, mimo że niektórzy analitycy przed tym ostrzegali. Od tamtej pory ceny spadły.

Przy cenie ponad 80 dol. za baryłkę uważa się, że ropa jest droga. Mogłaby jednak być znacznie droższa.

Jednego z głównych powodów, dla których tak się nie stało, należy szukać w Chinach.

RYNEK ROPY NAFTOWEJ

Chiny, największy nabywca ropy na świecie, przyblokowały wzrost jej ceny, gwałtownie ograniczając import tego surowca. Jeszcze przed wybuchem wojny Chiny importowały średnio 11,6 mln baryłek dziennie.

Tymczasem według danych celnych opublikowanych przez Pekin do maja zakupy ropy z zagranicy spadły poniżej 8 mln baryłek dziennie, osiągając tym samym najniższy poziom od ponad 8 lat.

Ceny ropy naftowej spadły w poniedziałek [artykuł opublikowany został 15 czerwca] do najniższego poziomu od trzech miesięcy po tym, jak Stany Zjednoczone i Iran ogłosiły osiągnięcie ramowego porozumienia w sprawie zakończenia wojny. Analitycy wskazują, że Chiny będą dalej miały wpływ na światowy rynek.

Spadek chińskiego importu ropy jest jedną z głównych przyczyn, dla których jej ceny nie osiągają dziś zawrotnego poziomu – mówi Jason Bordoff, dyrektor założyciel Centrum Globalnej Polityki Energetycznej na Uniwersytecie Columbia.

Od 28 lutego, czyli rozpoczęcia wspólnej kampanii zbrojnej Stanów Zjednoczonych i Izraela przeciwko Iranowi, świat tracił ponad 14 mln baryłek dziennie, co skłoniło Iran do zamknięcia Cieśniny Ormuz i wywołało najpoważniejszy kryzys w dostawach ropy w najnowszej historii.

Globalna branża energii została wywrócona do góry nogami. Kierowcy ograniczyli zakupy benzyny. Rządy wprowadziły przerwy w dostawach prądu, aby zmniejszyć zapotrzebowanie na energię elektryczną. Linie lotnicze ogra-

• Chiny są największym na świecie odbiorcą ropy naftowej. Trzy miesiące po rozpoczęciu wojny z Iranem ograniczyły jednak import, amortyzując globalny rynek

FOT. KEITH BRADSHAW/
THE NEW YORK TIMES



niczyły liczbę lotów, aby zaoszczędzić na paliwie lotniczym.

Również Chiny podjęły działania mające na celu zmniejszenie zapotrzebowania na import ropy. Według Michał Meidan, kierownik ds. badań nad energią chińską w Oxford Institute for Energy Studies, kraj ten sięgnął po ogromne rezerwy ropy naftowej, które znacznie przewyższają zasoby innych.

Jednocześnie ograniczył produkcję w rafineriach i zwiększył wykorzystanie węgla.

– Fakt, że Chiny do tej pory nie musiały sięgać po alternatywne źródła dostaw na rynku, ograniczył wzrost cen – dodaje Meidan.

Pomogła w tym również trwająca od kilku lat transformacja tego kraju w pierwsze na świecie supermocarstwo w dziedzinie czystej energii.

Kolejnym czynnikiem wywierającym presję na spadek cen ropy w ciągu ostatnich trzech miesięcy był wzrost jej produkcji w Stanach Zjednoczonych i to do rekordowego poziomu.

Ponadto część ropy z Zatoki Perskiej nadal była z niej jakoś wywożona, częściowo rurociągami na lądzie, tankowcami gotowymi uiścić opłaty na rzecz Iranu oraz jednostkami pływającymi z wyłączonymi transponderami, aby nikt ich nie był w stanie wykryć.

Chiny ograniczają zapotrzebowanie na paliwa do silników spalinowych, takie jak benzyna i olej napędowy, dzięki oszalamiającemu rozwojowi sektora pojazdów elektrycznych i energii odnawialnej

Jednak gwałtownego spadku chińskiego importu ropy w zahamowaniu światowych cen nie sposób... przecenić.

ZRÓŻNICOWANE ŹRÓDŁA ENERGII

Podobnie jak miało to miejsce po inwazji Rosji na Ukrainę w 2022 roku, Chiny ograniczyły eksport oleju napędowego i benzyny, zatrzymując większą część tych surowców na własne potrzeby. Zaledwie kilka dni po wybuchu wojny rząd nakazał głównym państwowym przedsiębiorstwom energetycznym tymczasowe zawieszenie eksportu, sięgnął po krajowe zapasy i postawił na zróżnicowane źródła energii, aby zaspokoić swoje zapotrzebowanie.

Chińskie zapasy ropy pozwoliły Pekinowi poczekać na spadek cen nim Chiny ruszyły z zakupami na globalnym rynku.

Muyu Xu, starsza analityk ds. ropy w firmie analitycznej Kpler, stwierdziła, że spodziewa się, iż w ciągu najbliższych dwóch miesięcy Chiny będą czerpać około miliona baryłek dziennie z własnych zapasów gospodarczych.

Według analizy Xu przy takim tempie Chiny mogłyby czerpać z rezerw przez rok, nie sięgając po zapasy strategiczne, które oficjalnie wynoszą około 1,23 mld baryłek. Pekin podjąłby taki krok, lecz niechętnie, ponieważ mogłoby to zagrozić wieloletnim wysiłkom na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego kraju.

CHIŃSKI PRAGMATYZM

Jednocześnie Chiny ograniczają zapotrzebowanie na paliwa do silników spalinowych, takie jak benzyna i olej napędowy, dzięki oszalamiającemu rozwojowi sektora pojazdów elektrycznych i energii odnawialnej.

Chiny są światowym liderem w dziedzinie czystej energii, dysponując mocą elektrowni wiatrowych i słonecznych około dwukrotnie większą niż reszta świata łącznie.

Ponadto produkują i sprzedają więcej pojazdów elektrycznych niż reszta świata razem wzięta.

Wzrost w tym segmencie miał kluczowe znaczenie dla wyplaczenia się poziomowi emisji gazów cieplarnianych w Chinach w ubiegłym roku.

Naukowcy twierdzą, że dla Chin – największego na świecie emitenta w ujęciu rocznym – osiągnięcie szczytu emisji i szybkie rozpoczęcie redukcji zanieczyszczeń ocieplających klimat ma kluczowe znaczenie.

O ile świat wciąż ma nadzieję utrzymać globalne ocieplenie na stosunkowo bezpiecznym poziomie.

Choć nie to było dla Pekinu głównym celem gwałtownego rozwoju energetyki wiatrowej, słonecznej czy pojazdów elektrycznych.

– Głównym powodem, dla którego Chiny rozwinęły OZE, nie jest troska o klimat, lecz bezpieczeństwo energetyczne – wskazuje Mathias Larsen, starszy prawnik naukowy ds. polityki w Grantham Research Institute przy London School of Economics.

– Ta strategia, w połączeniu z faktem, że energia odnawialna jest obecnie tańsza od paliw kopalnych, zwłaszcza importu gazu i ropy, oznacza, że Chiny nie były tak narażone na gwałtowny wzrost cen paliw kopalnych podczas wojny z Iranem, jak mogłoby to mieć miejsce – dodaje Larsen. ●

Ten artykuł pierwotnie ukazał się w „The New York Times”
© 2026 The New York Times Company
Tytuł, śródtytuły i lead od „Wyborczej”

Tłumaczenie: Aleksander Gurgul

1 RP

OBWIESZCZENIE

Stosownie do wymogów art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (Dz.U.2025.1691) oraz art. 15 ust. 4 w związku art. 8 ustawy z dnia 24 kwietnia 2009 r. *o inwestycjach w zakresie terminalu regazyfikacyjnego skroplonego gazu ziemnego w Świnoujściu* (Dz.U.2025.1222),

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

o wszczęciu 30 kwietnia 2026 r., postępowania administracyjnego, na wniosek z 30.04.2026 r. (uzupełniony 9 czerwca 2026 r. na wezwanie z 11.05.2026 r.) złożony przez inwestora: **Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o., ul. Wojciecha Bandrowskiego 16, 33-100 Tarnów**, adres do korespondencji: ul. Gazowa 16, 31-060 Kraków działającego przez pełnomocnika;

w sprawie

wydania decyzji o udzieleniu pozwolenia na budowę inwestycji pn.: **Budowa sieci gazowej średniego ciśnienia dn250 i dn110** w ramach zadania inwestycyjnego pn.: *Budowa sieci gazowej średniego ciśnienia dn250, dn110, dn63 w miejscowości Sierockie i Leszczyny oraz Budowa sieci gazowej średniego ciśnienia dn250, dn110, dn63 w miejscowości Sierockie i Leszczyny – etap II”*.

Dane nieruchomości (miejsce wykonywania robót budowlanych): **województwo małopolskie,**

a. powiat tatrzański,

• **gmina Poronin, miejscowość Bustryk. Identyfikator działek ewidencyjnych:** **121705_2.0501.5631/39** (NS1Z/00056467/6), **121705_2.0501.5631/40** (NS1Z/00053793/9);

• **gmina Biały Dunajec, miejscowość Sierockie. Identyfikator działek ewidencyjnych** (numer księgi wieczyste): **121702_2.0204.5602/20** (NS1Z/00068505/2), **121702_2.0204.5602/21** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5602/18** (NS1Z/00068505/2), **121702_2.0204.5602/16** (NS1Z/00068505/2), **121702_2.0204.5601/19** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5601/18** (NS1Z/00050222/5), **121702_2.0204.5601/16** (NS1Z/00041058/8), **121702_2.0204.5601/17** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5592/1** (-), **121702_2.0204.5592/2** (-), **121702_2.0204.5600/19** (NS1Z/00021950/5), **121702_2.0204.5600/17** (NS1Z/00021950/5), **121702_2.0204.5569/15** (NS1Z/00066728/7), **121702_2.0204.5569/17** (NS1Z/00066728/7), **121702_2.0204.5569/16** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5569/21** (NS1Z/00034683/6), **121702_2.0204.5569/19** (NS1Z/00015138/2), **121702_2.0204.5569/20** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5465/5** (NS1Z/00028424/8), **121702_2.0204.5465/6** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5465/3** (NS1Z/00028424/8), **121702_2.0204.5465/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15279/10** (-), **121702_2.0204.5502/9** (NS1Z/00055654/7), **121702_2.0204.5502/10** (NS1Z/00055654/7), **121702_2.0204.5502/11** (NS1Z/00055654/7), **121702_2.0204.5502/12** (NS1Z/00056772/7), **121702_2.0204.5502/8** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5505/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5505/1** (NS1Z/00030670/4), **121702_2.0204.5439/14** (NS1Z/00041825/6), **121702_2.0204.5439/15** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5464/9** (NS1Z/00069821/0), **121702_2.0204.5464/10** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5445/18** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5445/17** (NS1Z/00024686/4), **121702_2.0204.5441/15** (NS1Z/00022988/7), **121702_2.0204.5420/5** (NS1Z/00077825/7), **121702_2.0204.5420/6** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5419/12** (NS1Z/00011690/1), **121702_2.0204.5419/13**(NS1Z/00033400/2), **121702_2.0204.5420/3** (NS1Z/00011690/1), **121702_2.0204.5420/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5421/26** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5421/25** (-), **121702_2.0204.5421/21** (NS1Z/00029392/1), **121702_2.0204.5421/22** (NS1Z/00029392/1), **121702_2.0204.5419/14** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5421/20** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5421/19** (NS1Z/00078319/4), **121702_2.0204.15345/1** (NS1Z/00020225/7), **121702_2.0204.5371/1** (NS1Z/00056152/5), **121702_2.0204.5371/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15345/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5358/1** (NS1Z/00035409/9), **121702_2.0204.5358/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5312/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.5312/3** (NS1Z/00057634/5), **121702_2.0204.5312/2** (NS1Z/00034825/4), **121702_2.0204.5307** (NS1Z/00034825/4), **121702_2.0204.5306** (NS1Z/00067028/7), **121702_2.0204.5256** (NS1Z/00034822/3), **121702_2.0204.5255/1** (NS1Z/00028528/7), **121702_2.0204.5255/2** (NS1Z/00046648/6), **121702_2.0204.5251/3** (NS1Z/00071224/2), **121702_2.0204.5208/3** (NS1Z/00071224/2), **121702_2.0204.5177/3** (NS1Z/00031761/6), **121702_2.0204.5178** (-), **121702_2.0204.5148/2** (NS1Z/00026879/8), **121702_2.0204.5147/1** (NS1Z/00073456/1), **121702_2.0204.5091/3** (NS1Z/00066896/5), **121702_2.0204.5090/3** (NS1Z/00053226/4), **121702_2.0204.5089/3** (NS1Z/00040168/5), **121702_2.0204.5053/12** (NS1Z/00031762/3), **121702_2.0204.5088/1** (NS1Z/00054899/9), **121702_2.0204.5058/7** (NS1Z/00017856/5), **121702_2.0204.5058/9** (NS1Z/00031970/4), **121702_2.0204.4997/1** (NS1Z/00013903/2), **121702_2.0204.5000/9** (NS1Z/00017978/6), **121702_2.0204.5000/10** (NS1Z/00042941/2), **121702_2.0204.5000/11** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4919/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4919/7** (NS1Z/00065930/9), **121702_2.0204.4869/2** (NS1Z/00019791/5), **121702_2.0204.4919/6** (NS1Z/00012771/0), **121702_2.0204.4870/11** (NS1Z/00070985/7), **121702_2.0204.4870/8** (NS1Z/00019791/5), **121702_2.0204.4870/5** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4869/5** (NS1Z/00032138/7), **121702_2.0204.4869/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4785/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4785/3** (NS1Z/00056167/3), **121702_2.0204.4786/1** (NS1Z/00035132/6), **121702_2.0204.4739/3** (NS1Z/00063711/4), **121702_2.0204.4738/7** (NS1Z/00063711/4), **121702_2.0204.4738/6** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4709/7** (NS1Z/00030219/5), **121702_2.0204.4709/5** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15279/6** (-), **121702_2.0204.15279/9** (-), **121702_2.0204.4707/2** (NS1Z/00048609/5), **121702_2.0204.4707/1** (NS1Z/00048609/5), **121702_2.0204.4705/6** (-), **121702_2.0204.4629/6** (NS1Z/00056200/7), **121702_2.0204.4626/6** (NS1Z/00056200/7), **121702_2.0204.15313/2** (NS1Z/00040906/1), **121702_2.0204.4621/11** (NS1Z/00030707/3), **121702_2.0204.4621/7** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4621/10** (NS1Z/00030707/3), **121702_2.0204.4621/9** (NS1Z/00023072/0), **121702_2.0204.4621/8** (NS1Z/00023072/0),

121702_2.0204.4621/5 (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4607/12** (NS1Z/00015095/8), **121702_2.0204.6064** (NS1Z/00010158/3), **121702_2.0204.4593** (NS1Z/00010247/4), **121702_2.0204.4581** (NS1Z/00015651/4), **121702_2.0204.4575/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4411/3** (NS1Z/00030847/6), **121702_2.0204.4410/2** (NS1Z/00008355/7), **121702_2.0204.4410/3** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4418/17** (NS1Z/00008255/6), **121702_2.0204.4418/21** (NS1Z/00054102/6), **121702_2.0204.4418/20** (NS1Z/00054102/6), **121702_2.0204.4418/16** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4418/18** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4396/14** (NS1Z/00008255/6), **121702_2.0204.4396/15** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4419/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4419/9** (NS1Z/00072907/1), **121702_2.0204.4419/10** (NS1Z/00072907/1), **121702_2.0204.4420/5** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4420/6** (NS1Z/00072907/1), **121702_2.0204.4420/7** (NS1Z/00072907/1), **121702_2.0204.4393/9** (NS1Z/00044129/8), **121702_2.0204.4393/10** (NS1Z/00044129/8), **121702_2.0204.4393/8** (-), **121702_2.0204.4384/11** (NS1Z/00027132/7), **121702_2.0204.4384/10** (NS1Z/00027129/3)(NS1Z/00065244/3), **121702_2.0204.4383/14** (NS1Z/00027129/3, NS1Z/00065244/3), **121702_2.0204.4384/6** (NS1Z/00027129/3, NS1Z/00065244/3), **121702_2.0204.4383/15** (NS1Z/00027132/7), **121702_2.0204.4383/10** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4383/16** (NS1Z/00027132/7), **121702_2.0204.4383/12** (NS1Z/00065244/3), **121702_2.0204.4378** (NS1Z/00040546/9), **121702_2.0204.4379/1** (NS1Z/00040546/9), **121702_2.0204.4379/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4249/11** (NS1Z/00049092/4), **121702_2.0204.4249/12** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.3701/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.3701/7** (NS1Z/00028980/3), **121702_2.0204.3701/8** (NS1Z/00028980/3), **121702_2.0204.3748/5** (NS1Z/00028980/3), **121702_2.0204.3748/4** (NS1Z/00028980/3), **121702_2.0204.3749/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.3749/3** (NS1Z/00025104/8), **121702_2.0204.3749/4**, (NS1Z/00025104/8), **121702_2.0204.3750/3** (NS1Z/00043220/9), **121702_2.0204.3750/4** (NS1Z/00043220/9), **121702_2.0204.3751/5** (NS1Z/00043220/9), **121702_2.0204.3751/6** (NS1Z/00043220/9), **121702_2.0204.3751/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4170/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4170/3** (NS1Z/00016706/2), **121702_2.0204.4171** (NS1Z/00016706/2), **121702_2.0204.4168/3** (NS1Z/00063709/7), **121702_2.0204.4168/2** (NS1Z/00063709/7), **121702_2.0204.4169** (NS1Z/00063709/7), **121702_2.0204.4165/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4170/4** (NS1Z/00016706/2), **121702_2.0204.4168/4** (NS1Z/00063709/7), **121702_2.0204.4165/1** (NS1Z/00024279/8), **121702_2.0204.4166/4** (NS1Z/00020260/4), **121702_2.0204.4131/19** (NS1Z/00019835/6), **121702_2.0204.4129/1** (NS1Z/00044057/2), **121702_2.0204.4129/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15319/3** (NS1Z/00040906/1), **121702_2.0204.4128/6** (NS1Z/00021763/7), **121702_2.0204.4128/7** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15319/1** (NS1Z/00040906/1), **121702_2.0204.15319/2** (NS1Z/00040906/1), **121702_2.0204.15279/8** (-), **121702_2.0204.3803/2** (NS1Z/00020780/5), **121702_2.0204.3803/1** (NS1Z/00019791/5), **121702_2.0204.3804** (NS1Z/00070497/9), **121702_2.0204.3824/2** (NS1Z/00075040/6), **121702_2.0204.3824/1** (NS1Z/00021146/6), **121702_2.0204.3782/1** (-), **121702_2.0204.3783/9** (NS1Z/00035709/2), **121702_2.0204.15279/5** (-), **121702_2.0204.15321/1** (-), **121702_2.0204.15321/2** (-), **121702_2.0204.4054/8** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4054/9** (NS1Z/00020569/0), **121702_2.0204.4054/10** (NS1Z/00020569/0), **121702_2.0204.4053/4** (NS1Z/00020569/0), **121702_2.0204.4052/4** (NS1Z/00055215/8), **121702_2.0204.4051/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4051/5** (NS1Z/00031223/3), **121702_2.0204.4051/6** (NS1Z/00054306/6), **121702_2.0204.15322** (NS1Z/00040906/1), **121702_2.0204.4012/15** (NS1Z/00037486/6), **121702_2.0204.4012/14** (NS1Z/00037486/6), **121702_2.0204.4012/11** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.4012/19** (NS1Z/00037486/6), **121702_2.0204.4012/17** (NS1Z/00037486/6), **121702_2.0204.4012/16** (NS1Z/00037486/6), **121702_2.0204.4006/13** (-), **121702_2.0204.4006/12** (-), **121702_2.0204.4006/11** (NS1Z/00031223/3), **121702_2.0204.4001/9** (NS1Z/00031755/1), **121702_2.0204.4001/8** (NS1Z/00031755/1), **121702_2.0204.4001/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15323/6** (NS1Z/00031755/1), **121702_2.0204.3961/6** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.3961/7** (NS1Z/00013596/6), **121702_2.0204.15324/1** (NS1Z/00002853/6), **121702_2.0204.15324/2** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.15323/5** (NS1Z/00031755/1), **121702_2.0204.15323/4** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.3961/8** (NS1Z/00013596/6), **121702_2.0204.3958/12** (NS1Z/00028820/4), **121702_2.0204.3958/11** (NS1Z/00028820/4), **121702_2.0204.3920/31** (NS1Z/00031223/3), **121702_2.0204.3920/32** (NS1Z/00078294/2), **121702_2.0204.3920/30** (NS1Z/00053790/8), **121702_2.0204.3917/6** (-), **121702_2.0204.3917/5** (-), **121702_2.0204.3917/4** (-), **121702_2.0204.4738/11** (NS1Z/00024337/3), **121702_2.0204.15338/2** (-),

121702_2.0204.4737/1 (NS1Z/00063858/6), **121702_2.0204.4737/3** (NS1Z/00063858/6), **121702_2.0204.4710/1** (NS1Z/00076359/2), **121702_2.0204.4710/2** (NS1Z/00076359/2), **121702_2.0204.15339** (-), **121702_2.0204.4709/10** (NS1Z/00030219/5), **121702_2.0204.4709/8** (NS1Z/00030219/5), **121702_2.0204.4596/6** (NS1Z/00023963/3), **121702_2.0204.4596/7** (NS1Z/00023551/2), **121702_2.0204.4601/2** (NS1Z/00023551/2), **121702_2.0204.4602** (NS1Z/00077609/7), **121702_2.0204.3605/3** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3605/4** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3605/5** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3604/2** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3603/2** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3603/1** (NS1Z/00025990/5), **121702_2.0204.3602/1** (NS1Z/00025990/5), **121702_2.0204.3602/2** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3601/3** (NS1Z/00030783/9), **121702_2.0204.3601/4** (NS1Z/00028329/2), **121702_2.0204.3601/1** (NS1Z/00025990/5), **121702_2.0204.3608/1** (NS1Z/00021844/9), **121702_2.0204.15340** (NS1Z/00075595/1), **121702_2.0204.3599** (NS1Z/00025991/2), **121702_2.0204.6003** (NS1Z/00025991/2), **121702_2.0204.3608/4** (-), **121702_2.0204.3625/3** (NS1Z/00025755/6), **121702_2.0204.3625/4** (NS1Z/00073488/4), **121702_2.0204.3625/6** (NS1Z/00031253/2), **121702_2.0204.3625/7** (NS1Z/00019426/6), **121702_2.0204.3623/17** (NS1Z/00032590/3), **121702_2.0204.3638/17** (NS1Z/00041572/7), **121702_2.0204.3638/12** (NS1Z/00041648/1), **121702_2.0204.3670/7** (NS1Z/00022419/8), **121702_2.0204.3651/11** (NS1Z/00030073/9), **121702_2.0204.3670/12** (NS1Z/00044337/9), **121702_2.0204.3669/1** (NS1Z/00044337/9), **121702_2.0204.3669/2** (NS1Z/00044339/3), **121702_2.0204.3667/1** (NS1Z/00044339/3), **121702_2.0204.3667/2** (NS1Z/00037613/6), **121702_2.0204.3668/9</**

- na tablicach ogłoszeń Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, na stronie internetowej Urzędu Wojewódzkiego oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (art. 8 ust. 1 pkt 3 ustawy o *inwestycjach w zakresie terminalu regazyfikacyjnego skroplonego gazu ziemnego w Świnoujściu*);
- na tablicy ogłoszeń, na stronie internetowej i w Biuletynach Informacji Publicznej:
 - o Urzędu Gminy Poronin;
 - o Urzędu Gminy Biały Dunajec;
 - o Urzędu Gminy Szafłary;
 - właściwych ze względu na lokalizację inwestycji w zakresie terminalu (art. 8 ust. 1 pkt 3 i 4 ww. ustawy);
- w prasie o zasięgu ogólnopolskim (art. 8 ust. 1 pkt 3 ww. ustawy).

tel. 22 55 55 383, 22 55 55 399, 22 55 55 555

Specjalizacja szpitali w Zagłębiu Dąbrowskim

Porodówka w Dąbrowie Górniczej ma zostać zlikwidowana

Radni z Dąbrowy Górniczej alarmują, że dojdzie do połączenia tamtejszej porodówki z działającą w Szpitalu Miejskim w Sosnowcu. Lekarze mówią, że to dobre rozwiązanie.

Anna Malinowska

„W przestrzeni publicznej coraz częściej pojawiają się informacje dotyczące utworzenia Zagłębiowskiego Centrum Położniczego. Jeżeli te informacje się potwierdzą, będziemy mieli do czynienia nie tylko ze zmianą organizacyjną, ale de facto z likwidacją oddziału położniczo-ginekologicznego w Dąbrowie Górniczej. Nie ukrywam, że nie zgadzam się z takim kierunkiem. Nasz oddział położniczy w ostatnich latach należał do najlepiej ocenianych w regionie. Miał doskonałą kadrę, bardzo dobre opinie pacjentek i potencjał do dalszego rozwoju. Należało wcześniej myśleć o jego rozbudowie, zwiększeniu zakresu działalności czy lepszym wykorzystaniu infrastruktury szpitala” – napisała w serwisach społecznościowych Martyna Głowacka, dąbrowska radna z KO.

Władze Sosnowca dbają o porodówkę

Już w 2024 r. w mieście było głośno o likwidacji porodówki w Zagłębiowskim Centrum Onkologii Szpitala Specjalistycznego im. Szymona Starkiewicza. Wszystko za sprawą komunikatu, który pojawił się wtedy na stronie Urzędu Miejskiego. Opatrzono go tytułem: „Trudne wybory dyrekcji Zagłębiowskiego Centrum Onkologii”.

„Z jednej strony na szali jest rozwój ginekologii onkologicznej, z drugiej zaś funkcjonowanie porodówki” – poinformowano w tekście, z którego wynikało, że mieszkanka, u której właśnie zdiagnozowano raka piersi i skierowano na operację, musiała na nią czekać aż do grudnia. Zdaniem dyrekcji szpitala, działo się tak z powodu ograniczeń szpitalnego bloku operacyjnego. Jak przedstawiali wówczas przedstawiciele szpitala, rozwiązaniem problemu było wykorzystanie możliwości sali, w której wykonywano cesarskie cięcia. Rocznie przeprowadzano ich blisko 200, a jak zauważano, w tym czasie można by przeprowadzić ponad 1000 zabiegów onkologicznych.

Od tamtej pory nie podjęto jednak żadnych decyzji a o dąbrowskiej porodówce nastała cisza. Aż do teraz.

– Pojawiły się przesłanki świadczące, że dojdzie do połączenia naszej porodówki z sosnowiecką – mówi Kamil Dybich, niezrzeszony radny i jako przykład wskazuje m.in. niedawną konferencję w Dąbrowie Górniczej „Zagłębie dla Kobiet” poświęconej zdrowiu i profilaktyce.



• Oddział położniczo - ginekologiczny w Zagłębiowskim Centrum Onkologii
FOT. MATERIAŁY PRASOWE

– Były poruszane też sprawy dotyczące ciąży, porodów. Jednak koncentrowano się wyłącznie na szpitalu w Sosnowcu. Placówka w Dąbrowie Górniczej była całkowicie pominięta. W dąbrowskich serwisach społecznościowych pojawił się post „Rozdę w Sosnowcu”. Ja i jeszcze kilku radnych zadajemy pytania, czy nasza porodówka zostanie zamknięta, ale nikt nie udziela nam odpowiedzi, co samo w sobie jest bardzo wymowne. To niepokojące budowanie klimatu – mówi Dybich.

– Nie rozumiem też, dlaczego u nas ma nie być oddziału, a w Sosnowcu ma być rozszerzony. Nie przemawiają o tym liczby: w zaokrągleniu, w Dąbrowie odbywa się 405 porodów, w Sosnowcu niecałe 600. Biorąc jednak pod uwagę, że Dąbrowa ma ponad 100 tys. mieszkańców, a Sosnowiec prawie 200 tys., to proporcje nie wskazują, że u nas przychodzi na świat drastycznie mniej dzieci. Różnica jest jedynie taka, że w Sosnowcu władze dbają o porodówkę. Wystarczy wspomnieć realizowany program „Domówka na porodówce”. U nas z kolei przykładowo, mimo, że przygotowano w szpitalu specjalny pokój dla szkoły rodzenia, to później przeniesiono ją do pobliskiej szkoły – zauważa radny.

Jaka przyszłość dąbrowskiej porodówki?

Z pytaniem o przyszłość dąbrowskiej porodówki zwrócili się do Marzeny Kuli, dyrektorki dąbrowskiego szpitala, która przesłała nam swoje stanowisko.

„W obliczu postępujących zmian demograficznych oraz zmieniających się potrzeb zdrowotnych mieszkańców Zagłębia Dąbrowskiego rozpoczęcie rozmowy na temat reorganizacji części świadczeń medycznych staje się nie tylko uzasadnione, ale wręcz konieczne. Jako placówka odpowiedzialna za zapewnienie mieszkańcom dostępu do wysokiej jakości opieki zdrowotnej musimy podejmować działania, które będą odpowiadały

zarówno na aktualne potrzeby pacjentów, jak i wyzwania, jakie stoją przed systemem ochrony zdrowia w najbliższych latach” – informuje dyrektor.

Jak wskazuje, w 2025 r. na tamtejszym oddziale odebrano jedynie 331 porodów. „Taka sytuacja wymaga odpowiedzialnego spojrzenia na sposób organizacji świadczeń zdrowotnych, tak aby zapewnić ich najwyższą jakość przy jednoczesnym racjonalnym wykorzystaniu dostępnych zasobów kadrowych i infrastrukturalnych” – zapewnia.

Obecnie trwa analiza sytuacji w oparciu o dane medyczne, demograficzne i organizacyjne oraz możliwe kierunki działań.

Dyrektor Kula przyznaje, że rozważana jest konsolidacja opieki okoloporodowej w jednym, silnym ośrodku. Wskazuje, że porodówki w szpitalach w Dąbrowie Górniczej i Sosnowcu dzieli około 6 kilometrów. Mówi też o działaniu, które „nie jest podyktowane względami administracyjnymi, lecz troską o jakość i bezpieczeństwo leczenia”.

Dyrektor Kula podkreśla, że koncentracja specjalistycznych świadczeń w większych ośrodkach pozwala skuteczniej wykorzystywać potencjał kadrowy, zapewniać całodobowy dostęp do wysoko wykwalifikowanych specjalistów oraz nowoczesnej aparatury medycznej.

„Dzięki temu możliwe jest tworzenie zespołów o dużym doświadczeniu klinicznym, co bezpośrednio przekłada się na bezpieczeństwo matek i noworodków, szczególnie w przypadku porodów wymagających specjalistycznego nadzoru” – czytamy w komunikacie.

Specjalizacja szpitali

Dąbrowski szpital dysponuje również opinią prof. dr. hab. n. med. Wojciecha Cnoty, konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie położnictwa i ginekologii dla województwa śląskiego. Wynika z niej, że szpitale o niskiej liczbie urodzeń – poniżej 400 rocznie, nie pozwalają na zachowanie opty-

malnego, wysokiego poziomu bezpieczeństwa położniczego pacjentek i noworodków.

„Aby personel medyczny mógł sprawnie reagować w sytuacjach nagłych i zagrażających życiu, musi dysponować odpowiednim, ciągłym doświadczeniem klinicznym, którego nie da się zbudować przy tak niewielkiej liczbie pacjentek. Ponadto, konieczność utrzymania całodobowej gotowości pełnego, specjalistycznego zespołu medycznego przy liczbie porodów poniżej 400 rocznie prowadzi do głębokiej nierentowności finansowej oddziału, co w dłuższej perspektywie stanowi zagrożenie dla stabilności całego szpitala” – czytamy w opinii.

Prof. Cnota także podkreśla, że szpital z Dąbrowy Górniczej dzieli od sosnowieckiego 6 kilometrów, co nie stanowi bariery komunikacyjnej. Jak zauważa, w Dąbrowie Górniczej powinna zostać scentralizowana ginekologia zabiegowa i onkologiczna, w Sosnowcu z kolei stacjonarne położnictwo i neonatologia. „Pozwoli to na optymalne wykorzystanie najcenniejszego zasobu obu szpitali – wy-

kwalifikowanego personelu lekarskiego i pielęgniarstwa – i doprowadzi do znaczącego podniesienia bezpieczeństwa zdrowotnego kobiet na terenie obu miast” – pisze prof. Cnota.

– W naszej placówce tak naprawdę funkcjonują trzy szpitale: Wojewódzki, Miejski i Dziecięcy. Dwa pierwsze z nich udzielają w szerokim zakresie świadczenia onkologiczne dla dorosłych. Nie stanowią jednak centrum onkologicznego, jak Zagłębiowskie Centrum Onkologii, które jako jedyne w Zagłębiu np. udziela radioterapii – zauważa Aneta Kawka, prezes Szpitala Miejskiego w Sosnowcu.

Jak dodaje, podjęto działania, by szpitale w Zagłębiu wyspecjalizowały się w niektórych zakresach świadczeń. – Tak jak Dąbrowa Górnicza w radioterapii, tak szpital w Sosnowcu proponuje porodówkę dla Zagłębia. Są tu ku temu najlepsze warunki. To jedyny szpital w Zagłębiu z porodówką na drugim poziomie referencyjnym. Wydaje się więc, że taka konsolidacja będzie korzystnym rozwiązaniem dla mieszkańców – mówi prezes Kawka. ●

OGŁOSZENIE PŁATNE

Katowice/34440586

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA Prezydent Miasta Mysławice ogłasza ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 17, o pow. użytkowej 37,62 m², stanowiącego własność Gminy Mysławice, znajdującego się w wielorodzinnym budynku nr 9A przy ul. Wielka Skotnica w Mysławicach wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej oraz sprzedażą ułamkowej części gruntu, obejmującym działkę oznaczoną numerem ewidencyjnym 7948/223 o pow. 922 m², arkusz mapy 3, obręb 0007 Mysławice, zapisanego w księdze wieczystej KA1L/00023258/3 Sądu Rejonowego w Mysławicach. Lokal mieszkalny usytuowany jest na pierwszym piętrze w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, składa się z dwóch pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki w której znajduje się wc. Do mieszkania przynależy piwnica o powierzchni 4,79 m². Lokal wyposażony jest w instalację: energii elektrycznej, wodno-kanalizacyjnej, gazowej. Z ww. nieruchomością związany jest udział wynoszący 350/10000 w części ułamkowej działki oznaczonej numerem ewidencyjnym 7948/223 o pow. 922 m² wraz z częściami wspólnymi budynku i urządzeniami, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali. Przedmiotowa nieruchomość zabudowana nie posiada pokrycia miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. W Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Mysławice przyjętym uchwałą Rady Miasta Mysławice Nr L/761/21 z dnia 21 grudnia 2021 r. pozostaje w strefie oznaczonej symbolem: MW - obszary zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej. Natomiast w przyjętym przez Radę Miasta Mysławice uchwałą XXX/650/26 z dnia 28 maja 2026 roku planie ogólnym miasta Mysławice (opublikowanym w Dzienniku Urzędowym Województwa Śląskiego dnia 29 maja 2026 roku, poz. 3431, który wchodzi w życie po upływie 30 dni od dnia jego ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Śląskiego) nieruchomość ta pozostaje w strefie wielofunkcyjnej z zabudową mieszkaniową wielorodzinną.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 185.000,- zł
(słownie złotych: sto osiemdziesiąt pięć tysięcy)

Sprzedaż nieruchomości może podlegać, zgodnie z przepisami, opodatkowaniu podatkiem VAT według stawki obowiązującej na dzień sprzedaży. Na dzień ogłaszania przetargu, sprzedaż nin. lokalu **zwolniona** jest od podatku VAT.

Przetarg odbędzie się w dniu 28 lipca 2026 r. o godz. 12.00
w sali nr 204 Urzędu Miasta Mysławice przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej** do dnia **22 lipca 2026 r.** wnieść **wadium** w pieniądzu w wysokości **37.000,- zł** (słownie: trzydzieści siedem tysięcy złotych). Pełna treść ogłoszenia o przetargu zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslawice.pl/nieruchomosci/ogloszenia_o_przetargach_na_sprzeda_z_lub_dzierzawe_nieruchomosci/ aktualne przetargi oraz www.myslawice.pl/zainwestuj/przetargi_na_sprzeda_z_lub_dzierzawe_nieruchomosci/ Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysławice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze) obok pok. 302. Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanego lokalu. Lokal zostanie udostępniony do oględzin w terminie wcześniej uzgodnionym z Miejskim Zarządem Gospodarki Komunalnej przy ulicy Partyzantów 21 w Mysławicach - adres mailowy: mzgk@mzgk.myslawice.pl.

Po wystawieniu ocen uczniowie przestają chodzić do szkoły

Nauka bez ocen i sprawdzianów jednak jest bez sensu?

„Bilans wygląda mniej więcej tak: Wrzesień-maj: „Szkoła powinna uczyć życia, a nie tylko wkuwania!” Czerwiec: „Nie idź dzisiaj. Przecież i tak nic ważnego nie robisz”. Nauczyciel pyta, dlaczego rodzice po wystawieniu ocen nie posyłają dzieci do szkoły.

Olga Szpunar

„Dopóki są sprawdziany, walczymy z systemem. Kiedy sprawdzianów nie ma, uznajemy, że nie ma też sensu chodzić do szkoły” – napisał nauczyciel Artur Szymanek na prowadzonej przez siebie na Facebooku stronie „Oknem Krytycznego Egzaminatora”.

Możesz zostać w domu

„Wyborczej” Szymanek opowiada: – Marzymy o szkole nastawionej na relacje, bez stresu, bez ciągłych klasówek i ocen. Szkole, w której można się dobrze bawić. A kiedy wreszcie nadchodzi taki czas, bo oceny zostały wystawione, rodzice mówią dzieciom: „Możesz zostać w domu, w szkole już nic się nie dzieje”. Do klasy przychodzi zaledwie połowa uczniów, a i oni z czasem się wykruszają, widząc, że ich koledzy zostali w domu.

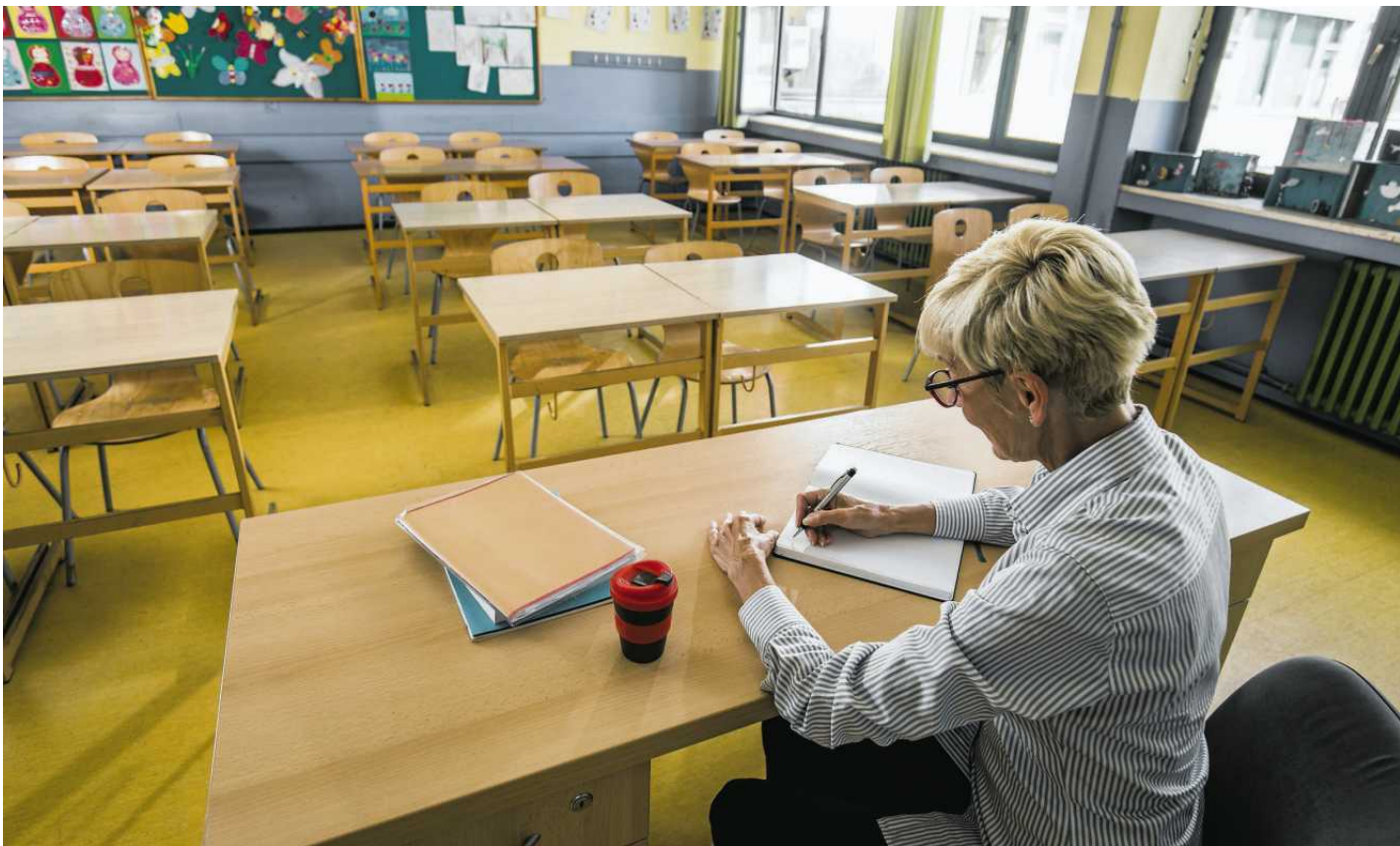
W swoim wpisie zauważa, że czerwiec w szkole jest bardzo ciekawym miesiącem, bo pokazuje niewygodną prawdę: „To fascynujący moment. Przez dziewięć miesięcy słyszymy, że szkoła za bardzo skupia się na wynikach, a za mało na relacjach. Gdy wreszcie dostaje przestrzeń na relacje, okazuje się, że właśnie wtedy wielu rodziców uznaje ją za całkowicie zbędną”.

Pytam znajomych, czy po wystawieniu ocen ich dzieci nadal chodzą do szkoły. Blisko połowa przyznaje, że nie.

Monika, mama uczennicy społecznej podstawówki w Krakowie: – Tak mi jest wygodniej. Pracuję zdalnie, więc nie musimy już zrywać się rano z łóżek, by jechać na lekcje, po południu nie muszę stać w korku, by córkę z nich odebrać.

Magdalena, mama licealistki: – Mam zasady. Głupio mi zostawiać córkę w domu, skoro teoretycznie rok szkolny jeszcze trwa. Więc każę jej chodzić do szkoły, choć nie mogę pozbyć się uczucia, że to bez sensu. Ostatnio w klasie było zaledwie pięć osób. Wszyscy siedzieli w telefonach.

Ojciec czwartoklasisty z podstawówki: – Czas po wystawieniu ocen to czas na relacje? Być może, ale nie w szkole syna. Tam nic fajnego się w niej nie dzieje. Dzieciak siedzi w klasie i ogląda film za filmem. Przestałem go puszczać na takie lekcje.



• Na lekcje przed końcem roku szkolnego przychodzi znacznie mniej dzieci (zdjęcie ilustracyjne)

FOT. GETTY IMAGES

„To jest demoralizujące”

Pod wpisem Artura Szymanka internautka napisała: „Lekcje prawie cały czerwiec nie są organizowane, dzieci na większości zajęć nic nie robią. Nauczyciele uzupełniają świadectwa i biurokrację, starsze dzieci są same w klasie, są zastępstwa i nic się nie robi. Kazałam chodzić na lekcje w czerwcu i dzieci młodsze były praktycznie same w klasie (...) Dzieci się nudzą i nic nie robią”.

Inna dopowiada: „U nas nauczyciele sami sugerują, by nie przychodzić, bo są już zmęczeni”.

Nauczyciel odpowiada: – Wszystko zależy od szkoły. Z pewnością są takie, które nie stają na wysokości zadania, ale znam i takie, które bardzo się starają. Są organizowane dni sportu, wybieżki do muzeów, kin, teatrów, do wesołego miasteczka...I nic. Pojawia się na nich garstka osób.

Jolanta Gajęcka, dyrektorka SP nr 2 w Krakowie wylicza, co szkoła proponuje uczniom podczas dwóch ostatnich tygodni zajęć: kino, wyjście do laserparku, na lody, pizzę, dzień z wychowawcą. I przyznaje: – Nie wszyscy przychodzą. Rodzice,

krytykujący pruski model edukacji, udowadniają, że szkoła ma dla nich sens tylko wtedy, gdy wystawia oceny. Gdy to się stanie, pokazują dzieciom, że można ją lekceważyć. Jadą z nimi na wcześniejsze wakacje lub wracają z nich w połowie września. To jest demoralizujące.

Jacek Kaczor, dyrektor krakowskiego I LO im. Bartłomieja Nowodworskiego: – Po wystawieniu ocen w klasach jest od kilku do kilkunastu uczniów. Najmniej mamy drugoklasistów, którzy myślą, że pozjadali już wszystkie rozumy. Dopisują trzecioklasiści, którzy czują zbliżającą się maturę. Do ostatniej chwili chodzą na przedmioty, z których myślą pisać rozszerzenie, a my praktycznie do ostatniej chwili prowadzimy normalne lekcje. Luzujemy na dwa dni przed wydaniem świadectw. To wyjścia do kina i coroczny mecz z II LO.

Nieobecności bez znaczenia

Dyrektor Gajęcka opowiada, że nieobecności są wpisywane, ale to bez znaczenia, bo po posiedzeniu rady pedagogicznej, która zatwierdza wszystkie oceny, nie wlicza się ich już do frekwencji.

Wiceministra edukacji Katarzyna Lubnauer przypominała w tym roku, że obowiązek szkolny trwa do ostatniego dnia zakończenia zajęć i apelowała do szkół o jak najpóźniejsze zwoływanie rad pedagogicznych – właśnie po to, by uniknąć problemu „wcześniejszych wakacji”.

Dyrektor Kaczor: – Gdyby ktoś się uparł, mógłby zwołać radę na dwa dni przed końcem zajęć, tyle że trzeba wypisać świadectwa. My mamy ich 600.

W „Nowodworku” rada obradowała na tydzień przed końcem wakacji, w wielu szkołach – na dwa tygodnie.

Dyrektor Gajęcka: – Musimy wypisać blisko tysiąc świadectw i to trwa.

Jak chcecie nadrobić 9 miesięcy?

W rozmowie z nami Artur Szymanek przyznaje, że jednym z powodów nieobecności części dzieci w szkole po wystawieniu ocen mogą być finanse. Bo większość proponowanych wyjść kosztuje. I zastanawia się, czy samorządy nie powinny w czerwcu oferować uczniom zniżek na wydarzenia kulturalne. Zauważa jednak, że dzieci nie przychodzą nawet na organizowane przez szkoły bezpłatne atrakcje.

I pisze: „Szkoła jest opresyjna. Szkoła jest przestarzała. Szkoła zabija kreatywność. Szkoła produkuje roboty. Dzieci są przeciążone, zestresowane i zasypane sprawdzianami. Nauczyciele przestają gonić z materiałem. Sprawdziany znikają. Dziennik elektroniczny przestaje przypominać pole bitwy (...) pojawiają się projekty, wyjścia, wspólne aktywności, rozmowy, podsumowania roku. Czas na bójce bez presji ocen. Krótko mówiąc: szkoła zaczyna przypominać dokładnie to miejsce, o którym przez cały rok marzyli internetowi reformatorzy edukacji. I właśnie wtedy uczniowie masowo przestają do niej chodzić”.

– To świetny czas, by uczeń i nauczyciel popatrzyli na siebie ludzkim okiem. Nie marnujemy go – apeluje dyrektor Kaczor.

A pod wpisem Szymanka jedna z matek komentuje: „Co za bzdura. W ciągu jednego, ostatniego miesiąca, kiedy wszyscy są przemęczeni, wyorani, przebadzcowani, wy chcecie nadrobić wspólnie stracony czas z ostatnich dziewięciu miesięcy? Śmiech na sali”.

Marzymy o szkole nastawionej na relacje, bez stresu, bez ciągłych klasówek i ocen. Szkole, w której można się dobrze bawić. A kiedy wreszcie nadchodzi taki czas, bo oceny zostały wystawione, rodzice mówią dzieciom: „Możesz zostać w domu, w szkole już nic się nie dzieje”

ARTUR SZYMANEK
nauczyciel

Po wystawieniu ocen w klasach jest od kilku do kilkunastu uczniów. Najmniej mamy drugoklasistów, którzy myślą, że pozjadali już wszystkie rozumy. Dopisują trzecioklasiści, którzy czują zbliżającą się maturę. Luzujemy na dwa dni przed wydaniem świadectw. To wyjścia do kina i coroczny mecz z II LO

JACEK KACZOR
dyrektor krakowskiego I LO im. Bartłomieja Nowodworskiego

Urszula Koziół patronką tramwaju we Wrocławiu

Jej dziedzictwo nadal inspiruje

Jedenaście miesięcy po śmierci Urszuli Koziół i dokładnie dzień przed jej 95. urodzinami na ulice Wrocławia wyjechał tramwaj imienia poetki. – To dla nas zaszczyt uhonorować tak wybitną Wrocławiankę – mówił prezes MPK Witold Woźny.

Jessica Krysiak

W piątek, 19 czerwca w południe przy Operze Wrocławskiej jeden z tramwajów MPK Wrocław otrzymał imię Urszuli Koziół.

„Nie tylko środek transportu, ale znak pamięci”

Prezes MPK Witold Woźny podkreślił, że Urszula Koziół należy do grona najwybitniejszych przedstawicieli polskiej literatury pięknej. Zwrócił uwagę, że numer taborowy tramwaju – 3324 – nie jest przypadkowy. – Dwie ostatnie liczby 24 symbolizują rok 2024, rok przyznania jej największego wyróżnienia, jakim jest literacka Nagroda Nike. To dla nas duży ho-



• Tramwaj imienia Urszuli Koziół

FOT. KRZYSZTOF
ZATYCKI / AGENCJA
WYBORCZA.PL

nor i wielka radość, że tak znamienitą osobę możemy uhonorować, nadając jej imię naszemu pojazdowi – mówił.

Paulina Tyniec-Piszcz, dyrektorka wydziału transportu w magistracie, przypomniała, że Urszula Koziół przez ponad siedem dekad była związana z Wrocławiem, współtworzyła jego życie literackie i intelektualne, a jej twórczość rozślawiała miasto w Polsce i na świecie: Tramwaj imienia Urszuli Koziół będzie nie tylko środkiem transportu, ale także symbolem pamięci o tej wyjątkowej Wrocławiance, która pozostawiła po sobie trwałe dziedzictwo, które nadal inspiruje i będzie inspirowało kolejne pokolenia.

Od redakcyjnego biurka po manifestacje. Wspomnienia o Urszuli Koziół

Głos zabrał też Mariusz Urbanek, redaktor naczelny miesięcznika „Odra”, który przez ponad pół wieku współtworzyła Urszula Koziół. Podkreślił jej znacznie dla redakcji i wpływ na kolejne pokolenia poetów: – Jej biurko było zawsze najbardziej zawalone w redakcji, bo niemal codziennie spływały do niej kolejne listy z propozycjami druku czy też prośbami o ocenę wierszy – wspomniął.

Urbanek przypomniał także jej obywatelską odwagę, przywołując scenę z manifestacji na placu Solnym, gdy

niemal dziewięćdziesięcioletnia poetka wyciągnięta z tłumu na podium, z pamięci zacytowała Kochanowskiego, zdobywając owację.

Na uroczystości obecne były również osoby związane z legendarnym wrocławskim Teatrem „Kalambur”, z którym poetka współpracowała od lat 70. Przyjaciółka Urszuli Koziół Halina Litwiniec odczytała jej wiersz „Wieczny Syzyf”.

Poezję Urszuli Koziół odczytała również reżyser teatralny Jerzy Bielunas oraz recytatorka Krystyna Przychodzka-Ligeza.

Po oficjalnej części uroczystości tramwaj imienia Urszuli Koziół wyruszył w kurs śladami miejsc związanych z życiem i twórczością poetki.

– To trasa bliska życiu Urszuli Koziół. Jedzie m.in. ulicą Komandorską, przy której mieszkała i z której przez lata wracała do redakcji „Odry” – stąd też przejazd przez Rynek. Podczas trasy jesteśmy też w pobliżu Uniwersytetu Wrocławskiego, gdzie studiowała, oraz Teatru Kalambur, z którym była związana przez dekady. Ten przejazd to dodatkowa szansa, by dowiedzieć się więcej o życiu poetki – tłumaczy Aleksander Hutyr, rzecznik MPK Wrocław.

Urszula Koziół urodziła się 20 czerwca 1931 roku w Rakówce na

Zamojszczyźnie, w rodzinie nauczycielskiej, w której literatura i sztuka były codziennością. Po maturze w Zamościu przeniosła się do Wrocławia, gdzie studiowała polonistykę i gdzie już została – najpierw jako nauczycielka, później jako jedna z najważniejszych postaci życia literackiego miasta.

Największa ambasadorka miasta

Debiutowała w 1953 roku, a jej wiersze szybko zaczęły pojawiać się w najważniejszych pismach literackich. Publikowała m.in. w „Współczesności”, „Tygodniku Kulturalnym” i „Poezji”, a przez ponad pół wieku współtworzyła miesięcznik „Odra”, którego redakcja stała się jej drugim domem.

Po 1989 roku pisała felietony dla wrocławskiej „Wyborczej”. Była wielokrotnie nominowana do Nagrody Literackiej Nike, którą otrzymała w 2024 roku za tom „Raptularz”. W tym samym roku uhonorowano ją złotym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Jako Honorowa Obywatelka Wrocławia pozostawała jedną z najważniejszych ambasadek miasta w polskiej kulturze. Zmarła 20 lipca 2025 roku, w wieku 94 lat. ●

Miliardowa inwestycja pod Wrocławiem

Tajwan zbuduje park technologiczny

Podczas Taiwan Expo 2026 w Warszawie tajwańska organizacja producentów elektroniki podjęła decyzję o zlokalizowaniu swojej inwestycji w Miękinii pod Wrocławiem. Dawniej swoją fabrykę w tym miejscu planował Intel.

Na działce w miejscowości Kadłub w gminie Miękinia wybudowany zostanie Park Technologiczny, tworzony przez organizację TEEMA. To stowarzyszenie producentów elektroniki i elektryki z Tajwanu. W skład organizacji wchodzi 3000 firm z Tajwanu, w tym Foxconn, znany jako producent m.in. urządzeń firmy Apple.

– Od listopada 2024 r. regularnie budowałem relacje gospodarcze między Polską a Tajwanem. Mielśmy pięć misji gospodarczych, dziesiątki rozmów z inwestorami, że światowymi gigantami branży technologicznej, były set-

ki godzin negocjacji – podkreśla wiceminister gospodarki i rozwoju Michał Jaros.

Nowoczesne technologie z Tajwanu w Polsce

Jaros zapewnia, że przekonywał Tajwańczyków, że Polska to najlepsze miejsce do inwestowania w Europie. – Stabilna, mocno rozwijająca się gospodarka. Członkostwo w NATO i w Unii Europejskiej, dostęp do największego rynku świata. A przede wszystkim ambicje i wysokie kompetencje Polek i Polaków – mówi.

Park będzie pierwszą podobną inwestycją Tajwańczyków w całej Europie. – To miliardowe inwestycje. Tysiące nowoczesnych miejsc pracy i wzrost udziału Polski w eksporcie wysokich technologii. Polska i Wrocław staną się europejskim centrum nowych technologii – dodaje Jaros. W perspekty-

wie dziesięciu lat w parku może powstać aż 40 tys. miejsc pracy. Teren jest częścią Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Tajwańczycy podkreślają, że parki naukowe są kluczowe dla rozwoju branży półprzewodników i nie tylko. – To model infrastruktury, którym Tajwan chce dzielić się ze światem. Uważam, że w najbliższej przyszłości będzie on odgrywał coraz większą rolę – wyjaśniał wiceminister spraw zagranicznych Tajwanu François Wu Chih-chung.

Nieudana inwestycja Intela

W 2023 r. ogłoszono, że w Miękinii pod Wrocławiem powstanie Zakład Integracji i Testowania Półprzewodników. Ale nowy prezes amerykańskiego koncernu zrezygnował z tej inwestycji. Burmistrz Miękinii Jan Grzegorzyn podkreślał, że mimo decy-

zji o rezygnacji z projektu przez Intel gmina Miękinia kontynuuje działania związane z uzbrojeniem terenu przemysłowego.

– Powstanie prawdopodobnie jedyny w Polsce uzbrojony grunt o powierzchni ok 400 ha, który będzie

gotowy do zainwestowania – mówił burmistrz na antenie Radia Wrocław. Dzięki tym inwestycjom lokalnego samorządu możliwa była decyzja tajwańskich firm o budowie parku technologii. ●

Mateusz Kokoszkiewicz

OGŁOSZENIE PŁATNE

Wrocław/34440200

OGŁOSZENIE

Urząd Gminy Polkowice informuje, iż na tablicy ogłoszeń ul. Rynek 19 oraz na stronie internetowej urzędu <https://polkowice.eu>, w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.polkowice.eu> zamieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy:

- nieruchomość gruntowa, położona w granicach części działki nr 1032/14 o pow. 61 m2 w obrębie 2 miasta Polkowice (przeznaczenie dzierżawy: ogród przydomowy).

Informacje na temat wykazu można uzyskać w Wydziale Planowania Przestrzennego, Geodezji i Nieruchomości, ul. Rynek 19, pok. 10, tel. (076) 72 46 785.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Wrocław/34440591

Wójt Gminy Kobierzyce informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Kobierzyce, Aleja Pałacowa 1 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Kobierzyce od dnia 16.06.2026 r. do dnia 07.07.2026 r. wywieszono

wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy

na cele rolne w trybie przetargu ustnego nieograniczonego położonej w obrębie Żurawice – działka ewid. Nr 56.

OGŁOSZENIE PŁATNE

34439301

Prezydent Wrocławia

informuje

Na podstawie art. 35 ust.1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. że w budynku Urzędu Miejskiego Wrocławia, al. Marcina Kromera 44 oraz na stronie internetowej www.bip.um.wroc.pl zostały podane do publicznej wiadomości w trybie bezprzetargowym wykaz gruntu stanowiącego własność Gminy Wrocław przeznaczonego do oddania w części w:

a) dzierżawy:
– ul. Objazdowa 15 obr.Żerniki AM 30 dz.48,
– ul. Chociebuska 9 obr.Nowy Dwór AM 4 dz.5/2,

– obr.Muchobór Wielki AM 7 dz.160,
– ul.Piłcyclopedia 39a obr.Kozanów AM 7 dz.30/14,
– obr.Kowale AM 12 dz.74/1,
– ul.W.Pola 48b obr.Kartowice AM 5 dz.125/1,
– obr.Różanka AM 11 dz.121/7,
– ul.Świeradowska obr.Gaj AM 10 dz.10/23,11/14,12/5,14/3,
– ul.Okóla obr.Rakowiec AM 2 dz.35/2,
– obr.Południe AM 22 dz.7/12,
– ul.Sucharskiego obr.Ottaszyn AM 6 dz.80/4,80/8,80/9,
– obr.Ottaszyn AM 7 dz.341,
– obr.Oporów AM 8 dz.125/5,
– obr.Oporów AM 8 dz.125/6,
– obr.Oporów AM 8 dz.125/9,
– obr.Oporów AM 8 dz.125/8,
– obr.Oporów AM 8 dz.125/7,
– obr.Ottaszyn AM 6 dz.77,
– ul.Monterka obr.Grabiszyn AM 38 dz.47/2

c) sprzedaży:

– powiat wrocławski, gmina Jordanów Śląski obr.Jordanów Śląski dz.857/45.

Wykazy ogłasza się na okres 21 dni od 08.06.2026r. do 29.06.2026r. , od 10.06.2026r. do 01.07.2026r.



Stwórz Miejsce Pamięci



Wejdź
na serwis
odeszli.pl

Dziel się
wspomnieniami
o bliskich,
których
już z nami
nie ma

pomoc@odeszli.pl
tel. 22 55 55 383
22 55 55 399
22 55 55 555

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy



Andrzeja Żuraniewskiego

„Hucuł”

Znanego adwokata krakowskiego
i naszego kolegę z czasów wspólnych studiów na Wydziale Prawa UJ w Krakowie
oraz wspólnego pomieszkiwania w legendarnym Domu Studenckim „Żaczek” w Krakowie
w latach sześćdziesiątych ub. wieku.

Rodzinie Andrzeja

składamy wyrazy najgłębszego współczucia

*Adam Dujczyński, Andrzej Kasela, Kazimierz Krzysztofek,
Emanuel Lipartowski, Stanisław Tur*

W dniu 23 czerwca 2026 roku Andrzej spoczął w grobie rodzinnym
na Cmentarzu Parafialnym na Stradomiu w Mysłenicach.

www.nekrologi.wyborcza.pl/34440751



Dziel się wspomnieniami o bliskich

Wejdź na serwis odeszli.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU



CAŁĄ DOBĘ

również w
Niedziele i Święta

**12 411 11 11
12 658 21 11**

ul. Bieżanowska 24

8.00 - 20.00 - tel. całą dobę

ul. Rakowicka 26a

8.00 - 18.00 (00-IV godz. 8.00-16.00)

ul. Rakowicka 33a

8.00 - 16.00

Cm. Batowice

ul. Powstańców - 8.00 - 15.30

Cm. Grebałów

8.00 - 15.30

Tel. 12 658 21 11

Tel. 12 222 00 30

Tel. 12 412 89 83

Tel. 12 413 63 46

Tel. 12 645 14 35

ul. Sieroszewskiego 5B

8.00 - 15.30 - tel. całą dobę

ul. Dołnych Młynów 3

8.00 - 15.00

ul. Reduta 3B

Cm. Batowice - 8.00 - 15.00

ul. Ćwiklińskiej 10

8.00 - 15.00

ul. Wrocławska 8

8.00 - 16.00

Tel. 12 686 61 45

Tel. 12 632 11 22

Tel. 12 222 50 49

Tel. 606 793 279

Tel. 12 631 77 95

www.karawan.pl

Kraków/34435614

OGŁOSZENIE

**BURMISTRZA KIETRZA
Z DNIA 25.06.2026 ROKU**

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych w związku ze sporządzaniem zmiany
miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Pilszcz
z zastosowaniem postępowania uproszczonego.**

Na podstawie art. 27b ust. 4 pkt 4 lit. d ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U.2026.538) Burmistrz Kietrza, zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych w związku ze sporządzaniem zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Pilszcz, przyjętego uchwałą Nr LIV/566/2022 Rady Miejskiej w Kietrze z dnia 24 listopada 2023 r., opublikowaną w Dz.Urz.Woj.Opolsk.2022.3158, z dnia 25 listopada 2022 r.) (dla której dane przestrzenne dostępne są pod adresem: <https://bip.kietrz.pl/2491/309/miejscowy-plan-zagospodarowania-przestrzennego-solectwa-pilszcz.html>), z zastosowaniem postępowania uproszczonego, zwanej dalej zmianą planu miejscowego, z zastosowaniem postępowania uproszczonego (projekt).

Zmiana planu miejscowego, przy zastosowaniu uproszczonego postępowania dotyczy zmiany treści § 23 ust. 3 punktu 2 uchwały, z brzmienia: „stosowanie dla pokryć dachowych barw o wysokich stopniach nasycenia: czerwonej, brązowej” na brzmienie: „stosowanie dla pokryć dachowych barw o wysokich stopniach nasycenia: czerwonej, brązowej, szarej, w tym ciemnej odmiany szarości – grafitowej”.

Właściwe organy, o których mowa w art. 57 i 58, w związku z art. 48 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U.2026.670) tj.:

- Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Opolu uzgodnił odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu zmiany ww. dokumentu,
- Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Głubczycach, uznał za zasadne odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Pilszcz, z zastosowaniem postępowania uproszczonego.

W związku z powyższym, Organ sporządzający ww. zmianę planu miejscowego, z zastosowaniem postępowania uproszczonego – Burmistrz Kietrza, uznając, iż realizacja ustaleń ww. zmiany planu miejscowego, z zastosowaniem postępowania uproszczonego, nie spowoduje znaczącego oddziaływania na środowisko – odstąpił od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko (w tym, nie sporządził prognozy oddziaływania na środowisko).

Zgodnie z art. 8h ust. 1 w związku z art. 27b ust. 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U.2026.538) Burmistrz Kietrza, ogranicza formy konsultacji społecznych wyłącznie do zbierania uwag.

W związku z art. 27b ust. 8 ww. ustawy konsultacje społeczne w formie zbierania uwag trwają przez okres 14 dni, od dnia 25.06.2026 r. do dnia 17.07.2026 r.

Zainteresowani interesariusze mogą składać uwagi do ww. zmiany planu miejscowego z zastosowaniem postępowania uproszczonego (projektu) w terminie podanym powyżej:

- na piśmie utrwalonym w postaci papierowej – na formularzu dostępnym w Biurze podawczym Urzędu Miejskiego w Kietrze, ul. 3 Maja 1, 48 – 130 Kietrz,
 - na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej – na formularzu dostępnym na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Kietrze, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej lub w formie dokumentu elektronicznego, bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2017 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (t.j. Dz.U.2024.1725 ze zm.) – na adres: sekretariat@kietrz.pl
- Interesariusz składający uwagę:
- podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby,
 - podaje adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada,
 - wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą,
 - może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Organ sporządzający przedmiotowy projekt planu – Burmistrz Kietrza.

Opole/34440681

AU-01-6.6740.4.15.2026.APB

OBWIESZCZENIE Prezydenta Miasta Krakowa

**o wszczęciu postępowania administracyjnego
o wydanie decyzji o zezwoleniu
na realizację inwestycji drogowej**

Na podstawie art. 10 § 1, art. 49 i art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) w związku z art. 11d ust. 5 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311), zawiadamia się, że **15.05.2026 r.** zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek **Prezydenta Miasta Krakowa** reprezentowanego przez **Dyrektora Zarządu Dróg Miasta Krakowa**, działającego przez pełnomocnika, w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej dla zamierzenia pn.:

**„Rozbudowa drogi powiatowej, klasy zbiorczej ul. Balickiej nr 2205K
w km AB 0+059.00 – 0+330.90 w Krakowie
wraz z infrastrukturą techniczną i wycinką kolidującej zieleni,**

na działkach ewidencyjnych oznaczonych numerami:

- **na działkach w całości położonych w liniach rozgraniczających teren przedmiotowej inwestycji – zgodnie z przepisem art. 11f ust. 1 pkt 2 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych** (w nawiasie podano nr działki przed podziałem przeznaczanej pod inwestycję): **62/6, 71/5, 72/5, 73/5, 74/5, 75/7, 76/7, 352/5, 375, 77/9 (77/7), 336/3 (336), 337/5 (337/3), 337/6 (337/3), obr. 0048, jedn. eiwd. Krowodrza.**
- **poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanej inwestycji, dla którego istnieje potrzeba ustalenia obowiązku budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu zgodnie z przepisem art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:** (w nawiasie podano nr działki przed podziałem przeznaczanej pod inwestycję): **75/18, 77/10 (77/7), 337/8 (337/3), obr. 0048, jedn. eiwd. Krowodrza.**
- **poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanej inwestycji, dla którego istnieje potrzeba ustalenia obowiązku budowy lub przebudowy zjazdu zgodnie z przepisem art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych** (w nawiasie podano nr działki przed podziałem przeznaczanej pod inwestycję): **75/18, 75/17, 76/15, 76/16, 374, 372, obr. 0048, jedn. eiwd. Krowodrza.**
- **poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanej inwestycji, dla którego istnieje potrzeba ustalenia obowiązku rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania oraz tymczasowych obiektów budowlanych zgodnie z przepisem art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. c ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:** (w nawiasie podano nr działki przed podziałem przeznaczanej pod inwestycję): **337/8 (337/3), obr. 0048, jedn. eiwd. Krowodrza.**

W związku z powyższym informuje się, że strony mogą w każdym stadium postępowania zapoznać się z całością dotychczas zgromadzonego materiału dowodowego, złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia w Wydziale Architektury i Urbanistyki Urzędu Miasta Krakowa - ul. Mogilska 41. Uwagi i zastrzeżenia można także nadać przesyłką pocztową, kurierską u wybranego przez Państwo operatora, bądź za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Zgodnie z obowiązującymi przepisami doręczenie korespondencji na elektroniczną skrzynkę podawczą organu administracji publicznej, w ramach usługi udostępnianej w ePUAP, nie jest już równoważne w skutkach prawnych z doręczeniem przy wykorzystaniu publicznej usługi rejestrowanego doręczenia elektronicznego (e-Doręczenia). W celu skutecznego doręczenia do organu można wnieść pismo utrwalone w postaci elektronicznej na **adres do doręczeń elektronicznych organu (AE:PL-44247-71066-ISSH8-24)** lub wnieść pismo utrwalone w postaci papierowej - osobiście w punkcie podawczym lub listownie. Odpowiedź na wszystkie uwagi i zastrzeżenia stron postępowania zostaną zawarte w uzasadnieniu decyzji kończącej postępowanie.

Zawiadomienie w formie obwieszczenia uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie i udostępnienie w Biuletynie Informacji Publicznej.

Godziny przyjęć stron: poniedziałek, wtorek, środa, piątek w godz. od 8.00 - 15.00, czwartek w godz. od 8.00 do 15.00.

Kraków/34440318

**Burmistrz Krynicy-Zdroju
ogłasza przetarg ustny nieograniczony**

na oddanie w dzierżawę gruntu obejmującego część działki ew. nr 1908/9 obręb Krynica Zdrój przy ul. Nikifora Krynickiego w Krynicy-Zdroju objętej księgą wieczystą nr NS1M/00014685/4 z przeznaczeniem na prowadzenie parkingu obejmującego obsługę 8 płatnych miejsc postojowych. Okres obowiązywania umowy od dnia 05.08.2026 r. do dnia 31.07.2029 r.

Przetarg odbędzie się w dniu 28.07.2026 r. o godz. 10⁰⁰ w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Krynicy-Zdroju ul. Kraszewskiego parter 7 pok. nr 14.

Stawka wywoławcza czynszu dzierżawnego wynosi 500,00 zł (plus 23% podatek VAT w wysokości 115,00 zł) razem 615,00 zł brutto miesięcznie. Wadium w wysokości 100,00 zł (słownie: sto złotych 00/100) należy wpłacić do dnia 21.07.2026 r. na rachunek bankowy nr 26 8802 0002 2001 0000 1401 0002 Bank Spółdzielczy Ziemi Górskich Karpatia.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który wygrał przetarg od zawarcia umowy dzierżawy. Warunkiem udziału w przetargu jest brak zaległości wobec Gminy Krynica-Zdrój na dzień wpłaty wadium. Osoby posiadające zadłużenie nie zostaną dopuszczone do przetargu. Ogłoszenie podaje się do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu, stronie internetowej www.krynica-zdroj.pl i BIP na okres 30 dni. Szczegółowych informacji na temat przetargu udziela Wydział Inwestycji i Mienia tut. Urzędu pokój 35 tel. 18 472 55 32.

Kraków/34439977

NEWSLETTERY WYBORCZEJ

Wszystkie piszą ludzie, nie maszyny
Nasi najlepsi redaktorzy.

Możesz wybrać z bogatej oferty
ponad **40** różnych newsletterów.

Zapisz się na: **wyborcza.pl/newsletters**

wyborcza.pl



**INFORMACJA O WYWIESZENIU WYKAZU NIERUCHOMOŚCI
SKARBU PAŃSTWA**

Starosta Polkowicki, działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399) informuje, że w dniach **25.06.2026 r. – 15.07.2026 r.** na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Polkowicach – ul. św. Sebastiana 1, na stronie internetowej powiatu polkowickiego – <https://samorząd.gov.pl/web/powiat-polkowicki>, w Biuletynie Informacji Publicznej powiatu polkowickiego – <http://www.bip.powiatpolkowicki.pl>, na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Radwanice, w Biuletynie Informacji Publicznej Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego we Wrocławiu – <https://www.gov.pl/web/dolnoslaski-uw/ogloszenia-w-sprawie-nieruchomosci-min-wynajem-najem-dzierzawa-sprzedaz> dostępny jest wykaz nieruchomości dot. zbycia w drodze darowizny prawa własności nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w obrębie **Buczyna**, gmina Radwanice, oznaczonej geodezyjnie jako działka **205/2** o pow. 0,0544 ha – [szczegóły w kodzie QR](#).

Wrocław/34440459

OGŁOSZENIE**Urząd Gminy Polkowice**

informuje, iż na tablicy ogłoszeń – ul. Rynek 19 oraz na stronie internetowej urzędu pod adresem: www.polkowice.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: www.bip.ug.polkowice.pl zamieszczono wykaz następujących nieruchomości przeznaczonych do oddania w użyczenie i wynajem:

- lokal nr Z1 mieszczący się w budynku M-GBP przy ul. Skalników 6 w Polkowicach (w części budynku nad biblioteką), położony w granicach działki nr geod. 315/163 obręb 1 Polkowice, o łącznej pow. 54,70 m², w celu prowadzenia działalności statutowej Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów KGHM Polska Miedz S.A., użyczenie na czas nieoznaczony,
 - lokal nr Z2 mieszczący się w budynku M-GBP przy ul. Skalników 6 w Polkowicach (w części budynku nad biblioteką), położone w granicach działki nr geod. 315/163 obręb 1 Polkowice, o łącznej pow. 19,00 m², w celu prowadzenia działalności statutowej Stowarzyszenia Charytatywnego Polkowicka Złota Jesień, użyczenie na czas nieoznaczony,
 - wynajem pomieszczeń biurowych nr 5 i 5a położonych w budynku przy ul. Małej 1 w Polkowicach, o łącznej pow. 31,70 m², budynek położony w granicach działki o nr geod. 209 obręb 1, z przeznaczeniem na realizację zadań statutowych ZGZM, wynajem na czas określony – 3 lata.
- Informacje na temat ogłoszenia można uzyskać w Wydziale Planowania Przestrzennego, Geodezji i Nieruchomości, ul. Rynek 19, pok. 8, tel. (076) 72 46 783.

Wrocław/34439219

**WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
Prezydent Miasta Mysłowice
Ogłasza drugi ustny przetarg nieograniczony**

na sprzedaż **nieruchomości zabudowanej, stanowiącej własność Gminy Mysłowice, położonej w Mysłowicach przy ul. Gwarków 7**, obejmującej działkę numer **173/30** o pow. **917 m²**, na arkuszu mapy 7 obrębu 0007 Mysłowice, zapisanej w księdze wieczystej nr KA1L/00010962/7 Sądu Rejonowego w Mysłowicach, przeznaczona do sprzedaży na cele zgodne z zapisami niżej wym. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Powyższa nieruchomość objęta jest zapisami obowiązującego Miejscowego Planu Zagospodarowania przestrzennego „Stare Miasto i Piasek Południowy” w Mysłowicach, uchwalonego przez Radę Miasta Mysłowice uchwałą Nr IV/14/14 z dnia 22 grudnia 2014 r. (zmiany wprowadzone uchwałą Nr XXVI/424/16 Rady Miasta Mysłowice z dnia 27 października 2016 r.) i posiada przeznaczenie ozn. symbolem 4MW/U – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i zabudowy mieszkaniowo-usługowej. Zagospodarowanie nin. nieruchomości nastąpi na podstawie szczegółowych ustaleń wyżej wym. planu miejscowego. Nieruchomość zabudowana jest budynkiem mieszkalnym wielorodzinnym wzniesionym około 1890 roku o dwóch kondygnacjach naziemnych i jednej kondygnacji podziemnej. W budynku znajduje się 5 niewyodrębnionych lokali mieszkalnych i 1 lokal usługowy. Obiekt znajduje się w strefie ochrony konserwatorskiej. Budynek został wyłączony z eksploatacji ze względu na nieodpowiedni stan techniczny, zagrażający życiu i zdrowiu ludzi, bezpieczeństwa mienia bądź środowiska. Zgodnie z ewidencją budynków powierzchnia zabudowy budynku mieszkalnego wynosi 156 m², powierzchnia użytkowa wynosi 258,10 m², sumaryczna powierzchnia niewyodrębnionych lokali mieszkalnych wynosi 187,10 m² natomiast lokalu użytkowego 71,00 m², kubatura budynku to 1469 m³. Dodatkowo na terenie przedmiotowej nieruchomości znajduje się budynek o funkcji transportu i łączności o pow. zabudowy 19 m² i dwa budynki niemieszkalne o pow. zabudowy 29 m² i 15 m².

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 400.000,-zł
(słownie: czterysta tysięcy złotych).

Sprzedaż nin. nieruchomości zabudowanej na dzień ogłaszania przetargu
zwolniona jest z podatku VAT.

**Przetarg odbędzie się w dniu 4 sierpnia 2026 r. o godz. 13.00 w sali nr 204
Urzędu Miasta w Mysłowicach przy ul. Powstańców 1.**

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej** do dnia **29 lipca 2026 r.** wnieść **wadium** w pieniądzu w wysokości **80.000,-zł** (słownie: osiemdziesiąt tysięcy złotych) ze **wskazaniem** nieruchomości. Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl/nieruchomosci/ogloszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj - Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze) obok pok. 302. Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanej nieruchomości. Szczegółowych informacji o możliwości zagospodarowania nieruchomości można uzyskać w Wydziale Architektury, Planowania i Strategii Urzędu Miasta Mysłowice tel. 32 31 71 320 (w godz. pracy urzędu). Budynek zostanie udostępniony w celu oględzin w terminie wcześniej uzgodnionym z Miejskim Zarządem Gospodarki Komunalnej w Mysłowicach przy ulicy Partyzantów 21 - dane kontaktów e-mail: mzgk@mzgk.myslowice.pl, w którym również znajduje się dokumentacja techniczna obiektu.

Katowice/34440618

**Prezydent Miasta Będzina
informuje,**

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Będzinie przy ulicy 11 Listopada 20, 42-500 Będzin a także na stronie internetowej Urzędu www.bedzin.pl oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości, stanowiących własność Gminy Będzin, przeznaczone do sprzedaży. Wykazy stanowią załączniki do zarządzenia Prezydenta Miasta Będzina Nr 0050.240.2026 z dnia 22.06.2026 r. oraz zarządzenia Nr 0050.241.2026 z dnia 22.06.2026 r., którymi są objęte nieruchomości położone w Będzinie przy ul. Cieszkowskiego – działki numer 8477, 8530, 10663, 10664, 10665, 10666, 10667 oraz przy ul. Brzozowickiej – działka numer 11512.

Katowice/34440621

Wójt Gminy Nowiny

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2026 r. poz. 399) informuje, że w dniu 25.06.2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Nowiny oraz na stronie internetowej Urzędu został wywieszony na okres 21 dni

**wykaz nieruchomości przeznaczonych
do sprzedaży oraz wydzierżawienia
w trybie bezprzetargowym.**

Szczegółowe informacje można uzyskać
w Urzędzie Gminy Nowiny: Nowiny,
ul. Białe Zagłębie 25, pokój 33,
tel. (41) 347-50-70 lub (41) 347-50-71.

Kielce/34440831

Wójt Gminy Kłomnice

Informuję, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Kłomnice ul. Strażacka 20, oraz na stronie internetowej, w okresie od 25.06.2026 r. do 16.07.2026 r. zostanie wywieszony

**wykaz dot. bezprzetargowego
wynajmu lokalu użytkowego
w miejscowości Witkowice
z przeznaczeniem na prowadzenie
salonu fryzjerskiego oraz
przedłużenia wynajmu na kolejny
okres do 3 lat lokalu użytkowego
w miejscowości Witkowice na rzecz
Agencji Ubezpieczeniowej.**

Częstochowa/34440398

STAROSTA KIELECKI**Znak: B.IV.6740.2.2.2025.MH****OBWIESZCZENIE**

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 572 z późn. zm.),

STAROSTA KIELECKI

zawiadamia o wydaniu Zarządowi Powiatu Kieleckiego reprezentowanemu przez Dyrektora Powiatowego Zarządu Dróg w Kielcach, działającemu przez pełnomocnika Pana Konrada Rachunę, decyzji nr 15/2026 z dnia 23.06.2026 r., znak: B.IV.6740.2.24.2025.MH, zezwalającej na realizację inwestycji drogowej polegającej na: **rozbudowie drogi powiatowej nr 1286T w miejscowości Tumlin – Węgle, gmina Zagnańsk, w powiecie kieleckim, wykonywanej w ramach zadania inwestycyjnego pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1286T w miejscowości Tumlin – Węgle, gmina Zagnańsk w powiecie kieleckim”.**

Zakres planowanej inwestycji obejmuje:

- poszerzenie jezdni,
- wykonanie nowej nawierzchni asfaltowej,
- budowę chodnika,
- przebudowę/budowę zjazdów,
- przebudowę pobocza,
- budowę kanalizacji deszczowej,
- budowę odwodnienia, budowę przepustów pod zjazdami i przepustów pod drogą,
- remont przepustów,
- budowę rowu otwartego,
- przebudowę skrzyżowania,
- wykonanie zawrotki na końcu drogi powiatowej,
- wycinkę drzew w pasie drogowym,
- przebudowę uzbrojenia terenu,
- budowę kanału technologicznego,
- przebudowę sieci wodociągowej,
- przebudowę sieci gazowej,
- przebudowę linii teletechnicznej,
- wykonanie oznakowania pionowego i poziomego oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego,
- likwidację rowów otwartych,
- umocnienie rowów otwartych.

Przedmiotowa decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje nieruchomości położone w gminie Zagnańsk w powiecie kieleckim, **jednostka ewidencyjna 260419_2 Zagnańsk**, oznaczone w ewidencji gruntów i budynków numerami działek, znajdujące się:

– **w liniach rozgraniczających teren, przeznaczone pod planowaną inwestycję drogową:**

jednostka ewidencyjna: 260419_2 Zagnańsk, obręb 0015 Tumlin, numery ewidencyjne działek: **574/2, 574/1 (574/3, 574/4), 601 (601/1, 601/2), 602, 603, 798/1 (798/4, 798/5), 798/2 (798/6, 798/7), 711/7 (711/9, 711/10), 712 (712/1, 712/2), 713/6 (713/7, 713/8), 714 (714/6, 714/7), 720 (720/1, 720/2), 721 (721/1, 721/2), 722/1 (722/10, 722/11), 722/7 (722/8, 722/9), 723 (723/1, 723/2), 732/1 (732/5, 732/6), 2074/1 (2074/9, 2074/10), 735/1 (735/3, 735/4), 736/1 (736/13, 736/14), 736/4 (736/11, 736/12), 737/5 (737/11, 737/12), 743 (743/1, 743/2), 744 (744/1, 744/2), 745 (745/1, 745/2), 749 (749/1, 749/2), 755 (755/1, 755/2), 756 (756/1, 756/2), 757 (757/1, 757/2), 758 (758/1, 758/2), 759 (759/1, 759/2), 760/3 (760/7, 760/8), 760/2 (760/5, 760/6), 769 (769/1, 769/2), 771 (771/1, 771/2), 773 (773/1, 773/2), 775 (775/1, 775/2), 777 (777/1, 777/2), 779 (779/1, 779/2), 781 (781/1, 781/2), 783 (783/1, 783/2), 785 (785/1, 785/2), 2055 (2055/1, 2055/2), 622/1 (622/6, 622/7), 623/1 (623/2, 623/3), 801 (801/1, 801/2), 627/2 (627/3, 627/4), 628/2 (628/6, 628/7), 629 (629/1, 629/2), 631 (631/1, 631/2), 633/4 (633/6, 633/7), 632 (632/1, 632/2), 635/1, 636/1, 638/1 (638/3, 638/4), 686 (686/1, 686/2), 696 (696/1, 696/2), 700 (700/1, 700/2), 701 (701/1, 701/2), 702/2 (702/10, 702/11), 702/1 (702/8, 702/9), 703/2 (703/3, 703/4), 704/1 (704/7, 704/8), 705/4 (705/7, 705/8), 705/1 (705/5, 705/6), 706/1 (706/15, 706/16), 706/6 (706/13, 706/14), 707 (707/5, 707/6), 2049/4 (2049/5, 2049/6), 695 (695/1, 695/2),**

– **poza liniami rozgraniczającymi teren przeznaczone pod:**

✓ **przebudowę sieci i uzbrojenia terenu:**

jednostka ewidencyjna: 260419_2 Zagnańsk, obręb 0015 Tumlin, **numery ewidencyjne działek: 609/2, 612/9, 614, 700 (700/1, 700/2), 617/2, 625/1, 678, 755 (755/1, 755/2), 756 (756/1, 756/2), 574/1 (574/3, 574/4),**

✓ **budowę i przebudowę urządzeń wodnych:**

jednostka ewidencyjna: 260419_2 Zagnańsk, obręb 0015 Tumlin, **numery ewidencyjne działek: 760/2 (760/5, 760/6), 761, 762/1, 762/2, 763, 764, 765,**

✓ **budowę i przebudowę innych dróg publicznych:**

jednostka ewidencyjna: 260419_2 Zagnańsk, obręb 0015 Tumlin, **numer ewidencyjny działki: 2085,**

✓ **budowę i przebudowę zjazdów:**

jednostka ewidencyjna: 260419_2 Zagnańsk, obręb 0015 Tumlin, **numery ewidencyjne działek: 574/1 (574/4), 601 (601/2), 798/1 (798/5), 711/7 (711/10), 712 (712/2), 713/6 (713/8), 715/2, 716/1, 717, 719/1, 720 (720/2), 721 (721/2), 722/1 (722/11), 724, 725/1, 726/2, 726/1, 728, 729, 730, 733, 2074/1 (2074/10), 735/1 (735/4), 736/1 (736/14), 736/4 (736/12), 737/5 (737/12), 737/1, 738, 739, 740/3, 740/25, 744 (744/2), 749 (749/2), 750, 751/1, 753/7, 758 (758/2), 759 (759/2), 760/3 (760/8), 760/2 (760/6), 773 (773/2), 775 (775/2), 777 (777/2), 779 (779/2), 785 (785/2), 2049/4 (2049/6), 707 (707/6), 706/6 (706/14), 701 (701/2), 700 (700/2), 696 (696/2), 684, 682, 680, 678, 676, 674/2, 674/1, 672, 670, 668, 665/3, 663, 657/1, 655/2, 653/6, 651/4, 643, 639, 631 (631/2), 628/2 (628/7), 801 (801/2), 625/1, 623/1 (623/3), 622/1 (622/7), 620, 617/2, 615/3, 614, 613/10, 610/1, 610/2.**

Wyjaśniam, że w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki przed podziałem, w nawiasie numery działek po podziale. **Pogrubioną czcionką zostały oznaczone numery działek objętych liniami rozgraniczającymi teren inwestycji (przebieg drogi).**

Informuję, że w myśl art. 18 ust. 1e pkt 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej wydał tę nieruchomość niezutłocnie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stała się ostateczna – wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Powyższa informacja dotyczy nieruchomości przeznaczonych pod pas drogowy.

Strony z treścią decyzji mogą zapoznać się w Wydziale Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kielcach, ul. Wzrossowa 44, 25 – 211 Kielce (pokój nr 17, nr tel. 41 200-12-77), od poniedziałku do piątku z wyłączeniem środy.

Zapoznanie z decyzją nie jest obowiązkowe.

Od decyzji służy odwołanie do Wojewody Świętokrzyskiego za pośrednictwem Starosty Kieleckiego, w terminie 14 dni od dnia zawiadomienia stron o jej wydaniu. Odwołanie strony od decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej powinno zawierać zarzuty odnoszące się do tej decyzji, określać istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazywać dowody uzasadniające to żądanie – art. 11g ust. 1a ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych. Zgodnie z art. 11f ust. 3 ww. ustawy, w związku z art. 49 Kpa, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

STAROSTA KIELECKI

Kielce/34440660

GAZETA wyborcza DLA FIRM, URZĘDÓW I INSTYTUCJI

- **Przetargi**, licytacje, zamówienia publiczne
- **Ogłoszenia** sądowe i rekrutacyjne
- **Nekrologi**, kondolencje, wspomnienia

KONTAKT: | kontakt_komunikaty@wyborcza.pl, tel. 507 094 232 | nekrologi@wyborcza.pl, tel. 22 555 55 55

Komunikaty.pl **nekrologi.wyborcza.pl**



 ODESZLI.pl

Dziel się
wspomnieniami
o bliskich

Żyją
w naszej
pamięci



Wejdź
na serwis
odeszli.pl



Prezydent Wrocławia

obwieszczenie

Zgodnie z art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r., poz. 670) oraz na podstawie art. 49 §1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

informuję ogół społeczeństwa,

poprzez podanie niniejszego obwieszczenia do publicznej wiadomości:

- na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego Wrocławia (<http://www.bip.um.wroc.pl>),
- na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Wrocławia przy pl. Nowy Targ 1-8,
- w sposób zwyczajowo przyjęty w miejscu planowanego przedsięwzięcia, tj. w prasie lokalnej – Gazeta Wyborcza Wrocław,

że w dniu **19.06.2026 r.** została wydana decyzja nr **321/2026** o warunkach zabudowy dla inwestycji określonej jako: budowa magazynu materiałów budowlanych oraz odpadów innych niż niebezpieczne, zlokalizowanej we Wrocławiu przy ulicy Irysowej, oznaczonej geodezyjnie: obręb Poświętne, AR_1, dz. nr 2/1 i części działek nr 3 i 4/4, która to decyzja dotyczy przedsięwzięcia mogącego potencjalnie oddziaływać na środowisko.

Zgodnie z art. 49 §2 Kodeksu postępowania administracyjnego oraz art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, wskazuje się dzień **25.06.2026 r.**, jako ten, w którym:

- nastąpiło publiczne obwieszczenie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Wrocławia, w Biuletynie Informacji Publicznej urzędu oraz w prasie lokalnej,
- udostępniono treść decyzji na okres 14 dni w Biuletynie Informacji Publicznej urzędu.

Niniejsze zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od wskazanego powyżej terminu.

Z treścią decyzji oraz aktami sprawy, strony postępowania mogą zapoznać się w Wydziale Architektury i Zabytków Urzędu Miejskiego Wrocławia (pl. Nowy Targ 1-8, parter, pok. 1c, godz. 8:00-15:00). Ze względów organizacyjnych należy zawiadomić tut. Wydział z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem – o zamiarze zapoznania się z dokumentami (tel. tel. +48 71 777 80 58, +48 71 777 75 78, +48 71 777 75 60), co usprawni realizację przysługującego stronie uprawnienia.

Wrocław/34440400



MIG.6840.3.6.2024.MK

PREZYDENT MIASTA BOLESŁAWIEC

Wyciąg z ogłoszenia Prezydenta Miasta Bolesławiec z dnia 16 czerwca 2026 r.

w sprawie VI przetargu ustnego nieograniczonego na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 w budynku przy ul. Ogrodowej Nr 4 w Bolesławcu wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku, jego urządzeniach oraz w prawie własności działki gruntu

Przedmiot sprzedaży	Lokal mieszkalny nr 2, położony w budynku Nr 4 przy ul. Ogrodowej w Bolesławcu
Nr działki	240/26
Powierzchnia działki (ha)	0,0160
Położenie	ul. Ogrodowa Nr 4, obręb: 0009, Bolesławiec-9
Rodzaj użytku gruntowego wg ewidencji gruntów	Tereny mieszkaniowe, symbol – B
Nr księgi wieczystej nieruchomości gruntowej	JG1B/00024473/0, która w działach III i IV zawiera wpisy: „wszelkie ciężary ciążące na lokalach wydzielonych z nieruchomości ciążą na przynależnych do nich udziałach we współwłasności”. Wpisano z urzędu w dniu 19.09.2000 r.
Opis lokalu mieszkalnego	– położony na pierwszym piętrze budynku; – skład lokalu: 3 pokoje, kuchnia i przedpokój – o łącznej powierzchni 84,94 m ² ; pomieszczenia przynależne – wc o powierzchni 0,76 m ² usytuowane na I piętrze oraz dwie piwnice o łącznej powierzchni 14,03 m ² (I – o pow. 6,74 m ² i II – o pow. 7,29 m ²); – stopień zużycia technicznego lokalu – wysoki.
Cena wywoławcza do VI przetargu wynosi (zł)	323.000,00 (słownie: trzysta dwadzieścia trzy tysiące złotych)
Wysokość wadium, stanowiące do 20% ceny wywoławczej (zł)	60.000,00

Termin i miejsce przetargu: 28 lipca 2026 r. o godz. 11⁰⁰ w siedzibie Urzędu Miasta Bolesławiec przy Pl. Piłsudskiego 1, w sali nr 412 (wieżowiec, IV piętro).

WARUNKIEM wzięcia udziału w przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu na rachunek bankowy Urzędu Miasta Bolesławiec: Powszechna Kasa Oszczędności Bank Polski S.A. o/Bolesławiec nr 04 1020 2137 0000 9402 0046 4271 ze wskazaniem lokalu – **w terminie do dnia 22 lipca 2026 r.** Wadium winno być wniesione odpowiednio wcześniej, tak aby w dniu 22 lipca 2026 r. środki pieniężne znajdowały się na rachunku organizatora przetargu. Osoby, których wadium wpłynie na rachunek Urzędu po dniu 22 lipca 2026 r. nie zostaną dopuszczone do udziału w przetargu. Prezydent Miasta Bolesławiec może odwołać ogłoszony przetarg w przypadku zaistnienia ważnych powodów. Pełna treść ogłoszenia o przetargu dostępna jest w Wydziale Mienia i Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miasta Bolesławiec przy Pl. Piłsudskiego 1 (wieżowiec, I piętro, pokój 106, tel. 75 645 65 14) oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Bolesławiec <https://boleslawiec.pl/index.php/mig/sp-estate> Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Mienia i Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miasta Bolesławiec przy Pl. Piłsudskiego 1, I piętro, pokój nr 106, tel. 75 645 65 14. WCIĄG z ogłoszenia o VI przetargu z dnia 16.06.2026 r.

Wrocław/34439908

GN.2601.1.2026
GN.KW-000693/26

Opole, 22.06.2026 r.

Prezydent Miasta Opola

zawiadamia, że na tablicy ogłoszeń biurowca Urzędu Miasta Opola przy pl. Wolności 7-8 I piętro przy Wydziale Gospodarki Nieruchomościami podawane są do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie:

1. wykaz nieruchomości lokalowej przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu niezbędnego do racjonalnego korzystania z lokalu (**Opole, ul. Dzierżona 9/7**),
2. wykaz nieruchomości lokalowej przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu niezbędnego do racjonalnego korzystania z domu (**Opole, ul. Kośnego 46/13**),
3. wykaz nieruchomości lokalowej przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy ze sprzedażą ułamkowej części gruntu (**Opole, ul. Kowalczyków 7/1**).

Dodatkowo pełną informację o ww. wykazach nieruchomości można znaleźć na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej miasta Opola, w zakładce **ogłoszenia**: <http://www.bip.um.opole.pl>

Prezydent Miasta Opola zawiadamia również o wyłożeniu spisów inwentaryzacyjnych z terenu miasta Opola, podległych komunalizacji z mocy prawa.

Opole/34440463

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ZAGNAŃSK z dnia 25 czerwca 2026 r.

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu Tumlin na terenie gminy Zagnańsk

Na podstawie art. 17 pkt 9, 11, art. 18 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 4 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (t.j. Dz. U. 2023 poz. 1688 ze zm.), art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670) oraz w związku z uchwałą Nr 7/VIII/2021 Rady Gminy Zagnańsk z dnia 25 stycznia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obrębu Tumlin na terenie gminy Zagnańsk.

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu Tumlin na terenie gminy Zagnańsk wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach od 3 lipca 2026 r. do 27 lipca 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy w Zagnańsku, w godzinach pracy urzędu.

Z projektem planu oraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie się można również zapoznać na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Zagnańsk pod adresem: <https://zagnansk.biuletyn.net/?bip=1&cid=1014&bsc=N> oraz www.zagnansk.pl.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 7 lipca 2026 r. o godz. 13⁰⁰ w Urzędzie Gminy w Zagnańsku.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego może wnieść uwagi. Uwagi do projektu planu, należy wnieść do Wójta Gminy Zagnańsk na adres: ul. Spacerowa 8, 26-050 Zagnańsk z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do 11 sierpnia 2026 r. na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, który dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zagnańsk pod adresem: <https://zagnansk.biuletyn.net/?bip=1&cid=1335&bsc=N>.

Jednocześnie informuje, że zgodnie z art. 21 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. 2026 r. poz. 670) zwanej dalej ustawą w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie, zamieszczono informację o:

- projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu Tumlin na terenie gminy Zagnańsk,
- prognozie oddziaływania na środowisko do ww. projektu planu.

Zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy, projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego podlega strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, w tym zapewnieniem możliwości udziału społeczeństwa w okresie wyłożenia do publicznego wglądu, o którym mowa wcześniej.

Stosownie do art. 39 ust. 1, pkt 3 i 4, art. 40, w związku z art. 54 ust. 3 ustawy, zainteresowani mogą wnieść uwagi do ww. projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko, w ramach prowadzonej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w formie:

- 1) pisemnej w siedzibie Urzędu Gminy w Zagnańsku, 26-050 Zagnańsk, ul. Spacerowa 8;
- 2) ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy w Zagnańsku, 26-050 Zagnańsk, ul. Spacerowa 8;
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: sekretariat@zagnansk.pl i adres doręczeń elektronicznych (ADE): AE:PL-93434-56434-UCAHW-29.

Uwagi należy składać na piśmie do Wójta Gminy Zagnańsk z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 11 sierpnia 2026 r. na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, który dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zagnańsk pod adresem: <https://zagnansk.biuletyn.net/?bip=1&cid=1335&bsc=N>.

Uwagi wniesione po upływie określonego terminu pozostawia się bez rozpatrzenia. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Zagnańsk.

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.UE.L. z 2016r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej „RODO” informuje, że:

1. Administratorem Państwa danych jest Wójt Gminy Zagnańsk z siedzibą w Urzędzie Gminy w Zagnańsku (ul. Spacerowa 8, 26-050 Zagnańsk, tel. 41 300 13 22).
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu email: inspektor@cbi24.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3. Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu sporządzenia projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego z uwzględnieniem złożonych przez Państwa wniosków oraz uwag dotyczących projektu planu lub dyskusji publicznej nad przyjętymi w tym projekcie planu rozwiązaniami lub przedstawienia radzie gminy do uchwalenia projektu planu wraz z listą nieuwzględnionych uwag (art. 17 pkt. 4 lub 9 lub 12-14 Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz. U. z 2026 r., poz. 538 – zwanej dalej „Ustawą”) tj. w celu realizacji praw oraz obowiązków wynikających z przepisów prawa (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w zw. z art. 17a Ustawy;
4. Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych t.j. będą przechowywane wiecznie;
5. Państwa dane będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji w tym nie będą podlegać profilowaniu.
6. Państwa dane osobowych nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7. W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
 - a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii – z tym że w przypadku gdy dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, to realizacja prawa do informacji o źródle ich pozyskania (art. 15 ust. 1 lit. g RODO) przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano;
 - b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
 - c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
 - d) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8. Podanie przez Państwa danych osobowych jest obowiązkowe. Nieprzekazanie danych skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
9. Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych – firmie „Masterplan” z siedzibą w Kielcach, t.j. wykonawcy zadania z którym została zawarta umowa na wykonanie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

Kielce/34440367



Haczów, 2026-06-25

**OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY HACZÓW
Z DNIA 22 CZERWCA 2026 R.
o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu
PLANU OGÓLNEGO GMINY HACZÓW**

Na podstawie art. 13i ust 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538), oraz art. 39 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn.zm.) w związku z nr LVIII/452/2024 z dnia 21 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu Ogólnego Gminy Haczów

**zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu
PLANU OGÓLNEGO GMINY HACZÓW
KONSULTACJE SPOŁECZNE ODBĘDĄ SIĘ W DNIACH OD 25 CZERWCA 2026 R. DO 24 LIPCA 2026 R.**

KONSULTACJE SPOŁECZNE OBEJMUJĄ:

- Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego w terminie od dnia **25 czerwca 2026 r.** do dnia **24 lipca 2026 r.**
- Dyżur projektanta**, który odbędzie się dnia **3.07.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Haczów, 36-213 Haczów, Haczów 573, pok. nr 11, w godzinach **od 15.45 do 17.30.**
- Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w **dnio 3.07.2026 r. od godziny 17:45** w siedzibie Urzędu Gminy Haczów, 36-213 Haczów, Haczów 573, pok. nr 11.
- Punktu konsultacyjny** w siedzibie Urzędu Gminy Haczów, 36-213 Haczów, Haczów 573, pok. nr 23, tel. 134391002 w godzinach pracy Urzędu.

Projekt Planu Ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w ustalonym terminie konsultacji społecznych, zostanie również udostępniony w wersji elektronicznej na BIP <https://bip.haczow.pl/plan-ogolny-gminy-1#cnt> i na stronie internetowej Gminy Haczów: <https://www.haczow.pl/#aktualnosci>

Równocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, iż w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego Gminy Haczów zgodnie z art. 46 pkt 1 ww. ustawy, istnieje możliwość zapoznania się z konsultowanym projektem planu ogólnego, opracowaną prognozą oddziaływania na środowisko, opracowaniem ekofizjograficznym, stanowiskami innych organów oraz możliwością składania uwag.

Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono w Biuletynie Informacji Publicznej: <https://bip.haczow.pl/plan-ogolny-gminy-1#cnt> oraz pod adresem: <https://www.gov.pl/attachment/204bfede-d18c-467b-bfa5-2333aad28f80>

- W przypadku poczty elektronicznej – uwagi należy kierować na adres: gmina@haczow.pl
- W przypadku platformy usług administracji publicznej e-PUAP - uwagi należy kierować na adres: [/6xep5ft675/SkrytkaESP](https://6xep5ft675/SkrytkaESP)
- W przypadku doręczeń elektronicznych – uwagi należy kierować na adres: AE:PL-52627-76295-GDBCg-32

Uwagi w formie papierowej należy wnieść:

- osobiście w siedzibie Urzędu Gminy Haczów, 36-213 Haczów, Haczów 573,
- drogą pocztową na adres: Urzędu Gminy Haczów, 36-213 Haczów, Haczów 573.

UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Projekt planu ogólnego (dane przestrzenne) można odczytać w przeglądarce danych przestrzennych udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/
Instrukcja wyświetlania danych planistycznych została opisana na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii: <https://www.gov.pl/web/zagospodarowanieprzestrzenne>
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Haczów

**Stanisław Jakiel
Wójt Gminy Haczów**

Obowiązek informacyjny w związku z RODO

Zgodnie z art. 13 ust. 1 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L Nr 119, str. 1), zwanego dalej „RODO” informujemy, że:

- Administratorem danych osobowych jest: Urząd Gminy Haczów, z siedzibą pod adresem: 36-213 Haczów 573
- Inspektorem ochrony danych jest G&P sp z o.o. kontakt: na adres e-mail: merit.inspektor.rodod@gmail.com,
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji ustawowych zadań i nie będą udostępniane podmiotom innym, niż upoważnione na podstawie przepisów prawa.
- Zebrane dane będą przechowywane przez okres wynikający z Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
- Ponadto informujemy, że:
 - Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania,
 - Posiada Pani/Pan prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych,
 - Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów.
 - Przysługuje Pani/Pan prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pani, iż przetwarzanie danych osobowych Pana/Pani dotyczących, narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.
 - Dane nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy. Administrator jednocześnie informuje, że w celu ochrony danych przed ich utratą zostały wdrożone odpowiednie procedury, w tym procedura sporządzania kopii zapasowych.

Rzeszów/34440641

**Wyciąg z ogłoszenia
Prezydenta Miasta Opola**

o I przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 (wymagającego przeprowadzenia remontu), **położonego w Opolu przy ulicy Jagiellonów 4**, zlokalizowanego na II piętrze budynku, składający się z 3 pokoi, kuchni, łazienki i przedpokoju o łącznej pow. **74,44m²** wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu w udziale 24,13% obejmującego dz. nr 2237 o pow. 0,0572ha obręb Nowa Wieś Królewska, KW OP10/00100923/2 niezbędnego do racjonalnego korzystania z lokalu. Do lokalu przynależy **piwnica nr 5 o pow. 19,59m²** oraz **komórka nr 5 o pow. 4,12m²** zlokalizowana w budynku gospodarczym nr 3.
Instalacje w budynku: wod.-kanal., elektryczna, gazowa. Ogrzewanie lokalu centralne z własnego źródła – kotła na paliwa stałe.
Dla lokalu wydane jest świadectwo charakterystyki energetycznej.
Dom mieszkalny/kamienica przy ul. Jagiellonów 4-6 wpisany jest do Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Opola.
W dziale III KW OP10/00100923/2 ujawniony jest wpis: wszelkie ciężary ciężące na lokalach wydzielonych z nieruchomości ciężą na przynależnych do nich udziałach we współwłasności.
Przedmiotowa nieruchomość nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzaniu nią.
Nieruchomość położona jest poza terenem objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, natomiast zgonie z planem ogólnym Opola (Uchwała nr XXIV/399/25 Rady Miasta Opola z dnia 18.12.2025r.), przedmiotowe działki leżą w strefie oznaczonej symbolem 132W – strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową wielorodzinną.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 420.000,00 zł; wadium: 42.000,00 zł.

Przetarg odbędzie się w **dnio 29 lipca 2026r.** o godz. **10.00 w Urzędzie Miasta Opola** – sala konferencyjna nr 312, Rynek 1A, Opole.

Pełną treść ogłoszenia o przetargu zamieszczono na tablicy ogłoszeń UM Opola (Plac Wolności 7-8, korytarz, obok pok. 103), oraz na stronie internetowej UM Opola, Biuletynu Informacji Publicznej www.bip.um.opole.pl.

INFORMACJE DODATKOWE: Urząd Miasta Opola (Plac Wolności 7-8), Wydział Gospodarki Nieruchomościami, pok. 103 i 104, tel. 77/4511832 lub 77/4511843 w dniach pracy Urzędu w godz. 7.30-15.30 (pn. – środa); 7.30-17.00 (czwartek); 7.30-14.00 (piątek).

Zgodnie z art. 70¹ §3 Kodeksu Cywilnego warunki przetargu mogą ulec zmianie, co zostanie niezwłocznie ujęte w treści ogłoszenia.

PREZYDENT MIASTA OPOLA zastrzega sobie prawo odwołania przetargów z uzasadnionej przyczyny.

Opole/34440652

Burmistrz Blachowni

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2026 r. poz.399) informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Blachowni przy ul. Sienkiewicza 22 oraz zamieszczeniu na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Blachownia pod adresem <https://blachownia.bip.net.pl/> wykazu nieruchomości przeznaczonych do zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie:

Wykaz nieruchomości lokalowej przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym oraz wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego

Załącznik do Zarządzenia Burmistrza Blachowni: Nr OSF.0050.125.2026 z dn. 22 czerwca 2026 r, Nr OSF.0050.126.2026 z dn. 22 czerwca 2026 r, Nr OSF.0050.127.2026 z dn. 22 czerwca 2026 r, Nr OSF.0050.128.2026 z dn. 22 czerwca 2026 r, oraz Nr OSF.0050.129.2026 z dn. 22 czerwca 2026 r.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami, Geodezji i Zagospodarowania Przestrzennego Urzędu Miejskiego w Blachowni (pokój nr 5) lub pod nr tel.(34) 3270461 wew. 143

Częstochowa/34440644

Syndyk ogłasza konkurs ofert na sprzedaż nieruchomości we własności „BRACIKI” Mirosław Michalski, Marian Michalski, Marek Michalski Sp.j. położonej w Chorzowie przy ulicy 3-go Maja 159 wpisanej do KW KA1C/00004849/5 składającej się z działki gruntu nr 23 o pow. 1015m² zabudowanej budynkiem warsztatowym o pow. użyt. 738m² nieograniczonym trwałymi ścianami tworzącym całość z zabudową sąsiadującej nieruchomości za cenę nie niższą niż 75% wartości oszacowania, co stanowi sumę 1 488 150,00zł. Termin otwarcia ofert wyznaczono na 10.07.2026r. w Kancelarii syndyka przy ul. Grabowej 2 /40-172/ Katowice o godz. 12:00. Oferty należy składać do dn. 10.07.2026r. do godz. 10:00 w Kancelarii syndyka ul. Grabowa 2 /40-172/ Katowice. Wadium należy wpłacić do dn. 09.07.2026r. na rach. bank. BRACIKI w upadłości nr 67 8436 0003 0000 0026 9419 0001 w wysokości 149 000,00zł. Oferta konkursowa winna spełniać wymagania opisane w regulaminie pisemnego konkursu ofert dostępnym w Kancelarii syndyka.

Konkurs na sprzedaż sąsiadującej nieruchomości wpisanej do KW KA1C/00004662/0 odbędzie się w dn. 10.07.2026r. Informacje można uzyskać mailowo: syndyk_krupanek@interia.pl lub telefonicznie 601 072 509

Katowice/34440686

Głubczyce, dnia 24 czerwca 2026 r.

**OGŁOSZENIE BURMISTRZA GŁUBCZYC
o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego
gminy Głubczyce wraz z prognozą oddziaływania na środowisko**

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 538), art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) oraz Uchwały Nr IV/34/24 z dnia 26 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Głubczyce, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Głubczyce w dniach od 25.06.2026 r. do 24.07.2026 r.**

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją: osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Głubczycach, ul. Niepodległości 14, 48-100 Głubczyce pok. nr 16 w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Głubczycach, w Biuletynie Informacji Publicznej: <https://bip.glubczyce.pl/>, na stronie internetowej gminy pod adresem: <https://glubczyce.pl/>.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:

- zbierania uwag** na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego w dniach **od 25.06.2026 r. do 24.07.2026 r.** dostępnego na stronie internetowej gminy, BIP oraz w Urzędzie Miejskim w Głubczycach.
- ankiety** dostępnej na stronie internetowej gminy, BIP oraz w Urzędzie Miejskim w Głubczycach, a także w wersji elektronicznej pod linkiem: https://ankieta.deltapartner.org.pl/pog_glubczyce_ankieta **od 25.06.2026 r. do 24.07.2026 r.**
- spotkania otwartego**, które odbędzie się w dniu **6.07.2026 r. o godz. 17:00 w Urzędzie Miejskim w Głubczycach, ul Niepodległości 14, pok. 23**
- dyżurów projektanta on-line, które odbędą się w dniach:**
 - 7.07.2026 w godz. 16:00-18:00** link do spotkania: <https://us06web.zoom.us/j/819.391.87700?pwd=1TYEWsTxL26U8wLXJQkD5KhtAwbUo.1>
 - 14.07.2026 w godz. 16:00 – 18:00** link do spotkania: <https://us06web.zoom.us/j/847.873.57700?pwd=wQadEzsmjHwuJ10eR2h8hfJUhNHgC4.1>

Równocześnie na podstawie art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, iż w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego gminy Głubczyce zgodnie z art. 46 pkt 1 ww. ustawy, istnieje możliwość zapoznania się z wykładanym projektem planu ogólnego, opracowaną prognozą oddziaływania na środowisko, opracowaniem ekofizjograficznym, stanowiskami innych organów oraz możliwością składania uwag.

Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono w Biuletynie Informacji Publicznej (<https://bip.glubczyce.pl/>) i na stronie internetowej gminy (<https://glubczyce.pl/>).

- W przypadku poczty elektronicznej – uwagi należy kierować na adres: um@glubczyce.pl
- W przypadku platformy usług administracji publicznej e-PUAP – uwagi należy kierować na adres: [/al1q337jj2/SkrytkaESP](https://al1q337jj2/SkrytkaESP)
- W przypadku doręczeń elektronicznych – uwagi należy kierować na adres: AE:PL-67476-30328-VDDRC-26

Uwagi w formie papierowej należy wnieść:

- osobiście w Urzędzie Miejskim w Głubczycach, ul. Niepodległości 14, 48-100 Głubczyce pok. nr 16
- drogą pocztową na adres: Urząd Miejskiego w Głubczycach, ul. Niepodległości 14, 48-100 Głubczyce

UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Burmistrz Głubczyce

Projekt planu ogólnego (dane przestrzenne) można odczytać w przeglądarce danych przestrzennych udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/
Instrukcja wyświetlania danych planistycznych została opisana na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii: <https://www.gov.pl/web/gov/sprawdz-poprawnosc-danych-przestrzennych-oraz-metadanych>

Opole/34440647

**Wrocławskie Mieszkania**

Prezydent Miasta Skarżyska-Kamiennej

informuje, iż w siedzibie Urzędu Miasta w Skarżysku-Kamiennej przy ul. Sikorskiego 18 został wywieszony

wykaz nieruchomości z dnia 19.06.2026 r. dotyczący nieruchomości gruntowej przeznaczonej do dzierżawy, usytuowanej w Skarżysku-Kamiennej przy ulicy: Prusa.

Wykaz ten został także zamieszczony na stronach internetowych Urzędu Miasta w Skarżysku-Kamiennej: www.bip.skarzysko.pl oraz www.um.skarzysko.pl

Kielce/34440344

**Wrocławskie Mieszkania Sp. z o.o.**

z siedzibą we Wrocławiu

informuje, że od dnia **26.06.2026 r.** do dnia **15.07.2026 r.** na tablicach ogłoszeń w siedzibie Spółki i Filii Centrum Obsługi Mieszkańca przy ul. Gzowej 20 oraz Urzędu Miejskiego Wrocławia zostanie wywieszony wykaz nr **1WB/OG/ET/2026** nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat.

Wykaz jest dostępny również na stronie internetowej www.wm.wroc.pl. Szczegółowych informacji udziela spółka Wrocławskie Mieszkania Sp. z o.o., ul. Namysłowska 8 we Wrocławiu, tel. 71 326 41 05.

Wrocław/34440689

PREZYDENT MIASTA RZESZOWA

zarządzeniem nr 402/2026 z dnia 17 czerwca 2026 r., ogłasza do publicznej wiadomości na okres 21 dni, wykaz lokali użytkowych przeznaczonych do dzierżawy na czas oznaczony do 36 miesięcy w drodze przetargu pisemnego nieograniczonego.

Zarządzenie zostało wywieszone w Zarządzie Transportu Miejskiego w Rzeszowie, ul. Trembeckiego 3 i zamieszczone na stronie internetowej bip.erzeszow.pl

Rzeszów/34440651

**Rybnik**

PREZYDENT MIASTA RYBNIKA

informuje o wywieszeniu od dzisiaj na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miasta Rybnika przy ul. Bolesława Chrobrego 2 oraz zamieszczeniu na stronie internetowej www.rybnik.eu wykazu gminnych nieruchomości gruntowych przeznaczonych do oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej

RYBNIK.EU

Katowice/34440215

Messi i 10 rozbójników

Lionel Messi w ostatnich latach kariery zaczął błyszczeć w reprezentacji nie dlatego, że dorósł, by stać się liderem na miarę Diego Maradony, czy dlatego, że wreszcie stał się bardziej argentyński niż kataloński, ale dlatego, że Lionel Scaloni przestał próbować zrobić z Argentyny latynoską Barcelonę.

Michał Treła

Mecz Argentyny z Austrią przejdzie do historii jako ten, po którym Lionel Messi został najlepszym strzelcem w historii mundialu. Rekordzista, który strzelił wszystkie pięć argentyńskich goli na tym turnieju, przyćmiewa na razie narracyjnie całą drużynę. Trudne starcie z europejskim średniakiem, poza klasą Messiego, przypomniało jednak, że funkcjonujący od ponad stu lat mit „pibe”, drobnego ulicznego cwaniaczka, w argentyńskim futbolu ma się znakomicie. Nawet jeśli jego najwybitniejszemu przedstawicielowi bardzo do tego archetypu daleko.

„Brudna twarz, grzywa włosów buntująca się przeciwko grzebieniowi; z inteligentnymi, wędrownymi, przebiegłymi i przekonującymi oczami oraz błyszczącym spojrzeniem, zdającym się sugerować lotrzykowski śmiech, który nie do końca udaje mu się wydobyć z ust, pełnych drobnych zębów, które mogły być starte od jedzenia wczorajszego chleba. Jego spodnie to kilka niedbale przyszytych lat; kamizelka w argentyńskie paski, z bardzo głębokim kołnierzem i wieloma dziurami wygryzionymi przez niewidzialne myszy”. To nie portret Diego Maradony, lecz opublikowany w 1928 roku w argentyńskim dzienniku sportowym „El Grafico” opis typowego „pibe”. Ulicznego bohatera, którego wcielenie tamtejszy futbol odnajdywał w każdym pokoleniu.

Uratowany dla ojczyzny

Większość reprezentacyjnej kariery Messiego upłynęła na narzekaniach, że w być może najwybitniejszym piłkarzu w historii jest za mało ducha „pibe”. Był zbyt grzeczny, cichy, ułożony i bezkonfliktowy jak na bohatera zbiorowej wyobraźni w tej części świata. Co prowadziło do tego, że ostatecznie nie wygrywał. Bo brakowało mu „viveza criolla”, innej ważnej latynoskiej koncepcji, oznaczającej mądrość życiową, ogólną zaradność, spryt. W futbolu przekłada się to czasem na wymuszanie fauli, czasem na prowokacje, grę na czas, czy choćby strzelenie gola ręką. Maradona jako typowy „pibe” był ucieleśnieniem „viveza criolla”. Messi nie miał ani jednego, ani drugiego. Więc przegrywał.

Dopiero Lionel Scaloni w ostatnich latach reprezentacyjnej kariery Messiego uratował jej najwybitniejszego piłkarza dla Argentyny. Nie robiąc z niego kogoś, kim nigdy nie był i nie potrafiłby być, w końcu wychował się w najwybitniejszej piłkarskiej akademii świata, a nie w biednych dzielnicach Buenos Aires, lecz otaczając go takimi. Aktualna reprezentacja Argentyny, choć składa się z wielu znakomitych piłkarzy, którym technicznie niczego nie brakuje, to Messi i jego 10 ochroniarzy. Jasny przywódca i 10 pomocników, którzy nie boją się dla szefa pobrudzić rąk.



FOT. MARIA LYSKIER/MAGN IMAGES VIA REUTERS

Boiskowa bijatyka

W meczu Argentyny z Austrią egipski sędzia odgwiżdżywał faule 26 razy. Choć między drużynami istniała wyraźna dysproporcja w umiejętnościach technicznych oraz statusie, faule podzieliły się równo w obie strony. Austriacy, od dziecka wychowywani piłkarsko w duchu agresywnego pressingu, doskakiwania do rywali, starali się zabrać im ten. Taktycznie grali futbol bardzo nowoczesny. Wiele zaawansowanych technicznie ekip próbowałoby rozgrywać na tyle szybko, by w ogóle nie dopuszczać do pojedynków. Ewentualnie czułoby się stłamszonych fizyczną intensywnością tego meczu. Argentyńczycy odpowiedzieli staroświecko: podjęli rękawice i zaczęli się z Austriakami bić. Czasem dosłownie. W tym meczu było tyleż udanych podań i dryblingów, ile niby przypadkowych nadeptnięć czy poskrobań marchewek. Niewiele z dotychczasowych meczów turnieju przebiło ten liczbą fauli.

To nie była tylko specyfika boiskowych warunków zaproponowanych przez Austriaków. Z Algierią w pierwszym meczu grupowym Argentyna również popełniła 13 fauli, a świat dyskutował gorąco tak o hat-tricku Messiego, jak i o tym, czy Szymon Marciniak nie powinien być wyrzucić go z boiska. Z ekip wymienianych jako kandydaci do zwycięstwa w turnieju więcej fauli od Argentyńczyków popełnili na razie tylko Brazylijczycy. Francuzi sprokowali w dwóch meczach łącznie tyle przewinień, ile mistrzowie świata w jednym.

Faul jako narzędzie

W europejskich warunkach faul jest traktowany jako dowód niedostatku technicznego. Próba zrekompensowania jakiegoś braku. Od drużyn dobrze wyszkolonych, prowadzących grę, oczekuje się raczej rzadkiego przekraczania przepisów. Faul jest siłą bezsilnych. Argentyna do tej kategorii nie pasuje. Nie jest przecież drużyną tylko Messiego. W ataku ma gwiazdy Interu Mediolan i Atletico Madryt, pomoc zestawia z ważnych graczy Chelsea, czy Liverpoolu. Spokojnie mogłaby być drużyną, która wszystkie boiskowe problemy rozwiązuje „po piłkarsku”. Technika, podaniami, dryblingiem. Futbol w wydaniu argentyńskim oznacza jednak także brudną robotę. Sam kunszt nie wystarczy, by wygrywać.

Europa myśli inaczej. Kiedy Eric Cantona nazywał Didiera Deschamps „nosiwodą”, nikt nie miał wątpliwości, że chciał dopieć obecnemu francuskiemu selekcjonerowi. Osadzić go w niższej kategorii niż sam był. „Pomagierami”, „ochroniarzami” mogą być ci, którym zabrakło talentu, by być gwiazdami. Silnie zakorzenione w europejskiej kulturze piłkarskiej jest porze-

kadło Billa Shankly’ego, byłego trenera Liverpoolu, który prawil, że w dobrej drużynie potrzeba ośmiu, którzy noszą fortę i trzech, którzy potrafią na nim grać. W silnych argentyńskich ekipach każdy gra i nosi.

Messi wśród zbirów

„Typowy południowoamerykański obrońca” nigdy nie będzie więc oznaczał majestatycznie rozgrywającego stopera, który nie wie, co to wślizg, bo znakomicie się ustawia. Nawet jeśli będzie miał technikę Matsa Hummelsa, dokłada jeszcze niezbędną zadziorność. Typowy latynoski obrońca gryzie, kopie po kostkach, okłada łokciami. Rozlewa się to jednak także na inne pozycje. Giuliano Simeone z Atletico jest skrzydłowym, czyli graczem ofensywnym. Jeśli jednak szukać głównego powodu, który sprawia, że wycenia się go na 40 milionów euro, byłaby to jego szybkość, wytrwałość, żądziorność, niezłomność. Wszystko to, co sprawia, że nazywa się go „koniem do biegania”, albo – pozytywnie rozumianym – „wariatem”. Albo taki Rodrigo De Paul. Gdy grał w Udinese, był najlepszym piłkarzem w drużynie i pokazywał, że potrafi jako rozgrywający zrobić z piłką wszystko. W jednym sezonie Serie A potrafił strzelić dziewięć goli i zaliczyć 10 asyst, co dla środkowego pomocnika oznacza fantastyczne liczby. W kadrze wydaje się jednak być głównie po to, by dobiec do faulującego Messiego rywala jeszcze zanim zrobi to sędzia i jako pierwszy wymierzyć sprawiedliwość.

Ten duch ciągnie się w drużynie Scalonego przez wszystkie pozycje. Bo przecież Emiliano Martinez, jeśli w jakimś aspekcie bramkarskim jest prawdziwym mistrzem, to w wyprowadzaniu z równowagi strzelców przy rzutach karnych. Przed sobą ma zaś Nicolasa Otamendiego, stopera, skrywającego pod koszulką tatuaż z samym sobą wznoszącym Puchar Świata, na

wypadek, gdyby w trakcie masowej konfrontacji nadarzyła się potrzeba sprowokowania nim jakiegoś Brazylijczyka. Messi z wiekiem nie stracił boiskowej niewinności dziecka omijającego wszystkich na rowerku. Ale zaczął się czuć komfortowo w środowisku zbirów.

Messi argentyński i kataloński

We wczesnych fazach turnieju, gdy trzeba się mierzyć z Algierią, Jordanią, czy nawet Austrią, Argentyna może sprawiać wrażenie drużyny jednego zawodnika. Ale im dłużej będzie trwał mundial, im trudniejsze będzie stawiał przed graczami Scalonego wyzwania, tym bardziej powinno się objawiać, jak złożoną drużynę znów przywieźli na turniej Argentyńczycy. Choć są na razie jednymi z najwolniej biegających ekip w całym turnieju, akurat przy wysokich temperaturach i mnogości spotkań do rozegrania w ciągu pięciu tygodni, nie powinno to być największym problemem. Sprawiają za to wrażenie ekipy, która potrafi wszystko to, co pozostali kandydaci do zwycięstwa, a do tego mają jeszcze w zanadrzu pokłady ulicznej mądrości niezbędnej, by przetrwać w dżungli wyniszczającego turnieju.

Przez całe lata reprezentacyjnej kariery Messiego, kolejni selekcjonerzy kadry argentyńskiej starali się stworzyć mu cieplarniane warunki, jakie miał w klubie. Próbowali przemałować białe pasy w bordowe, stworzyć zamorską Barcelonę. Droga do spełnienia Messiego w narodowej koszulce nie wiodła jednak przez sklonowanie Katalonii, lecz przez pozostanie przy tym, co wynikało głęboko z trzewi argentyńskiego futbolu. Nie chodziło o to, że Messi potrzebował czasu, by dojrzeć i zostać liderem na miarę Maradony, ani o to, by dać mu w reprezentacji argentyńskie wersje Xavięgo, czy Iniesty. Messiemu przez lata wytykano w ojczyźnie, że jest katalońskim Argentyńczykiem, ale końcówka jego kariery pokazuje, że właśnie to pozwala mu zbudować największe piłkarskie pomniki. Był odpowiednio kataloński, by doskonale czuć się w otoczeniu wychowanków La Masii, na każdy boiskowy problem znajdujących odpowiednią ścieżkę podania. Ale też wystarczająco argentyński, by w otoczeniu typowych „pibe” doskonale się odnaleźć. A ci, zdając sobie sprawę z jego wyjątkowości, zapewnili mu ochronę. Jak herszci z trudnych dzielnic, pilnujący, by jakieś wyjątkowe dziecko z okolicy nie zeszło na ich drogę, bo jest przeznaczone do większych rzeczy. Tak w warunkach piłkarskich wygląda idealna symbioza. Messi zyskuje dzięki niej spełnienie także w reprezentacyjnej koszulce. Jego koledzy nie błyszczą tak, jak by mogli, ale za to osiągają więcej, niż byli by w stanie bez jego pierwiastka magii. ●

34440452

wyborcza

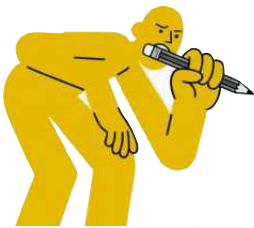
REDAKCJA
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa
E-mail: redakcja@wyborcza.pl
Listy do redakcji: listy@wyborcza.pl
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Wnioski i pytania w sprawie ochrony danych osobowych: iod@wyborcza.pl

REDAKTOR NACZELNY: Adam Michnik
PIERWSZY ZASTĘPCA, REDAKTOR NACZELNY
WYBORCZA.PL: Roman Imieliński
ZASTĘPCY: Agata Żelazowska, Bartosz T. Wieliński
PROJEKT GRAFICZNY: Jacek Utko
KOLPORTAŻ: Michał Szalański
Problemy z dostępnością „Wyborczej” lub z właściwą mutacją lokalną: kolportaz@wyborcza.pl
Prenumerata cyfrowa: prenumerata.wyborcza.pl; pomoc@wyborcza.pl, 22 555 54 55, 519 255 455

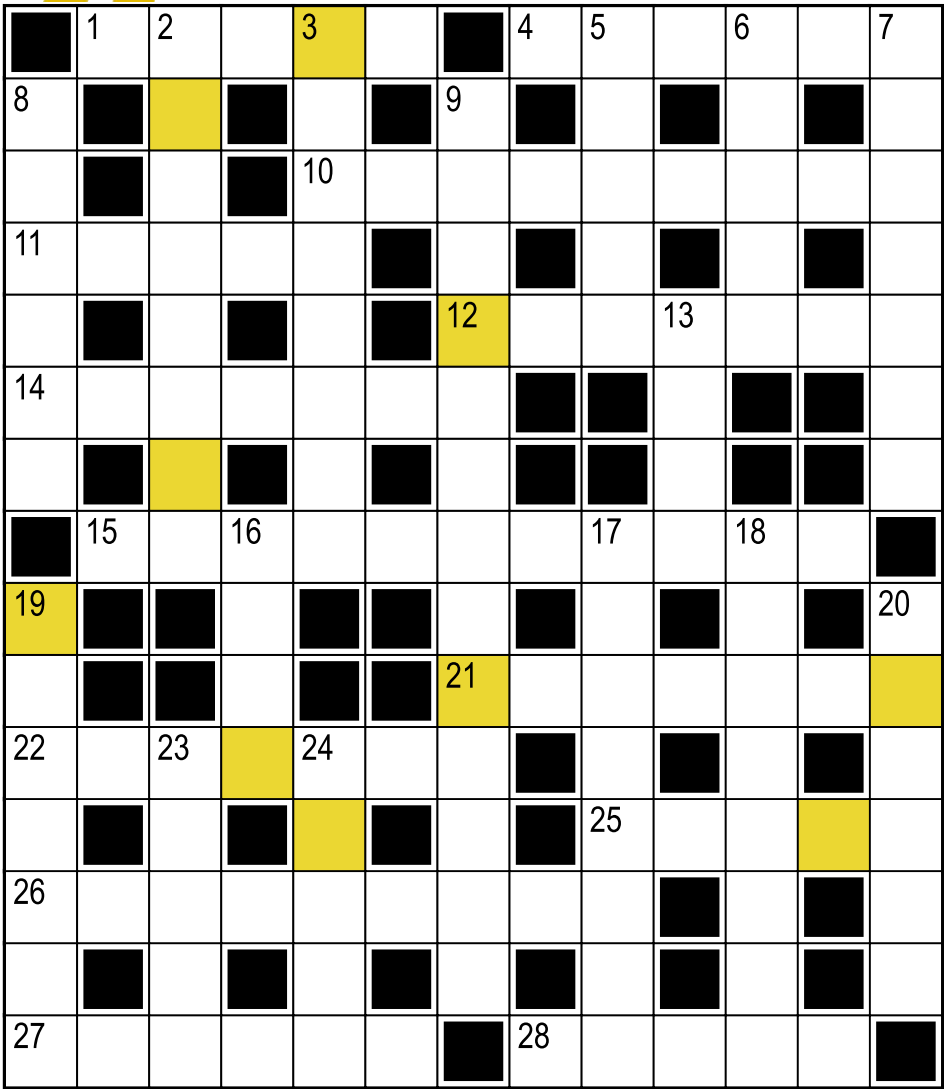
Inne formy prenumeraty: wyborcza.pl/prenumerataGW
Gazeta Wyborcza w serwisach społecznościowych:
facebook.com/wyborcza, bsky.app/profile/wyborcza.pl,
instagram.com/gazeta_wyborcza
LICENCJE NA TREŚCI: licencje@wyborcza.pl

WYDAWCA
Wyborcza sp. z o.o., ul. Czerska 8/10
00-732 Warszawa; NIP: 521-403-30-11
PREZESKA ZARZĄDU: Aleksandra Sobczak
REKLAMA
Dyrektor sprzedaży: Bartosz Wysocki
Biuro reklam i ogłoszeń:
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa
reklama@wyborcza.pl; 22 555 55 55, faks: 22 555 54 44
DRUK: Polska Press
ISSN 0860-908X
Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.





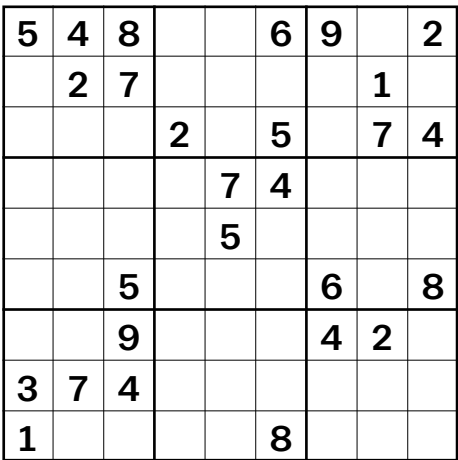
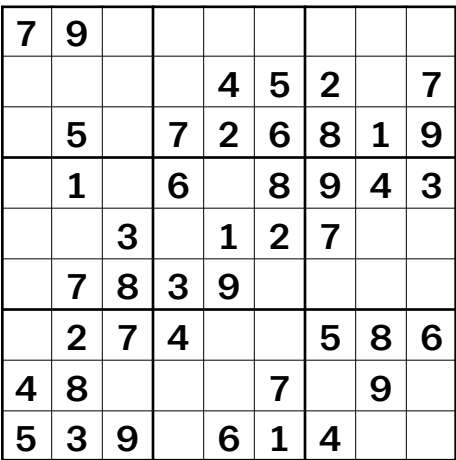
krzyżówka



Hasło:

Rozwiązanie „krzyżówki” nr 59 z 24.06:
Poziomo: 1) szyfr 4) nadzór 10) sterowiec 11) walet 12) euforia 14) turczyzm 15) dezaprobata 21) erupcja 22) pucybut 25) skóra 26) więzienie 27) imiona 28) Kanał
Pionowo: 2) zielarze 3) fastryga 5) Adolf 6) zbiór 7) ryczałt 8) żywoty 9) telemarketing 13) Olza 16) zęby 17) Bruksela 18) tęcza 19) łapówki 20) napaść 23) chęci 24) Brian
Hasło: Różowa farba.

su do ku



Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:**
1) anielskie (śpiewają)
4) złożony na umowie o pracę
10) Egipcjanie ze stolicy
11) pośnigowe – może zalegać na drogach, chodnikach
12) piłka ręczna – szczypiornista, hokej na trawie – ?
14) ptaszki prawne
15) Europejka z Lienzu lub Linzu
21) CR7 (kibice podpowiedzą)
22) komentarz autora do tekstu dzieła; odnośnik
25) imię Vadima, francuskiego reżysera („I Bóg stworzył kobietę”)
26) często serwowana na wojskowych piknikach
27) materiał wybuchowy stosowany w górnictwie
28) ma ponad 40 strun

- Pionowo:**
2) stolica stanu Hawaje
3) odbicie się pocisku od przeszkody
5) ta część buta, na której wspiera się pięta
6) brzmieć jak zdarta ..., czyli powtarzać się
7) miesiąc z Dniem Kubusia Puchatka
8) obierane na szarlotkę
9) wypłatanie koszy, mebli z wierzbowych pędów
13) wzbija się w powietrze, gdy dywan dostaje bęcki na trzepaku
16) padlinożerca o tysiącach sztych
17) główna instytucja, której podlegają filie
18) pisze przepięknie i wyraźnie
19) ćwiczenie wymagające dużej gibkości ciała
20) służbowa albo poślubna
23) kto się nie leni, robi ... z kamieni (przystawie)
24) skaczące owady żywiące się krwią

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY Kraj/34427030

Czekamy
na Twoje
uwagi i pomysły

ROZRYWKA
@WYBORCZA.PL



zakreślanka

Zakreślaj słowa z listy na planszy. Mogą być ukryte w wierszach, kolumnach lub prowadzić wężykiem. Niewykorzystane litery czytane rzędami utworzą hasło

N	I	P	R	E	K	T
R	K	N	O	J	R	O
O	P	O	A	E	S	I
E	L	I	G	I	I	M
R	T	A	P	S	Ę	R
S	O	A	B	O	A	B
E	I	J	O	E	L	E
Z	K	A	N	T	Y	R
A	M	M	E	N	N	I

sezamki ospa opornik imię
abonament religie projektor baleriny

Hasło z 24.06: wokabularz

skojarzenia

Siekierzada	Ariada	Uniwersjada	Oreada
Driada	Szarada	Jeźcjada	Iliada
Numeriada	Najada	Pitagoriada	Spartakiada
Olimpiada	Cyberiada	Familiada	Hamadriada

Znajdź powiązania między hasłami i połącz je w cztery grupy po cztery hasła, by każdą grupę łączyło jedno wspólne skojarzenie.

.....			
.....			
.....			
.....			

Rozwiązanie z 24.06:
Szybki jak ...: Strzała, Wiatr, Rakieta, Błyskawica. **Tytuły filmów grozy:** Szczęki, Ptaki, Piła, Inni. **Zapada:** Klamka, Kurtyna, Cisza, Noc. **Kończą się kosmetykami, środkami do włosów:** Żużel, Klakier, Lepianka, Gehenna

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

Kraj/34426992

Słowno

Wybierz słowo, sprawdzaj litery i kombinuj, aż skończą Ci się próby

Literówka

Kilka liter i jedno zadanie: ułożyć jak najwięcej słów

Jeszcze więcej rozrywki w Aplikacji Wyborczej

Szukaj w aplikacji



Zakreślanka

Skojarzenia

Czerwiec 2026 | byzdrowym.info

Choroby przewlekłe I CYWILIZACYJNE

18

EKSPERT

Innowacyjna
endoskopia
w medycynie

20

SPRAWDŹ

Jelita, mózg
i mikrobiota
– błędne koło w IBS

26

WYZWANIA

„Wątroba umiera
po cichu”.
Jak o nią zadbać?

► 30-31

Katarzyna Glinka

Ważne, żeby się regularnie badać i dociekać



FOT.: TYMOTYJAN PLUGIŃSKI / MOVIE

W WYDANIU



Prof. dr hab. n. med. Jerzy Szaflik
Alergia doprowadza cię do łez?
Są na to sposoby



Dr hab. n. med. Łukasz Paluch
Żylak jest ostatnim objawem.
Niewydolność żylna zaczyna się
dużo wcześniej



Prof. dr hab. n. med. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz
Cichy spadek cukru – jak
technologia pomaga go uniknąć?



Prof. dr hab. n. med. Grażyna Maria Rydzewska
Wzdęty brzuch – dyskomfort
czy poważny problem?

Senior Project Manager: **Hubert Kozakiewicz, Julia Wrzosek**
Project Manager: **Oliwia Kośnik**
Business Developer: **Iza Bolożak, Wojciech Laskowski**
Content and Production Manager: **Izabela Krawczyk**
Managing Director: **Krystyna Miłoszewska**
Skład: **Medioplanet**
Opracowanie redakcyjne: **Izabela Rzepecka**
Fotografie: **stock.adobe.com**, zasoby własne, **TVN/Adam Pluciński MOVE, TVN/Fokusmedia.com**
Kontakt e-mail: **pl.info@medioplanet.com**
Adres: **MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP. Z O.O., ul. Ziarna 37, 00-108 Warszawa**



EKSPERT



Iga Rawicka
Prezes Fundacji EuropaColon Polska,
World Pancreatic Cancer Day Committee
Member, GI Cancers Alliance Board Member

i Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



Rak jelita grubego rozwija się po cichu. Dlaczego nie warto czekać na objawy?

Czy wiesz, że rak jelita grubego rozwija się bardzo powoli? Proces ten może trwać nawet 10 lat. Co istotne, w tym czasie nie odczuwa się żadnych objawów wskazujących na rozwój nowotworu w naszym organizmie.

Kiedy pojawiają się pierwsze, często ignorowane symptomy, rak może być już na zaawansowanym etapie rozwoju. A ważne, by jak najszybciej go zdiagnozować i rozpocząć leczenie. Im później to się stanie, tym większe ryzyko, że leczenie nie będzie prowadzone z tzw. intencją wyleczenia, choć to wciąż może oznaczać dobrą jakość życia z chorobą przewlekłą. W tym czasie stosowane mogą być różne metody leczenia, jak chemioterapia, radioterapia lub kolejne, dostępne w ramach leczenia systemowego linie leczenia. Wachlarz możliwości jest naprawdę bardzo szeroki i często uwzględnia preferencje pacjenta. Standardem stała się już medycyna personalizowana, ponieważ leczenie dopasowuje się do profilu genetycznego guza konkretnego pacjenta. Do dyspozycji mamy też immunoterapię, choć w przypadku raka jelita grubego okazała się dużym rozczarowaniem ze względu na brak możliwości szerokiego zastosowania. Działa jednak w przypadku tzw. niestabilności mikrosatelitarnej. Mamy zatem coraz więcej możliwości dopasowywania leczenia do indywidualnych potrzeb pacjentów, u których rak został późno zdiagnozowany.

Skuteczną metodą leczenia raka jelita grubego jest leczenie chirurgiczne, które może oznaczać wycięcie fragmentu lub całego jelita grubego. Zabieg możliwy jest nawet przy przerzutach odległych (np. do wątroby), o ile zmiany te są operacyjne. Choć i tu medycyna oferuje metody leczenia nieoperacyjnych guzów wątroby, jak np. chemo- czy radioembolizacja. Zabieg operacyjny wciąż można rozważać przy rozsianym procesie nowotworowym, gdy sytuacja zagraża życiu pacjenta, np. w przypadku niedrożności lub krwawienia z guza.

Jednak najskuteczniejsza jest wczesna diagnoza, która daje ponad 90 proc. szans na wyleczenie. Nowotwór można usunąć np. metodą małoinwazyjną, czyli tzw. endoskopową dyssekcją podśluzówkową (ESD), która od 1 maja 2026 r. jest

w pełni refundowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) w ramach pakietu onkologicznego.

Rak jelita grubego dotyka przede wszystkim osoby starsze, powyżej 60. roku życia. Stanowią one 80 proc. wszystkich chorych. Niestety coraz więcej osób młodych, między 45. a 59. rokiem życia, choruje na ten nowotwór, co więcej rośnie liczba chorych poniżej 44. r.ż.

„Najskuteczniejsza jest wczesna diagnoza, która daje ponad 90 proc. szans na wyleczenie.”

W Polsce na raka jelita grubego odnotowujemy nowe zachorowania na poziomie 20 000 i ponad 12 000 zgonów rocznie. O ile liczba zachorowań będzie rosła z wielu różnych powodów, o tyle życzylibyśmy sobie, by liczba zgonów znacząco malała. Dlaczego?

Odpowiedzią jest profilaktyka. Rak jelita grubego jest jednym z nielicznych nowotworów, któremu możemy zapobiec. Można wykonać kolonoskopię między 50. a 65. rokiem życia, dostępną w ramach programu badań przesiewowych. Badanie jest bezpłatne, niepotrzebne jest skierowanie, a dla osób zainteresowanych możliwe jest wykonanie go w znieczuleniu. Innym rozwiązaniem, choć już nie jako badanie przesiewowe, jest wykonanie testu na krew utajoną w kale, tzw. testu FIT. W ramach programu „Moje Zdrowie” można wykonać go już od 20. roku życia raz na 5 lat. Po 50. roku życia wykonuje się go raz na 3 lata. Zdecydowanie zachęcam do wykonania tych badań, ponieważ w Polsce zbyt późno wykrywamy raka jelita grubego, co oznacza, że zbyt dużo Polaków umiera przedwcześnie.

PARTNERZY





Migrenę można kontrolować. Szerszy dostęp do skutecznego leczenia wciąż pozostaje wyzwaniem

Tylko część pacjentów chorujących na migrenę korzysta dziś z najnowocześniejszych metod leczenia. Pozostali – często bez diagnozy, niespełniający kryteriów programu lekowego lub nieposiadający możliwości finansowania leczenia prywatnie – nadal mierzą się z chorobą, która wpływa na życie rodzinne, zawodowe i społeczne.



Dr n. med. Marta Bott-Karóń
Specjalistka neurologii i lekarka medycyny bólu, zastępczyni koordynatora Oddziału Neurologii w Gryficach; szkoleniowczyni w zakresie terapii migreny, członkini zarządu Polskiego Towarzystwa i Sekcji Bólu Głowy

Jakie są dziś możliwości leczenia migreny?

Migrena na szczęście coraz częściej postrzegana jest jako przewlekła choroba neurologiczna, a nie jedynie zwykły ból głowy. Równolegle rozwijają się nowe możliwości leczenia, które pozwalają lepiej odpowiadać na potrzeby pacjentów.

W Polsce dostępne są zarówno leki profilaktyczne stosowane od wielu lat, niewprowadzone pierwotnie z myślą o leczeniu migreny, jak i nowoczesne terapie celowane, ukierunkowane na mechanizmy patofizjologiczne migreny. Do największych zmian ostatnich lat należą leki działające na szlak CGRP – obejmujące przeciwciała monoklonalne oraz gepanty.

Rozwój terapii sprawił, że celem leczenia nie jest już wyłącznie zmniejszenie liczby dni z bólem, ale także poprawa codziennego funkcjonowania i ograniczenie wpływu choroby na życie pacjenta.

Czy można zapobiegać pogarszaniu się przebiegu choroby?

Coraz więcej uwagi poświęca się dziś profilaktyce migreny i odpowiednio wczesnemu wdrażaniu leczenia.

Migrena jest przewlekłą chorobą neurologiczną, której przebieg u pacjentów zmienia się w czasie. Bez odpowiedniego leczenia może dochodzić do wzrostu liczby dni migrenowych, a tym samym przejścia z postaci epizodycznej w przewlekłą. Jednym z czynników, które mogą sprzyjać temu procesowi, jest nadużywanie leków przeciwbólowych, prowadzące do bólów głowy związanych z ich nadmiernym stosowaniem.

Dlatego coraz częściej mówi się nie tylko o leczeniu napadów, ale także

o odpowiednio wczesnym wdrażaniu profilaktyki – tak, aby ograniczać ryzyko chroniczności choroby i zmniejszać jej wpływ na codzienne funkcjonowanie pacjentów.

A jak wygląda dostęp do leczenia?

Pomimo postępu terapeutycznego wyzwaniem pozostaje dostęp.

Wielu pacjentów przez lata pozostaje bez rozpoznania lub trafia do specjalisty dopiero wtedy, gdy choroba zaczyna znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie. Dla części osób dostępne są refundowane opcje leczenia w ramach programu lekowego migreny przewlekłej – B.133. Jednocześnie istnieje grupa pacjentów, która – mimo istotnego obciążenia chorobą – nie korzysta z nowoczesnych terapii.

Powody są różne: późna diagnoza, ograniczona liczba ośrodków, kryteria kwalifikacji lub konieczność finansowania leczenia prywatnie.

Dlatego dyskusja o przyszłości opieki nad pacjentami z migreną coraz częściej dotyczy nie tylko dostępności samych terapii, ale także pytania, jak zapewnić pacjentom możliwość utrzymania leczenia odpowiedniego do ich potrzeb i etapu choroby.

Co mogłoby poprawić sytuację pacjentów?

Eksperti wskazują zwykle kilka kierunków działań.

Po pierwsze – szybsza diagnostyka i większa świadomość społeczna, aby pacjenci trafiali do odpowiedniego leczenia wcześniej.

Po drugie – edukacja dotycząca leczenia profilaktycznego i ograniczania nadużywania leków przeciwbólowych,

które może zwiększać ryzyko przejścia migreny z postaci epizodycznej w przewlekłą.

Migrena jest przewlekłą chorobą neurologiczną, której przebieg u pacjentów zmienia się w czasie.

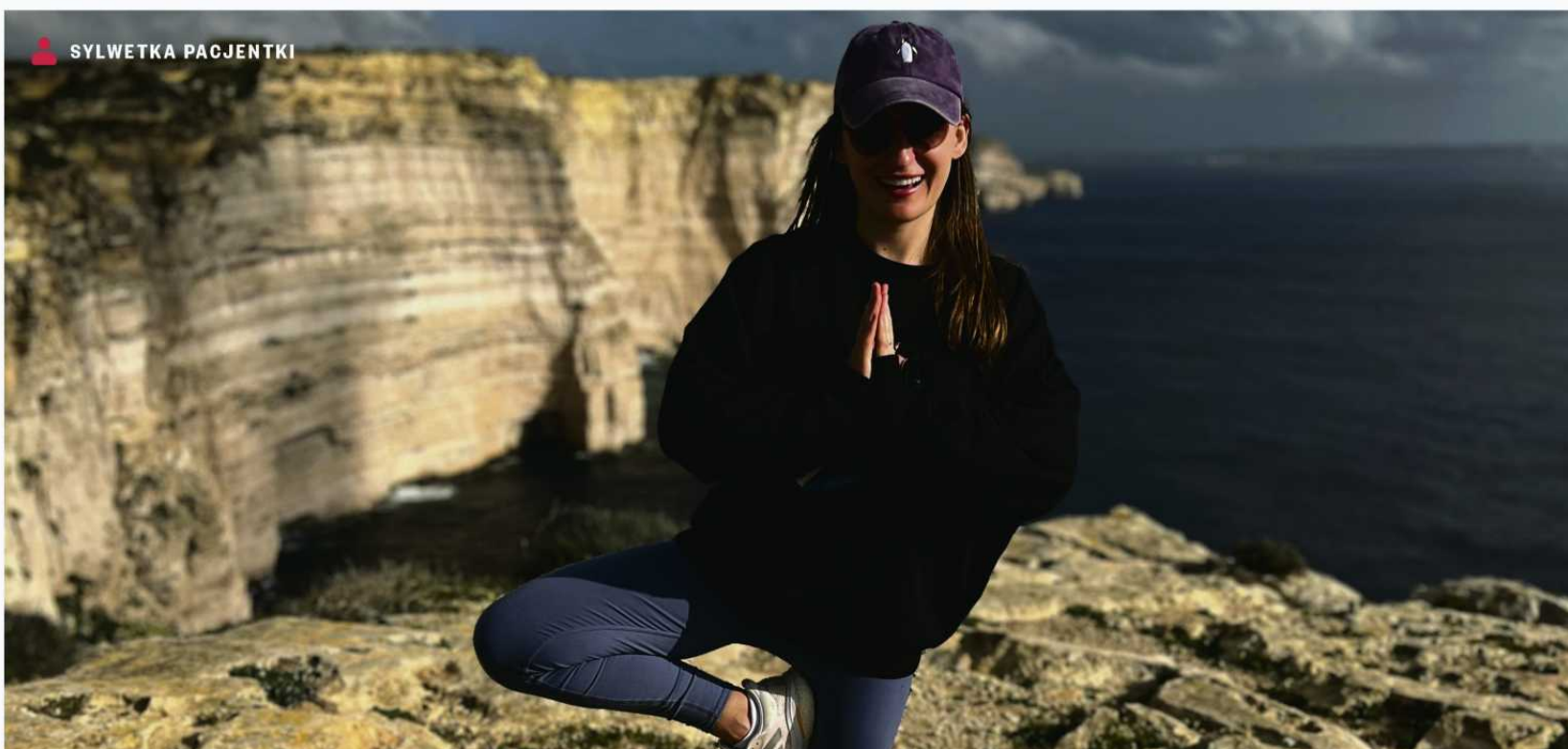
Po trzecie – dalszy rozwój modeli dostępu do terapii. Program lekowy był ważnym krokiem w zwiększaniu dostępności nowoczesnego leczenia migreny przewlekłej. Jednocześnie coraz częściej pojawia się pytanie, czy część terapii w przyszłości mogłaby być dostępna również w ramach refundacji aptecznej – tak, aby odpowiednio dobrani pacjenci mogli otrzymać leczenie wcześniej, bliżej miejsca zamieszkania i bez konieczności przechodzenia przez ścieżkę programu lekowego.

Migrena dotyka przede wszystkim osoby aktywne zawodowo i społecznie – często kobiety w okresie największej aktywności życiowej. Jest również jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności w tej grupie pacjentów. Dlatego rozmowa o leczeniu migreny nie dotyczy wyłącznie redukcji bólu. Dotyczy możliwości utrzymania codziennego funkcjonowania, aktywności zawodowej, relacji społecznych i jakości życia.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



**Sylwia Ryba**

Twórczyni internetowa, autorka @ta.ryba.nie.plywa na Instagramie, gdzie dokumentuje swoją drogę do bardziej zbalansowanego życia. Od ponad 10 lat zмага się z migreną i dziś dzieli się swoimi doświadczeniami, by pokazać innym, że można szukać skutecznej pomocy i odzyskać kontrolę nad codziennością.

[ta.ryba.nie.plywa](https://www.instagram.com/ta.ryba.nie.plywa)

Migrena – gdy ból staje się codziennością

Migrena w bardzo dużym stopniu wpływa na moje życie prywatne i zawodowe. Często czuję, że jestem najbardziej problematyczną osobą w grupie, gdy robimy coś ze znajomymi. Rezygnuję z wielu planów w ostatniej chwili lub wcale ich nie chcę planować w obawie przed bólem – opowiada chorująca na migrenę Sylwia Ryba.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: kobieta-zdrowie.pl

**Jak zwykle zaczynają się napady migreny i jakie objawy im towarzyszą?**

Moje napady migreny mają dość charakterystyczny początek. Najpierw pojawiają się nagłe zmęczenie i napięcie mięśni, które zaczyna się w karku i ramionach, a następnie wędruje do mięśni twarzy, języka, a nawet czubka głowy – zawsze bardziej po prawej stronie. Często wtedy staję się rozdrażniona, wrażliwsza na otoczenie albo otępiata, jest ze mną utrudniony kontakt.

Kiedy ból przenosi się za prawe oko i w okolice skroni, wiem, że to nie będzie zwykły (tak, jestem na etapie, kiedy on jest niemalże codziennością) napięciowy ból głowy. Gdy napad się rozkręci, ból zaczyna pulsować przy nawet najmniejszym wysiłku, włącza się światłowstręt, nadwrażliwość na dźwięki i zapachy. Jeżeli nie uda mi się przerwać napadu w odpowiednim momencie, ból gwałtownie narasta i obezwładnia. Jedyne, co wtedy mogę zrobić, to położyć się w ciemnym pokoju i czekać, aż leki i odpoczynek przyniosą ulgę. Nie zawsze tak się dzieje.

W najcięższych napadach pojawiają się mdłości i wymioty. To moment, w którym wiem, że sama sobie już nie poradzę. Kilukrotnie kończyło się to wizytą na SOR-ze.

Czynniki wyzwalające i wpływ na codzienne życie

Najtrudniejsze w migrenie jest to, że jej czynniki wyzwalające bywają sprzeczne. Czasem napad wywoła zbyt wczesna pobudka, a innym razem zbyt długie

spanie. Zdarza się, że atak prowokuje zbyt obfity posiłek, a czasem właśnie zbyt długie odkładanie jedzenia.

Napady pojawiają się niemal zawsze w okolicach miesiączki, dlatego planuję ważne wydarzenia z myślą o cyklu, żeby nie musieć ich odwoływać.

W ostatnich miesiącach sytuacja była wyjątkowo trudna: w ciągu miesiąca średnio przez 24 dni miałam ból napięciowy, a 11 z nich przeradzało się w napady migreny. To znaczy, że praktycznie cały miesiąc spędziłam z jakimś rodzajem bólu głowy. To doświadczenie mocno odbiło się na mojej pracy i relacjach. W pewnym momencie musiałam wziąć zwolnienie lekarskie, by móc zadbać o zdrowie i poradzić sobie również z depresją, która pojawiła się w wyniku przewlekłego bólu.

Leczenie i doświadczenia z systemem opieki zdrowotnej

Przez lata radziłam sobie doraźnie: leki przeciwbólowe. Ten rok był jednak przełomowy, bo liczba napadów stała się tak duża, że zaczęłam leczenie profilaktyczne.

Obecnie podjęłam się leczenia migreny, które w moim przypadku ma zapobiegać migrenom. Suplementuję magnez, bo zdiagnozowano u mnie tężyczkę utajoną (jest to temat, który bardzo polecam zbadać osobom cierpiącym na migreny).

Połączenie farmakoterapii z odpoczynkiem od pracy zaczęło dawać pierwsze efekty. Niedługo wracam do obowiązków zawodowych i zobaczę, czy uda się utrzymać ten efekt. Wiem, że istnieją inne metody.

Moja droga do tego momentu nie była łatwa. Przez lata nikt z neurologów nie poświęcił mi więcej niż kilku minut, nikt nie wyjaśnił, czym jest ból z odbicia, nikt nie ostrzegł przed zbyt częstym sięganiem po leki, nie wyjaśnił, po czym poznać, że to już migrena przewlekła.



Przez lata nikt z neurologów nie poświęcił mi więcej niż kilku minut, nikt nie wyjaśnił, (...) po czym poznać, że to już migrena przewlekła.

Dopiero kiedy w czerwcu tego roku trafiłam na SOR i usłyszałam od lekarza: „Nie musi się pani tak męczyć, istnieją skuteczne metody leczenia”, poczułam, że to czas, aby zaważyć o swoje zdrowie.

Teraz jestem pod opieką neurolożki, która jest nie tylko profesjonalna, ale też empatyczna. Daje mi poczucie, że nie jestem z tym sama i że można coś zrobić, by lepiej żyć.

nie mam do tego głowy

Idź z migreną
do neurologa

MI
GRE
NA

21 CZERWCA

ŚWIATOWY DZIEŃ SOLIDARNOŚCI
Z CHORYMI NA MIGRENĘ TO MOMENT,
BY LEPIEJ ZROZUMIEĆ TĘ CHOROBE.

Migrena to nie jest zwykły ból głowy

Migrena to przewlekła choroba neurologiczna, która znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie pacjentów i pacjentek - w pracy, w rodzinie, w życiu społecznym.

W NATŁOKU INFORMACJI

chorym trudno znaleźć
sprawdzone informacje
i niezbędne wsparcie.

Dlatego powstała kampania
„NIE MAM
DO TEGO GŁOWY”
- aby zwiększać świadomość
migreny i podkreślać
znaczenie profilaktyki.

PRZEJDŹ NA STRONĘ KAMPANII.

migrena.pl





Ujarzmić migrenę. Dla kogo nowoczesne terapie?

Mimo pojawienia się leków nowej generacji tylko jedna czwarta pacjentów z migreną jest leczona profilaktycznie. Tymczasem nowoczesne terapie działają szybko, skutecznie i są bezpieczne, nawet dla osób z wielochorobowością.



Dr n. med. Ewa Czapińska-Ciepiela
Neurołożka, specjalizuje się w leczeniu padaczki i bólów głowy, pracuje w Centrum Leczenia Padaczki i Migreny w Krakowie, prowadzi bloga na temat migreny i padaczki okiemneurologa.pl

[okiemneurologa](https://www.facebook.com/okiemneurologa)[okiemneurologa](https://www.instagram.com/okiemneurologa)

Czym jest leczenie profilaktyczne migreny i dlaczego powinno stać się standardem?
Jest to leczenie zapobiegawcze, które zmniejsza liczbę napadów migreny w miesiącu i skraca czas ich trwania. Ponadto powoduje, że stosowane doraźnie leki łatwiej przerywają te napady, dzięki czemu pacjent bierze ich mniej, co pozwala uniknąć polekowego bólu głowy.

Leczenie profilaktyczne powinno być standardem postępowania w praktyce klinicznej, ponieważ znacząco poprawia jakość życia chorych. Niestety, z badań ankietowych, jakie przeprowadziłam wraz z innymi lekarzami, wynika, że tylko 25 proc. migreników, którzy kwalifikowaliby się do takiego leczenia, rzeczywiście je otrzymuje.

Jakie są główne różnice między starszymi a nowoczesnymi lekami stosowanymi w profilaktyce migreny?

Te starsze to leki z różnych grup farmakologicznych, w tym przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, kardiologiczne. Nie zostały opracowane z myślą o profilaktyce migreny, ale ponieważ udowodniono ich skuteczność w tym względzie, znalazły się w standardach leczenia. Z kolei nowe terapie są lekami sztywnymi na miarę – wycelowanymi w mechanizm, który powoduje migrenę. Odkryto, że na zakończeniach nerwu trójdzielnego unerwiającego głowę i twarz wydzielane są białka zapalne, w tym CGRP, które rozszerzają naczynia krwionośne w głowie, co skutkuje

bólem. Nowoczesne leki nie działają na mózg w takim stopniu jak leki starsze, tylko precyzyjnie blokują szlak migreny.

Kolejną różnicą między starymi a nowymi lekami jest to, że te drugie możemy podawać rzadziej – są w formie nie tylko tabletek, ale i zastrzyków.

Dlaczego wcześniej wielu pacjentów rezygnowało z leczenia profilaktycznego migreny i co zmieniło się wraz z pojawieniem się nowych terapii?

Istnieje wiele badań mówiących o tym, że pacjenci z migreną nie stosują się do zaleceń i gdy pojawią się jakieś objawy uboczne, rezygnują z terapii. Jeśli jednak chory jest zdeterminowany, żeby leczyć migrenę, wraca do gabinetu i informuje o swoich niepokojach lekarza. Tych objawów ubocznych często można uniknąć, chociażby poprzez zmianę leku albo modyfikację dawki. Moja praktyka kliniczna pokazuje, że pojawienie się nowych terapii nie sprawiło, że pacjenci masowo zrezygnowali ze starszych leków. Nadal mają one zastosowanie i swoje plusy. Jeśli na przykład pacjent cierpi na tachykardię i kardiolog zamierza już włączyć beta-bloker, to najłatwiej zastosować ten sam lek w profilaktyce migreny, a więc wybrać taki, który będzie działał też na układ nerwowy. Korzyść jest więc podwójna. W stosowaniu nowych leków ogranicza nas niestety przede wszystkim ich cena. Wobec tego zwykle zaczynamy od starszych terapii.



Różnicą między starymi a nowymi lekami jest to, że te drugie możemy podawać rzadziej – są w formie nie tylko tabletek, ale i zastrzyków.

A jakie korzyści dla pacjenta niesie zastosowanie nowoczesnych leków?

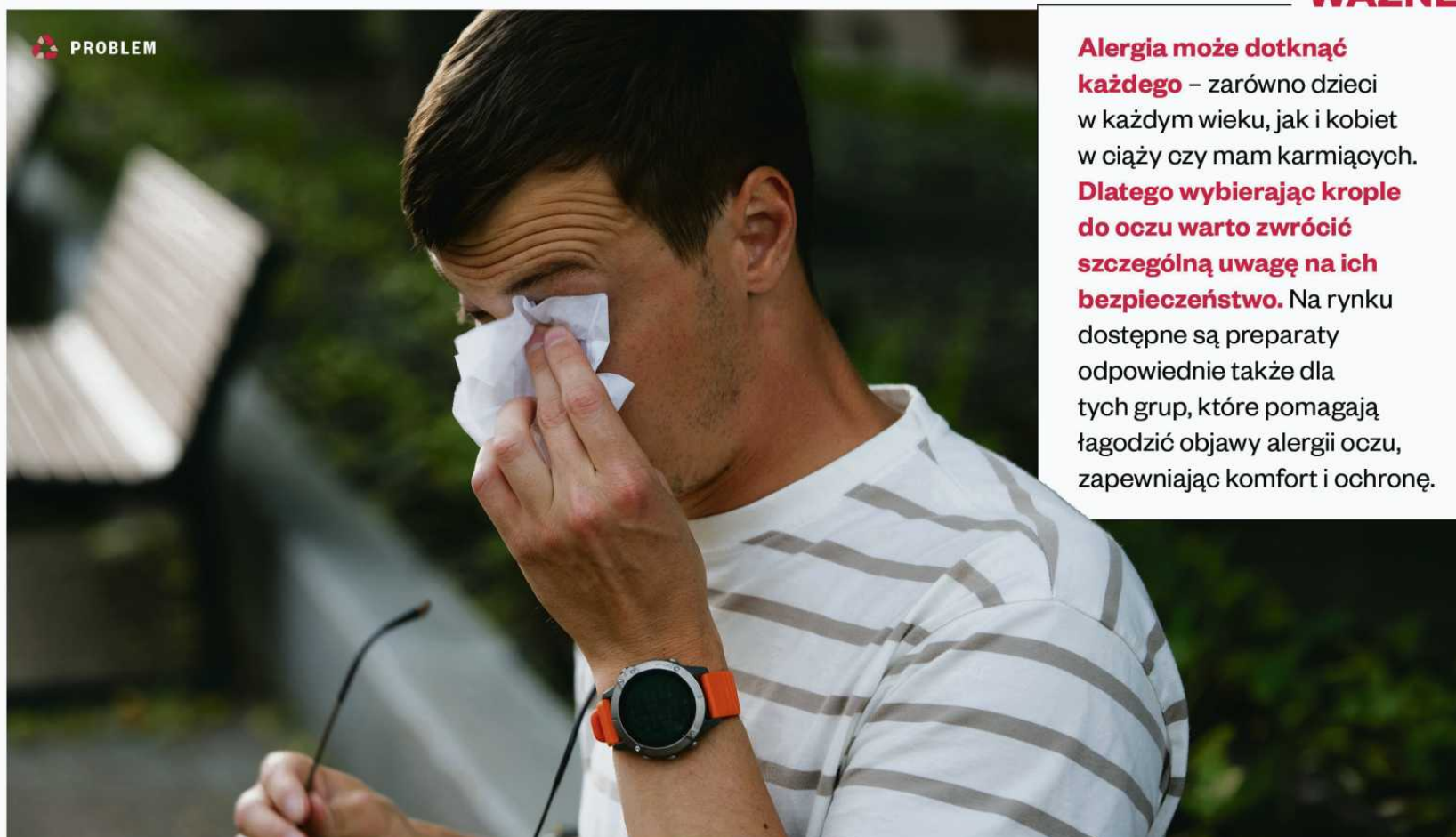
Ich zaletą jest to, że rzadziej wchodzi w interakcje. Jeśli więc pacjent ma kilka różnych chorób i możemy leczyć go czymś, co będzie sprawdzało się zarówno w tych chorobach, jak i w migrenie, to świetnie. Jeśli jednak przyjmuje już wiele leków i włączy się kolejny, mogą nastąpić nieprzewidywalne interakcje. Wtedy lepsze będą nowe terapie. Ponadto wydaje się, że nowe leki nie mają zbyt wielu działań niepożądanych, choć są grupy pacjentów, u których do takiej terapii trzeba podchodzić z ostrożnością, na przykład pacjenci z nadciśnieniem tętniczym lub jego powikłaniami.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: kobieta-zdrowie.pl



WAŻNE



Alergia może dotknąć każdego – zarówno dzieci w każdym wieku, jak i kobiet w ciąży czy mam karmiących. **Dlatego wybierając krople do oczu warto zwrócić szczególną uwagę na ich bezpieczeństwo.** Na rynku dostępne są preparaty odpowiednie także dla tych grup, które pomagają łagodzić objawy alergii oczu, zapewniając komfort i ochronę.

Alergia doprowadza cię do łez? Są na to sposoby

Niektórzy cierpią sezonowo, inni z pieczeniem, łzawieniem i swędzeniem oczu zmagają się cały rok. Czynniki uczulających nie zawsze można uniknąć. Okulista radzi, jak sobie pomóc i zapobiegać alergicznemu zapaleniu spojówek.



Prof. dr hab. n. med. Jerzy Szaflik
Założyciel Kliniki Centrum Mikrochirurgii OKA Laser, wybitny okulista, pionier fakoemulsyfikacji zaćmy i genetyki okulistycznej, twórca Banku Tkanek Oka
okolaser.com.pl

Jakie są najczęstsze objawy alergii oczu i co je nasila?

Problem może dotyczyć nawet 40 proc. populacji – wśród dzieci częściej chłopców, a wśród dorosłych, kobiet. Zwykle występuje z alergicznym nieżytym nosa, astmą oskrzelową bądź AZS. Alergiczne zapalenie spojówek zazwyczaj nie jest obciążające, chyba że dochodzi do uszkodzenia rogówki. Jest za to kłopotliwe i przykre dla pacjentów.

Wyróżniamy różne rodzaje zapaleń. Charakteryzują się podobnymi objawami, takimi jak: świąd, światłowstręt, pieczenie, kłucie, obrzęk, zaczerwienienie, uczucie ciała obcego w oku. W niektórych przypadkach pojawia się śluzowa wydzielina.

Najczęściej mamy do czynienia z sezonowym (wywołanym przez pyłki roślin) lub przewlekłym (powodowanym przez roztocza i zarodniki grzybów) zapaleniem spojówek – jednym z jego objawów są brodawki na tarczce powiekowej.

Dramatyczny przebieg ma ostre zapalenie, związane z reakcją na alergeny wziewne. Dochodzi w nim przede wszystkim do szybkiego narostu obrzęku powiek, czasem tak dużego, że pacjent nie może otworzyć oczu. Taki stan zwykle ma przejściowy charakter, może ustąpić samoistnie, a leczenie jest relatywnie proste. Zimne okłady, krople nawilżające bardzo często.

Jak przebiega reakcja alergiczna na powierzchnię oka i dlaczego oko jest tak mocno narażone na kontakt z alergenami?

Jest to związane z systemem komórek tucznych w spojówce. W reakcji na alergen komórki stają się wrażliwe, co wywołuje odczyn (obrzęk i miejscową reakcję tkanek).

W większości przypadków odczyn ten ma charakter przejściowy. Mogą występować objawy utrwalone. W takich sytuacjach może dojść do uszkodzenia komórek spojówki i rogówki, a w efekcie do trwałych ubytków i uszkodzeń w rogówce, pogorszenia widzenia, włącznie z utratą wzroku.

Oczy są narażone na stały kontakt z czynnikami zewnętrznymi. W przeciwieństwie jednak do skóry, która stanowi silniejszą barierę, spojówka i rogówka są o wiele bardziej wrażliwe na działanie pyłków czy zanieczyszczeń.

Dlatego u alergików tak ważna jest ochrona i higiena worka spojówkowego. W okresach pylenia warto nosić okulary, które ograniczają ilość alergenów dostających się na powierzchnię oka. Te, które już się tam dostały, należy wypłukiwać za pomocą odpowiednich kropli.

Czym jest ektoina i jak wspomaga leczenie alergicznego zapalenia spojówek?

Ektoina to cząsteczka wytwarzana przez bakterie żyjące w pewnych ekstremalnych warunkach. Jej charakterystyczną właściwością jest preferencyjne uwodnienie, dzięki któremu utrzymuje nawodnienie powierzchni oka oraz tworzy barierę ochronną między spojówką a pyłkami i innymi czynnikami drażniącymi. Pomaga

„**U alergików tak ważna jest ochrona i higiena worka spojówkowego.**

stabilizować warstwę lipidową, co poprawia komfort pacjentów.

Preparaty z ektoiną wykorzystujemy w profilaktyce, kiedy wiemy, że nasze oczy będą narażone na działanie czynników drażniących.

W większości pacjentów sięgają po krople w momencie, w którym pojawiają się objawy, takie jak kłucie, pieczenie czy zaczerwienienie. Krople z ektoiną mogą być pomocne również wtedy. W kontekście leczenia objawów alergicznego zapalenia spojówek, należy je traktować jedynie wspomagająco.

Krople z ektoiną najczęściej zawierają także kwas hialuronowy, który dodatkowo zwiększa nawilżenie. To połączenie sprawia, że lepiej „trzymają” się powierzchnię oka i dłużej przebywają w worku spojówkowym.

Warto zwrócić uwagę na obecność ektoiny i kwasu hialuronowego, które pomagają chronić i nawilżać powierzchnię oka. Dobrze także wybierać preparaty z długim terminem ważności po otwarciu, niektóre krople można bezpiecznie stosować nawet przez 6 miesięcy od pierwszego użycia.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



EKTIN®

BAUSCH + LOMB

LATO ON.
CHROŃ OCZY
PRZED ALERGIĄ
Z **EKTIN®**

- CHRONI PRZED SZKODLIWYM ODDZIAŁYWANIEM ALERGENÓW¹
- NAWILŻA¹
- ZMNIEJSZA STAN ZAPALNY¹
- BEZ KONSERWANTÓW¹

EKT.0047.PL.26

1. Ektin® – instrukcja używania.

EKTIN® to krople do oczu, przeznaczone do leczenia wspomagającego i zapobiegania objawom alergicznego zapalenia spojówek, łagodzenia podrażnień oczu wywołanych stanem zapalnym oraz łagodzącego nawilżania oczu. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.- pharm. Fabrik GmbH. Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.



wyrób medyczny

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



Obniż cholesterol – nie czekaj na zawał serca

Podwyższony cholesterol latami może nie dawać objawów, ale stopniowo uszkadza naczynia krwionośne i zwiększa ryzyko zawału serca i udaru.



Prof. dr hab. n. med. Maciej Banach
Uniwersytet Medyczny w Łodzi oraz Johns Hopkins University w Baltimore, MD, USA

Skąd bierze się podwyższony cholesterol i dlaczego długo nie daje objawów?

Najczęściej z błędów dietetycznych i braku ruchu. Znaczenie mają też oczywiście uwarunkowania genetyczne, takie jak rodzinna hipercholesterolemia czy inne dziedziczne zaburzenia lipidowe, ale to zaledwie ułamek procentu pacjentów z hipercholesterolemią.

Nadmiar cholesterolu odkłada się w naczyniach, prowadząc do powstawania blaszki miażdżycowej i stanu zapalnego. Miażdżycy postępuje latami, a to, kiedy dojdzie do obstrukcyjnego zwężenia tętnicy wieńcowej i pojawią się objawy, zależy od wielu czynników. Jeśli zaburzenia lipidowe idą w parze z brakiem ruchu, paleniem tytoniu, nadciśnieniem czy otyłością, będzie przebiegała szybciej.

Czym grozi nieleczony cholesterol?

Zaawansowana miażdżycy zwiększa ryzyko zawału serca, udaru niedokrwiennego mózgu, choroby tętnic obwodowych, a nawet nagłego zgonu sercowego. Bardzo groźnym powikłaniem, które dotyka 74 tys. Polaków rocznie, jest udar niedokrwienny mózgu. Inwestujmy w swoje zdrowie jak najwcześniej, a nie dopiero kiedy już pojawi się ból w klatce piersiowej.

Jak możemy dbać o odpowiedni poziom cholesterolu?

Kluczem jest styl życia: dieta sprzyjająca obniżeniu cholesterolu oraz ruch.

Należy unikać lub ograniczyć tłuszcze trans oraz tłuszcze nasycone i zastąpić je kwasami mono-, a przede wszystkim wielonienasyconymi: z ryb, orzechów czy oliwy z oliwek.

Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza stan zapalny, obniża stężenie

lipoprotein bogatych w triglicerydy, wspiera redukcję masy ciała i pomaga obniżyć poziom cholesterolu LDL.

Kiedy nie mamy wskazań do leczenia, możemy sięgnąć po nutraceutyki, by wzbogacić naszą dietę. Należy jednak zdecydowanie podkreślić, że to uzupełnienie diety, a nie zamiennik leków. Jednymi z najlepiej przebadanych są polifenole z bergamoty, które zwłaszcza w dużych dawkach (400-1000 mg) mogą obniżyć poziom LDL o nawet 15 proc. W polskich rekomendacjach mamy też m.in. berberynę, kwasy omega-3, kurkuminę, spirulinę czy karczoch. Niestety na tej liście, z powodu trudnej do zrozumienia decyzji EFSA, nie może już być monakoliny K z czerwonego ryżu. Jeśli nie mamy jeszcze wskazań do leczenia, wybierajmy preparaty o dobrej jakości produkcji (z apteki) – bez zanieczyszczeń i stosujmy w zalecanych dawkach.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



NOWOŚĆ | WZMOCNIONY WARIANT

LipiForma Suplement diety
BERGAMIA MAX

ZADBAJ O WŁAŚCIWY POZIOM CHOLESTEROLU¹

ZRÓB KROK KU ZDROWEJ ZMIANIE



MARKA nr 1 NA RYNKU

AUROVITAS
SUPLEMENT DIETY

¹LipiForma Bergamia MAX – wariant LIPIFORMA, tj. marki nr 1 na rynku suplementów diety wspomagających obniżanie cholesterolu, wg danych IMS MAT/02/2026.
²Banach M et al.: Wytyczne PTL/KLRwP/PTK/PTDL/PTD/PTNT diagnostyki i leczenia zaburzeń lipidowych w Polsce 2021; 1. Ekstrakt z czosnku, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i glukozy we krwi. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są ważne dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia. AURO/PCG/BERGM/03/03/26



Żylak jest ostatnim objawem. Niewydolność żylna zaczyna się dużo wcześniej

Problemy z krążeniem żylnym mogą wywoływać nie tylko objawy tak popularne, jak obrzęki nóg czy żylaki, ale również zmiany skórne czy problemy natury intymnej. Niewydolność żylna rozwija się stopniowo. Najważniejsze jest jej wczesne rozpoznanie i działania spowalniające postęp.



**Dr hab. n. med.
Łukasz Paluch,
profesor CMKP**
Zajmuje się leczeniem
niewydolności
żylną, właściciel
Instytutu Doplera

Jakie objawy wskazują na problemy z krążeniem żylnym? Jak się je mierzy i klasyfikuje?

Rozmawiając o tym, nie możemy mówić tylko o kończynach dolnych, ale również o miednicy mniejszej, jamie brzusznej, ponieważ w całym tym obszarze dochodzi do spływu żyły głównej dolnej. Musimy też zrozumieć, skąd się w ogóle bierze niewydolność żylna. Żylak jest jej ostatnim objawem. To stan, który zaczyna się dużo wcześniej – od uszkodzenia warstwy wewnętrznej naczyń, np. w wyniku nadciśnienia żylnego wynikającego z zaburzeń hormonalnych, ucisku czy pozycji stojącej. Dochodzi do napierania krwi na ściany naczyń żylnych i ich destrukcji. Prowadzi to do obrzęku i stanu zapalnego.

Układ naczyniowy jest bardzo rozbudowany, otacza niemal każdą strukturę w organizmie. Objawy są więc różne. Może to być obrzęk w kończynach dolnych, pajęczki w okolicy kostki przyśrodkowej, zwiększona podatność na zakażenia grzybicze paznokci lub niegojące się rany. Idąc dalej w górę, w kierunku ud, będzie to ciężkość nóg, uczucie wypełnienia, rozpięcia czy napięcia. Jeszcze wyżej, w okolicach intymnych, może występować rozpięcie pochwy lub ból po stosunku, utrudnione osiągnięcie satysfakcji seksualnej czy bolesne miesiączki.

Jeśli chodzi o klasyfikacje – najważniejsza to CEAP.

Jakie konsekwencje może mieć nieleczona niewydolność żylna?

U osób z nadciśnieniem żylnym, u których krew permanentnie napiera na ściany naczyń, dochodzi do uszkodzenia małych naczynek, czyli mikrokrążenia. Z jednej strony krew nie ma jak odbierać metabolitów z tkanek, więc pojawiają się zmiany dermatologiczne, świąd, pergaminowacenie i czernienie skóry, żylaki i owrzodzenia żyłne. Z drugiej strony niewydolność żylna powoduje, że krew wolniej płynie. Z uwagi na to łatwiej może ulec wykrzepieniu, czyli zakrzepicy. Może przez to dojść do zagrażającej życiu zatorowości płucnej.

Jakie są najlepsze metody łagodzenia objawów i spowalniania rozwoju choroby?

Jeśli już pojawi się żylak, to niestety jedyną drogą leczenia jest jego eliminacja. Można to zrobić w sposób nowoczesny, czyli wykorzystując zabiegi wewnętrzno-naczyniowe. Sięgamy po to, kiedy już doszło do całkowitego uszkodzenia zastawek.

Najważniejsze jednak jest to, co możemy zrobić wcześniej. Musimy niwelować czynnik wywołujący, czyli nadciśnienie żylna. Należy poprawić przepływ krwi, przede wszystkim poprzez sport. Serce tylko w niewielkim stopniu pompuje krew w naszym układzie żylnym. Robią to głównie mięśnie stóp, łydek czy ud.

Drugą kwestią jest leczenie zachowawcze, czyli kompresoterapia i leczenie

farmakologiczne. Głównym zadaniem leków wenoaktywnych jest poprawa napięcia ścian naczyń krwionośnych, uszczelnienie ich oraz usprawnienie przepływu krwi i limfy w obrębie kończyn dolnych. Diosmina jest jedną z substancji rekomendowanych przez towarzystwa flebologiczne w celu spowolnienia procesów niewydolności, stanu zapal-



Dochodzi do napierania krwi na ściany naczyń żylnych i ich destrukcji.

nego w naczyniach oraz zniwelowania objawów. Moduluje tonus naczyniowy i wpływa na hamowanie progresji stanu zapalnego. Poza diosminą są też inne substancje stosowane w leczeniu przewlekłej niewydolności żylną takie jak rusczyk, hesperydyna, wyciąg z liści czerwonego wina, rutyna i witamina C.

Uważa się, że niektóre bakterie jelitowe (estrobolom) mają zdolność regulowania poziomu estrogenu, a zaburzenia poziomu tego hormonu bardzo mocno wpływają na uszkodzenie naczyń. Zaburzenie mikrobioty wywołuje też stan zapalny, co również wpływa na ich przeciążenie.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info





DIOSMINEX

Diosminum

MAX

NIE DAJ SIĘ ZATRZYMAĆ!

- **ból nóg**
- **obrzęki**
- **żylaki**
- **pajęczki naczyniowe**
- **owrzodzenia żylne**



Skład: 1 tabletkę powlekana zawiera 1000 mg zmikronizowanej diosminy (*Diosminum*). **Postać farmaceutyczna:** tabletki powlekane. **Wskazania do stosowania:** leczenie objawów przewlekłej niewydolności żylnej u osób dorosłych, jak żylaki kończyn dolnych, owrzodzenia żylne, teleangiektazje i żylaki/żyły siatkowate, uczucie ciężkości, zmęczenie, dykomfortu lub niespokojnych nóg, ból nóg lub uczucie pieczenia nóg, uczucie zimnych nóg, nocne kurcze nóg, obrzęki kończyn dolnych, świąd, parestezje (mrowienie), zaczerwienienie (rumień) lub zasinienie skóry. Diosminex Max jest wskazany w monoterapii w początkowych stopniach zaawansowania przewlekłej niewydolności żylnej lub jako uzupełnienie innych terapii we wszystkich stopniach zaawansowania niewydolności żylnej (C0 – C6 wg klasyfikacji CEAP). Diosminex Max jest wskazany w leczeniu nasilonych dolegliwości związanych z żylakami odbytu u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irlandia.

DIO-PL-062025-0001

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Cukrzyca i otyłość – jak dieta pomaga odzyskać kontrolę nad zdrowiem?

Odpowiednie żywienie wspiera kontrolę glikemii, redukcję masy ciała i poprawę ogólnego stanu zdrowia.



Dr Michał Wrzosek
Polski dietetyk kliniczny i sportowy, doktor nauk o zdrowiu, wykładowca akademicki, współzałożyciel Centrum Respo



CentrumRespo



centrumrespo



centrumrespo.pl

Jakie są najczęstsze błędy żywieniowe popełniane przez osoby z cukrzycą, które utrudniają utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi?

Na utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi duży wpływ mają sposób żywienia oraz wybór spożywanych produktów. W ocenie ich wpływu na glikemię szczególne znaczenie mają dwa wskaźniki: indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny (ŁG). Jednym z najczęściej popełnianych błędów przez osoby z cukrzycą jest kierowanie się wyłącznie wartością indeksu glikemicznego, który nie odzwierciedla w pełni wpływu danego produktu na poziom glukozy we krwi. Indeks glikemiczny określa, jak szybko i w jakim stopniu produkt zawierający węglowodany podnosi stężenie glukozy we krwi po spożyciu. Produkty o wysokim IG powodują szybszy i większy wzrost glikemii. Wskaźnik ten ma jednak pewne ograniczenia, ponieważ uwzględnia jedynie jakość węglowodanów zawartych w produkcie, nie biorąc pod uwagę wielkości spożywanej porcji. Z tego względu bardziej miarodajnym parametrem jest ładunek glikemiczny, który uwzględnia zarówno rodzaj, jak i ilość węglowodanów obecnych w posiłku.

Jak powinna wyglądać skuteczna dieta redukcyjna dla osoby zmagającej się jednocześnie z otyłością i cukrzycą typu 2?

Skuteczna dieta powinna prowadzić do stopniowej redukcji masy ciała przy jednoczesnej poprawie kontroli glikemii. Kluczowe znaczenie ma umiarkowane ograniczenie kaloryczności jadłospisu, dostosowane do indywidualnych

potrzeb pacjenta. Podstawą postępowania żywieniowego jest stosowanie diety o niskim indeksie glikemicznym, która sprzyja stabilizacji poziomu glukozy we krwi. Nawet umiarkowana redukcja masy ciała, wynosząca 5–10 proc. wyjściowej masy, może przynieść istotne korzyści zdrowotne, poprawiając wrażliwość tkanek na insulinę, ułatwiając kontrolę glikemii oraz zmniejszając ryzyko rozwoju powikłań związanych z cukrzycą.

Jakie znaczenie ma indywidualizacja planu żywieniowego w leczeniu otyłości i cukrzycy oraz jakie czynniki należy uwzględnić przy jego tworzeniu?

Indywidualne dopasowanie diety jest jednym z najważniejszych elementów skutecznego leczenia. Nie istnieje jedna dieta odpowiednia dla wszystkich pacjentów. Plan żywieniowy powinien uwzględniać wiek, płeć, masę ciała, wzrost, poziom aktywności fizycznej, wyniki badań, choroby współistniejące oraz stosowane leczenie, w tym leki przyjmowane z powodu cukrzycy i innych schorzeń. Równie ważne są preferencje żywieniowe, możliwości finansowe, tryb pracy oraz codzienne nawyki pacjenta. Dieta powinna być przede wszystkim możliwa do utrzymania przez pacjenta w dłuższej perspektywie. To właśnie trwała zmiana stylu życia, a nie krótkotrwałe restrykcje, decyduje o powodzeniu terapii.

Od czego powinna zacząć osoba zmagająca się jednocześnie z otyłością i cukrzycą, aby poprawić stan zdrowia i stopniowo pozbyć się nadmiernej masy ciała?

Najlepiej zacząć od małych kroków, które są możliwe do wdrożenia przez pacjenta. W pierwszej kolejności warto zadbać o regularność posiłków i wyeliminować podjadanie między nimi, zwiększyć spożycie warzyw tak,

”

Leczenie otyłości i cukrzycy powinno być postrzegane jako długofalowy proces poprawy zdrowia.

aby stały się podstawą codziennej diety, ograniczyć słodzone napoje oraz żywność wysoko przetworzoną, a także zadbać o codzienną aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości organizmu. Pomocne może być prowadzenie dzienniczka żywieniowego oraz monitorowanie poziomu glukozy we krwi. Kluczowe znaczenie ma również współpraca z lekarzem, dietetykiem i innymi specjalistami. Leczenie otyłości i cukrzycy powinno być postrzegane jako długofalowy proces poprawy zdrowia, którego celem jest wypracowanie trwałych zmian, a nie jedynie krótkotrwałych efektów. Systematyczne działania przynoszą długotrwałe korzyści zdrowotne i zmniejszają ryzyko rozwoju powikłań.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



SYLWETKA



Cukrzyca wczoraj i dziś – 30 lat z chorobą

Jerzy Magiera zachorował na cukrzycę typu 1, kiedy był dzieckiem. Od trzech dekad obserwuje postępy, jakie dokonują się w diabetologii. Dostępne dziś nowoczesne systemy monitorowania glikemii, aplikacje mobilne czy pompy insulinowe sprawiają, że życie z cukrzycą jest łatwiejsze.

Jerzy Magiera
Autor portalu
mojacukrzyca.org,
choruje na cukrzycę
typu 1 od 30 lat,
członek honorowy
Polskiego Towarzystwa
Diabetologicznego



Jak zmieniło się leczenie i monitorowanie cukrzycy na przestrzeni lat?

Kiedyś cukrzyca wymagała monitorowania przy pomocy glukometrów, co wiązało się z częstym nakłuwaniem palców. Pomiary były wykonywane punktowo – informowały jedynie o poziomie cukru w danej chwili. Wyniki należało zapisywać w skrupulatnie prowadzonych tradycyjnych dzienniczkach. Insuliny były gorszej jakości niż współczesne, szybko działające. Wymuszało to konieczność dokładnego trzymania się wyliczonych dawek oraz odpowiedniego planowania posiłków. Dziś mamy do dyspozycji ciągły monitoring glikemii, który umożliwia monitorowanie poziomu cukru przez cały czas, siedem dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, także w nocy. Kiedy glikemia nie mieści się w normach, urządzenie nas alarmuje. Te systemy są częściowo refundowane i dzięki temu coraz bardziej powszechne. W zapisywaniu wyników i prowadzeniu analiz pomagają aplikacje mobilne. Warto dodać, że systemy ciągłego monitorowania umożliwiają wysyłanie pomiarów bezpośrednio do gabinetu lekarskiego, więc specjalista może mieć podgląd na wyniki niemal w tym samym czasie co pacjent. Mamy też do dyspozycji pompy insulinowe, które w pewien sposób automatyzują podawanie insuliny – niestety, refundowanie tylko do 26. roku życia. Ułatwieniem jest też oczywiście telemedycyna, która zapewnia łatwiejszy kontakt ze

specjalistą. Mimo tych postępów trzeba pamiętać o tym, że pacjent jednak sam sobie jest lekarzem, bo cukrzyca jest z nim przez cały czas.

Jak cukrzyca wpłynęła na pana codzienność i pracę?

Choruję od 10. roku życia, czyli już od 30 lat. Cukrzyca na pewno nauczyła mnie większej uważności na to, co robię w życiu, systematyczności, planowania niemal każdego kroku, przewidywania. Zwiększyła moją świadomość dotyczącą zdrowego stylu życia: odżywiania, aktywności fizycznej, snu. Jeśli chodzi o pracę, to akurat jestem w tej komfortowej sytuacji, że prowadzę firmę jednoosobową, więc mam pewną elastyczność. To, co będę robił w ciągu dnia, zależy w dużym stopniu ode mnie. Myślę, że cukrzyca przyczyniła się u mnie do rozwoju umiejętności organizacyjnych i zarządzania czasem. Ważne są też samodyscyplina, cierpliwość i dbanie o równowagę – czasami przydatna jest chwila odpoczynku, żeby ustabilizować poziom cukru.

Jaką radę dałby pan osobom świeżo po diagnozie?

Cukrzyca może się pojawić w każdym wieku, ale diagnoza robi chyba największą zamieszanie, kiedy zastanie nas na studiach, bo wtedy mamy już konkretne plany na życie... Przede wszystkim radziłbym, żeby nie panikować. To choroba przewlekła, z którą musimy

nauczyć się żyć. Na początku możemy czuć się przytłoczeni ogromem wiedzy do przyswojenia. Nie warto od razu zalewać się natłokiem informacji, lepiej

„
Cukrzyca na pewno nauczyła mnie większej uważności na to, co robię w życiu, systematyczności, planowania niemal każdego kroku, przewidywania.

małymi krokami, na spokojnie podejść do tej edukacji. Cukrzycy będziemy uczyć się przez całe życie. Korzystajmy ze wsparcia lekarzy, dietetyków, psychologa, organizacji, które działają na rzecz osób z cukrzycą, a także grup pacjentów, rozmawiajmy z innymi chorymi, wymieniamy doświadczenia.

Choć cukrzyca cały czas gdzieś tam nam towarzyszy i wymaga poświęcenia, można z nią normalnie żyć, pracować, podróżować, mieć pasję, założyć rodzinę – to się da połączyć.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: jakzyzoucukrzyca.pl



ACCUCHEK®
SmartGuide

Roche

mySugr®

Aplikacja mySugr®

Rozwiązanie CGM Accu-Chek® SmartGuide

System monitorowania glikemii od firmy Roche

Przeglądaj dane dotyczące poziomu glukozy we krwi w czasie rzeczywistym, o każdej porze dnia i nocy, bez konieczności regularnego nakłuwania palców¹

Referencje:

1. Wymagana jest kalibracja zgodnie ze wskazaniem aplikacji mySugr. W niektórych przypadkach należy skorzystać z glukometru w celu podjęcia samodzielnych decyzji: na przykład, jeśli wartość glukozy nie odpowiada samopoczuciu lub w celu podjęcia decyzji związanych z leczeniem, gdy czujnik Accu-Chek® SmartGuide pracuje w trybie Trend (a także w każdym innym przypadku wskazanym w instrukcji obsługi lub przez personel medyczny).

accu-chek.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Roche Diagnostics Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie
Nazwa producenta: Roche Diabetes Care GmbH Nazwa producenta aplikacji: mySugr® GmbH Urządzenie Accu-Chek® SmartGuide (czujnik z aplikatorem):
Urządzenie do ciągłego monitorowania stężenia glukozy (urządzenie CGM) jest przeznaczone do ciągłego pomiaru poziomu glukozy w czasie rzeczywistym w podskórnym płynie śródmiąższowym. Funkcja mySugr® Glucose Insight: służy do ciągłego wyświetlania i odczytu wartości glukozy w czasie rzeczywistym z podłączonego czujnika do ciągłego monitorowania stężenia glukozy oraz do pomocy w wizualizacji i analizie danych dotyczących cukrzycy. Jest to funkcja oprogramowania Dzienniczka mySugr®, która pomaga w codziennym zarządzaniu cukrzycą przez osoby z cukrzycą. Wyżej wymienione rozwiązania są wyrobami medycznymi. Szczegółowe informacje produktowe znajdują się w dedykowanych instrukcjach używania dołączonych do wspomnianych wyrobów.
Numer jednostki notyfikowanej: 123 (TUV SUD)
072462026PWD

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Diagnoza cukrzycy typu 2 – jak wesprzeć bliską osobę?

Diagnoza choroby przewlekłej to zawsze trudny moment dla osoby, której dotyczy. Rozpoznanie cukrzycy może wzbudzać lęk o dalsze zdrowie i niechęć do zmian, jakie trzeba wprowadzić w życie w związku z leczeniem, samokontrolą i dietą. W tym newralgicznym momencie dobrze mieć przy sobie bliskich, którzy pomogą nam zaakceptować nową sytuację i wesprą nas w nauce życia z cukrzycą.



Monika Kaczmarek
Prezes Zarządu
Głównego Polskiego
Stowarzyszenia
Diabetyków

W tym krótkim przekazie skupię się na diagnozie cukrzycy typu 2, która dotyczy osób dorosłych. Cukrzyca typu 1, rozpoznawana u dzieci i młodzieży, to inny, znacznie szerszy temat. Ale i diagnoza „dwójki”, która nie musi od razu oznaczać przyjmowania insuliny (osoby w każdym wieku źle reagują na wieść o konieczności robienia codziennie zastrzyków) także bywa sporym wyzwaniem dla świeżo upieczonych pacjentów. Choć choroby są w jakiś sposób wpisane w jesień życia, to cukrzyca jest przypadkiem specyficznym. Jej leczenie nie da się ograniczyć do przyjmowania jednej tabletki dziennie. Zawsze wiąże się z koniecznością zmiany diety, bardzo często rekomendowana jest utrata masy ciała, do codzienności pacjenta wchodzi też kontrola cukrów, ciśnienia tętniczego, zwracanie bacznej uwagi na skórę stóp oraz wizyty kontrolne u lekarzy.

Osoba ze świeżo diagnozowaną cukrzycą często czuje się przytłoczona nadmiarem informacji o chorobie, boi się, czy będzie w stanie im sprostać. Dodatkowo przy dzisiejszym dostępie do wiedzy o chorobie dość łatwo można dotrzeć do informacji, że cukrzyca może być bardzo niebezpieczna. Że wiąże się z ryzykiem wahań glikemii, niedocukrzeń, ale też przewlekłych powikłań. Wielu osobom cukrzyca nadal kojarzy się z amputacją stóp, utratą

wzroku, uciążliwą insulinoterapią czy problemami kardiologicznymi. I faktycznie, takie zagrożenie istnieje, co tym bardziej utrudnia zaakceptowanie tej diagnozy. Do tego może dochodzić kolejny czynnik – poczucie winy, że może niedostatecznie dbano o swoje zdrowie.

Praktyczne porady dla bliskich po diagnozie cukrzycy w rodzinie

- Dowiedz się jak najwięcej o tej chorobie. Obowiązek edukacji nie dotyczy wyłącznie pacjenta. Im więcej wiesz, tym lepiej rozumiesz wyzwania codziennego życia z cukrzycą. Ale też nie powielasz szkodliwych i często krzywdzących mitów.
- Zdrowe odżywianie nie powinno obowiązywać wyłącznie pacjenta z cukrzycą, ale też jego bliskich. Nie oznacza to, że cała rodzina już nigdy nie zje sernika. Chodzi o codzienne wybory, aby do każdego posiłku spożywać warzywa, by bazować na węglowodanach o niskim indeksie glikemicznym, by zwracać uwagę na kwasy omega-3 i 6, a unikać nadmiaru tłuszczów zwierzęcych. Zapewniam, całej rodzinie wyjdzie to na zdrowie.
- W cukrzycy bardzo ważna jest umiarkowana, regularna aktywność fizyczna. Wystarczą długie spacery. Będzie super, jak pacjent z cukrzycą nie będzie na nie chodził sam lub tylko z psem. Towarzystwo bliskich w podejmowaniu aktywności ma naprawdę ogromne znaczenie.

- Nie wyręczaj w cukrzycowych obowiązkach, ale obserwuj, co ewentualnie sprawia problemy, i pomagaj w tym zakresie.

”
Osoba ze świeżo diagnozowaną cukrzycą często czuje się przytłoczona nadmiarem informacji o chorobie.

- Nie krytykuj, w szczególności za brak silnej woli w odniesieniu do diety. Tak, zdarza się, że pacjent z cukrzycą zje ciasto. Nie patrz na to krzywo, bo wpędzanie w poczucie winy w niczym w takiej sytuacji już nie pomoże.
- Chwal nawet za drobne sukcesy, dostrzegaj starania, motywuj do troski o swoje zdrowie. Pozytywne wzmocnienia mają większą moc niż krytyka i narzekanie.
- Pozwalaj się wygadać, cukrzyca czasem męczy i zniechęca, a osoba nią dotknięta chce wyrzucić z siebie frustracje z nią związane. Często nie trzeba nic robić, jedynie wysłuchać i zapewnić o swoim wsparciu.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info





Cichy spadek cukru – jak technologia pomaga go uniknąć?

Nowoczesne systemy ciągłego monitorowania glikemii (CGM) zapewniają pacjentom z cukrzycą większe bezpieczeństwo i ułatwiają decyzje terapeutyczne, zmniejszając ryzyko niebezpiecznej hipoglikemii.



Prof. dr hab. n. med. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz
Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i Oddziału Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei w Poznaniu

Jakie są objawy hipoglikemii? Jakie konsekwencje może mieć nieleczona lub nawracająca hipoglikemia?

Objawy to: uczucie głodu, wilczy apetyt, osłabienie, ból głowy, spadek koncentracji, niepokój, drżenie rąk, zwiększona potliwość, przyspieszona praca serca. Gdy dochodzi do zaburzeń mowy i innych objawów neuroglikopenii, kontakt z chorym szybko się pogarsza, co może prowadzić do utraty świadomości.

Bez interwencji hipoglikemia prowadzi do ciężkiej hipoglikemii, która skutkuje dysfunkcją centralnego układu nerwowego, może powodować niewydolność wielonarządową i grozi śmiercią.

Niebezpieczny bywa nawet lekki spadek cukru (tzw. alert hipoglikemii), ponieważ może prowadzić do zaburzeń rytmu serca. Z kolei częste, nawracające epizody hipoglikemii przyczyniają się do osłabienia zdolności odczuwania zwiastunowych objawów.

Dlaczego nocna hipoglikemia oraz tzw. nieświadomość hipoglikemii stanowią szczególnie duże zagrożenie?

Obecność i świadomość objawów daje szansę na przyjęcie szybko wchłanianych węglowodanów i uniknięcie ciężkiej hipoglikemii. Jeżeli z powodu częstych, nawracających epizodów pacjent przestaje rozpoznawać sygnały alertu hipoglikemii, nie zareaguje w porę. Natomiast przy nocnej hipoglikemii, jeśli przesypia ten stan, może tylko liczyć na indukowanie

mechanizmów obronnych organizmu – uwolnienie zapasów glukozy z glikogenu wątrobowego (jeżeli on tam jest), uruchomienie procesów glukoneogenezy, które w naturalny sposób mają podnieść glikemię. Dzięki tym mechanizmom wiele osób doświadczających nocnej hipoglikemii (ale nie ciężkiej) rano może się obudzić.

Jak lęk przed hipoglikemią wpływa na życie chorych i skuteczność terapii?

Obniża komfort życia i sprzyja niepożądanemu dojadaniu dodatkowych węglowodanów, co sprzyja przyrostowi masy ciała. Lęk utrudnia osiągnięcie docelowych, bezpiecznych wartości glikemii. Tacy pacjenci raczej wolą utrzymywać wyższe wartości stężenia glukozy i przebywają zbyt długo w strefie hiperglikemii, co zwiększa ryzyko rozwoju i progresji przewlekłych powikłań cukrzycy.

Co pozwala poprawiać bezpieczeństwo pacjentów i ograniczać ryzyko ciężkich epizodów hipoglikemii?

Jako element terapii powinniśmy traktować systemy CGM. Dowody naukowe i doświadczenie pokazują, że zmieniły one życie pacjentów, przede wszystkim leczonych insuliną. Zapewniają większe bezpieczeństwo, zmniejszając ryzyko hipoglikemii, w tym nocnej, i obniżają lęk przed hipoglikemią. Dzięki nim pacjenci w bezpieczny sposób potrafią osiągnąć docelowe wartości glikemii. Osoby leczone insuliną, korzystające z CGM, mogą na bieżąco monitorować

glikemię oraz trendy zmian i odpowiednio wcześniej podejmować decyzje terapeutyczne.

„Niebezpieczny bywa nawet lekki spadek cukru (tzw. alert hipoglikemii), ponieważ może prowadzić do zaburzeń rytmu serca.

Jeszcze większe bezpieczeństwo zapewniają systemy działające w pętli zamkniętej, w których pompa zintegrowana z CGM ma funkcję zautomatyzowanego podawania insuliny opartą na algorytmie AI.

W przypadku insulinoterapii z użyciem wstrzykiwaczy ryzyko hipoglikemii, w tym nocnej, można zminimalizować za pomocą insulin bazowych, tzw. analogów długo i ultradługo działających. Te pierwsze redukują ryzyko hipoglikemii względem tradycyjnych preparatów insuliny ludzkiej, a analogi ultradługo działające robią to w jeszcze większym stopniu. Oczywiście w połączeniu z takimi preparatami systemy CGM dodatkowo potęgują bezpieczeństwo terapii.

i Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info





Jak zmiana stylu życia może wpłynąć na zdrowie twojego organizmu?

Zdrowy styl życia pomaga w utrzymaniu odpowiedniej kondycji, zapobiega chorobom i w rezultacie pozwala na dłuższe życie. Chociaż dużo się o nim mówi, to jednak często nie wiadomo, jak zacząć. Dowiedz się, jakie zmiany wprowadzić, by żyć zdrowiej.



Prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz
Kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii WL WUM

Jak prowadzić zdrowy styl życia w dzisiejszych czasach?

Istnieją trzy grupy działań prozdrowotnych, na które mamy wpływ: odpowiedni sposób żywienia, regularna aktywność fizyczna – od których to zależy utrzymanie odpowiedniej masy ciała – oraz niepalenie tytoniu. Warto też wspomnieć o radzeniu sobie z negatywnymi emocjami – nie chodzi tu o unikanie stresu, bo to zdaje się niemożliwe, ale o umiejętność radzenia sobie z nim. Wiemy, że osoby szczupłe i niepalące tytoniu będą mniej narażone na nadciśnienie czy zbyt wysokie stężenie cholesterolu we krwi niż osoby zmagające się z otyłością.

Jeśli powyższe działania prozdrowotne nie wystarczają, należy rozważyć prewencję w postaci odpowiedniej suplementacji uzupełniającej dietę lub, jeśli jest już na nią za późno, rozpocząć leczenie farmakologiczne chorób, które są wynikiem wieloletnich zaniedbań.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna stanowi nieodłączny element zdrowego stylu życia, pod warunkiem, że jest odpowiednio dostosowana do potrzeb i możliwości danej osoby. Zalecenia ekspertów mówią, że kontrolowana aktywność fizyczna jest rekomendowana we wszystkich sytuacjach: w nadciśnieniu, w zaburzeniach lipidowych, w chorobie wieńcowej i we wszelkich działaniach w ramach prewencji pierwotnej tych schorzeń. Przez co najmniej 3–4 dni w tygodniu

powinniśmy poświęcać min. 30 minut na aktywność fizyczną, która wcale nie musi oznaczać intensywnego wysiłku na bieżni w siłowni czy ciężkich ćwiczeń w klubie fitness. Można ją budować małymi krokami, zmieniając codzienne nawyki, jak choćby wprowadzając regularne spacery na świeżym powietrzu. To pozwoli przyspieszyć metabolizm, poprawić kondycję fizyczną i wydolność naszego organizmu.

Suplementacja

Prawidłowa promocja zachowań prozdrowotnych powinna przebiegać w taki sposób, aby w większości przypadków suplementacja nie była potrzebna. Prowadzenie zdrowego stylu życia wymaga wytrwałości oraz konsekwencji w działaniu. Eksperti dodatkowo dopuszczają możliwość suplementacji. Przykładem są suplementy zawierające fitosterole roślinne lub monakolinę K.

Fitosterole roślinne to związki występujące we wszystkich komórkach roślinnych, jednak ich najbogatszym źródłem są oleje roślinne. Jeśli są regularnie przyjmowane z dietą, mogą skutecznie obniżyć stężenie cholesterolu we krwi do 10 proc., co z kolei zmniejsza ryzyko wystąpienia m.in. miażdżycy i zawału serca. Natomiast monakolina K jest wyciągiem ze sfermentowanego czerwonego ryżu chińskiego, który od tysiącleci był używany do przygotowania tradycyjnej kaczki po pekińsku. Badania wykazały, że monakolina to naturalna substancja, która ze względu

na swoją budowę chemiczną przypomina statyny, stosowane w celu obniżenia stężenia cholesterolu. Jeśli lekarz określi ryzyko sercowo-naczyniowe jako niskie lub umiarkowane, a dotychczasowa zmiana diety i wprowadzenie aktywności fizycznej są niewystarczające, wówczas dołączenie

Przez co najmniej 3–4 dni w tygodniu powinniśmy poświęcać min. 30 minut na aktywność fizyczną.

monakoliny K może stanowić odpowiednie uzupełnienie zgodne z Wytycznymi Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Prowadzenie zdrowego stylu życia w dużym stopniu przyczynia się do zmniejszenia ryzyka chorób układu krążenia. Dlatego, chociaż wprowadzenie zasad zdrowego stylu życia wiąże się ze zmianami, które na początku mogą demotywować, to metodą małych kroków prowadzą one do wielkich zmian, dzięki którym nasze samopoczucie będzie lepsze.

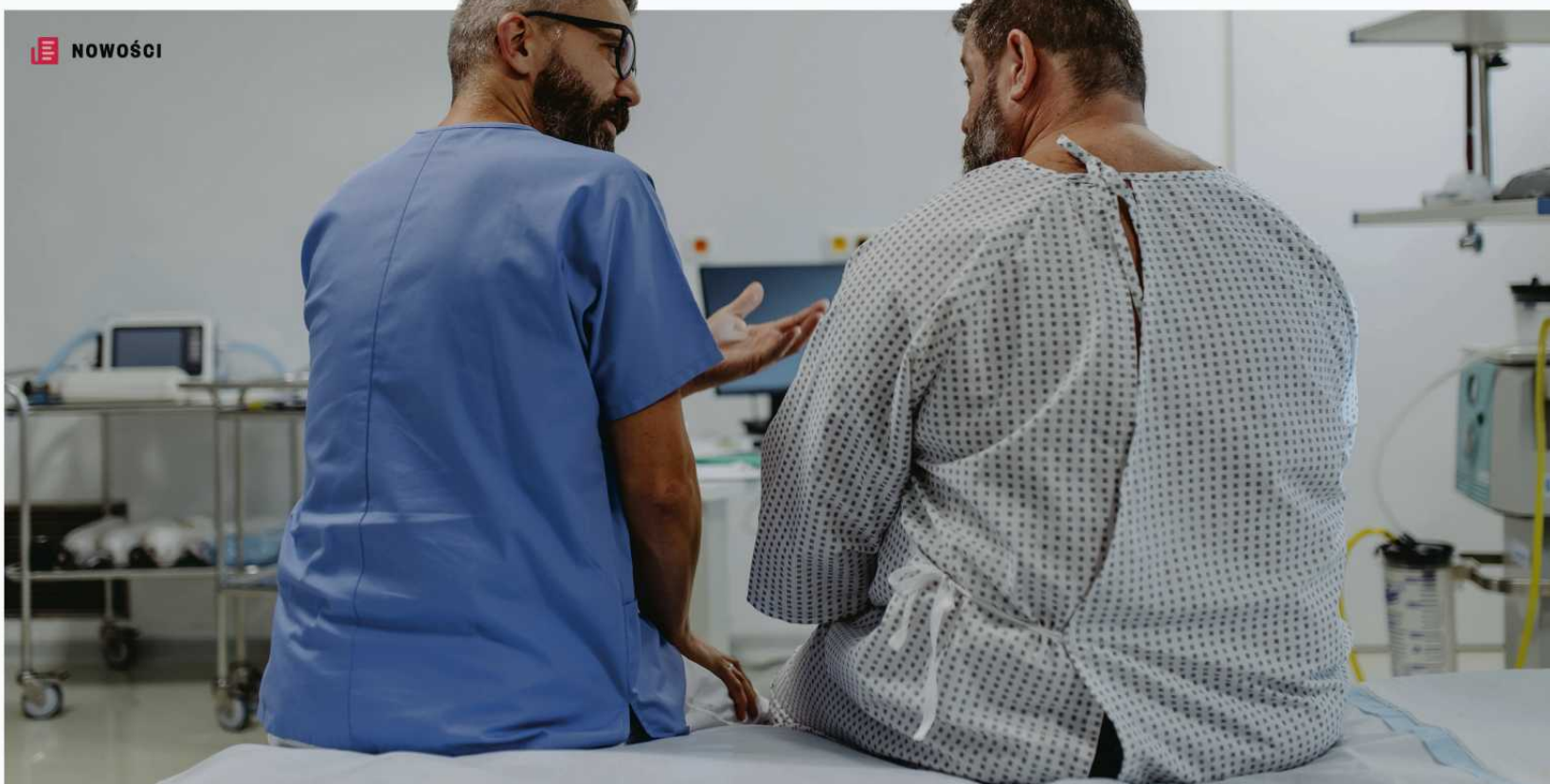
Moje Zdrowie zasługuje na plan

Zrób pierwszy krok - skorzystaj z programu **Moje Zdrowie w CMP**

☎ 22 737 50 50 🌐 cmp.med.pl

📍 Także w: CMP Tarchomin, CMP Gocław, CMP Bemowo, CMP Ząbki





Innowacyjna endoskopia w medycynie

Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów, szczególnie w obrębie przewodu pokarmowego. Chorobę otyłościową z rakiem jelita grubego łączy jednak coś jeszcze – w obu przypadkach ważną rolę odgrywa nowoczesna endoskopia. To metoda, która znajduje zastosowanie zarówno w rutynowych badaniach profilaktycznych, jak i procedurach zabiegowych, łącząc wysoką precyzję z minimalną inwazyjnością.

**Dr hab. n. med.
Michał Spychalski**
Specjalista w zakresie
małoinwazyjnej
chirurgii oraz
endoskopii
zabiegowej w leczeniu
nowotworów i otyłości

Dlaczego otyłość wciąż bywa traktowana głównie jako problem stylu życia, mimo że jest to choroba przewlekła?

Wynika to przede wszystkim z niezrozumienia problemu. Z otyłością wiąże się wiele zaburzeń hormonalnych, które utrudniają schudnięcie. Nadmierne kilogramy prowadzą do wielu problemów zdrowotnych, które nie są z tym stricte kojarzone. Tymczasem choroba otyłościowa zwiększa ryzyko nowotworów, przede wszystkim przewodu pokarmowego. Ponadto prowadzi do wielu zaburzeń, zwłaszcza dotyczących układu naczyniowego. Zwiększa ryzyko choroby nadciśnieniowej, choroby niedokrwiennej serca i udaru w mózgu. Nadmierna masa ciała prowadzi do pogorszenia funkcji motorycznych pacjenta, co utrudnia mu zwiększenie aktywności fizycznej i utratę kilogramów.

Na czym polega endobariatryczne leczenie otyłości i jakie ma znaczenie w terapii pacjentów z nadmierną masą ciała?

Leczenie choroby otyłościowej powinno być wielodyscyplinarne i obejmować postępowanie dietetyczne, farmakoterapię oraz leczenie zabiegowe.

Skuteczne leczenie otyłości wymaga współpracy wielu specjalistów – m.in. endokrynologa, dietetyka, chirurga, endoskopisty oraz psychologa – co pozwala na kompleksowe i indywidualnie dobrane postępowanie. Standardem pozostają małoinwazyjne operacje laparoskopowe, jednak od kilku lat dostępne są również metody

endoskopowe. Należą do nich balony zmniejszające objętość żołądka, a tym samym przyspieszające poczucie sytości, oraz endoskopowe zmniejszanie żołądka poprzez jego zszycie od wewnątrz przy użyciu nierozpuszczalnych szwów chirurgicznych. Ten zabieg, nazywany endoskopową gastroplastyką, możemy wykonać u pacjentów, którzy wcześniej nie byli operowani. Znajduje on też zastosowanie w leczeniu rewizyjnym, czyli po operacjach bariatrycznych, takich jak rękawowa resekcja żołądka czy bypass. W przypadku nawrotu choroby otyłościowej możliwe jest endoskopowe zmniejszenie żołądka lub zwężenie poszerzonych zespoleń, co pozwala przywrócić efekt wcześniejszego leczenia.

Które grupy pacjentów najbardziej korzystają z małoinwazyjnych procedur w leczeniu otyłości?

Dużą grupę pacjentów stanowią ci, którzy nie chcą poddawać się klasycznej operacji ze względu na obawy związane z dużą interwencją chirurgiczną.

W aktualnych wytycznych metody endoskopowe są szczególnie rekomendowane u pacjentów, którzy ze względu na niższe BMI nie kwalifikują się np. do rękawowej resekcji żołądka, a jednocześnie trudno jest im schudnąć bez pomocy zabiegowej.

Trzecią grupę stanowią pacjenci z różnymi obciążeniami, w starszym wieku czy po licznych zabiegach chirurgicznych w przeszłości.

Czwartą, bardzo istotną grupę reprezentują pacjenci po operacjach

bariatrycznych, u których doszło do nawrotu otyłości i ponowna interwencja chirurgiczna jest trudniejsza.

Jakie korzyści dają małoinwazyjne metody endoskopowe w leczeniu otyłości w porównaniu z klasycznymi metodami?
Główne miejsce w leczeniu zabiegowym choroby otyłościowej mają metody chirurgiczne. Metody endoskopowe stanowią ich świetne uzupełnienie, a pacjent powinien mieć możliwość wyboru.

”
Leczenie choroby otyłościowej powinno być wielodyscyplinarne.

Tak jak wspomniałem wcześniej, ze względu na mniejsze ryzyko powikłań metody endoskopowe możemy stosować u pacjentów, którzy nie są dobrymi kandydatami do leczenia chirurgicznego, u tych, którzy przeszli liczne operacje brzuszne, które stanowią przeszkodę do podjęcia kolejnej operacji chirurgicznej. Zaletą metod endoskopowych jest mniejsza inwazyjność: dostęp przez jamę ustną, bez nacinania powłok i trwałej zmiany anatomii. Pacjent po zabiegu szybciej wraca do aktywności.

i
Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info





Endoskopia to kluczowa metoda w gastroenterologii – jakie są jej najważniejsze zalety dla pacjenta

Dr hab. n. med. Michał Spychalski
Specjalista w zakresie małoinwazyjnej chirurgii oraz endoskopii
zabiegowej w leczeniu nowotworów i otyłości

Rak jelita grubego jest jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych. Dlaczego, mimo rosnącej świadomości znaczenia profilaktyki, nadal bywa diagnozowany zbyt późno?

To najczęstszy nowotwór przewodu pokarmowego, a jednocześnie najlepiej rokujący – gdy jest ograniczony do jelita i nie daje odległych przerzutów, można go w pełni wyleczyć. Dlatego bardzo ważna jest wczesna diagnostyka. Osoby bez objawów powinny wykonać kolonoskopię w wieku 50 lat, a w przypadku obciążenia rodzinnego – około 10 lat przed wiekiem zachorowania najbliższego członka rodziny. Mimo wielu działań edukacyjnych zgłaszalność na badania profilaktyczne nie jest wysoka [red. – ok. 15 proc. wg danych NFZ]. Kolonoskopia ma złą sławę, mimo że obecnie można

ją odpowiednio zaplanować, wykonać w znieczuleniu i bezpłatnie.

Jaką rolę odgrywa nowoczesna endoskopia w wykrywaniu zmian przednowotworowych i nowotworowych w obrębie jelita grubego?

To podstawowe narzędzie diagnostyki i leczenia raka jelita grubego. Dzięki coraz lepszym systemom obrazowania wykrywamy zmiany przednowotworowe i wczesne postaci raka, które dawniej mogły pozostawać niewidoczne. W wielu przypadkach możliwe jest przeprowadzenie zabiegu endoskopowego, co obecnie stanowi standard postępowania we wczesnym stadium choroby.

Do usuwania zmian w przewodzie pokarmowym stosuje się różne metody – od tradycyjnego wycinania polipów po nowoczesne techniki, takie jak dysekcja

podśluzówkowa (ESD), stosowana do usuwania większych zmian.

W przypadku wczesnego raka często pozwalają one uniknąć operacji i usunięcia fragmentu jelita, bez pogorszenia efektów leczenia onkologicznego.

Jakie są najważniejsze zalety endoskopii z perspektywy pacjenta?

To absolutny przełom w leczeniu wczesnych postaci raka.

Zabiegi endoskopowe to zazwyczaj procedury wykonywane w trybie jednodniowym albo podczas krótkiej hospitalizacji, a ryzyko powikłań jest znacznie mniejsze niż w przypadku klasycznej operacji. Pacjenci, u których kiedyś trzeba było np. wyłonić stomię, obecnie mogą być leczeni endoskopowo, pod warunkiem, że ten nowotwór zostanie wykryty odpowiednio wcześniej.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



endura
Weight Loss Solutions



Nadeszła nowa era w leczeniu nadwagi i otyłości

CAUTION: The law restricts these devices to sale by or on the order of a physician. Indications, contraindications, warnings, and instructions for use can be found at www.BSC.com. Products shown for INFORMATION purposes only and may not be approved for sale in certain countries. This material is not intended for use in France. END-XXXXXX

Boston Scientific
Advancing science for life®

Zapewniając Tobie i Twoim pacjentom minimalnie inwazyjne opcje leczenia otyłości



Endoskopowa gastroplastyka żołądka (ESG)



Endoskopowe zwężenie zespolenia (TORe)



Balony wewnętrznożołądkowe (IGBs)





Jelita, mózg i mikrobiota – błędne koło w IBS

Choć wyniki badań osób z zespołem jelita drażliwego (IBS) zwykle są w normie, pacjenci latami zmagają się z bólem, biegunkami lub zaparciami, które utrudniają funkcjonowanie. Coraz więcej badań wskazuje na rolę mikrobioty jelitowej i osi jelitowo-mózgowej.



Dr n. med. Magdalena Cudała-Kucharska
Dietetyk dyplomowany przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, autorka książek i e-booków o tematyce zdrowia oraz jelit, założycielka Instytutu Arcana



Czym jest IBS i jakie objawy należy skonsultować z lekarzem?

To przewlekła choroba czynnościowa, której najbardziej charakterystycznym objawem jest ból pojawiający się tuż przed oddawaniem stolca. Mogą też występować: bóle brzucha, przelewania, biegunki, zaparcia lub ich naprzemiennosc. Jeżeli utrzymują się dłużej niż kilka tygodni, należy zgłosić się do lekarza. W IBS wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych okazują się prawidłowe, bez cech stanu zapalnego.

Alarmowe, wymagające natychmiastowej konsultacji ze specjalistą (nawet przy stwierdzonym IBS) są objawy, takie jak: niezamierzona utrata masy ciała, niedokrwistość, krew w stolcu, gorączka czy na przykład bóle brzucha, które wybudzają ze snu.

Dlaczego objawy IBS mogą utrzymywać się przez wiele lat?

Dolegliwości mogą trwać długo i obniżają jakość życia – nierzadko pacjenci z obawy przed bólem i potrzebą wypróżnienia boją się wychodzić z domu. Kiedyś uważano, że skoro w badaniach jelito wygląda na zdrowe, to objawy IBS wiążą się głównie ze stanem psychicznym. Obecnie łączymy je z zaburzeniami mikrobioty jelitowej, np. wskutek przebytych infekcji przewodu pokarmowego. Z jednej strony mamy więc zaburzenia równowagi bakterii i grzybów w jelicie, a z drugiej też zaburzenia motoryki jelita. Na oś jelitowo-mózgową może wpływać zarówno nieprawidłowy skład mikrobioty jelitowej i jej komunikacja z mózgiem,

jak i przewlekły stres, który może zaburzać motorykę jelit i nasilać objawy IBS. Z kolei dolegliwości stają się źródłem kolejnego stresu. W ten sposób powstaje błędne koło.

Jaką rolę odgrywa mikrobiota jelitowa w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego?

Mikrobiota jelitowa to taki superorganizm, który nosimy we wnętrzu. Pomaga chronić przed namnażaniem drobnoustrojów chorobotwórczych, przeciwdziała stanom zapalnym, produkuje korzystne metabolity. Zmiany mikrobioty mogą prowadzić do mikrozapalenia, czyli do stanu zapalnego, który nie jest wykrywalny nawet bardzo skomplikowanymi metodami badawczymi.

Zaburzenia mikrobioty wiążą się nie tylko z IBS, ale także z chorobami neurologicznymi, psychiatrycznymi czy alergiami.

Dlaczego kwas masłowy przyjmowany w postaci maślanu sodu jest nazywany podstawowym źródłem energii dla komórek jelita grubego?

Podobnie jak np. glukoza jest potrzebna dla prawidłowego działania mózgu, tak kwas masłowy stanowi podobne paliwo dla komórek nabłonka jelitowego. Wspiera regenerację nabłonka jelitowego, szczelność bariery jelitowej i działa przeciwzapalnie. Jest produkowany przez korzystne bakterie jelitowe podczas fermentacji błonnika pokarmowego. Jego produkcję wspiera dieta bogata w warzywa (zwłaszcza strączkowe) i owoce. Niestety, nie sprzyja

temu współczesna dieta, zwłaszcza przetworzona żywność. Z kolei u osób z IBS paradoksalnie nadmiar błonnika może czasami powodować nasilenie objawów jelitowych. Dlatego pacjenci często unikają pokarmów bogatych w błonnik i mają niedobór kwasu masłowego.

„Mikrobiota jelitowa to taki superorganizm, który nosimy we wnętrzu.”

Dobrym wyjściem dla osób, które mają problemy ze spożywaniem żywności bogatej w błonnik, jest suplementacja maślanem sodu (kwasem masłowym w formie kapsułek). Istotne jest, aby maślan sodu dotarł do jelita grubego, dlatego warto zwrócić uwagę na formę mikrootoczkowaną, która umożliwia jego uwalnianie we właściwym miejscu przewodu pokarmowego. Coraz częściej stosuje się go jako wspomaganie leczenia u osób z dolegliwościami bólowymi bez rozpoznanego stanu zapalnego jelit. Rekomendowane spożycie maślanu sodu wynosi zazwyczaj 500–1500 mg na dobę, w zależności od indywidualnych potrzeb organizmu.

i Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



NOWOŚĆ

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

Rebutestin
maślan sodu **500 mg** **max**

Duża dawka
PODWÓJNIE
CHRONIONEGO
maślanu sodu

CZYSTY SKŁAD bez zawartości:**GLUTENU¹****LAKTOZY²****BARWNIKÓW
I AROMATÓW****UTWARDZONEGO
TŁUSZCZU ROŚLINNEGO**

Składników **POCHODZENIA
ZWIERZĘCEGO** – produkt
dla wegan

**500
mg**

Specjalistyczny preparat wspierający
lekarzy, farmaceutów i ich pacjentów
z chorobami jelit.

1. Produkt bezglutenowy – zawiera < 5 mg glutenu/kg produktu.
2. Produkt bez laktozy – zawiera < 100 mg laktozy/kg produktu.



Dieta seniora – klucz do zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia

Starzenie się organizmu wiąże się z wieloma naturalnymi zmianami, które wpływają na metabolizm, trawienie, apetyt i ogólną kondycję zdrowotną. Dlatego odpowiednio zbilansowana dieta staje się jednym z najważniejszych elementów wspierających zdrowie seniorów. Dostarczanie właściwych składników odżywczych pomaga zachować sprawność fizyczną i umysłową, wzmacnia odporność oraz poprawia jakość życia na każdym etapie starzenia.

Emilia Cesarek
Dietetyczka kliniczna
zajmująca się od
10 lat dietoterapią
w schorzeniach
przewodu
pokarmowego oraz
hormonalnego.
Prelegentka, autorka
e-booków i szkoleń.

 [emiliacesarek_dietetyk](https://www.instagram.com/emiliacesarek_dietetyk)
 [keepfitinstyle.pl](https://www.facebook.com/keepfitinstyle.pl)

Jak funkcjonuje organizm osoby starszej i dlaczego zbilansowane żywienie odgrywa tak ważną rolę w utrzymaniu zdrowia oraz dobrego samopoczucia seniorów?

Wraz z wiekiem organizm przechodzi wiele naturalnych zmian. Zmniejsza się masa mięśniowa i gęstość kości, mniej się ruszamy, dochodzą zmiany hormonalne (szczególnie u kobiet), co wpływa na metabolizm. Często także pogarsza się odczuwanie głodu i pragnienia. Nasza mikrobiota jelitowa i produkcja kwasu solnego w żołądku także się zmieniają, co ma przełożenie na objawy trawienne czy wchłanianie z pożywienia. Częściej występują choroby przewlekłe oraz konieczność przyjmowania leków, które mogą wpływać na apetyt i wchłanianie składników odżywczych. Dlatego odpowiednio zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia seniorów.

Jak komponować posiłki, aby odpowiadały na potrzeby organizmu seniorów – i czy prosty, dobrze zbilansowany skład może realnie przełożyć się na poprawę zdrowia i jakości życia? W jaki sposób?

Posiłki dla osób starszych powinny dostarczać przede wszystkim

odpowiedniej ilości białka, które pomaga chronić mięśnie i wspiera regenerację organizmu. Ważne są również warzywa i owoce – źródło witamin, składników mineralnych oraz błonnika wspierającego pracę jelit. Nie należy zapominać o produktach pełnoziarnistych, zdrowych tłuszczach, zwłaszcza bogatych w kwasy omega-3, oraz odpowiednim nawodnieniu. Chroni to przed stresem oksydacyjnym i postępowaniem neurodegeneracji.

Nawet proste, dobrze skomponowane posiłki mogą realnie wpływać na zdrowie seniorów. Regularne spożywanie pełnowartościowych produktów pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, wspiera odporność, zmniejsza ryzyko niedożywienia, ogranicza utratę masy mięśniowej i może poprawiać funkcje poznawcze oraz samodzielność w codziennym życiu. Dobrze zbilansowana dieta oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej wspiera także kontrolę poziomu cukru we krwi, ciśnienia tętniczego i stężenia cholesterolu.

Na co zwracać uwagę przy ich wyborze, aby były zgodne z zasadami dobrego żywienia i odpowiadały na potrzeby organizmu seniorów?

Przy wyborze produktów warto zwracać uwagę na ich wartość odżywczą, a nie tylko kaloryczność. Korzystnym wyborem są produkty o prostym składzie, zawierające źródło białka, warzywa

”
Nawet proste, dobrze skomponowane posiłki mogą realnie wpływać na zdrowie seniorów.

lub owoce, pełnoziarniste węglowodany oraz zdrowe tłuszcze. Jednoimienne, np. brokuł, jabłko, pierś z kurczaka, jogurt naturalny itd. Należy ograniczać produkty wysokoprzetworzone, bogate w sól, cukier i tłuszcze nasycone. W codziennym żywieniu seniorów najważniejsza jest regularność posiłków, różnorodność oraz dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych wspierających zdrowie kognitywne, które rzutuje na zdrowie fizyczne także całego ciała.

 Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info





Wzdęty brzuch – dyskomfort czy poważny problem?

Częste wzdęcia i nadmiar gazów jelitowych obniżają jakość życia i mogą świadczyć o problemach zdrowotnych. Często skarżą się na nie pacjenci z cukrzycą, schorzeniami gastrologicznymi i przyjmujący niektóre leki. Jak sobie poradzić z uporczywymi dolegliwościami?



Prof. dr hab. n. med. Grażyna Maria Rydzewska
Kierownik Katedry Gastroenterologii i Żywienia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, członek Zarządu Polskiego Klubu Trzustkowego

Skąd najczęściej biorą się wzdęcia i nadmiar gazów jelitowych?

Nadmiernej ilości gazów sprzyjają niektóre pokarmy, żucie gumy czy połykanie powietrza podczas pośpiesznego jedzenia. Gazy powstają wskutek naturalnych procesów fermentacji jelitowej, a ich nadmiar pojawia się, jeśli zaczynają dominować bakterie wysokofermentujące. Jeżeli nie znajdują one wystarczającego ujęcia, pojawia się uczucie wzdęcia.

Czy długotrwałe wzdęcia i uczucie pełności mogą prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych?

Długotrwałe wzdęcia i uczucie pełności nie powinny być bagatelizowane. Mogą one znacząco obniżyć jakość życia i utrudniać codzienne funkcjonowanie. Przewlekłe wzdęcia często występują u pacjentów z zespołem jelita drażliwego (IBS), innymi czynnościowymi zaburzeniami przewodu pokarmowego czy chorobą uchyłkową. W tej ostatniej nadmierna fermentacja bakteryjna i zaleganie treści pokarmowej w uchyłkach mogą zwiększać ryzyko rozwoju stanu zapalnego.

Wzdęcia mogą być również działaniem niepożądanym niektórych leków, m.in. metforminy, antybiotyków czy inhibitorów pompy protonowej. Nasilony dyskomfort związany ze wzdęciami może sprawiać, że pacjenci rezygnują z zaleconego leczenia, co zwiększa ryzyko pogorszenia stanu zdrowia.

Jakie są metody leczenia dyskomfortu spowodowanego nadmiarem gazów w jelitach?

Postępowanie i leczenie są uzależnione od przyczyny dolegliwości. Podstawą jest regularność wypróżnień, ponieważ wzdęcia na ogół występują z zaparciami. Pomocne są ruch oraz dieta z odpowiednią ilością błonnika rozpuszczalnego, a także dieta niskofermentująca (low FODMAP), rekomendowana zwłaszcza dla pacjentów z IBS. Należy stosować ją ściśle zgodnie z zaleceniami czasowymi, ponieważ długotrwała eliminacja pewnych produktów grozi zaburzeniami mikrobioty.

W leczeniu objawowym wzdęć pomocna jest sprawdzona i powszechnie stosowana substancja czynna symetykon, która działa miejscowo w przewodzie pokarmowym, ułatwiając usuwanie nagromadzonych gazów. Symetykon jest zalecany przed badaniami obrazowymi, takimi jak USG jamy brzusznej, ponieważ zmniejszenie ilości gazów jelitowych może poprawić jakość obrazowania. Pomocne mogą być probiotyki o skuteczności udowodnionej w badaniach klinicznych. Czasem zalecamy ryfaksyminę alfa, czyli niewchłaniany eubiotyk. Sekwencyjną terapię tę substancją stosujemy na przykład w chorobie uchyłkowej.

Jaką rolę odgrywa symetykon w leczeniu wzdęć i nadmiernego gromadzenia się gazów jelitowych?

To substancja adsorbująca gazy (wiąże je i ogranicza ich łączenie się w większe pęcherzyki). Jest substancją stosowaną pomocniczo w leczeniu objawowym wzdęć oraz nadmiernego

WAŻNE

Wzdęcia powstają, gdy ilość gazów produkowanych w jelitach **przewyższa możliwości ich naturalnego usuwania przez organizm**. Do nadmiernego gromadzenia się gazów dochodzi najczęściej w wyniku **fermentacji niestrawionych składników pokarmowych przez bakterie jelitowe oraz zaburzeń motoryki przewodu pokarmowego**, które spowalniają ich przemieszczanie.

nagromadzenia gazów w przewodzie pokarmowym. W efekcie pomaga łagodzić uczucie pełności, rozpierania brzucha, dyskomfort oraz wzdęcia.

Istotną cechą symetykonu jest to, że nie wchłania się z przewodu pokarmowego i działa wyłącznie miejscowo w jelitach. Nie jest metabolizowany przez organizm i jest wydalany w niezmienionej postaci. Dzięki temu charakteryzuje się korzystnym profilem bezpieczeństwa oraz nie wykazuje istotnych interakcji z innymi lekami.

Preparaty zawierające symetykon są dostępne bez recepty i mogą być stosowane przez różne grupy pacjentów, w tym dzieci, osoby dorosłe i seniorów. Zawsze zgodnie z zaleceniami producenta lub lekarza. Występują w różnych postaciach, co pozwala dobrać formę odpowiednią do wieku i potrzeb pacjenta.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



Espumisan®
Simeticonum

LEK NR 1 W POLSCE NA WZDĘCIA

CZUJESZ DYSKOMFORT PRZEZ WZDĘCIA?



Lek dostępny bez recepty (OTC)

DO WZIĘCIA NA WZDĘCIA!

- **Espumisan® to lek nr 1 na wzdęcia w Polsce**
- **Symetykon szybko rozbija pęcherzyki gazu**
- **Espumisan® nie zawiera cukru**
- **Espumisan® może być stosowany z innymi lekami**

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Espumisan®, 40 mg, kapsułki. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 kapsułka zawiera 40 mg symetykonu. **Substancje pomocnicze o znanym działaniu** Metylu parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg na kapsułkę, żółcień pomarańczowa FCF (E 110) 0,002 mg na kapsułkę. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Kapsułki. Żelatynowe kapsułki, prawie okrągłe, żółte, miękkie, o gładkiej powierzchni i spoinie. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko mętna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA** W leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z nadmiernym gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia. W przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie pooperacyjnym. Pomocniczo w badaniach diagnostycznych okolic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastrokopii. Dolegliwości związane z gromadzeniem się gazów mogą być również wynikiem zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, objawiające się jako uczucie ucisku i pełności, odbijanie, burczenie w jelitach oraz wzdęcia. Espumisan® wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku od 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Berlin-Chemie AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. **Aktualizacja:** 07.2023 r. **Informacja naukowa:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00, e-mail: biuro@berlin-chemie.com.

Przygotowano: luty 2026, PL-ESP-2026-C1-10-v1-PRINT_DIGITAL-B

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

INFOGRAFIKA

OBJAWY DOŁĘGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH

Z NIESTRAWNOŚCIĄ

zgaga

nudności

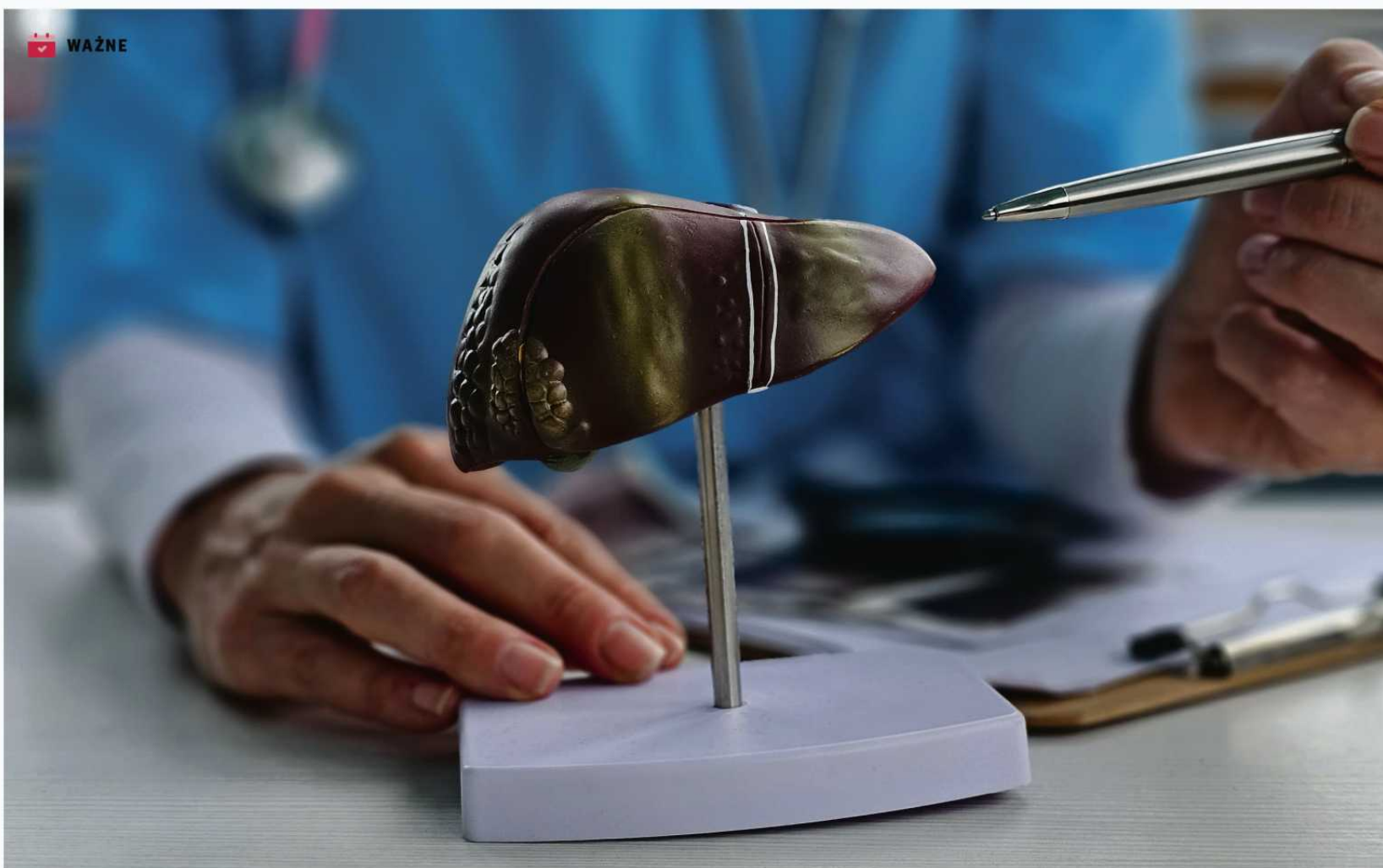
uczucie ciężkości i
pełności

wzdęcia

ból brzucha

skurcze

gazy



„Wątroba umiera po cichu”. Jak o nią zadbać?

Jest jednym z najważniejszych organów w ciele człowieka. O tym, że toczy się w niej proces chorobowy, można długo nie wiedzieć, bo objawy bywają nieswoiste. Kondycję wątroby można wspierać naturalnymi sposobami.



Dr n. med. Magdalena Cudała-Kucharska
Dietetyk dyplomowany przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, autorka książek i e-booków o tematyce zdrowia oraz jelit, założycielka Instytutu Arcana



dreubala

Jakie są najczęstsze problemy dotyczące wątroby i ich objawy?

Wątroba odpowiada za metabolizm składników odżywczych, neutralizację toksyn, produkcję żółci oraz magazynowanie i produkcję witamin. Odbyna się w niej bardzo dużo procesów metabolicznych, włącznie z aktywacją i dezaktywacją hormonów.

Jednym z najczęstszych problemów jest stłuszczeniowa choroba wątroby MASLD (wcześniej nazywana niealkoholową – NAFLD). Obserwujemy ją już u osób bardzo młodych, nawet u dzieci.

Niestety, choroby wątroby mogą przez długi czas rozwijać się bezobjawowo. Wątroba nie boli. Jeżeli odczuwamy ból w jej okolicy, to najczęściej z powodu kolki żółciowej.

Wśród objawów, jakie zaczyna dawać chora wątroba, można wymienić m.in. przewlekłe zmęczenie, spadki energii, uczucie ciężkości po posiłku, wzdęcia, problemy trawienne. Mogą współwystępować insulinooporność i trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

Jakie konsekwencje może mieć nieleczona choroba lub przewlekłe uszkodzenie wątroby?

Jest takie powiedzenie, że wątroba umiera po cichu. Najpierw w komórkach wątrobowych gromadzi się nadmiar tłuszczu, następnie dochodzi do procesów włóknienia, a nawet marskości, którą kiedyś kojarzyliśmy wyłącznie z piciem alkoholu.

Mimo że wątroba ma ogromne zdolności regeneracyjne, przy długotrwałym przeciążeniu procesy naprawcze mogą nie nadążyć za procesami zwłóknienia.

Uszkodzenie wątroby jest chorobą całego organizmu. Zaburzenia w jej funkcjonowaniu wpływają na gospodarkę lipidową i wspomnianą insulinooporność, zwiększają ryzyko cukrzycy typu 2, a nawet chorób sercowo-naczyniowych. Wiąże się ze stanem zapalnym, rzutując na pracę jelit, mikrobiom i odpowiedź immunologiczną.

Kiedy szczególnie warto zadbać o wątrobę?

Problemami z wątrobą zagrożone są przede wszystkim osoby z nadwagą, otyłością, insulinoopornością, cukrzycą typu 2 i z zaburzeniami gospodarki lipidowej. U osób przyjmujących wiele leków warto regularnie kontrolować parametry wątrobowe, takie jak ALAT, AspAT. Obciążeniem dla wątroby są też infekcje wirusowe – zwłaszcza wirusy wątrobowe. Na niektóre nie mamy szczepionki. To np. wirus zapalenia wątroby typu C, który prowadzi zarówno do marskości, jak i nowotworów.

Poza tym wątrobie nie służą picie alkoholu, mała aktywność i żywność ultraprzetworzona. Odpowiednim stylem życia zdecydowanie można poprawić jej zdrowie.

Jaką rolę we wspieraniu ochrony komórek wątrobowych mogą odgrywać składniki pochodzenia roślinnego?



Niestety, choroby wątroby mogą przez długi czas rozwijać się bezobjawowo.

W wątrobie wytwarza się większa część stresu oksydacyjnego. Dlatego szczególnie korzystnie działają związki o właściwościach antyoksydacyjnych. Są badania, które wskazują, że sylimaryna, pozyskiwana z ostropestu plamistego, może wspierać ochronę hepatocytów przed wolnymi rodnikami, a nawet powodować regenerację.

Korzystnie działa też karczoch zwyczajny, polifenole obecne np. w granatach, fosfatydylocholina (wyciąg z soi) oraz kurkumina. Ta ostatnia jest jednak jak obosieczny miecz: podawana w zbyt dużych ilościach i stężeniach może nawet uszkodzić wątrobę. Dlatego nie należy przekraczać zalecanych dawek suplementów z kurkumina i nie jest zalecana kobietom w ciąży.

Trzeba pamiętać, że choć czynniki roślinne od dawna są stosowane wspomagająco w chorobach wątroby, nie zastąpią zdrowego stylu życia.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



SYLIMAROL[®] PLUS



Przełom wśród leków na wątrobę

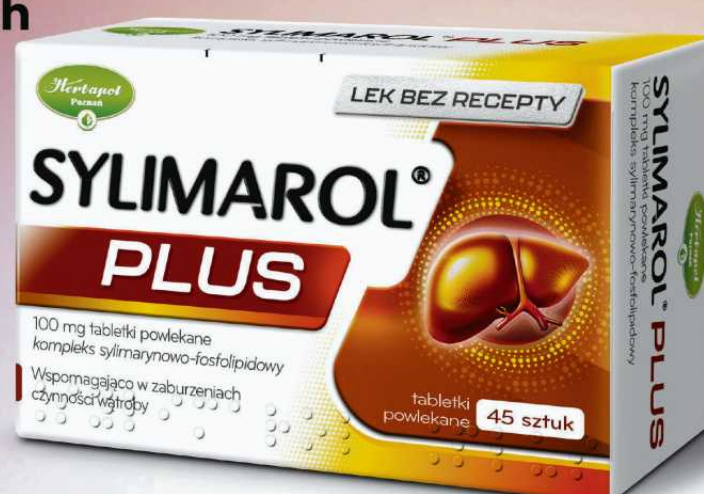


kompleks
sylimarynowo-
fosfolipisowy

- Preparat do stosowania wspomagająco w zaburzeniach czynności wątroby
- 1 opakowanie = 15 dni kuracji



10x większa
przyswajalność*



Sylimarol Plus 100 mg tabletka powlekana

Substancja czynna: 1 tabletka powlekana zawiera substancję czynną: 100 mg kompleksu sylimarynowo-fosfolipidowego o zawartości 30 % flawonolignanów w przeliczeniu na sylibinę i 1,5 % fosforu. **Wskazania do stosowania:** Preparat stosuje się wspomagająco w zaburzeniach czynności wątroby. **Dawkowanie:** Dorośli: Zazwyczaj stosowana dawka leku to: 3 razy dziennie po 1 tabletkę w chorobach przewlekłych, w stanach ostrych 3 razy dziennie po 2 tabletki. Lek należy przyjmować po jedzeniu. **Podmiot odpowiedzialny:** PZZ „Herbapol” S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

*kompleks sylimarynowo fosfolipidowy zwiększa biodostępność Sylimaryny do 10x (źródło: Medical Guidelines: hepatologia, lipiec 2025)

SYLILUS-GC-INT-948-2

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Mikrobiota jelit – klucz do zdrowia i równowagi wewnętrznej

Dla wielu osób to może być zaskakująca wiadomość, że o zdrowiu człowieka, a także występowaniu wielu dolegliwości i chorób mogą decydować mikroskopijnej wielkości mieszkańcy naszych jelit. We wnętrzu każdej osoby znajduje się mikrobiota jelitowa, czyli nawet 1500 różnych gatunków: bakterii, wirusów, grzybów.



Dr n. med.
Mirosława Gałęcka
Lekarka internistka
o holistycznym
podejściu do zdrowia,
wieloletnia ekspertka
w prowadzeniu
terapii probiotycznej,
Instytut Mikroekologii

Jak mikrobiota wpływa na zdrowie?

Badania potwierdzają, że mikrobiota wpływa na równowagę całego organizmu. Choć żyje w jelitach, to jej działanie znacznie wykracza poza układ pokarmowy. Mikrobiota wpływa na odporność, produkcję hormonów i witamin, a nawet pracę mózgu i samopoczucie. Można spotkać się z porównaniem mikrobioty do „zapomnianego organu”. Podkreśla ono rolę mikrobioty, bez której funkcjonowanie człowieka nie byłoby możliwe.

Kiedy mikrobiota przestaje wspierać zdrowie?

Gdy różne czynniki zaburzają jej równowagę. Należą do nich: „miejski” styl życia, fast foody, dieta bogata w cukry proste i tłuszcze zwierzęce, brak aktywności fizycznej, niedobór snu, stres, alkohol, papierosy i inne używki, a nawet leki. W jednym z badań dowiedziono, że pojedyncza dawka antybiotyku zmienia mikrobiom nawet na rok. Wykazano również, że antybiotyki wpływają niekorzystnie na niemal 80 proc. naszych dobrych bakterii jelitowych. W innym badaniu udowodniono, że również duża część innych leków (24 proc. z 1000 badanych) niszczy mikrobiotę – w tym powszechnie stosowane niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ, np. ibuprofen) czy inhibitory pompy protonowej (IPP), często przyjmowane w przypadku wrzodów żołądka. Robiąc krótki bilans obecności tych czynników i leków w naszym życiu, możemy dać sobie szybką odpowiedź na temat kondycji naszej mikrobioty jelitowej. By dokładnie sprawdzić stan mikrobioty

i dowiedzieć się, jak ją odbudować, w Instytucie Mikroekologii wykonujemy badanie diagnostyczne z próbki kału.

Jakie są konsekwencje dysbiozy jelitowej?

Ze względu na istotę mikrobioty dla zdrowia wszystkich układów zaburzenia w jej składzie, czyli tzw. dysbiozę jelitową, możemy odczuć w rozmaity sposób. Do najczęstszych objawów związanych z dysbiozą należą:

- dolegliwości jelitowe: wzdęcia, biegunki, zaparcia, kolki u niemowląt,
- nawracające infekcje,
- zmiany skórne: trądzik, wysypki,
- migreny,
- problem z utratą masy ciała,
- obniżony nastrój,
- przewlekłe zmęczenie.

Dysbioza jelitowa a choroby

Zaburzenia równowagi mikrobioty jelit mogą nie tylko powodować wiele dolegliwości, ale również są istotnym czynnikiem wielu chorób:

- zespołu jelita nadwrażliwego (IBS),
- zespołu przerostu mikroflory jelita cienkiego (SIBO) i przerostu metanogenów w jelitach (IMO),
- kandydozy (grzybicy) przewodu pokarmowego,
- autoimmunologicznych, takich jak: Hashimoto, atopowego zapalenia skóry (AZS), łuszczycy,
- skórnych: trądzik, pokrzywka,
- alergii pokarmowych i wziewnych,
- nietolerancji oraz nadwrażliwości pokarmowych,
- nadwagi i otyłości,
- depresji, ale także innych chorób psychicznych.

Jak wspierać mikrobiotę i zdrowie?

Od środka – w jelitach!

Zdrowy styl życia i dieta to podstawa, jednak biorąc pod uwagę świat, w jakim obecnie żyjemy, to często za mało, by móc cieszyć się dobrym samopoczuciem i zdrowiem. Szczególnie jeśli pojawiają się jakieś dolegliwości i choroby, jako lekarka specjalistka chorób wewnętrznych, nie wyobrażam sobie wspierania większości moich pacjentów bez probiotykoterapii. Probiotyki to żywe mikroorganizmy (bakterie lub drożdże) o udowodnionym korzystnym działaniu. Jako całkowita podstawa probiotyki powinny być stosowane w trakcie antybiotykoterapii. W takiej sytuacji mają zastosowanie bakterie *Lactobacillus rhamnosus* GG i drożdże *Saccharomyces boulardii*, które zapewniają profilaktykę biegunki poantybiotykowej, szczególnie niebezpiecznej dla małych dzieci i osób starszych. Zwykle rekomenduję stosowanie probiotyków przez przynajmniej 3 miesiące. W Instytucie Mikroekologii, który współtworzę z zespołem specjalistów, z dużą wrażliwością dopasowujemy probiotyki, odpowiednio do indywidualnych potrzeb i stanu mikrobioty jelit, a każdej osobie potrzebującej wsparcia w tym zakresie zapewniamy dostęp do bezpłatnych konsultacji telefonicznych.

Przytoczone publikacje:

Zaura E. et al. Same Exposure but Two Radically Different Responses to Antibiotics; Resilience of the Salivary Microbiome versus Long-Term Microbial Shifts in Faeces. *mBio* 2015, Nov 10, 6(6).
C. Maier, L. Pruteanu, M. Kuhn, M. Zeller, G. Telzerow, A., Anderson, E. E., & Patil, K. R. (2018). Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria. *Nature*, 555(7699), 623.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



Podwójny Reset dla głowy i jelit

PSYCHOBIOITYK

- ✓ **Pomaga redukować zmęczenie**
dzięki zawartości witamin B5 i B6*
- ✓ **Wspomaga komfort trawienny**
dzięki zawartości wapnia**



***Witaminy B5** (kwas pantotenowy) i **B6** (pirydoksyna): przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
****Wapń**: pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych.

Suplement diety

ALFAS-005-25

WYWIAD

Czułam, że coś jest nie tak, więc dociekałam

Katarzyna Glinka



NOWOŚĆ



Katarzyna Glinka, mimo że zawsze uchodziła za silną i niezależną kobietę, staje przed wyzwaniami, które zmuszają ją do przewartościowania swojego życia i zrozumienia, że nie ma nic złego w chwilach beznadziei i słabości, a przyznanie się do swoich potrzeb jest oznaką prawdziwej siły. Jeśli jesteś zagubiona w życiu i potrzebujesz się wzmocnić, to ta książka jest dla Ciebie.

FOT.: TW/ADAM PŁOCIŃSKI i MOVIE

Zaczęło się od bólu żołądka, potem doszło do obniżenia nastroju i przewlekłego zmęczenia. Lekarze długo nie wiedzieli, co jej dolega. Podejrzewano, że Katarzyna Glinka ma bóle psychosomatyczne. Dziś wstaje z uśmiechem i energią. Co jej pomogło?

FOT.: TVN/FOKUSMEDIA.COM



Katarzyna Glinka, aktorka znana z ról telewizyjnych i teatralnych, obecnie związana z serialem „Szpital św. Anny”, oraz dr Magdalena Elsner o wpływie mikrobioty na zdrowie

PREMIERA

Już jesienią, wraz z premierą **czwartego sezonu serialu „Szpital św. Anny”**, widzowie poznają bliżej **Gośkę Abratowską – bohaterkę, w którą wciela się Katarzyna Glinka**. To major, pilotka i lekarka wojskowa z wieloletnim doświadczeniem. **Jej obecność wniesie do życia szpitala nową energię i nie zabraknie emocjonujących wydarzeń z jej udziałem.**

Czuła pani, że z organizmem dzieje się coś niepokojącego. Co pani zauważyła?

Katarzyna Glinka: Miałam punktowe bóle w żołądka. Żaden z lekarzy nie potrafił powiedzieć, co mi jest. Wyniki badań nie wskazywały na konkretne trudności, ale ja czułam, że coś jest nie tak. W końcu trafiłam do pani dr Magdaleny Elsner, która dopasowała mi dietę i bardzo dokładnie przebadła florę bakteryjną jelit i toczące się w nich stany zapalne.

Jakie sygnały mogą sugerować, że mikrobiota i jelita są w gorszej kondycji?

Dr Magdalena Elsner: To zazwyczaj subtelne komunikaty. Jednym z najczęstszych jest przewlekłe zmęczenie mimo dobrego snu. Mogą się pojawiać: wahania nastrojów, drażliwość, problemy ze snem czy zwiększona podatność na stres.

KG: Ja czułam bardzo duże zmęczenie. Wyraźnym sygnałem było silne obniżenie nastroju, ponieważ normalnie na co dzień tak nie mam.

ME: Zdarzają się też problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, tzw. mgła mózgowa. Kolejnym sygnałem mogą być częste infekcje. 85 procent naszego układu odpornościowego mieści się w jelitach. Kiedy mikrobiota jest zaburzona, organizm gorzej radzi sobie z ochroną przed czynnikami chorobotwórczymi. Charakterystyczne są także problemy skórne.

A czy silny stres wpływa na jelita i mikrobiotę?

KG: Oczywiście, to jest bardzo powiązane. Pewnie każdy z nas to zauważa. Pamiętam, że od dziecka w sytuacjach silnego stresu czułam dolegliwości żołądkowe.

ME: Problem stresu pojawia się niestety coraz częściej, u coraz młodszych pacjentów. Zauważmy, że w silnych emocjach mówimy: „boli mnie brzuch”, „ściska mnie coś w dołku”, „mam motyle w brzuchu”. To nie są jedynie metafory,

ale realne odczucia, które wynikają właśnie z połączenia osi jelita-mózg. To skomplikowany system komunikacji pomiędzy mózgiem, układem nerwowym a hormonalnym i również mikrobiotą.

Kiedy żyjemy w przewlekłym stresie, organizm produkuje zwiększoną ilość kortyzolu i adrenaliny. Wówczas mogą pojawić się np. wzdęcia, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, przelewanie w jelitach czy zwiększona wrażliwość na niektóre pokarmy.

W książce „Mnie też zabrakło sił” pojawia się temat przeciążenia i kryzysu. Czy w takim stanie łatwo przeoczyć sygnały, które wysyła organizm?

KG: Ja myślę, że każdy z nas, jeśli się wsłucha w swój organizm, to go bardzo dobrze usłyszy i zinterpretuje. Tylko często po prostu tego nie robimy albo robimy późno, bo jest innych dużo „ważniejszych” spraw i zwyczajnie nie mamy siły albo przestrzeni, żeby zająć się sobą.

ME: Wiele osób żyje pod dużą presją zawodową lub emocjonalną. Skarżą się np. na przewlekłe zmęczenie, problemy ze snem czy obniżony nastrój. A jednym z elementów całej tej układanki okazuje się właśnie zaburzona mikrobiota jelitowa. Dlatego, kiedy mówimy o zdrowiu psychicznym, absolutnie nie możemy zapominać o zdrowiu jelit.

KG: Muszę powiedzieć, że w moim przypadku kryzys dał mi rzeczywiście taką trampolinę do tego, żeby zdecydowanie lepiej i bardziej jakościowo żyć, mimo ogromnych trudności wręcz dramatów, które mnie spotkały. Paradoksalnie, dzięki temu nauczyłam się czerpać radość z najmniejszych rzeczy i doceniać wszystko to, co dobrego mi się przytrafia. To losowa sytuacja zmusiła mnie do tego, żeby przewartościować swoje życie i w taki zdrowy sposób skierować uwagę na siebie. Ważne jest też odpuszczanie i tego się ciągle uczę. Nie powiem, że osiągnęłam jakiś totalny zen (śmiej), ale faktycznie bardzo mocno zwracam uwagę na to, jak żyję.

Jaką rolę odgrywa współpraca pacjenta ze specjalistą od zdrowia jelit i mikrobioty?

ME: Rola pacjenta jest niezwykle istotna, bo to on każdego dnia podejmuje decyzje związane z jedzeniem, aktywnością fizyczną, zarządzaniem stresem czy regeneracją. Nie można jednak oczekiwać bardzo szybkich efektów poprawy mikrobioty jelitowej, bo to długofalowy proces. Mamy ponad 300 metrów śluzówki w jelitach i około 2,5 kg bakterii, więc tam ma się co regenerować. Mikrobiota jest jak linie

papilarne – każdy ma inną i dlatego wymaga indywidualnego podejścia.

KG: Ważne, żeby się regularnie badać i dociekać. Dla mnie najtrudniejsze było to, że odbijałam się od drzwi gabinetów lekarzy różnych specjalizacji, a nie znajdowałam odpowiedzi. Dopiero z panią doktor krok po kroku doszłam do stanu, w którym czuję się lepiej niż przed 40. rokiem życia (śmiej). To było pół roku bardzo rygorystycznej diety i celowanej probiotykoterapii. Ponieważ jestem dość aktywna fizycznie, nie musiałam więcej zmieniać. Mocno zwracam uwagę na odpoczynek. Próbuję trzymać tak zwany balans i chyba dzięki temu dziś wstaję rano z siłą, wdzięcznością i uśmiechem na twarzy.



FOT.: TVN/ADAM PLUGIŃSKI MOVIE



Życie ze stomią – fakty, mity oraz najważniejsze informacje dla pacjentów

Choć stomia wciąż dla wielu osób pozostaje tematem tabu, warto podkreślić najważniejszą rzecz: stomia nie jest chorobą. To rozwiązanie medyczne, które bardzo często ratuje zdrowie i życie oraz pozwala wrócić do codziennego funkcjonowania po ciężkiej chorobie, urazie lub skomplikowanym leczeniu.



Agnieszka Siedlarska
Wiceprezesa Fundacji STOMALife, ekonomistka i menedżerka z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu finansami oraz działalności społecznej na rzecz osób żyjących ze stomią

Czym jest stomia i kiedy konieczne jest jej wyłonienie?

Stomia to chirurgicznie wykonane połączenie narządu wewnętrznego z powierzchnią skóry – najczęściej jelita lub układu moczowego. Dzięki temu możliwe jest odprowadzanie treści jelitowej lub moczu do specjalnego worka stomijnego. Wyłonienie stomii jest konieczne wtedy, gdy naturalna droga wydalania przestaje działać prawidłowo, na przykład w przebiegu chorób nowotworowych jelita grubego, nieswoistych chorób zapalnych jelit, powikłań pooperacyjnych czy urazów. Stomia może być czasowa lub stała. Jej celem jest ochrona zdrowia, umożliwienie leczenia oraz poprawa jakości życia pacjenta. Wbrew obawom nie oznacza końca aktywnego życia – dla wielu osób staje się etapem, który pozwala odzyskać zdrowie i wrócić do codziennych aktywności.

Czy życie ze stomią jakoś ogranicza codzienność?

To jeden z najczęściej powielanych mitów. W rzeczywistości większość osób po okresie adaptacji wraca do pracy, życia rodzinnego, podróży, aktywności fizycznej i swoich pasji. Nowoczesny sprzęt stomijny jest dyskretny, szczelny i wygodny. Worki stomijne neutralizują zapachy i pozostają niewidoczne pod ubraniem, dzięki czemu pacjenci mogą czuć się komfortowo i bezpiecznie. Wciąż jednak

funkcjonuje wiele stereotypów dotyczących stomii – przekonanie o wykluczeniu społecznym, ograniczeniu relacji czy konieczności rezygnacji z aktywności. Tymczasem osoby ze stomią mogą prowadzić satysfakcjonujące i aktywne życie, a często dzięki stomii odzyskują sprawność oraz uwalniają się od bólu i przewlekłych objawów choroby.

Jakie są największe obawy pacjentów przed wyłonieniem stomii?

Najczęściej dotyczą one utraty niezależności, zmiany wyglądu ciała, odrzucenia społecznego oraz obawy przed „innym” życiem. Takie emocje są całkowicie naturalne, jednak doświadczenia wielu pacjentów pokazują, że rzeczywistość często wygląda inaczej niż wyobrażenia przed operacją.

Wielu stomików podkreśla, że stomia pozwoliła im odzyskać zdrowie, energię i możliwość powrotu do codziennych aktywności. Ogromne znaczenie ma także wsparcie personelu medycznego, pielęgniarek stomijnych oraz kontakt z innymi osobami żyjącymi ze stomią. Pomaga to ośwoić nową sytuację, odzyskać poczucie bezpieczeństwa i uwierzyć, że można normalnie żyć.

Czy stomia nadal jest tematem tabu?

Niestety tak. W wielu przypadkach stomia nadal pozostaje tematem, o którym mówi się zbyt rzadko. Wynika to głównie z braku wiedzy oraz utrwalonych stereotypów. To z kolei prowadzi do

niepotrzebnego lęku, wstydu i poczucia izolacji u pacjentów. Dlatego tak ważne są edukacja oraz otwarta rozmowa, które pomagają przełamywać bariery i budować świadomość społeczną. Najważniejsze, co warto powiedzieć osobie, która właśnie dowiedziała

„**Jeśli czeka cię wyłonienie stomii lub żyjesz ze stomią i potrzebujesz wsparcia – pamiętaj, że nie jesteś sam.**

się o konieczności wyłonienia stomii, to: stomia nie odbiera człowiekowi normalnego życia. Bardzo często je ratuje – pozwala odzyskać zdrowie, bezpieczeństwo i codzienny komfort. Człowiek nadal pozostaje sobą – ze swoimi relacjami, planami i marzeniami. Jeśli czeka cię wyłonienie stomii lub żyjesz ze stomią i potrzebujesz wsparcia – pamiętaj, że nie jesteś sam. Rozmowa, wiedza i kontakt z innymi stomikami pomagają odzyskać poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie.

i Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info





Profilaktyka zdrowia – jakie badania warto wykonywać regularnie?

Regularne badania profilaktyczne pomagają monitorować stan zdrowia i wykrywać choroby na wczesnym etapie.



Lek. Katarzyna Woźniak
„Mama i stetoskop”
Założycielka przychodni internetowej Zapytaj Lekarza, obesitolog oraz twórczyni internetowa



Jakie podstawowe badania profilaktyczne powinien regularnie wykonywać każdy dorosły, nawet bez objawów choroby?

Wiele chorób cywilizacyjnych rozwija się po cichu, bez objawów. Dlatego warto badać się regularnie, nawet gdy czujemy się dobrze. Podstawą jest morfologia krwi, glukoza na czczo, lipidogram, czyli cholesterol z podziałem na frakcje, kreatynina z oceną pracy nerek, TSH oraz badanie ogólne moczu. Do tego pomiar ciśnienia tętniczego i ocena masy ciała: BMI oraz obwód talii, bo to pierwszy sygnał choroby otyłościowej. U kobiet ważne jest badanie w kierunku HPV, które coraz częściej zastępuje klasyczną cytologię w profilaktyce raka szyjki macicy. W młodszym wieku piersi oceniamy przede wszystkim w USG, a między 45. a 74. rokiem życia podstawą jest bezpłatna mammografia co 2 lata. Po 50. roku życia dochodzi profilaktyka raka jelita grubego. Większość badań laboratoryjnych mamy dziś w jednym miejscu: od 2025 roku działa program Moje Zdrowie, czyli bezpłatny bilans dla dorosłych po 20. roku życia, dostępny w POZ i przez Internetowe Konto Pacjenta.

Jak często należy kontrolować najważniejsze parametry krwi, takie jak morfologia, glukoza i cholesterol?

Jeśli wyniki są prawidłowe i nie mamy czynników ryzyka, zwykle wystarczy kontrola co kilka lat. Nie ma jednak jednego interwału dobrego dla wszystkich. Glukozę na czczo warto sprawdzać co 3 lata od 45. roku życia, a wcześniej i częściej, gdy mamy nadwagę, otyłość albo cukrzycę w rodzinie, bo

te osoby najczęściej zyskują na wczesnym wykryciu. Lipidogram również kontrolujemy co kilka lat, częściej po 40. roku życia i przy obciążeniach rodzinnych. Sama otyłość przesuwając nas do grupy, którą trzeba monitorować częściej. Morfologia nie ma sztywnego terminu, dobrze wykonać ją przy okazji innych badań. Jeśli leczymy się na nadciśnienie, cukrzycę czy zaburzenia lipidowe, częstotliwość ustala lekarz prowadzący i bywa znacznie większa. Bilans w programie Moje Zdrowie przysługuje osobom w wieku 20 do 49 lat raz na 5 lat, a po 50. roku życia raz na 3 lata.

Jaką rolę odgrywa lekarz rodzinny jako pierwszy kontakt z pacjentem i w kierowaniu na dalszą diagnostykę?

Lekarz rodzinny to przewodnik po całym systemie. Zna pacjenta, jego historię i obciążenia rodzinne, dlatego potrafi z pozornie błędnego objawu wyłowić coś, co wymaga pilnej diagnostyki. To on zleca podstawowe badania, interpretuje wyniki i decyduje, czy potrzebna jest konsultacja u specjalisty. Dobrym przykładem jest choroba otyłościowa. To nie kwestia wyglądu ani silnej woli, tylko przewlekła choroba, która po cichu napędza cukrzycę, nadciśnienie i kłopoty z sercem. Lekarz rodzinny może rozpoznać ją wcześniej i włączyć leczenie albo skierować do poradni, zanim pojawią się powikłania. Dlatego nie warto traktować go wyłącznie jako miejsca po receptę. Najwięcej zyskujemy, gdy przychodzimy też wtedy, gdy nic złego się nie dzieje, na rozmowę o profilaktyce.

Jak wygląda współpraca lekarza rodzinnego z pacjentem w zakresie profilaktyki i dbania o zdrowie?

Najlepiej, gdy jest to partnerstwo, a nie jednorazowa wizyta. Lekarz dostarcza wiedzy i wyników, ale realna zmiana dzieje się w domu pacjenta: w tym, co jemy, ile się ruszamy, jak śpimy i jak radzimy sobie ze stresem. Sama

„Większość badań laboratoryjnych mamy dziś w jednym miejscu: od 2025 roku działa program Moje Zdrowie.”

powtarzam pacjentom, że nie chodzi o kolejną dietę cud, tylko o kilka nawyków, które utrzymamy przez lata. Dlatego tak ważne są wspólnie ustalone, konkretne i wykonalne cele zamiast ogólnego „proszę schudnąć”. W profilaktyce otyłości i jej powikłań liczy się konsekwencja, nie jednorazowy zryw. Pomaga w tym Indywidualny Plan Zdrowotny, który po bilansie przygotowuje zespół POZ. Warto przyjść na wizytę przygotowanym: spisać leki, pytania i niepokojące objawy. Bo łatwiej i taniej jest zapobiegać, niż leczyć powikłania.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info



Microdacyn⁶⁰® Wound Care

Roztwór oraz żel do antyseptyki ran



Dystrybutor i podmiot prowadzący: KIKGEL Sp. z o.o. | tel.: 44 719 23 40 | e-mail: biuro@kikgel.com.pl | www.kikgel.com.pl
Reprezentant w UE: Sonoma Pharmaceuticals Netherlands B.V. | Producent: Oculus Technologies of Mexico S.A. de C.V.



Wskazania

- Rany ostre i przewlekłe: tj. otarcia, owrzodzenia podudzi, zespołu stopy cukrzycowej, odleżyny, owrzodzenia nowotworowe
- Oparzenia termiczne, elektryczne i chemiczne I-go i II-go stopnia, odczyn popromienne
- Pielęgnacja miejsc wprowadzania cewników urologicznych, gastrostomii (PEG/PEJ), drenów oraz stomii
- Nawilżanie opatrunków takich jak kompresy, gąbki, gaza, tampony i inne, kiedy występuje problem z ich usunięciem

Wyd. 03/05/2026

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.