

Już dziś specjalny dodatek HIPOKRATES

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Środa
28.01.2026
Nr 22

www.gazetawroclawska.pl
Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Gazeta WROCLAWSKA

Kolejne duże osiedle budują nad Odrą.

Lokatorzy będą
oglądać Wrocław
nawet z 17. piętra **str. 3**



**Reprezentant
Mauretanii w Śląsku.**
Szeregi obrony „Wojs-
kowych” wzmocnił
Lamine Ba **str. 16**

**Biegające bez opieki
psy terroryzują
ludzi na Kozanowie.**
Niektórzy boją się
wyjść z domu **str. 5**



JELENIA GÓRA/CIEPLICE-ZDRÓJ

**W kurorcie chcą strefy wolnej
od tytoniu.** Koniec z paleniem
na bulwarze i przy tężni **str. 4**



KOMUNIKACJA

Odjechało ostatnie Pendolino z Wrocławia do Warszawy

Prawdopodobnie na kilka tygodni
pożegnamy się z Pendolino na trasie
z Wrocławia do Warszawy. Wczoraj
o 6.27 z Głównego odjechał ostatni
taki skład (podróż trwa 3 godziny i 52
minuty). Pasażerowie w miejsce
tego kursu od dzisiaj będą mogli sko-
rzystać z ekspresu EIC 6104
Intercity. A wszystko przez to, że
PKP wkracza na kolejny odcinek re-
montu trasy do Warszawy, przez
Opole. Chodzi o 90-kilometrowy
odcinek pomiędzy Opolem a Czę-
stochową.

- Modernizujemy tory, urządze-
nia sterowania ruchem, sieć trak-

cyjną oraz mosty i wiadukty na 90
kilometrach linii, aby codzienne
przejazdy z Wrocławia przez Opole
do Warszawy były szybsze, wygod-
niejsze i bezpieczniejsze. Czas
przejazdu skróci się o około 4 mi-
nuty - mówi Marta Pabiańska
z PKP PLK S.A.

Teraz nikt z PKP nie jest w stanie
powiedzieć, kiedy Pendolino wróci
do rozkładów jazdy. Może tak się
stać z wiosenną korektą rozkładu
28 marca. Obecnie między War-
szawą a Wrocławiem kursuje ponad
20 par pociągów dziennie.
Remigiusz Biały

**Codzienny horos-
kop, krzyżówka
i nowości ze świata
show-biznesu str. 14**

MATKA: MÓJ SYN BYŁ WYZYWANY, SZARPANY, CIĄGNIĘTY PRZEZ SAŁĘ

Szok! Nauczyciel zaatakował ucznia

Grażyna Szyszka
Głogów

**W Szkole Podstawowej nr 3 w Gło-
gowie miało dojść do szokującego
incydentu. Na jednej z lekcji na-
uczyciel miał zaatakować ucznia,
12-latkę z orzeczeniem o potrzebie
kształcenia specjalnego.**

Zdarzenie miało miejsce w piątek, 23
stycznia w SP 3 w Głogowie. To jedna
z największych podstawówek w mie-
ście. O tym, co się wydarzyło na lekcji
techniki w szóstej klasie, opowiedziała
pani Natalia, matka 12-letniego
chłopca.

- Nauczyciel wyzywał syna, mówił
do niego między innymi wypier...
z mojej klasy, debilu, gnoju. Zrzucił go
z krzesła, aż syn uderzył o metalowy
element ławki. Potem go szarpał i cią-
gnął przez salę na oczach innych
uczniów - opisuje szokujące wydarze-
nie.

Matka zgłosiła sprawę policji

Matka dziecka zarzuca szkole, że
nie powiadomiła jej o incydencie, a jej
syn, w silnych emocjach, został wy-
puszczony do domu bez żadnej opieki.

- Wrócił zapłakany i roztrzęsiony.
W szkole tłumaczyli potem, że w tym
dniu było dużo incydentów i nie zdą-
żyli zadzwonić - dodaje pani Natalia.
- Wiem, że mój syn jest trudnym
dzieckiem, ale to dorośli powinni pa-
nować nad sytuacją.

Jeszcze tego samego dnia matka
wróciła z synem do szkoły, by wyja-
śnić, co się stało, a wieczorem zgłosiła
się z nim na policję, gdzie złożyła za-
wiadomienie.

- Na komendzie Maciek zaczął się
skarżyć na ból, więc policjanci skiero-
wali nas na głogowski SOR, a stamtąd



**Zawiadomienie o incydencie wysłano do kuratorium razem
z wnioskiem o pilną kontrolę doraźną w szkole**

zabrali nas do Legnicy na oddział chi-
rurgii dziecięcej, gdzie chłopca prze-
badano.

U 12-latkę stwierdzono stłuczenie
przedramienia oraz bolesność klatki
piersiowej po lewej stronie. Lekarze
jako przyczynę urazów wskazali „szar-
paninę z nauczycielem”.

Zawiadomienie o incydencie wy-
ślano do Dolnośląskiego Kuratorium
Oświaty we Wrocławiu, razem z wnio-
skem o pilną kontrolę doraźną. Matka
napisała też oficjalną skargę do dyrek-
cji SP nr 3 z wnioskiem o natychmia-
stowe zawieszenie nauczyciela.

Szkola reaguje na agresję nauczyciela

Dyrektor SP 3 Ernest Kłósek przy-
znaje, że w ostatni piątek na lekcji
w szkole doszło do incydentu. - Zda-
rzenie było dynamiczne. Dziecko
i klasa zostały zaopiekowane. Pedagog

szkolny miał wykonać telefon do ro-
dzica, ale nie zdążył, bo dziecko zro-
biło to pierwsze - tłumaczy dyrektor.

Jak informuje dyrektor Kłósek,
o całej sprawie poinformował wszyst-
kie organy szkolne i pozaszkolne.
Na pytanie, czy nauczyciel techniki
wciąż pracuje, czy został zawieszony,
dyrektor nie odpowiada wprost, ale
dodaje: - Muszę jeszcze wykonać je-
den krok, a mianowicie skierować
wniosek do rzecznika dyscyplinarnego
przy wojewodzie dolnośląskim.
To wymaga jeszcze czasu, bo sytuację
muszę dogłębnie przeanalizować -
przynajmniej.

Dyrektor dodaje, że odbyły się spo-
tkania zarówno z mamą ucznia, ale
i całym oddziałem.

- Wracamy na właściwe tory - za-
pewnia nas dyrektor.

Ale czy to koniec sprawy?

Czytaj str. 3

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



9 772353 615033

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Zasada była prosta: wróg jego wroga jest przecież jego przyjacielem.

Zamów prenumeratę

Gazeta Wrocławska ☎ 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Final strzelaniny pod Biedronką. Dwa śledztwa i sąd

Konrad Bałajewicz
Wrocław

O tej sprawie w czerwcu ubiegłego roku mówiła cała Polska. Na filmie, który ukazał się w internecie, mogliśmy obserwować akcję koło sklepu w Bolkowie.

Do Sądu Rejonowego w Kamiennej Górze trafił akt oskarżenia w sprawie zeszłorocznej, głośnej interwencji policji na parkingu pod Biedronką w Bolkowie. Prokuratura oskarżyła 34-letniego mężczyznę o czynną napad na funkcjonariuszy policji. To właśnie podczas tego zdarzenia padły strzały. Jeden z policjantów został ranny.

Lekcewał policyj

Do zdarzenia doszło 5 czerwca 2025 r. Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Jaworze otrzymali informację, że na parkingu przy sklepie Biedronka w Bolkowie znajduje się samochód marki Lexus, który mógł zostać przywłaszczony przez osobę, która go wcześniej wypożyczyła. Gdy funkcjonariusze podeszli do pojazdu, w środku siedział kierowca oraz pasażerka, a silnik był uruchomiony.

Kierowca zablokował drzwi od środka i nie reagował na polecenia policjantów. Zamiast tego zaczął gwałtownie manewrować autem, ruszając do przodu i do tyłu. Funkcjonariusze musieli odskakiwać, by uniknąć potrącenia. W trakcie tych manewrów Lexus uderzył w ścianę Biedronki, a także w oznakowany radiowóz VW Transporter, kolejny radiowóz oraz zaparkowanego obok Hyundai Tucsona, powodując liczne uszkodzenia.

W pewnym momencie policjanci użyli broni palnej, próbując unieruchomić pojazd, celując w opony. Jeden z oddanych strzałów rykoszetował i ranił policjanta w łydke. Funkcjonariusz trafił do szpitala.

Kierowcy udało się wydostać z parkingu, lecz ucieczka nie trwała długo. Po chwili stracił panowanie nad pojazdem i wjechał do rzeki. Następnie próbował uciekać pieszo, jednak został zatrzymany przez

policję. Jak przekazuje Prokuratura Okręgowa w Jeleniej Górze, 34-letni mężczyzna na co dzień zamieszkały na terenie Niemiec, został oskarżony o czynną napad na interwenujących funkcjonariuszy policji przy użyciu samochodu.

Z aktu oskarżenia wynika, że to nie jedyne zarzuty wobec 34-latkę. Prokuratura zarzuca mu również zniszczenie mienia w warunkach recydywy, wielokrotne naruszenie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych, kierowanie samochodem pod wpływem substancji psychotropowych (metamfetaminy i amfetaminy), a także używanie tablic rejestracyjnych nieprzypisanych do pojazdu. Ustalono, że od 1 do 5 czerwca 2025 roku mężczyzna pięciokrotnie prowadził Lexusa mimo dwóch prawomocnych zakazów sądowych.

- Grzegorz B. częściowo przyznał się do popełnienia zarzucanych mu przestępstw, to jest do kierowania pojazdem bez uprawnień oraz pod wpływem substancji psychotropowej, a także do zniszczenia mienia. Złożył krótkie wyjaśnienia - informuje Ewa Węglarowicz-Makowska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze.

Na proces oczekuje w areszcie śledczym. Grozi mu kara od 1 roku i 6 miesięcy do 15 lat pozbawienia wolności.

Popełnili błąd?

Równolegle wciąż prowadzone jest drugie postępowanie, dotyczące działań samych policjantów. Śledztwo ma wyjaśnić, czy podczas interwencji doszło do przekroczenia uprawnień lub niedopełnienia obowiązków służbowych.

- Przesłuchano wszystkich uczestników zdarzenia, świadków, zabezpieczono nagrania. Powołano biegłego z zakresu taktyki i techniki interwencji policji. Dopiero po uzyskaniu jego opinii, prokurator podejmie decyzję co do dalszego toku postępowania. Ta opinia najprawdopodobniej będzie pod koniec marca - mówi „Gazecie Wrocławskiej” prokurator Ewa Węglarowicz-Makowska.

Grażyna Szyszka
Głogów

Jeżeli nie pełniłeś służby wojskowej, a chcesz się w tym sprawdzić, weź udział w miesięcznej Dobrowolnej Zasadniczej Służbie Wojskowej. Turnus w głogowskiej jednostce rusza 9 lutego.

4. Głogowski Batalion Inżynierii otworzył drzwi dla ochotników dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej. Nowo wcieleni żołnierze przejdą 27-dniowe szkolenie w zakresie podstawowego żołnierskiego rzemiosła, uczyć się m.in. posługiwania bronią, taktyki oraz zasad dyscypliny wojskowej.

Drugi już w tym roku turnus rozpoczyna się 9 lutego i zakończy 7 marca uroczystą przysięgą w jednostce, na którą zaprasza się rodziny.

W ciągu kilku tygodni intensywnych zajęć, elewi będą mieli możliwość zdobycia wiedzy i umiejętności w zakresie m.in.: strzelania, walki wręcz, taktyki wojskowej, przetrwania, zajęć



FOT. DARIUSZ STANISZEWSKI

Szkolenie trwa 27 dni, mile widziane są też panie

z obsługi sprzętu i pojazdów wojskowych. W przyszłości ochotnicy mogą zasilić rezerwy albo wstąpić do armii zawodowej. Rekrutacja już trwa. Kto może się zgłosić?

- Warunkiem uczestnictwa jest nieposzlakowana opinia, niekaralność. Rekruci muszą też zrobić badania lekarskie i psychologiczne, które są przeprowadzane u nas w Wojskowym Centrum Rekrutacji - informuje stra-

szy kapral Dominika Pieczonka.

Ochotnicy będą zakwaterowani w głogowskich koszarach i na miejscu przejdą szkolenie. Wojsko ich wykarmi a na koniec wypłaci pieniądze. Osoby do 26. roku życia otrzymają na rękę około 6,8 tys. zł. Starsi nieco mniej, bo wypłata będzie opodatkowana.

O tym, jak wygląda zasadnicza służba w wojsku mogą się też przekonać kobiety do 60. roku

życia. Górna granica wieku dla mężczyzn wynosi 62 lata.

Chętni mogą się zgłaszać w Wojskowym Centrum Rekrutacji w Głogowie przy ul. Wojska Polskiego 58, telefon: 26 167 81 55, mail: wcr.glogow@ron.mil.pl.

Kolejny taki turnus w Głogowie wojsko planuje zorganizować w sierpniu tego roku. Warto dodać, że podobne szkolenia odbywają się w innych jednostkach na terenie kraju.

Wrocławianie będą mieć swoją własną Wyspę Rodos

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Na Stabłowicach ma powstać Stabłowicka Wyspa Rodos. Czyli kwiecisty skwer realizowany w ramach Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego. Miasto szykuje przetarg na roboty budowlane.

Stabłowicka Wyspa Rodos powstanie przy ul. Fieldorfa za szpitalem, obok ronda Marka Bezruczki, między ROD Zielona Dolina i ROD Małwa. To właśnie od sąsiadujących Rodzinnych Ogródków Działkowych, zwanych popularnie „Rodos”, wzięła się jej nazwa. Projekt zakłada kompleksowe uporządkowanie terenu, przy jednoczesnym zachowaniu istniejącej zieleni.

Nowy skwer o powierzchni 8,5 tys. mkw. ma stać się miejscem codziennego wypoczynku dla mieszkańców,



GRAFIKA WROCŁAWSKIE INWESTYCJE

Tak ma wyglądać skwer - Stabłowicka Wyspa Rodos przy ul. Fieldorfa

sprzyjającym spacerom, rekreacji i spotkaniom sąsiedzkim.

W ramach inwestycji powstaną parkowe ścieżki dla pieszych i rowerzystów, a także elementy małej architektury: ławki, kosze na śmieci

oraz drewniane słupki, które pomogą uporządkować przestrzeń. Najważniejszym elementem projektu będzie zieleni. I to w imponującej skali.

Na Stabłowickiej Wyspie Rodos zaplanowano 76 no-

wych drzew. Wśród nich znajdą się m.in. klony polne, lipy drobnolistne, wiśnie ozdobne, czereśnie, jabłonie różnych odmian, a także sosny pospolite i tulipanowiec amerykański. Uzupełnieniem drzewostanu będzie prawie 2000 krzewów, w tym tawuły, forsycje, róże, lilaki i obiele, a także trawy ozdobne i rośliny cebulowe. Całość dopełni blisko 6000 metrów kwadratowych trawnika.

Dodatkowo powstanie nowe przejście dla pieszych oraz przejazd rowerowy przez ulicę Fieldorfa, co ułatwi poruszanie się po okolicy.

Zgodnie z planem przetarg na budowę Stabłowickiej Wyspy Rodos ma zostać ogłoszony w I kwartale 2026, a sama inwestycja powinna zostać zrealizowana do końca tego roku. Szczegóły dotyczące przetargu miasto zapowiada ujawnić już wkrótce

nasz REGION

KRÓTKO

WROCŁAW

W szczycie komunikacyjnym padł system ITS

Inteligentny System Transportu „ITS Wrocław” uległ awarii. Biuro prasowe wrocławskiego magistratu wydało komunikat o tym, co to może oznaczać w praktyce? Możliwe są kilkunastominutowe opóźnienia w kursowaniu komunikacji zbiorowej, brak informatycznego sterowania światłami może powodować korki oraz brak priorytetyzacji najbardziej obciążonych kierunków ruchu, na skrzyżowaniach działają

programy lokalne bez priorytetyzacji. Do zdarzenia doszło wczoraj tuż po godz. 16. Czyli podczas szczytu komunikacyjnego. Jak udało się nam ustalić - informatycy ZDiUM i Centrum Usług Informatycznych prowadzili intensywne działania naprawcze. - Po przywróceniu pełnego funkcjonowania systemu sytuacja na drogach i w komunikacji miejskiej powinna wrócić do normy w ciągu 45-60 minut - informował ratusz. MT

POWIAT ZŁOTORYJSKI

Przygnieciony przez ciągnik



FOT. OSP WOJCISZÓW

Do wypadku doszło we wsi Podgórk w miniony poniedziałek. Ciągnik, jadąc połą, pochyloną drogą, przewrócił się przygniatając kierującego nim mężczyznę. Został on przetransportowany do szpitala. Szczegóły zdarzenia ustala policja, MT

LEGNICA

Szpital wstrzymuje odwiedziny

Przez nasilenie zachorowań na grype i dynamiczny wzrost infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych legnicki szpital, do odwołania, wstrzymał od wczoraj odwiedziny pacjentów na wszystkich oddziałach. - Decyzja została podjęta jako działanie zapobiegawcze, mające na celu ograniczenie ryzyka zakażeń wśród pacjentów, którzy ze względu na swój stan zdrowia są szczególnie podatni na zagrażające ich zdrowiu i życiu powikłania in-

fekcyjne. Ograniczenie odwiedzin służy również zapewnieniu bezpieczeństwa personelu medycznego oraz utrzymaniu ciągłości udzielania świadczeń zdrowotnych - czytamy w wydanym przez Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy oświadczeniu.

Co ważne - w uzasadnionych przypadkach możliwość odwiedzin może zostać rozpatrzona indywidualnie przez lekarza kierującego oddziałem. Edyta Golisz

OLEŚNICA

Kierowca z Kolumbii był pod wpływem narkotyków Policjanci zatrzymali 31-latkę, bo wykonywał dziwne manewry samochodem. Okazało się, że nie posiadał też prawa jazdy, ale miał marihuanę. Grozi mu do 3 lat więzienia.

PRZEMKÓW

Policjanci w ciągu dwóch godzin ujęli złodzieja roweru Z garażu zniknął rower. Policjanci błyskawicznie wytypowali sprawcę, zatrzymali go i odzyskali rower za 2 tys. zł. Mieszkańcowi Przemkowa, recydywiście, grozi do 5 lat więzienia.



FOT. POLICJA

ZGORZELEC

Skradziony w Niemczech Mercedes - odnaleziony Policja odnalazła w Zgorzeli auto wartości 60 tys. zł, które poprzedniej nocy skradziono za Nysą. Zatrzymano 35- i 42-latkę. Trwają ustalenia dotyczące ich związku z kradzieżą.

Kolejne, duże osiedle nad Odrą

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Przy ul. Browarnej na wrocławskim Kleczkowie trwa budowa dużego osiedla mieszkaniowego. Inwestycja „Bulwar Północny” to pięć budynków wielorodzinnych - blisko 800 mieszkań.

Osiedle powstaje na jednej z ostatnich niezabudowanych działek w tej części miasta, w bezpośrednim sąsiedztwie Odry, przy ul. Browarnej 6. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego budynki będą miały od 6 do 18 kondygnacji nadziemnych. Dwa najwyższe i najbardziej spektakularne sięgną 17. piętra. Każdy z pięciu etapów inwestycji obejmuje jeden budynek, w którym zaplanowano około 150 lokali mieszkalnych. Łącznie daje to około 750 mieszkań.

Deweloperem projektu jest spółka Archicom, a za koncepcję architektoniczną odpowiada pracownia Maćków. Budowa osiedla rozpoczęła się w listopadzie 2025 roku. Zakończenie pierwszego etapu zaplanowano na wiosnę 2027 roku, natomiast realizacja całego przedsięwzięcia ma zakończyć się wiosną 2029 roku.

W ramach pierwszego etapu powstaje budynek z 146 mieszkaniami o zróżnicowanych metrażach. Od lokali jedno- do trzy-pokojowych. W parterze przewidziano trzy lokale usługowe, a pod budynkiem dwukondygnacyjny garaż z miejscami parkingowymi dla ponad 150 samo-



FOT. ARCHICOM, MATERIAŁY PRASOWE

Bulwar Północny to duża inwestycja mieszkaniowa realizowana na Kleczkowie. Tak ma wyglądać po zakończeniu budowy

chodów. Kolejne etapy będą realizowane w podobnym schemacie, z mieszkaniami i lokalami usługowymi w parterach.

Mieszkania w inwestycji są dostępne w sprzedaży. Przykładowo, lokal o powierzchni 38,78 mkw. wyceniono na 553 tys. zł, a mieszkanie o metrażu 60,63 mkw. na około 848 tys. zł. W ofercie jest też mieszkanie o powierzchni 76,89 mkw. Kosztuje ponad 1 mln zł.

To kolejne duże osiedle mieszkaniowe we Wrocławiu. Inne powstają m.in. przy ul. Krakowskiej (1500 mieszkań), na Tarnogaju (prawie 800 mieszkań) i Popowicach (rozbudowujący się Port Popowice - docelowo 2,5 tys. mieszkań i sąsiednia inwestycja przy Białowieskiej - 477 mieszkań).



FOT. ARCHICOM, MATERIAŁY PRASOWE

Budowa osiedla rozpoczęła się w listopadzie 2025 r. Zakończenie I etapu zaplanowano na wiosnę 2027 roku

Szok! Nauczyciel zaatakował ucznia

Grażyna Szyszka
Głogów

W Szkole Podstawowej nr 3 w Głogowie miało dojść do szokującego incydentu. Na jednej z lekcji nauczyciel zaatakował 12-latkę z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.

Dokończenie ze strony 1

Prokurator rejonowy z Głogowa Marek Wójcik potwierdza, że prokuratura przyjęła zawiadomienie o zdarzeniu w szkole. Zarówno od rodzica, jak i od dyrek-



FOT. GRAŻYNA SZYSZKA

Ernest Kłósek, dyrektor SP3, przyznał, że w szkole doszło do incydentu

tora SP 3. Jeszcze w środę miały wpłynąć materiały zgromadzone przez policję. Po ich analizie prokurator zdecyduje o dalszym postępowaniu.

Czy to już koniec tej sprawy? Czy nauczyciel poniesie konsekwencje swojego zachowania? Zapytaliśmy Dolnośląskie Kuratorium Oświaty we Wrocławiu o zasady postępowania w takich sytuacjach.

- Posiadamy informację dotyczącą tego zdarzenia - mówi Miłostawa Bożek, rzecznik prasowy Kuratorium Oświaty. - Jeśli chodzi o procedury, to powiem wprost: to nie jest sprawa dla kuratorium, a rzecznika dyscyplinarnego. Został już o tej sprawie poinformowany. Wszystko, co dotyczy nauczycieli, jest automa-

tycznie kierowane do rzecznika dyscyplinarnego. Wiemy, że dyrekcja poinformowała policję, organ prowadzący szkołę i właśnie rzecznika dyscyplinarnego. Dyrekcja powinna informować kuratorium, gdy wydarzył się wypadek śmiertelny lub doszło do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, natomiast o tej sprawie również zostaliśmy poinformowani - dodaje rzeczniczka.

Próbowaliśmy skontaktować się też z działającym przy kuratorium rzecznikiem dyscyplinarnym. Na razie bezskutecznie. Do sprawy wrócimy.

Cztery łapy i... 18 zarzutów. Miały ratować kotki, a ratowały swoje budżety

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Dwie kobiety związane ze stowarzyszeniem „Cztery Łapy” odpowiedzą przed sądem w Środzie Śląskiej za znęcania się nad kotami i za oszustwa finansowe pod pozorem pomocy zwierzętom.

Jak wynika z ustaleń prokuratury oskarżone, działając wspólnie i w porozumieniu, miały odnieustalonej daty do 1 października 2024 roku znęcać się nad 14 kotami. Zwierzęta były przetrzymywane w niewłaściwych warunkach i w stanie rażącego zaniedbania. Koty nie miały zapewnionego odpowiedniego dostępu do wody i pożywienia ani właściwej opieki weterynaryjnej. Efekt? Lczne nieleczone choroby oraz zgony zwierząt.

To niejedyny zarzut. Prokuratura zarzuciła 24-letniej Dominice Sz. i 32-letniej Lilianie R. popełnienie łącznie 18 przestępstw polegających na organizowaniu fikcyjnych zbiórek. Od marca 2022 roku do września 2025 r. oszukały co najmniej 139 osób

na łączną kwotę ponad 25 tys. zł. Według śledczych oskarżone robiły to w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, czyniąc sobie ze zbiórek stałe źródło dochodu.

Na platformach zrzutka.pl i platforma.pl utworzyły szereg fikcyjnych zbiórek, których celem miała być zbiórka środków pieniężnych na rzecz potrzebujących zwierząt, w tym m.in. o nazwach „S.O.S. BUS (Ratunkowe autko dla zwierząt)”, „Zbiórka dla podopiecznych stowarzyszenia Cztery Łapy oraz S.O.S bus”, „Choroba Odbieram przyjaciela”, „Tyle bólu w tak małym ciałku”, „Misiu - ratunek dla kotów”, „Przebudowa i utrzymanie azylu dla zwierząt”, „Transport kociaków z Trójmiasta”, „Świąteczno-zimowa zbiórka”, wprowadzając tym samym pokrzywdzonych w błąd co do rzeczywistego przeznaczenia tak uzyskanych środków - mówi Karolina Stocka-Mycek, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu.

Dodatkowo kobiety oskarżone są o to, że od trzech osób wyłudziły 2 tysiące złotych, właśnie na pomoc zwierzętom.

Chcą wytyczyć w Cieplicach-Zdroju strefę wolną od tytoniu

Alina Gierak
Jelenia Góra

Na dzisiejszej sesji jeleniogórscy radni mają omawiać m.in. utworzenie strefy wolnej od tytoniu w Cieplicach-Zdroju. Może też być poruszona sprawa bezpieczeństwa dzieci w szkołach.

Sesja Rady Miejskiej Jeleniej Góry rozpocznie się dziś o godz. 9.00. Mieszkańcy mogą ją śledzić osobiście lub on-line na e-sesje. Porządek obrad przewiduje podjęcie kilku uchwał w sprawie zmiany planu zagospodarowania przestrzennego, m.in. działki przy ul. Cieplickiej oraz działki przy ul. Bronka Czecha.

Na sesji radni będą głosować nad uchwałą o ustaleniu strefy wolnej od dymu tytoniowego w Cieplicach-Zdroju. Ma ona objąć drogę drogę wewnętrzną ul. Bulwar Schaffgotschów oraz teren po sąsiedztwie. To miejsce, gdzie zlokalizowane są tężnie, które służą do inhalacji solankowej. „Wprowadzenie zakazu palenia ma na celu zdrowie publiczne i zminimalizowanie eks-



Na dzisiejszej sesji radni zdecydują, czy w sąsiedztwie cieplickich tężni będzie zakaz palenia papierosów

pozycji na dym tytoniowy oraz korzystanie z tężni w sposób zgodny z jej przeznaczeniem. Uzasadnione jest zapobieganie negatywnym skutkom palenia biernego, takim jak choroby układu oddechowego, sercowo-naczyniowego oraz nowotwory. Tężnia solankowa służy promocji zdrowia i zdrowego trybu życia oraz wspiera profilaktykę zdrowotną wśród mieszkańców i kuracjuszy”

- czytamy w uzasadnieniu uchwały rady.

Krok do uchwały krajobrazowej

Radni podejmą także w środę decyzję o przystąpieniu do sporządzania projektu uchwały o zasadach i warunkach sytuowania obiektów małej architektury, tablic reklamowych i urządzeń reklamowych oraz ogrodzeń, ich gabarytów, standardów jako-

ściowych oraz rodzajów materiałów budowlanych, z jakich mogą być wykonane. Elementy te mogą być regulowane uchwałą (tzw. uchwała reklamowa), której przyznano status aktu prawa miejscowego.

Pierwszym formalnym etapem uchwalania uchwały reklamowej jest podjęcie przez radę tzw. uchwały intencyjnej, zobowiązującej prezydenta miasta do przygotowania projektu uchwały reklamowej.

Uchwała intencyjna wyraża zamiar samorządu do uregulowania kwestii ładu przestrzennego obejmującego nośniki reklamy, obiekty małej architektury oraz ogrodzenia.

Efekt Marszu Ciszy

Ale to nie te punkty mogą wzbudzić emocje. Mówi się, że podczas dzisiejszej sesji może być poruszona sprawa bezpieczeństwa dzieci w szkołach i tego, co robi miasto w tym kierunku. To efekt Marszu Ciszy w hołdzie dla Danusi, która zmarła w tragicznych okolicznościach.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 23.01.2026 r., po długiej i ciężkiej chorobie,
w wieku 92 lat zmarła, urodzona we Lwowie



Barbara Dyrda-Białek

nauczycielka, wieloletni pracownik
Szkoły Podstawowej nr 3 (obecnie 315) w Świdnicy,
członek ZZ Solidarność Pracowników Oświaty,
wieloletni członek Związku Sybiraków.

Msza żałobna oraz pogrzeb odbędą się w sobotę,
31 stycznia na Cmentarzu Komunalnym
przy ul. Brzozowej w Świdnicy o godz. 11.00.

O czym zawiadamiają
pograżeni w smutku

Córka z Mężem i Synem oraz Rodzeństwo

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● „ABEL” – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● „ADORIA” Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● „ANUBIS” – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● „ARCHON” – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis.

Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● „WITWICCY” Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław

Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzycy, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● CAŁODOBOWE PRZEWozy ZMARŁYCH dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● KREMATORIUM – ARCHON, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● MIĘDZYNARODOWE PRZEWozy ZMARŁYCH, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na tranport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● ROCH – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 28 stycznia

● GRABISZYN

Jan Ficner g. 9.00

Irena Partycka g. 10.00

Krzysztof Bodylewicz g. 11.00

Piotr Szargawiński g. 12.00

Zofia Krudysz g. 13.00

Eugenia Gapska g. 14.00

Jerzy Sufek g. 15.00

● OSOBOWICE

Stanisław Basiński g. 12.00

Mateusz Ostrowski g. 13.20

Zuzanna Rydz g. 14.00

● PSIE POLE

Janusz Chłopecki g. 10.00

Helena Majchrzycka g. 13.00

Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

Agresywne psy terroryzują mieszkańców osiedla Kozanów

Aneta Kolesińska
Wrocław

Mieszkańcy wrocławskiego Kozanowa boją się wychodzić z domów. To przez grasujące w okolicy psy. Jak twierdzą, właściciele czworonogów nic sobie nie robią z ich ataków na przechodniów.

Do redakcji „Gazety Wrocławskiej” zgłosili się zaniepokojeni mieszkańcy Kozanowa, którzy coraz bardziej boją się wyjść z domu. Od pewnego czasu w okolicy ulic Gołężyckiej i Dzielnej pojawiają się trzy agresywne psy atakujące przypadkowych przechodniów. Sprawa jest o tyle poważna, że – jak twierdzą nasi Czytelnicy – ich właścicielka nie wyprowadza ich na smyczy ani nie panuje nad ich zachowaniem. W 2019 roku doprowadziło to do pogryzienia 12-letniej dziewczynki.

Straszą mieszkańców

– Do tej pory jest to dla niej traumatyczne. Niedawno zobaczyłam jednego z nich. Jechałyśmy autem do sklepu, córka nawet nie wysiadła, bo zobaczyła z daleka tego psa, który ją pogryzł – mówi matka dziewczynki.

Jak wspominają nasi rozmówcy, prawdopodobnie na kilka lat psy zniknęły z osiedla. Sama właścicielka otrzyma-



FOT. CZYTELNIK

Psy często biegają po osiedlu bez opieki ich właścicieli

wała w tej sprawie wyroki, niestety to niewiele dało.

– W 2019 roku odnotowaliśmy cztery zgłoszenia dotyczące pogryzienia osób przez psy przy ulicy Gołężyckiej we Wrocławiu. We wszystkich przypadkach wobec tej samej sprawczyni skierowane zostały wnioski o ukaranie. Wydawane przez sąd postanowienia w tych sprawach kończyły się orzeczeniem kary grzywny oraz obowiązkiem wykonania prac społecznych – przekazuje podkom. Aleksandra Freus z KMP we Wrocławiu.

Wyroki nic nie zmieniły

W roku 2021 Komisariat Policji Wrocław-Fabryczna za pośrednictwem Prokuratury Re-

jonowej Wrocław-Fabryczna skierował akt oskarżenia przeciwko właścicielce psów w sprawie o przestępstwa dotyczące uszkodzenia ciała z art. 157 par. 2 Kodeksu karnego, których miały dopuścić się te same psy. Po raz kolejny został wydany wyrok wobec oskarżonej. Wówczas odebrano jej jednego psa – owczarka. Kolejny akt oskarżenia pojawił się w grudniu 2025 roku.

– W bieżącym roku zarejestrowaliśmy jedno takie zgłoszenie – 16 stycznia. W tej sprawie również prowadzone jest postępowanie w kierunku wykroczenia. Jednocześnie warto podkreślić, że w przypadku tych przestępstw, z uwagi na powtarzalność ze strony oskar-

żonej, prokuratura objęła ponownie trybem ścigania z urzędu czynny, które są ścigane z oskarżenia prywatnego – dodaje podkom. Aleksandra Freus.

Atak skończył się na SOR

Najnowszy incydent dotyczy emerytki, która z ranami na nodze trafiła na SOR. Jak relacjonuje jej córka, właścicielka psów nawet nie zareagowała, gdy zwierzę rzuciło się na emerytkę od tyłu.

– Ta kobieta szła w zupełnie przeciwnym kierunku niż jej pies, który nagle złapał ją za łydkę i rozszarpał. Moja teściowa nawoływała tą kobietę, żeby coś zrobiła z tymi psami,

żeby zainterweniowała. Teściowa po prostu przybiegła do domu przerażona z krwawiącą łydką – opowiada nam pani Magdalena.

Policja zaznacza, że kolejne przypadki zostaną zgłoszone przez funkcjonariuszy do prokuratury.

Mieszkańcy mają dość watahy psów

Mieszkańcy Kozanowa nie ukrywają w rozmowie z „Gazetą Wrocławską”, że chcieliby, aby psy były odebrane nieodpowiedzialnym właścicielom. Sprawa została nagłośniona w mediach społecznościowych, gdzie wywołała potężne poruszenie (pisownia poniższych postów jest oryginalna).

„Sprawę tych psów zgłaszałam już z 15 razy na straż miejską. Raz nawet próbowali je złapać, ale się nie udało i odjechali. Tyle w tym temacie. Mówimy o sytuacji sprzed 2 lat. Z tego, co mi wiadomo, już wielokrotnie zgłaszano sprawę na policję, ponieważ to już może piąte lub szóste pogryzienie. I co? I nic. Pewnie jakiś mandat dostali do zapłaty i dalej robią to, co robią” – pisze mieszkanka.

„Podbiegał do mnie i łapał za koło od roweru. Nie dało się go przegonić. Rok temu byłam z moim psem na spacerze, to jeden pies podbiegł, chwyciłam mojego psa na rękę, a on zaczął

na mnie skakać, więc weszłam do bramy i czekałam, aż da spokój” – pisze kolejna użytkowniczka na FB.

„Czy naprawdę musi się stać kolejna tragedia, żeby ktoś zareagował i nam pomógł? Tak nieodpowiedzialne zajmowanie się psami zagraża mieszkańcom, ich dzieciom, a nawet psom” – dodaje pan Stanisław, mieszkaniec Kozanowa.

Policja apeluje, by informować służby o każdym niebezpiecznym przypadku. Każde takie zgłoszenie jest traktowane poważnie i stanowi podstawę do podjęcia odpowiednich działań przez służby.

– W sytuacjach uzasadnionych zagrożeniem dla ludzi lub samych zwierząt organy podejmują dalsze kroki, w tym m.in. interwencyjne odebranie zwierzęcia właścicielowi. Tego rodzaju decyzja ma jednak charakter tymczasowy i każdorazowo musi zostać zatwierdzona wstępnie przez władze miasta bądź gminy, a w dalszej kolejności odpowiednim orzeczeniem sądu – dodaje podkom. Freus.

Przypomnijmy, że nieodpowiedzialna opieka nad psami, a właściwie jej brak, może prowadzić do tragedii, do jakiej doszło choćby w ubiegłym roku w lesie obok drogi ekspresowej S3 pod Zieloną Górą. Niestety, 42-latek nie przeżył spotkania z psami.

Tajemnicza śmierć dwóch mężczyzn w Lubinie. Prokurator: To był nieszczęśliwy wypadek

Edyta Golisz
Legnica

Kuzynka znalazła ich ciała w sylwestra 2024 r. Mieli rany postrzałowe. Mężczyźni (29 i 30 lat) byli parą, wiedli ustabilizowane życie, bliscy akceptowali ich związek...

Kuzynka jednego z nich miała spędzić z nimi sylwestra. Mężczyźni byli parą. Obaj pracowali, nie mieli problemów finansowych, za to mieli wspólne plany. Dlatego prokuratura badająca tajemnicę ich śmierci wykluczyła nie tylko udział osób trzecich, ale też wersję tzw. samobójstwa rozszerzonego. Śmierć mężczyzn była najprawdopodobniej wynikiem nieszczęśliwego wy-

padku. Śledztwo w tej sprawie umorzono.

Tragedia w sylwestrowy wieczór

Czy grali w „rosyjską ruletkę”? Czy po prostu się wygłupiali, nieodpowiedzialnie bawiąc się rewolwerem, na który zresztą jeden z mężczyzn miał pozwolenie? Całej prawdy o tym, co wydarzyło się tuż przed sylwestrem 2024/2025 w mieszkaniu na lubińskim osiedlu Przyłesie już pewnie nigdy nie poznamy. Natomiast wnikliwe śledztwo prokuratury rzuci na nią pewne światło.

Śmierć z tej samej broni

Prokuratura wykonała w tej sprawie szereg czynności,



FOT. EDYTA GOLISZ

Adam Kurzydło, prokurator okręgowy w Legnicy, poinformował, że śledztwo zostało umorzone

m.in. dokładne oględziny miejsca zdarzenia, przesłuchania świadków, uzyskaliśmy też szereg opinii: balistycznych, chemicznych, toksykologicz-

nych, jak i z sekcji zwłok. – Ustalono niewątpliwie, że śmierć obu mężczyzn nastąpiła w wyniku obrażeń, których doznali w wyniku po-

strzału w głowę. Z tej samej broni. Prokurator brał pod uwagę różne wersje zdarzeń. Jedną z głównych była ta, że śmierć mężczyzn nastąpiła w wyniku działania osób trzecich, które mogły pozbawić ofiary życia. Brano też pod uwagę wersję tzw. samobójstwa rozszerzonego, w której jeden z mężczyzn dokonał zabójstwa drugiego, następnie sam pozbawił się życia. Badaliśmy też m.in. wersję odebrania sobie życia przez obu mężczyzn. Jednak po wnikliwym śledztwie, w opinii prokuratury, najbardziej wiarygodna jest wersja, że śmierć panów nastąpiła w wyniku nieostrożnego posługiwania się przez jednego z nich bronią. Najprawdopodobniej, w następstwie nieszczęśliwego wy-

Najbardziej wiarygodna jest wersja, że śmierć nastąpiła w wyniku nieostrożnego posługiwania się przez jednego z nich bronią.

padku, jeden mężczyzna pozbawił się życia: strzelił sobie w głowę z tzw. przyłożenia, w pozycji siedzącej. Przez co drugi z mężczyzn, będący z nim mocno związany emocjonalnie, gdy zrozumiał, co się stało, także postanowił odebrać sobie życie. W taki sam sposób – mówi prokurator Adam Kurzydło, prokurator okręgowy w Legnicy.

Do tych wniosków prokuraturę doprowadziły zgromadzone w śledztwie dowody.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka - córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

- Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki

mimo długiej reanimacji nie udało się uratować - powiedział podkom. Jakub Bagiński z ślupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dzisiaj planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

OŚWIECIM

Ocalali przed Ścianą Straceń



Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

- Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali doku-

menty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego - powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026”, która miała szykować przewrót i „wywalić” proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym - powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu” i „trochę z dala od linii frontu”. Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i - jak dodał - „z całą pewnością” nie będzie ono rutynowe.

- Sytuacja jest - nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym - bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu



Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji - powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojuszniczymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się po-

”

Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi”

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

- Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską - dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. - Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda - podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. - Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę - powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej”. PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu”, prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę pro-

wadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. - Proszę uważać - zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko”, a także zapewnił, że „jeździ na prawdę bezpiecznie”.

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna

ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa” - napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisarzatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia - poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie. PAP

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono” – napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali

na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na łodzi przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów. We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Cirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta” potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.



Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi – poinformowała agencja Reutersa.

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność – przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzi też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji – dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek” zmierza potężna amerykańska armada, ale wołałby, gdyby nie musiała zostać użyta.



FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakieś decyzje – przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Temaszy mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. – ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec”.

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być

dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres”. Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwie od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od zimy, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda” – powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczął swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepeł-



FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

nym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy

od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiare inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja

zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągle niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić

je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?
- Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.



FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (PE). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobine mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie



FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak: stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnie go użyć.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe do-

Drobiny mikroplastiku przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do naszych narządów

stępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzają się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej ekologicznie (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

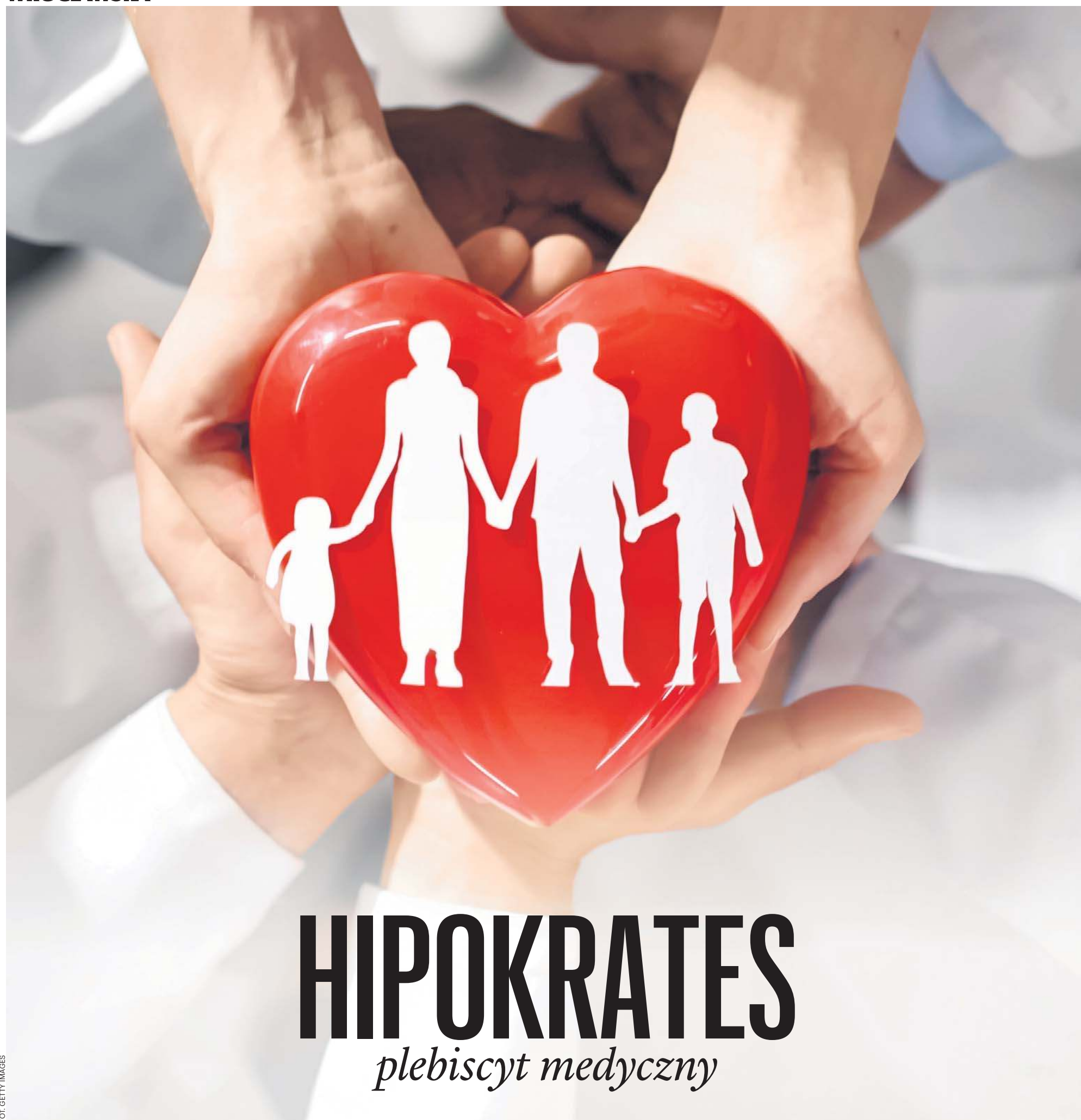
Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułat-

wia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.



FOT. GETTY IMAGES

HIPOKRATES

plebiscyt medyczny

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU



PATRON PLEBISCYTU

strona **zdrowia**

UROCZyste PODSUMOWANIE MIELIŚMY ZASZCZYT GOŚCIC OGÓLNOPOLSKICH LAUREATÓW AKCJI

Gala finałowa Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES 2025 - na cześć ogólnokrajowych zwycięzców ubiegłorocznej edycji akcji.

Plebiscyt HIPOKRATES to ogólnopolski konkurs, którego patronem medialnym jest nasz serwis stronazdrowia.pl. Celem akcji jest uhonorowanie pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i sympatią pacjentów.

I to właśnie pacjenci - poprzez głosowanie najpierw na poziomie miast i powiatów, potem województw, a wreszcie całego kraju - wyłonili zwycięzców. Wskazali swoich ulubionych specjalistów aż w 24 dziedzinach! Wśród nagrodzonych kategorii znalazły się między innymi takie, jak: najlepszy lekarz rodzinny, pielęgniarka, położna, stomatolog, najlepszy ratownik medyczny, fizjoterapeuta i farmaceuta, najlepsza przychodnia, gabinet lekarski, szpital i najlepszy menadżer placówki medycznej. W 2025 roku po raz pierwszy uhonorowano także cieszących się największym uznaniem głosujących psychologów, psychiatrów i onkologów. Łącznie w całym

kraju pacjenci zgłosili do nagród aż 51 tys. osób!

6 grudnia 2025 roku w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego w Warszawie odbyła się uroczysta gala, w czasie której laureatom plebiscytu HIPOKRATES 2025 (którzy zajęli pierwsze trzy miejsca w każdej z kategorii na szczelbie ogólnokrajowym) wręczone zostały nagrody, dyplomy i statuetki. Rozstrzygnięty został także konkurs Recepta na Zdrowie, zorganizowany przez Synoptis Pharma, właściciela marki AP-TEO, oraz Polska Press Grupę, organizatora plebiscytu.

Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie

Elżbieta Żuraw, członkini zarządu Grupy Polska Press, otwierając uroczystą galę, powiedziała: - Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie. Dziś jest ten dzień, w którym chcemy państwu podziękować za codzienną walkę i wysiłek o zdrowie Polaków, które podejmują państwo mimo różnych przeciwności. Doceniają to ludzie, którzy zagłosowali, byśmy mogli dziś przyznać państwu statuetki.

Daria Jankiewicz-Kaczmarek, reprezentantka Polska Press Grupy, organizująca od lat plebiscyt HIPOKRATES, opowiedziała zebranym osobistą historię, która zmieniała jej życie i jej postrzeganie

ochrony zdrowia. Otóż tuż po gali HIPOKRATES w 2024 roku jej mąż trafił do szpitala z rozpoznaniem sepsy. Na szczęście szybko wrócił do zdrowia, ale zaraz potem na sepsę zapadła też jej córka. Tu już nie było tak łatwo, bo nie reagowała na leki odpowiednio szybko. Po dwóch tygodniach na szczęście i ona przysłała do siebie. - Jestem wdzięczna lekarzom za ich niezmordowane wysiłki i cierpliwość w tłumaczeniu nam, rodzinie, co się dzieje z naszymi bliskimi. Jestem wdzięczna pielęgniarkom za zmuszanie mojej nastoletniej córki do codziennych treningów, które przyspieszyły jej wyjście z choroby. Dziękuję paniom sprzątaczkom, które z uwagi na pacjentów starały się wykonywać swoje obowiązki możliwie cicho. Takich historii jak moja, które zweryfikowały całe życie i spojrzenie na zdrowie, chyba każdy z nas mógłby opowiedzieć wiele - mówiła Daria Jankiewicz-Kaczmarek. W imieniu własnym, naszych czytelników i internautów serdecznie dziękując przedstawicielom świata medycyny za wiedzę, doświadczenie, empatię. Za odwagę w podejmowaniu trudnych decyzji.

Ingrid Hintz-Nowosad, redaktor naczelna Strony Zdrowia, podkreśliła znaczenie ple-

biscytu i jego misji, a także samej gali. Określiła ją jako niesamowite wydarzenie, dzięki któremu możemy dziękować, docenić codzienny wkład w ochronę zdrowia.

Zwycięzcy plebiscytu nie kryli wzruszenia

A co mówili laureaci plebiscytu HIPOKRATES 2025, odbierając nagrody?

Chirurg roku Bodha Raj Subedi z Europejskiego Centrum Zdrowia w Otwocku złożył podziękowania: - Przede wszystkim chciałbym podziękować pacjentom, którzy zagłosowali na mnie. To wielkie wyróżnienie dla mnie i mojej rodziny. Chciałbym podziękować także organizatorom tego Plebiscytu medycznego HIPOKRATES, bo to ważna pomoc dla naszej zemienia inspirują nas i nadają nam siłę do dalszego działania. Chciałbym też podziękować rodzinie, szczególnie mojej małżonce, za udzielenie mi wsparcia i umożliwienie tego sukcesu. Również dziękuję moim dzieciom za znoszenie nieobecności ojca, czasem w chwilach świątecznych, rodzinnych. Dziękuję moim mentorom.

Dr Bodha Raj Subedi podzielił się z uczestnikami gali ciekawymi uwagami ze swego życia: - Chciałbym podziękować moim rodzicom za wykształcenie mnie, za wysłanie za gra-

nicę. Pochodzę z Nepalu, z dalekiego kraju. Chciałbym zaznaczyć, że aby być tu, gdzie teraz jestem, musiałem ciężko pracować, bo kto jest dobry, a przyjedzie do obcego kraju, musi być podwójnie dobry. Raz jeszcze dziękuję wszystkim moim pacjentom za zaufanie i oddanie głosów.

Onkolog roku, dr Izolda Mrochen-Domin z Katowickiego Centrum Onkologii, powiedziała: - Przede wszystkim dziękuję mojemu mężowi za 30 lat wsparcia, i moim dzieciom. Rodzina i pacjenci zawsze byli z nami na dobre i na złe. Dziękuję też mojej dyrekcyi. Dyrektor centrum zawsze mnie wspierał i pozwalał mojemu zespołowi na pozytywne szaleństwo w dziedzinie onkologicznej. Dziękuję, że mogę tu być. Gratuluję wszystkim nagrodzonym.

Psychiatra roku, Anna Skiepmo-Grigorjew ze Szpitala Psychiatrycznego św. Antoniego Wielkiego we Fromborku, wygłosiła krótką, ale pomysłową mowę: - To wielki zaszczyt tutaj gościć. My, psychiatrzy, głównie słuchamy, a nie mówimy, więc przemówienia są dla nas problematyczne. Chciałabym jednak bardzo podziękować pacjentom, obecnym i dawnym, z którymi mam stały kontakt. Także moim córkom, które kocham najbardziej. Wyrazy wdzięczności składam też dyrektorowi naszego szpi-

tala, jego personelowi, wszystkim naszym podopiecznym.

Poznaj wszystkich ogólnopolskich laureatów, zobacz zdjęcia

Pełną listę laureatów Plebiscytu HIPOKRATES 2025 znajdziesz pod adresem stronazdrowia.pl/gala-hipokrates. Zamieszczamy tam wykaz najlepszych z najlepszych we wszystkich kategoriach tegorocznej edycji akcji.

W czasie uroczystej gali na Zamku Królewskim w Warszawie ogłoszono też wyniki konkursu „Recepta Na Dobro”. Nagradzani są w nim farmaceuci za działalność pozazawodową - wpieranie pacjentów i lokalnych społeczności w ich codziennym życiu, edukowanie w zakresie roli farmaceuty, propagowanie pozytywnego wizerunku zawodu. Zwycięzcami tego konkursu zostali: miejsce I (nagroda 10.000 zł) - Ewa Jancarczyk za jej popularne wykłady i prelekcje, dzięki którym zmienia świadomość zdrowotną Polek i Polaków; II miejsce (nagroda 5.000 zł) - Agnieszka Malissa za promocję zawodu farmaceuty w mediach i fascynujące prelekcje dla seniorów, III miejsce (nagroda 3.000 zł) - Barbara Żolna za niewyczerpaną empatię, bezinteresowne niesienie pomocy, propagowanie zdrowia i aktywizację seniorów.

LEKARZ RODZINNY/POZ MIEJSCE I

Jacek Gonos

Jacek Gonos podkreśla, że każdy dzień w życiu lekarza przynosi nowe wyzwania, ale także poczucie sensu i wdzięczność pacjentów. - Jest to wyzwanie, z którym mierzę się każdego dnia, nie wiedząc, co czeka mnie, gdy wybieram się do pracy. Satysfakcja z możliwości niesienia pomocy oraz zaufania pacjentów, a także dawania uśmiechu - mówi Jacek Gonos z Powiatowego Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze, nagrodzony w kategorii Lekarz Rodzinny Roku. Zapytany o początki swojej drogi, wraca pamięcią do czasów szkolnych, kiedy po raz pierwszy pojawiła się myśl o zawodzie lekarza. - Myśli o byciu lekarzem pojawiły się w wieku około piętnastego roku życia. Zostałem zarażony ciekawością do biologii, chemii, kolejno rozwijając ją w liceum. W kolejnych latach, pomimo trudnej



ścieżki edukacji i wielu lat starań, nie zamieniłbym tego zawodu na żaden inny - wyjaśnia.

MIEJSCE II

Paweł Stępniewski

Specjalista chorób wewnętrznych oraz ultrasonografista Paweł Stępniewski jest również w trakcie specjalizacji z medycyny pracy. Nasz laureat ma wieloletnie doświadczenie w pracy szpitalnej, ambulatoryjnej w ramach POZ oraz jako ultrasonografista. Jak przedstawił w trakcie plebiscytu, w swojej pracy stawia przede wszystkim na empatię oraz odpowiednią komunikację z pacjentem, co ułatwia Mu stawianie diagnozy i wdrażać odpowiednie leczenie. Na co dzień pracuje w przychodni w trzech wrocławskich placówkach: Twój Lekarz przy ul. Zwycięskiej, w Centrum Medycznym Przyjaźni, a także w Dolnośląskim Wojewódzkim Ośrodku Medycyny Pracy.



MIEJSCE III

Karol Zalewski

- Bycie częścią świata medycyny oznacza dla mnie codzienną odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo drugiego człowieka. To praca, która wymaga uważności, pokory wobec choroby i stałego rozwoju, ale jednocześnie daje poczucie sensu i realnego wpływu na czyjeś życie. W zawodzie lekarza rodzinnego jestem najbliżej pacjenta - widzę nie tylko jego objawy, ale także jego codzienność, obawy i potrzeby. Medycyna to dla mnie połączenie nauki, doświadczenia i empatii, a bycie jej częścią to zaszczyt i zobowiązanie - mówi Karol Zalewski z Miejskiego Ośrodka Zdrowia w Świebodzicach. Największą satysfakcję dają Mu chwile, w których może zobaczyć efekt swojej pracy i usłyszeć wdzięczność pacjentów.



PEDIATRA MIEJSCE I

Małgorzata Tarapata

Małgorzata Tarapata jest cenioną pediatrą z Legnicy, która od lat pomaga dzieciom i ich rodzicom w leczeniu, profilaktyce i rekonwalescencji. O Pediatrce Roku przeczytać można bardzo dobre opinie, w których opiekunowie małych pacjentów podkreślają, że jest bardzo ciepła, wyrozumiała, zaangażowana w każdy przypadek, a nawet zostaje po godzinach pracy, byleby mieć pewność, że dziecko uzyskało potrzebną pomoc. Ponadto Małgorzata Tarapata niejednokrotnie leczy kilka pokoleń, stąd od dawna cieszy się zaufaniem lokalnej społeczności. Nasza zwyciężczyni jest współzałożycielką przychodni B&M MEDYK w Legnicy, gdzie oferuje pacjentom rehabilitację i fizykoterapię, a także możliwość zapisania się do lekarzy specjalistów, w tym der-



matologa, neurologa, fizjoterapeuty, laryngologa i okulisty, a także do lekarzy pierwszego kontaktu.

MIEJSCE II

Svetlana Piestrzyńska

Nasza laureatka II miejsca w kategorii Pediatra Roku Dolnego Śląska - Svetlana Piestrzyńska - przyjmuje pacjentów w przychodni Fons Vitae w Bolesławcu, która nagrodzona została tytułem Przychodni Roku 2025. Ponadto dr Piestrzyńska pracuje na Oddziale Pediatrycznym Szpitala św. Łukasza w Bolesławcu. Niezależnie od miejsca, nasza laureatka jest bardzo ciepło oceniana przez swoich pacjentów, którzy podkreślają, że jest osobą sympatyczną i prawdziwym lekarzem z powołania, dodatkowo podchodząc do drugiego człowieka z empatią i autentyczną ciekawością oraz chęcią pomocy.



MIEJSCE III

Anna Greczanik

- Bycie częścią świata medycyny to dla mnie coś więcej niż praca. To całe moje życie. Jako pediatra towarzyszę dzieciom i ich rodzinom w różnych momentach ich życia. Często są to momenty wymagające trudnych decyzji. Podejmuję je z pokorą wobec natury, a efekty mojej pracy dają mi ogromną satysfakcję i napędzają do dalszego działania - mówi Anna Greczanik z Ośrodka Zdrowia w Kunicach. Największą radość przynoszą Jej chwile, w których widzi efekty swojej pracy i długofalowe relacje z pacjentami. - Obserwuję, jak dzieci dorastają - te, które kiedyś prowadziłam od narodzin, przychodzą teraz ze swoimi dziećmi - mówi.



PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Krzysztof Brzyski

Krzysztof Brzyski jest pielęgniarzem Oddziału Onkologicznego walczyńskiego Specjalistycznego Szpitala im. dr Alfreda Sokołowskiego. Co charakteryzuje Jego podejście do chorych? - Kontakt z pacjentem. Rozmowa i to, że można im pomóc, często nawet słowem i obecnością - odpowiada Pielęgniarka Roku 2025 województwa dolnośląskiego, który wybrał tę profesję przypadkiem. - Mimo to uważam, że tak właśnie miało być. Pomaganie innym to coś, co sprawia mi ogromną przyjemność i satysfakcję z pracy - przyznaje zwycięzca. Niełatwa droga pielęgniarza onkologicznego ma jednak również swoje jasne strony, gdyż źródłem satysfakcji zawodowej są dla Niego chwile, kiedy pacjent już nie wraca, bo wygrał walkę z nowotworem. - To coś, co ogromnie nas wszystkich raduje. Podejście pa-



cientów do życia to również coś nieopartego, czego można się tylko od nich uczyć - zauważa pan Krzysztof.

MIEJSCE II

Piotr Brzostek

Laureatem II miejsca na skalę całego województwa dolnośląskiego jest mgr Piotr Brzostek - absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz pielęgniarz oddziałowy Centrum Profilaktyki i Leczenia Udarów Mózgu, Oddziału Neurologicznego z Pododdziałem Udarowym Szpitala św. Łukasza w Bolesławcu. Piotr Brzostek to aktywny członek społeczności medycznej bolesławskiego szpitala, którego reprezentuje na licznych wydarzeniach, w tym konferencjach czy galach konkursowych. Przede wszystkim jednak jest osobą, która wyraźnie docenia starania całego personelu medycznego, dostrzegając, że razem mogą kompleksowo pomagać ludziom.



MIEJSCE III

Irena Hołubowicz

Najważniejsze są te momenty, w których może być dla chorego oparciem, zwłaszcza wtedy, gdy towarzyszy mu lęk i bezradność. - Po prostu wiem, że w chwilach największej bezradności pacjent może liczyć na moją troskę i wsparcie. Każdy spokojnie przebyty zabieg to dla mnie dowód, że to, co robię, ma naprawdę znaczenie - mówi Irena Hołubowicz ze Szpitala im. św. Jadwigi Śląskiej w Trzebnicy. Zapytana o źródła swojej decyzji zawodowej, wyjaśnia, że pielęgniarstwo było naturalnym wyborem wynikającym z potrzeby niesienia ulgi innym. - Pielęgniarstwo anestezyjologiczne łączy odpowiedzialność, empatię i precyzję - wartości, które są mi bliskie - podkreśla.



Jak szybko rozpuścisz swój ból?



Paramig Fast

rozpuszcza się już na języku

na ból i gorączkę

cytrynowy smak

bez popijania

granulat w podręcznej saszetce

PARAMIG Fast, 500 mg, granulat w saszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (Paracetamol). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast 04.07.2025 r.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

PAR/07/2025/27

Nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać. Rozmowa z Ewą Jancarczyk

Farmaceutka z powołania, działaczka z krwi i kości. W czasie wolnym Ewa Jancarczyk prowadzi Fundację Słoneczny Promień i uczy, jak dbać o zdrowie skóry. Właśnie za te działania została doceniona we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro”.

RECEPTA NA *dobro*



Dlaczego zdrowie skóry jest tak ważne?

To nasz największy organ! U dorosłego człowieka skóra ma powierzchnię prawie dwóch metrów kwadratowych i waży do pięciu kilogramów. Pełni też szereg ważnych funkcji - chroni przed czynnikami zewnętrznymi, reguluje temperaturę, produkuje witaminę D i pozwala nam odczuwać świat. Działa przy tym niczym swoisty probierz albo papierek lakmusowy. Wiele schorzeń wewnętrznych w pierwszej kolejności objawia się przez różnego rodzaju zmiany skór-

ne. Obserwując kondycję skóry, często możemy wcześniej wykryć np. problemy z tarczycą, nerkami czy wątrobą. Niekiedy zmiany skórne poprzedzają rozwój białaczki i innych nowotworów. Mimo to w programach edukacji zdrowotnej o skórze mówi się niewiele albo wcale. Postanowiłam to zmienić.

Od czego pani zaczęła?

Od uruchomienia centrum dermokosmetycznego w aptece. Cieszyło się olbrzymią popularnością, ale miało swoje ograniczenia, także prawne. Szybko więc uświa-

domiłam sobie, że jeżeli chcę działać szerzej, muszę całkiem dosłownie wyjść z załady. W tym celu razem z mężem, również farmaceutą, założyłam Fundację Słoneczny Promień oraz funkcjonującą w jej ramach Akademię Zdrowej Skóry. Nasze działania koncentrują się przede wszystkim na holistycznie rozumianej profilaktyce zdrowotnej, poradnictwie dermokosmetycznym oraz edukacji w zakresie właściwej pielęgnacji skóry. Chcemy nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać, działać u podstaw. Prowadzi-

liśmy m.in. szeroko zakrojone kampanie społeczne, wykłady, warsztaty oraz konsultacje dla pacjentów z różnych grup wiekowych.

Szczególnie jednak skupiacie się na dzieciach i młodzieży.

Rzeczywiście praca z młodymi ludźmi to bardzo ważny aspekt naszej działalności, dla mnie może nawet najważniejszy. Jestem mamą dwójki wspianiałych, odważnych, mądrych dzieci, właściwie już nastolatków. Towarzyszę im w dorastaniu i widzę, z jak wielką presją się mierzą, zwłaszcza w kontekście nierealistycznych kanonów piękna. Dzisiejszy świat wymaga od młodych ludzi, żeby byli w każdym calu perfekcyjni, zawsze szczupli, z nieskazitelną cerą. Tymczasem ich ciała wciąż się zmieniają, pojawia się trądzik młodzieńczy, który może być przyczyną stygmatyzacji, a nawet wykluczenia z grupy rówieśniczej. Brakuje za to solidnej edukacji w zakresie zdrowia skóry, łatwo więc wpaść w sidła reklam cudownych kosmetyków czy zabiegów.

Jaki jest efekt?

Prerażający. Z badań wynika, że już dziesięcioletki kupują kremy przeciwzmarszczkowe! To zjawisko na tyle powszechne, że doczekało się nazwy - „Dzieci Sephory”. Zaliczamy do nich głównie dziewczynki z pokolenia Alfa, czyli urodzone po 2010 roku, obecnie nastolatki czy właśnie dziewięcio- i dziesięcioletki. Zafascynowane pielęgnacją skóry, chętnie kupują drogie kosmetyki polecane przez influencerów w mediach społecznościowych. Oczywiście w samym zainteresowaniu kosmetykami nie ma nic złego, to naturalne zjawisko. Dzieci obserwują i kopiują zachowania dorosłych.

W takim razie w czym tkwi problem?

W skali i konsekwencjach. Stosownie przez dzieci kosmetyków nieodpowiednich do wieku może prowadzić do

różnego rodzaju wysypek, podrażnień, reakcji alergicznych oraz niebezpiecznych oparzeń. Produkty, po które chętnie sięga pokolenie Alfa, często bazują bowiem na silnych składnikach aktywnych - retinolu, witaminie C czy kwasach złuszczeniowych. Nawet dorośli powinni stosować je odpowiedzialnie, z kolei w przypadku młodych ludzi są zupełnie zbędne, wręcz mogą być szkodliwe. Tylko skąd dzieci miałyby o tym wiedzieć? Jak do nich dotrzeć? Uznałam, że najlepszym sposobem będzie prowadzenie wykładów bezpośrednio w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Tak powstały programy edukacyjno-zdrowotne „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”.

Co najbardziej panią zaskoczyło w pracy z dziećmi?

Pamiętam, jak po jednym z wykładów podeszła do mnie nieśmiała dziewczynka. Powiedziała, że w zeszłym roku jej ukochana babcia umarła na czerniaka. Nowotwór został zdiagnozowany zbyt późno i leczenie okazało się nieskuteczne. Dziewczynka była przerażona, bo zauważyła na swoim ramieniu ciemną kropkę. Bała się, że umrze. Zapewniłam, że nie każde znamię oznacza czerniaka, zachęciłam do rozmowy z rodzicami i konsultacji z dermatologiem. Nadal jednak pamiętam jej strach, bezbronność, poczucie osamotnienia. Z podobnymi emocjami stykam się często. W czasie wykładów dzieci pytały np. „czy miałabym przyjaciół, gdybym pozbył się trądziku”, „czy byłabym bardziej lubiana, gdybym była ładniejsza”, „czy mogę zarażać się trądzikiem od kolegi z ławki”. Każde takie pytanie łamie serce - ale jednocześnie uświadamia, że moje działania mają sens, że mogę coś zmienić na lepsze.

Za taką postawę została pani dostrzeżona w konkursie „Recepta

na dobro”. Jakie emocje towarzyszyły wygranej?

Kiedy podczas gali prowadząca wyczytała moje nazwisko, nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę. Byłam zaskoczona, dumna, szczęśliwa, wzruszona - wszystko naraz. Nie pomagam dla nagród, miło jednak zostać docenioną, zwłaszcza w tak doborowym gronie. „Recepta na dobro” pokazuje, jak wiele jest wśród nas zaangażowanych farmaceutek i farmaceutów, którzy w swoim czasie wolnym, z czystej dobroci serca działają na rzecz zdrowia pacjentów.

A czym jest dla pani „Recepta na dobro”? Jak rozumie pani to hasło?

Pozwolę sobie odpowiedzieć słowami Stanisława Sojki: „Na miły Bóg, życie nie tylko po to jest, by brać, życie nie po to, by beczynnie trwać i aby żyć siebie samego trzeba dać”. Takie myślenie jest mi bardzo bliskie. Dlatego wybrałam zawód, u podstaw którego leży bezinteresowna troska o drugiego człowieka. Lubię pomagać. Co więcej, sama też polegam na pomocy innych - głównie mojego męża Mariusza, córki Magdaleny i syna Ksawerego. Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie, obecność, motywację do dalszych działań.

I jakie będą te dalsze działania?

Chciałabym się jeszcze bardziej skupić na nagłaśnianiu problemu „Dzieci Sephory” oraz związanych z nim zagrożeń. Moim marzeniem jest, żeby we wszystkich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce odbywały się programy edukacyjno-zdrowotne takie jak wspomniane wcześniej „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”. W trakcie takich zajęć dzieci i młodzież mogłyby zdobywać wiedzę z zakresu zdrowia skóry, odpowiedniej pielęgnacji, składu kosmetyków, psychodermatologii oraz wpływu wyglądu na relacje rówieśnicze. Proszę trzymać kciuki, żeby się udało!

STOMATOLOG/ORTODONTA MIEJSCE I

Rafał
Pomianowski

- Bycie częścią świata medycyny to dla mnie odpowiedzialność i zaufanie, jakim obdarzają mnie pacjenci. Ktoś siada przede mną z nadzieją, że pomogę - w bólu, w lęku, w niepewności. Dziś wiem, że stomatologia to przede wszystkim kontakt z człowiekiem. Nawet najlepsze leczenie nie ma znaczenia, jeśli pacjent nie czuje się bezpiecznie - mówi Rafał Pomianowski z Clinident we Wrocławiu, nagrodzony w kategorii Stomatolog Roku. Gdy wraca do początków swojej drogi, podkreśla, że decyzja dojrzała stopniowo - między fascynacją nauką a ciekawością człowieka. - Szukałem dziedziny, w której połączę precyzję z bezpośrednim kontaktem z pacjentem. Stomatologia okazała się właśnie taka - konkretna, praktyczna, ale bardzo osobista - wyjaśnia lekarz. Największą satys-



fakcję dają Mu chwile, w których widzi natychmiastowy efekt swojej pracy i odczuwa wdzięczność pacjentów.

MIEJSCE II

Adrian
Kownacki

- Bycie lekarzem to przede wszystkim wielka odpowiedzialność za pacjentów, których leczymy. Jest to misja wymagająca empatii, sumienności, wiedzy, umiejętności oraz gotowości do poświęceń. Lekarz powinien stawiać dobro pacjenta ponad własne - mówi Adrian Kownacki z Centrum Stomatologicznego AS w Świdnicy. Zapytany o początki swojej drogi, przyznaje, że pragnienie pomagania innym towarzyszyło Mu od najmłodszych lat. - Od dziecka chciałem zostać lekarzem, aby pomagać ludziom. Nie zastanawiałem się nad powodem tej decyzji. Czułem, że w tym zawodzie będę mógł się spełnić i wykorzystać moją empatię do innych - wyjaśnia.



MIEJSCE III

Krystyna
Górecka-Amrogowicz

- Bycie częścią świata medycznego to dla mnie odpowiedzialność za życie i zdrowie innych - mówi Krystyna Górecka-Amrogowicz z Przychodni Piaskowa Góra w Wałbrzychu. Zapytana o początki swojej drogi, wraca pamięcią do dzieciństwa, kiedy bardzo wcześnie odkryła, kim chce zostać. - Stomatologiem chciałem zostać już w wieku dziesięciu lat. Nie potrafię powiedzieć dlaczego, ale była to dobra decyzja. Nie wyobrażam sobie innej drogi zawodowej. Lubię swoich pacjentów i kocham to, co robię - wyjaśnia. Największą satysfakcję przynoszą Jej pozytywne reakcje pacjentów i zaufanie, którym Ją obdarzają. - Cieszę się, że w razie potrzeby do mnie wracają i polecają innym - podkreśla stomatolożka.



PRZYCHODNIA/GABINET MIEJSCE I

Fons Vitae

Przychodnia Fons Vitae (Bolesławiec, Miarki 29) jest doskonale znana naszym Czytelnikom - po raz kolejny znajduje się na podium Plebiscytu Medycznego Hipokrates, a w tym roku jako zwycięska placówka medyczna. Warto wspomnieć, że w poprzednich edycjach naszej akcji wyróżniani byli również pediatra i pielęgniarka, którzy pracują na co dzień w Fons Vitae. W jej ramach pacjenci mogą umówić się na wizytę u wybranego wśród kilku pediatrów i aż kilkunastu lekarzy POZ. Ponadto Przychodnia Roku oferuje pacjentom możliwość zapisania się do psychiatrii, chirurga naczyniowego, ogólnego i onkologicznego, a także neurologa, otolaryngologa i dentystry. Co ważne, w Fons Vitae funkcjonuje Poradnia Reumatologiczna, Gabinet Trycholo-



giczny, Poradnia Dietetyczna oraz Poradnia Dietetyczna, a wszystko to, jak sama nazwa wskazuje, dla naszej vitalności.

MIEJSCE II

Radimed

Radimed to nowoczesny ośrodek specjalizujący się w diagnostyce i terapii endoskopowej. Nasz szczególne uznanie zasługuje profesjonalne i indywidualne podejście zespołu Radimed do swoich licznych klientów. Ponadto doświadczony personel bezustannie dba o pełen komfort, poczucie bezpieczeństwa oraz rzetelne informacje na każdym etapie diagnostyki. - Dziękuję za to, że u Was jestem ważna - mówiła właścicielka podczas trwania tegorocznej edycji Plebiscytu Medycznego Hipokrates. Co ważne, zespół Radimed od października 2025 roku zaprasza klientów do nowej lokalizacji, czyli przy ul. Powstańców Śląskich 1/1 w Legnicy.



MIEJSCE III

Centrum
Stomatologiczne AS

„Tutaj najważniejszy jest pacjent” to motto Centrum Stomatologicznego AS (Świdnica, Bernarda 4), według którego zespół stara się postępować. - Największy nacisk kładziemy na zadowolenie naszych pacjentów - mówi Adrian Kownacki, dodając, że placówka oferuje nowoczesne metody leczenia, a wszystkie zabiegi odbywają się całkowicie bezstresowo i bezboleśnie, gdyż personel pracuje według najwyższych standardów. Tutaj zajmują się chirurgią stomatologiczną, implantologią, endodoncją mikroskopową, stomatologią estetyczną, zachowawczą, dziecięcą i protetyką, stawiając sobie za cel przywrócenie pięknych uśmiechów.



POŁOŻNA/POŁOŻNY MIEJSCE I

Agnieszka
Szarecka Niewadzi

Nasza zwyciężczyni codziennie towarzyszy pacjentkom w wyjątkowych chwilach, przychodząc do nich z poradą i wsparciem. Agnieszka Szarecka Niewadzi (Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica) jest położną i z ogromną dumą pełni tę funkcję od 21 lat. - Towarzyszę kobietom w najpiękniejszym, ale i często najtrudniejszym momencie ich życia, czyli narodzinach dziecka. Kocham moją pracę, bo daje mi możliwość realnego wsparcia, nie tylko medycznego, ale i emocjonalnego, pozwala być opoką, doradczą i uśmiechem w chwilach niepewności - wyznawała podczas trwania plebiscytu, w ramach którego reprezentowanie zawodu położnej było ogromnym zaszczytem. - To dla mnie okazja, by pokazać, jak wielką wartość niesie dla mnie opieka położnej, szczególnie dziś, kiedy



tak bardzo potrzebujemy empatii i zrozumienia - zwracała uwagę Położna Roku 2025.

MIEJSCE II

Justyna
Biedrowska-Derlatka

Justyna Biedrowska-Derlatka z Zespołu Opieki Zdrowotnej w Oławie podkreśla, że w Jej zawodzie najważniejszy jest sam moment narodzin - surowy, prawdziwy i niemożliwy do zamknięcia w schematach. - Dotykam prawdy życia - tej, której nie da się zamknąć w procedurach ani systemach. Pomagam, gdy rodzi się człowiek - a to jest czysta wolność i sens sam w sobie - mówi. Kiedy wspomina, skąd wzięła się decyzja o wyborze drogi zawodowej, zaznacza, że było to coś głębszego niż plan czy kalkulacja. - To wewnętrzne wołanie. Zawsze czułam, że chcę być blisko początku życia - tam, gdzie człowiek jest jeszcze prawdziwy, wolny od masek i systemu. Bycie położną to dla mnie sposób, by służyć życiu, a nie instytucjom - wyjaśnia.



MIEJSCE III

Agata
Malinowska

Od zawsze fascynowało Ją, jak wielką siłę i determinację mają kobiety w najtrudniejszych momentach swojego życia. - Wybrałam zawód położnej, ponieważ chciałam być blisko nich. Wspierać, pomagać i towarzyszyć w chwilach zarówno radosnych, jak i tych trudnych. Położnictwo to dla mnie nie tylko praca, ale prawdziwe powołanie i sposób, aby wnieść realną wartość w życie innych ludzi - wyznaje pani Agata (4. Wojewódzki Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław), której satysfakcję daje świadomość, że Jej obecność i zaangażowanie przynoszą pacjentkom spokój, poczucie bezpieczeństwa i nadzieję. A trud pracy? Nagrodą za niego jest uśmiech, podziękowanie i chwila ulgi pacjentki.



GINEKOLOG MIEJSCE I

Marek Żarczyński

Zawód ginekologa jest wyjątkowy, łączy bowiem w sobie bogatą wiedzę medyczną z niezwykle wrażliwością na potrzeby kobiet. To lekarz, który towarzyszy im na każdym etapie życia - od pierwszej wizyty, przez prowadzenie ciąży, aż po wsparcie w dojrzałości. Ginekolog nie „tylko” leczy, ale także daje poczucie bezpieczeństwa, intymności i zrozumienia w sytuacjach często bardzo delikatnych, a jego praca wymaga empatii, taktu i umiejętności budowania zaufania. O tym doskonale wie nasz zwycięzca - Marek Żarczyński, który na co dzień pracuje w Szpitalu Specjalistycznym im. A. Falkiewicza we Wrocławiu, gdzie pełni funkcję Zastępcy Kierownika Oddziału Ginekologiczno-Położniczego. Ginekolog Roku przyjmuje pacjentki także w ramach prywatnych gabinetów we Wrocławiu i Jelczu-Laskowicach, gdzie w ramach konsultacji umożliwia przeprowadzenia badania USG.



wiu i Jelczu-Laskowicach, gdzie w ramach konsultacji umożliwia przeprowadzenia badania USG.

MIEJSCE II

Barbara Rossochacka-Rostalska

Nasza laureatka, dr n. med. Barbara Rossochacka-Rostalska, od 2008 roku pełni funkcję Kierownika Oddziału Ginekologii Onkologicznej w ramach Dolnośląskiego Centrum Onkologii we Wrocławiu. Zanim do tego doszło, nasza laureatka kształciła się na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, a następnie ukończyła specjalizację w dziedzinie ginekologii i położnictwa, a także ginekologii onkologicznej. Barbara Rossochacka-Rostalska przyjmuje pacjentki we wrocławskiej klinice OnkoGin, gdzie udziela konsultacji, diagnozuje i leczy je ambulatoryjnie, a także kwalifikuje do zabiegów operacyjnych zmian niezłośliwych i nowotworowych.



MIEJSCE III

Joanna Nestorowicz-Czernianin

Specjalistka ginekologii i położnictwa Joanna Nestorowicz-Czernianin przyjmuje pacjentki w trzech wrocławskich klinikach: Ginvita Clinic, GINE-MEDICA i Centrum Medycznym Sonokard. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi leczy również jako lekarz Oddziału Położniczo-Ginekologicznego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu. Joanna Nestorowicz-Czernianin ukończyła dodatkowo studia podyplomowe z obszaru medycyny estetycznej, dzięki czemu może pomagać jeszcze szerszemu gronu pacjentek. Co ważne, oceniają ją one niezwykle pozytywnie, jako profesjonalistkę z ogromną wiedzą i o cudownym podejściu do kobiet w każdym wieku.



CHIRURG MIEJSCE I

Jakub Orleański

- Czuję na sobie odpowiedzialność za innych ludzi. Bycie lekarzem nie oznacza bycia kimś lepszym, ale narzuca większą odpowiedzialność, bo często od moich decyzji zależy życie i zdrowie pacjenta. Jestem dumny z tego, jaki zawód wykonuję, ale traktuję to z dużą pokorą - mówi pan Jakub (Centrum Medyczne, Wałbrzych), u którego pomysł na pracę w tym zawodzie pojawił się jeszcze w szkole średniej. Początkowo zastanawiał się nad weterynarią, ale ostatecznie wybrał medycynę. - Zawsze czułem, że moja praca ma polegać na pomaganiu innym - wyznaje Chirurg Roku. Dziś największą satysfakcję daje Mu pomoc pacjentom. Cieszy się, że dzięki Jego pracy może sprawić, że żyje im się lepiej. Jak mówi, niektórzy pacjenci mają naprawdę duże



problemy, stąd ogromną przyjemnością jest dla pana Jakuba moment, gdy chory dziękuje za udzieloną mu pomoc.

MIEJSCE II

Przemysław Zarzeczny

Co sprawia, że Jego codzienność w szpitalu ma tak głęboki sens? Przemysław Zarzeczny podkreśla, że są to relacje z ludźmi i bliskość drugiego człowieka, której medycyna uczy na każdym etapie. - Towarzyszenie komuś w stresie, strachu czy chorobie i dawanie mu poczucia, że nie jest sam. To praca, która uczy pokory, ale daje też ogromną satysfakcję, bo mogę realnie pomóc, czasem jednym słowem, czasem decyzją na sali operacyjnej. Medycyna to dla mnie nie tylko zawód, ale część mojego życia i sposób patrzenia na ludzi z uważnością i empatią. Także wtedy, kiedy mi osobiście nie jest łatwo - mówi chirurg z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy.



MIEJSCE III

Adam Domanasiewicz

Specjalista chirurgii ręki, chirurgii ogólnej, medycyny ratunkowej i medycyny hiperbarycznej - dr n. med. Adam Domanasiewicz - został laureatem III miejsca w kategorii Chirurg Roku. Wyodróżniony lekarz jest od lat związany z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym we Wrocławiu i pomaga pacjentom m.in. z takimi schorzeniami jak zespół cieśni nadgarstka, uszkodzenia kości, stawów ręki, nerwów i ścięgien, czy zespół rowka nerwu łokciowego i choroba de Quervaina. Laureat przeprowadza i koordynuje także skomplikowanymi zabiegami, czego przykładem jest, choćby niedawna operacja replantacji kończyny górnej pana Pawła z Jasła.



ORTOPEDA MIEJSCE I

Wojciech Patkowski

Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu - Wojciech Patkowski - przyjmuje pacjentów w KCM Clinic S.A. w Jeleniej Górze, gdzie udziela konsultacji oraz wykonuje m.in. takie zabiegi jak artroskopia stawu kolanowego, rekonstrukcja więzadeł krzyżowych, czy operację łuku nadgarstka. Nasz zwycięzca jest nie „tylko” aktywnym lekarzem, ale i naukowcem. To autor i współautor kilkudziesięciu publikacji zarówno w języku polskim, jak i angielskim, które ukazują się w prestiżowych czasopiśmie, jak Catalysis, Journal of Thermal Analysis and Calorimetry, Fuel, RSC Advances, Surfaces and Interfaces, czy Microporous and Mesoporous Materials. Ponadto Wojciech Patkowski brał czynny udział w konferencjach naukowych, przykładowo w XXI Warszawskim Seminarium Doktorantów



Chemików 2025, czy 3rd International Conference on Unconventional Catalysis, Reactors and Applications 2024.

MIEJSCE II

Łukasz Mucha

- To było bardzo mocno przemyślane i stanowiło kontynuację mojej drogi usprawniania rehabilitacyjnego oraz ocenę umiejętności i talentów - wspomina powód, dla którego został lekarzem. Pierwszą uczelnią dr n. med. Łukasza Muchy (Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Wrocław) był Wydział Fizjoterapii AWF, a pasją do naprawy i budowy rozmaitych rzeczy stanowiła dobre preludium do leczenia ortopedycznego. - Zdecydowanie największą przyjemność stanowi operacyjna realizacja założeń przedzabiegowych. Największą satysfakcję daje mi poczucie dobrze wykonanej pracy po trudach planowania jej przebiegu w trakcie diagnostyki i planowania operacji - mówi.



MIEJSCE III

Konrad Wodzisławski

Członek Polskiego Towarzystwa Artroskopowego i Polskiego Towarzystwa Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu ukończył studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. Warto tu wspomnieć, że Konrad Wodzisławski wciąż jest związany z uczelnią jako asystent w Katedrze Ortopedii, Traumatologii Narządu Ruchu i Chirurgii Ręki, a także lekarz Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Pan Konrad przyjmuje pacjentów także w ramach innych wrocławskich placówek, w tym DCO Dolnośląskiego Centrum Ortopedycznego, Kliniki medycznej Na Grobli, Centrum Medycznego Korpexmed+ oraz prywatnego gabinetu.



WIELKI FINAL WIĘCEJ ZDJĘĆ I VIDEO Z GALI NA WWW.STRONAZDROWIA.PL/GALA-HIPOKRATES

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku



Królewskiego w Warszawie



FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Monika
Hudak

- Zdecydowałam się wybrać zawód fizjoterapeuty ze względu na możliwość pracy z drugim człowiekiem poprzez ruch, który pozwala odzyskać sprawność i zmniejszyć dolegliwości bólowe. Zawód ten pozwala także na wszechstronny rozwój oraz ciągłe poszerzanie swojej wiedzy na temat ludzkiego organizmu - wyjaśnia Monika Hudak, która na co dzień pomaga pacjentom FizjoArt w Lubinie. Dziś najwięcej satysfakcji w pracy daje Jej uśmiech i wdzięczność pacjentów, gdy uda się osiągnąć założone cele. Każdy dzień w pracy przynosi także coś nowego. Co w takim razie zapada Jej w pamięć? - Moment, który najbardziej zapada w pamięć w trakcie pracy, to moment, gdy widzi się, że druga osoba z uśmiechem, radością, łatwością jest w stanie wykonać jakąś czynność, której jakiś czas wcz-



śniej nie była w stanie jej wykonać - zwraca uwagę Fizjoterapeuta Roku Dolnego Śląska.

MIEJSCE II

Sylvia
Lizak

Absolwentka AWF we Wrocławiu na Wydziale Fizjoterapii Sylvia Lizak (Centrum Usług Medycznych Frontida, Wrocław) jest wieloletnią asystentką na kursie „Zastosowanie kinezylogii rozwojowej wg Voity u niemowląt dzieci i młodzieży z zaburzeniami ruchowymi”. Nasza laureatka prowadzi też szkolenia z “Trójpłaszczyznowej manualnej terapii wad stóp u dzieci na podstawach neurofizjologicznych wg Barbary Zukunft-Huber”. Co ważne, Sylvia Lizak jest nauczycielem i wykładowcą w wielu szkołach i uczelniach na terenie Dolnego Śląska. Współpracuje również z licznymi fundacjami i ośrodkami, wspierając aktywną rehabilitację we Wrocławiu, Siechnicach oraz Oławie.



MIEJSCE III

Marcin
Miernicki

Zawsze chciał pomagać ludziom, a skoro już to robił, to pomyślał dodatkowo o fizjoterapii. - I nie żałuję swojej decyzji, bo naprawdę ta praca sprawia mi bardzo dużą satysfakcję - mówił nam w zeszłym roku Marcin Miernicki (CHIRO-MED Chiropraktyka i Fizjoterapia Marcin Miernicki, Dzierżoniów). Prejsa towarzyszy Mu na porządku dziennym - ma różnych pacjentów, z różnymi jednostkami chorobowymi i do każdego podchodzi indywidualnie. Nasz laureat stara się więc wykonywać swoją pracę na najwyższym poziomie. Pomagają Mu w tym szkolenia i kursy, dzięki którym poszerza wiedzę, a to sprawia, że jest jeszcze lepszy i skuteczniejszy w terapii z pacjentami.



KARDIOLOG MIEJSCE I

Marzena
Czarnecka

- Medycyna to wiedza, sztuka i odpowiedzialność. To empatia i człowieczeństwo. To nieustanne podnoszenie swoich kwalifikacji. Ale medycyna to też walka o czas dla siebie, czas dla swoich bliskich i swoich pasji - mówi dr n. med. Marzena Czarnecka z CM Dobrzyńska we Wrocławiu, nagrodzona w kategorii Kardiolog Roku. Gdy wraca wspomnieniami do początku swojej drogi zawodowej, zwraca uwagę na różnorodność, jaką niesie ze sobą praca lekarza. - W wyborze zawodu lekarza pociągała mnie nauka i rozległość możliwości, jakie daje praca lekarza - praca naukowa, laboratoryjna, zajęcia ze studentami, dyżury szpitalne, praca w poradni. Ważna jest praca z ludźmi, często w zespole, walka z chorobą pacjenta. Ta praca rzuciła wyzwanie moim fizycznym słabościom, mo-



jej cierpliwości. Jest świadomym wyborem, ale niesie ze sobą ogromny stres, wyzwanie, czasem bezradność - wyjaśnia.

MIEJSCE II

Iuliia
Maslianyk

W poprzedniej edycji Plebiscytu Hipokrates pani Iuliia (Platinum Centrum Medyczne, Wrocław) także stała na podium kategorii Kardiolog Roku. Mówiła nam wówczas, że swój zawód wybrała z powołania, a że zostanie lekarzem, wiedziała już w wieku 10 lat. Na czym polega Jej podejście do chorych? - Staram się relacjonować z pacjentami na ogólne tematy, a nie tylko skupiać się na problemach zdrowotnych - zwracała uwagę, dodając, że ogromną dawkę satysfakcji daje Jej osiągnięcie celów terapeutycznych, poprawa zdrowia pacjentów, a także szczerze podziękowania i wyrazy szacunku z ich strony.



MIEJSCE III

Edyta
Staniszewska-Marszałek

Nasza laureatka II miejsca w kategorii Kardiolog Roku - dr n. med. Edyta Staniszevska-Marszałek - przyjmuje pacjentów w ramach kilku wrocławskich placówek, w tym Centrum Kardiologicznym Pro Corde, Centrum Medycznym OMNI Clinic, GOYA Medical oraz prywatnym gabinecie w Kiełczowie. Oprócz konsultacji kardiologicznych i internistycznych dr n. med. Edyta Staniszevska-Marszałek wykonuje takie badania jak EKG, ECHO serca, czy badanie lekarskie sportowców. Pacjenci bardzo cenią naszą laureatkę, uważając, że jest prawdziwą specjalistką w swoim fachu, który wykonuje z zaangażowaniem, pasją, profesjonalizmem i troską.



NEUROLOG MIEJSCE I

Agnieszka
Mocna

Praca neurologa to dla pani Agnieszki (Centrum Medyczne, Wrocław) wielki zaszczyt i odpowiedzialność. - To możliwość towarzyszenia ludziom w chwilach, gdy szukają zrozumienia, spokoju i nadziei. To dla mnie przede wszystkim służba drugiemu człowiekowi. To odpowiedzialność za zdrowie pacjentów, odpowiedzialność, którą traktuję z pokorą i wdzięcznością. Każdy pacjent jest dla mnie osobną historią i przypomnieniem, dlaczego wybrałam tę właśnie drogę - zaznacza zwyciężczyni, której największą satysfakcję przynoszą momenty, w których ma realny wpływ na zdrowie i samopoczucie innych. - To świadomość, że trafna diagnoza odmienia komuś życie. To uśmiech pacjenta, który wraca do zdrowia. Satysfakcję daje mi również możliwość stałego rozwoju, uczenia się



i doskonalenia umiejętności, bo medycyna to nieustanna droga naprzód - podkreśla Agnieszka Mocna.

MIEJSCE II

Grażyna
Przybylska

Co oznacza bycie częścią świata neurologii? - Dla mnie oznacza bycie częścią dziedziny naukowej wymagającej interdyscyplinarnej wiedzy, stwarzającej możliwość rozwoju swoich umiejętności przez ciągłe aktualizowanie wiedzy medycznej i podnoszenie kwalifikacji, przestrzegania zasad etyki lekarskiej, współpracy z innymi specjalistami, ponoszenia odpowiedzialności za swoje działania na każdym etapie leczenia chorego - mówi Grażyna Przybylska z Gabinetu Neurologicznego w Jeleniej Górze. Wracając do początków swojej drogi zawodowej, zaznacza, że już wtedy fascynowały Ją mechanizmy działania układu nerwowego i szybki postęp metod diagnostycznych i terapeutycznych w neurologii.



MIEJSCE III

Katarzyna
Dymińska

Neurolog pracuje z jednymi z najbardziej złożonych i wrażliwych układów w ciele - mózgiem i układem nerwowym. To czyni jego zawód wyjątkowo odpowiedzialnym, bo nawet drobne zaburzenia mogą wpływać na całe życie pacjenta. O tym doskonale wie Katarzyna Dymińska, co potwierdzają liczne pozytywne opinie. Nasza laureatka przyjmuje w Przychodni Medinap w Jeleniej Górze oraz w prywatnym gabinecie w Kowarach. Pacjenci podkreślają, że pani Katarzyna zna się na swoim fachu, jest doświadczona i ma bardzo bogatą wiedzę, co owocuje trafnymi diagnozami i dobrze dobranym leczeniem. Ponadto zwracają uwagę na fakt, że jest rzeczowa, życzliwa i empatyczna.



UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Maciej Lenartowski

Głosy naszych Czytelników zdecydowały - Maciej Lenartowski, absolwent Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, zdobył tytuł Urologa Roku naszego województwa! Na co dzień pracuje w EuroMediCare we Wrocławiu, a konkretnie w przychodni urologicznej funkcjonującej w ramach Centrum Urologii. Pomimo wieloletniego doświadczenia w swojej dziedzinie, Maciej Lenartowski wciąż stara się dokształcać, poznawać najnowsze formy leczenia i zdobyć kolejne umiejętności, które pomogą mu w pracy z pacjentami. Przykład? - W swojej praktyce zawodowej przeprowadza biopsje gruczołu krokowego, cystoskopie, operacje nietrzymania moczu u kobiet, operacje stulejki, krótkiego wędzidełka prącia oraz wodniaka jądra. Zajmuje się także zabiegami



technikami endoskopowymi, laparoskopowymi oraz tradycyjnymi - czytamy na oficjalnej stronie EuroMediCare.

MIEJSCE II

Krzysztof Ratajczyk

Nasz laureat to absolwent Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, a dziesięć lat po skończeniu studiów otrzymał od Polskiego Towarzystwa Andrologicznego tytuł androloga klinicznego. Obecnie dr n. med. Krzysztof Ratajczyk pełni funkcję Ordynatora Klinicznego Oddziału Urologicznego w 4. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką we Wrocławiu. Laureat nie przestaje się rozwijać, bierze aktywny udział w konferencjach naukowych i szkoli się, by poszerzać swoją ekspertyzę, czego przykładem jest, choćby nauka przeprowadzania operacji przy użyciu robota da Vinci, czego dokonał po raz pierwszy z Markiem Fiutowskim i zespołem w lutym 2025 roku.



MIEJSCE III

Bartosz Małkiewicz

Na podium stanął również prof. dr hab. n. med. Bartosz Małkiewicz, który na co dzień przyjmuje pacjentów w Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej Polimed we Wrocławiu. Profesor Małkiewicz pełni także funkcję Kierownika Kliniki Urologii Małoinwazyjnej i Robotycznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu oraz Koordynatorem ds. Uniwersyteckiego Centrum Chirurgii Robotycznej. Za ekspertyzą naszego laureata stoją lata doświadczenia w pracy z pacjentami oraz bardzo bogaty dorobek naukowy, czego przykładem są autorstwo i współautorstwo licznych publikacji m.in. w prestiżowych czasopismach naukowych, a także aktywny udział w wielu konferencjach.



OKULISTA MIEJSCE I

Karol Nienartowicz

Okulistą Roku naszego województwa został dr Karol Nienartowicz. Lekarz specjalista okulistyki jest współnikiem spółki, którą jest Klinika Okulistyczna VITA-MED w Głogowie, a także pełni funkcję wiceprezesa jej zarządu. Jak dowiadujemy się z oficjalnej strony internetowej kliniki, dr Nienartowicz jako współwłaściciel oferuje swoim pacjentom profesjonalną opiekę okulistyczną, na podstawie sprawdzonych i bezpiecznych standardów światowych. Co ważne, cały zespół wyróżnia dbałość o „ustawiczne podnoszenie kwalifikacji” i dotyczy to zarówno lekarzy, jak i pielęgniarek. - Poszerzamy naszą wiedzę, uczestnicząc w wielu międzynarodowych kongresach, sympozjach i kursach oraz odbywając staże w ośrodkach klinicznych w kraju i za gra-



nicą. Zdobytą wiedzę i doświadczeniem dzielimy się z lekarzami okulistami i pacjentami - czytamy o VITA-MED.

MIEJSCE II

Hanna Zajac-Pytrus

Hanna Zajac-Pytrus (Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM, Wrocław) to ceniona klinicysta-praktyk z ponad 30-letnim doświadczeniem w diagnostyce i leczeniu chorób oczu. Od początku swojej kariery zawodowej związana jest z Kliniką Okulistyki Akademii Medycznej we Wrocławiu, gdzie od 1991 roku pełniła funkcję Asystenta, a od 2000 roku - adiunkta. Jej działalność kliniczna i dydaktyczna obejmuje również szkolenie studentów oraz lekarzy podyplomowych, w tym specjalistów z zagranicy. Pani doktor nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc od ponad 15 lat w kursach i zjazdach organizowanych przez DOG.



MIEJSCE III

Piotr Wobszal (Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica)



DERMATOLOG MIEJSCE I

Dorota Piątkowska-Wądołkowska

Dorota Piątkowska-Wądołkowska po raz kolejny staje na podium Plebiscytu Medycznego Hipokrates. W poprzedniej edycji zajęła III miejsce, a teraz zdobyła tytuł Dermatologa Roku 2025 Dolnego Śląska! Nasza zwyciężczyni przyjmuje pacjentów w dwóch lokalizacjach: poradni dermatologiczno-wenerologicznej Zespołu Opieki Ambulatoryjnej w Kątach Wrocławskich, a także w poradni dermatologicznej Centrum Medycznego Dobrzyńska we Wrocławiu. Dorota Piątkowska-Wądołkowska jest dobrze oceniana przez pacjentów, którzy w znacznej większości podkreślają, że Dermatolog Roku 2025 jest bardzo konkretna, profesjonalna i wyrażnie doświadczona, a przez to kompetentna. Ponadto pacjenci zwracają uwagę, że przeprowadza dokładne wywiady, dzięki którym udaje jej się dobrać



odpowiednie leczenie. Co ważne, nasza zwyciężczyni jest stałym lekarzem wielu pacjentów, którzy Jej ufają.

MIEJSCE II

Grażyna Wicher

Grażyna Wicher podkreśla, że w swojej pracy ceni sobie możliwość rozwoju i bycia częścią środowiska, które nieustannie podnosi swoje kompetencje. - Oznacza to dla mnie obecność wśród profesjonalnej społeczności zajmującej się chorobami i zdrowiem, a jednocześnie ważne jest dla mnie angażowanie się, możliwość uczestniczenia w konferencjach naukowych, ciągłym kształceniu się - mówi Grażyna Wicher z Centrum Medycznego Eskulap w Świdnicy. Pytana o to, dlaczego obrała właśnie tę specjalizację, podkreśla, że była to decyzja wynikająca z długoletnich zainteresowań. - Chciałam diagnozować i leczyć schorzenia skóry, jak również wykonywać drobne zabiegi wpływające na zdrowie i urodę pacjentów - wyjaśnia.



MIEJSCE III

Piotr Pluciński

Laureatem III miejsca w kategorii Dermatolog Roku Dolnego Śląska jest dr n. med. Piotr Pluciński, który przyjmuje pacjentów w ramach prywatnego gabinetu we Wrocławiu. Co ważne, pracuje także w 4. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SP ZOZ we Wrocławiu, a konkretnie na Klinicznym Oddziale Dermatologiczno-Wenerologicznym i w poradni dermatologicznej. Piotr Pluciński jest ceniony przez pacjentów, którzy w swoich opiniach podkreślają, że jest On życzliwym i empatycznym specjalistą, który jest w stanie poświęcić swój prywatny czas, byleby pomóc choremu, a doświadczenie w leczeniu wachlarza schorzeń sprawia, że jest w stanie dobrać do nich odpowiednią terapię.



LARYNGOLOG MIEJSCE I

Michał
Zieziula

Lekarz laryngolog to zawód szczególnie wrażliwy, gdyż nawet niewielkie dolegliwości w obrębie gardła, nosa czy uszu mogą znacząco wpływać na komfort, komunikację i bezpieczeństwo pacjenta. Tę zależność świetnie zna i rozumie nasz zwycięzca - Michał Zieziula, który pełni funkcję ordynatora Oddziału Otolaryngologicznego Wojewódzkiego Centrum Szpitalnego Kotliny Jeleniogórskiej. Zwycięzca przyjmuje pacjentów również w ramach dwóch kolejnych jeleniogórskich lokalizacji - Centrum Medycznego Promed, a także prywatnego gabinetu przy ul. Letniej 2. Nasz Laryngolog Roku 2025 jest ceniony przez pacjentów za swoją ekspertyzę, dzięki której niejednokrotnie pomaga w leczeniu schorzeń, nad którymi inni specjaliści załamali ręce. W opiniach pacjenci podkreślają



również, że jest empatyczny, cierpliwy i prawdziwie zainteresowany samopoczuciem chorych.

MIEJSCE II

Marlena
Kowalczyk

Laureatka II miejsca w kategorii Laryngolog Roku Dolnego Śląska - dr n. med. Marlena Kowalczyk - jest specjalistą otolaryngologii i otolaryngologii dziecięcej, a swoich pacjentów przyjmuje w ramach wrocławskich placówek Centrum Medycznego LUX MED. Na co dzień dr n. med. Marlena Kowalczyk zajmuje się takimi schorzeniami jak zapalenie krtani, zatok, ucha, gardła, migdałków, ślinianek. Ponadto nasza laureatka diagnozuje i leczy m.in. szum w uszach, różnego rodzaju bóle, skrzywienie przegrody nosowej i przerost migdałków, obturacyjny bezdech senny, nieżyt nosa, czy nieprzyjemny zapach z ust.



MIEJSCE III

Andrzej
Bińczycki

Andrzej Bińczycki przyjmuje pacjentów w dwóch placówkach w Lubinie - Przychodni Specjalistycznej i Szpitalu CDT MEDICUS, a także Miedziowym Centrum Zdrowia - oraz w Polkowickim Centrum Usług Zdrowotnych ZOZ S.A. Jak dowiadujemy się z oficjalnej strony internetowej należącej do naszego laureata, jest on absolwentem Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu i laryngologiem z wieloletnim doświadczeniem w diagnostyce i leczeniu schorzeń uszu, nosa, gardła oraz krtani. - Każdy pacjent jest dla mnie wyjątkowy, dlatego oferuję spersonalizowaną opiekę, dostosowaną do indywidualnych potrzeb i oczekiwań pacjenta - czytamy o Andrzeju Bińczyckim.



RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I

Izabela
Gałek

Izabela Gałek (SPZOZ, Bogatynia) po raz kolejny brała udział w Plebiscycie Medycznym Hipokrates, a w tej edycji zdobyła tytuł Ratownika Medycznego Roku 2025. W poprzednich odsłonach akcji pani Izabela opowiadała nam, że nie ma piękniejszego uczucia niż pomoc drugiemu człowiekowi. - Już po pierwszej sytuacji, w której udało mi się skutecznie pomóc poszkodowanemu w wypadku samochodowym, ratownictwo stało się moją pasją - wyznawała nasza zwycięczyni. Ratownik Medyczny Roku 2025 mówiła nam również o tym, co jest dla Niej źródłem satysfakcji, motywacji i swego rodzaju wynagrodzenia za cały stres i ciężką pracę, która wiąże się z tym zawodem. - Mój zespół, który od początku był i jest dla mnie ogromnym



wsparciem. Śmiało mogę powiedzieć, że niektóre koleżanki są dla mnie matkami zawodowymi - podkreślała.

MIEJSCE II

Norbert
Chryk

Od 2022 roku pracuje w Pogotowiu Ratunkowym we Wrocławiu, Gniechowicach, a od 2025 roku również na Oddziale Psychiatrycznym dla Dzieci i Młodzieży w szpitalu przy ulicy Koszarowej. Od 2025 roku jest instruktorem programu „STOP THE BLEED”, amerykańskiej kampanii publicznej zainicjowanej przez Amerykańskie Kolegium Chirurgów (ACS) w 2015 roku. Od 2018 roku pracuje także w firmie TRIAGE - Centrum Ratownictwa Specjalistycznego, gdzie bierze udział w zabezpieczeniach medycznych oraz transportach międzyszpitalnych. Norbert Chryk jest także uczestnikiem w mistrzostwach w ratownictwie medycznym.



MIEJSCE III

Tomasz Siuchliński
(Zakład Opiekuńczo-
-Lecznicy, Nowa Ruda)

FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I

Agata
Siedlecka

- Współczesnego farmaceutę postrzegam jako kluczowe ogniwo systemu ochrony zdrowia - osobę, która łączy specjalistyczną wiedzę z realnym wsparciem pacjenta. Codziennie dbam o to, aby pacjenci otrzymali nie tylko właściwy lek, ale także pełne zrozumienie jego działania, możliwych interakcji i prawidłowego stosowania. Staram się być dla pacjentów partnerem, do którego mogą zwrócić się z każdym pytaniem związanym z terapią. Wierzę, że farmaceuta współtworzy bezpieczną opiekę zdrowotną - edukując, doradzając i reagując wtedy, gdy pacjent potrzebuje szybkiej i rzetelnej pomocy. Ta odpowiedzialność jest dla mnie motywacją do ciągłego rozwoju i budowania relacji opartych na zaufaniu - mówi Agata Siedlecka z Apteki Pod Wagą w Bolesławcu, nagrodzona w kategorii Farmaceuta Roku. Co daje Jej naj-



większą satysfakcję? - Świadomość, że moja praca realnie wpływa na zdrowie i komfort życia pacjentów - mówi.

MIEJSCE II

Paweł
Pieniążczak

Farmaceuta niejednokrotnie jest kimś w rodzaju pośrednika między pacjentem a jego lekarzem. To on tłumaczy, jak stosować leki, by zadziałały. Ale niejednokrotnie trafiają się również przypadki, gdy to właśnie dzięki farmaceucie pacjent nie musi ostatecznie wybierać się do lekarza. Tak postępuje również Paweł Pieniążczak, który określa samego siebie jako „farmaceutę z powołania”. Przyznaje On także, że bezustannie stara się dobrze wykonywać swoją pracę. Co ważne, nasz laureat II miejsca w kategorii Farmaceuta/Technik Farmacji Roku na co dzień pracuje w Aptece Lege Artis przy ul. Grota-Roweckiego we Wrocławiu, której jest kierownikiem.



MIEJSCE III

Monika
Hubaj

To, co popchnęło Monikę Hubaj do wejścia na medyczną drogę zawodową, to bezsprzecznie tradycje rodzinne. Dziś nasza laureatka III miejsca w kategorii Farmaceuta/Technik Farmacji Roku pracuje w Aptece Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze. Pomimo wspomnianych tradycji rodzinnych, pani Monika wybrała ten zawód również z własnych pobudek, gdyż dzięki wykonywanej przez siebie profesji ma możliwość niesienia pomocy osobom w potrzebie, co jednocześnie jest zastrzykiem satysfakcji zawodowej. Jest to jednak trudny zawód, więc co wynagradza codzienny trud? - Wdzięczność pacjentów oraz poczucie spełnienia misji pomocy innym - odpowiada Monika Hubaj.



RADIOLOG/ELEKTORADIOLOG MIEJSCE I

Sebastian Janus

- W mojej pracy łączę wiedzę medyczną, technologię i odpowiedzialność z troską o komfort pacjenta podczas diagnostyki obrazowej. Wierzę, że dokładne badanie wykonane przeze mnie to pierwszy krok do skutecznego leczenia i lepszej jakości życia. Jesteśmy oczami medycyny zaglądającymi do środka pacjentów - mówi Sebastian Janus z 4. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką we Wrocławiu, nagrodzony w kategorii Radiolog Roku. Zapytany o to, skąd wzięła się decyzja o wyborze tej ścieżki, wspomina ważną rodzinną inspirację. - Decyzję o wyborze podjąłem po namowicie mojego świętej pamięci ukochanego Dziadziusia Mariana - wyjaśnia.

A największą radość przynoszą Mu drobne, lecz wyjątkowo znaczące momenty. - Najlepszym momentem jest



uśmiech na twarzy pacjenta po wykonanym badaniu i słowo „dziękuję” - podkreśla radiolog.

MIEJSCE II

Paweł Sitny

Nasz laureat to specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej oraz absolwent Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. Co ciekawe... Teraz tam naucza! Paweł Sitny jest adiunktem



w Zakładzie Radiologii Ogólnej, Zabiegowej i Neuroradiologii funkcjonującym w ramach Katedry Radiologii. Pacjentów przyjmuje z kolei w kilku wrocławskich placówkach, w tym Centrum Diagnostyki Obrazowej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjnym „Promyk Słońca” oraz Przychodni „Jagodno”. Owi pacjenci bardzo cenią dr Pawła Sitnego za Jego dokładność, cierpliwość, skrupulatność oraz chęć wyjaśnienia trudnych terminów medycznych.

MIEJSCE III

Joanna Bładowska

- Już w wieku przed-szkolnym chciałam być lekarzem, żeby pomagać ludziom. Dorośli mówili, że jeszcze zmienię zdanie, a ja wytrwale dążyłam do celu. Od 2010 roku pracuję jako nauczyciel akademicki. W międzyczasie uzyskałam stopień doktora habilitowanego, a w wieku 44 lat tytuł profesora zwyczajnego. Ucząc studentów powtarzam im, że zawód lekarza jest wyjątkowy, ponieważ odpowiadamy za zdrowie i życie Pacjentów i dobro Pacjenta powinno być najwyższą wartością dla każdego lekarza - mówi prof. dr hab. n. med. Joanna Bładowska z 4 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką we Wrocławiu. Dziś największą satysfakcję daje Jej trafna diagnoza, dzięki której pacjent odzyskuje zdrowie.



ONKOLOG MIEJSCE I

Anna Pilecka

Anna Pilecka, Onkolog Roku 2025, na co dzień pracuje w 4. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką we Wrocławiu, gdzie każdego dnia stara się nie tylko leczyć, ale też słuchać, wspierać i szukać rozwiązań - z determinacją i troską o każdego pacjenta. W trakcie trwania plebiscytu pani Anna podkreślała, że onkologia to Jej życiowa pasja oraz ogromne wyzwanie, któremu stara się podołać. Jednocześnie zaznaczała, że już sama nominacja do Hipokratesa była dla Niej ogromnym wyróżnieniem. - Taki gest ze strony pacjentów to najlepsze potwierdzenie, że empatia, wiedza i indywidualne podejście mają największe znaczenie - wyznawała Anna Pilecka. Jak się okazuje, pacjenci mieli wiele powodów, by nominować Ją do naszego plebiscytu, a potwier-



dzają to liczne opinie, w których zwracają uwagę na Jej empatię, fachowość, ekspertyzę i ciepłą atmosferę w gabinecie.

MIEJSCE II

Agnieszka Rzepczyk-Gut

Lekarz onkolog wykonuje jeden z najbardziej wrażliwych i obciążających emocjonalnie zawodów, codziennie towarzysząc pacjentom w konfrontacji z chorobą zagrażającą życiu. Jego praca wymaga nie tylko ogromnej wiedzy medycznej, ale też empatii, delikatności i umiejętności wspierania pacjentów oraz ich rodzin. I właśnie tak pochodzi do nich Agnieszka Rzepczyk-Gut pracująca w Wojewódzkim Centrum Szpitalnym Kotliny Jeleniogórskiej (Jelenia Góra). Według Jej pacjentów jest profesjonalna, kompetentna, szczegółowa i zaangażowana w swoją pracę, którą wykonuje z łatwo dostroczalnego powołania.



MIEJSCE III

Damian Ślepecki

Bycie lekarzem to dla pana Damiana (Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii, Wrocław) przyjemność, bo naprawdę lubi to, co robi i czuje się spełniony w tym zawodzie, mimo że czasami jest ciężko. - Naprawdę trudno mi wyobrazić siebie w innym zawodzie czy specjalizacji - wyznaje, dodając, że medycyna także wyzwanie. Dlaczego? - Bo każdy pacjent jest inny, każda choroba nowotworowa jest inna i to niesamowicie pobudza, zmusza do dalszego rozwijania wiedzy i umiejętności - wyjaśnia, czując się wyróżnionym, mogąc pracować jako lekarz, gdyż wie, ile pracy i energii włożył w to, by nim zostać.



PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA MIEJSCE I

Karolina Cichoń

- Początkowo decyzja o podjęciu studiów psychologicznych była podyktowana świadomością swojej dojrzałości emocjonalnej i umiejętności interpersonalnych oraz chęcią przekucia ich w naturalny atrybut mojej pracy zawodowej. Jednak dopiero pod koniec studiów zdecydowałam się na obranie życiowej ścieżki, jaką jest psychoterapia poznawczo-behawioralna. Gdy dowiedziałam się, jak bardzo ten nurt jest oparty na dowodach, badaniach i nauce, a przede wszystkim jak mocno ze mną współgra, wiedziałam, że będzie to solidna podstawa do niesienia pomocy innym - mówi Karolina Cichoń z PsychoLogika Instytutu Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu. Satysfakcję daje Jej obserwowanie zmian zachodzących u pacjentów. - Czasem są to duże przełomy - moment, w którym ktoś po raz pierwszy mówi o czymś ważnym czy od-



zyskuje wiarę w siebie. Innym razem to drobne, ale znaczące sygnały: spokojniejszy ton głosu i poczucie ulgi - podkreśla.

MIEJSCE II

Adrianna Bereziuk

- Pracując jako feli-noterapeutka odkryłam, że pomaganie innym to coś, co chcę robić w życiu. Podjęłam szkolenia psychoterapeutyczne, które umożliwiły mi profesjonalne realizowanie tej pasji - mówi Adrianna Bereziuk ze Spokojnej Głowy Centrum Pomocy Psychologicznej we Wrocławiu. Największą satysfakcję przynoszą Jej momenty obserwowania przemiany pacjentów. - Pierwsze symptomy przemiany widzę, gdy pacjent zaczyna czuć ulgę dzięki redukcji objawów depresyjnych, lękowych czy psychosomatycznych. Później ogromną radość sprawia mi obserwowanie kolejnych etapów: odkrywania potencjału, zasobów i wprowadzania realnych zmian w codzienności - podkreśla.



MIEJSCE III

Hubert Ludwiczak

Na co dzień pracuje jako psycholog w Domu Pomocy Społecznej, a także prowadzi prywatną praktykę psychologiczną, gdzie zajmuje się terapią indywidualną i grupową. Od 2021 roku pełni również funkcję młodszego psychologa działu penitencjarnego w areszcie śledczym, gdzie realizuje programy resocjalizacyjne oraz udziela wsparcia psychologicznego osobom osadzonym. Równolegle pracuje jako wykładowca akademicki w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego, prowadząc zajęcia z zakresu psychologii i pedagogiki. Pan Hubert nieustannie dba o swój rozwój zawodowy, a w pracy najważniejsze jest dla Niego to, by być dla pacjentów i realnie wspierać ich w procesie zmiany.



PSYCHIATRA MIEJSCE I

Agata
Sabatowska

- Wybrałam psychiatrię, ponieważ zawsze interesował mnie człowiek, jego emocje, myśli i sposób, w jaki przeżywa świat. Fascynująca jest również odmiennność, z jaką każdy z osobna może postrzegać to, co się wokół niego dzieje. Psychiatria pozwala patrzeć na pacjenta całościowo, nie tylko przez pryzmat choroby, ale jako na osobę z własną historią i potrzebami. To dziedzina, w której wiedza medyczna łączy się z empatią i rozmową - mówi Agata Sabatowska, prowadząca prywatny gabinet w Legnicy. Zapytana o to, co najbardziej ceni w swojej specjalizacji, zwraca uwagę na relację z pacjentem i jej długofalowy charakter. - Mam poczucie, że to często coś więcej niż medyczna pomoc drugiemu człowiekowi. To przede wszystkim towarzyszenie mu w trudnych sytuacjach i momentach jego życia. Często pozostaję



w kontakcie ze swoimi pacjentami na dłużej, bywa, że wracają do mnie po latach, bywa, że ze swoimi dziećmi - podkreśla.

MIEJSCE II

Anna
Dąbrowska

W 2017 roku wyjechała do Niemiec, gdzie zdobywała doświadczenie w szpitalach psychiatrycznych, takich jak Niels-Stensen-Kliniken St.-Vinzenz-Hospital Haselünne czy Sächsisches Krankenhaus Arnsdorf.

Aktualnie Anna Dąbrowska pełni funkcję ordynatorki Oddziału Dziennego w Klinice Uzależnień w Hamburgu. Ukończyła 3-letnie studia psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Münster, a w 2024 roku zdała egzamin specjalizacyjny w Ärztekammer Niedersachsen, uzyskując tytuł specjalistki psychiatrii i psychoterapii. Zajmuje się leczeniem m.in. zaburzeń osobowości, nastrojowych, snu, ADHD, czy uzależnień, a w Polsce przyjmuje w prywatnym gabinecie we Wrocławiu.



MIEJSCE III

Karolina
Sas

- Początkowo pracowałam jako lekarz rodzinny, zajmowałam się także medycyną estetyczną długo szukałam swojej drogi zawodowej po ukończeniu studiów medycznych. Przełomowym momentem okazał się staż w oddziale psychiatrii. To właśnie wtedy, poprzez codzienną praktykę, odkryłam, że ta dziedzina medycyny jest dla mnie. Dzięki też wspianym osobom, które miały okazję spotkać na początku swojej kariery w dziedzinie psychiatrii - opowiada Karolina Sas z Centrum Zdrowia Psychicznego Południe we Wrocławiu. Wówczas zobaczyła, że praca z pacjentami i pacjentkami w tym obszarze daje jej ogromną satysfakcję, a Ona sama dobrze się w niej odnajduje.



MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Lucyna
Jarosz

Zarządzanie dwunastoma placówkami ogólnopolskiej sieci medycznej Grupa Panda Med to dla pani Lucyny wyzwanie niezwykle, ale wymagające doskonałej organizacji, elastyczności i umiejętności patrzenia szeroko na cały system. - To również ogromna odpowiedzialność, choć właśnie ta różnorodność i dynamika sprawiają, że każdy dzień przynosi nowe wyzwania, które napędzają mnie do działania - wyznaje zwyciężczyni, której największą satysfakcję daje obserwowanie namacalnych efektów w funkcjonowaniu placówek. - Gdy wprowadzane zmiany przekładają się na sprawniejszą organizację pracy, krótszy czas oczekiwania pacjentów, wyższą jakość opieki czy większą efektywność zespołu, ponieważ wtedy widać wyraźnie, że nasze decyzje



mają znaczenie. To dowód, że przemysłane działania wpływają na poprawę całego systemu - zauważa Lucyna Jarosz.

MIEJSCE II

Magdalena
Kloch

Nasza laureatka II miejsca w kategorii Menedżer Placówki Medycznej Roku jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na którym ukończyła studia podyplomowe o kierunku zarządzanie i finanse w ochronie zdrowia. Magdalena Koch obecnie pracuje jako menedżer Centrum Zdrowia Mosty (Jedności Narodowej, 230H, Wrocław). Warto wspomnieć, że wcześniej nabywała doświadczenie w innych dolnośląskich placówkach, takich jak Braniborska Clinic, Medicovert, Centrum Medycznym Ginemidica, czy Gabinetach Stomatologicznych TARABUŁA.



MIEJSCE III

Jacek
Gąsiorowski

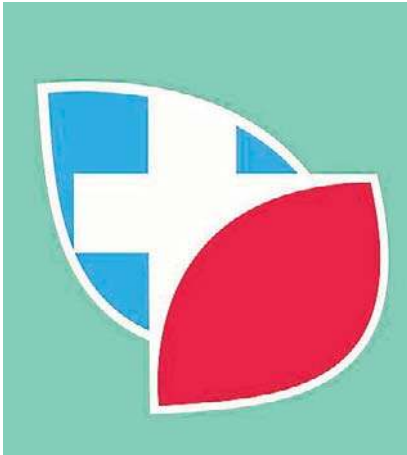
Jacek Gąsiorowski to zastępca dyrektora Wrocławskiego Centrum Zdrowia Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej we Wrocławiu. Jako specjalista terapii uzależnień pomaga pacjentom leczącym się w Ośrodku Profilaktyczno-Lecznym Chorób Zakaźnych i Terapii Uzależnień. Ponieważ jest również specjalistą w dziedzinie chorób wewnętrznych i chorób zakaźnych, może podchodzić do pacjentów w sposób holistyczny. Pomagają Mu w tym również lata doświadczenia jako prezes zarządu i współzałożyciel Stowarzyszenia na Rzecz Osób Wykluczonych i Zagrożonych Wykluczeniem Społecznym „Podwale Siedem”.



SZPITAL MIEJSCE I

Specjalistyczny Szpital
im. dr Alfreda Sokołowskiego

Zwycięski Szpital Roku funkcjonuje w ramach dwóch placówek w Wałbrzychu: przy ul. Sokołowskiego 4 oraz ul. Bato-rego 4. Łącznie proponują pacjentom leczenie w 24 poradniach i na ponad 20 oddziałach, w tym m.in. na Oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Chorób Wewnętrznych, Kardiologiczny, Neurologiczny, Onkologiczny, Dzienny Chemioterapii (osobno odcinek onkologiczny i hematologiczny), Neurochirurgiczny, Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Oddział Internistyczno-Infekcyjny, Pediatryczny, Patologii Noworodka i Niemowlęcia, Dzienny Oddział Psychiatryczny, Rehabilitacji Kardiologicznej, Oddział Psychiatryczny, czy Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych. Co ważne, szpital ma liczne certyfikaty, w tym kilka międzynarodowych, a także



certyfikat Ministerstwa Zdrowia o spełnianiu standardów akredytacyjnych dla diagnostyki patomorfologicznej.

MIEJSCE II

Dolnośląski Szpital
Specjalistyczny

Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej (Wrocław, Fieldorfa 2) to jedna z najważniejszych, najbardziej dynamicznie rozwijających się i najlepiej wyposażonych placówek medycznych na Dolnym Śląsku. Od lat pełni kluczową funkcję w systemie ochrony zdrowia regionu, będąc miejscem, gdzie nowoczesna medycyna spotyka się z najwyższymi standardami bezpieczeństwa, profesjonalizmem personelu oraz troską o pacjenta. - Dzięki kompleksowej opiece, zaawansowanej diagnostyce i szerokiej ofercie terapeutycznej, Szpital im. Marciniaka jest dziś strategicznym ośrodkiem medycznym o znaczeniu wysokiej pozycji regionalnej - mówi Ewa Chanas.



MIEJSCE III

Szpital Powiatowy
im. A. Wolańczyka

Szpital Powiatowy im. A. Wolańczyka (Złotoryja, Hoża 11) kolejny raz staje na podium naszej akcji. Jest to jedna z najdynamiczniej rozwijających się placówek w regionie Dolnego Śląska - potwierdzają to twarde dane, jak zwiększone przychody, poziom nadwykonań oraz wzrost wartości kontraktu z NFZ. Szpital w ostatnim czasie konsekwentnie podejmuje działania na rzecz poprawy jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych oraz wprowadza nowe udogodnienia dla pacjentów. Pozyskuje także nową, profesjonalną kadrę i poszerza zakres usług medycznych o nowe świadczenia oraz specjalizacje. A wszystko to w trosce o zdrowie, bezpieczeństwo i komfort pacjentów.



WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Jelenia Góra	Karol Zimoński , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
Legnica	Adam Tarapata , B&M MEDYK Przychodnia Lekarska, Legnica
Wałbrzych	Beata Hausman , NZOZ Beata Hausman Praktyka Lekarza Rodzinnego, Wałbrzych
Wrocław	Paweł Stępniewski , Centrum Medyczne Przyjaźni, Wrocław
powiat bolesławiecki	Franciszek Hertman , NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego, Bolesławiec
powiat dzierzoniowski	Marlena Terczyńska , ProVita, Dzierżoniów
powiat głogowski	Krystyna Kliszka , NZOZ Głogowskie Centrum Medyczne, Głogów
powiat górowski	Anna Molińska-Kulesza , NZOZ Vis-med, Wąsosz
powiat jaworski	Marek Załuski , CDT Medicus, Jawor
powiat kamiennogórski	Jacek Gonos , Powiatowe Centrum Zdrowia, Kamienna Góra
powiat karkonoski	Agata Kreutzer , Przychodnia POZ przy Centrum Medyczne Karpacz, Karpacz
powiat karkonoski	Barbara Lambrinow , NZOZ Cito-Med, Kowary
powiat kłodzki	Jolanta Cop , NZOZ Vita, Łądek-Zdrój
powiat legnicki	Magdalena Mazur , NZOZ, Jaśkowice Legnickie
powiat lubański	Grzegorz Sindrewicz , NZOZ Łużyckie Centrum Medyczne, Lubań
powiat lwówecki	Jacek Klasa , Powiatowe Centrum Zdrowia, Lwówek Śląski
powiat milicki	Michał Rybski , Praktyka Lekarska Andrzej Krężlewicz, Krośnice
powiat oleśnicki	Dorota Stachurska , SZPZOZ, Ligota Polska
powiat olawski	Olga Sosulska , Ewa-Med, Olawa
powiat polkowicki	Andrzej Belda , Polkowickie Centrum Usług Zdrowotnych ZOZ, Polkowice
powiat strzeliński	Miłosz Lipieta , SPGZOZ, Przeworno
powiat średzki	Małgorzata Manelska , SPZOZ, Maltczyce
powiat świdnicki	Karol Zalewski , Miejski Ośrodek Zdrowia, Świebodzice
powiat trzebnicki	Lesław Szpiech , Przychodnia Lekarska Szpiech, Pęgów
powiat wałbrzyski	Bogusława Walkowska , Przychodnia Specjalistyczna, Szczawno-Zdrój
powiat wołowski	Emilia Guth , Powiatowe Centrum Medyczne, Wołów
powiat wrocławski	Mariusz Konopka , NZOZ Przychodnia Rodzinna, Sobótka
powiat ząbkowicki	Marek Łata , Przychodnia Dobromed, Ząbkowice Śląskie
powiat ząbkowicki	Bożena Bednarczyk , NZOZ BBS, Ziębice
powiat zgorzelecki	Adam Zagórski , Euromed, Zgorzelec

PEDIATRA ROKU	
Jelenia Góra	Kinga Michalska , Pediatryczne Usługi Medyczne Kinga Michalska, Jelenia Góra
Legnica	Małgorzata Tarapata , B&M MEDYK Przychodnia Lekarska, Legnica
Wałbrzych	Dorota Słoniewska-Kudłacik , NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego Beata Hausman, Wałbrzych
Wrocław	Donata Olszowiec , Lux Med, Wrocław
powiat bolesławiecki	Svetlana Piestrzyńska , Fons Vitae, Bolesławiec
powiat dzierzoniowski	dr n. med. Agnieszka Kosmowska-Miśków , ProVita, Dzierżoniów
powiat głogowski	Anna Link , Gminny Ośrodek Zdrowia, Kotla
powiat górowski	Małgorzata Kopeć , NZOZ ELMED, Wąsosz
powiat jaworski	Jolanta Drewniak-Muszyńska , Przychodnia Rejonowa, Jawor
powiat kamiennogórski	Rafał Duda , Powiatowe Centrum Zdrowia, Kamienna Góra
powiat kłodzki	Leszek Ujma , Gabinet Lekarski Pediatryczny, Kłodzko
powiat legnicki	Anna Greczanik , Ośrodek Zdrowia, Kunice
powiat lubański	Edyta Jarema , NZOZ Łużyckie Centrum Medyczne, Lubań
powiat lubiński	Olena Nemenushcha , Miedziove Centrum Zdrowia, Lubin
powiat lwówecki	Joanna Skaruz-Siemek , Powiatowe Centrum Zdrowia, Lwówek Śląski
powiat milicki	Waldemar Łakiewicz , NZOZ Mil-Med, Milicz
powiat olawski	Agnieszka Troper-Szczepuła , Prywatna Praktyka Lekarska, Olawa
powiat średzki	Imad Ramzi-Samaan , PZOZ, Środa Śląska
powiat świdnicki	Paweł Kołodziejczyk , Przychodni MkMedic, Świdnica
powiat świdnicki	Marian Koźbial , Medimex, Pszenno
powiat świdnicki	Anna Kłak , Przychodnia Mieszko, Świdnica
powiat trzebnicki	Karolina Pietraszewska , Trzebnickie Centrum Medyczne Zdrój, Trzebnica
powiat wrocławski	Agnieszka Matkowska-Kocjan , Agnieszka Matkowska-Kocjan Specjalistyczna Praktyka lekarska, Iwiny
powiat ząbkowicki	Jacek Zwierzchowski , NZOZ, Bardo
powiat zgorzelecki	Alicja Sośniak , Poradnia lekarza POZ, Zgorzelec
powiat złotoryjski	Larysa Onishchenko , Przychodnia Rejonowa, Złotoryja

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Jelenia Góra	Katarzyna Bogusławska , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
Legnica	Barbara Buczak , Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica
Wałbrzych	Krzysztof Brzyski , Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokolowskiego, Wałbrzych
Wrocław	Jadwiga Kościuch , Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii, Wrocław
powiat bolesławiecki	Piotr Brzostek , Szpital św. Łukasza, Bolesławiec
powiat dzierzoniowski	Małgorzata Janiszewska , Szpital Powiatowy, Dzierżoniów
powiat głogowski	Aleksandra Moszyk , NZOZ Głogowskie Centrum Medyczne, Głogów
powiat jaworski	Dorota Skwarek , Przychodnia Rejonowa, Jawor
powiat kamiennogórski	Mariola Kmiecik , Powiatowe Centrum Zdrowia, Kamienna Góra
powiat karkonoski	Piotr Kilakiewicz , Przychodnia POZ przy Centrum Medyczne Karpacz, Karpacz
powiat kłodzki	Katarzyna Jawornicka , Hospicjum Dla Dzieci Dolnego Śląska Formuła Dobra, Łądek-Zdrój
powiat legnicki	Ewa Olkowska , NZOZ, Jaśkowice Legnickie
powiat lubański	Izabela Bernat , NZOZ Łużyckie Centrum Medyczne, Lubań
powiat lubiński	Anna Ziółkowska , Regionalne Centrum Zdrowia, Lubin
powiat lwówecki	Romualda Kirpluk , Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy PCM, Lwówek Śląski
powiat milicki	Danuta Frankowska , Milickie Centrum Medyczne, Milicz
powiat oleśnicki	Sylvia Wawrzyńska , EuroMediCare, Oleśnica
powiat olawski	Bogusława Kucharska , Zespół Opieki Zdrowotnej, Olawa

powiat polkowicki	Grażyna Kindra , CDT Medicus, Chocianów
powiat średzki	Aneta Soja , SPZOZ, Maltczyce
powiat świdnicki	Karla Kunicka , Szpital Latawiec, Świdnica
powiat trzebnicki	Irena Hołubowicz , Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica
powiat wołowski	Magdalena Blicharz , Manamedica Centrum Medyczne, Wołów
powiat wrocławski	Monika Ruśkiewicz , NZOZ Twój Lekarz, Kobierzyce
powiat ząbkowicki	Monika Karykowska , Przychodnia Dobromed, Ząbkowice Śląskie
powiat zgorzelecki	Ewa Niewęglowska , Euro-Med, Zgorzelec
powiat złotoryjski	Anna Kalinowska , Szpital Powiatowy im. A.Wolarczyka, Złotoryja

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Jelenia Góra	Urszula Pachowicz , MM Kaczmarek Zespół Gabinetów Stomatologicznych, Jelenia Góra
Legnica	Marta Jurgiel , Centrum Stomatologiczne, Legnica
Wałbrzych	Krystyna Górecka-Amrogowicz , Przychodnia Piaskowa Góra, Wałbrzych
Wrocław	Rafał Pomianowski , Clinident, Wrocław
powiat dzierzoniowski	Justyna Dobicka-Łajbiak , Eurodent, Bielawa
powiat jaworski	Joanna Kłaniecka-Broniek , DentalMed, Jawor
powiat kamiennogórski	Marzena Meller , Meller M.P. Gabinet stomatologiczny s.c., Kamienna Góra
powiat karkonoski	Elżbieta Strzyżyńska , Gabinet Stomatologiczny lek. stom. Elżbieta Strzyżyńska, Piechowice
powiat kłodzki	Maciej Trzeźniewski , Dentology, Kłodzko
powiat lubiński	Aneta Fuchs-Litwin , NZOZ Duodent, Lubin
powiat lwówecki	Marlena Piątek-Książczyk , Twój dentysta, Lwówek Śląski
powiat milicki	Joanna Klupa-Zdebiak , Indywidualna Praktyka Stomatologiczna Joanna Klupa-Zdebiak, Milicz
powiat oleśnicki	Magdalena Malewska , Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna nr 1, Oleśnica
powiat olawski	Łukasz Zawada , Dentyści, Olawa
powiat polkowicki	Wacław Winiarski , Indywidualna Praktyka Stomatologiczna, Polkowice
powiat świdnicki	Adrian Kownacki , Centrum Stomatologiczne AS, Świdnica
powiat trzebnicki	Elżbieta Bielas , Gabinet Stomatologiczny, Pęgów
powiat wałbrzyski	Katarzyna Pantol-Sitkowska , Gabinet stomatologiczny, Szczawno-Zdrój
powiat wołowski	Magdalena Kania , Dentonica, Wołów
powiat wrocławski	Anna Błaszczuk-Pośpiech , Donmed, Borowa
powiat ząbkowicki	Aneta Borek , Elmed sp.j., Ząbkowice Śląskie

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Jelenia Góra	Przychodnia Medinap , Jelenia Góra, Letnia 2
Legnica	Radimed , Legnica, Wojska Polskiego 3/1
Wałbrzych	NZOZ Beata Hausman Praktyka Lekarza Rodzinnego , Wałbrzych, Bystrzycka 2
Wrocław	Praktyka Dentystyczna Agnieszka i Piotr Urbańscy , Wrocław, Kłósna 1/1A
powiat bolesławiecki	Fons Vitae , Bolesławiec, Miarki 29
powiat głogowski	NZOZ Głogowskie Centrum Medyczne , Głogów, Skłodowskiej-Curie 11
powiat górowski	Centrum Medyczne NOVIMED , Góra, Dąbrówki 11
powiat kłodzki	Przychodnia Eskulap , Kłodzko, Spółdzielcza 4
powiat legnicki	NZOZ w Jaśkowicach Legnickich , Jaśkowice Legnickie, Jaśkowice Legnickie 37
powiat lubański	Na Łagodnej - Gabinet lekarski Grzegorz Sindrewicz , Lubań, Łagodna 1
powiat milicki	DentAL , Milicz, Lawendowa 8J
powiat średzki	Średzkie Centrum Zdrowia , Środa Śląska, Kolejowa 16A
powiat świdnicki	Centrum Stomatologiczne AS , Świdnica, Bernarda 4
powiat trzebnicki	Przychodnia Lekarska Szpiech , Pęgów, Główna 70
powiat wałbrzyski	Centrum Medyczne Vita-Zdrój , Szczawno-Zdrój, Kościuszki 12
powiat wołowski	SPZOZ , Wińsko, pl. Wolności 13
powiat wrocławski	NZOZ Med-Roz , Karwiany, Sosnowa 64/66
powiat ząbkowicki	Elmed , Ząbkowice Śląskie, Chrobrego 6B
powiat zgorzelecki	Euromed , Zgorzelec, Reymonta 1
powiat złotoryjski	Przychodnia Rejonowa SPZOZ , Wojcieszów, Chrobrego 79

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	Agnieszka Szarecka Niewadzi , Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica
2 miejsce	Justyna Biedrowska-Derlatka , Zespół Opieki Zdrowotnej, Olawa
3 miejsce	Agata Malinowska , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	Marek Żarczyński , Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza, Wrocław
2 miejsce	dr n. med. Barbara Rossochacka-Rostalska , OnkoGin, Wrocław
3 miejsce	Joanna Nestorowicz-Czernianin , Ginvita Clinic, Wrocław

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	Jakub Orleański , Centrum Medyczne, Wałbrzych
2 miejsce	Przemysław Zarzeczny , Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica
3 miejsce	Adam Domanasiewicz , Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Wrocław

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	Wojciech Patkowski , KCM Clinic, Jelenia Góra
2 miejsce	dr n. med. Łukasz Mucha , Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Wrocław
3 miejsce	Konrad Wodzisławski , Dolnośląskie Centrum Ortopedyczne, Wrocław

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Monika Hudak , FizjoArt, Lubin
2 miejsce	Sylvia Lizak , Centrum Usług Medycznych Frontida, Wrocław
3 miejsce	Marcin Miernicki , CHIRO-MED Chiropraktyka i Fizjoterapia Marcin Miernicki, Dzierżoniów

WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	dr n. med. Marzena Czarnecka , CM Dobrzyńska, Wrocław
2 miejsce	Iuliia Maslianynk , Platinum Centrum Medyczne, Wrocław
3 miejsce	dr n. med. Edyta Staniszevska-Marszałek , Centrum Kardiologiczne Pro Corde, Wrocław
NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	Agnieszka Mocna , Centrum Medyczne, Wrocław
2 miejsce	Grażyna Przybylska , Gabinet Neurologiczny, Jelenia Góra
3 miejsce	Katarzyna Dymińska , Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	Maciej Lenartowski , EMC Przychodnia, Wrocław
2 miejsce	dr n. med. Krzysztof Ratajczyk , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
2 miejsce	Bartosz Małkiewicz , Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Polimed, Wrocław
OKULISTA ROKU	
1 miejsce	Karol Nienartowicz , Klinika Okulistyczna VITA-MED, Głogów
2 miejsce	dr n. med. Hanna Zajac-Pytrus , Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM, Wrocław
3 miejsce	Piotr Wobszal , Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica
ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	Anna Pilecka , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
2 miejsce	Agnieszka Rzepczyk-Gut , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
3 miejsce	Damian Ślepecki , Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii, Wrocław
DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	Dorota Piątkowska-Wądołkowska , CM Dobrzyńska, Wrocław
2 miejsce	Grażyna Wicher , Centrum Medyczne Eskulap, Świdnica
3 miejsce	dr n. med. Piotr Pluciński , Gabinet Prywatny Piotr Pluciński, Wrocław
LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	Michał Zieziula , Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
2 miejsce	Marlena Kowalczyk , Luxmed, Wrocław
3 miejsce	Andrzej Bińczycki , Miedziowe Centrum Zdrowia, Lubin

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	Agata Sabatowska , Gabinet prywatny, Legnica
2 miejsce	Anna Dąbrowska , Gabinet prywatny, Wrocław
3 miejsce	Karolina Sas , Centrum Zdrowia Psychicznego Południe, Wrocław
PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Karolina Cichoń , PsychoLogika Instytut Zdrowia Psychicznego, Wrocław
2 miejsce	Adrianna Bereziuk , Spokojna Głowa Centrum Pomocy Psychologicznej, Wrocław
3 miejsce	Hubert Ludwiczak , Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego, Wrocław
RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	Izabela Gałek , SPZOZ, Bogatynia
2 miejsce	Norbert Chryk , Pogotowie Ratunkowe, Gniechowice
3 miejsce	Tomasz Siuchliński , Zakład Opiekuńczo-Lecznicy, Nowa Ruda
FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Agata Siedlecka , Apteka Pod Wagą, Bolesławiec
2 miejsce	Paweł Pieniążczak , Apteka Lege Artis, Wrocław
3 miejsce	Monika Hubaj , Apteka Centrum Zdrowia, Kamienna Góra
RADIOLOG/TECHNIK ELEKTORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	Sebastian Janus , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
2 miejsce	Paweł Sitny , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
3 miejsce	prof. dr hab. n. med. Joanna Bładowska , 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Wrocław
MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	Lucyna Jarosz , Grupa Panda Med Holding, Katowice
2 miejsce	Magdalena Kloch , Braniborska Clinic, Wrocław
3 miejsce	Jacek Gąsiorowski , Ośrodek Profilaktyczno-Lecznicy Chorób Zakaźnych i Leczenia Uzależnień, Wrocław
SZPITAL ROKU	
1 miejsce	Specjalistyczny Szpital im. dr Alfreda Sokołowskiego , Wałbrzych, Sokołowskiego 4
2 miejsce	Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka , Wrocław, Fieldorfa 2
3 miejsce	Szpital Powiatowy im. A.Wolańczyka , Złotoryja, Hoża 11

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Czym jest rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie ko-



Czarny pieprz ma więcej związków czynnych niż kolorowy

mórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekologdy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chłamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szansę na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brązowy. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rodniczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobiety do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (*Hyssopus officinalis*), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztusnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślęzy

Rośliny ślázowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łag-

godząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptus globulus*), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynnikami eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skuteczny w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (*Pulmonaria officinalis*) zawiera składniki o działaniu wykrztusnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuci i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.



Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?

Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu” - karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu



W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwania jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce”, przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do po-

radni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmiany utrwalonych wzorów myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychote-

WARTO WIEDZIEĆ

Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

W sektorze prywatnym dostępność jest nieporównywalnie lepsza. Pierwszą wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry często można umówić w ciągu kilku dni, a czasem nawet tego samego dnia – również online.

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę. Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

rapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatrii bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu licznym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związki kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czułość zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem rakotwórczym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czułości klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.



Rak nerki u pacjentów z kamicą. Co warto wiedzieć o ryzyku jego występowania?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZATRUCIA POKARMOWE Jakie są przyczyny biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona” lub „zemstą sułtana”, związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (*Escherichia coli*) - mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa. Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona od-

porność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych

warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, wzdęcia, obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tygodni). Dolegliwości ustępują z reguły



po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku

ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróżnej apteczce na biegunkę warto mieć lo-peramid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymina.

Czy można jeść śnieg?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść”.

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwała tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

- Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży - zastrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży. - Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust - powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal the-



Zagęstnik w postaci gumy guar jest często stosowany w lodach, zwłaszcza sorbetowych, na bazie soku lub z jego dodatkiem. Te z owoców to rzadkość, chyba że przygotujemy je w domu

kitchn.com. Wiąże się to z zanieczyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi. „Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi” - czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,

- stary, topniejący,
 - śnieg, który świeżo spadł.
- Jaki więc śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni” - podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedze-

nie zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

- Wszystko z umiarem, nawet śnieg - mówi dr Diane Ca-

llo, dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamrożona woda, przez co nadaje się do spożycia, szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężiej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali - nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślimy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty - zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czy-

stego śniegu można porównać do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdadny do spożycia.

WAŻNE

Cenny w warunkach ekstremalnych

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces stopienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody - najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych - od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefaAGRO

strefaagro.pl

Czytaj



REKLAMA

0011464061

NIERUCHOMOŚĆ ZABYTKOWA



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze sprzedaży nieruchomości gruntowej, zabudowanej w obrębie Cieszyce, gmina Kobierzyce, powiat wrocławski, województwo dolnośląskie działka nr 2/1



Cena nieruchomości: 2 809 000,00 zł

Przeznaczenie w MPZP: 1U – teren zabudowy usługowej, 2WS – tereny powierzchniowych wód śródlądowych.

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera wykaz nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.208.2024.MS.81** wywieszony w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach **od 28.01.2026 roku do 12.02.2026 roku** oraz na stronach www.gov.pl/web/kowr i BIP.

WIĘCEJ INFORMACJI: Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy we Wrocławiu, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel.: 502-792-151, e-mail: maciej.szukalski@kowr.gov.pl oraz na stronie: www.gov.pl/web/kowr

www.gov.pl/web/kowr

REKLAMA

0011469545



Wójt Gminy Zawonia informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości nr GPI.6845.W.1.2026 z dnia 27.01.2026 r. obejmujący nieruchomość przeznaczoną do zbycia w drodze zamiany z osobą fizyczną:

1. nieruchomość gruntowa niezabudowana stanowiąca działkę nr 71/15 o pow. 0,0101 ha w obrębie wsi Niedary, w MPZP działka oznaczona jako 2RM,MN – tereny zabudowy zagrodowej oraz tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.

Wszelkie informacje w tej sprawie można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka nr 11 – pokój nr 7 lub telefonicznie – nr (71) 312-81-82 wew. 60.

REKLAMA

0011468452



Prezydent Miasta Świdnicy WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym, w sprawie najmu
wolnych lokali użytkowych w Świdnicy

przy al. Niepodległości 4, ul. Ofiar Oświęcimskich 23 E i ul. Przechodniej 4/01.

- al. Niepodległości 4 – składający się z dwóch pomieszczeń o powierzchni 34,90 m².

Stawka wywoławcza czynszu wynosi 2,60 zł/m²/m-c plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami. Wadium w wysokości 90,00 zł.

Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:00

- ul. Ofiar Oświęcimskich 23 E – składający się z czterech pomieszczeń o powierzchni 48,31 m².

Stawka wywoławcza czynszu wynosi 7,80 zł/m²/m-c plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami. Wadium w wysokości 380,00 zł.

Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:30

- ul. Przechodnia 4/01 – składający się z dwóch pomieszczeń i WC o powierzchni 39,28 m².

Stawka wywoławcza czynszu wynosi 7,80 zł/m² plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami. Wadium w wysokości 310,00 zł.

Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 11:00

Przedmiotowe nieruchomości przeznacza się do najmu w drodze pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego.

Przetarg Nr P-4/III/26 odbędzie się w dniu 2.03.2026 r. w sali nr 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinach wskazanych przy każdym z lokali.

oraz

o drugim przetargu ustnym nieograniczonym, w sprawie najmu wolnego lokalu użytkowego
w Świdnicy przy ul. Długiej 5/02.

- ul. Długa 5/02 – składający się z trzech pomieszczeń o powierzchni 69,60 m², usytuowany na parterze.

Stawka wywoławcza czynszu wynosi 10,70 zł/m²/m-c plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami.

Wadium w wysokości 740,00 zł. Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:00

Przedmiotową nieruchomość przeznacza się do najmu w drodze drugiego przetargu ustnego nieograniczonego.

Przetarg Nr P-5/III/26 odbędzie się w dniu 9.03.2026 r. w sali nr 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godz. 10:00

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzed-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php>, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.swidnica.pl w zakładce „Najem nieruchomości” oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

Sporządziła: M. Prorok-Jurek

REKLAMA

0011467329

Roletki żaluzje moskitiery drzwi, okna rolety.

Montaż, produkcja, naprawa ☎ **71/341-83-03**

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie

18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkami.

Roksana Węgiel spędziła girls day

Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wygłądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju

Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sposób na świętego TV Puls, 20:00

Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odplacił mu pięknym za nadobne.

Chrzcziny TVP Kultura, 20:00

Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzcziny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona miła TVN, 20:55

Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykle więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

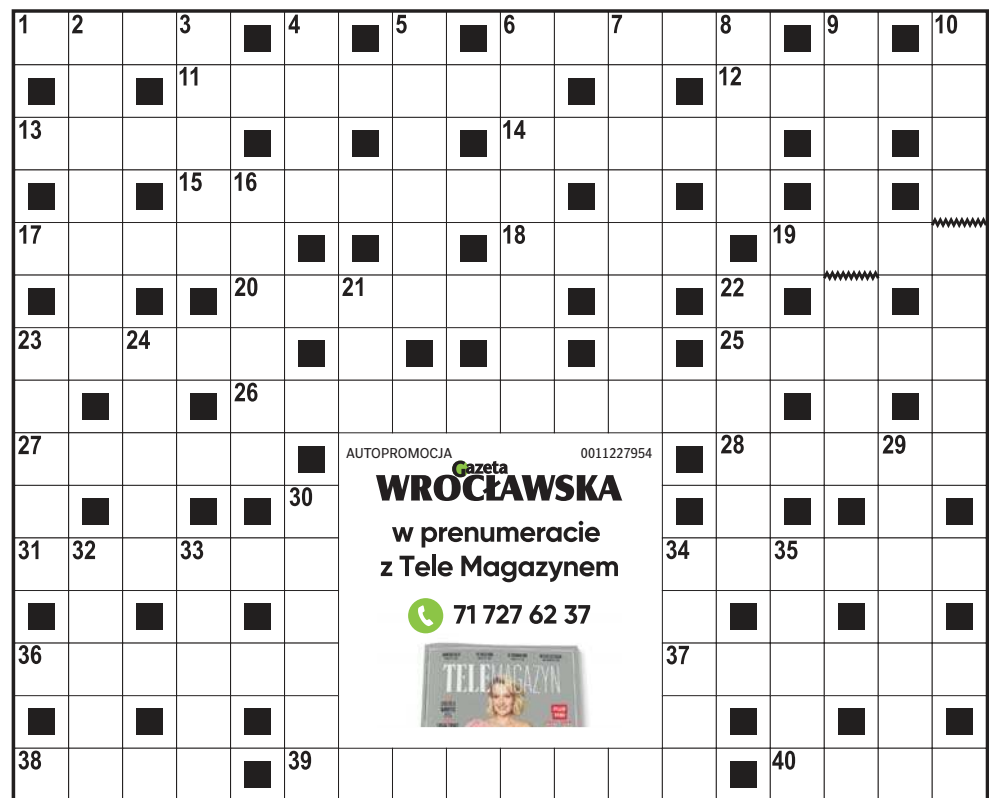
Elon Musk: czy będzie rządził światem? BBC Brit, 22:00

Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

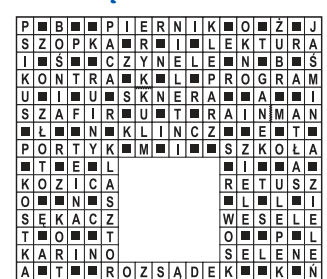
KRZYŻÓWKA NR 14

Poziomo:

- uderza z jasnego nieba,
 - oferowanie towarów na sprzedaż,
 - ozdoba chustka na szyję,
 - początkujący w jakimś zawodzie,
 - roślina do majenia, tatarak,
 - duże wiadro z drewnianych klepek,
 - wysokie obuwie do jazdy konnej,
 - broń Wilhelma Tella,
 - boisko dla Huberta Hurkacza,
 - dokuczliwe zimno, chłód,
 - Małgorzata...-Błońska, marszałek senatu,
 - pieniąca się kostka,
 - pustynia pokryta otoczkami skalnymi,
 - Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
 - dawna miara długości i powierzchni,
 - woreczek na miedziaki,
 - rosyjski taniec ludowy,
 - płytki lub głęboki w zastawie,
 - przełożony zakonu krzyżackiego,
 - barwi lakmus na niebiesko,
 - Piotr, skoczek narciarski,
 - przedmiot przynoszący szczęście,
 - rasa królików futerkowych.
- ### Pionowo:
- grube, wełniane rajstopy,
 - wojskowy, utwór muzyczny,
 - pomyślna okoliczność, powodzenie,
 - niezły numer, ancymonek,
 - twórca niezbyt wartościowych obrazów,
 - rasa psa obronnego,
 - opowiadka z dowcipną punentą,
 - mało dokuczliwy chłód,
 - wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
 - zakręt rzeki, meander,
 - drzewo liściaste z żółędziami,
 - dowcipna odmiana krzyżówki,
 - wysoki słup z flagą,
 - okrągłe, twarde cukierki,
 - centrum gospodarcze,
 - baśniowy dobry duszek domowy,
 - resztki średniowieczny budowlę,
 - figura akrobacji lotniczej,
 - piąta część kopy,
 - precyzyjniejszy od skalpela chirurga.



ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozprościć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmniejszyć więcej, niż myślisz.

Panna (23.08 - 22.09)

Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.

Waga (23.09 - 22.10)

Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małysz i zarządzanym przez niego PZN.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego - zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa - Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że druga pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję,



Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ZIO Milan/Cortina 2026

ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdasem problemem było finansowanie.

- Jest do niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków - jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Mi-

nisterstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - stwierdził prezes Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

- PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił - mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8),

przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydotyngowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Z kolei Czerwonka pojedzie na piąte igrzyska. ©

Ostatki fazy ligowej. Tylko cztery zespoły są bez szans i jest dwójka pewniaków

JC, DK
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek zabrzmi o godzinie 1. Wszystkie mecze w Canal+ Extra.

Około godz. 23 będzie wiadomo jakie zespoły wystąpią w 1/8 finału, a które będą musiały grać dwa dodatkowe spotkania, by się w nim znaleźć.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczyć będzie aż 16 zespołów, a to gwarantuje kapitalne emocje. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnasta Borussia Dortmund (11 pkt.) z czternastym Interem Mediolan (12). Włoski gigant z dobrze grającym ostatnio Piotrem Zielińskim notuje serię trzech porażek z rzędu w LM. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz dodatkowo pokaże TVP 1 i TVP Sport.

Podobnie będzie w parze Paris Saint-Germain i Newcastle (obie drużyny mają po 13 pkt.)

Pewna w miejsca w ósemce nie jest Barcelona (9. miejsce/13 pkt.), która podejmie FC København (26./8). Jeśli Duma Katalonii wygra znajdzie się wśród rozstawionych ekip. Robert Lewandowski i spółka powinni poradzić sobie z duńskim zespołem.

Niepewny awansu bezpośredniego jest też Manchester City (11./13), którzy zmierzą się

z Galatasaray Stambuł (17./10). Łatwo nie będzie, bo zespół z Turcji nie jest pewny pozostania w czołowej 24 i grania o 1/8 finału.

Real Madryt (3./15) jest prawie pewny miejsca w ósemce. Królewskim będzie potrzebny punkt w rywalizacji wyjazdowej z Benfiką Lizbona (29./6), która zrobi wszystko, by wygrać i awansować do czołowej 24.

W podobnej sytuacji co Real jest Liverpool (4./15), który podejmie Karabach Agdam (18./10). Mistrzowie Azerbejdżanu z Mateuszem Kochalskim w bramce zrobią wszystko, by wywieźć punkt z Anfield i zapewnić sobie prawo gry o 1/8 finału. W miniony weekend w meczu ligowym wszyscy podstawowi piłkarze odpoczywali, by byli jak najlepiej przygotowani do rywalizacji z mistrzami Anglii, którzy w Premier League ciągle zawodzą i ostatnio przegrali z Bournemouth.

Szans na awans do fazy barażowej nie mają już Eintracht Frankfurt, Slavia Praga, Villarreal i Kajrat Ałmaty.

Wszystkie mecze pokazuje Canal+ Extra na swoich antenach. Dodatkowo na Canal+ Extra 1 Multiliga, na której będą pokazywane wszystkie mecze i gole oraz aktualna tabela. Emocje gwarantowane, nudy na pewno nie będzie.

Zestaw par: PSG - Newcastle, Borussia - Inter, Manchester City - Galatasaray Stambuł, Liverpool - Karabach Agdam, Barcelona - FC København, Ajax Amsterdam - Olympiakos Pireus, Arsenal - Kajrat Ałmaty, Atletico Madryt - Bodoglimt, Bayer Leverkusen - Villarreal, Benfica Lizbona - Real Madryt, Club Brugge - Olympique Marsylia, Eintracht Frankfurt - Tottenham, PSV Eindhoven - Bayern Monachium, Napoli - Chelsea, Monaco - Juventus Turyn, Union Saint-Gilloise - Atalanta Bergamo, Athletic Bilbao - Sporting Lizbona, Pafos - Slavia Praga. ©

Julia Szeremeta: - Były różne myśli w głowie, ale zostaję w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w finale z Jaismine Lamborią z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była druga.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

- Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii - mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Biało-Czerwonych od brą-

zu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

- Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu - dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałczu.

- To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprinty, siłownię, boks było mniej - mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku

będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii - Sofii.

- Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować - podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

- Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaję przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczmy - podsumowała pięściarka. ©



Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 26.01

Multi Multi – godz. 22:00

1, 12, 22, 23, [27], 28, 29, 32,
36, 38, 42, 44, 45, 46, 50, 65,
66, 71, 73, 78

Mini Lotto

6, 9, 16, 37, 42

Kaskada – godz. 22:00

3, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 20,
23, 24

Ekstra Pensja

11, 13, 18, 22, 32 + 4

Ekstra Premia

3, 8, 11, 14, 34 + 3

WTOREK, 27.01

Multi Multi – godz. 14:00

2, 7, 12, 19, 23, 24, [27], 31, 36,
37, 48, 49, 51, 52, 57, 59, 68,
71, 73, 76

Kaskada – godz. 14:00

2, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 22, 23

Egzotyczne wzmocnienie Śląska Wrocław

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

Śląsk Wrocław sprowadził następcę Serafina Szoty. Miejsce sprzedanego do Arki Gdynia obrońcy zajmie Lamine Ba, 29-letni reprezentant Mauretanii.

Śląsk dokonał drugiego zimowego transferu przychodzącego. Po sprzedaży Jakuba Jezierskiego do czeskiej Sigmy Olomuniec (WKS zarobił na swoim wychowanku 300 tys. euro) oraz Serafina Szoty do Arki Gdynia (50 tys. zł), „Wojskowi” pozyskali z ŁKS-u Michała Mokrzyckiego, a teraz drużynę wzmocnia Lamine Ba.

To mierzący 189 cm środkowy obrońca, który w tym roku skończy 29 lat. Urodził się i wychował we Francji, szkoląc się w akademiach EA Guingamp i PSG. Następnie trafił do grającego we włoskiej Serie B Virtus Entella, ale w dorosłej piłce zadebiutował dopiero w 2017 roku na Cyprze, w klubie Doxa Katokopias (33 mecze). Później grał w ekstraklasie Luksemburga (FC Progrès Niederkorn, 54 mecze i 3 gole na przestrzeni dwóch sezonów),



Lamine Ba do urodził się i wychował we Francji, ale jest reprezentantem Mauretanii. Grał we Włoszech, na Cyprze, w Luksemburgu, a ostatnie lata spędził w Chorwacji

a od lata 2022 roku nieprzerwanie występował w chorwackiej ekstraklasie, reprezentując barwy NK Varazdin.

To tam wyrobił sobie markę w Europie i zwrócił na siebie uwagę selekcjonera reprezentacji Mauretanii, skąd pochodzą jego przodkowie. Od 2022 roku

rozegrał w narodowych barwach 26 spotkań. Zdarzało mu się nawet wyprowadzać drużynę z opaską kapitana na ramieniu. W Chorwacji przez 3,5 roku rozegrał 88 spotkań, strzelił 1 gola i zanotował 2 asysty. Kiedy tylko był zdrowy, grał regularnie i zbierał dobre recenzje.

Obecnie portal transfermarkt.de wycenia go na 600 tys. euro.

Kontrakt Lamine Ba z NK Varazdin wygaśnię 30 czerwca 2026 roku, dlatego WKS musiał za niego zapłacić. Wedle naszych informacji kosztował wrocławian około 100 tys. euro, a po spełnieniu dodatkowych

zapisów kwota ta może wzrosnąć do 120 tys. euro. Ba podpisał ze Śląskiem Wrocław umowę do 30 czerwca 2027 roku. Widnieje w niej zapis umożliwiający automatyczne przedłużenie o kolejne dwa lata.

- Lamine'a obserwowaliśmy od dłuższego czasu, jeszcze w ubiegłym sezonie, ale wtedy był poza naszym zasięgiem. Bardzo cenimy jego umiejętności i wierzymy, że będzie realnym wzmocnieniem naszej linii obrony. Jesienią traciliśmy zdecydowanie zbyt wiele goli i doskonale zdajemy sobie z tego sprawę. Liczymy, że przyjdzie Ba pomoże ustabilizować defensywę i poprawić jej skuteczność - mówi Rafał Grodzicki, dyrektor sportowy WKS-u.

Ba to piłkarz, który pod względem zablokowanych strzałów, przejęć oraz odzyskanych piłek należał do ścisłej czołówki chorwackiej SuperSport HNL. W dodatku dysponuje niezłą szybkością i solidnie rozgrywa piłkę od tyłu.

- Jestem bardzo podekscytowany perspektywą gry w Śląsku. Klub i stadion zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Dam z siebie wszystko, by kibice byli zadowoleni. Będę walczył o każdą piłkę,

nie mogę się doczekać pierwszego meczu - mówi nowy zawodnik Trójkolorowych.

Okazję do nieoficjalnego debiutu będzie miał w najbliższą sobotę, kiedy to WKS podejmie KGHM Zagłębie Lubin na Tarczyński Arena Wrocław. To ostatni zimowy sparing Śląska, lecz decyzją sztabu szkoleniowego będzie zamknięty dla kibiców oraz mediów.

Prowadź, kapitanie!

Wczoraj także poznaliśmy nazwisko nowego kapitana Śląska Wrocław. Po odejściu Serafina Szoty drużynę z opaską na ramieniu wyprowadzać będzie wychowanek klubu Piotr Samiec-Talar. To autonomiczna decyzja trenera Ante Šimundžy.

- Jestem w Śląsku wiele lat, tu jest mój dom. Znam każdy zakątek tego klubu, przeżyłem tu wiele pięknych i trudnych momentów. Te wszystkie wydarzenia ukształtowały mnie jako piłkarza, ale też człowieka. Opaska kapitana to ogromne wyróżnienie, lecz przede wszystkim odpowiedzialność. Zrobię, co w mojej mocy, by pomóc drużynie. Cel jest jasny i zrobimy, co w naszej mocy, by go zrealizować - powiedział nowy kapitan WKS-u. ©©

Najmłodszy adepci Sparty doczekają się swojego obiektu treningowego

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków we Wrocławiu wydał zgodę na budowę treningowego toru żużlowego. Powstanie on w pobliżu parku maszyn na Stadionie Olimpijskim.

Złośliwi przypieczętowali Sparcie Wrocław łatkę klubu, który nie szkoli, lecz sprowadza zdolnych juniorów z innych klubów. W ostatnich latach WTS przykłada jednak dużą wagę do rozwoju młodzieży, a efekty są już widoczne. W PGE Ekstralidze z dobrej strony pokazali się m.in. Marcel Kowolik, Nikodem Mikolajczyk i Kacper Andrzejewski, a w sezonach 2024-2025 drużyna Beckhoff Sparty Wrocław dwa razy z rzędu triumfowała w rozgrywkach U24 Ekstraligi.

Pewnym problemem infrastrukturalnym jest baza treningowa dla najmłodszych adeptów żużla, a właściwie jej brak. Początkujący żużlowcy Sparty jeżdżą na treningi do Przecławic w gminie Żórawina (33 km od Stadionu Olimpijskiego) i Rybnika (190 km). Przecławice znajdują się stosunkowo niedaleko, ale nie posiadają odpowiedniej infrastruktury, dlatego każdy trening wiązał się z przewozem sprzętu ze Stadionu Olimpijskiego.

Tor treningowy dla najmłodszych zostanie wybudowany w bezpośrednim pobliżu parku maszyn na Stadionie Olimpijskim, co znacząco ułatwi logistykę. Obiekt zostanie wyposażony w dmuchane bandy i będzie spełniał wszelkie normy bezpieczeństwa.

- Informacje z ostatnich dni są dla naszego klubu i śro-

dowiska żużlowego bardzo dobre. Wieńczą nasze czteroletnie starania o powstanie takiego toru. To przede wszystkim sprawa kluczowa, jeśli chodzi o rozwój szkolenia i prowadzenia szkółki żużlowej, a ta działa bardzo prężnie przy WTS-ie. Dziękujemy za przychylność władzom miasta i konserwatorowi zabytków - mówi w rozmowie z nami Adrian Skubis, doradca zarządu ds. komunikacji Sparty. - Tor ma powstać w obrębie kompleksu Stadionu Olimpijskiego, nieopodal naszego parku maszyn, czyli w bezpośrednim sąsiedztwie niezbędnej infrastruktury, z której korzystamy i bazy sprzętowej. To będzie spore ułatwienie, ważny krok, by szkolenie dzieciaków się rozwijało przy naszym ośrodku. Do tej pory korzystamy na przykład z toru w Rybniku lub w podwro-



Najmłodszy adepci Sparty dotychczas trenowali najczęściej w Przecławicach w gminie Żórawina

clawskich Przecławicach. To godzina drogi od naszej bazy, a w sporcie żużlowym sprzęt jest przecież kluczowy. W Przecławicach nie ma żadnej dodatkowej infrastruktury, a zatem cały ten sprzęt, który pozwala na realizację

treningów musimy przewozić - dodaje.

Informacje o zgodzie miasta Wrocławia na budowę nowego toru przekazał na początku sezonu 2025 Jacek Dreczka, prezydent podczas domowych meczów Betard

Sparty. Teraz pozytywną opinię wydał Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków we Wrocławiu, choć pod pewnymi warunkami.

- Na przedmiotowym terenie dopuszcza się treningowy tor żużlowy jako obiekt otwarty, niezabudowany kubaturą. Dopuszczają się wprowadzenie trybun o lekkiej, ażurowej formie lub wbudowanych w teren ukształtowany w formie nasypu. Wysokość trybun nie wyższa niż 2 m - napisał konserwator.

Na razie termin rozpoczęcia i zakończenia budowy nie został ustalony. - Kiedy będzie gotowa inwestycja? Na to pytanie nie jestem w stanie precyzyjnie odpowiedzieć. Zakładamy, że po zakończeniu całej ścieżki formalnej tor powinien być gotowy do treningów w 3-4 miesiące. Oby to się stało jak najszybciej - wyjaśnia Adrian Skubis. ©©