

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Genealogia. Coraz więcej osób chce wiedzieć, kim byli ich przodkowie

● Dolnośląski Tulipan żył jednocześnie z czterema kobietami ● Wielki Post w świecie nadmiaru

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz omówieniami najciekawszych propozycji



Piątek
20.02.2026
Nr 42

Gazeta WROCŁAWSKA

www.gazetawroclawska.pl
Cena 6,50 zł
(w tym 8% VAT)

Ostra zima podkreśli rachunki za ciepło.

W Głogowie niektórzy zapłacą nawet 30 proc. więcej **str. 6**



Mecz o posadę trenera? Ante Šimundža może stracić pracę w Śląsku Wrocław **str. 34**

Nigdzie nie było tak wiele skoczni narciarskich, jak na Dolnym Śląsku. Co z nich zostało? **str. 20-21**



WROCŁAW

Wielka awaria wodociągu.

Zalane ulice, tunel i lokale **str. 4**

NASZ RAPORT TRZEBA WYPROWADZIĆ TRANZYT Z WIELU MIAST

Kiedy wybudują nowe obwodnice?

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Na Dolnym Śląsku w najbliższych latach wybudowanych ma zostać kilkanaście nowych dróg, wprowadzających ruch tranzytowy z centrum miast. Sprawdzamy, na jakim etapie są najważniejsze projekty i kiedy zostaną ukończone.

Przygotowania do budowy obwodnicy Złotoryi ciągną się latami.

Złotoryja. Pierwsze 4 km

W końcu coś drgnęło. Do Dolnośląskiej Służby Dróg i Kolei (DSDiK) wpłynęło 11 ofert na realizację 1. etapu ob-

wodnicy. Wszystkie mieszczą się w kosztorysie (75 mln zł) i teraz są analizowane pod kątem formalnym. Pierwszy etap obejmie 4 km południowo-zachodniego obejścia miasta, w drodze wojewódzkiej nr 364. Powstaną dwa ronda i most nad Kaczawą. Inwestycja ma być zrealizowana w 36 miesięcy. Jeśli nie będzie odwołań, kontrakt może zostać podpisany do maja br. Obwodnica wyprowadzi ruch tranzytowy z centrum i otworzy ponad 20 ha nowych terenów inwestycyjnych.

Obwodnica Obornik Śląskich

19 lutego podpisano umowę na budowę obwodnicy Obornik Śląskich. Wykonawca na realizację ma trzy lata.

6,5-kilometrowa trasa w ciągu drogi wojewódzkiej nr 340 (Wołów - Trzebnica) ma połączyć autostradę A4 z S5. Rozpocznie się rondem między Rościszawicami a Jarami, ominie miasto od południa, przetnie linię kolejową nr 271 (Wrocław - Poznań) i wyprowadzi ruch w kierunku Wilczyna.

W planie są cztery ronda, obiekt inżynieryjny pozwalający przeprowadzić obwodnicę pod linią kolejową 271, drogi techniczne, pieszo-rowerowe, przejścia dla zwierząt, zbiorniki retencyjne i bezkolizyjne przejścia dla pieszych. Szacuje się, że dzięki obwodnicy ruch w centrum spadnie nawet o 70 procent.

Czytaj str. 8

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Nasza firmowa krzyżówka i plotki ze świata show-biznesu **str. 31**

REKLAMA

0011472128

DO GŁOSÓW GOTOWI START!

Kup dowolny produkt LOTTO, weź udział w loterii **Gdy grasz, wszystko gra!** i zagłusz na obiekty sportowe lub kulturalne w Twojej okolicy.

GŁOSUJ NA WWW.GDYGRASZ.PL

VIP LUNCH (dla 2 osób) z Robertem Lewandowskim

VIP LUNCH (dla 2 osób) z Marcinem Gortatem

34 × czytnik e-booków inkBOOK Solaris + voucher Legimi

102 × e-karta podarunkowa Decathlon 400 zł

34 × smartwatch Garmin Instinct® 3 Solar

LOTTO
Gdy grasz, wszystko gra!

18+

Partner akcji:
FUNDACJA LOTTO
AL. H. REHNERA 1

Szczegóły i regulamin na www.gdygrasz.pl. Okres sprzedaży produktów promocyjnych uprawniających do udziału w loterii trwa od 26 stycznia do 26 lutego 2026 r. Udział w loterii poprzez głosowanie na wybrany obiekt sportowy lub kulturalny możliwy jest od 26 stycznia do 28 lutego 2026 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

Graj w punktach LOTTO, w aplikacji i na lotto.pl

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

GAZETA WROCŁAWSKA

● przy SOBOCIE
tłumaczy, radzi, bawi...

PONIEDZIAŁEK

● DODATEK SPORTOWY
Wyniki, tabele i analizy

WTOREK

● PULS BIZNESU
Przepisy prawne, opinie

ŚRODA

● MAGAZYN ZDROWIE
Jak zadbać o siebie i bliskich

CZWARTEK

● POD PARAGRAFEM
Historie kryminalne

PIĄTEK

● PULS POLSKI
Reportaże i publicystyka

ZAMÓW PRENUMERATĘ: „GAZETA WROCŁAWSKA” z dostawą do Twojego domu lub biura. Tel. 71 72 76 237, e-mail: bok.prenumerata@polskapress.pl

Janusz Michalczyk

KACPER SKACZE,
NARÓD W EUFORII

Miał nosa stary mistrz - Wojciech Fortuna, gdy przed zimowymi igrzyskami stwierdził, że stawia na Kacpra Tomasiaka. Forma 19-latkę wystrzeliła niczym korek od szampana i możemy się cieszyć z jego trzech medali w skokach narciarskich. To wielka zaleta sportu, który potrafi dostarczyć ludziom radości zupełnie niespodziewanie, a czasem nawet na przekór chłodnym, rozsądnym kalkulacjom. Każdy z nas mógł przez moment zaznać ogromnej satysfakcji, jakbyśmy to my sami stanęli na rozbiegu, pomknęli w dół ku przepaści i zgrabnie odzyskali kontakt z ziemią przy aplauzie widzów.

Rewelacyjne osiągnięcie Tomasiaka zapowiada prawdopodobnie serię jego sportowych sukcesów, co może oznaczać zmianę warty w doświadczonych ekipie. Czy to pora pożegnać z wybitnymi zawodnikami tej miary co Kamil Stoch, Dawid Kubacki czy Piotr Żyła? Każdy z nich zasłużył na szacunek kibiców, ale życie biegnie nieubłagane i trudno patrzeć, jak lądują daleko za młodszymi rywalami.

Jednocześnie warto zauważyć, że Tomasiak nie zdobył na igrzyskach złotego medalu, lecz dwa srebrne i brązowy, a przy jednym z nich w sukurs przysłała mu śnieżnica, po której sędziowie anulowali ostatnią serię skoków, ku zrozumiałej rozpaczy konkurentów. Cóż, najwygodniej skwitować to maksymą „szczęście sprzyja lepszym”. Najważniejsze zatem wciąż jeszcze przed 19-latką.

Wiele wskazuje też na to, że nie grozi mu załamanie kariery, co przytrafiło się młodemu Fortunie, którego przed laty, po „skoku życia” w japońskim Sapporo, zniszczyło uwielbienie rodaków. Górale najzwyczajniej w świecie go rozpili. Tomasiak żyje jednak w zupełnie innej epoce i w dodatku jest ministrem, co powinno mu pomóc w zwalczaniu pokusy stania się idolem.

Tak się zresztą składa, że dla katolików rozpoczął się właśnie Wielki Post, który jak wiadomo ma polegać na rezygnacji z pospolicich rozrywk, wyrzeczeniu się rozkoszy ciała, poskromieniu łakomstwa. Wszystko to powinno sprzyjać skupieniu na życiu duchowym. Trudno zarazem nie zauważyć, że asceza mało kogo dziś pociąga. Dlatego warto przyglądać się zachowaniu Tomasiaka. Być może zainspiruje młodych do bardziej świadomego przeżywania codzienności.

”

Rząd powiedział, że na tym etapie nie będzie wchodził w Radę Pokoju, nie będzie finansował odbudowy Strefy Gazy i nie wysła żołnierzy,

Joanna Kluzik-Rostkowska (KO)

Kiedy naprawdę była zima stulecia we Wrocławiu?



Zima płała nam figle także.... wiosną. To zdjęcie powstało 2 kwietnia 2015 we Wrocławiu

Michał Perzanowski
Wrocław

Kto pamięta zimę stulecia we Wrocławiu? W archiwalnych galeriach często wspominamy śnieżne zasy i mrozy do -30 st. na przełomie 1978 i 1979 r. Okazuje się, że takich zim było znacznie więcej.

Naukowcy z Uniwersytetu Wrocławskiego zbadali ostatnie 80 lat i doszli do kilku ciekawych wniosków. Widać w nich trend coraz cieplejszych zim. Obserwacje z ostatnich 80 lat przeprowadzili naukowcy z Zakładu Klimatologii i Ochrony Atmosfery UW.

- Bogata seria danych, jaką zgromadziliśmy pozwala nam na prześledzenie zmian podstawowych wskaźników klimatycznych. Polska, choć geograficznie leży w strefie klimatów umiarkowanych, to trzeba pamiętać, że towarzyszą nam częste zmiany pogody, a pory roku z roku na rok mogą się znacząco od siebie różnić. Jednak daje się zauważyć pewne ogólne tendencje - mówią naukowcy z Zakładu, którego kierownikiem jest dr hab. Maciej Kryza, profesor UW.

Ciepłej o 3 stopnie

Porównawszy te dane, specjaliści potwierdzili, że zimy we Wrocławiu robią się coraz cieplejsze. Od 1946 roku średnia temperatura w zimie (od grud-

nia do marca) rośnie o około 0,4 stopnia C na dekadę. To oznacza wzrost rzędu 3 st. w ciągu ostatnich 80 lat. Systematycznie maleje tzw. suma temperatur poniżej 0°C, czyli „zasób mrozu”. Dawniej zimy przynosiły długie okresy z silnym mrozem. Obecnie takie sezony zdarzają się coraz rzadziej, a wartości są wyraźnie mniejsze niż w połowie XX wieku. Zmniejsza się także liczba dni mroźnych i bardzo mroźnych. Coraz częściej zimą temperatura oscyluje wokół zera, zamiast utrzymywać się długo poniżej niego.

- Generalnie w całym okresie dominują we Wrocławiu zimy o umiarkowanym wskaźniku surowości termicznej, ale w ostatnich latach przybywa zim „łagodnych” i stopniowa maleje suma temperatur poniżej 0°C. Dane te wskazują jednoznacznie, że od 1946 roku zaznacza się wyraźny trend wzrostowy jeżeli idzie o temperaturę powietrza, a tym samym maleją wskaźniki surowości zim - dodają naukowcy. Wierzą, że zimy we Wrocławiu robią się coraz cieplejsze.

Najzimniej było na przełomie 1962 i 1963 roku

Naukowcy zebrali dane pogodowe i wyliczyli według nich wartości wskaźnika ostrości zim według S. Paczosa. Prof. Paczosa określił termiczny cha-

rakter zim w skali 0-10, gdzie 10 to zima niezwykle surowa, a 0 to bardzo łagodna zima.

Najzimniejsza zima w całej serii pomiarowej przypadła na sezon 1962/1963. Średnia temperatura wyniosła wtedy -4,9 stopni Celsjusza. Była to zima długa i bardzo mroźna, zapamiętana w całej Europie. Wskaźnik surowości zimy określono jako 5-6, a więc „umiarkowanie mroźnie”.

Najcieplejsze zimy - w XXI wieku

Z kolei najcieplejsze zimy odnotowano w sezonach 2006/2007 oraz 2023/2024 - średnia temperatura przekroczyła wtedy +4,7 st. Celsjusza. To różnica niemal 10 stopni w stosunku do najzimniejszego sezonu z lat 60.

Przełom 1978 i 1979 roku, nazywany często „zimą stulecia” nie wyróżniał się zbyt od innych w tej dekadzie. Ostatnia, naprawdę mroźna zima przypadła natomiast w 1996 i 1997 roku. Od kilku lat jest z kolei niezwykle łagodna: Co ciekawe, spośród dziesięciu najcieplejszych zim aż siedem przypadło na XXI wiek.

Na uwagę zasługuje szczególnie sezon 2019/2020, podczas którego nie odnotowano ani jednego dnia mroźnego (czyli takiego, gdy przez całą dobę temperatura była poniżej 0°C). To sytuacja bez precedensu w całej powojennej serii pomiarowej.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia będzie sprzyjać działaniu. Horoskop dzienny zapowiada, że odważne decyzje przyniosą szybkie oraz dobre efekty już teraz.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście pozwoli rozwiązać napięcia. Horoskop na dziś radzi zaufać intuicji w ważnej sprawie.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy otworzą nowe drzwi. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że szczerość i lekkość pomogą zdobyć czyjąś sympatię.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że drobny gest wzmocni relacje oraz poprawi nastrój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i zabłysnąć.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja dnia przyniesie Ci spokój i zadowolenie. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że mały detal okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci do Twoich relacji z otoczeniem. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że kompromis okaże się najlepszym rozwiązaniem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie trafne decyzje. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie ignorować przeczuć. Podpowiedź ci, jak osiągnąć obrany cel.

Waga (23.09 - 22.10)

Optymizm doda Ci skrzydeł do działania. Horoskop dzienny na piątek wróży, że spontaniczny plan może zmienić bieg wydarzeń.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie uznanie. Horoskop dzienny radzi skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność rozkwitnie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odważyć się na nieszablone i trochę szalone pomysły...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Ale horoskop dzienny na piątek stanowczo podpowiada, by zadbać również o własne potrzeby.

Kulturalny ORLEN - rusza 2. edycja.

100 tysięcy na inicjatywy dla dzieci i młodzieży

Trwa nabór do drugiej edycji programu Kulturalny ORLEN, który skierowany jest do lokalnych instytucji kultury w całej Polsce, prowadzących zajęcia dla dzieci i młodzieży. Można uzyskać aż 100 tys. złotych dofinansowania na projekt. Budżet całego programu wyniesie 12 mln złotych.

Pierwsza edycja przerosła oczekiwania. Skąd taki gład sztuki?

Kiedy ogłaszano pierwszą edycję programu Kulturalny ORLEN, nikt nie przypuszczał, że odzew z całego kraju będzie aż tak duży. Do organizatorów wpłynęło blisko 2800 wniosków i było to jasnym sygnałem, jak wielką potrzebą tworzenia lokalnych inicjatyw kulturalnych, drzemie w polskim społeczeństwie. Wysoki poziom merytoryczny zgłaszanych projektów sprawił, że zamiast planowanych 100, do udziału w programie zakwalifikowano finalnie 185 podmiotów. Wiele z nagrodzonych projektów realizowanych jest w miejscowościach, w których kultura dotąd była dostępna w bardzo ograniczonym zakresie. Dzięki temu wsparciu, dzieci i młodzież mogły pierwszy raz wziąć udział w profesjonalnych warsztatach artystycznych, obejrzeć spektakle teatralne czy uczestniczyć w zajęciach filmowych. Instytucje, które wcześniej borykały się z brakiem funduszy na rozwój swojej oferty, mogły wreszcie zaprosić do współpracy doświadczonych twórców, instruktorów oraz edukatorów.

Nabór do drugiej edycji programu

Kulturalny ORLEN skupia się na inicjatywach artystycznych, edukacyjnych oraz organizacji koncertów, wystaw czy festiwali, które budują kontakt z kulturą od najmłodszych lat. Poprzez upowszechnianie dostępu do edukacji kulturalnej, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, Kulturalny ORLEN dąży do wyrównywania szans i eliminowania barier społecznych. To inwestycja w rozwój młodych ludzi, która daje im przestrzeń do budowania pewności siebie oraz trwałych relacji społecznych. W naborze do drugiej edycji programu mogą uczestniczyć lokalne instytucje kultury, a także fundacje czy stowarzyszenia – w tym także te najmniejsze, działające lokalnie. Lista uprawnionych do składa-



nia wniosków obejmuje ponadto stowarzyszenia zwykłe, koła gospodyń wiejskich, spółdzielnie socjalne, pałace młodzieży, młodzieżowe domy kultury, ogniska pracy pozaszkolnej, ogrody jordanowskie oraz ogniska artystyczne. Ważnym warunkiem jest to, aby organizacja pracowała z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym. Ostateczny termin przyjmowania wniosków do drugiej edycji programu to 6 marca 2026 roku. Po zakończeniu naboru rozpocznie się proces weryfikacji zgłoszeń, a lista podmiotów, które otrzymają granty, zostanie ogłoszona do 30 czerwca 2026 roku. Same projekty będą mogły wystartować od 1 września 2026 roku. Wszelkie szczegóły, w tym formularz zgłoszeniowy można znaleźć na stronie internetowej www.kulturalnyorlen.pl.

Szeroki wachlarz sposobów wydatkowania grantu

Środki otrzymane w programie można przeznaczyć na organizację różnego rodzaju warsztatów, takich jak zajęcia plastyczne, teatralne, fotograficzne, ceramiczne, literackie czy filmowe. Grant pozwala także sfinansować wynagrodzenia instruktorów, animatorów oraz szkoleniowców, a także na opłacenie kosztów szkoleniowych dla kadry biorącej udział w projekcie. Możliwe jest również sfinansowanie wy-

namu nieruchomości potrzebnych do realizacji działań, opłacenie obsługi technicznej czy produkcji samych wydarzeń. Bardzo istotnym aspektem programu jest nacisk na dostępność i włączanie wszystkich grup społecznych. Środki z grantu mogą zostać wykorzystane na zakup materiałów i usług, które zwiększą dostępność projektu dla osób z niepełnosprawnościami. Mowa tutaj o przygotowaniu audiodeskrypcji, tłumaczeniach na język migowy czy zakupie specjalistycznych pomocy sensorycznych.

Dodatkowo finansowanie może objąć koszty związane z transportem uczestników, który bywa barierą w mniejszych miejscowościach, a także działania promocyjne i komunikacyjne, dzięki którym informacja o projekcie dotrze do szerokiego grona odbiorców. Każdy projekt może uzyskać wsparcie do 100 tysięcy złotych. Taka kwota daje realną szansę na zakup niezbędnego wyposażenia, narzędzi czy aparatury potrzebnej do pracy z młodzieżą.

Realizowane projekty, które inspirują

Przykłady z trwającej jeszcze pierwszej edycji programu najlepiej pokazują, jak realnie zmienia on lokalną rzeczywistość. W Bezmiechowej Dolnej, małej bieszczadzkiej wsi, Biblioteka Publiczna w Lesku mogła zaoferować dzieciom uczestnictwo w warsztatach teatralnych i spotkanie się z aktorem Arturem Barcisiem. Wcześniej takie inicjatywy były poza finansowym zasięgiem placówki. - Dzięki programowi „Kulturalny ORLEN” mogliśmy za-

proponować coś nowego: warsztaty plastyczne i teatralne skierowane do dzieci z terenów wiejskich - wyjaśniła dyrektorka placówki Maria Petka-Fundanicz. Podobny efekt osiągnięto w Wejherowie, gdzie Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej zorganizowało warsztaty teatralne dla najmłodszych. Instytucja otworzyła się na nowych odbiorców i odeszła od wizerunku miejsca skierowanego wyłącznie do specjalistów. - Zależało nam na wielopokoleniowym otwarciu się na mieszkańców i zaproszeniu do współpracy dzieci, które wnoszą ogrom pozytywnej energii - opisuje Izabela Bukowska, kustosz muzeum i koordynatorka projektu. Z kolei w Kluczborku projekt CERAMOMIASTO pozwolił najmłodszym stworzyć ceramiczne elementy, które ozdobiły miejską przestrzeń, budując w nich poczucie, że ich działania mają realne znaczenie. - To miejsce, które nie tylko rozwija zdolności manualne i wyobraźnię, ale przede wszystkim buduje poczucie, że ich działania mają realne znaczenie - podkreślił Jarosław Paluch, dyrektor Centrum Kultury w Kluczborku, gdzie odbywają się warsztaty. Program został objęty honorowymi patronatami Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji. Organizatorami są ORLEN oraz Fundacja ORLEN im. Ignacego Łukasiewicza, a wszelkie szczegóły oraz formularz zgłoszeniowy można znaleźć na stronie internetowej www.kulturalnyorlen.pl.



nasz REGION

OLEŚNICA

21-latek płacił za zakupy podrobionymi banknotami
W jego mieszkaniu policjanci znaleźli podrobione banknoty euro, ale także 625 porcji marihuany oraz 145 porcji klefedronu. 21-latkowi grozi do 10 lat więzienia.

LUBIN- POLKOWICE

Ciężarówka wpadła w poślizg i stanęła w poprzek na S3
W trakcie kontroli okazało się, że kierowca w grudniu stracił prawo jazdy z powodu nietrzeźwości, a naczepa nie miała aktualnych badań technicznych.



WROCŁAW

Z budynku przy Tęczowej w nocy ewakuowano 40 osób.
W jednym z mieszkań wyczuwalny był drażniący zapach. Mógł to być octan etylu – łatwopalny rozpuszczalnik. Po interwencji strażaków lokatorzy wrócili do mieszkań.

FOT. MIASTO WROCŁAW

Awaria w centrum Wrocławia. Woda zalała ulice

Redakcja
Wrocław

Na skrzyżowaniu ul. Oławskiej i Krasińskiego wczoraj rano pękła rura. Woda zalała ulice i tunel przy Galerii Dominikańskiej. Przejazd w stronę centrum został zablokowany.

Jak ustalił nasz reporter, do awarii doszło przed godziną 10 w miejscu, gdzie łączą się cztery nitki sieci wodociągowej. Z tego powodu wielu mieszkańców Wrocławia mogło mieć problemy z wodą, że mieć. Woda uszkodziła jezdnię przy budynku OVO. Nawierzchnia ulicy w kierunku centrum, uszkodzona jest na szerokości wszystkich czterech pasów. W niektórych miejscach, asfalt „uniósł się” około pół metra.

Z utrudnieniami komunikacyjnymi musieli się liczyć nie tylko pasażerowie autobusów MPK. Woda uszkodziła bowiem torowisko na placu Społecznym. Dla wielu linii wprowadzono więc objazdy.

O godzinie 11 ratusz informował: Ekipy MPWiK Wrocław pracują na miejscu. Rozkopują teren awarii i zakręcają zasuwę, by zatrzymać niekontrolowany wypływ wody. Planowany czas usunięcia awarii: godzina 12:00-13:00.

Tymczasem nasz reporter informował, że niektóre lokale zostały zalane. Straż pożarna powołała kończyła działania przy pl. Dominikańskim. Trwało odpompowywanie wody, która przedostała się do piwnic w budynku poczty.

Woda, która rozlała się po centrum Wrocławia, wydostała się z uszkodzonej magi-



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Wodę i błoto trzeba było usunąć m.in. z zalanych lokali

strali wodociągowej. To rura o średnicy 80 centymetrów.

Przed południem nie było jeszcze wiadomo, co dokładnie było przyczyną awarii. Żeby to ustalić, pracownicy MPWiK

muszą wykonać specjalny wykop, dzięki któremu będą mogli dostać się do magistrali.

Tuż przed godz. 13 MPK poinformowało, że ruch tramwajowy odbywa się normalnie.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

W centrum powstał krajobraz „popowodziowy”

Niestety, autobusy będą kursowały objazdami do odwołania.

Woda spowodowała sporo zniszczeń w centrum, a to oznacza, że utrudnienia w ru-

chu mogą potrwać nawet do piątku. Tak będzie m.in. na ul. Oławskiej, w kierunku Kazimierza Wielkiego.

Jak informują przedstawiciele magistratu, fragment ul. Traugutta (na wysokości OVO) w kierunku pl. Dominikańskiego, a także skręt na Podwale zostały wyłączone z ruchu.

Na dwóch prawych pasach prowadzących w stronę Galerii Dominikańskiej, w miejscu awarii, rozpoczęto już prace naprawcze. Na dwóch lewych pasach prowadzących do skrzyżowania Podwale doszło do uszkodzenia nawierzchni asfaltowej. Wczoraj i jeszcze dziś będą tam prowadzone roboty naprawcze, żeby auta mogły jechać po nawierzchni z twardzi. W kolejnych dniach planowane jest odtworzenie nawierzchni asfaltowej.

REKLAMA

0011479720

**PODARUJ
1,5% PODATKU
NA LECZENIE
I REHABILITACJĘ**

KRS 0000338389

**Fundacja
SEDEKA
„Zdążyć z Pomocą”**

www.sedeka.pl

Dawne kino znów będzie przyciągać mieszkańców

Grażyna Szyszka
Głogów

Na oficjalne otwarcie przebudowanego kina zjechało wielu gości. - Było ciężko, ale się udało - powiedział przedstawiciel firmy, która wykonała prace.

Głogowski Jubilat dawno nie widział tylu gości. Na oficjalne otwarcie przebudowanego obiektu po starym kinie, które stało się Miejskim Centrum Integracji, miasto zaprosiło około 200 osób. Zasiadli przy okrągłych stołach największej sali, którą zamieniono w bankietową.

Prezydent Głogowa Rafał Rokassewicz przyznał, że już po pierwszych kilku tygodniach funkcjonowania MCI widać, że obiekt jest potrzebny.

Na dwieście miejsc, które zaproponowano w ramach zajęć finansowanych z UE zapisało się 700 osób.

- I my uruchomimy tyle miejsc, tym bardziej, że duża część tych osób to Głogowianie, którzy do tej pory nie byli aktywni i pierwszy raz przyszli do Jubilata - A to nie wszystko, bo będą też działa-



FOT. GRAZYNA SZYSZKA

Kiedyś to było popularne w Głogowie kino. Teraz Jubilat będzie Miejskim Centrum Integracji

nia dla młodzieży - podkreśla prezydent.

Seniorzy czekają jeszcze na otwarcie kawiarenki, która razem z kuchnią będzie obsługiwana przez jednego operatora. Ma to nastąpić w ciągu kilku najbliższych tygodni.

Miejskie Centrum Integracji Jubilat jest miejscem zarówno dla seniorów jak i młodzieży. Będą realizowane tam zajęcia projektowe, czyli joga, gimnastyka dla seniorów, zajęcia obsługi komputerów.

Główna sala obiektu ma wiele funkcji - może być wi-

dowską na 200 osób, na koncerty, prelekcje i wykłady. Mogą się tam odbywać zajęcia relaksacyjne.

W budynku są też pomieszczenia dla organizacji pozarządowych i stowarzyszeń.

Przypomnijmy, że przebudowa Jubilata kosztowała ponad 17,2 mln zł, z czego ponad 13,7 mln pochodziło z rządowego dofinansowania w ramach Polskiego Ładu.

Obiekt działa pod skrzydłami Centrum Usług Społecznych.

PRZEGLĄD MINIONEGO TYGODNIA

CZWARTEK, 12.02

Bolesławiec – Fort Trump?

2 mld zł wyda Polska na realizowaną budowę infrastruktury dla bazy wojsk amerykańskich w Bolesławcu, a samorząd woj. dolnośląskiego dołoży 0,5 mld zł. Z myślą o sojuszniku z USA, który stacjonuje w tym mieście od 2017 roku, rozbudowywane jest też wrocławskie lotnisko, które ma się stać głównym punktem przeładunkowym dla sprzętu i wojska. Takie informacje przekazał mediom wicepremier Władysław Kosiński-Kamysz, który powiedział, że tak właśnie budowany jest w Polsce Fort Trump, czyli stała baza wojsk amerykańskich. Od 2022 roku stacjonuje tu sztab dywizji US Army. Wcześniej powstała taka baza w Radzikowie.

Kolejny robot

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy finalizuje przetarg na dzierżawę robota chirurgicznego. Planuje się wykonanie w tym roku 200 operacji onkologicznych, a w latach 2027 i 2028 po 300 zabiegów. Obecnie roboty wykorzystywane są w czterech szpitalach - trzech wrocławskich i bolesławieckim.

Zlikwidowali 24 tys. indyków

Ponad 24 tysiące indyków z fermy koło Prochowic zostało zabitych gazem, a następnie zutylizowane. To efekt zaatakowania fermy przez ptasią grypę. W okolicy znaleziono też martwe łabędzie i dzikie gęsi. Za obszar „zapowietrzony wysoce zjadliwą grypą ptaków” Wojewoda Dolnośląski uznał rejon obejmujący okoliczne miejscowości, także w gminach Lubin, Ścinawa, Wołów, Malczyce. Na tych terenach drób

powinien pozostawać w szczelnych, zamkniętych pomieszczeniach.

PIĄTEK, 13.02

40 mln zł na „bombę”

Władze Głogowa dostaną prawie 40 mln zł z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na likwidację niebezpiecznego składowiska substancji chemicznych na ul. Południowej. Od lat zalega tam 3600 ton groźnych odpadów, które zgromadził prywatny właściciel działki.

SOBOTA, 14.02

Turów ma nadal problem

Po wybudowaniu ekranu w kopalni Turów, w jego sąsiedztwie poziom wód podziemnych się podnosi. Ale najnowsza ekspertyza wskazuje, że poza tym obszarem efekt ten jak dotąd nie występuje. W głębszych warstwach wodonośnych, dalej od ekranu - m.in. między granicą państwową a miastem Hrádek nad Nisou - poziom wód nadal się obniża. Oznacza to, że ekran nie zatrzymuje regionalnego leja depresji, a jego oddziaływanie ma charakter lokalny, ale nie chroni zasobów wodnych całej niecki żytańskiej, wynika z ekspertyzy geologicznej. - „Ekran przeciwfiltracyjny w Turowie działa tylko lokalnie. Chroni najbliższe otoczenie, ale nie zatrzymuje leja depresji ani nie odwraca skutków wieloletniego odwodnienia. To środek ograniczający szkody, a nie rozwiązanie problemu” - mówi dr Sylwester Kraśnicki, hydrogeolog i autor ekspertyzy.

NIEDZIELA, 15.02

Brawo Kamila!

Biathlonistka Kamila Żuk z Sokołowska pod Wałbrzychem zajęła 8. i 12. miejsce w swoich

startach na zimowych igrzyskach olimpijskich. W sierpniu 2023 r. zawodniczka odniosła podczas treningu poważną kontuzję nogi, ale jednak potrafiła odzyskać formę na igrzyska 2026.

PONIEDZIAŁEK, 16.02

Uczą parkować

Aż 523 osoby zostały wezwane przez legnicką straż miejską od początku tego roku w związku ze złym parkowaniem pojazdów. Część z nich dostała mandaty. To czasami droga, ale skuteczna lekcja na-

uki poprawnego parkowania w mieście.

WTOREK, 17.02

Braun nadal bez zarzutów

Grzegorz Braun, lider Konfederacji Korony Polskiej, stał się na wezwanie do Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu, ale zarzutów nie usłyszał. Zgłosił bowiem wniosek o wyłączenie ze sprawy prok. Karoliny Stockiej-Mycek, która prowadzi tę sprawę. Do czasu rozpatrzenia wnio-



Wałbrzych. Zima nie odpuszcza, a nieostrożni kierowcy sami proszą się o kłopoty

sku prokurator nie postawi mu zarzutów. Polityk miał usłyszeć zarzuty m.in. bezprawnego pozbawienia wolności lekarki Gizeli Jagielskiej w szpitalu w Oleśnicy.

ŚRODA, 18.02

Już budują

Ruszyła budowa centrum przesiadkowego koło Dworca PKP w Legnicy. Prace zaczęto od wycinki drzew. Obiekt za 35 mln zł ma być gotowy jesienią 2026 r.

Zebrał GCH

REKLAMA

0011480870

ALUPROF
LET'S BUILD A BETTER PLACE

OKNA I DRZWI I FASADY I OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE I PERGOLE

AMBASADOR
Szymon Marciniak

Granice?

Tylko te, które sam wyznaczasz.
To Twój wybór.

Panoramyczne drzwi przesuwne MB-Skyline Type S



Podczas wizyty w Watykanie Mateusz Siewiera, ministrant z Wrocławia, wymienił piuskę z papieżem Leonem XIV

Rewolucja w powiecie karkonoskim. Chodzi nie tylko o maturę starosty

Alina Gierak
Jelenia Góra

Radni powiatu karkonoskiego odwołali z funkcji starosty Krzysztofa Wiśniewskiego, którego zastąpił Mirosław Górecki. W tle wewnętrzne rozgrywki w Koalicji Obywatelskiej.

Siedmiu radnych - dotychczasowi sojusznicy polityczni starosty - złożyło 16 stycznia wniosek o odwołanie Krzysztofa Wiśniewskiego. Wicestarosta Mirosław Górecki, reprezentujący wnioskodawców, jako powód podał utratę zaufania do starosty, wynikającą z braku transparentności w sprawie wykształcenia oraz manipulowania informacjami dotyczącymi swojej działalności jako szefa zarządu powiatu.

Wykształcenie Wiśniewskiego jest badane przez prokuraturę. Wicestarosta zarzucił mu ponadto nieprawidłowości w nadzorze nad inwestycjami drogowymi powiatu, np. remontami dróg na terenie gminy Podgórzyn.

Krzysztof Wiśniewski odpowiedział: Wicestarosta zarzuca mi nieprawidłowości w funkcjonowaniu Wydziału Dróg, a to właśnie on, zgodnie ze swoimi kompetencjami, nadzoruje ten wydział i dyrektora. To przykra sytuacja z kilku powodów - przede wszystkim dlatego, że wniosek złożył człowiek, którego sam zaprosiłem do zarządu, czyli Mirosław Górecki. Wykształcenie zdobyłem zgodnie z prawem.

Na początku lutego rzecznik dyscyplinarny KO zawiesił w prawach członka partii Mirosława Góreckiego. Nieco później podobna decyzja dotknęła Wiśniewskiego.

Konflikt w strukturach Koalicji Obywatelskiej ma związek z zbliżającymi się wyborami wewnętrznymi. W walce o przywództwo w regionie ściera się dwie frakcje: zwolennicy Michała Jarosa (z którym związany jest Wiśniewski) oraz Jerzego Pokoja (z którym koja-

rzony jest wicestarosta Górecki).

Sprawa matury starosty stała się jednym z głównych paliw tej rozgrywki. A wskoczyła na nowe tory po ogłoszeniu przez Monikę Wielichowską startu o przywództwo w KO na Dolnym Śląsku.

Podczas sesji 17 lutego na wniosek Eugeniusza Kleśty (PiS) nie prowadzono dyskusji przed głosowaniem, które miało formę tajną. Starosta został odwołany 13 głosami. Cztery było przeciwnych.

Następnie radni wybrali nowego starostę, którym został Mirosław Górecki. W tajnym głosowaniu uzyskał 9 głosów, 4 były przeciw i 4 wstrzymujące się.

Na wicestarostę wybrano Agnieszkę Lemiszewską, a członkiem zarządu został Artur Smolarek.

Krzysztof Wiśniewski zapowiedział, że nadal będzie działał w KO, a także ujawni sensacyjne materiały.

- Wracamy do normalności, do normalnych kontaktów roboczych. Pracujemy dla dobra powiatu, dla dobra naszych mieszkańców. Musimy cały czas pamiętać o tym, że mieszkańcy nas wybrali i mamy misję ulepszania tego powiatu, nie tylko budowania dróg i obiektów, ale również budowania właściwych stosunków międzyludzkich w naszym powiecie - powiedział z kolei nowy starosta Mirosław Górecki. I dodał, że jego zdaniem powinna być również nowa osoba na stanowisku sekretarza powiatu, ale ewentualne decyzje skonsultuje z nowym zarządem.

Nowy starosta to doświadczony samorządowiec. Przez 21 lat dowodził placówką straży granicznej, po czym w 2000 roku rozpoczął karierę samorządową. Od 2004 roku przez dwie kadencje był burmistrzem Kowar, a następnie działał w Radzie Powiatu Karkonoskiego (dawniej jeleniogórskiego). To również zasłużony działacz Grupy Karkonoskiej GOPR.



Od lewej: starosta Mirosław Górecki, wicestarosta Agnieszka Lemiszewska, członek zarządu Artur Smolarek

Lokatorzy odkręcają kaloryfery. Za zimę zapłacą rachunki grozy?

Grażyna Szyszka
Głogów

Sroga zima da Głogowianom po kieszeni. W porównaniu do poprzedniego sezonu zużycie ciepła na osiedlach poszło w górę o kilkanaście procent. A są bloki, że nawet o 30!

Spółdzielnia Mieszkaniowa Nadodrze informuje, że wyjątkowo mroźna zima sprawiła, iż od lipca 2025 do końca stycznia br. zużycie ciepła wzrosło o 12 proc. w stosunku do analogicznego okresu poprzedniego sezonu. A to jeszcze nie koniec, bo przed nami około dwóch miesięcy używania kaloryferów.

Wszystko wskazuje na to, że zima „ze” 10-procentową obniżką ciepła, którą od 1 lutego 2026 r. wprowadził dostawca energii dla Głogowian.

Czy na pokrycie kosztów ciepła wystarczą zaliczki w czynszach? Mało prawdopodobne. Zaliczki te są ustalane w oparciu o średnie zużycie z trzech poprzednich sezonów grzewczych, a były one wyraźnie łagodniejsze.

Zużycie ciepła skoczyło w górę

Zużycie ciepła kształtowało się średnio wówczas na poziomie około 312-330 tys. GJ rocznie. Obecny sezon może zamknąć się zużyciem rzędu ok. 350 tys. GJ, co oznacza istotny wzrost w skali roku. - Tegoroczny se-



FOT. ARCHIWUM PRG

W spółdzielczych budynkach zużycie ciepła wzrosło od 10 do 30 procent

zon zdecydowanie odbiega od kilku ostatnich lat, które były łagodne. Analiza zużycia ciepła prowadzona na bieżąco pokazuje, że w miesiącach listopad, grudzień i styczeń nastąpił wyraźny wzrost zużycia energii cieplnej, bezpośrednio związany z warunkami pogodowymi - informuje SM Nadodrze. - Warto zaznaczyć, że wzrost ten dotyczy głównie miesięcy zimowych - zużycie energii na podgrzanie wody w okresie letnim pozostaje na porównywalnym poziomie.

Czy na pokrycie kosztów ciepła wystarczą wcześniejsze zaliczki w czynszach? To jest mało prawdopodobne

W blokach bez podzielników zapłacą więcej

Spółdzielnia rozpoczęła sezon grzewczy 22 września, czyli nieco wcześniej niż w poprzednim roku. Waldemar Figura, wiceprezes SM Nadodrze, wylicza, że w styczniu, w niektórych budynkach odnotowano nawet 20-30 procent wyższe zużycie ciepła w porównaniu do stycznia ubiegłego roku. - Są budynki, które zużyły 10, 15 procent więcej ciepła, ale są też i takie, gdzie notujemy wzrost nawet do 30 procent. Duże znaczenie ma sposób rozliczania, ponieważ zdecydowanie mniejsze zużycie występuje w blokach, w których są podzielniki ciepła - wyjaśnia. - Potwierdza się więc, że tam, gdzie one są,

ludzie racjonalniej podchodzą do ogrzewania i nawet gorsze warunki zimowe nie mają aż tak dużego wpływu na rachunki. Biorąc pod uwagę:

- ok. 12 proc. wyższe zużycie do końca stycznia,
 - ok. 10-proc. obniżkę cen obowiązującą od lutego do końca czerwca,
 - rezerwę uwzględnioną w kalkulacji zaliczek
- istnieje szansa, że rozliczenie sezonu zamknie się wynikiem zbliżonym do zera, co w obecnych warunkach pogodowych będzie bardzo dobrym rezultatem - pociesza wiceprezes Figura.

Czy tak się stanie, Głogowianie przekonają się, gdy spółdzielnia dostarczy im faktury.

OBAWY EMERYTÓW

Radny miejski Krzysztof Sarzyński mieszka w spółdzielczych blokach i, jak wielu Głogowian, obawia się rocznego podliczenia sezonu grzewczego. - Podrożały prąd i gaz, a teraz nam wyjdzie, że chociaż ciepło nam potaniało, to i tak będzie więcej do zapłaty. Jestem akurat w sytuacji, że dobrze zarabiam, ale tak samo się boję, jak inni. Mam wokół wielu sąsiadów rencistów i emerytów i co oni mają powiedzieć?

Bestia nie człowiek. Bił młotkiem i przypalał brzuch kobiety w zaawansowanej ciąży

Aneta Kolesińska
Wrocław

Bartłomiej Z. został tymczasowo aresztowany. Jest podejrzany o bestialskie znęcanie się nad kobietą w 7. miesiącu ciąży.

Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej, po rozpoznaniu wniosku prokuratury, zastosował wobec Bartłomieja Z. trzy-miesięczny areszt. 31-latek jest podejrzany o popełnienie dwóch czynów zabronionych, m.in. o to, że 8 lutego zaatakował kobietę w zaawansowanej ciąży, zdając sobie sprawę z zagrożenia, na jakie ją narażał.

Jak ustalono, wielokrotnie bił ją pięściami po całym ciele, a za pomocą młotka uderzał ją w obie nogi. Agresor na tym nie poprzestał: prokuratura informuje, że także przypalał zapal-



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

31-latek trafił na trzy miesiące do aresztu śledczego. Grozi mu wiele lat więzienia, bo jest recydywistą

niczką okolice jej brzucha, a ponadto kilkakrotnie uciskał rękoma jej szyję.

To spowodowało u pokrzywdzonej ciężarnej m.in. stłuczenia, rany, krwiaki i zacerzwienie-

nia na głowie, szyi, tułowi, kończynach, złamania kości podudzia lewego.

Następnego dnia podejrzany miał także grozić ciężarnej, by nie mówiła o pobiciu swoim bli-

skim. Bartłomiej Z. nie przyznał się do stawianych mu zarzutów.

Dodajmy, że podejrzany dopuścił się ataku w warunkach wielokrotnego powrotu do przestępstwa. 23 czerwca 2023 roku został skazany za kradzież rozbójniczą na rok i sześć miesięcy więzienia.

- Za zarzucany czyn Bartłomiejowi Z. grozi kara pozbawienia wolności od 3 do 20 lat, jednak w związku z popełnieniem czynu w ramach recydywy określonej w art. 64 § 2 kk sąd ma obowiązek wymierzenia kary w wysokości od dolnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę, tj. w tym przypadku od 4 lat i 6 miesięcy do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę, tj. w tym przypadku do 30 lat - informuje Karolina Stocka-Mycek, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu.

Rachunki za prąd - jak wybrać najlepszą grupę taryfową?



Początek roku to idealny moment, aby przyjrzeć się swoim finansom i uporządkować domowy budżet. Nowy kalendarz sprzyja planowaniu, sprawdzaniu stałych opłat i analizowaniu codziennych wydatków. Nawet niewielkie zmiany w codziennym korzystaniu z energii mogą w skali roku przynieść wymierne oszczędności.

Jak wpłynąć na wysokość rachunków za prąd?

Większość gospodarstw domowych korzysta z jednostrefowej grupy taryfowej G11. Rośnie jednak zainteresowanie taryfami wielostrefowymi, które oferują niższą cenę energii w określonych godzinach. Odpowiednio dobrana grupa taryfowa w połączeniu z przemyślanym zarządzaniem zużycia prądu pozwala realnie obniżyć rachunki.

Ekspert Taurona podkreślają, że energia elektryczna może być oferowana w różnych wariantach. Gospodarstwa domowe mogą wybrać grupę taryfową ze stałą ceną przez całą dobę, lub taką, w której koszt energii zmienia się w zależności od pory dnia. Decyzja powinna uwzględniać styl życia i codzienny harmonogram domowników.

Najwięcej zyskają ci, którzy korzystają z energii w tych godzinach, w których cena jest najniższa. Tauron oferuje łatwy sposób sprawdzenia najle-

piej dopasowanej grupy taryfowej dzięki elektronicznemu doradcy energetycznemu. Wystarczy odpowiedzieć na kilka pytań w kalkulatorze dostępnym na tauron.pl/kalkulator.

Taniej w strefach - Tanie Godziny

Klienci mogą wybierać spośród podstawowych taryf wielostrefowych, takich jak G12, G12w czy G13, które różnią się harmonogramem godzinowym cen energii. Aby oszczędzać, warto dopasować grupę taryfową do codziennych nawyków rodziny i przesunąć korzystanie z energochłonnych urządzeń na godziny, w których obowiązują niższe stawki.

W Tauronie klienci mogą również skorzystać z oferty „Tanie Godziny”. Tutaj, w ramach grupy taryfowej G13s, gospodarstwa domowe mają dostęp do 14 stref cenowych w ciągu roku. Dostosowanie pracy urządzeń do harmonogramu tańszych godzin pozwala obniżyć koszty energii. Stawki są znane jeszcze przed podpisaniem

umowy i pozostają niezmiennie przez cały okres obowiązywania cennika, co zapewnia pełną kontrolę nad wydatkami.

Tauron oferuje również dynamiczne ceny energii, wspierane technologiami, które automatycznie wykorzystują prąd w najtańszych godzinach. Systemy zarządzania energią i domowe magazyny energii ułatwiają planowanie zużycia, eliminując konieczność codziennego śledzenia cen giełdowych.

Czytelna faktura dla każdego

Ważne jest, aby sposób rozliczeń był jasny i przejrzysty dla wszystkich domowników. Tauron wprowadził nowy, uproszczony wzór faktury, który ułatwia kontrolę kosztów. Najważniejsze informacje – kwota do zapłaty, okres rozliczenia, zużycie energii oraz harmonogram płatności – są teraz wyraźnie wyróżnione, co ułatwia szybkie i bezbłędne sprawdzenie rachunku.

Kiedy wybudują nowe obwodnice?

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Na Dolnym Śląsku ruszyła budowa wielu obwodnic. Sprawdzamy, na jakim etapie są te inwestycje.

Dokończenie ze strony 1

Domknięcie Wschodniej Obwodnicy Wrocław to największa dziś inwestycja drogowa DSDiK, warta 264 mln zł. Odcinek od ul. Grota-Roweckiego do al. Karkonoskiej (ok. 3,7 km) ma być gotowy na przełomie 2027 i 2028 roku.

Obwodnica Dzierżoniowa

Trwa budowa III etapu zachodniej obwodnicy (DW382). Nowy, prawie 6-kilometrowy odcinek łączy Piławę Górną z ul. Batalionów Chłopskich i domknie około 12-kilometrową

trasę. Zakończenie zaplanowano na IV kwartał 2026 r.

Małe, ale ważne

W Bolesławcu projektowany jest drugi etap obwodnicy miejskiej. W budżecie samorządu województwa zabezpieczono na ten cel 65 mln zł na wykup gruntów. Druga nitka ma poprowadzić od ronda Solidarności w stronę miejscowości Łąka i węzła „Bolesławiec”, niemal do A4. W Boguszowie-Gorcach trwa budowa 700-metrowego odcinka serpentyn (DW367) do granicy z Wałbrzychem. Zakończenie zaplanowano do końca 2026 r.

Drugi etap ma mieć dokumentację do grudnia 2026 roku, a całość zakończy się w 2029-2030 r.

W Kątach Wrocławskich projektowany jest krótki 1,5-kilometrowy odcinek. Budowa planowana jest na lata 2026-2027.

Koszt to ok. 45 milionów złotych.

Obwodnica Głogowa

Równolegle do inwestycji DS-DiK swoje projekty prowadzi GDDKiA. Jednym z nich jest obwodnica Głogowa. Będzie miała 18,5 km długości i powstanie w nowym śladzie. Zakończenie budowy zaplanowano na IV kwartał 2028 r. Trasa wyprowadzi tranzyt z centrum, przyniesie nową przeprawę przez Odrę i będzie fragmentem połączenia dróg ekspresowych S3 i S5.

Obwodnica Kaczorowa do 2030 roku?

Obwodnica Kaczorowa w DK3 ma wyprowadzić ruch w kierunku Bolków-Jelenia Góra. GDDKiA informuje, że planowane zakończenie budowy to rok 2030. Inwestycja poprawi dojazd do węzła S3 w Bolkowie i w stronę granicy z Czechami.



FOT. UMWD

Jarosław Rabcenko z zarządu województwa zapowiedział budowę I odcinka obwodnicy Złotori (4 km). Poprzednie władze województwa próbowały, ale nie dały rady

Obwodnica Legnicy.

Trasa o długości 8,7 km realizowana jest we współpracy

z miastem. Decyzja środowiskowa ma być wydana w I połowie 2026 r., a zakończenie inwestycji zaplanowano w 2031 r. Jej celem będzie wyprowadzenie tranzytu (DK 94) z ścisłego centrum Legnicy.

Obwodnice Międzyborza i Milicza

Obwodnice Międzyborza (ok. 8 km) i Milicza (ok. 12 km) powstaną w nowych śladach i mają być gotowe w 2029 r. Obie wyprowadzą ruch z centrów miast i usprawnią połączenia międzyregionalne, odpowiednio w kierunku S8/S11 oraz na osi Poznań-Wrocław.

Obwodnica Oławy

Obwodnica powstanie w nowym śladzie z DK94 o długości 11 km. Złożenie wniosku o decyzję środowiskową planowane jest na III

kwartał 2026 r., a zakończenie w 2033 r. Obwodnica ma wyprowadzić z Oławy ruch tranzytowy, szczególnie nasilony, gdy na A4 jest wypadek. Wtedy to właśnie DK94 jest drogą alternatywną, wybraną przez kierowców. Dodatkowym beneficjentem ma być ułatwiony dojazd do Oławskiej Podstrefy Wałbrzyskiej Strefy Ekonomicznej.

Obwodnica Złotego Stoku

Prace wstrzymano do czasu rozstrzygnięcia przebiegu S8 Bardo-Kłodzko. Głównym celem budowy obwodnicy Złotego Stoku jest wyprowadzenie ruchu tranzytowego, który generuje DK46. To ruch od Opola i autostrady A4 w kierunku Kotliny Kłodzkiej, i dalej do przejścia w Kudowie Zdroju.

0011482664

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia dla

prof. Jana Miodka
oraz

Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

Żony



składają

Dyrektor, Pracownicy i Współpracownicy
Telewizji Polskiej S.A. Oddział we Wrocławiu

0011460299

Niezapomniana

Maria
Tyszkiewicz-Wieja



w dziewiątą rocznicę śmierci

0011479015

Błogosławieni, którzy umierają w Panu.

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 4 lutego 2026 zmarł



dr n. med. Leopold
Weinbrenner

Uroczystość pożegnalna odbędzie się 27 lutego 2026 o godz. 13:00 w kościele Ewangelicko-Augsburskim Opatrzności Bożej (Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 29)

Żona i Córka wraz z Rodziną



0011482712

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia naszemu wieloletniemu felietoniście i Przyjacielowi „Gazety Wrocławskiej”

prof. Janowi Miodkowi
oraz
Jego Najbliższym

z powodu śmierci

Żony



składa

Zespół „Gazety Wrocławskiej”

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 - w własnej kaplicy i chłodni, 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. Kobierzyce, 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 transport 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).

POLSKA i ŚWIAT

Premier do Polaków w Iranie: Opuście ten kraj, póki można!

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Premier Donald Tusk zaapelował wczoraj do Polaków przebywających w Iranie o pilne opuszczenie tego państwa oraz zaniechanie wyjazdów do niego.

- Proszę natychmiast opuścić Iran i w żadnym wypadku nie wybierać się do tego kraju - zwrócił się szef rządu do Polaków przebywających w tym państwie lub planujących wyjazd tam.

Podczas konferencji prasowej szef rządu zaznaczył, że nie chce nikogo straszyć, ale możliwość „gorącego konfliktu” w Iranie jest bardzo realna. Dodał, że

za kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt godzin „ewentualność ewakuacji nie będzie wchodziła w rachubę”.

Premier zaapelował o poważne potraktowanie tej prośby i ponownie podkreślił, że w sytuacji „gorącego konfliktu” nikt nie będzie w stanie zagwarantować polskim obywatelom możliwości ewakuacyjnych.

Dodał, że prośbę tę kieruje do Polaków także w imieniu szefa MSZ, wicepremiera Radosława Sikorskiego, który w czwartek rano kontaktował się z nim w tej sprawie.

Rzecznik MSZ Maciej Wewiór podkreślił, że resort dyplomacji „podpisuje się” pod apelem premiera, aby wszyscy polscy obywatele, którzy jeszcze

MEDYCyna

Pierwsza w Polsce autotransplantacja wątroby odbyła się w UCK WUM. Operacja trwała 11 godzin i dała nową szansę na życie. Lekarze z UCK WUM usunęli olbrzymi nowotwór wątroby, wycinając narząd, operując go poza organizmem i wszczepiając z powrotem. Autotransplantacja z resekcją ex situ to jedna z najbardziej złożonych procedur chirurgicznych na świecie. Pacjentka jest w dobrym stanie.

”

*Po latach politycznej niemocy
dziś odzyskujemy wreszcie wspólną
pamięć o rzezi wołyńskiej*

Marta Cienkowska, minister kultury



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Premier zaapelował o poważne potraktowanie prośby o jak najszybszą ewakuację z Iranu

bardzo rozbieżne. Zaznaczyła, że prezydent Trump ma do podjęcia decyzję w sprawie ewentualnego uderzenia w Iran.

Stacja CBS News podała w środę, że Pentagon przenosi tymczasowo do Europy i USA

część personelu z Bliskiego Wschodu w związku z możliwym amerykańskim atakiem na Iran i potencjalnym odwetem ze strony Teheranu. Czołowi doradcy ds. bezpieczeństwa prezydenta Trumpa powiedzieli mu, że wojsko będzie gotowe do potencjalnych uderzeń na Iran już w sobotę, lecz zapewne ewentualne ataki nie zostaną przeprowadzone w ten weekend - przekazały źródła zaznajomione z przebiegiem rozmów na ten temat. Trump nie podjął jeszcze ostatecznej decyzji w sprawie ewentualnego uderzenia - powiedzieli rozmówcy stacji, którzy poprosili o zachowanie anonimowości.

Według środowej publikacji portalu Axios Trump coraz bardziej skłania się ku atakowi na dużą skalę przeciwko Iranowi, a opowiadający się za tą opcją Izrael przygotowuje się na wybuch wojny w ciągu kilku dni. W następnej publikacji portal uznał, że USA i Iran stoją na krawędzi wojny.

PAP

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 20 lutego

● GRABISZYN

Robert Pyka g. 8.00
Danuta Wisniewska g. 9.00
Jan Łyszczek g. 10.00
Janina Rzepkowski g. 11.00
Tadeusz Rypuła g. 12.00
Miroslaw Janus g. 13.00
Barbara Kaczmarek g. 14.00
Miroslaw Lenkiewicz g. 15.00

● OSOBOWICE

Małgorzata Totuszyska g. 11.20
Kazimiera Franczukowska g. 12.00
Piotr Gabriel Jurczyk g. 12.40
Genowefa Wiktorja Krzysztoń g. 13.20
Kazimierz Nawrot g. 14.40
Halina Przybyszewska g. 15.20

● LEŚNICA

Helena Popińska g. 13.00
Anna Głogowska g. 12.00

● PSIE POLE

Krzysztof Nawrocki g. 9.00
Oksana Chyrywa g. 10.00
Mateusz Stefanek g. 15.00

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

Senackie komisje za poprawką do ustawy o SAFE w sprawie kontroli wykorzystania środków z pożyczki

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj, przed głosowaniem w Senacie, senackie komisje finansów i obrony poparły poprawkę do ustawy o SAFE ws. objęcia kontrolą antykorupcyjną i kontrowydawczą wykorzystania środków z pożyczki.

Komisje zarekomendowały głosowanie przeciwko wnioskowi PiS o odrzucenie ustawy, a także przeciwko poprawkom PiS złożonym w podobnym kształcie, jak te, które odrzucone zostały podczas prac w Sejmie.

PiS chce m.in. wprowadzenia do ustawy preambuły, stanowiącej, że w stosunku do środków z pożyczki nie może być wprowadzany „mechanizm warunkowości”, który - według PiS - może być w przyszłości elementem szantażu politycznego względem państw, które nie zgadzają się z polityką UE. Opozycja postuluje też zapisanie, że środ-

ki Finansowego Instrumentu Zwiększenia Bezpieczeństwa (FIZB) posłużą do finansowania polskiego przemysłu obronnego w wysokości nie mniejszej niż 89 procent.

Członkowie obu komisji zalecieli natomiast Senatowi przyjęcie trzech poprawek koalicji rządzącej. Jedną z nich, już wcześniej popartą przez komisje, przewiduje, że wydatki związane ze spłatą i obsługą bankową pożyczki SAFE nie będą wliczane do minimalnego limitu wydatków na obronność. W budżecie państwa ma być ustanowiona rezerwa celowa na ten cel. Inna poprawka wprowadza obowiązek kontroli antykorupcyjnej i kontrowydawczej przez ABW, SKW i CBA wykorzystania środków finansowych z pożyczki SAFE oraz sprawozdawczości prowadzenia tej kontroli. Kolejną rekomendowaną poprawką rozszerza obowiązek przedkładania sprawozdania z realizacji planu finansowego (FIZB) właściwym komisjom senackim. PAP

REKLAMA

0011474139

TARCZYŃSKI

REKRUTUJEMY NA STANOWISKO:
Nauczyciel zawodu

TWÓJ ZAKRES OBOWIĄZKÓW:

- ✓ Prowadzenie zajęć praktycznych z zakresu nauczanego zawodu, zgodnie z obowiązującym programem nauczania.
- ✓ Przygotowywanie ćwiczeń oraz organizacja stanowisk pracy w pracowni i warsztacie.
- ✓ Wspieranie uczniów w realizacji zadań praktycznych oraz rozwijaniu samodzielności i inicjatywy zawodowej.
- ✓ Sprawowanie nadzoru nad prawidłową eksploatacją maszyn, urządzeń i narzędzi wykorzystywanych podczas zajęć.
- ✓ Realizacja treści programowych w powiązaniu z przedmiotami teoretycznymi, w celu zapewnienia spójności procesu kształcenia.
- ✓ Dostosowywanie metod i treści nauczania do aktualnych potrzeb rynku pracy oraz specyfiki zakładów współpracujących.
- ✓ Zapewnienie bezpieczeństwa uczniów podczas zajęć praktycznych, zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP.
- ✓ Analiza popełnianych błędów oraz wspólne wyciąganie wniosków w celu doskonalenia umiejętności zawodowych.
- ✓ Kształtowanie właściwych postaw zawodowych, odpowiedzialności oraz etyki pracy wśród uczniów.

NASZE WYMAGANIA:

- ✓ Wykształcenie kierunkowe w zawodzie elektryka lub elektromechanika.
- ✓ Ukończony kurs pedagogiczny uprawniający do prowadzenia zajęć dydaktycznych.
- ✓ Minimum 5-letnie doświadczenie w pracy dydaktycznej lub szkoleniowej.
- ✓ Mile widziany tytuł Mistrza w zawodzie potwierdzający wysokie kwalifikacje praktyczne.
- ✓ Wysoka motywacja, otwartość oraz zaangażowanie w proces przekazywania wiedzy.
- ✓ Bardzo dobre umiejętności organizacyjne i samodzielność w planowaniu pracy dydaktycznej.
- ✓ Umiejętność pracy z młodzieżą oraz budowania pozytywnych i wspierających relacji edukacyjnych.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU! Praca w miejscowości: **Ujeździec Mały**

rekrutacja@tarczyński.pl — 726 665 555

Horror w górach. Lawina porwała narciarzy. Nie żyje co najmniej osiem osób

Kazimierz Sikorski
USA

Nie żyje ośmiu z dziewięciorga narciarzy, którzy zaginęli po przejściu lawiny w górach Sierra Nevada. Dziewiątą osobę wciąż uważa się za zaginioną.

Lawina nawiedziła rejon Castle Peak w okolicach Truckee, około 16 km na północ od jeziora Tahoe i porwała grupę osób, które biegły na nartach. Ratownicy podali, że narciarze mieli niewiele czasu na reakcję. „Ktoś zobaczył lawinę, krzyknął „lawina”, a ta szybko ich dogoniła” – mówił kapitan Russell „Rusty” Greene z biura szeryfa hrabstwa Nevada.

Ofiary, w tym trzech przewodników, znaleziono blisko siebie. Wśród ofiar jest siedem ko-

biet i dwóch mężczyzn w wieku od 30 do 55 lat. Ze względu na ekstremalne warunki, ratownicy nie byli w stanie wydostać ofiar z góry.

Ośmiu z dziewięciu narciarzy, którzy zaginęli po zsunięciu się lawiny, zostało odnalezionych martwych, a jeden nadal jest zaginiony, poinformowały władze.

Sześciu innych narciarzy, którzy brali udział w trzydniowej wyprawie, zostało uratowanych. Jedną z uratowanych osób przebywa w szpitalu z obrażeniami, które nie zagrażają jej życiu.

Grupę, którą porwała lawina, tworzyli czterej przewodnicy i 11 klientów miejscowego biura turystycznego.

To najtragiczniejsza lawina w USA od 1981 r., kiedy to zginęli alpinści na górze Rainier w stanie Waszyngton. PAP



FOT. TWITTER

Nie byli w stanie uciec przed lawiną. Zginęło ośmiu narciarzy. Jedna osoba nadal nie została odnaleziona

Aresztowano byłego księcia Andrzeja

Oprac. Karolina Wrońska
Wlk. Brytania

Policja aresztowała w czwartek byłego brytyjskiego księcia Andrzeja, młodszego brata króla Karola III, pod zarzutem nadużycia stanowiska publicznego - poinformowały brytyjskie media.

„W ramach śledztwa zatrzymaliśmy dzisiaj (19 lutego) mężczyznę z Norfolk w wieku sześćdziesięciu kilku lat pod zarzutem nadużycia stanowiska publicznego i przeprowadzamy przesłuchania pod adresami w Berkshire i Norfolk. Mężczyzna pozostaje obecnie w areszcie policyjnym” – napisała w wydawnym oświadczeniu policja regionu Doliny Tamizy. Dodano, że zgodnie z ogólnymi wytycznymi personalia zatrzymanego nie zostaną podane do publicznej wia-

domości. Zastępca komisarza policji regionu Doliny Tamizy Oliver Wright dodał: – Po dokładnej ocenie sytuacji wszczęliśmy dochodzenie w sprawie zarzutu nadużycia stanowiska publicznego.

Brytyjskie media podały, że chodzi o byłego księcia, obecnie znanego jako Andrew Mountbatten-Windsor. Zwróciły uwagę, że aresztowanie nastąpiło w dniu jego 66. urodzin.

Aresztowanie byłego księcia jest pokłosiem opublikowania w USA pod koniec stycznia nowej transzy dokumentów ze śledztwa w sprawie Jeffreya Epsteina, nieżyjącego już amerykańskiego finansisty i przestępcy seksualnego, który utrzymywał kontakty z wieloma bogatymi i wpływowymi ludźmi z całego świata i, jak się później okazało, zajmował się stręczycielstwem. PAP

Zelenski: koniec negocjacji w sferze wojskowej jest bliski

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Negocjacje w sprawie porozumienia pokojowego w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie są bliżej końca w sferze wojskowej niż politycznej – oświadczył w czwartek ukraiński prezydent Wołodymyr Zełenski.

„Były dwie grupy: grupa wojskowa i polityczna. Jesteśmy bliżej zakończenia negocjacji w sferze wojskowej niż politycznej. Dlaczego? Dlatego, że wojskowi w formacie trójstronnym mówili o tym, jak opracować misję monitorowania zawieszenia broni, kiedy ono zostanie ustanowione, gdy kierunek polityczny otworzy te możliwości” – napisał w mediach społecznościowych.

Wyjaśnił, że podczas negocjacji omówione zostały szczegóły techniczne, dotyczące zawieszenia broni, a przede wszystkim roli Amerykanów, „ponieważ to oni będą odgrywać wiodącą rolę w monitoringu”.

„Trudna dyskusja toczy się wokół roli Europejczyków. Dla nas ich rola ma duże znaczenie. Ważne jest, że mamy amerykańskich partnerów. Ale raz po raz podkreślam, że, moim zdaniem, potrzebujemy także europejskich przedstawicieli” – zaznaczył.

Zełenski oświadczył, że wie, iż „Amerykanie, a być może



FOT. PAP/LEPA

Prezydent wyjaśnił, że podczas negocjacji omówione zostały szczegóły techniczne, dotyczące zawieszenia broni

także niektórzy Europejczycy, omawiają z Rosją nowy dokument – między NATO a Rosją”.

„Kiedy będą mieli taki dokument, będą mogli omawiać wszystko. Ale dla mnie ważne jest, aby omawiali z nami nasze potencjalne miejsce w NATO. Nie tylko z Rosjanami – z nami. Bo to dotyczy nas. Choć mogą robić to także bez nas. Być może czegoś nie wiemy. W każdym razie będziemy reagować na niespodzianki, jeśli się pojawią” – zapewnił.

Oceenił także, że nie potrzebuje „historycznych pogadek” ze strony przedstawicieli Moskwy, aby zakończyć tę wojnę. Odnosił się w ten sposób do poglądów szefa delega-

Wołodymyr Zełenski: Trudna dyskusja toczy się wokół roli Europejczyków. Dla nas ich rola ma duże znaczenie

Były prezydent Korei Płd. Jun Suk Jeol skazany na dożywocie za kierowanie zamachem stanu

Oprac. Karolina Wrońska
Korea Południowa

Sąd w Seulu skazał byłego prezydenta kraju Juna Suk Jeola na dożywocie. To kara za próbę paraliżu władzy ustawodawczej oraz naruszenie ładu konstytucyjnego. Były przywódca próbował wprowadzić w Korei Południowej stan wojenny.

Jun Suk Jeol próbował wprowadzić stan wojenny 3 grudnia 2024 roku. Wysłał wojsko do budynku parlamentu, chcąc aresztować deputowanych. Po słowie jednogłośnie przegłosowali zniesienie stanu wojennego, co zmusiło żołnierzy do wycofania się. Ostatecznie Jun został usunięty z urzędu.

Sąd skazał go za to na dożywocie. Jak powiedział w uzasadnieniu przewodniczący



FOT. PAP/LEPA

65-letni Jun przyjął wyrok z kamienną twarzą

składu sędziowskiego Dzi Gwi Jeon, samo wprowadzenie stanu wojennego nie oznacza zamachu stanu, to, w opinii sądu, cel byłego prezydenta był jednoznaczny.

– Trudno zaprzeczyć, że oskarżony zamierzał trwale

uniemożliwić funkcjonowanie Zgromadzenia Narodowego, wysyłając wojsko, blokując gmach i planując aresztowania kluczowych polityków – oświadczył sędzia.

Razem z Junem skazani zostali jego kluczowi współpracownicy. Były minister obrony Kim Jong Hjun został skazany na 30 lat więzienia za planowanie zamachu stanu i wydawanie rozkazów wojsku.

Na 18 lat pozbawienia wolności skazano byłego dowódcę wywiadu wojskowego Ro Sang Wona. Wyroki usłyszeli także byli szefowie policji, którzy brali udział w pacyfikacji parlamentu: Czo Dzi Ho – 12 lat więzienia, oraz Kim Bong Sik – 10 lat. Były szef straży parlamentarnej Mok Hjun Tae spędzi w zakładzie karnym trzy lata. Dwóch oskarżonych niższych rangą uniewinniono.

cji rosyjskiej, urodzonego w Ukrainie Władimira Miedinskiego, doradcy przywódcy Rosji Władimira Putina, byłego ministra kultury i prezesa Rosyjskiego Towarzystwa Wojskowo-Historycznego. Miedinski – jak piszą media – neguje niepodległość Ukrainy i usprawiedliwia rosyjską agresję przeciwko temu państwu.

„Nie potrzebuję wszystkich tych historycznych pogadek, żeby zakończyć tę wojnę i przejść do dyplomacji. Bo to tylko taktyka przeciągania czasu. Przeczytałem nie mniej książek historycznych niż Putin. I wiele się nauczyłem. Wiem o jego kraju więcej, niż on wie o Ukrainie” – podkreślił.

Prezydent Ukrainy stwierdził, że Rosja próbuje „sprzedać swojej publiczności” informacje o sukcesach na froncie, jednak ocenił, że rosyjskie społeczeństwo w to nie wierzy.

„Nawet ich publiczność – nacjonalistyczna, radykalizowana część rosyjskiego społeczeństwa – nie ufa rządowi ani Putinowi. Bo widzą, że na polu walki nie ma żadnych udanych kroków. Teraz Rosja traci 30 tys. – 35 tys. wojskowych miesięcznie – zabitych lub ciężko rannych. Oni naprawdę płacą życiem 156 ludzi, aby okupować jeden kilometr naszej ziemi. A my także mamy swoje ofensywne kroki – i wtedy oni ponoszą straty” – oświadczył Zełenski. PAP

Wszyscy skazani mają siedem dni na złożenie apelacji. Zdaniem koreańskich komentatorów, sprawa byłego prezydenta najprawdopodobniej skończy się w tamtejszym Sądzie Najwyższym.

65-letni Jun przyjął wyrok z kamienną twarzą, nie okazując emocji. Sąd w uzasadnieniu wymiaru kary wytknął mu brak skruchy.

Obronca byłego prezydenta ostro skrytykował orzeczenie, sugerując polityczne tło procesu i upadek zasad prawnych.

Przed sądem zgromadziły się tłumy zwolenników Juna. Na wieść o wyroku dożywocia zareagowały one ogromnym rozczarowaniem, a niektórzy zaczęli płakać.

W styczniu był prezydent Korei został już skazany na 5 lat więzienia za nadużycie władzy. PAP

PULS

#204

Jak igła
w stogu
DNA
Str. 14-15



Leszek Waligóra

MILCZENIE JEST TOMBAKIEM



Jedna milczała. Inna mówiła aż za prosto. Kolejna była bardziej dystygnowana niż mąż. Jeszcze inna mówiła co innego niż mąż. I nigdy, ale to nigdy nie było takiej, która zadowoliliby wszystkich. Tylko dawno, dawno temu niewielu miało potrzebę wyrażania, jak bardzo im nie w smak Pierwsza Dama. Pierwsza Dama. Stanowisko, do którego nie dorośliśmy jako społeczeństwo, jako państwo i którego nazwa zresztą nijak nie pasuje do pełnionej funkcji.

Piję do Marty Nawrockiej, żony miłościwie nam klóćącego się z rządem prezydenta. Na którą spadły gromy za to, że i za to, jak udzieliła wywiadu. I już wiadomo, że powinienem być przeciwko, bo nie podobają mi się niektóre poglądy i zachowania jej męża. Ba, nawet większość. Tylko, na miły Bóg, co z tego? Gdyby sam fakt, że się z kimś nie zgadzamy, dawał nam prawo do dyktowania, kiedy ma mówić, a kiedy nie, wszyscy bylibyśmy niemowami. Gdyby fakt, czy ktoś mówi pięknie, czy niepięknie, miał decydować - to przed każdą wypowiedzią musiałaby zbierać się Rada Języka Polskiego. Która ponoć ma zdecydować, że nieistniejące słowo „wziąć” stanie się równoprawne z „wziąć”. Ale ja nie o języku i poglądach. Ja o Pierwszej Damie, która w Polsce, jak wszystkie stanowiska małżonków znanych postaci, ma pecha.

Bo Pierwsza Dama - lub Pierwszy Mąż, którego się w końcu kiedyś też dorobimy - nie wspina się po szczeblach kariery politycznej. Jak długa by nie byłaby ścieżka polityczna współmałżonka, Pierwsza Dama pokonuje ją w tempie ekspresowym i to dopiero na samym jej końcu. Kariera polityczna Karola Nawrockiego była króciutka. W rok przeskoczył ze stanowiska urzędnika na polityka, a jego małżonka - w trzy miesiące kampanii - z żony urzędnika, na żonę prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Co równa się z porzuceniem całej ścieżki zawodowej i przejście z miejsca na stanowisko pani od stania za plecami, rozdawania uśmiechów, przecinania wstęg, działalności charytatywnej i dyplomatycznej. Tak, dyplomatycznej też, bo w czasie wizyt międzypaństwowych staje naprzeciw Pierwszym Damom, które mogą mieć o wiele większe obycie i przygotowanie polityczne. Nie od parady o żonie Barracka Obamy, Michelle, mówiło się, że sama może zostać prezydentem. Ale co by było, gdyby Barrack zakochał się i ożenił z cudną dziewczyną z wykształceniem ledwie podstawowym? Proszą dziewczuchą, albo rozszczębiotaną artystką kabaretową. Albo niemową? Czy ma się rozwodzić dlatego, że sam osiągnął polityczny szczyt, którym nie podążała współmałżonka, niepasująca do wizji - nieprawdziwej - pomnikowej męża stanu?

Nawet politycy, nawet przez nas nielubiani, chodzą na randki, zakochują się, a nawet, o rany, uprawiają seks! Mnóstwo z tych rzeczy robią, nie patrząc w zawodowe CV kandydata na małżonkę lub małżonka. Od żony chirurga nie wymaga się, aby umiała wyciąć wyrostek, od męża aktorki nie wymaga odgrywania Otella, a współmałżonek finansisty nie musi nawet wiedzieć o istnieniu prawa Kopernika-Greshama. A my zwyczajnie okazalibyśmy się ostatnimi chamami, oczekując od zakochanych w sobie ludzi, że będą mieli odpowiadający sobie status edukacyjny, ekonomiczny, społeczny i polityczny. Ani nawet tego, żeby byli zgodni. Albo, żeby będąc niezgodni, dawali temu upust publicznie. Jeśli więc Pierwsza Dama mówi nieładnie, brzydko, nie umie się wysłowić, albo nie podobają nam się jej poglądy - to nie jej problem. Jej nikt nie wybierał.

A prawdziwą pierwszą damą pozostaje, przez nie wiem już którą kadencję, Beata Tyszkiewicz. I jak ktoś z tym chce dyskutować, niech zamilknie na zawsze.

Adam Bula

WŚCIEKLICA
IS COMING

Słało się, jak zapowiadałem. Wszyscy posłowie PiS dostali najwyraźniej rozkaz kręcenia i publikowania w social mediach przynajmniej jednej rolki z partyjnym przekazem dnia. Większości partia pomaga jeszcze w nagraniu, ale akcja rozpędza się błyskawicznie. Przez najbliższych 19 miesięcy, aż do wyborów, po każdym odpaleniu internetu zaatakuję cię ich agresywny bełkot.

Agresywny bełkot to dość mocne określenie (jeśli nie można sięgnąć po soczyste przekleństwa), ale oddaje w pełni drugą istotną zmianę z ostatnich tygodni: totalne już odkręcenie korby. PiS sięga po język i argumenty, które nie zostawiają żadnego pola do dyskusji. Wychodzi poseł PiS i mówi: ziemia jest płaska, a program SAFE zły dla Polski. Dostaje setki zwrotnych z mozołnym wskazywaniem, że może jednak nie. Co robi pan poseł: wyrzuca wszystkie globusy do kosza i mówi: ziemia jest płaska, a „Tusk kłamie, nawet kiedy oddycha”.

W PiS, pozostającym pod presją spadkowych sondaży i rosnącej popularności partii Brauna, zdecydowano się na opcję: full sekta. Wyznaniem wiary jest w niej nienawiść do rudego Tuska, treścią - negowanie wszystkiego, co rząd robi, bo przecież on tylko robi Polsce i Polakom katastrofę, a cenniejszą komuniją: antyniemiecka fobia wciśkana gdzie się da. FAKTY NIE MAJĄ ŻADNEGO ZNACZENIA. Partia stawia na tworzenie jak największego strumienia jak najbardziej nienawistnych treści w nadziei, że przynajmniej część z grona oszołomionych, mimowolnych odbiorców uda się w nich utopić.

Jak to wygląda? Najpierw oberlejtnauci propagandy. Poseł Matecki zamieszcza filmik, na którym premier Tusk, tuż po przyjęciu przez Sejm programu SAFE, wysłał SMS do ambasadora Niemiec, „meldując wykonanie rozkazu”. Wygenerowany przez AI fejk jest marnej jakości, ale wystarczy, by prowadzoną m.in. przez Mateckiego armię internetowych trolli i botów rzucić do jego rozpoznawania. Efekt: ordynarne kłamstwo posła na Sejm RP (!!!) ma 100 razy większy zasięg w sieci niż najlepiej udokumentowany wpis, że filmik z Tuskiem to kłamstwo (choćby dlatego, że Tusk pisze SMS na telefonie bez klawiatury).

Pamiętacie prezydenta Nawrockiego, jak na początku stycznia tłumaczył, że zawetował nowelizację ustawy, wdrażającą do polskiego prawa przepisy unijnego aktu o usługach cyfrowych, bo broni wolności słowa. Wyrzucając do kosza narzędzia do walki z dezinformacją, obronił też wolności do bezkarności dla takich akcji, jak ten syf od Mateckiego. No ale tego już wam pan Karol nie dopowiedział.

Większość polityków PiS radzi sobie z AI na razie słabo, ale przecież befehl ist befehl. Sieć zalewa więc potop generowanych przez AI grafik z hasłem przewodnim: rudy złodziej prowadzi kraj do katastrofy. Że napisy na tych grafikach są najczęściej w języku będącym mieszkanką słów polskich, zapisanych po czesku z domieszką islandzkiego - no i co to szkodzi. Liczy się efekt skali, a poza tym jest niemal pewne, że widz, potrafiący to dostrzec, nie jest dobrym materiałem na wyznawcę w sekcie wścieklej prawicy. A że Tusk ukradł łańcuch na koła za 5 tys., jak był na feriiach we Włoszech. Rzeczniczka MSWiA wyjaśnia: łańcuchy kupił SOP do swoich aut, nie były jeszcze używane i leżą w magazynie. Ale jest przecież faktura na ten zakup. Że napisana po czesko-islandzku? - no przecież widz TV Republika nie dostrzeże takiego drobiazgu...

- A że 180 mld zł na polskie zbrojenia zadłuży nas na pokolenia.

- Przecież za PiS pożyczycieście 400 mld, na 2x większy procent, kupując sprzęt w USA i Korei.

- Ale tu cała kasa z SAFE pójdzie do Niemców, którym Tusk służy, a listę zakupów uzbrojenia dyktuje nam Bruksela.

- Listę zakupów zrobił Sztab Generalny WP, a u Niemców kupimy nic albo niewiele, bo niewiele ich sprzętu nas w tym programie interesuje.

Ale że lista jest tajna!!! - Jest jawna dla Was, posłów i prezydenta od dawna. Gdyby tam były zakupy „u Niemca” wyciągnęlibyście je już dawno, tak jak ujawniliście, że 10 mld zł ma iść do spółki, gdzie jest były poseł PO. Tylko tyle tam znaleźliście? Narazie tyle, ale jutro sztab tworzący spuszczoną z łańcucha propagandę wymyśli coś nowego. Bo to jest metoda: absurdalnie kłamać na jak największym zasięgu i młócić te kłamstwa od rana do zmierzchu. Jak jedno nie chwyci, natychmiast wymyślać nowe. Tak dziś prawica wygrywa wybory - tu MAGA Trumpa jest dla PiS rzeczywiście dobrym wzorem.

Czy ten schemat powtórzy się u nas? Tak, właśnie jest odpalany na sterydach. Czy da ten sam efekt? A to już zależy trochę od nas samych...

Zablokowanie programu SAFE będzie oznaczało uderzenie w samo serce naszych programów polskiego bezpieczeństwa; tu nie ma miejsca na politykę czy konflikty. (...) Tu chodzi naprawdę o polskie bezpieczeństwo, o wielkie przyspieszenie polskiej produkcji zbrojeniowej, polskiej myśli technicznej

KIEDY BYŁA OSTATNIA MIESIĄCZKA? CIĘŻARNE KONTRA ZUS. WYGRYWAJĄ!

Dwie matki z Torunia posądzone zostały niesłusznie przez ZUS o fikcyjne zatrudnienie się w ciąży - tylko po to, by wyłudzić świadczenia. Obie w sądzie wygrały! Jak stresujące i wręcz upokarzające są takie procesy z ubezpieczycielem, wiedzą tylko one... Pytania o termin ostatniej miesiączki na sali sądowej też padają

Małgorzata Oberlan



FOT. PEXELS

Fikcyjne zatrudnienie w celu wyłudzenia świadczeń. Dla wielu kobiet w ciąży takie podejrzenia są szokiem

wyrok jest już prawomocny, bo ubezpieczyciel się nie odwoływał. Happy end? Nie do końca. Fryzjerka proces przypłaciła ogromnym stresem - podkreśla jej prawniczka. Zdradzając jednak, że udało się na sali sądowej i tak uniknąć tego, do czego zmierzał prawnik ubezpieczyciela (mężczyzna).

- Zażądał przedstawienia karty ciąży i dokumentacji medycznej z jej przebiegu - wspomina adwokat Chołub. - Zapytałam, do czego zmierza. Czy teraz będziemy udowadniać jej niezdolność do pracy na podstawie karty ciąży?! Po moim wystąpieniu pełnomocnik ZUS wycofał się z tego żądania.

„Jaki był termin ostatniej miesiączki”, czyli historia referentki

Także tej zimy i także w Sądzie Okręgowym w Toruniu podobną sprawę z ZUS-em wy-

grała inna matka. Ona jednak na sali sądowej musiała zdradzić termin ostatniej miesiączki przed urodzeniem dziecka. W jej przypadku omawiano, czy podejmując zatrudnienie wiedziała o ciąży, czy też nie...

Ale zacznijmy od początku. Pani Iwona to dziś matka trójki dzieci. Trzecia ciąża była dla niej absolutnym zaskoczeniem. Dowiedziała się o niej we wrześniu podczas wizyty u ginekologa, do którego poszła podejrzewając u siebie nawrót zaburzeń miesiączkowych.

W tym momencie od miesiąca już pracowała. W sierpniu bowiem podpisała umowę o pracę z pewnym biurem zajmującym się ubezpieczaniami w Toruniu. Szef znał ją dobrze, bo w przeszłości pracowała tu kilka lat na stanowisku referenta ds. biurowych. Rozstali się w zgodzie. Wróciła do pracy w sierpniu, zgłaszając się

na ogłoszoną rekrutację. Zatrudniona została znów jako referentka, a zgłoszona do ubezpieczenia - dokładnie 2 września.

Co robiła w praktyce? Sprawdziała ubezpieczenia, pracując codziennie w biurze od 9.00 do 17.00. Podpisywała listy płac, wynagrodzenie dostawała przelewem. Wszystko to potwierdziło się potem przed sądem. Niestety, w październiku się pochorowała i poszła na L4.

„W ocenie ZUS całokształt zebranego materiału dał podstawy do stwierdzenia, że zgłoszenie do ubezpieczeń społecznych od 2 września 2024 r., w sytuacji gdy od 17 października 2024 r. stała się niezdolna do pracy, było czynnością dokonaną w celu uzyskania przez (tu: dane kobiety) tytułu do ubezpieczeń, umożliwiającego korzystanie z długotrwałych świadczeń z ubezpieczeń społecznych i zapewnienia ochrony ubezpieczenia zdrowotnego, a nie sam fakt podjęcia i świadczenia pracy” - odnotował w aktach sprawy sąd.

Zarzucał panie Iwonie przez ZUS kombinatorstwo w sądzie się nie obroniło - w grudniu minionego roku usłyszała korzystny dla siebie wyrok. Nie uniknęła jednak „medycznego badania sprawy”. Musiała ujawnić termin ostatniej miesiączki (druga połowa lipca), przebieg ciąży, etc. Prawo do ubezpieczenia odzyskała, ale wielkim kosztem psychicznym.

Archiwistka z Częstochowy w pracy zdalnej. „Ona śladów nie zostawia”

Historie tych dwóch matek, które tylko tej zimy i tylko w Toruniu wygrały podobne sprawy z ZUS-em, nie należą do rzadkości. Podobne boje zmuszone są toczyć matki w całym kraju, jeśli niesłusznie posądzone zostaną o fikcyjne zatrudnienie.

Pół biedy, gdy mają świadków na to, że faktycznie pracowały. Pani Roma mogła liczyć na zeznania klientów salonu fryzjerskiego, a pani Iwona - innych pracowników firmy. Jakich wiarygodnych świadków natomiast może przedstawić pracująca w dużej mierze zdalnie archiwistka?!

Taki problem miała kobieta, której sprawą zajmował się Sąd Okręgowy w Częstochowie. Zresztą, nie tylko taki. ZUS generalnie zarzucił jej, że podejmując pracę, wiedziała o ciąży. A zatem, idąc tokiem rozumowania ubezpieczyciela, już coś kombinowała. A skoro potem po dwóch miesiącach poszła na chorobowe, to „przestępstwo” stało się jasne: to było fikcyjne zatrudnienie w pewnej kancelarii, tylko po to, by wyłudzić świadczenia chorobowe i macierzyńskie.

Szczęśliwie, częstochowski sąd wykazał się w tym przypadku zdecydowaniem. Orzekając korzystnie na rzecz archiwistki, podkreślił z mocą trzy rzeczy. Po pierwsze to, że obowiązujące w Polsce przepisy nie zabraniają kobietom w ciąży podejmowania zatrudnienia. Po drugie natomiast, że praca w charakterze pracownika biurowego czy archiwisty ze swej natury praktycznie nie generuje dowodów na jej wykonywanie. Wreszcie i to, że niezdolność do pracy (choroba i L4) „jest okolicznością niezależną od pracownika i nie może wpływać na ocenę podejmowanych przez niego decyzji”.

* * *

Na zakończenie - słowa sędzi Danuty Domańskiej z Torunia, która orzekając w sprawie fryzjerki i referentki przypominała w uzasadnieniu „oczywiste oczywistości”.

- Zgodnie z ugruntowanym stanowiskiem Sądu Najwyższego, chęć uzyskania świadczeń z ubezpieczenia społecznego, jako motywacja do podjęcia zatrudnienia, nie świadczy o zamiarze obejścia prawa, a dążenie kobiety ciężarnej do uzyskania przez zawarcie umowy o pracę ochrony gwarantowanej pracowniczym ubezpieczeniem społecznym nie może być uznane za zmierzające do dokonania czynności sprzecznej z prawem albo mającej na celu jego obejście, jeżeli umowa ta prowadzi do faktycznej realizacji zatrudnienia spełniającego cechy stosunku pracy - podkreśliła sędzia.

Przekładając na język potoczny: ciężarna, która podejmuje pracę w trosce o swoje ubezpieczenie społeczne, i pracę tę faktycznie wykonuje, żadną kombinatorką nie jest.

PS Imiona kobiet zostały w teście zmienione. Wyroki w sprawie Torunianek wraz z uzasadnieniem opublikowane zostały 28 stycznia br. w Portalu Orzeczeń Sądowych. ©©

Ciąża to nie choroba, a podjęcie w jej trakcie pracy to nie przestępstwo - sprawa niby w XXI wieku oczywista. Na gruncie prawnym natomiast pogląd ten ugruntowany jest w orzecznictwie Sądu Najwyższego.

ZUS w całym kraju jednak odczuwa bieżące pod lupę przypadki zatrudniania kobiet ciężarnych. Szczególnie, gdy zdarza im się pójść wtedy na chorobowe, ale nie tylko. Gdy podczas kontroli inspektorzy dojdą do wniosku, że przyszła mama zatrudniła się fikcyjnie, zaczyna się wielki problem.

Ubezpieczyciel cofa takiej podejrzanej kobiecie prawo do ubezpieczenia (zdrowotnego, emerytalnego, powypadkowego) i ta zostaje bez niczego; nie może liczyć na zasiłek macierzyński, chorobowe i inne świadczenia. A jeśli już jakieś pobrała, wzywana jest przez ZUS do zwrotu pieniędzy.

Formalny powód takich decyzji? Fikcyjne zatrudnienie w celu wyłudzenia świadczeń. Dla tych kobiet, które nie zgrzeszyły, już same te słowa i podejrzenia są szokiem. Potem ogromnym stresem natomiast są sprawy sądowe, jeśli od decyzji się odwołają i walczą z ZUS-em o swoje.

Wygrane w tych procesach okupione są nerwami, upokorzeniami i najwzyczajniej w świecie - łzami.

- Obie z moją klientką miałyśmy je w oczach, gdy Sąd Okręgowy Torunia ogłosił korzystny dla niej wyrok. To była jedna z najbardziej bulwersujących spraw w mojej praktyce - nie kryje adwokat Aleksandra Chołub z Torunia, która niedawno wygrała taką sprawą, reprezentując młodą fryzjerkę.

Historia fryzjerki. Wygrała, ale proces okupiła wielkim stresem

Fryzjerstwo to pasją całej rodziny pani Romy z Torunia. Fryzjerką jest jej mama i siostry, fryzjerstwo pokochała i ona. Zanim zaszła w ciążę, była osobą bezrobotną, zarejestrowaną w PUP. I to urząd pracy właśnie skierował ją na staż do fryzjerskiego salonu siostry.

Umowa zawarta przez PUP z właścicielką salonu mówiła, że po zakończeniu stażu obowiązkowo musi zatrudnić panią Romę przynajmniej na 3 miesiące. Tak też się stało - młoda kobieta przeszła ze stażu na umowę o pracę. Była już wtedy w ciąży, ale czuła się dobrze i autentycznie pracowała.

- Ciąża to przecież nie choroba, wiele kobiet w jej trakcie pracuje, dopóki może, co dostrzegł zresztą także i sąd - podkreśla adwokat Aleksandra Chołub.

Po jakimś czasie jednak ginekolog podczas kontrolnej wizyty stwierdził u pani Romy niebezpieczne skrócenia szyjki macicy i wystawił jej zwolnienie choro-

bowe. I tak zaczęła się cała ta afera. ZUS w Toruniu stwierdził, że pani Roma zatrudniona została fikcyjnie - w celu wyłudzenia świadczeń. I wydał decyzję o odebraniu jej prawa do ubezpieczenia (zdrowotnego, emerytalnego, powypadkowego).

- Na ponad rok zostałam bez pieniędzy, choćby zasiłku macierzyńskiego. Gdyby nie praca męża i pomoc rodziny, byłoby bardzo ciężko - mówi prawniczka.

Fryzjerka odwołała się do sądu. Sędzia Danuta Domańska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Okręgowego w Toruniu analizowała dokumenty, zeznania świadków (w tym klientów salonu fryzjerskiego), argumenty obu stron sporu. W skrócie największym mówiąc, doszła do pełnego przekonania, że żadnej fikcji tutaj nie było. Pani Roma w ciąży pracowała naprawdę, jej siostra faktycznie miała potrzebę zatrudnić pracownika, a poza tym umowa z PUP wymuszała wręcz zatrudnienie po zakończeniu stażu.

Sąd zmienił decyzję ZUS-u i młoda mama prawo do ubezpieczenia odzyskała. Zimowy



FOT. GRZEGORZ OLIKOWSKI

Posądzaną przez ZUS o fikcyjne zatrudnienie w ciąży fryzjerkę reprezentowała w sądzie adwokat Aleksandra Chołub

GENEALOGIA. LEPIEJ ZROZUMIEĆ SIEBIE

Poszukujemy swoich korzeni z różnych powodów: z chęci potwierdzenia swojej szlacheckości, odpowiedzi na pytanie, kim jesteśmy. Poczucie przynależności do rodziny i jej historii daje poczucie tożsamości i wewnętrzną siłę. Dzisiaj badaniem naszej przeszłości zajmują się już wyspecjalizowane firmy, a rozwój genealogii dość niespodziewanie pomógł innej dziedzinie nauki – kryminalistyce

Dorota Kowalska

Paweł Świetlik – z wykształcenia archeolog, z zamiłowania genealog, funkcjonariusz Służby Więziennej, strażak ochotnik i społecznik. Od małego interesował się historią. Babcia Stasia miała w szafie pudła ze starymi zdjęciami – przeglądał je, dopytywał, kto jest na zdjęciach, co się z tym kimś stało.

– Ale genealogia, tak na poważnie, wzięła się trochę przez przypadek. Kiedyś mama wspominała dawne czasy i swojego dziadka Józefa Limańskiego. Mówiła, że całe życie pracował na kolei i nic z tego nie miał, ale dostał trzy krzyże i ona je doskonale pamięta. Ojciec się śmiał, że pewnie sobie kupił te krzyże na targowisku. Pomyślałem: „Chwila, przecież jeśli to były odznaczenia państwowe, to możemy sprawdzić, czy je dostał, czy nie”. Tak to się zaczęło – wspomina.

Mógł mieć wtedy niewiele ponad 20 lat, dzisiaj ma 44. Stwierdził, że jeżeli to był Krzyż Walecznych, to prawdopodobnie przyznała go pradiadkowi Kancelaria Prezydenta. Napisał jednak najpierw do Centralnego Archiwum Wojskowego w Rembertowie, poprosił, żeby sprawdzili teczkę Józefa Limańskiego. Okazało się, że rzeczywiście, był w niej wniosek o przyznanie Krzyża Walecznych. Wysłał więc pismo do Kancelarii Prezydenta, a ta za opłatą wydała mu duplikat odznaczenia.

– Dowiedziałem się też, że podczas I wojny światowej pradiadek walczył na froncie we Francji, obok niego wybuchła bomba i stracił słuch. Dostał za to od cesarza Wilhelma Krzyż Żelazny – tłumaczy Paweł Świetlik.

Rozwiązał zagadkę odznaczenia swojego pradiadka, a właściwie dwóch odznaczeń, i pomyślał, że sprawdzi innych członków rodziny, a może dowie się o nich czegoś ciekawego.

Wywodzi się z rodziny mundurowej. Dziadek – strażak, oj-

ciec – strażak, brat dziadka – strażak. Zaczął szperać. Jest gdzie. Dla niego pomocne było Centralne Archiwum Wojskowe, bardzo bogatym źródłem wiedzy są też koperty dowodów osobistych w urzędach gminy.

– W takich kopertach dowodów osobistych można znaleźć dokumenty z czasów okupacji hitlerowskiej. Niemcy wydawali swoje dowody, książeczki, inne dokumenty. Później, kiedy wojna się kończyła, każdy musiał udowodnić, że nazywa się tak a nie inaczej. Ludzie oddawali niemieckie dokumenty i w latach 50. zaczęto im wydawać dowody osobiste. Więc w kopertach dowodowych jest mnóstwo ciekawego dla genealogów materiału – tłumaczy.

I dodaje, że kolejne ważne źródło informacji, zwłaszcza jeśli ktoś ma w rodzinie mundurowych – kolejarzy, strażaków, pocztowców – to archiwa tych instytucji. Kolejna sprawa to ZUS – tam z kolei można przejrzeć akta emerytalne.

– Przecież jak ktoś przechodzi na emeryturę, musi złożyć w ZUS-ie podanie, opisać swoją historię, złożyć świadectwa pracy, dokumenty o wykształceniu. Wszystko w tych teczkach zusowskich jest. Także szkoły mają swoje archiwa. Można z nich wyciągnąć świadectwa, zdjęcia. Wydziały komunikacji mają te czki praw jazdy, kart woźniców – wylicza Paweł Świetlik.

W jego rodzinie, jak mówi ze śmiechem, jest wszystko od prawa do lewa, tak jeśli chodzi o poglądy polityczne, jak i o status społeczny, bo są i robotnicy, i kolejarze, i strażacy, i wła-

ściciele majątków ziemskich. Jego pradiadkowie od strony ojca mieli w Pigłowicach dworek i sporo ziemi, ale już żona Józefa Limańskiego była służącą u jakichś ziemian. Szczególnie bliski jest mu Józef Limański, bo od niego wszystko się zaczęło, a ze strony żony Marcin Banaszak, który walczył w powstaniu wielkopolskim, a potem w wojnie polsko-bolszewickiej.

– Genealog to jest taki trochę detektyw, prawda? – dopytuję.

– Detektyw i człowiek nieuleczalnie chory, bo jak ktoś chwyci bakcyli genealogii, to już się z tej pasji nie wyleczy, wszędzie będzie węszył – wybucha śmiechem Świetlik.

Dzisiaj możliwości są większe. Kiedy zaczynał, internet raczkował, teraz można w nim znaleźć masę informacji. Mają wyszukiwarki dla genealogów, w sieci są przeróżne dokumenty, chociażby księgi metrykalne, można wejść w archiwa wielu instytucji. Inna rzecz, że genealogi są dobrze zorganizowani: mają swoje stowarzyszenia, fora, jest coraz więcej publikacji naukowych na temat genealogii.

– I coraz więcej ludzi chce wiedzieć, kim byli ich przodkowie, czym się zajmowali. Nie wiem, czy to kwestia mody, czy po prostu szukamy swojej tożsamości – wzrusza ramionami.

On miał w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Hipolit w Środzie Wielkopolskiej spotkanie z młodzieżą. Opowiadał właśnie o tym, jakie są źródła informacji, gdzie szukać dokumentów. Młodzi słuchali z zainteresowaniem.

Na tropie swoich przodków

Genealogia już od dawna uznawana jest za swoisty fenomen. W Stanach Zjednoczonych swoich korzeni poszukuje grubo ponad sto milionów ludzi, a genealogia to drugie – po amatorskim uprawianiu ogródka – ulubione hobby Amerykanów. Liczba tych, którzy tworzą drzewa genealogiczne, rośnie w Niemczech i we Francji. Wszyscy oni mają do dyspozycji internet, a w nim kilkanaście portali, na których mogą szukać swoich krewnych. Oprócz tego książki, poradniki, wreszcie największy na świecie zbiór rejestrów kościelnych i dokumentów emigracyjnych gromadzonych od 1894 roku w Bibliotece Historii Rodziny w Utah przez członków Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich, którzy utrwalają na kliszach dokumenty mogące pomóc w odszukaniu informacji o swoich przodkach.

„Popyt na korzenie” jest tak duży, że na świecie działają specjalistyczne firmy, które za odpowiednim wynagrodzeniem zajmują się tworzeniem drzew genealogicznych na zamówienie. A dla tych, którym spotkanie z historią własnej rodziny popsuło nastrój, rozczarowało albo przypało o stres, powstał nowy dział psychologii – psycho-genealogia.

Co by nie pchało amatorów do ciągłych poszukiwań, oni sami powtarzają, że najważniejsza jest dla nich radość rozwiązywania zagadek, ta zabawa w detektywa, który, umówmy się, nie robi nic innego, jak „grzebie w trupach”.

„Poszukiwania genealogiczne stanowią swego rodzaju śledztwo polegające na zbieraniu dowodów, ich weryfikacji, ana-

lizie i wreszcie rekonstrukcji wydarzeń w oparciu o zebrany materiał i wysnute zeń wnioski” – pisze w „Poradniku Genealoga Amatora”, uważanym za genealogiczny elementarz, Rafał T. Prinke. I dalej: „Podobnie jak detektyw, genealog musi nie tylko umieć odróżnić informacje prawdziwe od fałszywych, ale także stawiać najbardziej prawdopodobne hipotezy robocze w przypadkach, kiedy brak jest bezpośrednich dowodów. Oczywiście proces poszlakowy nigdy nie daje stuprocentowej gwarancji, że ukarana będzie właściwa osoba – tak samo hipotetyczne odtworzenie powiązań genealogicznych nie daje pewności, że są one właściwe”.

Zabójstwo daje początek policyjnemu śledztwu, które musi odpowiedzieć na siedem podstawowych pytań: Co? Gdzie? Kiedy? Kto? Czym? W jaki sposób? Dlaczego? A proces dochodzenie prawdy jest niczym innym, jak prześledzeniem życia człowieka od jego narodzin po dzień zabójstwa. W genealogii impuls do podjęcia detektywistycznej pracy nie ma na szczęście tak drastycznego podłoża i jest różny – zależnie od kultury, religii i mentalności.

Dla mormonów poszukiwania swoich przodków to rodzaj posłannictwa czy może raczej przykazanie dane im od Boga. Mormoni wierzą, że każdego człowieka można ochrzcić nawet po jego śmierci, i choć to wprawdzie duch przodka, który zachowuje wolę i świadomość, decyduje, czy chce być ochrzczony, czy nie, oni muszą dać wszystkim jednakową szansę. Także każdy Hindus ze względów religijnych musi znać historię swoich przodków, co najmniej do czwartego pokolenia. Ten wywód jest wpisywany do horoskopu otrzymanego przy urodzeniu, a imiona przodków odczytywane podczas ceremonii ślubu czy innych obrzędów, z prośbą o wsparcie duchowe.

Z kolei w Japonii genealogia stanowiła integralny element tradycji samurajskiej, a poszczególne rody przechowywały informacje o swoich przodkach w specjalnie stworzonych do tego celu bibliotekach. W Chinach pierwotny kult przodków przetrwał jako ważny element konfucjonizmu. Ale i tak nie do pobicia wydają się Polinezyjczycy, bo każdy z nich historię swojej rodziny, obejmującą ostatnich pięćuset lat, wyrecytuje z pamięci wyrwany ze snu w środku nocy. Jak pisze Rafał T. Prinke, w społecznościach o strukturze plemiennnej znajomość więzów krwi miała zasadnicze znaczenie nie tylko dla klasy posiadającej, ale dla wszystkich jej członków.

Nasze poczucie przynależności

Kinga Urbańska ukończyła studia na kierunku historia (specjalność archiwistyka i edytorstwo źródeł), od lat pracuje jako genealog. Jest współzałożycielką firmy genealogicznej Your Roots in Poland, wiceprezeską Stowarzyszenia Twoje Korzenie w Polsce, współautorką kilku książek, w tym „Genealogia dla najmłodszych”, czyli wyjątkowa podróż w czasie”.

– W moim rodzinnym domu bardzo dużo mówiło się na temat pochodzenia szlacheckiego, herbów. Krążyła rodzinna legenda, że moi przodkowie mieli swoje włości gdzieś na wschodzie, skąd musieli uciekać. Ona została przekazywana także przez członków rodziny, którzy byli w zakonie, bo mój dziadek był zakonnikiem, a jego brat nawet prowincjałem karmelitów bosych w Krakowie. Więc skoro takie osoby przekazywały te informacje, uznaliśmy je za wiarygodne. Wciągnęły mnie ta historia – opowiada.

Zresztą, potem, kiedy genealogią zaczęła zajmować się zawodowo, sprawdziła swoje korzenie. Okazało się, że na pewno od 1750 roku Urbańscy nie byli

CORAZ WIĘCEJ LUDZI CHCE WIEDZIEĆ, KIM BYLI ICH PRZODKOWIE, CZYM SIĘ ZAJMOWALI. MOŻE PO PROSTU SZUKAMY SWOJEJ TOŻSAMOŚCI?



„Popyt na korzenie” jest tak duży, że w Polsce i na świecie działają specjalistyczne firmy, które za odpowiednim wynagrodzeniem zajmują się tworzeniem drzew genealogicznych na zamówienie

szlachcicami - byli zamożnymi chłopami, tyle.

- Z czym mój tata się nie pogodził. On wciąż twierdzi, że skoro jego stryj powiedział, że nasi przodkowie byli szlachciami, to byli i koniec, kropka - wybuchła śmiechem.

Więć zdecydowanie zainteresowanie rodzinnymi historiami, herbami, przeszłością zaszczytowało jej w rodzinnym domu. Wybór studiów wydawał się oczywisty. Pod ich koniec razem z grupą przyjaciół doszła do wniosku, że jest nisza, którą można biznesowo zagospodarować. Mieszka w Krakowie - od dawna przyjeżdżała tu wiele osób, także obcokrajowców, żeby szukać swoich korzeni. Tyle że nie wiedzieli, jak się za to zabrać. Poza tym, często nie znali języka.

- A my jesteśmy archiwistami, historykami i mówimy po angielsku, także w innych językach, więc stwierdziliśmy, że dlaczego na tym nie zarabiać, skoro jest popyt na tego typu usługi - tłumaczy Urbańska.

I dodaje, że próba odtworzenia swojego drzewa genealogicznego to jedno, ale coraz częściej zwracają się do nich ludzie, którzy chcą udowodnić, czy też potwierdzić swoje polskie pochodzenie i starać się o polskie obywatelstwo.

- Tylko w Stanach Zjednoczonych żyje ponad dwadzieścia milionów osób, które wiedzą, że mają polskie korzenie, nie mówiąc już o tych, które tego nie wiedzą. Niektórzy chcą mieć pol-

ski paszport, bo to tak naprawdę paszport europejski, a sytuację geopolityczną mamy, jaką mamy - opowiada. W każdym razie na brak klientów nie mogą narzekać.

Firma to jedno; w 2016 roku okazało się, że dla wielu ludzi genealogia to pasja, stąd pomysł Stowarzyszenia Twoje Korzenie w Polsce. W jego ramach organizują warsztaty, wykłady, popularyzując wiedzę na temat genealogii. Napisali dwie instruktażowe książki o tym, jak szukać swoich przodków.

- Skąd takie zainteresowanie swoimi korzeniami, jak pani myśli? - dopytuje.

- Kiedyś było bardzo mocno związane z chęcią potwierdzenia swojej szlachectwa, tej warstwy nobilitującej naszą rodzinę. Z drugiej strony, wiek XX wiąże się z rozwojem nauk psychologicznych, także naszej samoświadomości. Jestem przekonana, że badania genealogiczne służą przede wszystkim dowiedzenia się, kim jesteśmy, zrozumieniem naszej tożsamości, naszego pochodzenia. Wiemy już, bo potwierdziły to badania, że dziedziczymy pewne traumy, że nasza konstrukcja psychologiczna, emocjonalna jest związana także z doświadczeniami naszych przodków - mówi Kinga Urbańska. - Więć poszukujemy dzisiaj swoich korzeni, żeby lepiej zrozumieć siebie i nasze miejsce w życiu, odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego jesteśmy, kim jesteśmy - dodaje.

Jak podkreślają socjologowie, ludzie potrzebują być kimś więcej niż tylko samotnym, anonimowym trybikiem w wielkiej maszynie społeczeństwa. Poczucie przynależności do rodziny i jej historii daje poczucie tożsamości i wewnętrzną siłę. Każdy człowiek powinien wiedzieć, skąd pochodzi i dokąd zmierza.

Ale czasami, o czym wspomniała Kinga Urbańska, przesłanki są bardziej przyziemne: chcemy się dowartościować, udowodnić szlachectwo. Tymczasem, jak możemy przeczytać w „Poradniku Genealoga Amatora”: „Przekazy rodzinne mają to do siebie, że starają się gloryfikować przeszłość rodziny, wyolbrzymiając zasługi i bogactwa przodków, a pomniejszając ich ułomności”.

Jeden z genealogów opowiadał mi kiedyś, jak to przyszedł do niego mężczyzna noszący to samo nazwisko co narodowy wieszcz, Adam, z prośbą o odwołanie swego drzewa genealogicznego. Miał zapewne nadzieję, że jest spokrewniony z poetą, ale rzeczywistość okazała się prozaiczna. Genealog dotarł do ksiąg kościelnych, w których tak opisano narodziny pradziada jego klienta: „Przyszedł na świat z dziewczki kościelnej i przyniósł go dziad kościelny”.

No i klops! Francuska psycholog Anne Ancelin Schutzenberger w swojej będącej bestsellerem książce „Ach ci moi przodkowie” pisze, że o ile łatwo jest

utożsamiać się z przodkami, którzy byli ludźmi sławnymi, a przynajmniej dobrymi i utalentowanymi, to odkrycie wśród nich „czarnych owiec” powoduje czasem przerażenie i depresję, a wtedy niezbędna jest pomoc specjalisty. Tak, czasami genealogia bywa niebezpieczna, bo odkrywamy wiadomości, których nie chcielibyśmy znać. Może stąd ta psychogenealogia?

Z pomocą kryminalistycy

Ta chęć poznania swoich korzeni, przodków, pomogła też innej dziedzinie nauki, czego nikt, przynajmniej na początku, nie brał po uwagę. A może i brał, bo przecież genealogdy to domorośli detektywi.

W każdym razie miliony Amerykanów, którzy wysyłali do prywatnych firm swoje DNA, żeby dowiedzieć się czegoś o swojej przeszłości, nieświadomie doprowadzili do przełomu w kryminalistyce i tak dzisiaj anonimowemu śladowi na miejscu przestępstwa można przypisać imię i nazwisko.

Śledczym, dzięki publicznym bazom danych DNA, udało się już zidentyfikować wielu morderców, gwałcicieli, przestępców. Jedną z najsłynniejszych spraw, w której kluczową rolę odegrały komercyjne bazy danych DNA, jest ta seryjnego mordercy znanego jako Golden State Killer.

Golden State Killer terroryzował Kalifornię na przełomie lat 70. i 80., miał dokonać 100 wła-

mań, 50 gwałtów i przynajmniej 13 morderstw. Całe dekady pozostawał nieuchwytny. Po latach, a dokładnie w 2016 roku, agenci FBI wznowili poszukiwania przestępcy i wyznaczyli nagrodę w wysokości 50 tysięcy dolarów za informację, które mogłyby przyczynić się do jego złapania.

Dwa lata później ogłosili, że wiedzą, kto jest mordercą i gwałcicielem z Kalifornii, a rozwiązali tę zagadkę, korzystając z darmowej bazy danych GED-metch. Gdy policja umieściła w niej próbki DNA Golden State Killera, znalazła 10 do 20 jego dalekich krewnych. Na tej podstawie stworzono drzewo genealogiczne i wytypowano dwóch podejrzanych. Jeden z nich został wyeliminowany w toku śledztwa - został tylko Joseph James DeAngelo. Pobrano próbki DNA z klamki jego samochodu i chusteczki do nosa znalezionej w koszu na śmieci. Pasowały. 72-letni DeAngelo usiadł na ławie oskarżonych, oskarżono go o osiem morderstw pierwszego stopnia i trzynaście prób uprowadzenia.

Inne śledztwo, które pewnie przejdzie do historii kryminalistyki, to historia sprzed ponad 50 lat. 15 lutego 1974 roku 25-letnia studentka Mary K. Schlais została znaleziona przy drodze w niewielkim miasteczku Spring Brook w stanie Wisconsin. Została kilkakrotnie dźgnięta nożem. Ostatni raz widziano kobietę, kiedy jechała autostopem do Chicago. Jedynym tropem

dla śledczych była czapka znaleziona na miejscu zbrodni, a na niej włosy. Detektywi sprawdzali różne hipotezy, przesłuchiwali świadków - i nic.

Wiele lat później biuro szeryfa hrabstwa Dunn nawiązało współpracę z genealogami genetycznymi z Uniwersytetu Ramapo w New Jersey. Śledczy wysłali im włosy znalezione na czapce. Naukowcy wygenerowali z nich DNA, potem przeanalizowali drzewo genealogiczne na popularnych witrynach genealogicznych i przekazali śledczym nazwiska krewnych podejrzanego.

Było to o tyle trudne, że sprawca był adoptowanym dzieckiem, co komplikowało sprawę, ale udało się. Nauka, a konkretnie genealogia, doprowadziła śledczych do 84-letniego Jona Millera w Minnesocie. Miller przyznał, że 50 lat wcześniej zabrał Mary, która łapała autostop, do samochodu, chciał uprawiać z nią seks, a kiedy odmówiła, zabił ją nożem.

Szuflady pełne papierów

Paweł Świątlik dzisiaj nie ma już tyle czasu, co kiedyś. Wiadomo: żona, dzieci, a do tego praca zawodowa, ale cały czas szuka. Ma w domu trzy szuflady dokumentów, które ściągnął z internetu, z archiwów, z różnych instytucji - wszystko musi przejrzeć.

- Najbliższy plan to jest opracowanie historii mojej babci Stasi, z którą mieszkaliśmy w domu rodzinnym mojej mamy. Babcia nie żyje od 2007 roku, była kucharką w Zespole Szkół Rolniczych w Środzie, ale miała bardzo ciekawą historię wojenną - opowiada.

Trafiła na roboty do Niemiec i była na tych robotach cztery dni. - Była dwunastolatką. Trafiła do Bawarii, miała pomagać w gospodarstwie rolnym przy bykach, krowach. Niemiec ją zobaczył i oniemiał. „Co oni mi tu dziecko przysłali?” - otworzył ze zdumienia oczy. Babcia знаła niemiecki, bo w domu rodzice sprzeczali się w tym języku, nie chcieli, żeby dzieci rozumiały. Miała też ze sobą zdjęcie swojego ojca, Józefa Limańskiego, w pruskim mundurze, odznaczonego Krzyżem Żelaznym. Ten człowiek je zobaczył, pojrzał na nią i wsadził w spójnik. „Wróć do domu, bo pewnie mama się o ciebie martwi” - powiedział na odchodne - opowiada rodzinną historię.

Więc teraz przyszedł czas na babcię. Najpierw zbiera dokumenty, potem dojrzewa, jak to mówi, żeby je opisać. Siada do komputera i stuka w klawisze, do każdej historii dołączając zdjęcia. Jego teksty wydrukował już „Średzki Kwartalnik Kulturowy”, „Gazeta Średzka”, „Kronika Wielkopolski”. Myślał o napisaniu książki, takiej historii rodziny, ale to duże przedsięwzięcie. Zobaczymy.

Dlaczego dziś pościmy tylko dwa dni w roku? Czym post różni się od diety? I czy burczenie w brzuchu może zbliżyć do Boga? O tym, jak przeżyć Wielki Post, by był realną drogą przemiany, rozmawiamy z o. Łukaszem Miśko OP, dyrektorem Dominikańskiego Ośrodka Liturgicznego w Krakowie

Jolanta Tęcza-Ćwierz

POST, MODLITWA I JAŁMUŻNA - ZAPOMNIANA TRIADA, KTÓRA PORZĄDKUJE ŻYCIE W ŚWIECIE NADMIARU

Post jest praktyką starszą niż chrześcijaństwo. Jak kiedyś poszczono?

Chrześcijaństwo od początku wykorzystywało ten naturalny potencjał ludzkiej duchowości, zakorzenionej w pytaniach o sens, kierunek życia, dobro i zło, życie i śmierć. Wydobywało go i włączało w opowieść zbawczą o Chrystusie: o Jego narodzinach, życiu, śmierci i zmartwychwstaniu. Post stał się elementem odtwarzania w życiu chrześcijanina życia Pana Jezusa. Na początku dotyczyło to przede wszystkim tych, którzy przygotowywali się do chrztu jako dorośli, czyli katechumenów. To oni pościli przed sakramentami wtajemniczenia: chrztem, bierzmowaniem i Eucharystią. Post nie obejmował więc jeszcze wszystkich chrześcijan, ale tych, którzy wybrali bycie uczniami Jezusa i przygotowywali się do Paschy. Z czasem post stał się praktyką ogólnokościelną. Przełomowy był III wiek - nie było jeszcze określonej długości postu, ale odbywał się on przed Wielkanocą. Niekiedy trwał tyle co Wielki Tydzień, czyli kilka dni przed niedzielą zmartwychwstania. Stopniowo coraz wyraźniej wybrzmiewała biblijna symbolika czterdziestu dni na pamiątkę czterdziestoletniej wędrówki Izraelitów przez pustynię czy czterdziestu dni postu Jezusa. Ojcowie Kościoła dostrzegali w tym inspirację, by również w życiu wierzących odtwarzać te biblijne wydarzenia. Post jako fenomen antropologiczny, obecny w historii różnych religii, ma zupełnie naturalny wymiar. Może być praktyką, która



O. Łukasz Miśko OP: Przez modlitwę troszczymy się o więź z Bogiem, przez post uczymy się porządkować siebie, przez jałmużnę dbamy o relacje z innymi

poprzez fizyczny głód przypomina o duchowej potrzebie połączenia się z bóstwem, o poszukiwaniu więzi z tym, co transcendentne. W tym sensie bywa pewnym detoksem od sytego życia, pomaga przewartościować to, co na co dzień stawiamy na pierwszym czy drugim miejscu w naszej hierarchii wartości.

Zatem jaki jest najgłębszy sens Wielkiego Postu w XXI wieku, w świecie konsumpcji i nieustannego pośpiechu?

Pierwotny post chrześcijański zawsze wskazywał na wydarzenie, które zmieniło bieg historii - na Paschę Jezusa, Jego przejście przez ten świat. Bóg staje się człowiekiem i przechodzi przez całe ludzkie doświadczenie aż po śmierć, aby przeprowadzić nas na drugą stronę. To opowieść dobrze znana, wielokrotnie powtarzana, a przez to może nieco „wygladzona”, pozbawiona ostrości i osobistego odniesienia. Może więc Wielki Post powinien być czasem osobistego powrotu do historii Jezusa i pytania: co to dziś znaczy dla mnie, że Bóg wszedł w moją historię i nadal w nią wchodzi? Mówimy o wydarzeniach sprzed dwóch tysięcy lat, ale w wierze to nie jest tylko przeszłość. To teraźniejszość i przyszłość, bo z Jego Paschą łączymy naszą własną drogę. W rozpedzonym świecie konsumpcji, a jednocześnie w świecie pełnym lęku o przyszłość, który widzi kruchość globalnych konstrukcji i iluzję świata bez konfliktów, pytanie o przyszłość - osobistą i wspólną - staje się bardzo realne. I ono także wpisuje się

w to, co zrobił i co robi Jezus. Dlatego post cielesny, rezygnacja z konsumpcyjnych przyzwyczajęń, świadome ograniczenie mogą być pomocą w zadaniu tych poważniejszych pytań. Czterdzieści dni przed Wielkanocą to dobry czas nie tylko na zewnętrzne gesty, jak rezygnacja z czekolady, ale przede wszystkim na wewnętrzne pytania o moją teraźniejszość w świetle największej opowieści: o śmierci, zmartwychwstaniu i obietnicy życia wiecznego.

Współczesnych chrześcijan obowiązuje post ścisły tylko dwa dni w roku: w Popielec i Wielki Piątek. Dlaczego Kościół katolicki nie zachęca do poszczenia częściej?

Rzeczywiście, te dwa dni są dziś jakby ostatnim bastionem radykalnego postu. W historii bywało jednak różnie - były okresy bardziej i mniej intensywne. W średniowieczu podejście do czasu liturgicznego było bardzo rygorystyczne: poszczono w piątki i środy, w niektórych miejscach także w poniedziałki, więc nawet co drugi dzień miał charakter pokutny. Istniały też tzw. dni kwartalne. Poszczono również przed Eucharystią. Jeszcze do reform po Soborze Watykańskim II przed każdorazowym przyjęciem komunii na mszy św. obowiązywał post od północy, bez spożywania jakichkolwiek pokarmów. Można więc powiedzieć, że post był codziennością katolika. Dlaczego dziś podobnych praktyk jest mniej? Być może to reakcja na to, co jeszcze sześćdziesiąt lat temu uznano za nadmierne i niedostos-



FOT. 123RF

Dla większości z nas głód jest doświadczeniem chwilowym, dobrowolnym. Może więc być też formą solidarności z tymi, którzy postzczą nie z wyboru, lecz z konieczności

wane do życia współczesnego człowieka - bardziej miejskiego niż wiejskiego, pracującego nieregularnie, a nie według rytmu natury. A może trochę zapomnieliśmy, że post jest naturalnym sposobem wytworzenia w sobie braku, który można wypełnić duchowo. Same idee nie wystarczą, człowiek jest jednością psychofizyczną. Tak jak potrzebuje konkretnych momentów modlitwy, tak może potrzebuje także realnego doświadczenia głodu i ograniczenia. Może to dobry moment, by do tego wrócić.

Wielu ludzi na Wielki Post podejmuje konkretne postanowienia: rezygnują ze słodczy, alkoholu, seksu, mediów społecznościowych, próbują rzucić palenie. Po co? Żeby spełnić religijny obowiązek? A może udowodnić sobie, że stać ich na odrobinę heroizmu?

Oczywiście można wpaść w pułapkę udawania albo samozadowolenia, myśląc: „nie zmarnowałem postu, bo nie piłem przez czterdzieści dni”, albo „wytrzymałem bez Facebooka”. Ale chodzi o coś więcej, z tym że to „więcej” potrzebuje konkretności. Mówimy o przemianie serca, a ona nie dokonuje się bez małych kro-

ków i zewnętrznych znaków. To one pomagają nam pamiętać, że wewnętrzna droga prowadzi przez bardzo konkretne decyzje. Zresztą Wielki Post jest pełen znaków. Nie są one istotą, ale symbolicznymi drogowskazami: popiół w Środę Popielcową, krzyże zasłaniane pod koniec Wielkiego Postu, nabożeństwa Drogi Krzyżowej czy Gorzkich Żali, które prowadzą nas przez bardzo konkretną mękę Jezusa. Miłość Boga wyraziła się w przyjęciu na siebie wszystkiego, co w naszym świecie jest chore i domaga się uzdrowienia. Sensem nie jest cierpienie samo w sobie, sensem jest miłość. To miłość Jezusa zbawia, nie samo Jego cierpienie. Chrystus nie bał się konkretności i my również w konkretności się nawracamy. Nawrócenie bez widzialnych znaków, bez realnych decyzji byłoby czymś pustym i nieprzekonującym.

Czym zasadniczo różni się post podjęty z pobudek religijnych od diety czy postu zdrowotnego?

Z zewnątrz może nie różnić się niczym. Różnica tkwi przede wszystkim w motywacji, choć i ona nie jest całkowicie przeciwna. Jeśli ktoś troszczy się o zdrowie i wyraża to przez dietę, to jest to coś dobrego.

Post chrześcijański mówi natomiast: ograniczamy się, aby bardziej nastroić całego siebie na Chrystusa, by wewnętrzny człowiek stał się uważniejszy. Nie chodzi jednak o odrzucenie ciała czy zdrowia. Chrześcijaństwo nie jest duchowością przeciwko ciału. Przeciwnie - to duchowość ucieleśniona. Dualistyczne przeciwstawienie ciała i ducha jest obce religii chrześcijańskiej, choć w historii nieraz się pojawiało. Gdy mówimy o duchowości, musimy uważać, by nie rozumieć jej jako antycieleśności. Duchowość to raczej cieleśność odzyskana i zintegrowana z tym, co nazywamy duszą czy duchem. Człowiek jest jednością psychofizyczną, tak został stworzony i w tej jedności został także zraniony. Wewnętrzne konflikty, które w sobie nosimy, można widzieć jako skutek pierwotnego oderwania od Boga. Post duchowy, wyrażony w cieleśnych praktykach, może być drogą odzyskiwania tej jedności, aby cały człowiek na nowo stał się miejscem działania Bożej łaski.

Brzmi to pięknie. Jednak próbując kiedyś pościć o chlebie i wodzie, absolutnie nie czułam, że „mój duch bardziej się nastroił”, czułam tylko burczenie w brzuchu. Jak przeżywać post, żeby nie kończył się frustracją, ale prowadził do realnego zbliżenia do Boga?

Może zamiast rezygnować wyłącznie ze składników diety, warto czasem zostawić coś innego, na przykład media społecznościowe, i przeznaczyć ten czas na coś bardziej wartościowego? Post powi-

nien być w jakimś sensie twórczy. Oczywiście mamy dosłowny post, te dwa dni w roku, kiedy realnie ograniczamy jedzenie. Ale może to, że Kościół w ostatnich dekadach nie sprowadza idei postu do ilości czy jakości pożywienia, jest pewną odpowiedzią? Odmówienie sobie pokarmu to trudne doświadczenie. Być może kiedyś, gdy ludzie praktykowali to częściej, mieli już wyrobioną umiejętność przeżywania takiego dnia, wiedzieli, jak go ukierunkować. Dziś, gdy robimy to rzadko, dla wielu z nas - dla mnie także - jest to doświadczenie nieoczywiste. I nie spotkałem nikogo, kto powiedziałby, że głód sam z siebie jest duchowym uniesieniem. Może zresztą nie powinien być łatwy ani dawać natychmiastowej satysfakcji. Może właśnie chodzi o to, by coś w nas zostawić w niedosyć, w pytaniu: jak i czym zapelniam swoje braki? Jedzenia mamy dziś w nadmiarze, choć wiemy, że wielu ludzi na świecie głoduje. Dla większości z nas głód jest doświadczeniem chwilowym, dobrowolnym. Może więc jest też formą solidarności z tymi, którzy postzczą nie z wyboru, lecz z konieczności. Nie ma tu prostych recept. Być może kluczem jest postne nastawienie do rzeczywistości, czyli nie bycie niewolnikiem rzeczy i czynności. Kiedy bez przerwy konsumujemy, używamy, działamy, wszystko traci smak. Świadome, kontrolowane wycofanie się może pomóc ten smak odzyskać. Żeby po dniu czy czasie postu wrócić do jedzenia, mediów, przyjemności w sposób bardziej wolny i mądry.

Są rozmaite rodzaje diet: lekkostrawna, warzywna, białkowa... Czy są też różne rodzaje postu?

Bardzo bliska jest mi idea, której sam nigdy nie próbowałem - tradycyjny post niektórych rosyjskich mnichów, którzy w Wielkim Poście pili tylko piwo i nic nie jedli (śmiech). Mówię to z przymrużeniem oka i absolutnie nie polecam. Na szczęście są formy bardziej dostosowane do naszego miejskiego stylu życia i codziennych obowiązków. Myślę, że warto znaleźć taką praktykę, która będzie dla nas holistycznie dobra. Można połączyć troskę o organizm i oczyszczenie z niezdrowych nawyków z motywacją duchową. Skoro duchowość nie jest antycieleśna, dobra dieta może być elementem postu pod warunkiem, że nie chodzi tylko o lepszą sylwetkę i dobre samopoczucie, ale o większą otwartość na Boga. Chodzi o to, by stać się bardziej przestrzenią działania łaski. Jeśli dzięki postowi stanę się lepszym przyjacielem, bardziej uważnym współpracow-

W CHRZEŚCIJAŃSKIM POŚCIE ŁĄCZY SIĘ TROSKA O SIEBIE Z GOTOWOŚCIĄ BYCIA DLA INNYCH I Z WIĘKSZĄ OTWARTOŚCIĄ NA BOGA

nikiem, bardziej życzliwym człowiekiem - to znaczy, że on działa. A jeśli przy okazji będę zdrowszy i bardziej zdolny do dawania siebie innym, to tym lepiej. W chrześcijańskim poście łączy się troska o siebie z gotowością bycia dla innych i z większą otwartością na Boga.

Podobno zwolennicy Pitagorasa głosili, że jedząc mięso zabijemy jego demoniczną duszę. Dlatego zalecali wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. Podstawą wielu przepisów postnych była ochrona przed wpływami demonów. Jaka powinna być nasza motywacja do postu?

Chrześcijaństwo ma wierzących, że zwierzęta mają demoniczną duszę, choć trzeba pamiętać, że dla starożytnych Greków słowo „demon” znaczyło coś innego niż dla nas. Chrześcijaństwo, idąc za Starym Testamentem, odwołuje się do nakazu z Księgi Rodzaju, by czynić sobie ziemię poddaną. Nie ma więc religijnego zakazu zabijania zwierząt czy spożywania mięsa. Dziś jednak rozmowa o zwierzętach i ich prawach toczy się w zupełnie innym kontekście niż w czasach biblijnych. Współczesny chrześcijanin może odkryć sens wegetarianizmu czy weganizmu i dobrze go uzasadnić, choć nie jest to konieczny element chrześcijańskiego postu. Najważniejszą motywacją wydaje się raczej uczenie się większej wolności wobec siebie. Jeśli przez cały rok swobodnie dobieramy to, co jemy i jak żyjemy, to okres większej dyscypliny może być szkołą samokontroli, prostoty, ograniczenia nadmiaru. Może pomóc nam mądrzej korzystać z rzeczy, które i tak mamy. Inną motywacją jest solidarność z potrzebującymi - to, co zaoszczędzę, żyjąc prościej, chcę przekazać komuś, kto ma mniej. Jednak każda motywacja, która wyprowadza mnie poza samego siebie - ku innym ludziom, ku stworzeniu, za które jestem odpowiedzialny - jest dobrą motywacją.

Dlaczego Kościół łączy post z modlitwą i jałmużną?

Już prorocy Starego Testamentu mówili o tym, że najmielszą dla Boga ofiarą jest to, żeby walczyć o sprawiedliwość, spróbować odnowić więzi w społeczeństwie, ustabilizować relacje, zatroszczyć się o tych, którzy w tym społe-

czeństwie są wykluczeni. Ta myśl powraca w Ewangelii - Jezus wiele mówi o najmniejszych i potrzebujących. Od początku chrześcijanie czuli, że ich wspólnota to nie tylko modlitwa, ale także dzielenie się tym, co mają. Wielki Post łączy więc modlitwę, post i jałmużnę, bo obejmuje wszystkie wymiary relacji. Przez modlitwę troszczymy się o więź z Bogiem. Przez post uczymy się porządkować siebie, odzyskiwać wolność wewnętrzną. Przez jałmużnę dbamy o relacje z innymi. W ten sposób odzyskujemy całościowy obraz człowieka - istoty żyjącej w relacji do Boga, do drugiego człowieka i do samej siebie.

Co zrobić, aby Wielki Post był naprawdę... wielki?

Najpierw warto zgodzić się na jedno: idealny Wielki Post nie istnieje. Nigdy nie przeżyjemy tego czasu tak, by na końcu mieć stuprocentową satysfakcję. Trzeba zaakceptować pewną nieidealność, a jednocześnie szukać wielkiego stylu w jego przeżywaniu. Po pierwsze, dobrze jest dać sobie chwilę na zaplanowanie. Warto usiąść i konkretnie pomyśleć: co chcę zrobić? Zapisać to w kalendarzu, w telefonie, a może powiesić kartkę nad biurkiem. Potrzebujemy konkretności, bo łatwo zapominać o najlepszych nawet postanowieniach. Po drugie, zgodzić się na to, że jeśli pierwszy tydzień nie wyjdzie, to świat się nie kończy. Mamy kolejne dni. Nie chodzi o perfekcyjne czterdzieści dni bez potknięcia, ale o każdy pojedynczy dzień przeżyty świadomie. Nawet jeśli wczoraj się nie udało, dziś można zacząć na nowo. Warto zaważyć o każdym dniu Wielkiego Postu. Po trzecie, trzeba pamiętać o trzech kierunkach: post, modlitwa i jałmużna. Warto je jakoś zrównoważyć. Post pomaga uporządkować wnętrze i odzyskać wolność. Modlitwa pogłębia relację z Bogiem, uczy dostrzegać Jego obecność. Jałmużna - rozumiana szerzej jako dzielenie się, wychodzenie poza własny interes - otwiera na drugiego człowieka. Chodzi o to, by Boga, którego spotykam w modlitwie i w oczyszczonym sercu, umieć zobaczyć także w drugim człowieku i przekazać dalej to dobro, którego sam doświadczam. Jeśli to się choć trochę wydarzy, Wielki Post naprawdę stanie się wielki.

KIEDY BEZ PRZERWY KONSUMUJEMY, WSZYSTKO TRACI SMAK. ŚWIADOME, KONTROLOWANE WYCOFANIE SIĘ, MOŻE POMÓC TEN SMAK ODZYSKAĆ

MICHAŁ KACEWICZ: UKRAIŃCY MAJĄ JUŻ ZDECYDOWANIE DOŚĆ TEJ WOJNY

Ale to nie to samo, co chęć zakończenia wojny za wszelką cenę, czyli na przykład za cenę znaczących ustępstw terytorialnych i de facto kapitulacji Ukrainy. 75 proc. Ukraińców jest przeciw oddaniu terytoriów okupowanych, jak mówią sondaże. Oni doskonale wiedzą, co się dzieje na tych ziemiach, kiedy tam postawią swoją nogę Rosjanie. Wiedzą, że dochodzi do anihilacji ludności ukraińskiej. Tak się stało przecież na Krymie po 2014 roku, tak stało się na Donbasie – mówi Michał Kaciewicz, publicysta, redaktor naczelny portalu Centrum Europy

Dorota Kowalska

Michał, jakie nastroje panują na Ukrainie po czterech latach wojny? Co mówią Ukraińcy?

Panują tam złe nastroje. Trudno się dziwić, bo to czwarty rok agresji. Już długość trwania tej wojny przekroczyła okres trwania konfliktu, który na Wschodzie pamięta się najbardziej, czyli II wojny światowej. W przypadku byłego Związku Radzieckiego, to tak zwana wojna ojczyzniana. Niedługo ta wojna przekroczy czas trwania I wojny światowej. Poza tym, w tym roku mieliśmy szczególnie trudną zimę. To była zima rekordowo ciężka z wielu powodów. Po pierwsze, pogoda była nie-sprzyjająca: mroźna i śnieżna. Po drugie, Rosjanie znaleźli pewien klucz do tego, jak obchodzić ukraińską obronę przeciwlotniczą, czy też jak ją przeciążać, to bardziej precyzyjne sformułowanie. Robią to, niestety, często skutecznie za pomocą falowych, kombinowanych ataków, które są bardzo intensywne, z użyciem kilku-tak zwanych efektorów: dronów, pocisków manewrujących, rakiet balistycznych. Te ataki przeprowadzane są na bardzo dużym obszarze geograficznym. Rosjanie intensywnie atakują na przykład zachodnią Ukrainę, okolice Lwowa, teren blisko polskiej granicy. Co istotne, Rosjanie znaleźli też klucz do tego, w jaki sposób poważnie uszkadzać ukraińskie systemy energetyczne. Ponieważ ukraińska sieć energetyczna oparta jest na regionalizacji, ma słabe

punkty, chociażby podstacje, poszczególne sieci transformatorowe. Rosjanie, skutecznie atakując różnego rodzaju punkty tej sieci, potrafili obezwładnić w dużej części ukraińskie systemy energetyczne. Niestety, celnie uderzają w elektrociepłownię, czyli powodują, że Ukraińcy, zwłaszcza w dużych miastach, nie mają ogrzewania. Zmęczenie wywołują również częste, nocne alarmy lotnicze. Są przyczyną traum, stresu, nerwicy i depresji u dzieci, ale i u dorosłych. W czwartym roku wojny postępuje kumulacja różnych

problemów Ukraińców, wywoływanych przez rosyjską wojnę prowadzoną przeciwko ludności cywilnej. Rosja całkowicie intencjonalnie i w zaplanowany sposób walczy nie tylko z armią ukraińską, ale i z ukraińskim państwem, społeczeństwem. Stara się to państwo i społeczeństwo zniszczyć.

To społeczeństwo ma już dość?

Ma już dość. Ukraińcy mają już zdecydowanie dość. Ale to nie to samo, co chęć zakończenia wojny za wszelką cenę, czyli na przykład za cenę znaczą-

cych ustępstw terytorialnych i de facto kapitulacji Ukrainy. Większość sondaży pokazuje, że tego Ukraińcy nie chcą, ale chcą zakończenia wojny. Na początku zabiegów amerykańskich o to, aby tak się stało, wielu Ukraińców patrzyło na te starania z pewną nadzieją. Oczywiście Trump jest jaki jest, już wcześniej było wiadomo, że umizguje się do Putina. Ukraińcy to wiedzieli, ale jednocześnie liczyli na to, że Stany Zjednoczone są po ich stronie. Ten rok doświadczeń z zabiegami dyplomatycznymi

Trumpa pokazuje jednak, że to nie idzie w dobrą stronę.

Ukraińcy to widzą?

Oczywiście, że tak. Panuje przekonanie, że z powodów, powiedzmy, interesownych Trump chce zakończyć wojnę, ale tylko po to, aby zyskać splendor peacemakera, czyli kogoś, kto doprowadzi do pokoju, na tym mu zależy, ale też na dogadaniu się z Rosją, na tym, żeby robić z nią interesy. Ukraińcy doskonale to czytają. Jednocześnie na Ukrainie mają świadomość, że Europa pomaga, ale jednocześnie mają poczucie, że ta europejska pomoc nie idzie w takiej skali i w takim wymiarze, jakby tego oczekiwali. Ukraińcy są rzeczywiście zmęczeni wojną, to bez dwóch zdań. Sytuacja nienormalna, jaką jest stan wojenny, trwająca powiedzmy rok, trwająca dwa lata, była obudowana pewnymi nadziejami. Ukraińcy mieli poczucie, że uda się zatrzymać Rosjan, wygrać w tym sensie, że Rosja będzie zmuszona do oddania terytoriów, które zajęła i kompromis nie będzie z ukraińskiej perspektywy miażdżący, że to nie będzie kapitulacja. Nawet w trzecim roku wojny była taka nadzieja. Ta nadzieja nadal jest, ale ona robi się coraz bardziej, powiedziałabym, realistyczna. Jest coraz większe poczucie, że można wytrzymać jeszcze rok, może i dłużej, ale kraj będzie zrujnowany. I to nie chodzi tylko o budynki, nie chodzi tylko o infrastrukturę, chodzi też o tkankę ludzką, o demografię, krótko mówiąc. Ludzie giną na froncie, ludzie giną w kraju z powodu chociażby gorzej funkcjonującej służby zdrowia, z powodu problemów z energetyką. Ludzie wreszcie wyjeżdżają. Wielu Ukraińców decyduje się na emigrację już nie tylko dlatego, że ucieka bezpośrednio przed zagrożeniem wojennym. Przedstawiciele klasy średniej, wielkomiejskiej, poprzenoszą się do Kijowa, ale też często oni i ci z Kijowa wyjeżdżają za granicę, w tym do Polski. Przenoszą tu swoje biznesy, dochodzą do wniosku, że ta przedłużająca się wojna i perspektywa tego, że będzie trwała długo, powoduje, że oni chcąc normalnego życia i nie mając większych nadziei, że to normalne życie szybko zdarzy się na Ukrainie, organizują je poza ojczyzną.

Na jakie ustępstwa zwykli Ukraińcy byłiby w stanie pójść?

Nie chcą, i to jest całkowicie zrozumiałe na każdym poziomie. 75 proc. Ukraińców jest przeciw oddaniu terytoriów okupowanych, jak mówią sondaże. Oni też doskonale wiedzą, co się dzieje na tych ziemiach, kiedy tam postawią swoją nogę Rosjanie. Wiedzą, że dochodzi tam do anihilacji

ludności ukraińskiej. Tak się stało przecież na Krymie po 2014 roku, tak stało się na Donbasie. Aktywni ukraińscy patrioci, którzy nie chcieli widzieć tam Rosji, byli likwidowani, aresztowani, znikali. Natomiast większa część ludności, ta pasywna, jest albo wywołana, albo rozrzedzana, mówiąc brzydko, czyli po prostu przyjeżdżają Rosjanie z głębi Rosji, często mieszkańcy mułmańskich, kaukaskich republik Federacji Rosyjskiej, i osiedlają się na tych terenach. Ukraińcy dobrze wiedzą, że Rosjanie mają już do perfekcji niemalże opracowaną procedurę zawłaszczania terytoriów i osiedlania na nich swoich ludzi. Takiego właśnie rusyfikowania, mówiąc wprost, tych terytoriów. Ukraińcy wiedzą, że to mogą być ziemie stracone. Dlatego nie chcą uznania, że te terytoria, które obecnie są okupowane, będą częścią Federacji Rosyjskiej.

Więc na co Ukraińcy są gotowi?

Ukraińcy są gotowi w tym momencie, i to pokazują sondaże, żeby uznać, iż te terytoria, które zdobyli Rosjanie, są okupowane, ale nie są częścią Rosji. Na przykład sondaż z końcówki ubiegłego roku mówił, że ponad 70 proc. Ukraińców było za zamrożeniem wojny na obecnej linii frontu pod warunkiem uzyskania przez Kijów solidnych gwarancji bezpieczeństwa. Więc rozwiązanie dyplomatyczne polegające na zawieszeniu broni w tym momencie, z uznaniem obecnej linii frontu za linię demarkacyjną i uznaniem, że status terytoriów okupowanych określony będzie w przyszłości, jest całkiem realistycznym ustępstwem ze strony Ukraińców. Oni jednak w większości uważają, że nie jest możliwe dzisiaj odbicie Doniecka, Ługańska, już nie mówiąc o Krymie. Prawdopodobnie nie jest nawet możliwe odbicie wszystkich terytoriów zajętych przez Rosjan po 2022 roku. Więc oni uznają, że należy się na razie zatrzymać, Rosja powinna się cofnąć, ale o statusie tych terytoriów trzeba rozmawiać i negocjować w przyszłości. Ukraińcy nie chcą też, żeby została zdjęta większość sankcji wobec Rosji, bo wiedzą doskonale, że Rosja po zdjęciu sankcji bardzo szybko odbuduje swój potencjał i w krótkim czasie, pewnie w perspektywie roku, dwóch, trzech, czterech lat znowu będzie gotowa do kolejnej agresji na dużą skalę. Ukraińcy nie chcą też zgodzić się z tymi postulatami, które Rosjanie wysuwają w toku negocjacji, żeby doszło do rozbrojenia armii ukraińskiej, bo znowuż wiedzą, że Rosja jest cały czas nastawiona ekspansywnie i w perspektywie paru lat podejmie się agresji. Rozbrojenie się w tym mo-



Kaciewicz: Jest silna presja Donalda Trumpa, a Zelenski zdaje się szukać możliwości przecignięcia w czasie negocjacji, by dotrzeć do jesiennych wyborów do Kongresu w USA, które prawdopodobnie osłabiają Trumpa

FOT. HANDOUT/AFPEAST NEWS

mencie przez Ukrainę jest kompletną bzdurą. Wreszcie Ukraińcy nie chcą porzucić myśli o tym, że nie wchodzą do struktur zachodnich.

Na przyjęcie do NATO już jednak nie liczą, prawda?

Ukraińcy chyba wiedzą, że nie jest możliwe, aby teraz doszło do integracji z NATO, ale z kolei Unia Europejska jest dla nich arcyważna. Wejście Ukrainy do Unii Europejskiej jest tak naprawdę przyczyną wszystkich późniejszych zdarzeń, przynajmniej z rosyjskiej perspektywy. Rosjanie twierdzą, że w 2014 roku, kiedy doszło do rewolucji na Majdanie, Zachód dokonał przewrotu na Ukrainie. Tymczasem dla Ukraińców 2014 rok jest ważną cezurą, bo to jest moment, w którym ruszyli do walki zbrojnej przeciwko reżimowi Janukowycza, który ich oszukiwał. Pokazali, że chcą wejść do Unii Europejskiej, że chcą fundamentalnej zmiany swojej rzeczywistości. Jakikolwiek wymuszenie na Ukrainie pokoju na takiej zasadzie, że oddają na zawsze Rosji swoje terytoria, że się rozbrajają, że rezygnują z wejścia do Unii Europejskiej, nie będzie zaakceptowane. Nawet najwięksi realisci na Ukrainie się na to nie zgodzą.

Piszesz w swoim tekście: jakie demony wiszą nad Ukrainą? Na pewno korupcja.

Oczywiście, że tak. Powiedziałbym: endemiczna korupcja, systemowa. To nie jest kwestia łapówek, które są wręczane urzędnikom czy policjantom. To jest cały system podwieszenia gospodarki prywatnej pod chociażby budżet, zamówienia publiczne. To jest system oligarchiczny, który nie polega na tym, że bardzo bogaci ludzie mają udziały w mediach, bankach, przemyśle i rolnictwie. Nie, oligarchowie są zbratani ze światem polityki i kreują ten świat. Finansują wszystkie partie polityczne. I to nie jest tak, że jeden oligarcha finansuje jedną partię, bo najczęściej ci najwięksi finansują w zasadzie wszystkich. Patrząc na to od strony biznesowej, mają udziały we wszystkich partiach politycznych, także tych, których jeszcze nie ma w parlamencie, ale może będą. To jest system, który polega też na tym, że oligarchia swoje największe, najbardziej dochodowe dziedziny gospodarki, które kontroluje, broni przed konkurencją zewnętrzną. To, w jaki sposób niektóre dziedziny przemysłu czy rolnictwa bronią się przed wejściem zewnętrznych graczy, to podstawa tego, w jaki sposób funkcjonuje gospodarka oligarchiczna.

TA ZIMA JEST DLA UKRAIŃCÓW BARDZO CIĘŻKA. ROSJANIE ZNALEŻLI KLUCZ DO TEGO, W JAKI SPOSÓB USZKADZAĆ UKRAIŃSKIE SYSTEMY ENERGETYCZNE

Dzięki temu monopolowi mogą dyktować wysokie ceny wszystkich produktów, bo nie mają konkurencji zewnętrznej, mogą się między sobą dogadywać co do tych cen.

Pewnie między innymi dlatego Ukraińcy chcą wejść do Unii Europejskiej?

Tak, Ukraińcy trafnie diagnozują, że wejście do Unii Europejskiej w jakiejś perspektywie czasu wymusi zmianę tego systemu, on po prostu będzie musiał się zmienić. Oczywiście patrząc na takie państwa jak Bułgaria, Włochy nawet, Grecja, czy nawet cały nasz region widać, że nie wszystko da się zmienić błyskawicznie. Pewne patologie jak korupcja, patologie w polityce cały czas funkcjonują, ale jednak nie na taką skalę. Więc Ukraińcy liczą na to, że wejście do Unii Europejskiej, nacisk ze strony Europy na przeprowadzenie reform po jakimś czasie, być może w perspektywie następnej genera-

cji, następnego pokolenia, zmieni Ukrainę. Oni dobrze wiedzą, że jakiegokolwiek pozostanie w strefie neutralnej między Rosją a Europą albo dostanie się, co najgorsze, pod wpływ rosyjskie, nigdy nie zmieni tego systemu. Ten system się utrwali, ten system będzie kwitł, pączkował i się rozwijał.

Jakie jeszcze demony, patrz: problemy, ma Ukraina?

Na pewno dużym problemem jest demografia, to, o czym już wcześniej wspomniałem, ogromny odpływ siły roboczej, wyjazd milionów ludzi za granicę. Wysoka śmiertelność, niska rozrodczość, wyłudnianie się prowincji, wsi i małych miast. Teraz, pod wpływem wojny, następują fundamentalne zmiany w geografii demograficznej. Rosną miasta takie jak Lwów, takie jak Kijów. Siłą rzeczy ludność ciągnie do tych miast, bo tam jest po prostu bezpieczniej. Nawet jeżeli poja-

wiają się problemy z energią, to jednak one są tam szybciej rozwiązywane. No i rynek pracy jest większy.

Wyludnia się prowincja?

Wyludnia się, zwłaszcza wschodnia Ukraina, bo to region, który bezpośrednio sąsiaduje ze strefami walk. Drugie miasto na Ukrainie przed wojną - Charków, nominalnie nim pozostaje, ale już nim nie jest. Wyludniają się na pewno miasta duże, przemysłowe, istotne dla ukraińskiej gospodarki: Zaporże, Dnipro, Mikołajów, czy nawet Odessa. Przed wojną to była gospodarcza i demograficzna oś Ukrainy od Kijowa do Morza Czarnego. Z kolei teraz rosną miasta na zachodniej Ukrainie, na Zakarpaciu. Tam nieruchomości drożeją, bo jest bezpiecznie, bo jest blisko państw europejskich. Jedyne obwód, gdzie nie ma godziny policyjnej, to właśnie Zakarpacie. Rosnie też zachodnia Ukraina, Lwów, ale też inne miasta na tym terenie, bo oceniane są jako bezpieczniejsze, jako lepsze do życia, jako sąsiadujące bezpośrednio z Polską. We Lwowie rozwija się budownictwo, ceny nieruchomości rosną. Więc mamy swojego rodzaju przesunięcie demograficzne. Dawniej, przed wojną, za duże miasta, minimetropolie uznawane były ośrodki

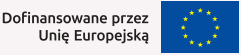
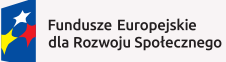
w centrum, na wschodzie i na południu Ukrainy. Obecnie za bardziej atrakcyjną postrzegana jest zachodnia Ukraina, która wcześniej dla mieszkańców centrum i wschodu była jednak trochę prowincjonalna.

Jest pytanie, czy ci Ukraińcy, którzy wyjechali i już się za-domowili w Polsce, w Niemczech, w USA, Kanadzie, będą chcieli wrócić na Ukrainę?

Nie wiem. Różne badania opinii na ten temat nie są tak naprawdę w stanie zdiagnozować, jak będzie naprawdę. Dzisiaj deklaracje: „wróć”, „nie wróć” nie są wiarygodne. Myślę, że ludzie takie decyzje będą podejmowali za jakiś czas. Wszystko będzie zależało od tego, jak długo ta wojna jeszcze potrwa i jak się skończy, jak będzie wyglądała rzeczywistość po tej wojnie. Czy Ukraina będzie stabilna, z tą perspektywą europejską, odbudową, którą wszyscy obiecują, czy przeciwnie, na Ukrainie po wojnie dojdzie do chaosu politycznego, bratobójczej walki o władzę. I dalej: odbudowy żadnej nie będzie, nie będzie perspektywy europejskiej, bo to też, niestety, trzeba brać pod uwagę. Ten czarny scenariusz, w którym Rosja będzie cały czas mieszała, wpływała, próbowała postawić kogoś swojego pionka w Kijowie u władzy - może przecież się zdarzyć.

REKLAMA

0011470692



SPACER MIĘDZY WIERSZAMI

Spacer tropami bohaterów literackich z przewodniczką Krystyną Lasotą-Kotowicz

6 MARCA 2026 | 17:00 | WSTĘP WOLNY

start: Dolnośląska Biblioteka Publiczna, Rynek 58 we Wrocławiu, sala 35 (3. piętro)

KARKONOSZE. KRAINA ZAPOMNIANYCH SKOCZNI

Alina Gierak

To w Karkonoszach, a nie w Bielsku Białej mógł urodzić się mistrz w skokach narciarskich na miarę Kacpra Tomasiaka.

Nigdzie bowiem w Polsce nie było tak wielu skoczni i tradycji narciarskich, jak w Karkonoszach. Dlaczego zatem Karkonosze nie doczekały się swojego narciarskiego idola i co w Karpaczu, Lubawce i Szklarskiej Porębie zostało z kilkudziesięciu dawnych obiektów?



Skocznia przy Owczych Skałach w Szklarskiej Porębie przetrwała do lat 70. XX wieku

Gdy w Karpaczu patrzy się na pustą skocznnię Orlinek, nie chce się wierzyć, że jeszcze 80 lat temu gromadziło się pod nią, by kibicować skoczkom narciarskim, ponad 10 tysięcy ludzi. Podobnie było w Lubawce i w Szklarskiej Porębie. Te trzy miasta z dużymi skoczniami wyrosły w latach 30. ubiegłego wieku na narciarskie potęgi. Te obiekty sportowe przetrwały II wojnę i skakano z nich jeszcze w PRL.

Naturalne zaplecze dla dużych karkonoskich skoczni tworzyły Przesieka, Sosnówka, Kowary, Miłków, Sobieszów i Cieplice Śląskie-Zdrój. W każdej z tych miejscowości były skocznie, na których rozgrywano regularne zawody. Większość z nich przetrwała do lat 50. ubiegłego wieku.

Skocznia - marzenie w Szklarskiej Porębie

W Szklarskiej Porębie tradycja skoków narciarskich sięga 1905 roku. Na skoczków w czekała skocznia na Hali Szrenickiej, prawdopodobnie pierwsza w Karkonoszach. Potem powstały kolejne obiekty. Między innymi wybudowana na wschodnim stoku, poniżej wodospadu Kamieńczyk, skocznia narciarska o sztucznym progu wysokości około 1,5 m, zwaną Zackelfallschante.

Kilka lat później w Szklarskiej Porębie na stoku góry Przedział powstała skocznia marzenie - Himmelsgrundschanze. W 1932 roku rozegrano na niej mistrzostwa Niemiec. Zgromadziły tysiące kibiców.

Himmelsgrundschanze zaliczała się do największych skoczni w Niemczech. Punkt krytyczny wynosił 60 m. Były tu stanowiska dla sędziów oraz trybuna dla 15-tysięcznej publiczności. Do rozgrywania skoków niezbędna była 25-centymetrowa warstwa śniegu, który musiał być systematycznie ubijany przez specjalną grupę deptaczy.

Europejskie potęgi

Karpacz i Szklarska Poręba na początku XX wieku wyrosły na europejskie potęgi w sportach narciarskich. Na każdy konkurs ściągały prawdziwe tłumy. Chwalono dobre przygotowanie skoczni oraz poziom organizacji zawodów. Nie tylko skoków, ale także zjazdów i biegów narciarskich, ślizgów bobslejowych i saneczkarskich.

W styczniu 1936 r. na skoczni Himmelsgrund odbyły się eliminacje do niemieckiej kadry olimpijskiej. W sąsiedniej Lubawce, gdzie także była nowoczesna skocznia, powstał ośrodek przygotowań olimpijskich. Było tak dobrze, że Szklarską Porębę razem z Karpaczem zgłoszono do organizacji w 1936 r. zimowych

igrzysk olimpijskich. Niestety, przegrały z Garmisch-Partenkirchen.

Popularność skoków narciarskich sprawiła, że i w innych miejscowościach Kotliny Jeleniogórskiej w czasach międzywojennych zabrano się za stawianie drewnianych skoczni. Można o nich przeczytać we wspomnieniach kura-cjuszy, dla których kibicowanie skokom stało się dodatkową atrakcją pobytu w górach.

Męskie Towarzystwo Sportowe z Malinnika (Manner Turn Verein Herrischdorf) wybudowało w 1925 roku skocznnię w Cieplicach Śląskich - Zdroju na stoku Góry Sołtysiej (Scholzenberg). Jeleniogórzanie pozazdrościli kurortom i na północnych stokach góry Kopka wybudowali w 1924 roku skocznnię Abruzzan-Springschanze. Rywalizowało na niej regularnie kilkudziesięciu zawodników.

Podobna, niewielka skocznia znajdowała się w Podgórzu (Arnsberg) koło Kowar. Jej nazwa - Bergfreiheitschanze (Skocznia Kopalni „Wolność”) pochodziła od pobliskiej kopalni.

Skakano również na mniejszych skocznich w Przesiece. Było tu kilka niewielkich skoczni podobnych do tej w Kowarach oraz jedna nieco większa, wybudowana pod koniec 1922 r. w pobliżu Kotła Smogorni. Odbywały się na nich regularne zawody.

Były skocznie w Sosnówce, Sobieszowie - na skoczni położonej na północnych stokach góry Chojnik.

Karpaczu Górnym - skocznie były poniżej schroniska Na Polanie na stoku Góry Turek, druga - na północ od ul. Saneczkowej. Skocznie w Karpaczu należały do miejscowego Skiverein (Towarzystwa Narciarskiego).

W Szklarskiej Porębie poza dużą skocznia Himmelsgrundschanze były trzy mniejsze skocznie

Powojenny boom w Karkonoszach

II wojna przerwała boom na skoki w Kotlinie Jeleniogórskiej. Powrócił w latach 60. ubiegłego wieku. Wszyscy wtedy w Karkonoszach skakali - wspominał nieżyjący już Jacek Włodyga, były starosta jeleniogórski, były zawodnik klubu Śnieżka Karpacz, który zaczynał skakać jako 6-letni chłopiec.

Miał z kolegami gdzie trenować, bo w karkonoskich miejscowościach było wtedy jeszcze sporo skoczni. Jednym z młodych skoczków był Ryszard Witke, olimpijczyk z Grenoble i Innsbrucku. Jego wychowankiem był m.in. Mirosław Graf, który karierę skoczka rozpoczął w 1969 w klubie Julia Szklarska Poręba, a potem występował w Śnieżce Karpacz. Mirosław Graf był jednym

z pierwszych skoczków na świecie stosujących styl V. Karierę zakończył w 1982, lecz jeszcze po ukończeniu studiów na AWF we Wrocławiu w 1989 startował w zawodach narciarskich. Był także trenerem, a potem burmistrzem Szklarskiej Poręby.

Żałosny koniec skoczni w Szklarskiej Porębie

W powojennej Szklarskiej Porębie najatrakcyjniejszą skocznią pozostawała Himmelsgrund, zwana po wojnie Skocznią przy Owczym Skale. Startował na niej Stanisław Maruszka, a w 1973 r. na mistrzostwach Polski miał tu być Wojciech Fortuna. To były

ostatnie lata świetności obiektu. Niedostatecznie konserwowany, został uszkodzony przez wicher. Wieża skoczni groziła zawaleniem i trzeba było ją rozebrać.

Skocznia Orlinek - tu skakał Adam Małysz

Więcej szczęścia miał Orlinek w Karpaczu. Wprawdzie pierwszą skocznię rozebrano tuż po wojnie, ale w 1946 roku rozpoczęto budowę nowej w tym samym miejscu. Pracami kierował Stanisław Maruszka, słynny narciarz, olimpijczyk, który oddał tu pierwszy skok 1 stycznia 1947 roku.

Gdy drewniana konstrukcja Orlinka została uszkodzona

przez karkonoskie wiatry, w 1979 roku wybudowano nową skocznię na metalowym szkielecie. W roku 2000 Orlinek został ponownie przebudowany w związku z przygotowaniem do organizacji mistrzostw świata juniorów. Zawody odbywały się tu regularnie, a rekord skoczni należy do Adama Małysza - ustanowił go podczas Mistrzostw Polski Seniorów w Skokach Narciarskich w 2004 roku, oddając skok na odległość 94,5 m. Koszulkę mistrza z autografem można oglądać w Muzeum Sportu i Turystyki w Karpaczu.

Ostatnie zawody drużynowe w skokach odbyły się na Orlinku w sezonie 2009/2010. Potem skocznia Orlinek zamieniona została w punkt widokowy. Latem można z niej skakać na bungee.

Skocznia w Lubawce czeka na szansę

Jedną z nielicznych karkonoskich skoczni narciarskich przetrwała w Lubawce na Kruczej Skale. Powstała w 1924 roku i jest najstarszą w Polsce. Z obiektu korzystała reprezentacja Niemiec, przygotowująca się do Igrzysk Olimpijskich w Garmisch-Partenkirchen w 1936 roku.

Po wojnie, dzięki staraniom i pomocy Stanisława Maruszy, Polski Związek Narciarski uznał, że można tu organizo-

wać zawody. Skocznia po przebudowie miała punkt krytyczny 85 m i była największą skocznią o naturalnym rozbiegu na Dolnym Śląsku.

Podczas spartakiady młodzieży Jakub Kot ustanowił w lutym 2010 roku jej nowy rekord. Wynosi 96 metrów. Były to ostatnie zawody rozegrane na tej skoczni.

-Na Orlinku w Karpaczu był problem z naturalnymi torami, i to taki, że w drużynówce na czterech skoczków dwóch do progu nie dojechało. Lubawka przyciągała na zawody całą, kilka tysięcy osób. Grała orkiestra dęta, na górę nie prowadził żaden wyciąg. Gubiło się narty w śniegu, spacerowało. Czasem strażacy samochodami wwozili. A nagrodami były odkurzacze albo pralka - tak zapamiętał Lubawkę Jakub Kot, opowiadając o tym na antenie TVN.

Iskierka nadziei na powrót skoków do Lubawki przysłała w lutym 2016 roku. Wówczas Wojciech Fortuna otworzył po przebudowie skocznię narciarską K85 w Lubawce, a deklaracje samorządowców i sportowców dawały nadzieję, na ożywienie obiektu. Nigdy do tego nie doszło.

Korzystałam z artykułów o narciarstwie w Karkonoszach Ivo Łaborewicza, Przemysława Wiatera oraz Zbigniewa Kulika



Jedną z nielicznych skoczni narciarskich na Dolnym Śląsku przetrwała w Lubawce na Kruczej Skale. Powstała w 1924 roku. Przeszła modernizację w 2016 roku. Skocznia nie jest używana

FOT. FOTOPOLSKA.EU

FOT. FOTOPOLSKA.EU



Pierwsza skocznia narciarska została wybudowana w Karpaczu w 1912 roku. Ostatnie zawody drużynowe odbyły się tu w sezonie 2009/2010

REKLAMA

0011474682



Czas na zdrowie



Zakwaterowanie



3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego



Konsultacja lekarska



4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)



90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)



Voucher do Integracja Cafe



52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320



medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl



www.solanki.pl



Bydgoszczanka, w wieku 40 plus, zarabia ok. 4000 tys. zł na rękę miesięcznie, a mimo to co roku lata na egzotyczne wakacje, ostatnio była na Dominikanie. Za co? - Faktycznie nie stać mnie na urlop za 12 tys. zł, ale wtedy biorę kredyt i spełniam marzenia. Myślę sobie, żyje się raz, a raty? Jakoś to będzie.

Nie boi się pani kłopotów finansowych? - pytamy.

Odpowiedź: - Boję się, ale z moją pensją, choć ciężko pracuję, to ja mogę co najwyżej pojechać nad Bałtyk na kilka dni. Zasluguję na porządne wakacje, a nie takie z odmrażaną rybą, frytkami smażonymi na starym oleju i goframi napompowanymi chemią. Nie mam męża, dzieci i kredytu na mieszkanie, to nie mogę wziąć rat na swoje potrzeby?

Seniorka liczy wydatki. „Raty? To nie dla mnie!”

Pani Ewa, wdowa po siedemdziesiątce, mieszkanka dużej gminnej miejscowości w powiecie bydgoskim, również ma 4000 zł netto, ale renty rodzinnej po mężu. O Dominikanie nawet nie śni. Kredyt też nie jest jej spełnieniem marzeń.

- Po śmierci męża, dwa lata temu, przeszłam na świadczenie małżonka. Taki wariant był bardziej korzystny, ponieważ moja emerytura wynosiła niecałe trzy tysiące. Gdy żyli i mieliśmy dwa dochody, nieźle nam się powodziło. Po jego odejściu zostałam sama z takimi samymi rachunkami, jak płaciliśmy we dwoje. Ba, przez dwa lata wszystko mocno podrożało! Znajoma mi powiedziała: „Ty się ciesz, że masz tyle renty, a co mają powiedzieć wdowy i wdowcy z najniższą emeryturą, która wynosi niecałe dwa tysiące na rękę?”. Oczywiście, mam więcej... - mówi pani Ewa i zaczyna liczyć.

- Czynnosc za moje 40-metrowe mieszkanie wynosi 650 zł. Do tego każda rodzina naszej wspólnoty mieszkaniowej, więc i ja, płaci palaczowi 200 zł miesięcznie. Co dwa miesiące muszę kupić butlę gazową za 85 zł i przychodzi rachunek za prąd, ostatnio 390 zł. Wodę podgrzewam bojlerem elektrycznym. Niedawno musiałam go wymienić na nowy za 450 zł, stary był zakamieniony. Do tego muszę zapłacić za telefon i telewizję, razem 200 zł miesięcznie. Na leki wydaję 400 zł. Czasami coś się zepsuje, jak u mnie pół roku temu pralka, a dwa miesiące temu odkurzacz. Aha, jeszcze jedno - przecież trzeba również regularnie kupować jedzenie. I to wszystko z jednego świadczenia z ZUS! Jeśli komuś wydaje się, że cztery tysiące na rękę to luksusy, myli się!

Seniorka nie spłaca żadnych rat i kredytów: - Nie wyobrażam sobie, żeby do moich zobowiązań doszły jeszcze bankowe. Mam kilku znajomych, którzy



Wystarczy jeden finansowy wstrząs, by budżet domowy przestał się spinać. Rachunki większym problemem niż kredyty? Te „zwykłe” rachunki płacimy bardziej opieszale niż raty w bankach i dotyczy to każdej grupy wiekowej

POD KRESKĄ KILKA STÓWEK. TO POCZĄTEK FINANSOWEJ PĘTLI

Ktoś weźmie kredyt, by spędzić wakacje na Dominikanie i drażnić znajomych egzotycznym luksusem, wrzucając fotki na Facebooka. Co z ratami? „Jakoś to będzie”. Inny, przy rosnących rachunkach, nie ma na czynsz i prąd. Listy dłużników pełne są nie tylko lekkomyślnych osób, ale również takich, których dochody nie wystarczają na życie

Agnieszka Domka-Rybka

kupili na raty prezenty dla dzieci i wnuków, pomagają im finansowo. Sąsiadka kiedyś chwaliła się: „Córce dołożyłam do wybieczki na Malte, a wnukowi za to, że zdał świetnie maturę, kupiłam w nagrodę telefon

iPhone - na raty. Cieszę się, że są szczęśliwi, ale naprawdę ciężko mi płacić te raty, a jeszcze sporo ich zostało”. Naprawdę, serdecznie współczuję sąsiadce.

Tak łatwo wpaść w kłopoty, a zaczynają się one niemal nie-

zauważalnie. Kwoty rzędu kilkuset złotych wydają się w zasięgu ręki, czymś, z czym poradzimy sobie „przy następnej wypłacie lub emeryturze”. Jednak to właśnie od takich drobnych sum zaczyna się droga

w dół. Liczby są alarmujące, bo aż 70 proc. wszystkich długów to kwoty nieprzekraczające 5 tys. zł. Teoretycznie łatwe do spłaty, dla wielu osób stają się barierą nie do przejścia.

Scenariusz jest zazwyczaj podobny. Zaczynamy od „brania na głowę” zbyt wielu drobnych zobowiązań: tu kilka rat za nowy sprzęt, tam karta kredytowa, do tego szybka pożyczka. Gdy na tę konstrukcję nałożą się codzienne koszty i bieżące rachunki - czynsz, prąd, telefon, internet, wystarczy jeden wstrząs, jak utrata pracy, by cała budowla runęła. Wtedy zaczynamy wybierać, które rachunki zapłacić, a które muszą poczekać.

Dane z Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor obnażają skalę tego zjawiska. Energia, gaz, woda, śmieci - co miesiąc z portfela statystycznego Polaka znikają kwoty od kilkuset do kilku tysięcy złotych na same opłaty stałe. Widać, że rachunki stają się coraz bardziej uciążliwe. Obecnie kłopoty z terminowym płaceniem za media, czynsz, telefon czy alimenty ma już 1,8 mln osób. To oznacza, że co 17. pełnoletni Polak zmaga się z zaległościami pozakredytowymi. Co ciekawe, to właśnie te „zwykłe” rachunki płacimy bardziej opieszale niż raty w bankach i dotyczy to każdej grupy wiekowej - od wchodzących w dorosłość 18-latków po seniorów.

Choć ogólna liczba niesolidnych dłużników powoli spada, to ci, którzy pozostają w rejestrach, toną w coraz większych kwotach. Średnie zadłużenie pozakredytowe na osobę rośnie z roku na rok. W listopadzie 2025 r. wyniosło już 24,2 tys. zł.

Według BIG InfoMonitor, największą grupę osób z problemami finansowymi stanowią ludzie w wieku 35-44 lat - jest ich aż 494 tysiące. Ta grupa zalega ze spłatą na łączną kwotę 11,8 mld zł. Tuż za nimi plasują się 45-54-latkowie, gdzie choć dłużników jest mniej (446 tys.), to wartość ich długu jest jeszcze wyższa i sięga niemal 15 mld zł. Statystycznie problem ma twarz mężczyzny - stanowią oni 65 proc. niesolidnych płatników, a ich zaległości (33,6 mld zł) są trzykrotnie wyższe niż w przypadku kobiet.

- Problem narastających niespłacanych długów dotyka osób znajdujących się często w szczególnej aktywności zawodowej i ponoszących najwyższe koszty utrzymania rodzin - uważa Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor. - Nie jest to już kwestia pojedynczych incydentalnych zaległości, lecz zjawisko koncentrujące się w określonej grupie wiekowej.

Jak wygląda sytuacja seniorów? 25354 zł - to średni dług mieszkańca naszego regionu w wieku 65 plus. Choć to prawie najniższy wynik w kraju, ale nie znaczy, że jest dobrze. Jest mniej zadłużonych seniorów, ale ich długi są wyższe. Czyli ci, którzy już mają kłopoty... wpadają w coraz głębszą finansową pułapkę.

Wzrost kosztów życia, nadal wysoki poziom oprocentowania kredytów i pożyczek oraz inflacja to czynniki szczególnie dotykające osoby 65+, dla których głównym źródłem utrzymania są stałe świadczenia emerytalne.

W szczegółach to wygląda tak: zadłużonych jest 23396 mieszkańców województwa w wieku 65 plus, na łączną kwotę w wysokości 593 178 276 zł, a średni dług na osobę to, jak wspomnieliśmy, 25354 zł.

Skąd te długi? Są to przede wszystkim: nieregulowane w terminie czynsze, zaległe raty kredytów i pożyczek, rachunki za telefon, stare mandaty za jazdę na gapę czy kiedyś niepłacone alimenty.

Komornik: „Wielu długów można uniknąć”

Inna sprawa, że wielu długów można uniknąć. Jak? - pytamy Roberta Damskiego, komornika przy Sądzie Rejonowym w Lipnie. - Opracowałem kiedyś „siedem grzechów głównych” najczęściej popełnianych przez osoby, które wpadają w długi i stają się stronami postępowań egzekucyjnych.

Jednym z największych błędów, zdaniem powiatowego komornika, to nieczytanie umów: - Często dowiaduję się od dłużnika, że umowy nie przeczytał, bo była za długa, a powiedziano mu, że jest „standardowa”. Trudno powiedzieć, czy takie podejście wynika z nadmiernego zaufania, lekkomyślności, czy zwykłego lenistwa. Niemniej faktem jest, że wielokrotnie dopiero na etapie postępowania egzekucyjnego dłużnicy zapoznają się z warunkami udzielonej im pożyczki.

Kolejnym grzechem jest podpisywanie umów, których nie rozumiemy: - Wielokrotnie słyszałem, że dłużnik co prawda umowę czytał próbował, ale tekst był zbyt skomplikowany, więc sobie darował - opowiada Damski.

To również podpisywanie umów z założeń, że „jakoś to będzie”. Ponadto niektórzy błędnie oceniają ryzyko. Ignorują oczywiste zagrożenia, jakie wynikają z zaciągania zobowiązań, przy jednoczesnym braku zabezpieczeń.

- Ale najbardziej zdumiewający jest brak szacunku dla własnego podpisu połączony z brakiem poczucia ważności podejmowanego zobowiązania. Wielu dłużników, nawet po zapoznaniu się z warunkami pożyczki i konsekwencjami, błędnie zakłada, że akurat w ich przypadku „jakoś to będzie”. Wielu postępowań egzekucyjnych można by uniknąć, gdyby pożyczkobiorca poświęcił choć połowę energii wykorzystywanej później np. do unikania komornika, na gruntowne zapoznanie się z warunkami umowy oraz na analizę własnych możliwości finansowych i ewentualnego ryzyka - podsumowuje komornik. ©



WYPASIONE

Gorrrące nowości (nie tylko) na zimę.



1 litr

mleko smakowe



mlekovita



mlekovita_pl



www.mlekovita.com.pl

PIEROGUSZKA Z HONOLOLU PODBIŁA WŁOSKĄ OLIMPIADĘ

Kiedy w poniedziałek, 9 lutego, świętowaliśmy pierwszy medal na tegorocznych zimowych igrzyskach olimpijskich zdobyty przez pochodzącego z Bielska-Białej 19-letniego Kacpra Tomasiaka, towarzyszyła polskiej ekipie Pieroguszka - maskotka polskiej reprezentacji. Nastroje w polskiej ekipie są bardzo dobre nie tylko ze względu na formę sportową i osiągnięte wyniki. Dobra atmosfera to również zasługa Pieroguszki. A ta robi międzynarodową karierę!

„Polska reprezentacja zabierała ze sobą na IO 2026 pluszowe pierogi. Maskotka staje się hitem. Maskotkę zrobił Luft Katowice i nazywa się Pieroguszka. Luft Katowice to spółdzielnia. Daje pracę i prowadzi warsztaty rękodzielnicze dla osób z niepełnosprawnościami” - przekazuje Tomasz Golonko, reporter Radio Kolor oraz Natemat.pl w serwisie X.

Pieroguszka wywołała prawdziwe poruszenie w wiosce olimpijskiej i zainteresowały się nią nie tylko gwiazdy sportu.

Popularność polskiej maskotki na IO 2026 nabiera rozpędu. Po informacji o tym, że w pluszowym pierogu zakochała się niemal cała wioska olimpijska, swojego pieroguszka chce... sławny raper Snoop Dogg - donosi Tomasz Golonko w mediach społecznościowych.

Pieroguszka powstała w Katowicach

Na terenie Katowic działa lokal o nazwie LUFT. Jest to prospołeczny sklep tworzony przez spółdzielnię socjalną Honolulu, prowadzącą zajęcia rękodzielnicze dla osób z niepełnosprawnościami, podczas których tworzone są Pieroguszki. Pieroguszki to poduszki w kształcie pierogów, wykonane z przyjemnego w dotyku polaru. Mają różne kolory i „twarze”.

- Spółdzielnia socjalna to organizacja, która zajmuje się integracją osób z niepełnosprawnością. W naszym przypadku to głównie osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Zatrudniamy 10 takich osób. Razem ze sobą współpracujemy. Nasze działania mają pokazywać, że są to najwykleszy w świecie współpracownicy i razem potrafimy tworzyć coś, co ma sens, również ten ekonomiczny - tłumaczy Prze-

Wioska olimpijska zakochała się w Pieroguszce. Swoją chce mieć też raper Snoop Dog. Pluszaki tworzą osoby z niepełnosprawnościami z katowickiej spółdzielni Honolulu

Marcin Śliwa



Pieroguszki tworzone są przez pięcioosobowy zespół spółdzielni Honolulu, a następnie trafiają na sprzedaż

mysław Sołtysik, prezes zarządu spółdzielni socjalnej Honolulu.

Pieroguszki można kupić w sklepie internetowym LUFT oraz stacjonarnie w kilku punktach na terenie Katowic. W asortymencie można znaleźć m.in. Amoruszki, Ufuszki czy dwustronne Pieroguszki. O kulisach jej wielkiej popularności, a także o tym, jak powstają Pieroguszki, rozmawiamy z Przemysławem Sołtysikiem.

Jak doszło do tego, że Pieroguszka stała się hitem zimowej olimpiady?

Przemysław Sołtysik: Prowadzimy sklep internetowy. Bez konsultacji z nami któraś z zawodniczek po prostu kupiła sobie Pieroguszkę i wystąpiła z nią na olimpiadzie. To było totalnie spontanicz-

ne. Dowiedzieliśmy się o tym z mediów społecznościowych. Później, kiedy już Pieroguszka zaczęła rzeczywiście robić furorę, skontaktowałem się z nami Polski Związek Łyżwiarstwa i posłaliśmy do Mediolanu, do wioski olimpijskiej, kilka dodatkowych sztuk.

Co Pan poczuł, kiedy wasza maskotka zaczęła zdobywać taką popularność?

Poczułem dużą radość i ekscytację - zarówno u mnie, jak i u całego zespołu spółdzielni, osób z niepełnosprawnością, które robią Pieroguszki. Dzięki temu widzą, że to ma sens.

Rosnąca popularność Pieroguszki wpływa na sprzedaż maskotek?

Jesteśmy już w stu procentach wyprzedani w tym momencie.

Osoby zainteresowane maskotką muszą zatem poczekać?

Na pewno wszyscy muszą się uzbroić w cierpliwość. Będziemy się starali w miarę na bieżąco wrzucać dodatkowe sztuki, ale potrzebujemy czasu. Jesteśmy małą spółdzielnią i potrzebujemy się odrobić.

Skąd wziął się pomysł na Pieroguszkę?

Jako spółdzielnia prowadzimy w Katowicach lokal „Drzwi zwane koniem” i w momencie, w którym w pandemii musieliśmy się zamknąć, poszukiwaliśmy jakiejś dodatkowej możliwości zarobku. Postawiliśmy na sklep internetowy. Podobne wzory poduszek w kształcie pierogów widzieliśmy już wcześniej, więc sam wzór nie jest w stu procentach oryginalny, natomiast my dodaliśmy warianty i nazwę Pieroguszka, którą później zastrzeżliśmy. W ten sposób już od pięciu lat szyjemy Pieroguszki.

Ile trwa przygotowanie jednej maskotki?

Kilkadziesiąt minut. To jest wszystko ręczna robota, ręczne szycie i ekipa osób z niepełnosprawnością wypycha każdą jedną Pieroguszkę.

Ile osób liczy wasza ekipa?

Pięć osób - pracownicy i pracowniczki spółdzielni.



Reprezentacja Polski podczas jednego z pierwszych dni igrzysk. Na pierwszym planie Pieroguszka - maskotka rodem z Katowic

Rekord LPP: 91 nowych sklepów w tydzień. Tak rośnie Sinsay

LPP, gdańska spółka odzieżowa i właściciel marki Sinsay, nie zwalnia tempa ekspansji. Po historycznym roku 2025 – w którym firma weszła na sześć nowych rynków i zadebiutowała m.in. w Gruzji, swoim 46. rynku – początek 2026 roku przyniósł kolejny rekord. W ostatnim tygodniu stycznia LPP otworzyło aż 91 nowych sklepów Sinsay na terenie 19 państw. Tak imponujące tempo potwierdza dynamiczny rozwój polskiej firmy zarówno w kraju, jak i za granicą.

Jeszcze w połowie 2025 r. LPP świętowało rekord jednoczesnego otwarcia 25 salonów Sinsay w jednym dniu (na ośmiu rynkach jednocześnie). Wydawało się wówczas, że trudno będzie przebić taki wynik. Tymczasem ostatni tydzień stycznia 2026 przyniósł rezultat kilkakrotnie okazalszy. W ciągu zaledwie siedmiu dni LPP uruchomiło 91 nowych



sklepów Sinsay, obejmujących 87 miast na terenie 19 państw Europy i Azji. Na mapie nowych lokalizacji znalazły się m.in. Albania, Czechy, Uzbekistan, Ukraina, Gruzja, Polska, Kazachstan, Kosowo, Włochy czy Rumunia – pokazując,

że skala tego przedsięwzięcia objęła niemal cały kontynent. W ten sposób powierzchnia handlowa sieci Sinsay powiększyła się o ponad 59 tys. m².

Tak imponujący tydzień sprawił, że tylko w styczniu 2026 r. sieć najmłodszej mar-

ki LPP urosła łącznie o ponad 130 sklepów. Przedstawiciele spółki podkreślają, że to ogromny sukces setek osób – zespołów LPP, partnerów i kontrahentów – którzy pracowali na czas, by każda nowa placówka była gotowa

na przyjęcie klientów. Popularność Sinsay w wielu krajach jest już tak duża, że coraz częściej sami klienci proponują firmie kolejne lokalizacje sklepów w swoich miejscowościach, nieraz przedstawiając imponującą listę argumentów „dlaczego właśnie u nas”. Takie sygnały z rynku stanowią dla LPP dodatkową motywację do dalszego rozwoju sieci.

Przedstawiciele spółki podkreślają, że skala oraz konsekwencja realizowanej ekspansji przekładają się na systematyczne wzmacnianie pozycji i rozpoznawalności marek Grupy na rynkach o rosnącym znaczeniu dla branży fashion. Kluczowym filarem tych działań pozostaje ponad 30-letnie doświadczenie LPP w rozwoju nowoczesnego handlu odzieżowego oraz umiejętność dostosowywania formatów sklepów i oferty produktowej do lokalnych uwarunkowań.

Dynamiczny rozwój sieci sprzedaży idzie w parze z po-

prawą wyników finansowych Grupy. Zgodnie z zapowiedziami spółki przedstawionymi w strategii rozwoju na najbliższe trzy lata LPP planuje podwojeniu skali swojego biznesu w tym okresie. Wygląda na to, że spółka jest na dobrej drodze do spełnienia tych zobowiązań, biorąc pod uwagę tempo wzrostu marki Sinsay, która w ciągu 20 miesięcy podwoiła liczbę swoich salonów, do dwóch tysięcy.

– Kierunek strategiczny naszych planów rozwojowych pozostaje niezmienny, a marka Sinsay wciąż jest głównym motorem wzrostu Grupy – podkreśla Marcin Bójko, wiceprezes zarządu LPP. – Jednocześnie dostosowujemy tempo ekspansji do warunków rynkowych, analizując różne scenariusze i wybierając najlepszą taktykę na wykorzystanie potencjału Sinsaya. Zachowujemy elastyczność i gotowość do przyspieszenia, gdy tylko otoczenie będzie temu sprzyjać – dodaje.

REKLAMA

0011479540

LONDYN

KUOPIO

OSKEMEN

ABU DHABI

5457 KM

4693 KM

Polska firma, międzynarodowy sukces!

5 MAREK
46 KRAJÓW
3400 SKLEPÓW

LPP | RESERVED CROPP HOUSE MOHITO **sinsay**



WÓJT GMINY RUDNA

59-305 Rudna; Plac Zwycięstwa 15 woj. dolnośląskie

ogłasza rokowania na sprzedaż

poz. 1. lokalu użytkowego usytuowanego na pierwszej kondygnacji budynku mieszkalno-usługowego w Rudnej przy ul. Ścinawskiej 2D na działce nr 394/5 o pow. 0,06 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00074416/2.

Lokal składa się z 3 pomieszczeń usługowych, 2 zapleczy, korytarza i WC o pow. 98,73 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO) 398 000,00 zł
ZALICZKA 40 000,00 zł

poz. 2. lokalu użytkowego nr 2 usytuowanego na pierwszej kondygnacji budynku mieszkalno-usługowego w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 16 na działce nr 381/5 o pow. 0,0310 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00073622/2.

Lokal składa się z 2 pomieszczeń usługowych, zaplecza, korytarza i WC o pow. 69,97 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO) 310 000,00 zł
ZALICZKA 35 000,00 zł

poz. 3. lokalu użytkowego nr 1 usytuowanego na pierwszej kondygnacji budynku mieszkalno-usługowego w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 16 na działce nr 381/5 o pow. 0,0310 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00073622/2.

Lokal składa się z pomieszczenia usługowego, 2 zapleczy, 5 magazynków, 2 korytarzy i WC o pow. 75,28 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO) 333 000,00 zł
ZALICZKA 35 000,00 zł

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i usługowej.

poz. 4. lokalu użytkowego nr 3 położonego w Chobieni przy ul. Rynek 9A, dla którego Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00039900/5. Wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i gruntu w wysokości 1384/10000.

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA BRUTTO) 170 000,00 zł
ZALICZKA 30 000,00 zł

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i usług.

Sposób zagospodarowania – zgodnie z przeznaczeniem w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego.

Na sprzedaż ww. lokali zostały przeprowadzone 3 przetargi: pierwszy w dniu 15 lipca 2025 roku, drugi 9 października 2025 roku oraz trzeci w dniu 16 stycznia 2026 roku, które zakończyły się wynikiem negatywnym.

Rokowania **odbędą się w następujących terminach: poz. 1 o godz. 9.00, poz. 2 o godz. 9.20, poz. 3 o godz. 9.40, poz. 4 o godz. 10.00** w dniu **26 marca 2026 r.** w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 15.

Zaliczkę należy wpłacić w pieniądzu do dnia **20 marca 2026 r.** na konto Urzędu Gminy w Rudnej BS Rudna Nr 51 8669 0001 0151 6397 2000 0031 (wpłata oznacza wpływ środków na konto gminy).

Wpłacona zaliczka zostanie:

- zaliczona na poczet ceny nabycia, jeżeli osoba wpłacająca zaliczkę wygra rokowania,
- zwrócona nie później niż przed upływem trzech dni od dnia odwołania, unieważnienia lub zamknięcia rokowań bez wybrania nabywcy nieruchomości.

Warunki przystąpienia do rokowań:

Osoby przystępujące do rokowań winne złożyć w pokoju nr 14 Urzędu Gminy w Rudnej, Plac Zwycięstwa 15 do dnia **20 marca 2026 r.** do godz. **12.00** pisemne zgłoszenie udziału w tych rokowaniach w zamkniętych kopertach z opisem „Zgłoszenie udziału w rokowaniach na sprzedaż lokalu użytkowego nr..... położonego w..... przy ul.....”.

Pełna treść ogłoszenia o rokowaniach zamieszczona jest na stronie internetowej Urzędu Gminy Rudna www.biprudna.pl w zakładce informacje.

„Dziękuję, nie jestem zainteresowany” – odpowiedział, gdy zadzwoniono do niego z pomysłem na kolejnego „Kilera”. Rewiński miał rzadką zdolność trafiania w punkt: widział paradoksy i absurd, a potem ubierał je w inteligentną formę – mówi Beata Biały, autorka jego biografii

Anita Czapryn

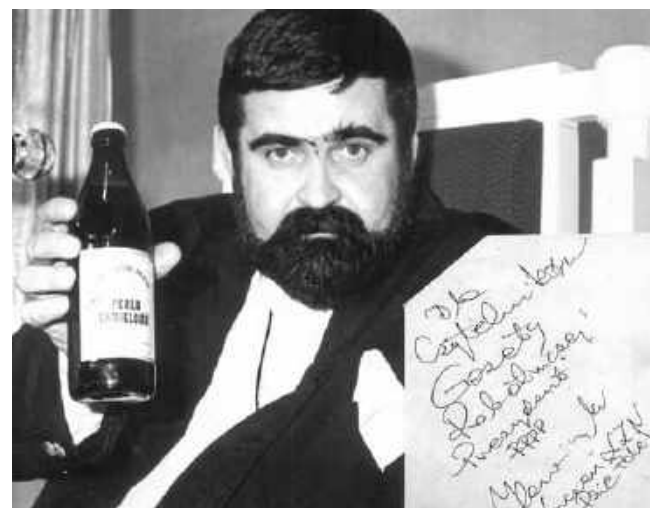
BEATA BIAŁY: KTOŚ WIĘCEJ NIŻ „SIARA”. SĄ AKTORZY I JEST REWIŃSKI

Janusza Rewińskiego pamiętamy głównie z roli Siary w „Kilerze”. Po pracy nad książką o nim masz wrażenie, że ta rola była dla niego prezentem, czy raczej stała się klątką?

Pewnie w momencie, kiedy ją dostał, była prezentem. To też rola, w którą on wszedł bardzo przygotowany. Być może gdyby nie jego występy w kaba-recie, nie wszedłby w nią z taką łatwością. Z całą pewnością więc najpierw była prezentem, ale moim zdaniem ten prezent z czasem stał się dla niego klątką. Dlaczego prezentem? Bo Siara dał mu nieśmiertelność. Do dzisiaj istnieją cytaty, posługujemy się nimi. Ale ta rola odebrała mu różnorodność. Publiczność w pewnym momencie zobaczyła w nim tylko jedną twarz: komediową, prześmiewczą. A przecież Janusz Rewiński miał tych twarzy znacznie więcej. On był przede wszystkim aktorem dramatycznym, o czym świadczą jego pierwsze role i występy w spektaklach teatralnych. Zresztą Krysia Tkacz powiedziała mi do książki, że trochę ma do niego żal, że, jej zdaniem, zmarnował talent i poszedł w komedię. Choć pewnie nie zgodziłaby się z tym Olga Lipińska, która uważa, że komedia jest bardziej wysublimowana i wymaga większego talentu. I pewnie ma rację.

Czy kiedykolwiek osoby z jego otoczenia, bliscy, znajomi, przyjaciele, ludzie z planu, widzieli, że ta rola Siary go uwiera?

Nie tyle go uwierała. Krysia Tkacz oceniała to raczej z perspektywy lat: że zupełnie nie został wykorzystany przez re-



Beata Biały: Prawdziwego Janusza Rewińskiego ludzie właściwie nie znali

żyserów i twórców jego talent dramatyczny. A był aktorem wybitnym. Olga Lipińska ostatnio powiedziała na spotkaniu autorskim: „Są aktorzy i jest Janusz Rewiński”. On był absolutnie wyjątkowy. To był taki aktor, który skupia uwagę: wystarczy, że wejdziesz i nawet nie musi nic mówić, a już wokół niego buduje się zainteresowanie. Wystarczy, że podniesie brew i już gra. Więc to nie jest tak, że Siara go uwierała. Po prostu ta część dramatyczna jego talentu nie została wykorzystana. Reżyserzy poszli na łatwisz: zobaczyli, że Siara to fajna rola, fajna postać z kabaretu i poszli w tę stronę. Jestem przekonana, że gdyby dostawał inne propozycje, to pewnie by z nich skorzystał. Siara więc z jednej strony był darem, bo był postacią, która weszła do języka potocznego, a to jest marzenie każdego aktora. Zresztą każdy, komu mówię „Janusz Rewiński”, odpo-

wie: „Siara”. Ale ten dar miał cenę. On był aktorem teatralnym, człowiekiem o ogromnej inteligencji i scenicznej dyscyplinie; o tym świadczą jego wcześniejsze role. A później jego talent został sprowadzony głównie do roli komediowych. Dla mnie najbardziej poruszające jest to, że on sam miał do roli Siary stosunek ambiwalentny. Wiedział, że jest fenomenem. Wiedział też, że publiczność często nie chce niczego więcej. A aktor chce się rozwijać, a nie być tylko cytatem. Więc Siara go uniesmiertelniał, ale... Janusz Rewiński był kimś znacznie większym niż Siara.

W książce pokazujesz jakby dwie prędkości twojego bohatera: wizerunek publiczny, za którym idzie rozmach i życie prywatne, w którym jest cisza. Kiedy on się między tymi prędkościami przełączał? Czego w tym świecie nie znosił?

Nie znosił fałszu i iluzji, które są w świecie show-biznesu. I on nie tyle się przełączał, co oddzielał te światy. Mówią to wszyscy jego przyjaciele: nawet na planie, kiedy po zdjęciach aktorzy zostają, rozmawiają ze sobą, czasem coś wypijają, zjedzą, spędzają czas, to on uciekał. „Dziękuję, do widzenia” – mówił i szedł do domu. Nie uczestniczył, nie zaprzyjaźniał się na planach zdjęciowych. Po tej wielkiej aktywności, która towarzyszy produkcji, po prostu zniknął. Więc to nie jest tak, że on zniknął dopiero później, w pewnym wieku, na swojej wsi i odciął się całkowicie od show-biznesu. Właściwie zniknął każdego dnia. Na scenie był energią: rozmach, błysk, tempo, precyzja. A prywatnie wybierał ciszę. I to nie była poza. On naprawdę potrzebował spokoju, powtarzalności, wsi, ogrodu, rytmu dnia, który zresztą na tej wsi odnalał. Jeśli już mówić o „przełęczaniu”, to działo się ono w momencie zejścia ze sceny. U aktorów zwykle jest tak, że adrenalina trwa jeszcze długo po spektaklu. Aktorzy często mi mówią, że kiedy wracają ze spektaklu czy z planu, to jeszcze długo to w nich żyje; nie mogą po prostu się rozebrać i iść spać, nawet jeśli wracają w nocy. Jeszcze długo to z nich schodzi. A u Janusza Rewińskiego mam wrażenie, że było odwrotnie: on z siebie wszystko oddawał publiczności, a potem zamykał drzwi. Patrząc psychologicznie, wydaje mi się, że to jest niestety, bardzo rzadka umiejętność i mało który aktor ją ma. Mówię „niestety”, bo to się dzieje ze szkodą dla zdrowia psychicznego. Rewiński był człowiekiem, który nie mieszał tych energii: scena była miejscem ekspresji, a dom był miejscem regeneracji.

Jaki był Rewiński prywatnie?
Jego syn Aleksander Rewiński powiedział mi, że tata kochał siedzieć na ganku. Krzysztof Piasecki, jego przyjaciel, też o tym mówił: ta weranda w domu na wsi była jego ulubionym miejscem. Kiedy Piasecki do niego przyjeżdżał, oni właściwie siedzieli głównie tam. Janusz Rewiński z cygarem, patrzył gdzieś przed siebie. W ciszy, kontemplując przyrodę. To było jego ulubione zajęcie. Odnosiłam wrażenie, że prywatnie był bardzo spokojnym człowiekiem: uważnym, oszczędnym w słowach. Ale był też człowiekiem obecności. Zastanawiało mnie, czy można być dobrym ojcem i aktorem, w tym sensie, że dużo pracował, często go nie było w domu, a potem wyniósł się na wies. Rozmawiałam z jego synami, i po długiej rozmowie z Aleksandrem, zresztą po wielu z nim rozmowach, bo jesteśmy nieustannie w kontakcie, wiem jedno: te słowa, które Aleksander o nim mówił,

nie były wypowiedziane na potrzeby książki. Była w nich niepodważalna prawda. Ktoś, kto tak ciepło opowiada o ojcu, ze szczegółami, co robili, jakie rady dostawał, może świadczyć tylko o tym, że ta relacja naprawdę była dobra. Janusz Rewiński był obecny w życiu swoich synów. To nie był człowiek deklaracji, tylko człowiek obecności. Okazywał się konkretnym: w czynach, w odpowiedzialności. Odbierał, przywoził, naprawiał, pamiętał. Nie był wylewny. Jego „kocham” nie było spektakularne, ale to była miłość stabilna. I wydaje mi się, że taki rodzaj miłości bywa najtrwalszy.

Co dla ciebie, przy pisaniu tej książki, było najtrudniejsze?
Napisałam już kilka biografii: o Osieckiej, Korze, Nowickim, i chyba najtrudniejsze zawsze jest oddzielenie legendy od człowieka. Siara był głośny, barwny, cytowany. A Janusz Rewiński, jak sama zauważyłaś, był z cizy. I trzeba było się po prostu w tę ciszę wsłuchać. Stąd zresztą mój początek: od dzieciństwa, a nawet od czasów sprzed jego urodzenia, od miejsca, z którego pochodził.

Pochodził z Żar...
Żary, kiedy się tam urodził i dorastał, wciąż miały w sobie niemiecki klimat, powiedziałabym „niemieckie powietrze”. Przecież z lotniska, na którym Janusz Rewiński się wychował, 1 września 1939 roku startowały samoloty, które bombardowały Polskę. On żył w historii, a to nigdy nie jest obojętne. Jego tata nie opowiadał o wojnie, bo była dla niego zbyt bolesna, zbyt trudna do wypowiedzenia. Zostawiła zbyt wielkie rany. My w większości znaliśmy Janusza Rewińskiego głównie z ról komediowych: rubaszny, wesoły. Najtrudniejsze było więc nie zakochać się w anegdocie, bo o nim opowiada się świetnie. Jest błysk, humor, inteligencja, puenta. Jak mówiłam: wystarczyło, że podniósł brew i wszyscy reagowali. A ja chciałam dotrzeć pod to. Zresztą we wszystkich biografiach, które piszę, lubię pogrzebać głębiej: dotrzeć do sedna, do tego, co jest w milczeniu, w wycofaniu. Dla mnie trudne były dwa momenty. Pierwszy: pisanie o ostatnich latach i o jego wycofaniu, bo ktoś mógłby to zinterpretować jako przegraną, a to wcale nie była przegrana. To był wybór. Drugi moment, to fragment o PiS, o tej jego wolcie, którą wykonał.

Nie pochodził z rodziny, w której były tradycje teatralne czy aktorskie. Co go pchnęło do szkoły aktorskiej?
Myślę, że serce ciągnęło do innego rytmu. Dyscyplina i reżim wojskowej szkoły nie były dla niego. Szukał ucieczki. Już wtedy zaczęły się

jego pierwsze artystyczne „występy”. Opowiadał dowcipy kolegom, a oni śmiali się do rozpuku. Nauczyciele patrzyli z dezaprobatą, z wyrzutem mówili, że chyba pomylił szkoły. Coraz bardziej wiedział, że mają rację. Jeden z kolegów szkolnych dostał się do szkoły aktorskiej i wtedy Rewiński pomyślał, że skoro jemu się udało, to może też spróbuje. Lepiej od niego recytował Symborską i Herberta. Myślę, że duży wpływ na tę decyzję miała nauczycielka polskiego, która zabierała przyszytych lotników do teatru. Janusz zakochał się w tej atmosferze. W tym, że na godzinę czy dwie przenosił się do zupełnie innego świata.

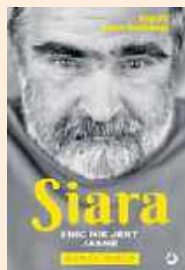
Ważnym wątkiem jest polityka. Co sprawiło, że chciał iść do Sejmu? Czuł się niedoceniony?

Na pewno nie poszedł do Sejmu z próżności ani dla kariery politycznej czy dla pieniędzy. Poszedł z ciekawości. Albo z nadziei, że może uda mu się coś zmienić. Zresztą sam mówił, że trafił tam trochę przypadkiem, bo partię założył właściwie dla żartu.

I żart okazał się czymś poważnym.

No właśnie. A potem okazało się, że rzeczywiście trafia do Sejmu. Tylko że moim zdaniem, to się nie mogło udać również dlatego, że wokół tej inicjatywy zgromadziło się sporo zobowiązanych ludzi. On sam szybko zobaczył, że świat polityki jest kompletnie nie dla niego. Zobaczył też, że tam w gruncie rzeczy od niego niewiele zależy. To, co zobaczył, rozczarowało go. Demokracja okazała się teatrykiem, procedury przesłaniały sens. On się w tym męczył. Sam zresztą potem mówił, że bycie posłem to nie teatr, ale często wygląda jak kiepska komedia. Krótko mówiąc: to nie była dla niego rola. Wyszedł z tego Sejmu z przekonaniem, że jego prawdziwe miejsce jest zupełnie gdzie indziej. To był u niego epizod, nie tożsamość. I bardzo szybko zobaczył, że jego język ironii i skrótu, a był w tym mistrzem, w polityce nie działa tak jak na scenie.

KSIAZKA



Beata Biało,
„Siara. I nic nie jest jasne”,
Wydawnictwo: Otwarte,
Warszawa 2026

CENTRUM HANDLOWE
ASTRA

**RODZINNIE? GDZIE?
W CENTRUM
HANDLOWYM
ASTRA!**

*bo u Nas każdy
znajdzie coś dla siebie.*



**W-w, ul. Horbaczewskiego 4-6
SUPERMARKET SPOŻYWCZY**

pon - sob czynne w godz. 8⁰⁰ - 21⁰⁰

POZOSTAŁE CZĘŚCI OBIEKTU

pon - sob czynne w godz. 9⁰⁰ - 20⁰⁰

ASTRA w C.H. TGG ul. Słubicka 18

SUPERMARKET

pon - sob czynne w godz. 8⁰⁰ - 20⁰⁰

NAJBLIŻSZA NIEDZIELA HANDLOWA

29 marca 2026 w godz. 9⁰⁰ - 18⁰⁰

ZNAJDŹ NAS NA



WWW.ASTRA.WROC.PL



ZOFIA WICHŁACZ: NADAL JESTEM W ŻYCIU WRAŻLIWĄ OSOBĄ I NIGDY SOBIE TEGO NIE ODBIORE

Zachwyciła nas rolą „Biedronki” w „Mieście 44”. Potem oglądaliśmy ją w zagranicznych serialach „Świat w ogniu” i „DNA”. Dziś na ekrany trafia film „Zima pod znakiem wrony”, w którym powraca z ważną rolą na duże ekrany. Nam zdradza, jaka jest cena aktorskiego debiutu, kiedy jest się nastolatką



Załącznik nr 1 do Uchwały nr 23/2026 Zarządu Powiatu Trzebnickiego z dnia 5.02 2026 r.

Zarząd Powiatu Trzebnickiego

podaje do publicznej wiadomości

W Y K A Z

nieruchomości gruntowej niezabudowanej, stanowiącej własność Powiatu Trzebnickiego, położonej w obrębie Nowy Dwór, gmina Trzebnica, przeznaczonej do oddania w użytkowanie nieodpłatnie, na czas nieoznaczony, w trybie bezprzetargowym

Lp.	Numer ewidencyjny nieruchomości	Powierzchnia działki w ha	Oznaczenie w księdze wieczystej KW	Położenie nieruchomości	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego	Opis nieruchomości	Wartość nieruchomości	Przeznaczona
1	91/42	0,2750 ha	WR1W/00067083/2	Nowy Dwór, Gmina Trzebnica	Teren objęty miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego	Nieruchomość niezabudowana, kształt działki nieregularny, teren nachylony, w północno-wschodniej części działki teren utwardzony płytami betonowymi, w południowo-wschodniej części działki ruiny niewielkiego budynku, bez wartości rynkowej. Teren porośnięty trawami.	271 000,00	Nieodpłatna umowa użytkowania na czas nieoznaczony z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Szpital im. Św. Jadwigi Śląskiej w Trzebnicy
2	91/173	0,2700 ha	WR1W/00067083/2	Nowy Dwór, Gmina Trzebnica	Teren objęty miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego – U6 – lądowisko dla śmigłowców	Nieruchomość niezabudowana, teren działki nieogrodzony, kształt zbliżony do prostokąta, posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej	344 000,00	Nieodpłatna umowa użytkowania na czas nieoznaczony z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Szpital im. Św. Jadwigi Śląskiej w Trzebnicy

1. Ustanowienie prawa użytkowania nieruchomości nastąpi w formie umowy notarialnej. Wszelkie koszty związane z zawarciem umowy w formie aktu notarialnego ponosi biorący w użytkowanie.

2. Rada Powiatu Trzebnickiego wyraziła zgodę na odstąpienie od przetargowego zawarcia umowy w Uchwale nr XXI/138/2025 Rady Powiatu Trzebnickiego z dnia 31 października 2025 r. w sprawie wyrażenia zgody na bezprzetargowe zawarcie umowy użytkowania nieruchomości Powiatu Trzebnickiego, oznaczonej geodezyjnie jako działki o nr 91/42 oraz 91/173, położonej w Nowym Dworze, gmina Trzebnica.

3. Wykaz nieruchomości zostanie upubliczniony na okres 21 dni w siedzibie Starostwa Powiatowego w Trzebnicy w siedzibie Wydziału Nieruchomości przy ul. Leśnej 1 oraz ul. Ks. Dz. W. Bochenka 6, w prasie lokalnej, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Trzebnicy /www.powiat.trzebnica.pl/.

4. Dla niniejszej nieruchomości obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego przyjęty Uchwałą nr XVII/182/08 Rady Miejskiej w Trzebnicy z dnia 19 czerwca 2008 r. w sprawie uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obrębu wsi Nowy Dwór.

5. Szczegółowe informacje o nieruchomości zamieszczonej w niniejszym wykazie można uzyskać w Wydziale Geodezji i Nieruchomości, Referacie Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Trzebnicy, ul. Leśnej 1, tel. 71 387 95 51.

Trzebnica, dnia 5.02.2026 r.

Zarząd Powiatu Trzebnickiego

Patryk Gzyl

Co zobaczyłaś w postaci Aliny Wachowiak z „Zimy pod znakiem wrony”, że zechciałaś ją zagrać?

To było bardzo ciekawe, jak ta propozycja do mnie trafiła. Byłam wtedy na drugim roku studiów psychologii. Dzwoni telefon i moja agentka mówi, że jest taki projekt, którego jedną z bohaterek jest... doktorantka psychiatrii. Uśmiechnęłam się – i pomyślałam, że to może być coś dla mnie. W tamtym momencie skupiałam się na studiach i nie zakładałam dużo pracy na planie. Poszłam więc na ten casting i scena, którą miałam do zagrania, bardzo mnie poruszyła. Przyciągnęło mnie również to, że znów będę miała okazję do grania po angielsku, bo bardzo to lubię. Potem jak przeczytałam scenariusz, postać Aliny bardzo mi się spodobała, bo jest niejednoznaczna, skomplikowana, jest w niej dużo różnych emocji. To mocna bohaterka, walczy o swoje, buntuje się, ma w sobie dużo złości. Właśnie takie role mnie przyciągają.

Alina jest zaangażowaną studentką doby stanu wojennego. To pokolenie twoich rodziców. Rozmawiałaś z nimi o tamtych czasach?

Tak. Moja mama też była w 1981 roku taką studentką i bardzo aktywnie brała udział w działaniach antykomunistycznych. Kiedyś opowiedziała mi ciekawą historię. Gdy studiowała architekturę na politechnice we Wrocławiu, pierwszy wykład po tym, jak przywrócili zajęcia, mieli z wykładowcą, który był totalnym komuchem. I wszyscy założyli na ten wykład... czarne przeciwsłoneczne okulary. (śmiej) On wszedł – i strasznie się wkurzył. Mama miała też przygody rodem z kina sensacyjnego. Raz przewoził ze znajomym powielacz i on z tym powielaczem musiał jechać pociągami, a ona ścigać się z pociągami maluchem i odebrać znajomego z dalszej stacji, bo miasto było obsta-

wione milicją. Tego typu historie były w moim domu i to było szalenie ciekawe czerpać z tego.

Alina odważnie angażuje się w sprzeciw wobec stanu wojennego. Jej motywacje były ci bliskie?

Tak, bo te motywacje są uniwersalne. Zawsze przed wejściem na plan myślę nad postaciami i zadaję sobie pytanie czym ona żyje. Oczywiście czasy i epoka, w której funkcjonuje, również składają się na jej motywacje i trzeba je brać pod uwagę. Ale najważniejsze jest dla mnie, tak czysto po ludzku, czego ona pragnie od drugiego człowieka, czego wymaga od siebie. Między innymi takie pytania zadałam sobie też co do Aliny.

„Zima pod znakiem wrony” to twój kolejny film z reżyserką Kasią Adamik. Łączy was dobre porozumienie?

Zrobiłam z Kasią jeden z moich pierwszych profesjonalnych projektów. Miałam chyba siedemnaście lat, kiedy zagrałam w jednym z odcinków „Głębokiej wody”, który reżyserowała. Potem był „Amok”, „Pokot” i serial „1983”. Rzeczywiście trochę tego jest. (śmiej) Dzisiaj, kiedy mamy razem pracować, jesteśmy pewnie siebie, że to będzie dobra współpraca. Tutaj spodobała mi się rola i scenariusz, a kiedy dowiedziałam się, że to Kasia będzie reżyserować, ucieszyłam się dodatkowo, bo wiedziałam, że to jest dobra osoba do tego projektu. I tak było.

Twoją główną partnerką jest w „Zimie” ceniona brytyjska aktorka Lesley Manville. To było dla ciebie inspirujące spotkanie?

Bardzo. Spotkałyśmy się już wcześniej na planie brytyjskiego serialu „Świat w ogniu”. W drugim sezonie miałyśmy duży wspólny wątek – moja bohaterka Kasia jest jej synową i ląduje w jej domu w Anglii w czasie II wojny światowej. To było dla mnie ciekawe spotkanie, bo po obejrzeniu „Nici widmo” byłam absolutnie za-

eprasa.pl b93f2e165d

kochana w jej aktorstwie. Przy „Zimie” wpadłyśmy więc sobie trochę w ramiona. (śmiejch) Leslie chyba ucieszyła się na mój widok tak, jak ja na jej. I było fajnie – bo te nasze wspólne sceny są tym, co najbardziej lubię w pracy z drugim aktorem. Czyli jakimś ważnym słuchaniem siebie nawzajem, jakąś wymianą energii, intymnością. Czymś ważnym do opowiedzenia, gdzie jest czas na emocje, a nie tylko popychaniem akcji do przodu. My mamy w filmie takie momenty i jestem z tego bardzo szczęśliwa.

Powiedziałaś, że ucieszyłaś się, iż będziesz mogła w „Zimie” zagrać po angielsku. Z czego to wynika?
Po moim pierwszym filmie, odezwała się do mnie menedżerka ze Stanów i zmotywowała mnie do pracy nad akcentem po angielsku. Włożyłam więc dużo pracy w to, aby móc w razie potrzeby podkreślić polski akcent lub przeciwnie – wygładzić go. Przy pracy nad „Światem w ogniu” ktoś inny z kolei uczył mnie co zrobić, by ten akcent był mocno polski, ale z załączkiem brytyjskiego, bo moja bohaterka mieszkała w Anglii. Dlatego też dzisiaj czasem czuję się bardziej organicznie, kiedy mam grać po angielskie niż po polsku. (Śmiejch) W sumie nie wiem z czego to wynika i będę to w sobie obserwować. Cieszę się jednak, że mogłam w polskim filmie zagrać po angielsku, bo takie scenariusze są rzadkie.

Na twoim profilu na Filmwebie ktoś napisał: „Najlepsza rola Zosi Wichłacz w karierze”. Zgadzasz się z tą opinią?
To oczywiście bardzo miłe. Fajnie by było, gdyby były tylko same takie opinie. (Śmiejch) Filmweb trochę mnie jednak przeraża, bo jego moderatorzy nie dbają za bardzo o to, aby czyścić sekcję komentarzy z takiego typowego hejtu. A wiadomo – moja rola może się jednej osobie spodobać, a drugiej nie. I wtedy jest gorzej. Jeden komentarz może być taki jak ten, który zacytowałeś, a drugi może mnie całkowicie zmieść z planszy. I nie mam na to żadnego wpływu. Nie skupiam się więc na tym. Ja przede wszystkim chcę mieć czyste sumienie: że pracując nad rolą, zrobiłam wszystko jak najlepiej potrafiłam w tym danym momencie. Jasne, kiedy się zasypia po dniu zdjęć, zawsze się myśli: „Tu bym coś poprawiła. I tu też. Ale nie było czasu”. Mówię sobie wtedy: „Zrobiłaś co mogłaś w danym momencie”. Nigdy nie było tak, że przyszłam na plan i miałam wywalone. Wtedy bym się czuła źle.

Twoja mama jest architektem, ale pracowała też jako sceno-

grafka, a tata jest operatorem filmowym. To było naturalne, że zainteresowałaś się kinem i teatrem?
Na pewno. Byłam często zabierana do teatru, kiedyś kręcono nawet film w naszym mieszkaniu. Wtedy poczułam, że to coś dla mnie.

Dostałaś za rolę Biedronki w „Mieście 44” nagrodę dla najlepszej aktorki na festiwalu w Gdyni – chyba jako najmłodsza w jego historii. To nie dało ci skrzydeł?
Niby tak. Ale z perspektywy czasu wiem, że dla nastolatki, którą wtedy byłam, to było strasznie trudne do udźwignięcia. Wręcz niemożliwe. Gdybym teraz dostała taką nagrodę w wieku trzydziestu lat, to zupełnie inaczej bym się czuła. Gdybym teraz zadebiutowała i wkroczyła w świat kina z obecną moją dojrzałością i zasobami dorosłej kobiety. Tymczasem, choć metrykalnie dorosła, byłam wtedy w świecie filmu naiwnym „dzieckiem” z ideałami i weszłam w świat dorosłych, którego zasad kompletnie nie znałam. Próbowalam w tym na bieżąco z doskoku się odnaleźć, ale to był ogrom stresu. Z boku to może tak wyglądać: dostała nagrodę, więc ogromny sukces i uznanie. A niestety, wielokrotnie spotkały mnie przykre sytuacje, kiedy ludzie chcieli sprawić, abym poczuła, że nie zasłużyłam na ten sukces. Miałam dziewiętnaście lat i chłonołam jak gąbka wszystko to, co się wtedy wydarzało, nie umiałam się bronić tak, jak teraz umiem po latach. Taki start za młodu ma więc swoje koszty. To nigdy nie jest takie, jak wygląda z zewnątrz. Teraz jestem jednak już w innym miejscu. Mam trzydzieści lat i cieszę się, że mam dobrą rolę na koncie.

Odkocznia od tej tematyki wojennej był dla ciebie chyba dopiero „Amok”. Powiedziałaś o tym filmie: „W „Amoku” zagrałam najbardziej złożoną rolę?”. Na czym to polegało?
Powiedziałam to pewnie w okolicy premiery tego filmu, kiedy miałam wtedy 21 lat. Od tamtej pory bardzo się rozwinęłam i zrobiłam wiele innych rzeczy. Dzisiaj uważam, że w „Amoku” byłam za młoda i nie do końca sobie poradziłam z tą rolą. Biorę to jednak również na klatę. Takie mam refleksje. Dziś w ogóle nie powiedziałabym o żadnej roli, że była najbardziej złożona w mojej karierze, bo obecnie nie lubię wydawać takich czarnobiałych osądów.

Zacząłś grać za granicą. Wystąpiłaś w brytyjskim serialu „Świat w ogniu” i duńskim „DNA”. To były bardzo inne doświadczenia niż praca na polskich planach?

Odpowiem anegdotą. To śmieszne, jak czasem są różne cateringi na planie. Najlepsze jedzenie, jakie w życiu jadłam podczas kręcenia filmu, było we Francji. Miałam tam dwa dni zdjęciowe do duńskiego serialu „DNA”. I trudno opisać ile tam było opcji: obiad z kilku dań, jakieś niestworzone desery, przeróżne smakołyki. Z kolei najgorszy catering był wcale nie w Polsce, gdzie często bardzo dobrze karmią na planach, ale w Irlandii Północnej. (Śmiejch) Kręciliśmy w Belfaście – i tego, co tam wtedy podali, po prostu nie dało się jeść. (Śmiejch).



Zofia Wichłacz: Przede wszystkim chcę mieć czyste sumienie: że pracując nad rolą, zrobiłam wszystko jak najlepiej potrafiłam w tym danym momencie

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA0011477624



Załącznik nr 1 do Uchwały nr 24/2026 Zarządu Powiatu Trzebnickiego z dnia 5.02.2026 r.

Zarząd Powiatu Trzebnickiego
podaje do publicznej wiadomości
W Y K A Z

nieruchomości gruntowych niezabudowanych, stanowiących własność Powiatu Trzebnickiego, położonych w obrębie Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie, przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego

Lp.	Numer ewidencyjny nieruchomości	Powierzchnia działki w ha	Położenie nieruchomości	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego	Opis nieruchomości	Cena wywoławcza
1	363/9	1,5615	Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie	Tereny usług rekreacji i turystyki na wydzielonych działkach, w obszarze chronionego krajobrazu -projektowanego, w strefie „A” ścisłej ochrony konserwatorskiej	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana, stanowiąca część folwarku pałacowo-krajobrazowego. Teren działki o kształcie zbliżonym do trójkąta. Dla nieruchomości zostanie ustanowiona służebność gruntowa przejazdu i przechodu przez działkę o nr 363/3 obręb Rościszawice, gm. Oborniki Śląskie, znajdującej się w zasobie Powiatu Trzebnickiego, celem zapewnienia dostępu do drogi publicznej.	263 200,00 zł (słownie: dwieście sześćdziesiąt trzy tysiące dwieście złotych 00/100) + podatek VAT według obowiązującej stawki
2	363/10	3,1981	Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie	Tereny usług rekreacji i turystyki na wydzielonych działkach, w obszarze chronionego krajobrazu -projektowanego, w strefie „A” ścisłej ochrony konserwatorskiej	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana, stanowiąca część folwarku pałacowo-krajobrazowego. Teren działki o kształcie zbliżonym do kwadratu, w części teren pofalowany. Dla nieruchomości zostanie ustanowiona służebność gruntowa przejazdu i przechodu przez działkę o nr 363/3 obręb Rościszawice, gm. Oborniki Śląskie, znajdującej się w zasobie Powiatu Trzebnickiego, celem zapewnienia dostępu do drogi publicznej. Na działce zostanie ustanowiona służebność gruntowa przechodu i przejazdu na rzecz każdorazowego właściciela nieruchomości o nr 363/11, celem zapewnienia dostępu do drogi publicznej.	518 400,00 zł (słownie: pięćset osiemnaście tysięcy czterysta złotych 00/100) + podatek VAT według obowiązującej stawki
3	363/11	6,2908	Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie	Tereny usług rekreacji i turystyki na wydzielonych działkach, w obszarze chronionego krajobrazu -projektowanego, w strefie „A” ścisłej ochrony konserwatorskiej	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana, stanowiąca część folwarku pałacowo-krajobrazowego. Wzdłuż granicy północnej przebiega sieć wodociągowa. Teren działki o kształcie zbliżonym do litery „L”. Dostęp do drogi publicznej zostanie zapewniony przez ustanowienie służebności przechodu i przejazdu w części przez działkę o nr 363/10, obręb Rościszawice, gm. Oborniki Śląskie będącą przedmiotem niniejszego przetargu, a następnie przez działkę o nr 363/3 obręb Rościszawice, gm. Oborniki Śląskie, znajdującej się w zasobie Powiatu Trzebnickiego	1 057 800,00 zł (słownie: jeden milion pięćdziesiąt siedem tysięcy osiemset złotych 00/100) + podatek VAT według obowiązującej stawki
4	363/13	1,4200	Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie	Tereny usług rekreacji i turystyki na wydzielonych działkach, w obszarze chronionego krajobrazu -projektowanego, w strefie „A” ścisłej ochrony konserwatorskiej	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana, stanowiąca część folwarku pałacowo-krajobrazowego. Działka posiada dostęp do uzbrojenia w sieć wodociągową, elektroenergetyczną. Teren działki posiada kształt zbliżony do prostokąta. Działka posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej – działki o nr ewid. 359, znajdującej się w zasobie Gminy Oborniki Śląskie.	129 200,00 zł (słownie: sto dwadzieścia dziewięć tysięcy dwieście złotych 00/100) + podatek VAT według obowiązującej stawki
5	363/14	14,6306	Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie	W części tereny usług rekreacji i turystyki, w części tereny lasów, w obszarze chronionego krajobrazu -projektowanego, w strefie „A” ścisłej ochrony konserwatorskiej	Nieruchomość gruntowa, niezabudowana, stanowiąca część folwarku pałacowo-krajobrazowego. Teren działki o kształcie wieloboku. Działka posiada dostęp do uzbrojenia w sieć wodociągową i elektroenergetyczną. Działka posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej – działki o nr ewid. 359, znajdującej się w zasobie Gminy Oborniki Śląskie.	1 694 900,00 zł (słownie: jeden milion sześćset dziewięćdziesiąt cztery tysiące dziewięćset złotych 00/100) + podatek VAT według obowiązującej stawki

1. Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na mocy art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami, winne złożyć wnioski do Starostwa Powiatowego w Trzebnicy w terminie 6 tygodni od daty podania niniejszego wykazu do publicznej wiadomości

2. Wszelkie koszty związane z zawarciem umowy w formie aktu notarialnego ponosi kupujący.

3. Wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży zostanie upubliczniony na okres 21 dni w siedzibie Starostwa Powiatowego w Trzebnicy w siedzibie Wydziału Nieruchomości przy ul. Leśnej 1 oraz ul. Ks. Dz. W. Bochenka 6, w prasie lokalnej, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Trzebnicy /www.powiat.trzebnica.pl/.

4. Wykaz umieszcza się na podstawie Uchwały Rady Powiatu Trzebnickiego nr LIX/353/2022 z dnia 6 października 2022 r. w sprawie wyrażenia zgody na sprzedaż w trybie przetargu ustnego nieograniczonego nieruchomości gruntowych niezabudowanych, stanowiącej własność Powiatu Trzebnickiego, tj. działek o nr ewid. 363/9, 363/10, 363/11, 363/13, 363/14, obręb Rościszawice, gmina Oborniki Śląskie

5. Dla niniejszej nieruchomości obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego gminy Oborniki Śląskie dla obrębów Jary, Lubnów, Rościszawice, Uraz zatwierdzonym Uchwałą Rady Miejskiej w Obornikach Śląskich nr 0150/XL/297/05 z dnia 15 grudnia 2005 r.

6. Działki objęte przetargiem posiadają dostęp do drogi publicznej bezpośrednio lub pośrednio. W przypadku działek nieposiadających bezpośredniego dostępu do drogi publicznej, dostęp ten zostanie zapewniony poprzez ustanowienie służebności gruntowych przecho- du i przejazdu, w tym częściowo przez działki objęte niniejszym przetargiem oraz przez działkę stanowiącą własność Powiatu Trzebnickiego, prowadzącą do drogi gminnej. Służebności zostaną ustanowione w akcie notarialnym sprzedaży.

7. Podana cena jest ceną netto. Do ceny sprzedaży zostanie doliczony podatek VAT według stawki obowiązującej w dniu sprzedaży (sprzedaż nieruchomości podlega opodatkowaniu podatkiem VAT zgodnie z zapisami ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług).

8. Szczegółowe informacje o nieruchomości zamieszczonej w niniejszym wykazie można uzyskać w Wydziale Geodezji i Nieruchomości, Referacie Nieruchomości Starostwa Powiatowego w Trzebnicy, ul. Leśnej 1, tel. 71/387-95-51.

Trzebnica, dnia 5.02.2026 r.

Zarząd Powiatu Trzebnickiego

eprasa.pl b93f2e165d

ŻYŁ Z CZTEREMA KOBIETAMI. JAK DAŁY MU SIĘ OWIŃAĆ WOKÓŁ PALCA?

Dolnośląski Tulipan uwiódł, założył rodzinę i prowadził wspólne życie. Jedną z nich była jego żoną, kolejne dwie to narzeczone, a czwarta partnerka. Kobiety przez lata nie wiedziały o sobie nawzajem.

Karolina Kwiatek

Robert M. Jedną kobietą, której nie wpakował w potężne długi, była jego własna żona. Pozostałe narzeczone straciły nie tylko miłość, ale i pokątne majątki. Na pytanie, dlaczego zdradzał i oszukiwał, dolnośląski tulipan niegdyś odpowiedział krótko: „Biznes jest biznes”. My jednak próbujemy dowiedzieć się czegoś więcej. Jak to możliwe, że nawet mądre i zaradne kobiety dają się oszukać nieszczeremu amantom? O tym odpowiadają nam Agnieszka Skruczaj-Olejnik, psycholożka i wykładowczyni z Uniwersytetu SWPS.

Żona, dwie narzeczone i kochanka

Tomasz K. nie otrzymał swojego pseudonimu przez przypadek. Dolnośląski Tulipan zasłużył na niego, rozkochując w sobie kilka kobiet z naszego województwa. Uwiódł, założył rodzinę i prowadził wspólne życie. Jedną z nich była jego żoną, kolejne dwie to narzeczone, a czwarta partnerka. Kobiety przez lata nie wiedziały o sobie nawzajem. Niestety, sielanka nie mogła trwać wiecznie.

Ale mężczyzna się pilnował i zawsze miał logiczne wytłumaczenie swojej nieobecności. Wyjeżdżał do pracy w Jeleniej Górze. Pomagał koledze za granicą. Odwiedzał syna. - Są przecież takie związki, gdy mężczyzna jest często poza domem - myślała pani Anna (jedna z pokrzywdzonych - red.). Nic nie zapowiadało dalszych wydarzeń. Żadnych poszlak znanych z filmów: szminki na kołnierzyku, innych perfum, pomyłki w imionach - czytamy w artykule naszej redakcyjnej koleżanki Aliny Gierak, która wówczas pracowała dla „Nowin Jeleniogórskich”.

Po kolejnej awanturze para się rozstała. To właśnie wtedy pani Anna miała dowiedzieć się o pozostałych kobietach - w tym żonie. Ich ścieżki nie rozszły się po zakończeniu relacji. W grę weszły pieniądze. Mowa o blisko 10 mln zł.



Czasem manipulatorzy stosują też tzw. love bombing, czyli intensywne okazywanie uczuć i zainteresowania już na wczesnym etapie znajomości. Robią to jednak po to, by. Robią to jednak po to, by szybko zbudować silne więzi,

Bo to złe kobiety były

Tomasz K. regularnie spotykał się ze swoimi byłymi partnerkami w sądzie. Mężczyzna nigdy nie przyznał się do winy, a nieoficjalnie udało nam się ustalić, że podczas procesu próbował przekonać sąd do tego, że sam padł ofiarą spisku. Mimo tego, został skazany za „oszustwo matrymonialne 4 kobiet oraz oszustwo trzech innych osób, z którymi prowadził interesy”.

Teraz ma spędzić w więzieniu 7 lat. Do tego będzie musiał zapłacić 105 000 zł grzywny i naprawić szkody wyrządzone byłym kochankom i partnerom biznesowym. Szacuje się je na kwotę w wysokości około 10 mln zł. Wyrok zapadł w drugiej połowie stycznia 2026 roku, o czym informowaliśmy naszych Czytelników.

Jak to możliwe, że dały się oszukać? Psycholog wyjaśnia

Przypadek tzw. „dolnośląskiego Tulipana” pokazuje, że mechanizmy oszustw romantycznych działają zarówno w relacjach internetowych, jak i tych budowanych twarzą w twarz, ponieważ kluczowe jest umiejętne stworzenie silnej więzi emocjonalnej - mówi Agnieszka Skruczaj-Olejnik, psycholożka oraz wykładowczyni z Uniwersytetu SWPS. I dodaje: - Gdy pojawia się poczucie wyjątkowości, zaangażowania i wspólnej przyszłości, partner przestaje być postrzegany jako osoba z zewnątrz, a rosnące zaufanie i idealizacja naturalnie obniżają czujność. Historia ta przypomina, że podatność na manipulację nie jest oznaką słabości, lecz wynika z fundamentalnej ludzkiej potrzeby bliskości i zaufania.

Ekspertka podkreśla, że ofiary oszustw „romantycznych” nie przegrywają z własną

naiwnością, tylko z kimś, kto bardzo precyzyjnie wykorzystuje naturalną ludzką potrzebę bliskości i zaufania. Dlatego, absolutnie nie zgadza się z komentarzami, które często są publikowane pod artykułami o tego typu zdarzeniach. Najczęściej pojawiają się wówczas twierdzenia, że pokrzywdzony musiał być co najmniej niezadowolony życiowo, skoro nie zorientował się, co się święci. Ale czy faktycznie tak jest? Zdaniem Agnieszki Skruczaj-Olejnik absolutnie nie.

Z perspektywy obserwatora oszustwo wydaje się oczywiste, ponieważ mamy jego zakończenie. To tzw. efekt mądrości po fakcie, który sprawia, że przeceniamy własną zdolność przewidywania. Ofiara doświadcza jednak relacji stopniowo, bez świadomości manipulacji. Oszuści najpierw budują więź, zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, a gdy relacja nabiera emocjonalnego znaczenia, rośnie zaangażowanie i maleje czujność - mówi psycholożka. Dodatkowo przyznaje się do pomyłki w ocenie partnera jest psychologicznie trudne. Ludzie mają naturalną potrzebę postrzegania wła-

snych decyzji jako trafnych. Uruchamia się u nich tzw. mechanizm redukcji dysonansu poznawczego. Gdy inwestujemy w relację czas, emocje czy pieniądze, dążymy do utrzymania przekonania, że nasze decyzje były prawidłowe. Informacje podważające ten obraz wywołują napięcie psychiczne, dlatego częściej je racjonalizujemy lub bagatelizujemy, niż zmieniamy swoje stanowisko - dodaje.

Jak to się dzieje, że oszuści mogą być tak skuteczni? Udać im się, ponieważ opierają się przede wszystkim na umiejętnym wykorzystaniu potrzeb każdego człowieka, a przede wszystkim na potrzebie bliskości, czyli bycia zauważonym, ważnym i kochanym.

Potrzeba bliskości jest mechanizmem uwarunkowanym biologicznie i ewolucyjnie, który przez tysiące lat zwiększał szanse człowieka na przetrwanie. Rodzimy się z wrodzonym systemem dążenia do więzi, ponieważ bliskość obniża stres, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i pomaga regulować emocje. Relacje aktywują system nagrody w mózgu, uwalniając m.in. oksytocynę i dopaminę, co zwiększa zaufanie i może czasowo obniżać krytycyzm. Właśnie dlatego tego mechanizmu, które pozwalają nam kochać i ufać, w sprzyjających warunkach mogą jednocześnie zwiększać podatność na manipulację. Szczególnie, gdy ktoś oferuje uwagę, zrozumienie i emocjonalne wsparcie - opisuje psycholożka.

Zdaniem ekspertki dostrzeżenie, że jest się manipulowanym, to bardzo trudne a przy tym i bolesne doświadczenie - zwłaszcza, że taka relacja może trwać nawet latami. Wbrew pozorom oszuści „romantyczni” bardzo rzadko działają raptownie i bez pomysłu. Agnieszka Skruczaj-Olejnik twierdzi, że raczej starają się „urabiać” człowieka. To właśnie z tego powodu codziennie mogą pojawiać się: wiadomości, wyznania czy plany na wspólną przyszłość.

Czasem (manipulatorzy - red.) stosują też tzw. love bombing, czyli intensywne okazywanie uczuć i zainteresowania już na wczesnym etapie znajomości. Robią to jednak po to, by szybko zbudować silne więzi, stworzyć uzależnienie emocjonalne i uzyskać kontrolę nad partnerem. Wraz z rosnącym zaangażowaniem emocjonalnym, związanym z silnymi emocjami pojawia się zaangażowanie psychologiczne. Czyli świadomy wybór inwestowania zasobów (czasu, energii, uwagi) w relację. Jest bardziej stabilne i oparte na logice oraz wartościach. Duża inwestycja w relację utrudnia wycofanie się z relacji i przyznanie do pomyłki - dodaje.

Z miłości do pieniędzy

Psycholożka skupia się także na sprawcach. Mówi, że często są w stanie rozpoznawać potrzeby emocjonalne i precyzyjnie dopasowywać do nich swoje zachowanie, a do tego bywają nie tylko przekonujący, ale i cierpliwi oraz konsekwentni. Niestety, relacją traktują instrumentalnie - jako narzędzie prowadzące do zysku.

U części z nich można dostrzec cechy tzw. ciemnej triady osobowości: narcyzmu, makiawelizmu i psychopatii. Narcyzm przejawia się poczuciem własnej wyjątkowości i przekonaniem o prawie do szczególnego traktowania, makiawelizm jest związany z chłodną kalkulacją i strategicznym manipulowaniem innymi, natomiast psychopatia wiąże się z impulsywnością, brakiem wyrzutów sumienia, niskim poziomem lęku i antyspołecznym zachowaniem. Taka konfiguracja cech sprawia, że potrafią wykorzystywać cudze emocje bez wewnętrznego konfliktu i traktować relacje wyłącznie jako narzędzie realizacji własnych celów. Co istotne, osoby o tych cechach często wydają się czarujące i wiarygodne, ponieważ pewność siebie i brak lęku mogą być mylone z siłą charakteru - uzupełnia Agnieszka Skruczaj-Olejnik.

Teraz ma spędzić w więzieniu 7 lat. Do tego będzie musiał zapłacić 105 000 zł grzywny i naprawić szkody wyrządzone byłym kochankom i partnerom biznesowym. Szacuje się je na 10 mln zł.

JAJA GRUBEGO

Hasło utworzą litery z pól ponumerowanych u dołu od 1 do 6.
POZIOMO: 1) używka, po której czernieją zęby, 4) ... II Adolf, Lew Północy, 7) kontynent, ale w Turcji mniejszy, 8) w Wiedniu do kopania, 9) Aleksandra Kurzak zawdzięcza mu zawód, 10) szał w przecinku, 13) krótki po małej szkodzie, 15) lan-tanowiec, nie ta ani tamta, plus przeczenie, 18) z próżnego nie na-leje, 20) Minelli w wokalizie, 21) mierzy pracę i energię, 22) a ty na szachowych sytuacjach, 26) rze-ka w srebrze, 29) morderca ognika, 30) przed floresami, 31) kumpel ze szkoły, 32) rzeka, w której grała Monroe, 33) które jamki?
PIONOWO: 1) dogrywka z jądło-dajnią, 2) wskazanie na ziemi uprawne, 3) kontuar z tlenkiem wę-gła, 4) d'Artagnan opuścił ją dla Pa-ryża, 5) Kaligula, Hitler i inni, 6) bro-niła religii i króla przed Rewolucją

Francuską, 11) upomina się o półka dla swego, 12) ciek Fiedlera w Poroninie, 14) dla św. Franciszka, w 3/4 z kart, 16) tam świstak zawija milki, 17) chłopska, gmin lub skar-bowa, 19) obok Bolka, 21) drągi z przegraną w szachy, 23) późniejsi od wcześniejszych, 24) stwórcy w tonie, 25) glina nieumundurowa-ny, 27) 12 miesięcy wśród gruszek, 28) dobrze urodzony, a z kości za-dowolony, 29) krewny satyrów, to-warzysz Dionizosa.
● Rozwiązanie z 6.03.2026 r.
Hasło: FREZJE
POZIOMO: Anders, Kaszub, awal, furman, lektor, atmosfera, ręce, zo-diak, solo, aceton, noce, rys, rola, tuz, klika, goryl, ława, opoka, ody, gaj, futra, Armenia. **PIONOWO:** amfitrion, derkacz, Sandomierz, ka-lif, ale, Barcelona, karoseria, teore-tyk, kaskader, otok, rola, okop, Ula-na, lwy, golf, ront, łoża, ujma, gon.

1		2		3			4			5		6
				7								
8							9					
				10	11	12						
13	14			15				16			17	
	18		19					20				
21					22	23		24		25		
			26	27							28	
		29										
30												
		31										
					32							
33												

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Gazeta
WROCŁAWSKA
www.gazetawroclawska.pl

Redaktor naczelna **Maja Majewska**,
Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**,
Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**,
Dyrektor marketingu oddziału **Anna Bijak-Bednarska**

Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, l.p.)
50-073 Wrocław, tel. 71 37 48 151, 71 37 48 100
redakcja@gazeta.wroc.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203
Sosnowiec Miłowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

EDYTA GÓRNIAK
Wyjaśniła
opinię koleżanki

Relacje między Edytą Górniak a Justyną Steczkowską od lat są napięte. Kiedyś wokalistki chętnie współpracowały i wymieniały uprzejmości, ale potem pojawiły się publiczne tarcia. W 2022 roku Steczkowska zasugerowała, że Górniak pobrała spore honorarium za koncert charytatywny TVP, a gdy ta temu zaprzeczyła, wprost oskarżyła ją o mijanie się z prawdą. Tak między paniami rozpętała się cicha wojna. Niedawno w jednym z wywiadów Steczkowska stwierdziła, że Górniak jest „specyficzna”. Na reakcję diwy nie trzeba było długo czekać. „Myślę, że Justynka, mówiąc o mnie „specyficzna”, mogła mieć na myśli, że jestem niepodatna na manipulację i kłamstwa. Przyjmuję to jako komplement” – napisała na Instagramie.

VIKI GABOR
Pochwaliła
się bukietem

Osiemnastoletnia wokalistka zakończyła 2025 rok z przytupem - do sieci trafiła nieoczekiwane informacja, że wzięła romski ślub z Giovannim Trojankiem. Ogłosił to dziadek chłopaka, Bogdan Trojanek, który urządził sobie medialne tournée i opowiadał w telewizji i internecie o uczuciu młodych. Mało wylewna w tej kwestii była sama Viki - potwierdziła jedynie, że rozpoczęła nowy rozdział w życiu.

Romski ślub nie ma jednak mocy prawnej w Polsce i jest traktowany jako symboliczna uroczystość. Teraz wszystko wskazuje, że Viki i Giovanni zdecydowali się również na klasyczne zaręczyny. Piosenkarka zamieściła na Instagramie wymowną relację, na której pochwaliła się bukietem kwiatów, opatrzoną dodatkowo emotikonami białego serca i pierścionka zaręczynowego.

MICHAŁ KOTERSKI
Rozwiedzie
się online

Aktor zdecydował się w listopadzie zeszłego roku za-



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Viki Gabor rzadko mówi o swoim życiu prywatnym. Wszystko wskazuje jednak na to, że się zaręczyła

kończyć swe małżeństwo z modelką Marcelą Leszczak.

Rozstanie przebiega jednak bardzo spokojnie i bez publicznego prania brudów. Tak to wygląda zapewne z tego powodu, że para wychowuje ośmioletniego syna Fryderyka.

W najnowszym wywiadzie dla „Faktu” Koterski powiedział: - My z Marcelą mamy generalnie już wszystko ułożone, więc my nawet chyba nie będziemy musieli iść do urzędu, tylko online ten rozwód się odbędzie. Ja życzę wszystkim tatom, mamom i ludziom, którzy, niestety, stają w takim trudnym momencie, żeby brali z nas przykład. Pamiętajcie, ludzie się rozchodzą, ale rodzicami jesteście do końca życia. I tak, jak mówicie o mamie swojego syna czy o ojcu swojego syna, tak wasz syn będzie to postrzegał.

ANTEK KRÓLIKOWSKI
Nie może
łobuzować

Za sprawą roli w serialu „Uroczysko”, aktor przeżył do Wrocławia. To właśnie tam realizowane są zdjęcia do produkcji, w której wcieli się w komisarza Filipa Ziomeckiego. Aktor zamieszkał na Dolnym Śląsku wraz z ukochaną Izą i ich córeczką Jadzią.

W niedawnym wywiadzie dla „Super Expressu” Królikowski stwierdził, że grając mundurowego, nie wypada mu już łobuzować tak jak

dawniej, a sama rola w pewnym sensie go wyciszyła. - Ale to nie znaczy, że Iza ma w domu policjanta. Jestem dla niej sobą, a ona... jest moim aniołem. Cieszę się z niej jak z niczego na świecie! Nie ukrywam, że ten Wrocław, nasze przenosiny i to, że tam wychowujemy dzidzię, to, że mam fajną pracę - to jest coś, za co jestem wdzięczny losowi - dodał.

JULIA WIENIAWA
Saunowała
i drinkowała

Nocowanka z Julią Wieniawą to jedna z najgłośniejszych i najdroższych aukcji na WOŚP w tym roku. Aktorka i piosenkarka zaproponowała prawdziwe piżama party: wspólne oglądanie filmów, wcinanie przekąsek, karaoke i plotkowanie. Aukcja zakończyła się 13 lutego, a zwycięzca zapłacił za nią 100.250 zł - nazwiska jednak nie ujawniono.

W minioną sobotę na Instagramie pojawił się za to post popularnej influencerki Natsu, która wstawiła fotkę z Julią i podpisem „wygrałam nocowanek”. Dziewczyny spędziły wspólnie waleńtynki: nie obyło się bez saunowania w bikini, zabiegów kosmetycznych i upiększających, tańców i drinkowania. Czy Natsu naprawdę wygrała nocowanek u Wieniawy? Fani raczej w to wątpią - bo dziewczyny są od dawna dobrymi przyjaciółkami.

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Jana Grossa.

ROZWIĄZANIE: ZYTIE TO NAJWIĘKSZY BAL MASKOWY.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132

Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

Gazeta WROCLAWSKA

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel.71/341-23-53

DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,
ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737

SEBAMAR ul. Sienkiewiczza 43, tel. 71/321-29-04

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,
tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ bez pośrednika 500-185-254.

KUPIĘ garaż, mieszkanie, tel.
504-358-452.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

**Kupię mieszkanie zadłużone,
z trudnym lokatorem,
komornikiem, udziały. Gotówka,
883-402-202**

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POSZUKUJĘ do wynajęcia mieszkania,
pokoju tel. 504-358-452.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
złecisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie
- kupię, 660-532-696.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki
hamulcowe - wymiana okładzin.
Świdnica. www.metalowiec.com Tel.
728-493-565.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA •

ODDŁUŻENIE • ANTYWINDYKACJA

Pomagamy w wyjściu z długów:
przygotowanie wniosków, negocjacje
z wierzycielami, ochrona przed
egzekucją.

Szybka analiza sytuacji i jasne warunki
współpracy.

Tel. 533-672-000.

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Ujazd tel. 668 085 925

SPRZĄTANIE klatek schodowych oraz
posesji, Wrocław, tel. 515-144-576.

**Zatrudnię mgr farmacji na
stanowisko KIEROWNIKA APTEKI
w Kaliszu. Tel. 607 837 989,
602 302 351.**

Usługi

AGD RTV FOTO

**Domowa naprawa telewizorów
LED, LCD; 71/351-60-02,
502-175-735.**

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYCZNE inst. Pomiaru.
71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYCZNE Pogotowie

71/351-15-15, 603-867-128.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

REMONT - pogotowie, 694-724-672.

REMONT express! 576-843-659.

REMONTY łazienek, mieszkań.
Doświadczenie. Tel. 661-303-197.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna,
rolety, drzwi. Montaż, produkcja,
naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie,
tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

HYDRAULIK - pogotowie 694-724-672

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis
drzwi antywłam. 501-104-158.

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy koło Wadowic -
Wielkanoc od 1100 do
1400zł. Możliwość dowozu
501-642-492**

Matrymonialne

WDOWA, 70 l., opiekuńcza, bez
nałogów pozna starszego, całkowicie
bezdzielnego Pana, może być
niepełnosprawny, bez nałogów, tel.
601-577-415

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%,
K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/
tona, 500-669-621

Towarzyskie

WANDY, 505-353-547.

REKLAMA

0011479859



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

informuje o ogłoszeniu

trzeciego przetargu ustnego nieograniczonego na sprzedaż
nieruchomości stanowiących własność gminy Środa Śląska

- Przedmiotem sprzedaży są nieruchomości gruntowe niezabudowane:
położone we wsi Juszczyń przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową
jednorodzinną
 - działka nr 125/3 AM-2 o pow. 0,1547 ha, cena wywoławcza 135.378,00 zł +
podatek VAT w wysokości 23%, wysokość wadium 10.000,00 zł
 - działka nr 125/5 AM-2 o pow. 0,1001 ha, cena wywoławcza 87.598,00 zł +
podatek VAT w wysokości 23%, wysokość wadium 10.000,00 złdla których Sąd Rejonowy w Środzie Śląskiej prowadzi księgę wieczystą
WR1S/00040481/4.
Pierwszy ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż ww. nieruchomości odbył
się 12.06.2025 r.
Drugi ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż ww. nieruchomości odbył się
18.11.2025 r.
Wadium należy wpłacić do dnia 8.04.2026 r. na konto Gminy Środa Śląska –
Bank Spółdzielczy w Środzie Śląskiej Nr 47 9589 0003 0002 8668 2000 0370.
- 2. Termin i miejsce przetargu: Przetarg odbędzie się w sali konferencyjnej
Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej (ratusz) pl. Wolności 1 w dniu
16.04.2026 r. o godz. 12.00.**
- Miejsce wywieszenia i publikacji pełnego ogłoszenia o przetargu:
 - na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej przy
pl. Wolności 5,
 - na stronach internetowych: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl
- Szczegółowe informacje o sprzedawanej nieruchomości i warunkach przetargu
można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami i Planowania
Przestrzennego, pok. nr A-6, tel. 71 39 60 732.

REKLAMA

0011481014



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami,

informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na
okres 21 dni (od dnia 20.02.2026 roku do dnia 13.03.2026 roku) wykaz nr 14/2026
obejmujący najem lokalu użytkowego nr 1A o pow. 122,23 m2, położonego przy
ul. Orzechowej 46 we Wrocławiu, woj. dolnośląskie, działki nr 55/6 i 9/4, AM-8,
obręb 0013-Gaj.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji
Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 28 lub pod nr
tel. 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00 • fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011475363

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®
**KASACJA
POJAZDÓW**
64-100 Łasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

**Motoryzacja
na wysokich obrotach**

motofakty.pl



REKLAMA

0011459132

**ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW**
tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

SPORT

www.sportowy24.pl

Mecz o posadę Šimundžy?
W ratuszu i klubowych
gabinetach zawrzałoPiotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

W niedzielę o godz. 14:30 Śląsk Wrocław podejmie Odrę Opole w pierwszym domowym meczu o stawkę w 2026 roku. Czy na szali leży także posada trenera Ante Šimundžy? Za kulisami aż wrze.

Śląsk Wrocław ma za sobą bardzo słaby początek 2026 roku. Na start, mimo strzelenia dwóch goli w legendarnym chorzowskim „Kotle Czarownic” WKS tylko zremisował z tamtejszym Ruchem (2:2), a przed tygodniem wrocławianie przegrali w „derbach przyjaźni” z Miedzią Legnica 1:3.

Ostatnia porażka przedłużyła serię meczów bez zwycięstwa Śląska do 8 (wliczając odpadnięcie z Pucharu Polski). Patrząc na podobne serie w klubie, niemal zawsze prowadziły one do zmiany trenera. Postyczynowej rewolucji (zwolnienie z dnia na dzień prezesa i dyrektora sportowego), za lejcę w Śląsku znów chwyciło miasto, a prym wiedzie wiceprezydent Renata Granowska. To ona wymyśliła Przemysława Kaźmierczaka, który na dniach ma zostać nowym dyrektorem akademii, a wcześniej doprowadziła do zwolnienia z tej funkcji Krzysztofa Wołczka.

Pani prezydent spotkała się także bez wiedzy prezesa Remigiusza Jezierskiego i dyr. sporto-

wego Rafała Grodzickiego z trenerem Ryszardem Tarasiewiczem, co udało nam się potwierdzić u źródła. Wprawdzie Granowska starała się wycofać rakiem z tej sytuacji, powstała naracja o „nieogłoszonym jeszcze projekcie robionym wspólnie z Urzędem Marszałkowskim”, natomiast tak jak pisaliśmy na łamach „Gazety Wrocławskiej”, Tarasiewicz był wypytany przede wszystkim o swoją opinię dotyczącą tego, co dzieje się z piłkarskim Śląskiem i wizję wyjścia z trwającego kryzysu.

Wieść gminna niesie, że po naszej publikacji doszło do spotkania prezesa Jezierskiego z prezydent Granowską, na którym atmosfera była bardzo napięta, a skończyło się na trzaśnięciu drzwiami. Czy to sprawi, że temat zwolnienia Ante Šimundžy odwlecze się w czasie? Znaszycy informacji wynika, że Słoweniec na 100% poprowadzi WKS w niedzielnym meczu z Odrą Opole, ale co wydarzy się później? Wiele zależy będzie od wyniku i ogólnej atmosfery wokół klubu, bo obecnie jest tak gęsta, że można ją kroić nożem.

Odra rok 2026 rozpoczęła od wygranej z Pogonią Siedlce (1:0) i remisu z GKS-em w Tychach (1:1). Dla Śląska zwycięstwo w niedzielę jest absolutną koniecznością. Jego brak niemal na pewno zapoczątkuje kolejne daleko idące zmiany, które nie ominą sztabu szkoleniowego. ©©



Śląsk Wrocław pod wodzą Ante Šimundžy nie wygrał już 8 meczów z rzędu. Czy przełamie się w niedzielę?

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

ŚRODA, 18.02

Multi Multi – godz. 21.40

1, 2, 6, 13, 14, 18, 20, 22, 23, 24, [35], 38, 48, 55, 62, 63, 64, 65, 75, 77

Mini Lotto

21, 23, 26, 33, 35

Kaskada – godz. 21.40

2, 3, 4, 12, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23

Ekstra Pensja

12, 13, 19, 21, 35 + 2

Ekstra Premia

20, 21, 28, 29, 32 + 4

CZWARTEK, 19.02

Multi Multi – godz. 14.00

2, 15, 18, 31, 39, 41, 45, 47, 48, 50, 51, 57, 60, 61, 66, [69], 71, 74, 77, 80

Kaskada – godz. 14.00

3, 4, 6, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 20, 22, 24

KRÓTKO



IGRZYSKA PARAOLIMPIJSKIE Polacy zapowiadają bojkot Przedstawiciele Polskiego Komitetu Paralimpijskiego oraz misji nie wezmą udziału w ceremonii otwarcia igrzysk, które rozpoczną się we Włoszech 6 marca - poinformował PKPar w komunikacie. To efekt dopuszczenia do rywalizacji Rosjan i Białorusinów w ich narodowych barwach. PKPar tym samym ponownie negatywnie odniósł się do decyzji Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC) o dopuszczeniu rosyjskich i białoruskich sportowców do startu w 14. edycji zimowej paralimpiady w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo. W oświadczeniu podkreślono, że jest to „nie do zaakceptowania w obliczu trwającej rosyjskiej agresji na Ukrainę”, tym bardziej że wyrażono zgodę na wykorzystanie przez sportowców tych państw flag i hymnów narodowych. „Popierając decyzję Ministerstwa Sportu i Turystyki, Prezes i Członkowie Zarządu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego oraz przedstawiciele Misji Paralimpijskiej nie wezmą więc udziału w ceremonii otwarcia igrzysk” - napisano. Podobną deklarację MSiT złożyło w środę. Poza tym PKPar przypomniał, że kluczowe decyzje w sprawie dopuszczenia rosyjskich i białoruskich sportowców do startu w tegorocznych igrzyskach Międzynarodowy Komitet Paralimpijski podjął już we wrześniu ubiegłego roku. „Wspierając Ukrainę, Polski Komitet Paralimpijski wielokrotnie protestował w tej sprawie, zwracając się także z prośbą do Europejskiego Komitetu Paralimpijskiego o działania, które miałyby doprowadzić do zmiany postanowień w tym zakresie. Międzynarodowy Komitet Paralimpijski podjął jednak inną decyzję” - zaznaczono. Igrzyska paralimpijskie w północnych Włoszech odbędą się w dniach 6-15 marca. Weźmie w nich udział kilkunastoosobowa reprezentacja Polski. (PAP)

Derby podwyższonego
ryzyka w Legnicy

Miedzianka tydzień temu ograła Śląsk 3:1. Teraz - na papierze - czeka ją trudniejszy mecz

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

W sobotę o godz. 19:30 Miedź Legnica podejmie Chrobrego Głogów w derbach z rzędu derbach Dolnego Śląska. Sielanki na trybunach tym razem nie będzie, a i na boisku jest o co się bić.

Miedź Legnica rozegra drugie z rzędu derby regionu, dokładnie - co do minuty - tydzień po wygranym 3:1 starciu ze Śląskiem Wrocław. Choć podopieczni Janusza Niedźwiedzia na dość wiele pozwolili w tamtym spotkaniu wrocławianom, to jednak oni byli skuteczniejsi i zasłużenie zainkasowali komplet punktów, wyprzedzając WKS w ligowej tabeli. Trener Niedźwiedź oglądał to spotkanie z wysokości trybun, co było pokłosiem czerwonej kartki, jaką zobaczył tydzień wcześniej. Na ławce zastępował go asystent: Adrian Filipek.

- Cieszymy się ze zwycięstwa, ale chciałbym też podkreślić atmosferę tej potyczki stworzoną przez kibiców. To była prawdziwa przyjemność stać przy ławce tego dnia - zaznaczył.

Na powtórkę z rozrywki nie ma co liczyć, ponieważ kibice Miedzi i Chrobrego - mówiąc delikatnie - nie przepadają za sobą. Na dodatek to Chrobry jest dziś najbliższe PKO Ekstraklasie ze wszystkich dolnośląskich pierw-

szoligowców, choć paradoksalnie w Głogowie jest najmniejsza presja na awans. Oczywiście trener Łukasz Becella i jego piłkarze mają swoje ambicje i wiedzą, że to może być historyczny sezon dla Chrobrego, więc nikt nie będzie odstawiał nogi.

Pomarańczowo-Czami długo byli pasywni na rynku transferowym, ale mając na uwadze możliwość finansowe jednego z najskromniejszych pod kątem budżetu klubu w 1. lidze, jakimś sukcesem był fakt, że zimą udało się utrzymać obecną kadrę. Nie doszło do „rozbiórki” zespołu, a w tygodniu poprzedzającym derby z Miedzią drużynę wzmocnili Radosław Bąk i Jakub Lis.

Ten pierwszy to 21-letni środkowy pomocnik, ostatnio był piłkarzem drugoligowej Resovii Rzeszów, której jest wychowankiem. W obecnym sezonie rozegrał 18 spotkań, strzelił 5 bramek i zanotował asystę. Łącznie w barwach Resovii - w 1. lidze, 2. lidze i Pucharze Polski - rozegrał 93 mecze, zdobył 9 goli i zanotował 3 asysty.

Lis jest o dwa lata starszy, ale ma doświadczenie w PKO Ekstraklasie, zdobyte w barwach Pogoni Szczecin (17 występów w poprzednim i obecnym sezonie). Jest wszechstronnym zawodnikiem, ale najlepiej czuje się na prawej obronie. W CV - poza Pogonią - ma jeszcze dwa sezony i dwa awanse z Motorem Lublin

(z 2. do 1. ligi i z 1. ligi do ekstraklasy).

Chrobry w tym sezonie tylko dwa razy przegrał na wyjazdach, a Miedzianka to obok Pogoni Grodzisk Mazowiecki jedyna niepokonana na własnym stadionie drużyna, więc trudno jest wskazać faworyta. Emocji w Legnicy nie zabraknie. ©©

22. KOLEJKA BETCLIC 1LIGI

Dziś: Górnik Łęczna - GKS Tychy (godz. 18), Wisła Kraków - Wiczyta Kraków (g. 20:30). **Jutro:** Znicz Pruszków - Pogoń Grodzisk Mazowiecki, Miedź Legnica - Chrobry Głogów, Ruch Chorzów - Polonia Warszawa (wszystkie mecze o godz. 19:30).

Niedziela: Puszcza Niepołomice - Stal Rzeszów (g. 12), Śląsk Wrocław - Odra Opole (g. 14:30), Polonia Bytom - Pogoń Siedlce (g. 17:30).

Poniedziałek: Stal Mielec - ŁKS Łódź (g. 18).

1. Wisła Kraków	21	47	52-17
2. Wiczyta Kraków	21	36	46-32
3. Pogoń Grodzisk Maz.	21	35	39-29
4. Chrobry Głogów	21	35	30-20
5. Stal Rzeszów	21	35	34-31
6. Polonia Bytom	21	34	36-27
7. Polonia Warszawa	21	34	34-29
8. Miedź Legnica	21	34	39-38
9. Śląsk Wrocław	21	31	37-36
10. Ruch Chorzów	21	31	32-30
11. ŁKS Łódź	21	29	32-34
12. Odra Opole	21	26	21-24
13. Pogoń Siedlce	21	25	23-23
14. Puszcza Niepołomice	21	22	23-28
15. Znicz Pruszków	21	18	23-44
16. GKS Tychy	21	14	27-47
17. Stal Mielec	21	14	24-46
18. Górnik Łęczna	21	12	24-41

IGRZYSKA JUŻ W NIEDZIELĘ WE WŁOSZECH ZGAŚNIE OLIMPIJSKI ZNICZ

Pomału mówimy „Arrivederci”. Przed Polakami ostatnia szansa

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. Do zakończenia XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich pozostały tylko trzy dni. Przed nami ostatnie zmagania, ostatnie szanse na zdobycie medalu, ostatnie możliwości przejścia do historii.

Zanim jednak będziemy świadkami ceremonii zakończenia (niedziela, godz. 20.00), zobaczymy jeszcze kilkoro reprezentantów Polski.

Dzisiaj kończą zmagania panczeniści. W hali „Milano Speed Skating Stadium” w wyścigu na 1500 metrów (godz. 16.30) zobaczymy Natalię Czerwonkę, która zalicza swoje piąte igrzyska olimpijskie... Srebrna medalistka z Soczi (2014 r., drużyna) ma już za sobą jeden występ w Mediolanie - w wyścigu na 1000 metrów uplasowała się na 15. miejscu.

- Myślę, że jestem jedyną zawodniczką, która prowadzi

swój klub sportowy, zajmując się również jego organizacją - stwierdziła Czerwonka. - Zostałam przez ostatnie dwa lata przygotowań te moje dzieci, ale wróć do nich. Cieszę się, że tak wiele dzieciaków u mnie chce trenować. Jesteśmy w dobrym czasie dla polskiego łyżwiarstwa szybkiego, musimy to wykorzystać i jeszcze przyciągnąć młodych ludzi do uprawiania tego sportu.

W piątek na pewno będziemy kibicowali zimowej Formule 1. Na torze „Cortina Sliding Centre”, wystartuje nasza żeńska dwójka Linda Weiszewski/Klaudia Adamek (godz. 18.00). Nasza eksportowa pilotka zdążyła już poznać obiekt w Cortinie d'Am-

Polska we Włoszech wywalczyła do tej pory cztery medale - trzy w skokach Tomasiaka i jeden w panczenach Semirunnija.

pezzo. Kilka dni temu rywalizowała przeciw w monobobach, które zostały włączone do programu olimpijskiego w 2022 roku. Linda Weiszewski - urodzona w Niemczech - zajęła w tej konkurencji 17. miejsce: w najlepszym, czwartym przejeździe zmierzono jej czas startu 5,52 s (10. miejsce) i prędkość maksymalną 118,42 km/h (11. miejsce).

Z kolei Klaudia Adamek jest pierwszą Polką w historii, która wystąpi zarówno na letnich, jak i na zimowych igrzyskach olimpijskich! W 2021 roku, tokijskich Igrzyskach XXXII Olimpiady, wzięła udział w sztafecie 4 x 100 metrów, biegając m.in. ze świetną płotkarką Pią Skrzyszowską.

Olimpijskie zmagania kończy również short track. O godz. 20.15 zasiądziemy, aby kibicować Natalii Maliszewskiej, Kamili Sellier i Gabrieli Topolskiej, która spróbuje swoich sił w ćwierćfinałach 1500 metrów.

Początkowo Sellier (po mężu Diane Sellier, z domu Stormowska) nie znalazła się w składzie reprezentacji Polski na te igrzyska. Miejsce zwolniło się niedługo po styczniowych mistrzostwach Europy. W grudniu, po zakończeniu rywalizacji w cyklu World Tour, który decydował o liczbie przepustek do Mediolanu, Polska miała po dwa miejsca na każdą konkurencję indywidualną. Awansowała także sztafeta mieszana. W składzie znaleźli się: Natalia Maliszewska, Gabriela Topolska, Michał Niewiński i Felix Pigeon.

- Ja sama śledziłam sytuację na świecie i wiedziałam, co się dzieje - wyjaśnia Kamila. - Wiedziłam, że Wielka Brytania nie wysłała dwóch zawodników, a Australijka, która się zakwalifikowała na 1000 metrów, nie ma paszportu. My bylibyśmy trzecie w tej kolejce do kwalifikacji. Od stycznia to śledziłam, ale dowiedziałam się dopiero po mistrzostwach Europy. ©©



FOT. EAST NEWS

Dzisiaj o 16.30 zobaczymy pochodzącą z Lubina Natalię Czerwonkę w wyścigu na 1500 metrów

Iwona Januszyk nie wytrzymała. Na mecie puściły jej nerwy

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKIALPINIZM. Reprezentanci Polski, Iwona Januszyk i Jan Elantkowski, odpadli w kwalifikacjach sprintu w debiutującym na zimowych igrzyskach olimpijskich skialpinizmie.

33-latką, pochodzącą ze Stawów Grojeckich w okolicach Oświęcimia, uzyskała w swojej serii najsłabszy czas, tracąc do najszybszej, Włoszki Giulii Murady, ponad 17 sekund. Ostatecznie została sklasyfikowana na przedostatnim, 17. miejscu...



FOT. EAST NEWS

Iwona Januszyk w swoim debiucie ostatecznie została sklasyfikowana na przedostatnim, 17. miejscu

Elantkowski również odpadł w kwalifikacjach sprintu i XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie zapamięta indywidualnie z 15. pozycji. Polaków czeka jeszcze start w sztafecie mieszanej (sobota, godz. 13.30).

Po minięciu linii mety byliśmy świadkami istic dramatycznych reakcji pani porucznik Wojska Polskiego. Skąd wzięły się łzy i sportowa złość u pilota wojskowych śmigłowców (wylatanych ponad 100 godzin)?

Roztrzęsiona i wzburzona Iwona Januszyk wyjaśniła, że miała problemy ze sprzętem, a błąd osób odpowiedzialnych

za serwisowanie sprzętu pozbawił ją marzeń.

- Zaraz po starcie przykleiło mi się tyle śniegu pod fokę, że nie mogłam z tym nic zrobić - wyjaśniała roztrzęsiona i wzburzona zawodniczka, która dzisiaj służy w Centralnym Wojskowym Zespole Sportowym. - To wina złego serwisu. To było straszne. Najstraszniejszy dzień w mojej karierze. Poświęciłam tak wiele, by tu być. Tyle czasu, którego nie spędziłam ze swoim synem, i teraz tego bardzo żałuję. Na przepince nie mogłam nawet ściągnąć fok. Nie wiem, jak można mieć takiego pecha... Widocznie można. Myślałam, że może się uda, że spróbuję na 100 procent i się uda. Ale byłam ostatnia, za zawodniczkami, z którymi nigdy nie przegrałam. Bardzo dużo poświęciłam, żeby tu być. Uważam dzisiaj, że nie było warto. Bo jedna rzecz, losowa, niezależna ode mnie, odebrała mi wszystko. Są tu moi rodzice, którzy zobaczyli, co zobaczyli. Są ludzie przed telewizorami, którzy też to zobaczyli. Jest mi bardzo wstyd. Przepraszam. Normalnie jestem w pierwszej „dziesiątce” Pucharu Świata, a tu jestem ostatnia. Nie chcę tego komentować... ©©

AUTOREKLAMA

0111475211

**DOLNOŚLĄSKI
BAL SPORTU
we Wrocławiu**

PLEBISYCU
GAZETY WROCŁAWSKIEJ
NA NAJLEPSZEGO SPORTOWCĘ
DOLNOŚLĄSKA

**GAZETA
WROCŁAWSKA.PL**

Wrocław miasto spotkań

PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY

#PijKranówkę





Dbaj o słuch – Twój mózg będzie Ci za to wdzięczny!

Choć dźwięki odbieramy uszami, to właśnie mózg je przetwarza i nadaje im znaczenie. Zdrowy słuch to zdrowe funkcjonowanie mózgu. Kiedy jednak pojawia się ubytek słuchu, mózg traci dostęp do wielu ważnych bodźców. To może prowadzić do poważnych konsekwencji nie tylko dla mózgu, ale i ogólnego stanu naszego zdrowia.

Co nasz mózg robi z dźwiękami?

Mózg przetwarza informacje o dźwiękach przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Każdy dźwięk z uszu trafia do ośrodka słuchu w mózgu, gdzie znajdują się dwa ważne obszary – orientacji i koncentracji. Ściśle współpracują ze sobą, żeby wspierać proces rozumienia otaczają-

cych nas dźwięków. Następnie dźwięk jest przetwarzany przez pozostałe ośrodki mózgu, w tym ośrodek pamięci i części mózgu odpowiedzialne za emocje – dopiero wtedy rozumiemy, co naprawdę słyszymy. Aby funkcjonować prawidłowo, mózg powinien odbie-

rać dźwięki w pełnym zakresie. Ubytek słuchu powoduje, że do mózgu dociera jednak tylko część informacji, a to po prostu za mało. Dla naszego mózgu powoduje to bardzo duże obciążenie. Tracą na tym inne jego funkcje, np. zdolność zapamiętywania.

Kiedy mózgowi brakuje bodźców...

...odbija się to na całym zdrowiu. U osób niedosłyszących znacząco zwiększa się ryzyko wystąpienia:

- 1. Izolacji społecznej i depresji.** Osoby z ubytkiem słuchu mogą zacząć unikać spotkań towarzyskich, ponieważ mają problem z porozumiewaniem się i z aktywnym uczestnictwem w rozmowach. Wycofanie z kontaktów społecznych może natomiast powodować uczucie samotności, prowadzić do izolacji społecznej i depresji.
- 2. Demencji.** Raport opublikowany przez Lancet Commission w 2020 roku pokazał, że ubytek słuchu to ważny czynnik podnoszący ryzyko wystąpienia demencji. Umiarkowany niedosłuch może nawet 3-krotnie zwiększać prawdopodobieństwo jej wystąpienia, a znaczny ubytek słuchu – podnosi je nawet pięciokrotnie*.
- 3. Zaburzeń równowagi.** Nieleczony ubytek słuchu może wpływać na zmysł równowagi, trzykrotnie zwiększając ryzyko urazów wynikających z upadków**.

Kwadrans dla słuchu

Jednym z najważniejszych działań w trosce o mózg jest regularne przeprowadzanie badania słuchu. Może je wykonać specjalista protetyk słuchu lub lekarz laryngolog. Wizyta u protetyka jest bezpłatna, a gabinety są łatwo dostępne. Centra Słuchu Audika znajdują się w całej Polsce – w dużych miastach, ale i w mniejszych miejscowościach. Podstawowe badanie słuchu trwa zaledwie 15 minut. Nie jest potrzebne skierowanie, wystarczy umówić się na wizytę telefonicznie lub osobiście w wybranym gabinecie.



* G. Livingston, J. Huntley, et al., Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, „The Lancet” 2020, nr 396, str. 413-446

** A.V. Lubetzky et al., Auditory Input and Postural Control in Adults: A Narrative Review, JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2020;146(5): 480-487.

Otaczamy Ciebie i Twój słuch *wyjątkową opieką*



BEZ
skierowania

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

Mamy **ponad 600 gabinetów** w całej Polsce.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

 **Audika**



**Gazeta
WROCŁAWSKA**

GDZIE SIĘ LECZYĆ 2026

PROFILAKTYKA
PODSTAWOWE
BADANIA
PROFILAKTYCZNE
MOGĄ URATOWAĆ
CI ŻYCIE
STR. 4

**Dlaczego dorośli
ludzie - nawet ci,
którzy nigdy nie
mieli żadnych
objawów uczulenia
- nagle zaczynają
cierpieć na alergię**

Str. 28

MEDYKAMENTY
WIELE OSÓB ŁYKA
TABLETKI JAK
DROPSY. SKUTKI
TEGO MOGĄ BYĆ
FATALNE
STR. 30



FOT. 123RF

REKLAMA

0011477618



Ośrodek FreeDom
- doświadczona kadra,
domowa atmosfera
i wieloletnia skuteczność.

- » Leczenie uzależnień od alkoholu, narkotyków i leków.
- » Leczenie uzależnień behawioralnych.
- » Terapia grupowa i indywidualna.
- » Terapia dla współuzależnionych.



Razem z FreeDom **po wolność.**



Umów się
na bezpłatną konsultację **518 706 704**



+48 504 006 677

ul. Zwycięska 25-35/15, Wrocław 53-033

DR POBROTYN CLINIC

Tak, czas mija. My jednak możemy
zadbać o uśmiech, który zostanie na lata.



LECZENIE W NARKOZIE

opieka anestezjologa,
dbałość o komfort
Pacjenta

IMPLANTOLOGIA

trwałość, naturalność,
personalizacja

PROTETYKA

rekonstrukcja
uśmiechu

ORTODONCJA

korekta wad zgryzu

ENDODONCJA

leczenie kanałowe
pod mikroskopem

STOMATOLOGIA ESTETYCZNA

odbudowa estetyki
uśmiechu

PROFILAKTYKA I LECZENIE

dorosłych i dzieci

Przez Internetowe Konto Pacjenta możesz zapisać się już do kardiologa, na cytologię czy też mammografię

Nowe rozwiązania. Centralny system e-rejestracji działa od 1 stycznia 2026 r. Za jego pośrednictwem można umawiać się już na wizyty w ramach NFZ, ale jeszcze nie do wszystkich poradni. Sprawdź, z jakich usług możemy skorzystać już teraz?

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Centralna e-rejestracja jest dostępna poprzez Internetowe Konto Pacjenta oraz aplikację mojeIKP. Umożliwia ona umawianie, a także odwołanie wizyt i badań na NFZ.

Od 1 stycznia 2026 r. placówki wykonywujące mammografię, cytologię oraz konsultacje kardiologiczne zostały zobowiązane do dołączenia do systemu (mają na to czas do 1 lipca 2026 r.).

Od 1 sierpnia centralna e-rejestracja obejmie kolejne osiem rodzajów świadczeń.

Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów.

Teraz pacjenci mogą rezerwować wizyty na dwa sposoby:

- online – korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mobilnej mojeIKP,
 - bezpośrednio w placówce – telefonicznie lub osobiście, gdzie personel zapisuje pacjenta w centralnym systemie w jego imieniu.
- Dzięki systemowi możemy szybko sprawdzić, jakie terminy są dostępne w różnych przychodniach. Docelowo centralna e-rejestracja obejmie wszystkie konsultacje u specjalistów – na razie nie są one jeszcze dostępne.
- Gdzie w takim razie możemy się umówić już teraz?
- Od 1 stycznia 2026 roku poprzez IKP umówimy się na bezpłatne badania:
- pierwszą wizytę u kardiologa (będzie jednak potrzebne skierowanie);
 - mammografię – w ramach programu profilaktyki raka piersi, dla kobiet w wieku 45-74 lata bez skierowania;
 - cytologię;
 - test na HPV w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy, dla kobiet w wieku 25-64 lata.

Jak umówić się przez e-rejestrację do kardiologa?

Do kardiologa poprzez centralną e-rejestrację umówisz się, jeżeli:

- Posiadasz skierowanie od lekarza POZ do kardiologa z kategorią „stabilny” lub „pilny”;
- Lekarz POZ wystawił Twojemu dziecku skierowanie do kardiologa.

Co ważne, z centralnej e-rejestracji korzystamy wówczas, żeby się umówić na pierwszą wizytę w ramach tego skierowania (czyli umawiasz się przez IKP, mojeIKP lub w przychodni). Kolejne wizyty ustalamy już w przychodni.

Jak zapisać się na badanie przez Internetowe Konto Pacjenta?

Na początek musisz się zarejestrować lub zalogować. Następnie:

- wybierz „E-rejestracja”, potem „Umawianie wizyty” i „Umów badanie profilaktyczne”;
- wybierz program profilaktyczny: (np. profilaktyka raka piersi)
- wskaż swoje preferencje: termin, godziny wizyty, wybraną placówkę lub obszar;
- wybierz termin i miejsce z wyświetlonych propozycji, a następnie zatwierdź.

Wirtualna poczekalnia - jak z niej korzystać?

Pacjent korzystający z e-rejestracji może „stać” w wirtualnej kolejce, jeżeli nie znajdzie dla siebie dogodnego terminu badania w ciągu 40 dni.

Wirtualna poczekalnia „pilnuje” miejsca za ciebie i powiadomi o tym, że termin się zwołał. Bierze też pod uwagę tryb wizyty na skierowaniu: np. pilny.

Bardzo ważne jest, by pacjent odwołał wizytę lub badanie, jeśli wie, że nie może z niej skorzystać. Można to zrobić nawet w przeddzień wizyty. Dzięki temu nie blo-

kujemy miejsca. Co więcej, jeśli odwołamy wizytę, nasze skierowanie trafi automatycznie do poczekalni. System uwzględni, jak długo czekamy w wirtualnej kolejce. To skróci ponowne poszukiwanie dogodnego terminu wizyty.

W nowym roku wkroczyliśmy z bardziej rozbudowaną listą leków refundowanych. Lista będzie na bieżąco aktualizowana co kwartał.

W nowym roku Ministerstwo Zdrowia wprowadziło 24 nowe terapie, w tym:

- 9 terapii onkologicznych,
- 15 terapii nieonkologicznych,
- 8 terapii dedykowanych chorobom rzadkim.

W obszarze onkologii pacjenci otrzymują nowe możliwości leczenia, w tym kolejne opcje terapii chłoniaków oraz wybranych nowotworów płuc i przewodu pokarmowego.

Z kolei w leczeniu chorób rzadkich i przewlekłych pojawiają się innowacje, takie jak wygodniejsza forma rydyplamu w rdzeniowym zaniku mięśni (SMA), iptakopan w nocnej napadowej hemoglobinurii czy sotatercept w tętniczym nadciśnieniu płucnym.

- Aby zwiększyć dostępność tańszych leków dla pacjentów i jednocześnie zapewnić możliwość korzystania z innowacyjnych terapii, staraliśmy się znaleźć balans między wprowadzaniem leków innowacyjnych a generycznych. Wszystkie odpowiedzi mają taką samą skuteczność i biorównoważność jak leki oryginalne. - zaznaczyła Katarzyna Kacperczyk.

Co ciekawe, L4 nie oznacza automatycznie zakazu pracy, jeśli dotyczy ono tylko jednej z zawartych umów. Co jeszcze zmieniło się w ochronie zdrowia?

Pod koniec 2025 roku Ministerstwo Zdrowia poinformowało o zakończeniu pilotażu

programu „Dobry posiłek”. Decyzja ta wywołała krótką falę krytyki – pojawiły się opinie, że resort rezygnuje z rozwiązań wprowadzonego przez rząd PiS, które poprawiało jakość i dopasowanie posiłków serwowanych pacjentom w szpitalach.

W praktyce jednak nie ma powodów do niepokoju. Program pilotażowy zostaje przekształcony w ogólnokrajowy standard, który obejmie wszystkie szpitale, a nie tylko placówki uczestniczące wcześniej w pilotażu.



Jeśli w ciągu dwóch ostatnich lat nie miałaś mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej, możesz od razu umówić się przez e-rejestrację.

REKLAMA

0011476365

Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.

Twoje zdrowie, Twój relaks

Pakiety specjalistyczne

Pobyty lecznicze

Rehabilitacje

Turnusy rehabilitacyjne
z dofinansowaniem
PFRON



660-678-137 | 660-678-179
rezerwacja@uzdrowisko-ladek.pl
www.uzdrowisko-ladek.pl



Podstawowe badania profilaktyczne mogą uratować Ci życie!

Profilaktyka. Kompleksowe dbanie o zdrowie to nie tylko stosowanie się do zasad zdrowej diety, regularne picie wody, unikanie używek i systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej. By wystrzegać się chorób lub w porę podjąć odpowiednie leczenie, należy regularnie wykonywać podstawowe badania profilaktyczne.

Ewa Zwolak

Większość badań profilaktycznych jest nieodpłatna. Wymagane jest jednak skierowanie wystawione przez lekarza pierwszego kontaktu.

Morfologia krwi

Przy dobrym ogólnym stanie zdrowia morfologię zaleca się wykonywać profilaktycznie raz do roku. Jest jednym z podstawowych badań, wykony-

wanych zarówno w celach diagnostycznych, jak i profilaktycznych. Polega ona na pobraniu ok. 5 ml krwi przez nakłucie żyły w zgięciu łokciowym.

Za pomocą morfologii krwi, zwanej również badaniem składu krwi, można określić poziom m.in.: erytrocytów, proerytrocytów, hemoglobiny, hematokrytu, krwinek białych, granulocytów, limfocytów, monocytów, płytek krwi, etc.

Ogólne badanie moczu

Badanie w celach profilaktycznych powinno wykonywać się raz do roku. Jego wynik stanowi ważną informację o ogólnym stanie zdrowia pacjenta, a dokładniej o funkcjonowaniu układu moczowego.

Przeprowadzenie tego badania polega na oddaniu moczu porannego (na czczo) do specjalnego kubeczka i dokładnym jego opisanie (zazwyczaj: imię i nazwisko, PESEL). Następnie



EKG należy wykonywać przynajmniej raz w roku. Badania profilaktyczne pozwalają wykryć groźne choroby, w początkowym stadium rozwoju, gdy można z nimi skutecznie walczyć.

przekazuje się kubeczek do ambulatorium.

Badanie glukozy

Badanie zaleca się wykonywać co najmniej raz na pół roku. To jedno z podstawowych badań diagnostycznych przy cukrzycy, która ze względu na częstotliwość występowania, uznawana jest za chorobę cywilizacyjną. Regularny pomiar poziomu cukru we krwi jest ważny, ponieważ cukrzyca bardzo często przebiega bezobjawowo, co skutkuje rozwojem chorób towarzyszących w tym: nadwagi, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy i innych problemów z układem krążenia. Badanie poziomu glukozy wykonuje się w warunkach laboratoryjnych poprzez pobranie krwi z palca.

Lipidogram

Lipidogram zaleca się wykonywać przynajmniej raz w roku. Jego wyniki dostarczają informacji o zawartości we krwi trójglicerydów oraz cholesterolu ogólnego, a także jego frakcji HDL i LDL. Nieprawidłowy poziom trójglicerydów i cholesterolu może świadczyć o miażdżycy, zakrzepicy, problemach z krążeniem. Nieprawidłowy wynik tego badania powinien nas skłonić do zmiany trybu życia - rzucenia papierosów, wdrożenia zbilansowanej diety i regularnej aktywności fizycznej.

Pomiar ciśnienia tętniczego

Pomiar ciśnienia tętniczego powinno wykonywać się raz na tydzień. Regularne wykonywanie pomiaru jest ważne, ponieważ siła z jaką krew naciska na ściany tętnic, ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie. Niskie ciśnienie krwi może objawiać się zawrotami głowy, omdleniami, mroczeniami przed oczami, napadami nudności i przyspieszonym tętnem, natomiast zbyt wyso-

kiemu ciśnieniu krwi mogą towarzyszyć krwotoki z nosa, duszność i zaburzenia rytmu serca. Oprócz tego osoby ze zbyt wysokim ciśnieniem są nadmiernie drażliwe i nerwowe. Pomiary ciśnienia tętniczego najlepiej wykonywać samodzielnie w domu za pośrednictwem ciśnieniomierza.

EKG

Należy wykonywać przynajmniej raz do roku. Jest jednym z podstawowych badań profilaktycznych chorób układu krążenia. Dzięki niemu można rozpoznać zaburzenia rytmu serca w tym m.in. migotanie przedsionków, które może grozić nawet udarem mózgu. Warto pamiętać, że większość chorób wieńcowych w początkowej fazie rozwoju przebiega całkowicie bezobjawowo.

RTG klatki piersiowej

Należy wykonywać przynajmniej raz do roku. RTG klatki piersiowej warto wykonywać profilaktycznie powyżej 50. roku życia przynajmniej raz do roku. Jest to istotne zalecenie, ponieważ rak płuc wykrywany podczas takiego badania jest jednym z najbardziej podstawnych i śmiertelnych nowotworów. Rentgen klatki piersiowej jest przydatny również do rozpoznawania chorób układu oddechowego.

Przegląd stomatologiczny

Przegląd stomatologiczny należy wykonywać przynajmniej raz na pół roku. Przegląd jest podstawą w profilaktyce chorób zębów, w tym przede wszystkim próchnicy. Bagatelizowanie tego badania może prowadzić do rozwoju próchnicy, która stanowi bezpośrednią konsekwencję bytowania drobnoustrojów w jamie ustnej. Co istotne, próchnica może prowadzić do: stanów zapalnych płuc, nerek i innych organów, infekcyjnego zapalenia wsierdza, a także reumatoidalnego zapalenia stawów.

Cytologia

Należy wykonywać przynajmniej raz do roku. Cytologia to podstawowe badanie profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy, który jest stosunkowo częstym i podstępny nowotworem. Oprócz tego cytologia służy do sprawdzania stanu nabłonka pochwy, oceny działania leków hormonalnych i określenia terminu jajczkowania.

Mammografia

Mammografia jest badaniem profilaktycznym piersi. Uznawana jest ona za najlepszą metodę wczesnego wykrywania raka piersi. Badanie to polega na wykonaniu serii zdjęć sutka za pomocą promieni rentgenowskich. Dzięki profilaktycznemu wykonywaniu mammografii można wykryć raka piersi we wczesnej fazie rozwoju (zanim ujawni się on w postaci objawów klinicznych), co znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wyleczenia.

Badanie prostaty

Badanie prostaty per rectum i badanie PSA zaleca się wykonywać mężczyznom powyżej 40. roku życia przynajmniej raz do roku.

Prostata jest gruczołem krokowym stanowiącym część układu moczowo-płciowego mężczyzn. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przerost prostaty występuje u ok. 50 proc. panów po 60. roku życia. Z tego powodu warto postawić na profilaktykę już po 40. roku życia. Badanie prostaty wykonuje urolog lub lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Jest to tzw. badanie per rectum (przez odbytnicę). Dodatkowo panowie w średnim wieku powinni raz do roku wykonywać badanie PSA (Prostate Specific Antigen) - substancji, która produkowana jest przez gruczoł krokowy. Jej nadmierne stężenie we krwi może świadczyć o nowotworze prostaty.

REKLAMA

0011474870



dietetyk
Izabela Helman

☎ 693 638 539

Wrocław, ul. Krzywoustego 21/1d

Stomatologia Szumowicz

Wrocław, ul. Krasińskiego 29 – Artemed

**DIETOTERAPIA W NADWADZE, NIEDOWADZE
ORAZ W JEDNOSTKACH CHOROBYCH:**

**-cukrzyca ciążowa, I, II typu, miażdżycy,
nadciśnienie, dna moczanowa,
reflaks, IBS, dysfunkcje nerek,
trzustki, wątroby, w celiakii, alergiach.**

📱 ABC Dietetyk | Wrocław

✉ i.helman@wp.pl



Jakie badania laboratoryjne warto wykonać w ramach profilaktyki zdrowotnej?

TSH

Badanie funkcji tarczycy, które pomaga wykryć jej niedoczynność lub nadczynność.

ALT

Enzym wątrobowy, którego podwyższony poziom może świadczyć o uszkodzeniu wątroby.

Glukoza

Badanie poziomu cukru we krwi służące do diagnostyki cukrzycy, stanu przedcukrzycowego i kontroli leczenia.

Kreatynina

Parametr oceniający wydolność nerek i umożliwiający wczesne wykrycie ich uszkodzenia.

Morfologia

Podstawowe badanie krwi, które pozwala ocenić ogólny stan zdrowia i wykryć m.in. anemię, infekcje oraz stany zapalne.

Lipidogram

Ocena gospodarki lipidowej i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy, zawał czy udar.

CRP

Czuły marker stanu zapalnego, szybko rosnący m.in. przy infekcjach bakteryjnych i uszkodzeniach tkanek.

To tylko kilka **podstawowych badań**, które pomagają ocenić ogólny stan zdrowia — w ofercie **ALAB laboratoria** dostępnych jest **ponad 3500 badań**, dopasowanych do wieku, objawów i indywidualnych potrzeb.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę alab.pl lub najbliższy Punkt Pobrań.

Punkty Pobrań we Wrocławiu:

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| • Armii Krajowej 10/2 | • Gubińska 17 lok U1 | • Piłsudskiego 91b | • Św. Wincentego 35 |
| • Bierutowska 63 | • Hallera 184/1 | • Racławicka 2 | • Tarnogórska 1 |
| • Boya-Żeleńskiego 22 | • Horbaczewskiego 4 | • Sikorskiego 5A | • Traugutta 103 |
| • Czekoladowa 55 | • Hubska 76a | • Skłodowskiej-Curie 12 | • Vivaldiego 98 |
| • Dokerska 9 | • Kamieńskiego 227/U3 | • Stabłowicka 125 | • Waniliowa 32/U2 |
| • Dominikański 6 | • Nowodworska 91A | • Stalowa 50 | • Zwycięska 21 |

Na terenie Wrocławia można zamówić **wykonanie badań w domu!** Dostępne na www.alab.pl/alab-w-domu

Jak zapisać się na bezpłatne badania w ramach programu „Moje zdrowie”?

Profilaktyka. Pacjenci mogą skorzystać z programu profilaktycznego „Moje zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej”. Program ma zachęcić do dbania o kondycję zdrowotną oraz do regularnych badań profilaktycznych, które pozwalają na wczesne wykrywanie chorób.

Strona Zdrowia

Aby skorzystać z bezpłatnych badań w ramach programu profilaktycznego „Moje zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej”, który zastąpił program „Profilaktyka 40+” należy na początku wypełnić ankietę.

Można to zrobić samodzielnie przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub podczas wizyty u lekarza, pielęgniarki lub specjalisty ds. profilaktyki. W ramach programu „Moje Zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej” pacjenci otrzymają skierowanie na badania.

Podstawowe badania diagnostyczne:

- morfologia krwi
- stężenie glukozy we krwi
- poziom kreatyniny we krwi wraz z oszacowaną wartością eGFR
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, cholesterol nie-HDL, triglicerydy)
- hormon tyreotropowy (TSH)
- badanie ogólne moczu.

Rozszerzone badania diagnostyczne (zlecane w zależności od wieku i wyniku ankiety):

- aminotransferaza alaninowa (ALAT)
- aminotransferaza asparaginianowa (ASPAT)
- gamma glutamylotranspeptydaza (GGTP)
- PSA całkowity (u mężczyzn powyżej 50. roku życia)
- anty-HCV
- lipoproteina A (wykonywana raz w życiu między 20. a 40. rokiem życia);

W ramach programu „Moje zdrowie – bilans zdrowia osoby dorosłej” osoby w wieku od 20 do 49 lat mogą skorzystać z badań nie częściej niż raz na 5 lat, natomiast osoby powyżej 49. roku życia – nie częściej niż co 3 lata.

Ekspert o programie

Dr Zbigniew J. Król z Zakładu Zdrowia Publicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu nie spodziewa się, że program przyniesie pożądany efekt. Skąd wątpliwości? – Zdrowi dorośli w wieku 20-45 lat rzadko



FOT. FREEPIK

Przed wykonaniem bezpłatnych badań należy wypełnić ankietę. Na tej podstawie zlecane są dodatkowe analizy dla danej osoby.

odwiedzają lekarzy, a jeszcze rzadziej poddają się badaniom, jeśli nic im nie dolega. Mamy na to liczne dowody w postaci podsumowań rezultatów programów profilaktycznych, adresowanych do młodych ludzi na całym świecie, a realizowanych w placówkach zdrowotnych. Takie programy po prostu nie przynoszą efektów. W przypadku tej grupy znacznie większy sens ma organizowanie badań przesiewowych w miejscach, w których ci ludzie bywają. Młody człowiek nie przyjdzie

do przychodni, ale można go nakłonić do badania na uczelni czy przy okazji koncertu. W wielu krajach tak to działa i jest skuteczne – wskazuje dr Zbigniew J. Król. Ekspert dodaje, że skuteczna profilaktyka zdrowotna nie może opierać się wyłącznie na badaniach diagnostycznych czy okazjonalnej edukacji zdrowotnej. Podkreśla, że potrzebne są zintegrowane działania, w których różne elementy systemu – profilaktyka, edukacja, organizacja opieki zdrowotnej – wzajemnie się uzupełniają.

REKLAMA

0011471532



WIKTORIAMED
KLINIKA STOMATOLOGII

30 LAT DOŚWIADCZENIA W STOMATOLOGII
Tysiące uśmiechów

-  Nowoczesna klinika stomatologiczna
-  Doświadczeni lekarze i higienistki
-  Kompleksowe leczenie jamy ustnej


 Centrum Wrocławia
(obok Sky Tower)
 ul. Powstańców Śl. 58A/U2


 533 513 077
 71 716 67 33



Sprawdź, jakie szczepionki możesz obecnie, czyli od początku lutego przyjąć w aptece

Szczepienia. Dorośli pacjenci mogą bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć sześć szczepionek: przeciw ospie wietrznej, durowi brzuszemu, żółtej gorączce, meningokokom grup B, A, C, W, Y oraz błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis.

opr. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Rozszerzenie katalogu szczepień wykonywanych w aptekach to jedno z najskuteczniejszych działań zwiększających wyszczepialność dorosłych w Polsce - ocenia socjolog prof. Tomasz Sobierajski.

Od 1 lutego br. Ministerstwo Zdrowia poszerzyło listę chorób, przeciw którym można bezpłatnie zaszczepić się w aptece.

Zgodnie z opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia obwieszczeniem od 1 lutego 2026 r. dorośli pacjenci będą mogli bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przyjąć w aptece sześć nowych szczepionek. Są to preparaty przeciwko: ospie

wietrznej, durowi brzuszemu, żółtej gorączce, meningokokom grupy B, meningokokom grupy A, C, W, Y oraz szczepionka skojarzona przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i poliomyelitis. Rozszerza to dotychczasowy wykaz jedenastu schorzeń, przeciwko którym szczepienia były dostępne w aptece. Do tej pory pacjenci mogli zaszczepić się m.in. przeciwko COVID-19, grypie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, RSV, HPV, pneumokokom, półpaścowi, a także odrze, śwince i różyczce.

- To jest ogromny zysk dla społeczeństwa, dla systemu ochrony zdrowia i dla budżetu państwa - powiedział PAP dr hab. Tomasz Sobierajski, prof. UW, kierownik Ośrodka Badań Socjomedycznych Uniwersytetu Warszawskiego.



Do apteki bliżej niż do przychodni i nie ma kolejek. Pacjenci mogą się tu zaszczepić bezpłatnie lub częściowo odpłatnie przeciw wielu chorobom.

Szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat

Jak przypominał, szczepienia w aptekach funkcjonują w krajach zachodnich od wielu lat, jednak w Polsce przez lata brakowało zgody na ich wprowadzenie. Zmieniło się to dopiero w czasie pandemii, gdy farmaceuci otrzymali możliwość podawania szczepionek przeciw COVID-19.

- Przeprowadzone przeze mnie już wcześniej badania wykazały, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci od dawna byli gotowi na takie rozwiązanie. Jako społeczeństwo mamy duże zaufanie do farmaceutów, a apteki uważane są przez naszych respondentów za jedno z najbezpieczniejszych miejsc, jeśli chodzi o wykonanie szczepienia. Poza tym każdy ma do nich blisko i nie ma w nich takich kolejek, jak do przychodni - powiedział ekspert.

Według prof. Sobierajskiego rezygnowanie z wykorzystania kompetencji farmaceutów w działaniach profilaktycznych oznaczało stratę dla całego systemu ochrony zdrowia. W jego opinii, są to doskonale wykształceni pod kątem medycznym ludzie, o ogromnym potencjale.

Jego zdaniem służyłyby wprowadzonych zmian potwierdzają wyraźne wzrosty poziomu wyszczepienia wśród dorosłych Polaków.

- Ten sezon szczepień przeciwko grypie jest rekordowy i zadowolęliśmy się to właśnie farmaceutom - podkreślił ekspert.

Łącznie od sierpnia 2025 do stycznia 2026 roku przeciwko grypie zaszczepiło się ponad 2 mln osób. Najwyższy wzrost odnotowano w grupie osób starszych oraz w regionach, w których działa najwięcej aptecznych punktów szczepień. Prof. Sobierajski podkreślił, że dzięki dobrej dostępności aptek oraz czasowi, jaki farmaceuci mogą poświęcić pacjentom, ich rola w profilaktyce zdrowotnej będzie systematycznie rosła. Zaznaczył również, że zakres szczepień realizowanych w aptekach jest stopniowo rozszerzany, ponieważ rozwiązanie to przynosi konkretne i zauważalne korzyści.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

REKLAMA

0011464608

KORIM.PL SPECJALISTYCZNE SKLEPY MEDYCZNE

▶ KULE, LASKI,
WÓZKI INWALIDZKIE
▶ STABILIZATORY STAWÓW
▶ PASY BRZUSZNE,
ŁĘDŹWIOWE
▶ PROTEZY PIERSI, PERUKI

▶ ART. HIGIENICZNE
I PIELĘGNACYJNE
▶ PIELUCHOMAJTKI
▶ SPRZET STOMIJNY
▶ WKŁADKI ORTOPEDYCZNE
I BUTY



SKLEPY:

Głogów,
ul. Kościuszki 15A
tel.: 76 835 01 02

Góra, ul. Piłsudskiego 38
tel.: 65 543 24 86

Wschowa, ul. Cicha 7b
tel.: 65 540 21 37

Szprotawa, ul. Kościuszki 37
tel./fax: 68 376-36-31

sklep on-line

sklep.korim.pl

www.korim.pl

***TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ**

Pielęgniarki i położne mają teraz nowe uprawnienia

Zmiany. Nowe uprawnienia pielęgniarek i położnych w Polsce stopniowo wchodzi w życie od kilku lat, a ostatnie zmiany z 2025 roku znacząco poszerzają ich kompetencje. Teraz pielęgniarka może wypisać ci skierowanie na badania i recepty na leki

Strona Zdrowia

Nowe uprawnienia pozwalają na odciążenie lekarzy, dzięki czemu pacjenci mają łatwiejszy i szybszy dostęp do badań i leków. Najnowsze uprawnienia pielęgniarki i położne zyskały dzięki nowemu programowi „Moje zdrowie”.

Takie skierowania wystawi ci pielęgniarka lub położna Pielęgniarki i położne w Polsce od lat sukcesywnie zyskują nowe uprawnienia, co ma na celu odciążenie lekarzy, usprawnienie dostępu do świadczeń medycznych oraz efektywniejsze funkcjonowanie systemu opieki zdrowotnej. Kluczowe zmiany w tym zakresie są regulowane przez Rozporządzenia Ministra Zdrowia oraz

Ustawę o zawodach pielęgniarki i położnej.

Pielęgniarki i położne posiadające odpowiednie kwalifikacje (zwykle ukończony kurs specjalistyczny „Ordynowanie leków i wypisywanie recept” – część I i II oraz/lub tytuł specjalisty w dziedzinie pielęgniarstwa) mogą wystawiać skierowania na szeroki zakres badań diagnostycznych. Do najczęściej wymienianych należą:

- badania moczu: np. ogólne badanie moczu z oceną mikroskopową osadu,
- badania kału: np. badanie w kierunku obecności pasożytów, badanie w kierunku krwi utajonej,
- badania krwi: np. morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi, odczyn opadania krwinek czerwonych (OB),

- badania biochemiczne i immunochemiczne w surowicy krwi: np. sód, potas, kreatynina, glukoza, hemoglobina glikowana (HbA1c), doustny test tolerancji glukozy (DTTG), białko C-reaktywne (CRP), badania w kierunku toksoplazmozy (IgG, IgM), różyczki (IgG, IgM), przeciwciał anty-HCV, anty-HBs, badania w kierunku kiły (VDRL), aminotransferaza asparaginianowa (ASPAT), gammaglutamylotranspeptydaza (GGTP), PSA całkowity (u mężczyzn), lipoproteina A (raz w życiu między 20. a 40. rokiem życia w ramach oceny ryzyka chorób sercowo-naczyniowych).

- badania z zakresu serologii grup krwi: np. oznaczenie grupy krwi ABO i antygenu Rh D, oznaczenie przeciwciał anty-Rh.



FOT123RF

Pielęgniarki i położne w Polsce sukcesywnie zyskują nowe uprawnienia, co ma na celu odciążenie lekarzy i usprawnienie dostępu do świadczeń medycznych.

Nowe uprawnienia dla pielęgniarek i położnych w programie „Moje Zdrowie”

Od 1 maja 2025 roku (a pełna realizacja od 7 sierpnia 2025 roku) pielęgniarki i położne mają również możliwość zlecenia całego pakietu badań laboratoryjnych przypisanych do nowego programu profilaktycznego „Moje Zdrowie - bilans zdrowia osoby dorosłej”. Program ten jest przeznaczony dla osób dorosłych od 20. roku życia, i ma na celu wczesne wykrywanie i zapobieganie najpowszechniejszym chorobom. Brane są w nim pod uwagę także takie obszary jak zdrowie psychiczne, styl życia i uzależnienia.

Program obejmuje badania takie jak:

- morfologia krwi,
- stężenie glukozy we krwi,
- poziom kreatyniny we krwi z eGFR (parametr dotyczący nerek),
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy),
- hormon tyreotropowy (TSH) (hormon tarczycy),
- ALAT, ASPAT, GGTP (próby wątrobowe),
- PSA całkowity (u mężczyzn, wskaźnik przerostu prostaty),

- anty-HCV (wirusowe zapalenie wątroby typu C),
- lipoproteina A (ocena ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, raz w życiu między 20. a 40. rokiem życia).

Pielęgniarka i położna może też wypisać receptę i zrobić USG

Oprócz rozszerzonych uprawnień do wystawiania skierowań, pielęgniarki i położne w ostatnich latach zyskały szereg innych kompetencji. Ważne zmiany, które weszły już w życie, obejmują:

- ordynowanie leków i wystawianie recept - pielęgniarki i położne, po ukończeniu odpowiednich kursów specjalistycznych, mają prawo do ordynowania wybranych leków zawierających określone substancje czynne (z wyłączeniem leków bardzo silnie działających, środków odurzających i psychotropowych), środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz niektórych wyrobów medycznych,

- wystawianie zleceń na wyroby medyczne - w ramach posiadanych uprawnień pielęgniarki i położne mogą zlecać określone wyroby medyczne,

- wykonywanie dojrzałego i podawanie produktów leczniczych drogą dożylkową - od 5 lipca 2024 roku pielęgniarki i położne z odpowiednimi kwalifikacjami mogą wykonywać te czynności,

- pobieranie materiału z górnych dróg oddechowych i wykonywanie testów antygenowych na obecność wirusów,

- wykonywanie badań USG według protokołów ratunkowych - po ukończeniu odpowiedniego kursu doształcącego z USG, pielęgniarki mogą wykonywać takie badania,

- przeprowadzanie badań kwalifikacyjnych przed szczepieniami u dzieci powyżej 9. roku życia - dotyczy to zarówno szczepień zalecanych, jak i przeciwko COVID-19. Proponowane zmiany w ustawie o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych z USG, dotyczy to zarówno szczepień zalecanych, jak i przeciwko COVID-19. Proponowane zmiany w ustawie o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych z USG, dotyczy to zarówno szczepień zalecanych, jak i przeciwko COVID-19.

Ważne jest, aby pamiętać, że pełen zakres uprawnień pielęgniarek i położnych jest ściśle określony w odpowiednich Rozporządzeniach Ministra Zdrowia oraz Ustawie o zawodach pielęgniarki i położnej i często wymaga ukończenia konkretnych kursów specjalistycznych lub posiadania tytułu specjalisty.

REKLAMA

0011479676

CENTRUM LECZENIA OTYŁOŚCI

52 kg w 12 miesięcy

128 kg

INFORMACJE I ZAPISY:

516 289 230

42 630 20 15

www.sabaodchudzanie.pl

45-222 Opole, ul. Chabrów 58/101b

54-239 Wrocław, ul. Wejherowska 28

saba

Kompleksowe leczenie otyłości i jej powikłań

Działamy nieprzerwanie od 1981 roku.

PRZED KURACJĄ

PO KURACJĄ

57,2 kg w 12 miesięcy

173,6 kg

PRZED KURACJĄ

PO KURACJĄ



Centrum Rehabilitacji i Edukacji Medycznej we Wrocławiu

powstało z myślą o wymagających Pacjentach,
oczekujących profesjonalnej i skutecznej
rehabilitacji w komfortowych warunkach
i przyjaznej atmosferze.



ZAŁOŻYCIEL CENTRUM

– prof. n. med. i n. o zdr. dr hab.

ANDRZEJ CZAMARA,

specjalista w dziedzinie fizjoterapii
z ponad 30-letnim doświadczeniem z Pacjentami.

Specjalizujemy się w fizjoterapii w ortopedii i traumatologii narządu ruchu, mając na uwadze złożoność procesu rehabilitacji oraz potrzebę jego indywidualizacji. **WYKONUJEMY ZABIEGI Z ZAKRESU KINEZYTERAPII, MASAŻU, FIZYKOTERAPII, TERAPII MANUALNEJ I METOD SPECJALNYCH.**

POSIADAMY WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE w prowadzeniu fizjoterapii, głównie chorób i obrażeń narządu ruchu, schorzeń kręgosłupa, w traumatologii sportowej oraz wypadków komunikacyjnych. Każdy pacjent odnajdzie w naszym ośrodku bezpieczne i komfortowe warunki powrotu do sprawności fizycznej oraz specjalistyczną opiekę dostosowaną do konkretnego etapu postępowania fizjoterapeutycznego.

Ćwiczenia oraz zabiegi fizykoterapeutyczne dobierane są w sposób indywidualny do każdego pacjenta i **PROWADZONE SĄ PRZEZ DOŚWIADCZONYCH FIZJOTERAPEUTÓW.** Rehabilitację uzupełniają regularnie przeprowadzane badania i testy funkcjonalne, pozwalające na obiektywną ocenę postępów fizjoterapii.

Wykonywane w naszym Centrum **BADANIA SIŁY MIĘŚNIOWEJ ORAZ TRÓJWYMIAROWA ANALIZA RUCHU** dostarczają fizjoterapeucie danych umożliwiających stałą kontrolę prowadzonego programu rehabilitacji oraz możliwość jego modyfikacji w celu osiągnięcia przez pacjenta najlepszych wyników i optymalizacji procesu powrotu do sprawności ruchowej. **KORZYSTAMY RÓWNIEŻ Z BADAŃ ELEKTROMIOGRAFII POWIERZCHNIOWEJ** dostarczającej informacji na temat aktywności mięśniowo-nerwowej, które wzbogacają wiedzę o stanie pacjenta.

W Centrum Rehabilitacji i Edukacji Medycznej istnieje możliwość przeprowadzenia specjalistycznych **BADAŃ SPRAWNOŚCIOWYCH UMOŻLIWIAJĄCYCH OBIEKTYWNĄ OCENĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.** W zależności od występującej dysfunkcji badania obejmują zestaw różnych specjalistycznych testów i pomiarów, pozwalających na kompleksową ocenę stanu badanego.

W naszym Centrum istnieje możliwość konsultacji ze specjalistą fizjoterapii prof. Andrzejem Czamarą. Ponadto prowadzimy współpracę ze specjalistami w dziedzinie ortopedii, chirurgii i traumatologii z terenu Dolnego Śląska, jak również z ośrodkami innych rejonów Polski.



LOKALIZACJA:
ul. Tadeusza Kościuszki 4,
50-038 Wrocław

REJESTRACJA :
Poniedziałek i środa 7.00-19.00
Wtorek, czwartek, piątek 7.00-16.00

Tel. 71/342 84 67
repcja@czamara-centrum.pl
www.czamara-centrum.pl

Ten model leczenia dla pacjentek z rakiem piersi skraca czas od diagnozy do podjęcia terapii

Diagnostyka. Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce. Czas ma kluczowe znaczenie w leczeniu, tymczasem pacjentki zderzają się z systemem, w którym diagnostyka, decyzje terapeutyczne i leczenie trwają wiele tygodni.

Barbara Wesola

W Polsce funkcjonuje model opieki, który porządkuje ten proces i skraca drogę pacjentek przez leczenie raka piersi. To rozwiązanie, o którym wciąż mówi się zbyt rzadko, mimo że realnie zmienia przebieg terapii.

Leczenie oparte na współpracy specjalistów

Breast Cancer Units (BCU), czyli wyspecjalizowane ośrodki leczenia raka piersi, funkcjonują w Polsce od 1 października 2019 roku, kiedy to weszło w życie rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia dotyczące Kompleksowej Opieki Onkologicznej nad Pacjentem z Nowotworem Piersi (KON-PIERŚ). Ich celem było uporządkowanie i przyspieszenie leczenia raka

piersi poprzez skupienie całego procesu terapeutycznego w jednym miejscu – od diagnostyki po rehabilitację.

Centra powstały jako odpowiedź na problem rozproszonej opieki, w której pacjentka musiała samodzielnie poruszać się między poradniami, oddziałami i terminami. W modelu Breast Cancer Unit leczenie prowadzone jest przez zespół interdyscyplinarny, działający według jednolitych standardów.

Ile jest Breast Cancer Units?

Na koniec 2025 r. w Polsce działało około 35-40 certyfikowanych Breast Cancer Units, zgodnie z wymogami rozporządzenia MZ. Sieć ta rozwijała się stopniowo – od kilkunastu ośrodków w pierwszych latach do obecnego poziomu, który obejmuje większość województw. Każdy BCU zabezpiecza



BCU – przy odpowiednim dostępie i świadomości pacjentek – działa szybciej i skuteczniej niż rozproszona opieka.

populację liczącą około 250-500 tys. mieszkańców.

Ośrodki te działają zarówno w strukturach publicznych, jak i prywatnych realizujących świadczenia w ramach NFZ. Przykłady to m.in. Dolnośląskie Centrum Onkologii we Wrocławiu. Breast Cancer Units są centrami kompetencji, w których pacjentka trafia pod opiekę zespołu zło-

żonego z chirurgów onkologicznych, onkologów klinicznych, radioterapeutów, patomorfologów, diagnostów, rehabilitantów oraz psychoonkologów. Leczenie planowane jest podczas konsylium multidyscyplinarnego, które ustala spersonalizowaną ścieżkę terapii.

Model ten pozwala prowadzić leczenie zgodnie z aktualną wiedzą me-

dyczną, zwiększa szanse na wczesne wykrycie choroby oraz – w uzasadnionych przypadkach – na jednoczesną rekonstrukcję piersi. Dzięki koncentracji doświadczenia i procedur ośrodki BCU osiągają najlepsze wyniki leczenia raka piersi.

Do BCU można zgłosić się bezpośrednio. Skierowanie nie jest wymagane. Wystarczy podejrzenie raka piersi, np. wyczuwalny guzek, zmiana w obrębie skóry piersi lub niepokojący wynik badania obrazowego. Pacjentka trafia wówczas bezpośrednio do szybkiej diagnostyki i na konsylium. Karta DiLO nie jest warunkiem przyjęcia do BCU, choć jej posiadanie przyspiesza formalną ścieżkę leczenia w ramach NFZ. W praktyce, jeśli pacjentka zgłasza się bez karty, zostaje ona wystawiona na etapie potwierdzenia podejrzenia nowotworu.

Breast Cancer Units realizują leczenie raka piersi bezpłatnie w ramach NFZ dla pacjentek ubezpieczonych. Obejmują one diagnostykę, leczenie chirurgiczne, systemowe, radioterapię oraz opiekę po zakończeniu terapii.

Część ośrodków oferuje również leczenie komercyjne, jednak podstawowy model BCU opiera się na finansowaniu publicznym.

REKLAMA

0011474437

KOLONOSKOPIA
w ramach Programu Badań Przesiewowych NFZ

jeżeli

- w ciągu ostatnich **10 lat** nie miałeś kolonoskopii
- jesteś w przedziale wiekowym **50-65 lat**

lub

- jesteś w przedziale wiekowym **40-49 lat**, a wśród Twoich najbliższych zdiagnozowano raka jelita grubego

to badanie
jest właśnie dla Ciebie

wejdź na

www.endomed.com.pl/badania-przesiewowe/

wypełnij ankietę kwalifikacyjną i wyślij na

rejestracja@cmendomed.pl

to badanie ratuje życie!

pl. Solidarności 1/3/5 53-661 Wrocław | tel. 71-715-80-88

www.endomed.com.pl | rejestracja@cmendomed.pl

Precyzyjne uderzenie w raka prostaty

Badania. Nowoczesna diagnostyka raka prostaty sprawia, że coraz częściej wykrywane są nowotwory na bardzo wczesnym etapie – nawet o dekadę wcześniej w ich naturalnej historii, niż jeszcze dziesięć lat temu.

Strona Zdrowia

Jak tłumaczy dr Stefan W. Czarniecki oraz dr n. med. Marek Filippek, dzięki rezonansowi magnetycznemu i biopsji fuzyjnej, statystycznie najczęściej można dziś rozpoznać raka prostaty o niskim lub pośrednim ryzyku.

– Nie każdy taki nowotwór wymaga radykalnego leczenia, operacji, czy nawet bardzo zaawansowanej robotycznej chirurgii lub radykalnej radioterapii. Coraz częściej wystarczającą metodą jest aktywny nadzór raka prostaty, polegający na regularnym oznaczaniu PSA, wykonywaniu rezonansów magnetycznych z kontrastem oraz biopsji fuzyjnych. Dzięki temu monitorujemy rozwój choroby i reagujemy tylko wtedy, gdy jest to konieczne – wyjaśnia urolog dr Stefan W. Czarniecki, FEBU, Ordynator Oddziału Urologii w Szpitalu Carolina.

Uzupełnieniem aktywnego nadzoru i uzupełnieniem postępów we wczesnej diagnostyce raka prostaty, jest leczenie celowane, czyli oddziaływanie tylko na tę część prostaty, która jest zajęta przez nowotwór. To często



Nie ma powodów do stresu. Zabieg TMA trwa krócej niż godzinę, jest niebolesny i wykonywany w krótkim znieczuleniu.

stosowana metoda leczenia raka stercza wykorzystywana w leczeniu celowanym.

– Z metod terapii celowanych do leczenia obszarów zajętych chorobą wykorzystywaliśmy dotychczas technologię HIFU, która pozwalała oddziaływać na strefę prostaty, która była objęta chorobą, co dotychczas uznawaliśmy za duży postęp, ponieważ zmniejszaliśmy ryzyko powikłań względem klasycznych operacji radykalnych. No-

wym etapem w tej ewolucji leczenia stała się Celowana Terapia Mikrofalowa Raka Prostaty (TMA), innowacyjna metoda pozwalająca precyzyjnie leczyć raka prostaty punktowo, czyli w miejscu, w którym rzeczywiście znajduje się nieduże ognisko nowotworu – dodaje dr n. med. Marek Filippek, specjalista urologii i Senior Consultant w Szpitalu Carolina.

TMA (Targeted Microwave Ablation) to mikrofalowa terapia celowana,

w której wykorzystywane są te same modele wirtualne prostaty, jakie stosowane są w biopsji fuzyjnej. W praktyce oznacza to, że lekarz trafia dokładnie w ten sam punkt, z którego wcześniej pobierał wycinek do postawienia diagnozy – tyle że zamiast pobierać próbkę, wprowadza igłę emitującą mikrofale. W taki, wysoce precyzyjny sposób przy wykorzystaniu TMA, niszczone są komórki nowotworowe. Leczony obszar, który najlepiej odpowiada tej metodzie, ma zwykle do 15 mm średnicy. Sama terapia trwa zaledwie kilka minut, a cała procedura zamyka się w czasie do jednej godziny.

Można leczyć pojedyncze ognisko lub kilka małych zmian w obrębie prostaty. Zabieg może być alternatywą dla aktywnego nadzoru lub jego uzupełnieniem – zmniejszając liczbę potrzebnych kontroli i biopsji.

Po zabiegu TMA aż 90,5 proc. pacjentów ma ujemne biopsje w leczonym miejscu. Konieczne jest jednak dalsze monitorowanie prostaty, ponieważ nowotwór może pojawić się w innej części gruczołu. Aktualnie TMA jest najbardziej nowoczesnym sposobem leczenia raka prostaty we wczesnym stadium i odpowiada na rosnące wąt-

pliwości co do potrzeby radykalnego leczenia u wszystkich pacjentów.

Dotychczas w leczeniu celowanym najpowszechniej wykorzystywano technologię HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) – terapię ultradźwiękową, która niszczy tkankę poprzez miejscowe podgrzewanie i denaturację białek oraz ich destrukcję poprzez efekt kawitacji.

Różnica polega na precyzji i kontroli. HIFU leczy pod kontrolą USG strefę prostaty objętą chorobą, TMA zaś opiera się na danych z rezonansu magnetycznego, który był wykonany wcześniej i pod kontrolą nawigacji przestrzennej jest w stanie trafić w ściśle określony nieduży punkt tzn. ognisko raka w prostacie. Dzięki temu oddziaływanie jest tylko na to konkretne miejsce, które stanowić może zaledwie kilka procent całej prostaty, ale w którym znajduje się rak istotny klinicznie.

Zalety zabiegu TMA to: czas trwania poniżej godziny; to, że jest on mikrokroczowy (tylko jedno lub kilka wkłuć igły); brak konieczności zakładania cewnika; bezpieczne dojście przezkroczowe (przez skórę kroczną); pobyt w szpitalu do 24 godzin; zabieg jest niebolesny i wykonywany w krótkim znieczuleniu; brak potrzeby stosowania silnych leków przeciwbólowych; brak konieczności antybiotykoterapii; szybka rekonwalescencja (często wystarczy weekend); wyjątkowo niskie ryzyko powikłań takich jak nietrzymanie moczu czy zaburzenia erekcji; możliwość powtórzenia procedury, jeśli zajdzie taka potrzeba; możliwość kontynuacji leczenia inną metodą w przyszłości.

REKLAMA

0011477084



medic*ncept

CENTRUM MEDYCZNE

Mediconcept to centrum medyczne, w którym wieloletnia tradycja spotyka się z nowoczesną medycyną. Jesteśmy obecni na rynku nieprzerwanie od 2002 roku, od początku budując opiekę medyczną opartą na doświadczeniu, odpowiedzialności i zaufaniu pacjentów.

Dziś łączymy sprawdzone podejście do leczenia z aktualnymi standardami medycyny i nowoczesnym zapleczem diagnostyczno-zabiegowym. Oferujemy szeroki zakres usług specjalistycznych dla całej rodziny, w tym ginekologię i położnictwo, stomatologię, zabiegi operacyjne, leczenie w znieczuleniu ogólnym oraz poradnie specjalistyczne.

medic*ncept
CENTRUM MEDYCZNE

ul. Krzycka 94, Wrocław

Nasze Centrum jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00 – 19:00

TEL. 71 362 86 41



www.mediconcept.pl

Jak w prosty sposób sami możemy po posiłku obniżyć poziom cukru w organizmie?

Obserwuj organizm. Nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwiastunem cukrzycy lub hipoglikemii.

Strona Zdrowia

● Badacze odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę. Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku. Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina. Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Aby obniżyć poziom cukru wybierzmy się na spacer.

(zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki. Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy. Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

U niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wytężoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak na-

gła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwiastunem cukrzycy lub hipoglikemii.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny

sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory. Badacze porównali trzy zachowania, które możemy podjąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwnostwem jest hipoglikemia (niedocukrzeczenie), czyli zbyt niskie

stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to najczęściej:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
- polidypsja - wzmożone pragnienie,
- wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

REKLAMA

0011473941



Wsparcie terapeutyczne i diagnostyczne we Wrocławiu

Tworzymy miejsce, w którym wiedza spotyka się ze zrozumieniem potrzeb dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych.

Nasz zespół specjalistów oferuje kompleksową ścieżkę pomocy:

• **Diagnostyka i Opinie:** Pełna diagnostyka psychologiczno-pedagogiczna (m.in. dysleksja, dysgrafia, dysortografia) oraz ADHD. Wystawiamy opinie honorowane przez placówki oświatowe.

• **Wsparcie i Rozwój:** Psychoterapia, psychotraumatologia, logopedia oraz terapia ręki.

• **Trening funkcji poznawczych i EEG-Biofeedback:** Skuteczna pomoc w obszarze koncentracji, pamięci i efektywnego uczenia się (szczególnie dla dzieci przeciężonych nauką).

Zapraszamy do kontaktu

– wspólnie dobierzemy odpowiednią ścieżkę wsparcia.

EVEMED Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Inowrocławska 56, 53-648 Wrocław
tel. (48) 724 314 798
e-mail: poradnia@evemed.pl
www.evemed.pl

Ta rzadka choroba atakuje zwłaszcza zimą. Nie do wiary, co wywołuje reakcję alergiczną

Emil Hoff

● Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego!

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble. W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszeniem!). Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy

szy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dojść do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomach uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy. Nie ma skutecznego leku, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fotokemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.

Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie



Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia każdy kontakt np. z chłodnym powietrzem w prawdziwy koszmar.

moga kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej

u dzieci i ustępuje samoczynnie, z reguły po 10. rodzinach. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się nawet przez całe życie.

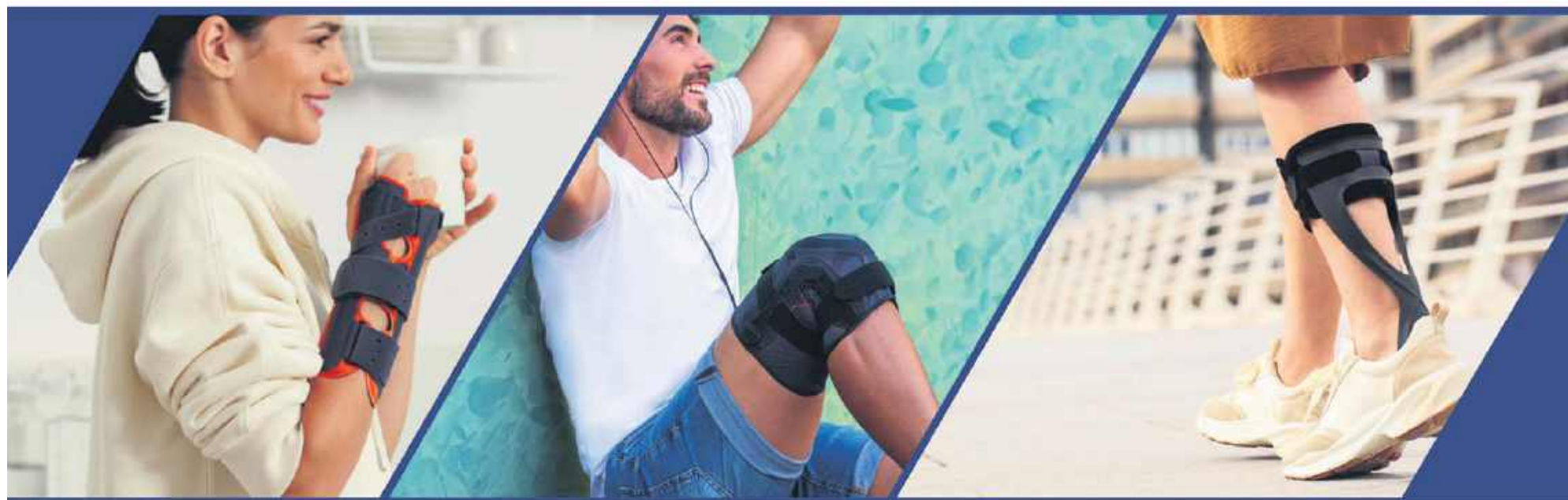


PRODUKTY ORTOPEDYCZNE DLA DZIECI I DOROSŁYCH

www.orliman.pl

▶ w ofercie ponad 250
modeli ortez i stabilizatorów

▶ wyroby m.in. dla pacjentów ortopedycznych
i neurologicznych, dzieci, seniorów i sportowców



AUTORYZOWANY PARTNER HANDLOWY MARKI ORLIMAN

- ▶ fachowe doradztwo
- ▶ szeroki asortyment
- ▶ realizacja zleceń NFZ



WROC MED PLUS
UL. KOŚCIUSZKI 113/1U
50-442 Wrocław
☎ 71 794 88 20
+48 508 378 299

WROC MED PLUS
UL. FIELDORFA 2
54-049 Wrocław
☎ 600 322 715

PRZYCHODNIA +ATMEDICA

- PUNKT POBRAŃ KRWI
OD GODZINY 6:00
- SZCZEPIENIA PODRÓŻNYCH
- SZCZEPIENIA ZALECANE DLA
DZIECI OD 6. TYGODNIA ŻYCIA
- WLEWY WITAMINOWE
- PSYCHOLOG, PSYCHOLOG
DZIECIĘCY, SEKSUOLOG,
PSYCHOTERAPEUTA
- LOGOPEDA
- PORADNIA STOMIJNA
- PORADNIA LECZENIA RAN



Psychoterapia i wsparcie psychologiczne

Rozumiemy, jak ważna jest równowaga pomiędzy zdrowiem fizycznym a psychicznym.

Dlatego prowadzimy psychoterapię dla każdej grupy wiekowej – dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów – w różnych nurtach, dostosowanych do indywidualnych potrzeb.

PRZYCHODNIA MATMEDICA
UL. PIOTRA CZAJKOWSKIEGO 44U
51-171 WROCŁAW

www.matmedica.pl

TELEFON DO PLACÓWKI:

727 777 082

UMÓW WIZYTĘ PRZEZ:

www.znanylekarz.pl/placowki/matmedica

Cytologia i test HPV – wczesne wykrycie to klucz do zdrowia

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Strona Zdrowia

W Polsce każdego roku z powodu raka szyjki macicy umiera około 1,5-1,7 tys. kobiet, a chorobę rozpoznaje się u ok. 2,5 tys. pacjentek. Choć zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność stopniowo maleją, rak szyjki macicy wciąż stanowi poważne wyzwanie zdrowotne. Szczególnie narażone są młode kobiety, a większość przypadków wykrywana jest dopiero w zaawansowanym stadium, co znacznie utrudnia skuteczne leczenie. Aby zapobiegać chorobie wystarczy regularne badanie.

Regularne badania cytologiczne są jednym z najskuteczniejszych sposobów wczesnego wykrywania zmian, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy. Dzięki nim kobiety mają szansę na szybkie podjęcie odpowiedniego leczenia, zanim choroba rozwinie się w zaawansowanym stadium. Nieprawidłowo wybrany termin lub stosowanie niektórych preparatów dopochwowych może zaburzyć wynik, dlatego warto poznać kilka prostych zasad, które ułatwią przeprowadzenie badania i zwiększą jego skuteczność.

Krajowy Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Kobiety w wieku od 25 do 64 lat mogą bezpłatnie korzystać z Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Od lipca 2025 roku program zostanie wzbogacony o test na obecność wirusa HPV o wysokim ryzyku (HR) oraz cytologię płynną (LBC), które mają na celu wcześniejsze wykrycie zmian, zanim rozwiną się w raka szyjki macicy. Badania są dostępne bez skierowania, wystarczy zgłosić się do wybranej placówki ginekologicznej lub przychodni podstawowej opieki zdrowotnej współpracującej z NFZ. Można to zrobić osobiście, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub po otrzymaniu powiadomienia.

Program skierowany jest do kobiet, które nie muszą za-

uważać u siebie żadnych objawów ani dolegliwości, ponieważ zarówno wirus HPV, jak i nowotwór na wczesnym etapie, nie dają sygnałów ostrzegawczych. Szczególnie zachęcane do udziału są panie, które przez ostatnie trzy lata nie wykonywały badań profilaktycznych, z wyjątkiem osób z dodatkowymi czynnikami ryzyka, takimi jak zakażenie HIV czy wcześniejsze wykrycie wirusa HPV.

Jakie procedury obejmuje badanie?

Badanie rozpoczyna się od pobrania wymazu z szyjki macicy, który umieszczany jest na podłożu płynnym umożliwiającym dokładną analizę. Test HPV HR pozwala zidentyfikować typy wirusa o wysokim ryzyku, w szczególności typ 16 i 18, które najczęściej prowadzą do raka szyjki macicy. W przypadku wyniku dodatniego z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna, dzięki której możliwa jest dokładniejsza ocena komórek i skuteczniejsze monitorowanie ewentualnych zmian.

Jak udać się na badania?

Badania są dostępne w licznych punktach, co zwiększa ich dostępność i zachęca kobiety do regularnej profilaktyki. Mogą je przeprowadzać poradnie ginekologiczno-położnicze oferujące szeroki zakres konsultacji, wybrane przychodnie POZ współpracujące z NFZ oraz mobilne punkty pobrania ułatwiające dostęp mieszkańcom mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. Można również zarejestrować się online przez Internetowe Konto Pacjenta, co pozwala wygodnie zapisać się na badanie.

Jak przygotować się do badania cytologicznego?

Aby wynik badania cytologicznego był wiarygodny, warto odpowiednio przygotować się do wizyty. Przede wszystkim nie należy zgłaszać się na badanie w czasie krwawienia miesięczkowego. Najlepszym terminem na pobranie cytologii jest okres

od czwartego dnia po zakończeniu miesiączki do czterech dni przed rozpoczęciem kolejnej. Co najmniej cztery dni przed badaniem nie należy stosować żadnych leków dopochwowych ani innych preparatów, które mogłyby wpłynąć na wynik analizy. Dodatkowo, od ostatniego badania ginekologicznego lub USG przezpochwowego powinien upłynąć przynajmniej jeden dzień.

Przestrzeganie tych prostych zasad pozwala uzyskać dokładny i wiarygodny wynik cytologii, co jest kluczowe w profilaktyce raka szyjki macicy i wczesnym wykrywaniu wszelkich niepokojących zmian.

Co zrobić po otrzymaniu wyniku?

Interpretacja wyników przebiega w zależności od rezultatu testu. Przy wyniku ujemnym kobiety są zachęcane do powtórzenia badań po 3-5 latach, chociaż w niektórych sytuacjach, na przykład przy pojawieniu się niepokojących objawów, badanie można powtórzyć już po roku. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, ale cytologia jest prawidłowa, kolejne badanie zaleca się po 12 miesiącach, co pozwala na zwiększenie czułości bez natychmiastowej interwencji. Natomiast wykrycie zmian w cytologii wymaga dalszej diagnostyki, takiej jak kolposkopia, umożliwiającej dokładną analizę i podjęcie odpowiednich kroków medycznych.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Regularne badania cytologiczne i testy HPV to nie tylko narzędzie diagnostyczne, ale przede wszystkim skuteczna ochrona zdrowia każdej kobiety. Wczesne wykrycie niepokojących zmian w komórkach szyjki macicy pozwala na szybkie podjęcie leczenia i znacząco zwiększa szansę na pełne wyleczenie, zanim choroba rozwinie się w zaawansowane stadium.

Korzystanie z bezpłatnych badań w ramach Krajowego Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy to realna



Bezpieczna profilaktyka: badania cytologiczne i HPV dla każdej kobiety.

szansa, aby zadbać o własne zdrowie, niezależnie od wieku i obecności objawów. Nawet jeśli kobieta czuje się dobrze, wirus HPV i wczesne zmiany nowotworowe mogą

rozwijać się bezobjawowo. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać wizyty, przestrzegać zasad przygotowania do badania i regularnie powtarzać testy.

Działania profilaktyczne mogą ocalić nasze życie. Źródło: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl

REKLAMA

0011479668

SKLEP MEDYCZNY APARATY SŁUCHOWE

Mirmed
Centrum Zaopatrzenia Medycznego

59-700 Bolesławiec
ul. Grunwaldzka 4

/ 75 735 10 80

59-600 Lwówek Śląski
ul. Morcinka 7

/ 75 782 57 22

- **bezpłatne testy słuchu**
- **dobieramy aparaty słuchowe,**
- **oferujemy baterie**
- i akcesoria do aparatów słuchowych**

REALIZUJEMY
WNIOSKI

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

OFERUJEMY SPRZĘT:

- rehabilitacyjny,
- ortopedyczny,
- pieluchomajtki, podkłady, art. higieniczne,

- artykuły przeciwośluzynowe
- kule, wózki, balkoniki,
- inhalatory, ciśnieniomierze,
- protezy piersi, peruki,
- odzież i obuwie medyczne

www.mirmed.com.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Ulga rehabilitacyjna. Komu przysługuje, jakie wydatki uwzględnia

Podatki. W PIT 2026 ulga rehabilitacyjna daje możliwość odliczenia od podatku wydatków ponoszonych na rehabilitację, leczenie i codzienne wsparcie osób z niepełnosprawnością. Skorzystać mogą zarówno osoby niepełnosprawne, jak i podatnicy, którzy je utrzymują.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

● Ulga rehabilitacyjna to odliczenie od podatku dochodowego umożliwiające osobom z niepełnosprawnością (lub ich opiekunom) pomniejszenie podstawy opodatkowania o wydatki poniesione na rehabilitację, leki oraz przystosowanie warunków życia i pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej. Odliczenia mogą być zarówno limitowane kwotowo, jak i nielimitowane.

Komu przysługuje ulga rehabilitacyjna?

Ulga rehabilitacyjna przysługuje osobom niepełnosprawnym oraz osobom pobierającym rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy. Z ulgi skorzystać mogą też podatnicy ponoszący koszty utrzymania osoby niepełnosprawnej.

Prawo do ulgi rehabilitacyjnej przysługuje osobom, które posiadają jeden z poniższych dokumentów:

- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydane

przez właściwe organy (lekki, umiarkowany lub znaczny),

- decyzję przyznającą rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową lub rentę socjalną,

- orzeczenie o niepełnosprawności osoby, która nie ukończyła 16. roku życia, wydane na podstawie odrębnych przepisów,

- orzeczenie o niepełnosprawności wydane przez właściwy organ na podstawie przepisów obowiązujących



FOT. GETTY IMAGES

W ramach ulgi rehabilitacyjnej ustawa o PIT wyróżnia dwa rodzaje wydatków: wydatki nielimitowane - odliczyć można całą kwotę poniesionego wydatku - oraz limitowane.

cych do 31 sierpnia 1997 roku.

Ulga dla opiekunów osoby niepełnosprawnej

Ulga przysługuje również w przypadku posiadania na utrzymaniu osoby niepełnosprawnej. Za osobą taką uważa się:

- współmałżonka,
- osoby zaliczane do I grupy podatkowej w rozumieniu przepisów ustawy o podatku od spadków i darowizn (m.in. zstępnych, wstępnych, pasierbów, zięciów, synowe, rodzeństwo, ojczym, macochę, teściów),
- dziecko obce przyjęte na wychowanie przez podatnika lub jego współmałżonka.

Jakie warunki trzeba spełnić, żeby skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej?

W przypadku osób niepełnosprawnych pozostających na utrzymaniu konieczne jest, aby ich roczne dochody w 2025 roku nie przekraczały kwoty 22 546,92 zł.

Jakie wydatki można zaliczyć do ulgi rehabilitacyjnej?

W ramach ulgi rehabilitacyjnej ustawa o PIT wyróżnia dwa rodzaje wydatków:

- wydatki nielimitowane - odliczeniu podlega cała kwota faktycznie poniesionego wydatku,
- wydatki limitowane - odliczenie jest możliwe tylko do określonej kwoty maksymalnej lub minimalnej.

Wydatki nielimitowane w ramach ulgi rehabilitacyjnej

Wydatki nielimitowane to te, które można odliczyć od dochodu w pełnej wysokości - bez górnego limitu. Oznacza to, że przy spełnieniu warunków odliczeniu podlega faktycznie poniesiony koszt, niezależnie od jego wielkości. Kluczowym warunkiem jest udokumento-

wanie wydatku (faktura, rachunek, zaświadczenie).

Do najczęściej odliczanych wydatków nielimitowanych należą:

- Turnusy rehabilitacyjne - koszty udziału w turnusie rehabilitacyjnym można odliczyć w całości, o ile istnieje zaświadczenie od organizatora potwierdzające kwalifikację na turnus.

- Sprzęt rehabilitacyjny i pomoce techniczne - odliczeniu podlega zakup sprzętu niezbędnego w związku z niepełnosprawnością, takiego jak łóżka ortopedyczne, wózki inwalidzkie, schodolazy czy aparaty słuchowe. Wymagane jest orzeczenie o niepełnosprawności potwierdzające konieczność jego stosowania.

- Leki zalecone przez lekarza specjalistę - odlicza się koszty leków stale stosowanych przez osobę niepełnosprawną, przy czym w każdym miesiącu odliczeniu podlega wyłącznie kwota przekraczająca 100 zł.

- Przystosowanie mieszkania - możliwe jest odliczenie wydatków na dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej - np. instalację podjazdów, uchwytów czy modyfikację łazienki. Warunkiem jest, aby zmiany dotyczyły faktycznie zajmowanego lokalu lub budynku.

- Domowa opieka pielęgniarstwa dla osób niepełnosprawnych przewlekle chorych - odliczeniu podlegają koszty pobytu w zakładzie leczniczym lub pielęgnacyjno-opiekuńczym oraz usługi pielęgniarstwa i opiekuńcze, jeśli są niezbędne ze względu na niepełnosprawność. Wymagane jest udokumentowanie wydatków fakturami lub rachunkami.

Wydatki limitowane, czyli takie, które można odliczyć tylko do określonej kwoty, to m.in.:

- opłacenie przewodników osób niewidomych (I lub II

grupa inwalidztwa) albo osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa - do 2 280 zł rocznie,

- utrzymanie psa asystującego osobie niepełnosprawnej - do 2 280 zł rocznie,

- zakup pieluchomajtek, pieluch anatomicznych, podkładów i wkładów anatomicznych - do 2 280 zł rocznie,

- wydatki na leki zalecone przez lekarza specjalistę do stałego lub czasowego stosowania - odlicza się różnicę między faktycznie poniesionymi kosztami a kwotą 100 zł w miesiącu,

- używanie samochodu osobowego przez osobę niepełnosprawną, podatnika opiekującego się osobą niepełnosprawną lub dzieckiem niepełnosprawnym poniżej 16. roku życia - do 2 280 zł rocznie.

Nie wszyscy mogą skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej.

Warto mieć na uwadze, że ulga rehabilitacyjna nie jest dostępna dla wszystkich. Z ulgi nie mogą skorzystać osoby, które:

- nie mają orzeczenia o niepełnosprawności - jeśli dopiero złożyłeś wniosek i nie otrzymałeś jeszcze decyzji, nie możesz odliczyć ulgi.

- posiadają orzeczenie niewystarczające - dokumenty, które nie wskazują stopnia niepełnosprawności, nie kwalifikują do renty lub nie mają ważnego okresu obowiązywania, nie uprawniają do odliczenia.

- nie poniosły kwalifikowanych wydatków - ulga obejmuje tylko wydatki na cele rehabilitacyjne, leczenie lub sprzęt ortopedyczny; wydatki niezwiązane z tymi celami nie mogą być odliczone.

- nie mają wymaganej dokumentacji - brak faktury lub rachunku dokumentującego poniesione koszty uniemożliwia odliczenie.

Bez ważnego orzeczenia ulga nie przysługuje.

MATERIAL INFORMACYJNY AA

0011476348



**MASZ PROBLEM Z ALKOHOLEM?
CHCESZ PRZESTAĆ PIĆ?
ANONIMOWI ALKOHOLICY CZEKAJĄ**



**PUNKT INFORMACYJNO-KONTAKTOWY
WROCŁAW, PL. ŚW. MACIEJA 5
od pon. do pt. 16:00 - 20:00 / 71 321 21 24**

**Wszystkie rozmowy
są poufne**

**Biuro Służby Krajowej AA
Tel. +48 727 777 989**

REKLAMA

0011477548



Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju

Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A. w Polanicy-Zdroju jest nowoczesnym, wieloprofilowym szpitalem, który zapewnia pacjentom kompleksową opiekę medyczną w ramach kontraktu z NFZ oraz w systemie komercyjnym. Placówka, zlokalizowana w uzdrowskiej części regionu, dysponuje zaawansowaną bazą diagnostyczno-zabiegową, obsługując pacjentów z całej Polski i zagranicy.

Kluczowe obszary specjalizacji zabiegowej

- **Chirurgia Plastyczna i Rekonstrukcyjna:** Ośrodek o profilu ogólnopolskim. Specjalizuje się w leczeniu wad wrodzonych (m.in. rozszczepy wargi i podniebienia u dzieci, wady rąk, zniekształcenia małżowin usznych). Oddział wykonuje szeroki zakres operacji wrodzonych wad powiek u dzieci oraz prowadzi skomplikowane rekonstrukcje pourazowe i pooperacyjne.
- **Chirurgia Urazowo-Ortopedyczna:** Realizuje pełen zakres endoprotezoplastyki dużych stawów (biodrowy, kolanowy, barkowy, łokciowy). Wykonywane są tu zaawansowane zabiegi artroskopowe, rekonstrukcje więzadeł i chrząstki stawowej oraz operacyjne korekcie wad stopy i stawu skokowego.
- **Chirurgia Ogólna, Naczyniowa i Bariatryczna:** Szpital jest jednym z kilkunastu ośrodków w Polsce wykonujących – obok klasycznych resekcji żołądka – także skomplikowane operacje rewizyjne po zabiegach bariatrycznych. W chirurgii naczyniowej stosowane są techniki małoinwazyjne (stentgrafty) oraz metody plastyki przepuklin z użyciem siatek wchłaniających.
- **Neurochirurgia:** Wykorzystanie nowoczesnego mikroskopu operacyjnego pozwala na precyzyjne usuwanie guzów mózgu oraz prowadzenie zaawansowanych operacji kręgosłupa.
- **Okulistyka:** Jeden z trzech oddziałów na Dolnym Śląsku wykonujący operacje przeszczepienia rogówki. Prowadzi pełną diagnostykę i leczenie zaćmy, jaskry oraz schorzeń siatkówki i ciała szklistego.
- **Kardiologia:** Oddział wraz z Pracownią Hemodynamiki realizuje procedury ablacji oraz zaawansowane techniki udrażniania przewlekłych zamknięć tętnic wieńcowych (CTO). Prowadzi pełną diagnostykę nieinwazyjną i inwazyjną chorób układu krążenia.

Diagnostyka i Profilaktyka

Placówka dysponuje rozbudowanym zapleczem diagnostycznym, podzielonym na specjalistyczne zakłady:

- **Zakład Diagnostyki Obrazowej:** wyposażony w nowoczesny, **dwuźródłowy tomograf komputerowy** (dedykowany badaniom serca, naczyń oraz pacjentów z otyłością olbrzymią), **rezonans magnetyczny**, aparaty **USG** oraz **RTG**.
- **Zakład Endoskopii:** wykonuje diagnostyczne i zabiegowe badania przewodu pokarmowego, w tym gastroscopię oraz kolonoskopię (również w ramach programów profilaktycznych).
- **Medyczne Laboratorium Diagnostyczne:** zapewnia pełen zakres badań analitycznych, biochemicznych i immunochemicznych, niezbędnych w procesie leczenia i szybkiej diagnostyki.

Opieka nad matką i dzieckiem

Oddział Ginekologiczno-Położniczy oferuje nowoczesne standardy opieki okołoporodowej:

- **Porody w wodzie:** Dostęp do specjalistycznej wanny porodowej.
- **Znieczulenie zewnątrzoponowe:** Dostępne dla rodzących zgodnie ze wskazaniami medycznymi.
- **Wsparcie:** Standardem są porody rodzinne oraz regularnie organizowane dni otwarte dla przyszłych rodziców.

Informacje praktyczne

- **Warunki pobytu:** Pacjenci przebywają w dwuosobowych salach z dostępem do własnych łazienek.
- **Stacja Dializ:** Oferuje dializy gościnne dla pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, umożliwiając kontynuację leczenia podczas pobytu uzdrowskiego.

Konsultacje specjalistyczne we Wrocławiu

Mieszkańcy stolicy regionu mogą skorzystać z konsultacji lekarskich oraz kwalifikacji do zabiegów w gabinetach placówki.

- **Lokalizacja:** ul. Hermanowska 97a, Wrocław
- **Rejestracja:** 74 86 21 248 lub 571 324 669 od pon. do piątku w godz. 10:00-18:00,
- **E-mail:** kontakt.wroclaw@scm.pl
- **Zakres:** Konsultacje specjalistyczne, kwalifikacje do operacji oraz opieka poszpitalna.

Prywatny Oddział Wieloprofilowy Zabiegowy

Oddział oferuje krótkie terminy oczekiwania oraz opiekę w salach jednoosobowych z TV.

W ramach usług odpłatnych wykonywane są zabiegi z zakresu:

- **Chirurgii ogólnej i naczyniowej:** (w tym laserowe usuwanie żylaków EVLT, operacje pęcherzyka żółciowego i przepuklin).
- **Chirurgicznego leczenia otyłości:** (klasyczne i rewizyjne operacje bariatryczne).
- **Ortopedii:** (artroskopie, endoprotezoplastyka, operacje stopy).
- **Chirurgii plastycznej** (zabiegi rekonstrukcyjne oraz estetyczne).
- **Neurochirurgii, laryngologii, okulistyki i ginekologii.**

Kontakt: tel. 516 560 220 | 571 324 759
e-mail: komercja@scm.pl
Szczegółowy cennik dostępny na stronie www.scm.pl (zakładka: usługi pełnopłatne).



DANE KONTAKTOWE: Specjalistyczne Centrum Medyczne im. św. Jana Pawła II S.A.
ul. Jana Pawła II 2, 57-320 Polanica-Zdrój | tel. 74 86 21 100
e-mail: sekretariat@scm.pl | www.scm.pl



10 minut intensywnego treningu dziennie może mieć silne działanie przeciwnowotworowe

Trening Według nowych badań naukowych, dziesięć minut intensywnych ćwiczeń wystarczy, aby aktywować biologiczną reakcję organizmu zdolną do zahamowania wzrostu niektórych komórek nowotworowych, zwłaszcza komórek raka jelita.

Strona Zdrowia

Odkrycie naukowców z Uniwersytetu w Newcastle intrigue, ponieważ obala pogląd, że aby osiągnąć głębokie korzyści, trzeba długich, forsownych treningów zarezerwowanych dla tych, którzy mają czas i wytrwałość. Tutaj przesłanie jest inne, bardziej przystępne: nawet krótki wysiłek może wywołać zaskakujące zmiany na poziomie molekularnym.

Co dzieje się w organizmie podczas dziesięciu minut intensywnych ćwiczeń?

Kluczowym punktem jest krew. Podczas intensywnych ćwiczeń, nawet jeśli są one krótkotrwałe, organizm uwalnia do krwiobiegu szereg cząsteczek, które nie tylko po-

prawiają kondycję lub metabolizm. Substancje te, jak wyjaśniają naukowcy, działają jak prawdziwi chemicy posłańcy, zdolni do wpływania na zachowanie komórek, w tym komórek nowotworowych.

Kiedy krew aktywowana ćwiczeniami została doprowadzona do kontaktu z komórkami raka okrężnicy w laboratorium, naukowcy zaobserwowali wyraźny efekt: ponad tysiąc genów zmieniło swoją aktywność. Są to geny zaangażowane w naprawę DNA, produkcję energii i regulację wzrostu komórek. Innymi słowy, środowisko stworzone przez ćwiczenia utrudnia proliferację komórek nowotworowych, a jednocześnie pomaga zdrowym komórkom w naprawie uszkodzeń genetycznych.



Ruch nie oznacza tylko chodzenia na siłownię: może oznaczać spacer, bieganie, wchodzenie po schodach, czy jazdę na rowerze.

Jest jeden szczegół, bardziej uderzający niż inne. Ćwiczenia stymulowały geny związane z funkcjonowaniem mitochondriów - „elektrowni” komórek, poprawiając wykorzystanie tlenu. Jednocześnie wyłączyły te związane z szybkim i nieuporządkowanym wzrostem, jedną z typowych cech komórek nowotworowych. To tak, jakby na kilka godzin organizm zmienił zasady gry.

Od badań laboratoryjnych do rzeczywistych efektów

W badaniu wzięli udział mężczyźni i kobiety w wieku od 50 do 78 lat, z których wszyscy mieli nadwagę lub byli otyli, co zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Po trwającym około dziesięciu minut teście jazdy na rowerze o wysokiej intensywności naukowcy przeanalizowali ich krew i stwierdzili znaczny wzrost niektórych białek, w tym cząsteczek, o które już wia-

domo, że odgrywa rolę w naprawie DNA. To również jest ważny znak, ponieważ wzmacnia ideę, że aktywność fizyczna nie tylko działa zapobiegawczo, ale także tworzy biologiczny kontekst mniej sprzyjający rozwojowi raka.

Być może najbardziej zachęcającym odkryciem jest to: nie musisz zostać sportowcem, ani wywracać swojego życia do góry nogami. Pojedynczy trening, nawet w izolacji, może wysłać potężne sygnały do organizmu. W Wielkiej Brytanii rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów i szacuje się, że aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko o około 20 proc. Przesłanie to ma jednak zastosowanie wszędzie. Ruch nie oznacza tylko chodzenia na siłownię: może oznaczać energiczny spacer, wchodzenie po schodach, jazdę na rowerze, zamieniając małe chwile w ciągu dnia w okazje do aktywności.

Badania wybiegają teraz w przyszłość. Naukowcy chcą zrozumieć, czy efekty te są wzmacniane przez powtarzające się ćwiczenia i jak mogą one oddziaływać z tradycyjnymi terapiami przeciwnowotworowymi. Tymczasem jedna rzecz staje się coraz bardziej jasna: ciało reaguje na ruch szybko i inteligentnie, a nawet kilka minut może zrobić różnicę.

MATERIAL INFORMACYJNY ZIMMED

0011476805

Centrum Medyczne ZimMed to rodzinne centrum oferujące wielospecjalistyczną opiekę medyczną dla całej rodziny. Tworzymy miejsce, w którym Pacjent – niezależnie od wieku i potrzeb zdrowotnych – otrzymuje pełną diagnostykę oraz leczenie w jednym ośrodku.

Nasze centrum skupia zespół lekarzy wielu dziedzin. Dzięki interdyscyplinarnej współpracy specjalistów patrzymy na zdrowie całościowo. Analizujemy przyczynę, nie tylko objawy, a nasze specjalistyczne zaplecze diagnostyczne pozwala nam odpowiednio wdrażać indywidualnie dopasowane terapie.

- OPIEKA GINEKOLOGICZNA, POŁOŻNICZA I PERINATOLOGICZNA
- MEDYCZNE WSPARCIE DLA PAR PLANUJĄCYCH RODZICIELSTWO
- OKULISTYKA DZIECI I DOROSŁYCH
- UROLOGIA - kompleksowa diagnostyka i leczenie schorzeń urologicznych w tym nietrzymania moczu z badaniem urodynamicznym
- DOBÓR KOREKCJI OKULAROWEJ ORAZ SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- WIELOSPECJALISTYCZNE KONSULTACJE – pulmonologia, hepatologia, leczenie chorób zakaźnych, neurochirurgia, radiologia, leczenie otyłości
- ZIMMED KIDS – pediatria, endokrynologia dziecięca, okulistyka dziecięca, badania USG

Obejmujemy opieką zdrowie kobiet, mężczyzn i dzieci na każdym etapie życia, stosując się do najnowszych wytycznych diagnostycznych oraz terapeutycznych. Wielospecjalistyczna opieka nad zdrowiem całej rodziny w jednym miejscu.

ZimMed Centrum Medyczne

📍 al. Wiśniowa 83B, 53-126 Wrocław

🌐 www.zimmed.pl ☎ 71 783 56 56



Zasiłek pielęgnacyjny na chorobę oczu? Komu przysługuje świadczenie?

Zasiłek. W 2026 roku wysokość zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 215,84 zł. Świadczenie to przysługuje niezależnie od dochodu i może być przyznane osobom, które z powodu chorób takich jak jaskra czy zaćma, mają trudności w samodzielnym funkcjonowaniu.

Katarzyna Wąs - Zaniuk

Są dwa świadczenia pielęgnacyjne. Pierwsze to dodatek pielęgnacyjny przysługuje z ZUS/KRUS automatycznie osobom po 75. roku życia, pobierającym emeryturę lub rentę. Młodszy potrzebujący orzeczenia i wniosku. W 2025 r. dodatek wynosił 348,22 zł w 2025 r., miesięcznie a w związku z tym, że jest to świadczenie co roku waloryzowane od 1 marca będzie to 365, 92 zł.

Drugie- zasiłek pielęgnacyjny (215,84 zł) jest świadczeniem z MOPS/GOPS. Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobom, które ze względu na stan zdrowia potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Nie ma tu kryterium dochodowego. Decyduje jedynie stan zdrowia i spełnienie wymogów ustawowych.

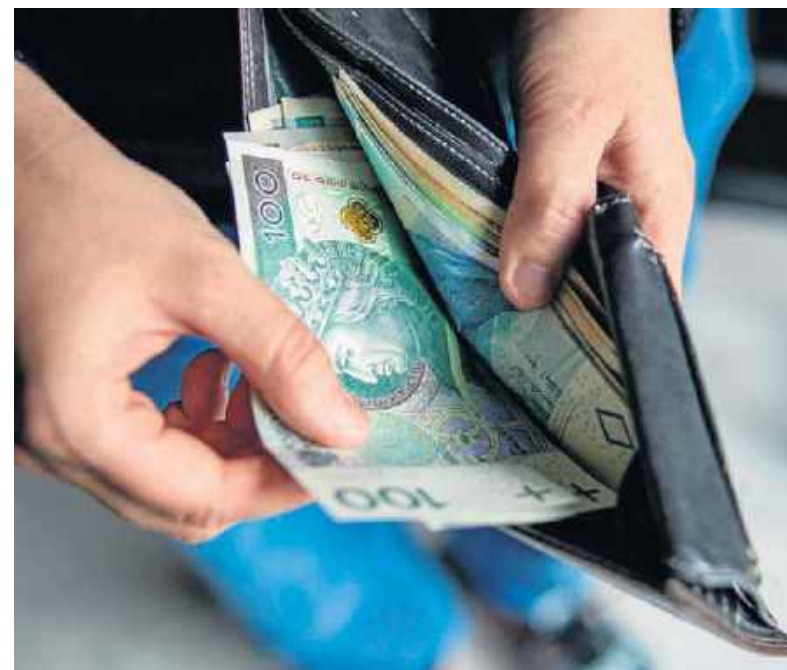
Jaki trzeba mieć stopień niepełnosprawności żeby dostać zasiłek pielęgnacyjny?
Z zasiłku pielęgnacyjnego mogą skorzystać:

- osoby powyżej 16 roku życia, które mają znaczny stopień niepełnosprawności,
- osoby z umiarkowaną niepełnosprawnością, pod warunkiem że wystąpiła ona przed ukończeniem 21 lat,
- osoby, które ukończyły 75 lat, nawet bez stopnia niepełnosprawności.

- dzieci i młodzież do 16. roku życia (z orzeczeniem o niepełnosprawności),

Czy choroby oczu uprawniają do zasiłku pielęgnacyjnego?
Sama choroba oczu nie jest wystarczającym powodem, aby automatycznie otrzymać comiesięczny zasiłek pielęgnacyjny. W praktyce kluczowe jest udokumentowanie stanu zdrowia, a mianowicie niezdolności do samodzielnego egzystencji. Przepisy nie przewidują sztywnej listy chorób, które gwarantują świadczenie. Liczy się faktyczny wpływ problemu zdrowotnego na codzienne życie.

Można jednak wymienić pewne schorzenia, które często powodują ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu i mogą stanowić podstawę do ubiegania się o zasiłek. Do takich



FOTGETTY IMAGES

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje tym, którzy ze względu na stan zdrowia potrzebują wsparcia w codziennym życiu. Wynosi 215,84 zł.

dolegliwości zaliczają się między innymi poważne choroby oczu, w tym:

- retinopatia,
- jaskra,
- zaćma.

Retinopatia, będąca uszkodzeniem siatkówki oka, zwykle rozwija się powoli, ale jej zaawansowane stadium może prowadzić do poważnego pogorszenia ostrości wzroku oraz ubytków w polu widzenia.

Osoba dotknięta retinopatią może mieć problem z samodzielnym poruszaniem się, orientacją

w pomieszczeniach, rozpoznawaniem twarzy bliskich, odczytywaniem etykiet na lekach czy przygotowywaniem posiłków. Z czasem konieczne staje się wsparcie w codziennych czynnościach, które wcześniej były wykonywane bez trudu.

Inna choroba narządu wzrokowego, zaćma, powoduje zmętnienie soczewki oka, co prowadzi do zamazania obrazu, problemów z widzeniem przy słabym oświetleniu i trudności w ocenie odległości.

REKLAMA

0011475602

Klinika Okulistyczna Optegra Wrocław Sky Tower

Chirurgia jednego dnia i nowoczesne leczenie wad wzroku. Klinika Okulistyczna Optegra Wrocław Sky Tower Specjalizuje się w diagnostyce oraz leczeniu chorób oczu u osób dorosłych. Placówka zapewnia kompleksową opiekę – od konsultacji i badań diagnostycznych po leczenie zachowawcze oraz zabiegi chirurgiczne.

Zakres usług:

- ✓ Chirurgia refrakcyjna i korekcja wad wzroku: laserowa korekcja wzroku, korekcja starczowzroczności, soczewki fakijne / refrakcyjna wymiana soczewki
- ✓ Leczenie operacyjne: operacje zaćmy i chorób siatkówki
- ✓ Kwalifikacje do zabiegów i diagnostyka specjalistyczna
- ✓ Leczenie chorób oczu: jaskra, AMD, DME, schorzenia siatkówki - w ramach NFZ i prywatnie



Klinika Okulistyczna Optegra Wrocław Oławska



Diagnostyka i leczenie chorób oczu
– konsultacje, zabiegi, NFZ. Klinika Okulistyczna Optegra Wrocław Oławska to specjalistyczny ośrodek okulistyczny. Placówka zapewnia konsultacje okulistyczne, diagnostykę oraz leczenie chorób oczu w modelu opieki obejmującym kwalifikację, zabieg i kontrolę pooperacyjną.

Zakres usług:

- ✓ Leczenie zaćmy: zabiegi w ramach NFZ i prywatnie, kwalifikacja i opieka pooperacyjna
- ✓ Pełna diagnostyka okulistyczna: badania wzroku, OCT i diagnostyka chorób przewlekłych - w ramach NFZ i prywatnie
- ✓ Leczenie chorób oczu: jaskra, AMD, DME i chorób siatkówki - w ramach NFZ i prywatnie
- ✓ Zabiegi laserowe i chirurgia jednego dnia

Sky Tower, ul. Powstańców Śląskich 73–95, Wrocław

☎ 222 426 260

✉ wroclaw@optegra.com.pl

🕒 Godziny przyjęć:
pon.–pt. 8:00–20:00

💻 www.optegra.com.pl

Oławska Prestige, ul. Oławska 9, Wrocław

☎ 222 426 260

✉ wroclaw.olawska@optegra.com.pl

🕒 Godziny przyjęć:
pon.–pt. według harmonogramu placówki

💻 www.optegra.com.pl

Operacja zaćmy w Czechach

Dlaczego jakość soczewki ma dziś większe znaczenie niż czas oczekiwania.

Wybór miejsca operacji zaćmy przestał być wyścigiem z czasem. Jeszcze kilka lat temu pacjenci pytali głównie o terminy i długość kolejek. Dziś, gdy dostępność zabiegów w Polsce znacząco się poprawiła, coraz więcej osób kieruje się innym, znacznie ważniejszym kryterium – **jakością widzenia na resztę życia**.

Polacy coraz rzadziej pytają: „*jak szybko?*”, a coraz częściej: „*jak dobrze będę widzieć?*”

Decyzja raz na całe życie

Edukacja pacjentów odgrywa dziś kluczową rolę. Trzeba jasno powiedzieć jedno: **operację zaćmy wykonuje się tylko raz w życiu na danym oku**. Wszczepiona podczas zabiegu soczewka pozostaje z pacjentem na zawsze. Nie da się jej łatwo wymienić, tak jak okularów czy soczewek kontaktowych.

Dlatego wybór odpowiedniego rodzaju soczewki ma ogromny wpływ na komfort widzenia przez kolejne dekady – na czytanie, prowadzenie samochodu, pracę przy komputerze czy aktywne życie po zmroku.

Czechy – leczenie transgraniczne

- pacjent może wykonać **zabieg w pełni refundowany przez NFZ**
- ma możliwość **wyboru lepszej soczewki** niż standardowa soczewka szpitalna

- w wielu przypadkach dopłata dotyczy **wyłącznie różnicy w cenie soczewki**
- nadal istnieje możliwość wykonania zabiegu **całkowicie bezpłatnie** z soczewką o wyższych parametrach optycznych

Soczewka dopasowana do stylu życia

W prywatnych klinikach okulistycznych w Czechach, takich jak m.in. sieć klinik optyczno-okulistycznych **OneDayClinic**, pacjent może dobrać soczewkę do swoich realnych potrzeb:

- **dla kierowców** – soczewki poprawiające kontrast i widzenie po zmroku,
- **dla artystów i osób kreatywnych** – soczewki zapewniające wysoką jakość obrazu i naturalne odwzorowanie barw,
- **dla osób aktywnych zawodowo** – rozwiązania pozwalające ograniczyć zależność od okularów w codziennym życiu.

Kluczowe jest precyzyjne dopasowanie soczewki do trybu życia pacjenta, a nie tylko do samej wady wzroku.

Coraz więcej pacjentów docenia również sposób organizacji leczenia. W czeskich klinikach standardem jest opieka, obejmująca:

- **transport na zabieg oraz na wizyty kontrolne** – często „od drzwi do drzwi”,
 - **pełną obsługę w języku polskim**,
 - **krople nawilżające przed zabiegiem**, przygotowujące oko do operacji,
 - **zestaw leków pooperacyjnych** wspierających proces gojenia.
- Pacjent nie musi martwić się logistyką – może skupić się wyłącznie na leczeniu i rekonwalescencji.

Bezpieczeństwo pod okiem ekspertów

Leczenie w prywatnej klinice w Czechach oznacza również **ciągłość opieki medycznej**. Ten sam zespół specjalistów prowadzi pacjenta od kwalifikacji, przez zabieg, aż po wizyty kontrolne. Daje to poczucie bezpieczeństwa i pewność, że cały proces leczenia jest spójny i dobrze zaplanowany.

To efekt:

- lepszej edukacji,
- świadomości, że zaćmę operuje się raz w życiu,
- potrzeby spokojnego, dobrze zorganizowanego leczenia,
- chęci realnego wpływu na jakość widzenia po zabiegu.

A skoro decyzja podejmowana jest raz w życiu, warto zadbać o to, by zapewniła komfort widzenia na długie lata.

Kompleksowa kwalifikacja do operacji Pełna opieka

...bo to coś więcej niż zabieg.
To decyzja na lata.

USUWANIE ZAĆMY W PRYWATNEJ KLINICE ORAZ INNE ZABIEGI NA NFZ

możliwość wyboru soczewki ponadstandardowej

Dobór okularów

biometria DNEye

Leczenie laserowe YAG

usuwanie zaćmy wtórnej (kapsulotomia)
jaskra (iridotomia)

Chirurgia okolic powiek

usuwanie drobnych zmian skórnych
kriochirurgia

Diagnostyka okulistyczna

OCT
AngioOCT
pole widzenia

Konsultacje okulistyczne

OPIEKA
LEKARZY
SPECJALISTÓW

SPRAWNA
ORGANIZACJA
LECZENIA

PRYWATNY
STANDARD LECZENIA
W RAMACH NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

KLINIKA OPTYCZNO - OKULISTYCZNA
OneDayClinic
... jakoś **wyraźnie** widoczna

KLINIKA USUWANIA ZAĆMY
tel. 71 723 42 01



Wrocław
ul. Strzegomska 199
71 723 42 66
+48 693 990 261



Wrocław
ul. Bajana 1, Hala Tęcza
71 723 45 48
+48 885 556 483



Gliwice
ul. Zwycięstwa 44
32 720 58 72
+48 884 202 670



Oleśnica
ul. 3 Maja 53-55
71 723 45 93
+48 887 996 609



Opole
ul. Książąt Opolskich 32/1B
77 544 99 50
+48 885 886 470



Brzeg
ul. Wojska Polskiego 2/1
77 543 23 23
+48 887 778 048

Masz zmęczone oczy? Te czynności mogą prowadzić do pogorszenia wzroku oraz rozwoju wielu chorób

Okulistyka. Obecnie wady wzroku ma około 75 proc. społeczeństwa, a tendencja do ich rozwoju i pogłębiania się ciągle wzrasta. Rozwój nowej technologii sprawia, że coraz więcej czasu spędzamy przed ekranami urządzeń, co znacząco obciąża oczy. Sprawdź, jakie czynności szkodzą oczom oraz mogą zwiększyć ryzyko rozwoju wad wzroku.

Agata Siemaszko

Wada wzroku to upośledzenie pracy oka, spowodowane utratą zdolności prawidłowego powstawania obrazu na siatkówce żółtej oka. Wszelkie dysfunkcje objawiają się poprzez niewyraźne lub rozmazane widzenie.

Czynniki zwiększające ryzyko wad okulistycznych

Bardzo często wady wzroku spowodowane są przez zabu-

rlenie załamania światła zachodzące w oku. Gdy dochodzi do upośledzenia tej czynności chory stopniowo traci ostrość obrazów. Wśród głównych czynników zwiększających ryzyko rozwoju chorób oraz wad wzroku można wymienić:

- predyspozycje genetyczne - do najczęstszych dziedzicznych wad wzroku zalicza się krótkowzroczność, astygmatyzm oraz zez,
- wiek - wraz z procesem starzenia się dochodzi do prezbii, czyli starowzroczności,

● choroby współistniejące - bardzo często na rozwój wad wzroku wpływają inne choroby, w tym cukrzyca, miażdżyca oraz nadciśnienie tętnicze,

● czynniki środowiskowe - praca w warunkach niekorzystnych dla oczu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju wielu wad okulistycznych.

Najczęstsze wady wzroku wśród Polaków

Z badań przeprowadzonych przez Światową Organizację



Co trzeci Polak (32 proc. ankietowanych) nigdy nie był u okulisty, nawet w przypadku pojawienia się dolegliwości ze strony narządu wzroku.

Zdrowia (WHO) wynika, że upośledzenie wzroku może dotyczyć prawie 300 mln ludzi na całym świecie, z czego 14 proc. stanowią osoby niewidome.

Według WHO, do najczęstszych wad upośledzenia narządu wzroku należą:

- wady refrakcji (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm starcowzroczność) - 42 proc.,
- zaćma - 33 proc.
- jaskra - 2 proc.

Obniżenie funkcji widzenia wpływa na znaczne pogorszenie jakości życia. Z raportu Instytutu Ochrony Zdrowia wynika, że osoby z wadami wzroku dwukrotnie częściej doświadczają upadków oraz złamań, w porównaniu do osób bez stwierdzonych wad okulistycznych. Dodatkowo chorzy czterokrotnie częściej potrzebują pomocy w codziennych czynnościach, a co druga osoba z dysfunkcją narządu wzroku wymaga pomocy psychologa.

Niepokojącą informacją jest to, że co trzeci Polak (32 proc. ankietowanych) nigdy nie był u okulisty. Z raportu IOZ wynika również, że wiedza Polaków w zakresie wad wzroku jest bardzo niska, ponieważ tylko 30 proc. ankietowanych deklaruje, że słyszało cokol-

wiek na temat wad okulistycznych.

Pacjenci często nie zdają sobie sprawy, że pogorszenie wzroku może być przyczyną wielu nieprzyjemnych dolegliwości, w tym nawracającego bólu głowy oraz mdłości.

Istnieje wiele wad okulistycznych, jednak do najczęstszych można zaliczyć:

- krótkowzroczność,
- dalekowzroczność,
- astygmatyzm,
- jaskrę,
- zaćmę.

Większość wad wzroku można korygować za pomocą okularów korekcyjnych, soczewek kontaktowych oraz zabiegów laserowych. Nieprawidłowo dobrane okulary lub soczewki mogą pogłębić wadę wzroku i znacząco obniżyć komfort życia.

● Krótkowzroczność, inaczej nazywana myopią polega na uwypukleniu rogówki i soczewki oka. W efekcie, aby zobaczyć dokładnie obraz należy go przybliżyć. Krótkowzroczność jest dziedziczna, jednak można ją nabyć podczas częstego i długiego korzystania z komputera.

● Dalekowzroczność, często nazywana hyperopią polega na powstawaniu obrazu za siatkówką zamiast na niej.

Aby zobaczyć wyraźnie obraz należy go oddalić. Dalekowzroczność jest cechą dziedziczną, a dzieci z hyperopią są nadwzroczne, jednak wraz z ich rozwojem wada maleje. Schorzenie bardzo często występuje razem z zezem zbieżnym.

● Astygmatyzm jest wadą stabilną i nie pogłębia się wraz z wiekiem. Polega na nieprawidłowym załamaniu światła, czego konsekwencją jest przemęczenie i uczucie pieczenia narządu wzroku. Bardzo często astygmatyzm występuje z krótkowzrocznością lub dalekowzrocznością, dlatego jest trudny do zdiagnozowania.

● Jaskra to schorzenie nerwu wzrokowego, które polega na jego postępującym zaniku. Destrukcja nerwu jest nieodwracalna, a nieleczona może prowadzić do ślepoty. W zależności od specyfiki choroby stosuje się różne metody leczenia, mające na celu zatrzymanie postępu choroby.

● Zaćma, nazywana również kataraktą jest schorzeniem, polegającym na zmętnieniu soczewki. To naturalny proces starzenia się. Objawem zaćmy jest obniżenie ostrości wzroku oraz dwojenie się obrazu.

REKLAMA

0011474369

Od 20 lat pomagamy dobrze widzieć - dzieciom, dorosłym i seniorom. Jesteśmy lokalnym, rodzinnym salonem optycznym, w którym liczy się czas dla pacjenta, dokładne badanie wzroku i uczciwe doradztwo. Przez 20 lat zaufały nam tysiące klientów - często całe rodziny, już w drugim pokoleniu.

- badanie wzroku gratis przy zakupie pełnej pary okularów
- oprawy już od 79 zł
- okulary progresywne i biurowe (pomiar nowoczesnym urządzeniem)
- duży wybór opraw

do końca marca 2026

- druga para do czytania lub przeciwsłoneczna **-50%**
- **20%** na okulary progresywne
- **30%** na oprawy
- zniżek nie łączymy

Szczegóły w salonie
A&B OPTYK
ul. Szwedzka 15e
54-401 Wrocław

☎ 515 522 109 ☎ 71 356 97 87

A&B OPTYK





Piasta 47
Centrum Medyczne
Okulistyka w jednym miejscu

58-304 Wałbrzych,
ul. Piasta 47c
☎ 698 960 003
✉ kontakt@piasta47.pl



CHOROBY PLAMKI ŻÓŁTEJ – DIAGNOSTYKA I LECZENIE W CENTRUM MEDYCZNYM PIASTA 47

W Centrum Medycznym Piasta 47
oferujemy diagnostykę i leczenie chorób
plamki żółtej, takich jak:

- AMD (zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem) – przewlekła choroba siatkówki, która może prowadzić do stopniowej utraty widzenia centralnego. Występuje w postaci suchej lub wysiękowej.
- DME (cukrzycowy obrzęk plamki) – powikłanie retinopatii cukrzycowej, związane z zaburzeniami funkcji naczyń siatkówki. Objawia się m.in. zamglonym widzeniem i zniekształceniami obrazu.
- Obrzęk plamki w przebiegu RVO (zakrzep żył siatkówki) – może powodować nagłe pogorszenie ostrości wzroku i zniekształcenia obrazu.

Wszystkie wymienione schorzenia mogą być leczone poprzez iniekcje doszkliskowe, w ramach Programu Lekowego finansowanego przez NFZ.

Pacjenci spełniający kryteria kwalifikacji mogą być objęci leczeniem zgodnie z obowiązującymi zasadami Programu Lekowego i dostępnością świadczeń finansowanych przez NFZ.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Dzięki szczegółowej diagnostyce oraz monitorowaniu przebiegu choroby w naszym centrum, możliwe jest dostosowanie terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta, zapewniając kompleksową opiekę okulistyczną na każdym etapie leczenia.

Nie daj się grypie! Sezon zachorowań jeszcze trwa, a powikłania są groźne

Marta Siesicka-Osiak

● - Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Szczepienie - najskuteczniejszą obroną

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektora.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie. Sezon na zachorowania trwa. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grype?

Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka, czyli:

- dzieci do 14 lat,
- osób powyżej 50 lat,
- pacjentów z chorobami przewlekłymi,
- kobiet w ciąży.

Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.

Ponadto w okresie nasilenia zachorowań:

- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętać, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, i unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grype powinny się samoizolować od 5 do 7 dni.

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są:

- gorączka,
- bóle mięśniowe,
- osłabienie,
- kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiwiru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego.

Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:



FOT. 123RF



Szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

dr Paweł Grzesiowski

Profilaktyka. Szczepienie przeciw grypie zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu grypy, zapalenia płuc czy mięśnia sercowego. Odporność rozwija się po ok. 10-14 dniach od szczepienia.

● leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,

● leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,

● preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprayów donosowych lub doustnej.

● przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - deksametofan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół

nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szaflwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziurawca, jeżówka, czarna bez, pelargonie afrykańska, miódunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Babcine sposoby na katar. Naturalne, metody na pewno nie zaszkodzą, a w początkowej fazie przeziębienia na pewno mogą pomóc

Strona Zdrowia

● Zanim ruszysz do apteki, wypróbuj domowe sposoby na katar, stosowane przez nasze babcie.

Po pierwsze rosół!

Zanim dowiedli tego naukowcy, nasze babcie już wiedziały - najlepszym lekarstwem na rozpoczynającą się infekcję jest rosół. Aromat i ciepło rosołu rozgrzewają i oczyszczają górne drogi oddechowe, a bogactwo składników odżywczych wspiera organizm w walce z chorobą.

Moczenie nóg w gorącej wodzie

Moczenie nóg w gorącej wodzie to najprostszy sposób na rozgrzanie stóp, a co za tym idzie - podniesienie temperatury całego ciała. Ogrzanie stóp w misce z gorącą wodą poprawia krążenie krwi, podwyższa temperaturę ciała i pobudza reakcje obronne organizmu. Dzięki temu pomaga organizmowi walczyć z rozpoczynającą się infekcją.

Do miski z gorącą wodą możesz dodać sól z dodatkiem olejów eterycznych, która ma właściwości antyseptyczne, odkażające i oczyszczające. Za-

nurz stopy na 15-20 minut. Po takiej kąpieli osusz stopy i załóż na nie ciepłe skarpetki.

Czosnek i cebula do inhalacji i jedzenia

Czosnek znany jest ze swoich właściwości wspomagających organizm w walce z wirusami i bakteriami. Podobnie jak cebula, po rozdrobieniu bogaty jest w substancję siarkową, które odpowiadają za właściwości antybiotyczne i łagodzące objawy zapalenia górnych dróg oddechowych. Kiedy pojawia się uczucie zatkanego nosa,

warto sięgnąć po kanapkę z dodatkiem rozdrobnionego czosnku lub cebuli albo przygotować aromaterapeutyczny gałganek Aliny - w gazę zawiązać kilka zmiażdżonych ząbków czosnku z dodatkiem posiekanej cebuli i położyć na dobie przy łóżku chorego.

Ciepłe okłady soli na zatoki

Kiedy pojawia się ból zatok, warto sięgnąć po okład z soli. Ponieważ powoli uwalnia ciepło, zadziała rozgrzewająco i złagodzi dolegliwości bólowe. Wystarczy do płóciennego woreczka (ew. czystej, gładkiej bawełnianej skar-

petki) wsypać sól kuchenną - najlepiej gruboziarnistą - podgrzaną wcześniej przez kilka minut na patelni. Okład należy przyłożyć do nasady nosa i trzymać do wystygnięcia soli.

Inhalacje z soli

Działania sprowadza się do rozrzedzenia wydzieliny, oczyszczenia dróg oddechowych i ich nawilżenia. Do miski wlać ok. 1 litr zagotowanej wody i wsypać 1-1,5 łyżki soli, wymieszać. Następnie należy nachylić się nad miską i przykryć głowę ręcznikiem na ok. 15-20 minut. Uwaga, aby się nie poparzyć.



Poradnia Specjalistyczna HarmonyMed
Ul. Szybka 1D/A, 50-421 Wrocław
Tel.: +48 780 143 176
E-mail: rejestracja@harmonymed.pl



Misją Zespołu Klinicznego Poradni HarmonyMed jest prowadzenie wnikliwej diagnozy i zintegrowanego, efektywnego leczenia chorób o etiologii psychogennej oraz psychosomatycznej. W naszej ocenie należą one do najczęściej obecnie występujących **chorób cywilizacyjnych** stanowiąc źródło cierpienia i deprecjacji jakości życia milionów ludzi na całej Ziemi.

Do zaburzeń psychogennych leczonych w Poradni HarmonyMed należą, między innymi: zaburzenia depresyjne, zaburzenia nerwicowe (lękowe), zaburzenia snu (w tym bezsenność), zespół nadruclliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) oraz uzależnienia substancjonalne i behawioralne.

Ich istotą jest doświadczane przez pacjentów cierpienie psychiczne, z którym często współistnieją poważne problemy behawioralne, relacyjne i społeczne. W okresie ostatnich kilkudziesięciu lat ilość osób skarżących się na różne dolegliwości psychiczne zwiększyła się wielokrotnie – są ona prawdziwą plagą naszej cywilizacji. Zaburzenia psychosomatyczne to z kolei niezwykle rozległa grupa zaburzeń somatycznych, w których kluczową okazuje się rola czynnika psychicznego – są one więc pośrednio zależne od czynników psychicznych.

Do najczęstszych zaburzeń psychosomatycznych zaliczyć należy – chorobą otyłościową, zespół bezdechu sennego, zespół przewlekłego zmęczenia, nadciśnienie tętnicze, zespół jelita drażliwego, psychogenne zespoły bólowe i cały szereg innych.

Koncepcje terapeutyczne opracowane w Poradni HarmonyMed są pokłosiem wieloletnich doświadczeń klinicznych pracujących w naszej poradni praktyków: lekarzy, psychologów klinicznych, psychoterapeutów i dietetyków klinicznych. Są one też osadzone w założeniach teoretycznych i algorytmach klinicznych wypracowanych przez psychiatrię i psychologię psychodynamiczną, medycynę psychosomatyczną, medycynę ewolucyjną, medycynę stylu życia oraz psychologię poznawczo-behawioralną. Nasze wcześniejsze doświadczenia kliniczne oraz wyniesione z nich obserwacje i refleksje stały się źródłem też źródłem idei, aby w jednym miejscu współpracę podjęli specjaliści z kilku obszarów medycyny – lekarze specjaliści (psychiatrzy i interniści), psychologodzy, psychoterapeuci, dietetycy i fizjoterapeuci.

Nasi specjaliści tworzą współpracujące z sobą zespoły kliniczne czterech poradni – Poradni Psychiatrii i Psychologii Klinicznej, Poradni Medycyny Psychosomatycznej, Poradni Medycyny Snu oraz Poradni Psychoterapii Medycznej.

W Poradni HarmonyMed cenimy spokojną, wnikliwą pracę diagnostyczną – zrozumienie tego co jest źródłem cierpienia pacjenta i znalezienie najsukuteczniejszych sposobów leczenia. Szukamy korelacji pomiędzy aktualnym stanem zdrowia pacjenta a jego predyspozycjami biologicznymi i złożoną konstrukcją psychiczną, jego stylem życia i nawykami oraz obciążeniami jakie niesie za sobą potencjalnie przeciążające środowiskowo fizyczne, technologiczne i społeczne.

Podobnie też ordynując leczenie uwzględniamy indywidualne potrzeby naszych pacjentów – jest dla nas ważnym, aby w pełni efektywnie zharmonizować oddziaływania stricte lekarskie (specjalistyczne psychiatryczne, specjalistyczne internistyczne),

psychologiczne, psychoterapeutyczne, dietetyczne i relaksacyjno-fizjoterapeutyczne.

W Poradni HarmonyMed możemy zaproponować naszym pacjentom różne modele leczenia – od pojedynczych konsultacji diagnostycznych, poprzez specjalistyczne oddziaływania medyczne (konsultacje lekarzy specjalistów, konsultacje psychologa klinicznego czy też dietetyka klinicznego), dalej różne typy psychoterapii (np. psychoterapię psychodynamiczną, psychoterapię behawioralno-poznawczą) aż po całościowe programy leczenia.

W Poradni Psychiatrii i Psychologii Klinicznej HarmonyMed lekarze specjaliści psychiatrzy i specjaliści psychologodzy kliniczni prowadzą diagnozę i leczenie: depresji i innych zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych (lęku uogólnionego, lęku napadowego, fobii, zespołu natręctw), neurastenii, zaburzeń adaptacyjnych (lękowych i depresyjnych), zaburzeń osobowości, zaburzeń związanych z stresem (w tym Zespołu Stresu Pourazowego), zaburzeń pod postacią somatyczną (zaburzeń somatyzacyjnych oraz nerwicy układowych) oraz szeregu innych schorzeń psychogennych.

Lekarze, specjaliści psychiatrzy pracujący w Poradni HarmonyMed mogą:

- 1) Wypisywać leki recepturowe, czyli takie, które dostępne są tylko za okazaniem recepty lekarskiej w tym leki psychotropowe
- 2) Zlecać badania diagnostyczne oraz specjalistyczne konsultacje lekarskie
- 3) Stwierdzać czasową niezdolność do pracy, czyli w uzasadnionych przypadkach wystawiać zwolnienie lekarskie

Rozbudowany program **diagnozy korelatywno-predyktywnej ADHD** realizowany w Poradni Psychiatrii i Psychologii Klinicznej HarmonyMed pozwala nie tylko na potwierdzenie (lub wykluczenie) ADHD, ale też określa prawdopodobieństwo wystąpienia schorzeń współistniejących (np. zaburzeń lękowych, depresyjnych, uzależnień substancjonalnych i behawioralnych) oraz zaproponować indywidualny model dalszego leczenia pacjenta.



W Poradni Medycyny Psychosomatycznej HarmonyMed kierowanej jest przez specjalistkę chorób wewnętrznych, certyfikowanego obesitologa, **dr n med. Monikę Michalek** prowadzona jest diagnoza oraz zintegrowane leczenie zaburzeń psychosomatycznych charakteryzujących się etiologią mieszaną - zarówno somatogenną jak i psychogenną. Zespół Poradni specjalizuje się w leczeniu choroby otyłościowej, zespołu obturacyjnego bezdechu sennego oraz zespołu przewlekłego zmęczenia. Należy pamiętać, że schorzenia te często współistnieją z sobą i tylko ich leczenie skojarzone może dać jednoznaczne i długoterminowo pozytywne efekty kliniczne.

Z dumą informujemy, że Poradnia HarmonyMed w roku 2024 otrzymała akredytację Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości dającą jej status ośrodka spełniającego standardy właściwego leczenia choroby otyłościowej określone przez PTLO.

Choroba otyłościowa jest wieloczynnikową, złożoną etiologicznie chorobą psychosomatyczną niosącą z sobą znaczące ryzyko wystąpienia dalszych powikłań klinicznych.

Otyłość jest obecnie uznawana za zdecydowanie najczęstszą i najbardziej szkodliwą chorobę cywilizacyjną o zasięgu światowym. Problem otyłości i nadwagi dotyczy dzisiaj około 25% światowej populacji i jest powszechnie uważany za niekorzystne następstwo niektórych zmian cywilizacyjnych. Wiadomo bowiem że, epidemia otyłości powoduje wzrost umieralności populacyjnej poprzez znaczące nasilenie ryzyka występowania licznych, poważnych chorób somatycznych.

Choroba otyłościowa wpływa też bardzo niekorzystnie na zdrowie psychiczne będąc jedną z przyczyn zaburzeń neurastenicznych, depresyjnych i lękowych osób nią dotkniętych. Jest też ona przyczyną obniżonej samooceny, braku poczucia pewności siebie i spadku efektywności życiowej.

Całościowy Program Leczenia Choroby Otyłościowej realizowany pod kierownictwem pani dr n med. Moniki Michalek przy współpracy pani magister Benity Kowalskiej, dietetyka klinicznego i psychodietetyka jest zgodny z zalecaniami PTLO i pozwala na długoterminowo efektywne i bezpieczne leczenie choroby otyłościowej.

W przebiegu diagnozy i leczenia **obturacyjnego zespołu bezdechu sennego** w Poradni Medycyny Psychosomatycznej HarmonyMed prowadzona jest całościowa kliniczna ocena wskazań do wykonania i interpretacji wyników specjalistycznych badań snu: poligrafii, polisomnografii i aktygrafii oraz wskazań do wdrożenia leczenia obturacyjnego bezdechu sennego dodatnim ciśnieniem w drogach oddechowych (protezą powietrzną).

W Poradni Medycyny Snu HarmonyMed prowadzona jest diagnoza i specjalistyczne leczenie bezsenności oraz innych zaburzeń snu. Zespół kliniczny Poradni Medycyny Snu HarmonyMed składa się z doświadczonych lekarzy specjalistów psychiatrów oraz psychologów, psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych.

W Poradni Medycyny Snu HarmonyMed prowadzona jest również pogłębiona diagnoza zaburzeń snu – badania aktygraficzne. Badanie aktygraficzne (aktygrafia) wykonywane jest w celu obiektywizacji zaburzeń snu zgłaszanych przez pacjentów oraz monitorowania skuteczności leczenia – pozwala na ocenę poziomu nasilenia, schematu i dynamiki dobowej bezsenności. Jest również niezwykle przydatne w procesie diagnozowania zaburzeń rytmiki okołodobowej (czyli chronobiologicznych zaburzeń snu) oraz zespołu niespokojnych nóg.

Leczenie bezsenności prowadzone w Poradni Medycyny Snu HarmonyMed przebiega zawsze we współpracy z innymi członkami zespołu terapeutycznego – oprócz oddziaływań stricte medycznych, prowadzona jest wspierająca proces zdrowienia psychoterapia poznawczo-behawioralna oraz wdrażane są techniki relaksacyjne i antydystresowe.

W Poradni Psychoterapii Medycznej HarmonyMed prowadzone jest psychoterapia zaburzeń psychogennych, zaburzeń psychosomatycznych, zaburzeń osobowości oraz złożonych zespołów dysfunkcji behawioralnych.

Psychoterapeuci pracujący w Poradni HarmonyMed prowadzą również psychoterapię młodzieży (od 16 roku życia) oraz terapię małżeństw i par.

Psychoterapeuci pracujący w Poradni HarmonyMed prowadzą psychoterapię psychodynamiczną, psychoterapię poznawczo-behawioralną, intensywną krótkoterminową psychoterapię dynamiczną oraz inne uznane medycznie formy psychoterapii. W procesie diagnozy i leczenia pacjentów współpracują oni z innymi członkami kadry medycznej Poradni HarmonyMed (lekarzami i psychologami klinicznymi).



CENTRUM MEDYCZNE BRILLIANT CARE



Inżynierska 39B Wrocław

tel. +48 71 880 86 66

<https://www.brilliantcare.pl>



wizyty nierefundowane ze środków NFZ

diabetolog • endokrynolog • internista • nefrolog

usg tarczycy • usg jąder • usg układu moczowego • biopsja tarczycy

holter EKG 12 odprowadzeń • holter ciśnieniowy (ABPM)

punkt pobrań materiałów do badań

Rekordowe inwestycje z myślą o pacjentach

Specjalistyczny Szpital im. dra A. Sokołowskiego w Wałbrzychu od ubiegłego roku notuje rekordową wartość działań inwestycyjnych. To niewątpliwie przełomowy moment w ponad 50-letniej historii placówki. – **Pozyskaliśmy ogromną ilość środków z różnych źródeł. Obecnie realizujemy inwestycje o łącznej wartości ponad 260 milionów złotych. Na wskazaną wartość projektów składają się rozwój i modernizacja infrastruktury, zakup nowoczesnego sprzętu do diagnostyki i leczenia, a także realizacja badań klinicznych, prowadzenie kampanii profilaktycznych i projekty szkoleniowe dla personelu – wylicza Jolanta Królak, dyrektor szpitala. Wszystko to znacząco wpłynie na zwiększenie komfortu obsługi i leczenia pacjentów.**

Największą wartość mają projekty realizowane od stycznia ubiegłego roku ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO). To cztery działania, na łączną kwotę ok.



dr n. med. Paweł Pyka zachęca do badań profilaktycznych wykonywanych nowoczesnym mammografem, który został zakupiony w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Na termin można liczyć nawet za kilka dni!

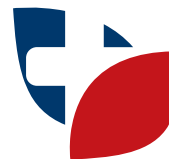
117 mln zł, w tym dofinansowanie wynosi ponad 104 mln zł. Dwa duże projekty obejmują przede wszystkim zakup nowoczesnej aparatury medycznej i modernizację infrastruktury, które w efekcie podniosą jakość i dostępność do procedur onkologicznych oraz świadczeń kardiologicznych. Szpital doposaża

się m.in. w nowoczesne akceleratoratory do radioterapii, aparaty TK i USG, aparat mammograficzny, angiograf, gastroskopy, kolonoskopy, duodenoskopy, ramię C z przeziernym stołem do zabiegów endoskopowych, EUS z głowicą anorektalną czy też system do śródoperacyjnej radiografii tkanek.

- *Inwestycje kompleksowo wpłyną na zwiększenie liczby pacjentów, którzy będą mogli skorzystać z naszych świadczeń. Obecnie na nasz oddział przyjmujemy ok. tysiąc pacjentów rocznie, z czego blisko 700 jest operowanych – podkreśla lek. med. Paweł Pyka, Lekarz Kierujący Oddziałem Chirurgii Onkologicznej.* -

Szpital wprowadza także wyższy poziom cyberbezpieczeństwa, cyfryzacji dokumentacji medycznej oraz rozwój e-usług i rozwiązań z zakresu sztucznej inteligencji. Z kolei utworzenie innowacyjnego laboratorium biologii molekularnej ma zwiększyć dostęp do badań klinicznych i terapii onkologicznych.

60 mln zł na budowę budynku pediatrii i onkologii
Na początku sierpnia ubiegłego roku ruszyła „Budowa budynku pediatrycznego z oddziałem onkologicznym (budynek H)”. To strategiczna inwestycja w leczeniu dzieci i pacjentów onkologicznych w Wałbrzychu. Wartość



Specjalistyczny Szpital
im. dra Alfreda Sokołowskiego
w Wałbrzychu

ul. Sokołowskiego 4

Centrala telefoniczna: 74 64 89 742

inwestycji to prawie 60 mln zł, w tym 20 mln zł stanowi dotacja Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

W budynku „H” lokalizację znajdą m.in.: Oddział Pediatryczny (33 łóżka), Oddział Neonatologii - patologii noworodka i niemowlęcia (18 łóżka), Przychodnia oraz Izba Przyjęć dla Dzieci. Najwyższe piętro przewidziane jest dla Oddziału Onkologicznego (32 łóżka) oraz Oddział Dzienny Chemioterapii (16 stanowisk). W obiekcie wydzielona zostanie także część dedykowana studentom wałbrzyskiej filii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich z przeznaczeniem na pracownię symulacyjną. Czterokondygnacyjny budynek do użytku będzie oddany w grudniu 2026.

50 milionów na psychiatrię
Kolejna wielka inwestycja to „Przebudowa, modernizacja i doposażenie Specjalistycznego Szpitala im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu w celu poprawy jakości psy-

chiatrycznej opieki zdrowotnej”. Dotyczy ona kompleksu budynków przy ul. Batorego. Wartość tego zadania, które rozłożone jest na lata 2025-2029 to prawie 50 milionów. Środki zostały pozyskane w ramach konkursu Funduszu Medycznego, ogłoszonego Ministerstwem Zdrowia. - *Przed naszym szpitalem otworzył się nowy rozdział w historii leczenia pacjentów. Na te inwestycje nie patrzymy jak tylko na środki materialne. To przede wszystkim zdrowie i życie naszych pacjentów, a więc to, co jest największą wartością. Współczesna medycyna wymaga niezwykle nowoczesnych i precyzyjnych narzędzi, a wczesna diagnostyka, skuteczna terapia i bezpieczeństwo pacjenta zależą dziś w ogromnym stopniu od jakości sprzętu, którym dysponujemy. Każdy zakup aparatury medycznej to krótszy czas oczekiwania na diagnozę, precyzyjniejsze leczenie, mniej skutków ubocznych - mówi lek. med. Joanna Grzesik, p. o. Zastępcy Dyrektora ds. Lecznictwa.*



Fundusze Europejskie



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Wałbrzyska neurologia znów nagrodzona!

Kolejne diamentowe wyróżnienie z programu ESO Angels Awards dla Oddziału Neurologicznego w Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu. To dowód na to, że placówka jest w czołówce światowej społeczności zajmującej się leczeniem udarów mózgu. Poziom ten utrzymuje od lat. Obecnie Oddział Neurologiczny pracuje na najwyższych obrotach i realizuje najnowocześniejsze procedury. A nieestety, statystyki są zatrważające – co 30 minut na świecie umiera pacjent z udarem mózgu lub dotyka go trwała niepełnosprawność.

Oddział Neurologiczny w Specjalistycznym Szpitalu im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu dysponuje 35 łóżkami, w tym 16 miejsc przeznaczonych jest dla pacjentów z rozpoznaniem udarem mózgu. Od lat jest w czołówce rankingu międzynarodowej organizacji leczenia udarów mózgu – ESO Angels Awards, która włączyła Wałbrzych do globalnej społeczności szpitali, każdego dnia pracującej nad optymalizacją jakości leczenia pacjentów.

– *W ramach inicjatywy Angels prowadzony jest precyzyjny monitoring pacjentów z udarem niedokrwinnym mózgu. Najważniejsze wskaźniki to m.in. czas od przyjazdu do szpitala do interwencji medycznej, podania leku trombolitycznego, a także liczba przeprowadzonych rekanalizacji czy odsetek wszystkich pacjentów z podejrzeniem udaru mózgu poddawanych obrazowaniu TK lub rezonansowi magnetycznemu. Szczególnie docenia się w nim wszelkie działania w czasie poniżej 45 minut – wyjaśnia lek. med. Katarzyna Krawczyk-Rojek, lekarz kierujący Oddziałem Neurologicznym. – Warto zwrócić uwagę, że jesteśmy jednym z niewielu oddziałów w Polsce, gdzie pacjent ze „świeżym” udarem mózgu trafia bezpośrednio do pracowni neuroobrazowej, omijając Szpitalny Oddział Ratunkowy. Nowy schemat postępowania umożliwi nam skrócenie czasu na podjęcie interwencji i podanie leku nawet do 15 minut od chwili, gdy pacjent trafia do szpitala – podkreśla.*

Pacjenci z ciężkimi udarami, a zwłaszcza krwotocznymi, którzy trafiają do Szpitala im.



Sokołowskiego, mają natychmiast realizowaną konsultację z lekarzami z Oddziału Neurochirurgii. W razie konieczności są też niezwłocznie operowani. Taka współpraca zdecydowanie zwiększa szanse pacjenta na powrót do zdrowia.

Mając tak dobrze zorganizowaną procedurę leczenia udarów, niemal naturalnym stało się, że w ubiegłym roku wałbrzyski szpital stał się częścią Dolnośląskiej Sieci Udarowej. Konsorcjum wspólnie realizuje

zadanie „Poprawa jakości i dostępności do leczenia w ostrej fazie udaru mózgu poprzez wprowadzenie oprogramowania stosującego sztuczną inteligencję, umożliwiającego szybsze diagnozowanie i integrację działań w obrębie sieci udarowej”, które otrzymało finansowanie z budżetu Województwa Dolnośląskiego.

– *W naszym szpitalu od trzech lat stosujemy już nowoczesne oprogramowanie Brainomix, które dzięki wykorzystaniu*

sztucznej inteligencji (AI) do analizy wyników tomografii komputerowej znacząco skraca czas rozpoznania udaru – podkreśla lek. med. Joanna Grzesik, zastępca dyrektora ds. lecznictwa.

Ze swymi inicjatywami w zakresie profilaktyki zdrowia pracownicy neurologii wychodzą wprost do mieszkańców Dolnego Śląska. W 2025 roku zrealizowali projekt „Nie czas na udar – uprzedzić zator”, w ramach którego m.in. odbyły

się spotkania edukacyjne pod kątem zagrożeń udarowych.

Warto dodać, że kluczowym założeniem strategii Specjalistycznego Szpitala im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu jest systematyczne poszerzanie możliwości diagnostycznych i leczniczych, praktycznie w każdej dziedzinie, w tym w neurologii.

Dowodem na to są zarówno zmiany w sposobie realizowania świadczeń, a także nowe procedury medyczne. W dziedzinie neurologii są to choćby najnowsze metody leczenia dystonii i migreny. Chodzi m.in. o procedury z wykorzystaniem toksyny botulinowej (botoks), które nie są objęte refundacją NFZ, a są bezpłatnie oferowane pacjentom.

Ostatnio wałbrzyska neurologia mierzy się z poważnym wyzwaniem, jakim jest nagły wzrost liczby pacjentów, którzy muszą być hospitalizowani. Oddział zwiększył więc obsadę i wprowadził m.in. system podwójnych dyżurów, aby całonocowa diagnostyka i leczenie przebiegały sprawnie i bezpiecznie.

Dlaczego dorośli ludzie nagle zaczynają cierpieć na alergię?

Uczulenie. Nigdy nie miałeś alergii, a nagle łzawią ci oczy, leci z nosa i męczą cię kaszel? To nie przypadek. Coraz więcej dorosłych, którzy nigdy wcześniej nie mieli alergii, widzi u siebie ich objawy. Z czego to wynika? Ekspert tłumaczy, skąd biorą się objawy alergii u dorosłych i jaki wpływ mają na nie zmiany klimatu oraz zanieczyszczenia powietrza.

Gabriela Fedyk, M. Góralska

Alergia często jest uważana za „dziecięcą przypadłość”, jednak coraz więcej dorosłych zaczyna zmagać się z objawami, które przypominają przeziębienie lub nawracające infekcje. Katar, kaszel, duszności czy swędzenie oczu – skąd biorą się te reakcje u osób, które wcześniej nie miały żadnych problemów?

– O ile duża grupa chorych na choroby alergiczne takie jak alergiczny nieżyt nosa czy astmę wywołane uczuleniami na pyłki roślin rzeczywiście choruje od okresu dziecięcego, to nie ma górnej granicy wieku, po której pojawienie się objawów tych chorób nie jest możliwe – mówi alergolog Andrzej Omernik.

Jakie są objawy alergii u dorosłych?

Lekarz zwraca uwagę, że należy pamiętać, że uczulenie (czyli obecność swoistych przeciwciał IgE czy swoistych komórek zapalnych skierowanych przeciw alergenom np. pyłkom roślin) może występować przy braku objawów.

– Nie mówimy wówczas o chorobie. Taka cecha organizmu jest najczęściej warunkowana genami. Oddziaływanie środowiska może w ciągu całego naszego życia doprowadzić do wystąpienia pod wpływem uczulenia objawów takich jak katar, zapalenie spojówek czy duszności i wówczas już rozpoznajemy choroby alergiczne – dodaje ekspert.

Skąd się bierze alergii u dorosłych?

Choć alergię kojarzymy głównie z dziećmi, coraz częściej dotykają także dorosłych – nawet tych, którzy wcześniej nie mieli żadnych objawów uczulenia. Okazuje się, że zjawisko to nie jest niczym niezwykłym.

– Większość ludzi uważa, że alergię rozwijają się w dzieciństwie i pozostają z tobą do dorosłości lub że z nich wyraść. Ale tak naprawdę alergii może rozwinąć się w każdej chwili – mówi dr Camellia Hernandez, dyrektor kliniczny Wydziału Alergii i Immunologii Klinicznej w Brigham and Women's Hospital stowarzyszonym z Harvardem.

U dorosłych alergii mogą pojawić się nagle, nawet po latach bez objawów. Ich rozwój może być związany z osłabieniem odporności (np. w trakcie choroby, ciąży), zbyt małą ekspozycją na alergeny w dzieciństwie, zmianą otoczenia lub kontaktem z nowymi czynnikami – np. zwierzę-

tami, pyłkami czy kurzem. Wpływ mają też geny, wiek, niektóre schorzenia i leki.

Zmiany klimatu i smog sprzyjają alergii

Alergolog Andrzej Omernik wskazuje też na zmiany klimatyczne. Powodują one wydłużenie się okresu, jak i intensywności kwitnienia roślin wiatropylnych, przez co jest większe narażenie na duże stężenia pyłków w powietrzu.

– Dużo mówi się o wpływie smogu na większą częstość występowania alergii. Na cząsteczkach pyłu z zanieczyszczeń osadzają się jeszcze drobniejsze pyłki roślin. Kontakt pyłków osadzonych na pyłe zawieszonym pochodzącym z zanieczyszczeń powietrza silnie stymuluje rozwój alergii – dodaje specjalista.

Rodzaje alergii

Alergia, inaczej uczulenie lub nadwrażliwość, to nadmierna reakcja układu immunologicznego na alergen, czyli substancję uznaną przez organizm za obcą i mu zagrażającą. Wyróżnia się 4 rodzaje alergii:

- pokarmowa – np. na białka mleka, laktozę, gluten, orzechy, owoce morza,
- wziewna – na pyłki roślin, sierść kota lub psa, trawy, roztocza kurzu domowego, zarodniki grzybów i pleśni,
- kontaktowa – na nikiel, lateks, konserwanty czy substancje zapachowe w kosmetykach,
- iniekcyjna – np. na jad owadów, leki podawane w zastrzykach, ale też doustnie.

Uwaga na alergię krzyżową

U wielu osób z alergią wziewną występuje również tzw. alergii krzyżowa na produkty spożywcze, np. osoby uczulone na pyłki traw reagują alergicznie również na pomidory, orzeszki ziemne czy pomarańcze. Alergia krzyżowa pojawia się, ponieważ przeciwciiała wytworzone przez układ odpornościowy w reakcji na pyłki reagują również w zetknięciu z innymi alergenami.

7 rzeczy, które musisz zrobić teraz jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę. Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Już teraz możesz jednak wypróbować 7 rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się



Używaj sprayu do nosa – działa bezpośrednio na błonę śluzową nosa, ograniczając wchłanianie substancji aktywnych. Łagodzi katar i udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie.

do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii:

Bierz leki antyhistaminowe – rozpocznij ich zażywanie z wyprzedzeniem, ponieważ pełna skuteczność może pojawić się nawet po miesiącu. Blokują one działanie histaminy, która jest odpowiedzialna za objawy alergii. Są tanie i łatwo dostępne, możesz je kupić bez recepty w aptekach i supermarketach.

Wypróbuj balsamy barierowe – zatrzymują one pyłki roślin, a także roztocza kurzu i alergeny zwierząt domowych. Posmaruj nimi skórę wokół nosa i pod oczami, aby zapobiec wnikanii pyłków do organizmu. Wybieraj produkty organiczne, bez leków.

Ogranicz kontakt z pyłkami – zamykaj okna i drzwi, aby pyłki nie dostawały się do domu. Zdejmuj buty przed wejściem do domu, aby nie roznosić pyłków.

Stosuj krople do oczu – działają na różne sposoby: hamują uwalnianie histaminy, działają przeciwalnie lub blokują stan zapalny. Na-

wilżają oczy i wypłukują z nich pyłki, dzięki temu łagodzą podrażnienia oczu spowodowane alergenami. W zależności od zawartej w nich substancji czynnej efekty mogą być natychmiastowe lub pojawić się po kilku dniach. Warto wypróbować też naturalne krople na bazie świetlika lekarskiego.

Używaj sprayu do nosa – działa bezpośrednio na błonę śluzową nosa, ograniczając wchłanianie substancji aktywnych. Łagodzi katar i udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie.

Chroń oczy – noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi, aby chronić oczy przed pyłkami. Noś kapelusz lub czapkę, aby zapobiec osadzeniu się pyłków na włosach.

Zmywaj pyłki z ciała – po spacerze objawy alergii nie ustąpią jeśli przyniesiesz ze sobą pyłki z zewnątrz. Po powrocie do domu umyj więc twarz i zmień ubranie. Weź też prysznic, aby usunąć pyłki z ciała i włosów.



Rada: Ogranicz kontakt z pyłkami – zamykaj okna i drzwi, aby pyłki nie dostawały się do domu. Zdejmuj buty przed wejściem do domu, aby nie roznosić pyłków.

To może przekonać cię do ruchu, nawet wtedy, gdy nie za bardzo lubisz ćwiczyć

Trening Wiele osób traktuje aktywność fizyczną jako narzędzie do spalania kalorii. Problem w tym, że to tylko niewielka część jej realnego wpływu na organizm. Jeśli ćwiczenia kojarzą ci się z przymusem, potem i poczuciem winy – być może patrzysz na nie przez zbyt wąski pryzmat.

Barbara Wesoła

Organizm spala kalorie przez całą dobę – nie tylko podczas treningu. Około: 60 proc. dziennego zapotrzebowania energetycznego pochłaniają podstawowe procesy życiowe, takie jak oddychanie, trawienie czy praca narządów, 20 proc. zużywa mózg, 10 proc. to codzienna aktywność: chodzenie, mycie się, gotowanie, około 10 proc. przypada na zaplanowany wysiłek fizyczny.

Dieta i ruch. Ten sam cel, różna skala efektów

Oznacza to, że nawet regularne treningi odpowiadają za niewielką część spalanych kalorii. Z perspektywy samej redukcji tkanki tłuszczowej ich wpływ jest ograniczony.

Wyobraźmy sobie Sylwią, która chce zmieścić się w sukienkę kupioną o rozmiar za małą. Zaczyna więc chodzić szybkim krokiem 30 minut dziennie, pięć razy w tygodniu. Jej zegarek pokazuje około 130 spalonych kalorii na spacer, czyli 650 kalorii tygodniowo.

Tymczasem niewielkie zmiany w diecie – ograniczenie słodkich przekąsek i zmiana śniadania na bardziej sycące – pozwalają jej zaoszczędzić blisko 2000 kalorii tygodniowo, bez większego wysiłku i bez katowania się treningami.

Przykładowo zastąpienie dwóch porannych kromek tostów z masłem i marmoladą jedną kromką, jajkiem na twardo i dużym, chrupiącym jabłkiem, a do tego ograniczenie trzech dziennie zjadanych herbatników w czekoladzie do jed-



Trening jest potrzebne, ale jeśli ktoś ma na celu schudnięcie, to zmiany w jadłospisie będą miały większy wpływ.

nego, pozwala jej osiągnąć taki efekt.

Wniosek jest prosty: jeśli celem jest redukcja masy ciała, to dieta ma większy wpływ niż ćwiczenia.

Spalania kalorii to nie jest najważniejsza rola aktywności fizycznej. To, co należy wziąć sobie do serca to to, że ruch: poprawia zdrowie serca i układu krążenia, zmniejsza ryzyko depresji, udaru i cukrzycy typu 2, wzmacnia kości,

mięśnie i stawy, obniża ciśnienie krwi, poprawia jakość snu, zwiększa stabilność, mobilność i świadomość ciała, wspiera zdrowie psychiczne i poziom energii.

Od spacerów po trening siłowy

Wybieramy taką aktywność, która sprawia nam przyjemność. Każda z tych form poprawi twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i poziom energii, a może także:

- zwiększyć gęstość kości,
- siłę mięśni i stabilność stawów;
- zmniejszyć ryzyko depresji, udaru, chorób serca i cukrzycy typu 2;
- przyczynić się do lepszego snu;
- obniżyć ciśnienie krwi;
- poprawić świadomość ciała i równowagę;
- wzmocnić mięśnie głębokie,
- zwiększyć elastyczność.

Przed wszystkim pamiętajmy, że dieta i ruch idą w parze, ale aktywność fizyczna przynosi, jak widać wyżej, dużo więcej korzyści niż efekt wizualny dotyczący sylwetki.

Trzy proste ćwiczenia.

Wykonuj ćwiczenia po kolei, w podanej liczbie powtórzeń, trzy rundy.

Przyśiadaj sumo. Wzmocnij nogi i pośladki. Stań szeroko, stopy skieruj na zewnątrz. Opuszczaj biodra, pilnując ustawienia kolan - 10-20 powtórzeń.

Skręt kręgosłupa. Poprawia mobilność i aktywuje mięśnie głębokie. Stań stabilnie, napnij pośladki, wykonuj spokojne skręty tułowia - 3 powtórzenia na każdą stronę.

Pompki. Wzmacniają górne partie ciała i tricepsy. Wykonuj powoli, z kontrolą ruchu - 5 powtórzeń.

Źródło: Woman&Home

REKLAMA

0011480063

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?



W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
<http://www.adwokat-ambicki.pl>

Łykamy leki jak dropsy, skutki tego mogą być fatalne dla zdrowia

Medykamenty. Pięć miliardów złotych. Tyle Polacy wydają rocznie na leki przeciw przeziębieniu. Na preparaty przeciwbólowe, dostępne bez recepty, idzie kolejne 1,6 miliarda zł. Kwoty wzrastają w sezonach infekcyjnych, a leki są łatwo dostępne, bo nie trzeba recepty od lekarza, by je kupić. Nie oznacza to jednak, że preparaty nie zawierają substancji, które mogą nam zaszkodzić.

Strona Zdrowia

W Polsce kupowanie leków bez recepty to codzienność. Statystycznie niemal połowa wartości rynku aptecznego to preparaty OTC (over-the-counter), a Polacy wydają na nie około 21,4 mld zł rocznie. Wynika to z łatwej dostępności - leki kupimy w aptece, sklepie, drogerii czy online - oraz silnego marketingu i presji, by natychmiast wyciszyć każdy objaw.

Problem w tym, że ta pozorna niewinność może być złudna. Eksperti od lat podkreślają: lek bez recepty nadal jest lekiem, a nie cukierkiem. Nadużywanie substancji przeciwbólowych czy przeciwzapalnych potrafi uszkodzić wątrobę, żołądek, nerki, a nawet doprowadzić do hospitalizacji. Często też maskuje objawy choroby, opóźniając diagnozę, co szczególnie podkreślają lekarze i farmaceuci.

Leki przeciwbólowe, takie jak metamizol czy te z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych, mają określone toksyczności.

Metamizol - mocniejsza tabletką, po którą nie warto sięgać bezrefleksyjnie

Metamizol to jeden z najsilniejszych leków przeciwbólowych dostępnych w Polsce bez recepty. Jest zawarty w popularnym preparacie o nazwie Pyralgina. Działa tam, gdzie paracetamol i ibuprofen często zawodzą: przy bólu o dużym nasileniu, silnej gorączce, bólach menstruacyjnych, kolikach czy bólach pooperacyjnych. Nie bez powodu.

Metamizol ma zarówno działanie przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, jak i rozkurczowe. To dlatego wiele osób określa go jako ostatnią deskę ratunku. Jego siła to również pułapka. W wielu krajach metamizol jest dostępny wyłącznie na receptę albo został całkowicie wycofany, właśnie przez poważne skutki uboczne, które, choć rzadkie, mogą być groźne.

Największe ryzyko: agranulocytoza

Najpoważniejszym działaniem niepożądanym metamizolu jest agranulocytoza - gwałtowny spadek liczby granulocytów, czyli komórek odpornościowych odpowiedzialnych za ochronę organizmu.

To nie przeziębienie, które minie samo - to stan bezpośredniego zagrożenia życia, bo organizm praktycznie traci zdolność walki z infekcją. Objawy mogą przypominać ciężką grype: wy-



Ból ma swoją funkcję - informuje, że coś się dzieje. Jeśli wraca regularnie, nie kupujemy kolejnych medykamentów w aptece. Ból to sygnał, że trzeba zbadać przyczynę, a nie tylko go zagłuszać. W takiej sytuacji nie można dalej leczyć się na własną rękę. Konieczna jest wizyta u lekarza

soka gorączka, złe samopoczucie, dreszcze, ból gardła, owrzodzenia w jamie ustnej. Wymagają natychmiastowej interwencji medycznej.

Choć agranulocytoza występuje rzadko, to właśnie przez nią metamizol budzi emocje lekarzy i regulatorów.

Na co jeszcze uważać?

Metamizol może także powodować:

- reakcje alergiczne i anafilaktyczne,
- spadki ciśnienia, zawroty głowy,
- uszkodzenie wątroby i nerek,
- zaburzenia pracy szpiku kostnego.

Nie powinien być stosowany przez osoby z chorobami krwi, niewydolnością wątroby lub nerek, astmą polekową, wrodzonym niedoborem G 6 PD oraz kobiety w ciąży.

Najpopularniejsze substancje w lekach przeciwbólowych OTC i ich zagrożenia

Na polskim rynku królują trzy podstawowe substancje aktywne oraz grupa NLPZ (niesteroidowych le-

ków przeciwzapalnych). Warto poznać ich działanie i potencjalne skutki uboczne.

Paracetamol

Działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, ale nie przeciwzapalnie. Występuje w lekach na ból i gorączkę, preparatach przeciw przeziębieniu w saszetkach, syropach.

Dlaczego może być groźny: nadmiar silnie obciąża wątrobę,

Paracetamol można przedawkować. Maksymalna dawka dobową to 4000 mg. Regularne przekraczanie limitu lub łączenie kilku leków z paracetamolem grozi ostrą niewydolnością wątroby.

Paracetamol plus alkohol to jest najgorsza para, jaką sobie możemy wyobrazić.

Po takim koktajlu zdarzały się bardzo poważne powikłania. Dotyczyły one też dawek bardzo wysokich. Łatwo go przedawkować, bo wiele leków na przeziębienie zawiera paracetamol w kilku kombinacjach.

Ibuprofen (NLPZ)

Działa przeciwbólowo, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie.

Dlaczego może być groźny:

- podrażnia żołądek i może prowadzić do owrzodzeń,
- zwiększa ryzyko zaburzeń pracy nerek,
- wchodzi w interakcje z alkoholem.

Przekroczenie zalecanych dawek zwiększa ryzyko krwawień i uszkodzeń przewodu pokarmowego.

Kwas acetylosalicylowy (aspiryna)

Działa przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, przeciwbólowo i przeciwkrzepowo.

Dlaczego może być niebezpieczny:

- przeciwwskazany przy wrzodach żołądka i chorobie dwunastnicy,
- może nasilać krwawienia,
- nie zaleca się go dzieciom (ryzyko zespołu Reye'a).

Inne NLPZ: naproksen, ketoprofen, diklofenak

Należą do tzw. nieselektywnych inhibitorów COX - hamują zarówno COX-1 (chroni żołądek i nerki), jak i COX-2 (odpowiedzialny za reakcję zapalną). To oznacza, że mogą:

- podrażniać żołądek,
- wpływać na pracę nerek,
- zwiększać ryzyko uszkodzeń przewodu pokarmowego.

Jak rozsądnie przyjmować leki bez recepty?

Oto kilka zdrowych nawyków, które warto wdrożyć:

- Sięgaj po leki doraźnie, a nie rutynowo.
- Ból ma swoją funkcję - informuje, że coś się dzieje. Jeśli wraca regularnie, to sygnał, aby zbadać przyczynę, a nie tylko ją zagłuszać.
- Czytaj ulotki i zwracaj uwagę na dawki.
- Setki marek, tylko kilka substancji aktywnych. Zawsze sprawdzaj, czy nie łączysz dwóch preparatów z tym samym składnikiem.
- Chroni żołądek i nerki. Lekarz zaleci osłonę, aptekarz nie zawsze.
- NLPZ przyjmuj po posiłku i nie popijaj alkoholem - minimalizujesz ryzyko podrażnień i krwawień.
- Nie lecz się w ciemno dłużej niż kilka dni.
- Jeśli ból trwa, zgłoś się do lekarza, a nie idź po kolejne preparaty do apteki.



Paracetamol plus alkohol to jest najgorsza para, jaką sobie możemy wyobrazić. Po takim koktajlu zdarzały się bardzo poważne powikłania.

NOVUM
CLINIC

NOVUM CARE

☎ +48 794 299 699

✉ novumcare@novumclinic.pl



Novum Care to nowoczesny ośrodek w Kielczowie pod Wrocławiem, oferujący kompleksową opiekę zdrowotną, pielęgnacyjną i rehabilitacyjną. Placówka została zaprojektowana z myślą o osobach wymagających długoterminowej opieki, wsparcia medycznego oraz komfortu w codziennym życiu.

Zapewniamy przestronne, klimatyzowane pokoje, telewizory oraz nowoczesne systemy monitorowania zdrowia. Budynek jest w pełni pozbawiony barier architektonicznych, co ułatwia swobodne poruszanie się.

Dieta dopasowana do potrzeb

Posiłki przygotowywane są na miejscu według jadłospisu opracowanego przez dietetyka, z uwzględnieniem indywidualnych zaleceń zdrowotnych.

Własny transport medyczny

Dysponujemy specjalistycznymi pojazdami do bezpiecznego przewozu pacjentów na wizyty i badania.

Stała opieka

Nasz personel – pielęgniarki, opiekunowie medyczni, lekarze i ratownicy – zapewnia całodobowy nadzór oraz na-

tychmiastową reakcję w sytuacjach nagłych.

Rehabilitacja i terapia

Oferujemy fizjoterapię i osteopatię w oparciu o indywidualne programy. Rehabilitacja prowadzona jest zarówno w sali ćwiczeń (wyposażonej m.in. w drabinki, rower stacjonarny, kozetkę), jak i przyłóżkowo – szczególnie dla pacjentów w stanie ciężkim lub unieruchomionych. Celem terapii jest poprawa sprawności, pionizacja oraz zwiększenie samodzielności. Stosujemy również krioterapię azotem,

wspierającą leczenie bólu i stanów zapalnych.

Diagnostyka

Współpracujemy z laboratorium Diagnostyka S.A., zapewniając dostęp do badań przez całą dobę.

Specjalistyczna opieka

Zapewniamy wsparcie pacjentom po hospitalizacji, wymagającym opieki całodobowej, w procesie leczenia ran i odleżyn. Dostępny pobyt krótkoterminowy.

PORADNIA LECZENIA RAN

NOVUM
CLINIC

Specjalistyczna poradnia stworzona dla pacjentów z ranami trudno gojącymi się, wymagającymi kompleksowej, skutecznej terapii oraz poprawy jakości życia.

- wieloletnie doświadczenie kliniczne
- nowoczesne metody leczenia zgodne z aktualną wiedzą medyczną

Leczymy m.in.:

- rany przewlekłe (odleżyny, owrzodzenia żyłne, stopa cukrzycowa)
- rany pooperacyjne i pourazowe
- rany zakażone i powikłane
- przetoki i rany z martwicą
- blizny i rozstęp

NOWOCZESNE METODY LECZENIA

- ➔ kompresjoterapia i presoterapia ➔ opatrunki specjalistyczne ➔ opatrunki autologiczne (PRP, PRF)

- ➔ larwoterapia (biochirurgia) ➔ terapia podciśnieniowa NPWT ➔ Total Contact Cast (TCC) – złoty standard w leczeniu stopy cukrzycowej.

OPIEKA CIĄGŁA

- cykl wizyt kontrolnych
- oczyszczanie i leczenie ran
- monitorowanie postępów terapii

LECZENIE W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM

Dla pacjentów wymagających intensywnej terapii:

- terapia łączona (oczyszczanie + podciśnienie)
- antybiotykoterapia celowana
- larwoterapia
- rehabilitacja
- specjalistyczna dieta wspomagająca gojenie
- komfortowe warunki



Dostępny pobyt krótkoterminowy.

REJESTRACJA ☎ 71 7234 986 wew. 1 | ✉ rejestracja@novumclinic.pl

Zanim zażyjesz jakiekolwiek lekarstwo, koniecznie sprawdź, czy nie jest ono już przeterminowane

Medykamenty. Przyjmowanie leku po terminie jego ważności to zagrożenie dla zdrowia, a nawet dla życia, dlatego nie należy tego robić. Bezpieczeństwo i skuteczność stosowania leku są gwarantowane przez producenta tylko w okresie jego ważności.

Anna Rokicka-Żuk

Po upływie terminu ważności produkt może nie być tak skuteczny, możliwe są także zmiany prowadzące do powstania w nim szkodliwych związków. Dotyczy to również leków, które wyglądają, jakby były prosto z apteki. Jeśli opakowania są zniszczone i uszkodzone, zawartość zmieniła swój wygląd czy zapach, sprawa jest oczywista.

Choć w badaniach wykazano, że przydatność leków może być dłuższa niż podano na opakowaniu w przypadku prawidłowego przechowywania, lepiej nie ryzykować. Wyjątkiem jest jednak sytuacja, gdy korzyści przewyższają ryzyko, np. produkt leczniczy jest przeterminowany o kilka miesięcy, a brak jego przyjęcia zagraża zdrowiu i życiu.

Jak odczytać datę ważności leków?

Termin przydatności podany jest zwykle na opakowaniu: spodzie kartonu z lekiem, etykiecie butelki czy z boku blistra (oznaczenie: exp, expiration/expiry date, znak klepsydry).

Data przydatności może być podana jako miesiąc i rok (zapis w formacie „MM/RRRR”). Oznacza to, że lek jest ważny do ostatniego dnia podanego miesiąca we wskazanym roku, np. 10/23 oznacza, że tracił ważność po 31 października 2023 r.

A co robić, jeśli data przydatności jest np. nieczytelna? To, czy lek jest ważny, czy przeterminowany (jak i jego ulotkę), można sprawdzić w aplikacji mojejIKP. Do tego celu służy kod QR (kwadratowy kod graficzny z białych i czarnych pikseli). Wystarczy załadować się i w zakładce e-zdrowie otwo-



Data przydatności leku może być podana na blistrze jako miesiąc i rok (zapis w formacie „MM/RRRR”).

rzyć skaner QR (znajduje się na liście poniżej przypomnienia o lekach). Funkcja pokaże także, ile dni pozostało do terminu ważności, jeśli jest on bliski.

Gdzie wyrzucić przeterminowane leki?

Leki to produkty niebezpieczne dla środowiska - niezależnie od tego, czy są przeterminowane, czy nie. Nie można

wyrzucić ich do kosza na śmieci. Wszelkie niepotrzebne leki wymagają selektywnej zbiórki.

Przeterminowane leki można wyrzucić do specjalnie oznakowanego kosza w aptecce. Zbiórkę leków może prowadzić każda apteka. Wymaga to zgłoszenia do urzędu danej gminy, który zgodnie z ustawą o odpadach zorganizuje ich wywóz i utylizację le-

ków. Podaje on także adresy takich placówek na swojej stronie internetowej. Według informacji Ministerstwa Zdrowia punkty selektywnego zbioru leków znajdują się też w niektórych urzędach, przychodniach i szpitalach.

Leki powinny być one bez opakowań zewnętrznych. Kartoniki i ulotki należy wyrzucić normalnie do pojemnika na odpady papierowe, by mogły trafić do recyklingu.

Jak przechowywać leki, żeby nie straciły przydatności przed terminem?

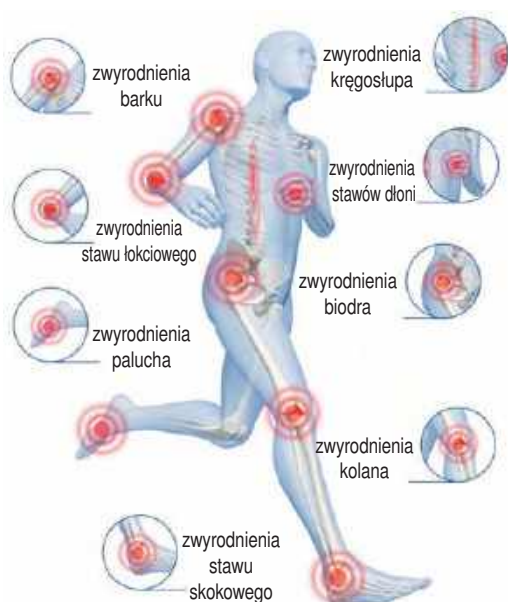
Leki należy przechowywać w oryginalnych opakowaniach, a więc z kompletem niezbędnych informacji, w warunkach zapewniających jego stabilność chemiczną.

Najważniejsze, by chronić farmaceutyki przed działaniem promieni słonecznych - i światła w ogóle, wysokiej temperatury (zwykle 15-25 stopni C lub określonej na opakowaniu), jak i tej niskiej, a ponadto wilgoci.

Miejszem przechowywania leków powinna być osobna szafka lub oddzielne miejsce w lodówce, jeśli lek wymaga przechowywania w chłodzie. Należy zabezpieczyć je przed niepożądanym użyciem, np. przez dzieci.

REKLAMA

0011470301



Jesteśmy w Centrum Terapii Kręgosłupa (SPONDLO-CLINIC group) prowadzonego przez dra Jarosława Jawnego - (uznany ekspert w dziedzinie spondyliatrii i znany terapeuta manualny) - który pracuje ponad 30 lat z tkanką łączną, a jego zespół to uznani specjaliści w swoich dziedzinach. Centrum słynie z nowoczesnych i skutecznych metod leczenia kręgosłupa, stawów i mięśni.

Z jakimi schorzeniami najczęściej trafiają do nas pacjenci?

Z bólami i uszkodzeniami kręgosłupa, kolana, biodra czy też barku (cały aparat ruchu) - uszkodzenie po urazie, przeciążenie, wiek i zwyrodnienie. Tam, gdzie inni lekarze nie potrafili pomóc lub chcieli tylko operować. A dysfunkcje i ból należy leczyć zawsze i za wszelką cenę. Im wcześniej podejmiemy leczenie, tym szybciej i taniej dojdziemy do zdrowia.

Co to jest proloterapia?

Proloterapia to najnowocześniejsza na świecie metoda leczenia i regeneracji kręgosłupa, więzadeł, stawów i mięśni. Podajemy preparat w miejsce uszkodzenia i w punkty sterujące. Likwidujemy ból poprzez **naprawę uszkodzonej tkanki**. Dużą skuteczność osiąga się podając gotowy **kolagen MD**. **PRP to osocze bogato-płytkowe a i-PRF to fibryna**, które uzyskuje się po odwirowaniu z krwi własnej pacjenta. **PRP** to skoncentrowana objętość **platek krwi i czynników wzrostu stymulujące**

FENOMEN OSOCZA i FIBRYNY

Jedynе przyczynowe leczenie bólu - REGENERACJA KRĘGOSŁUPA, STAWÓW, MIĘŚNI I TKANEK

przebudowę naprawczą. **I-PRF** to najwyższe osiągnięcie medycyny regeneracyjnej, jest świetnie **usięciowana (struktura 3D)** i zawiera **dotatkowo znaczną ilość komórek macierzystych** (nazywana jest **osoczem III generacji**). Z **HBOT (komora tlenowa hiperbarczna)** działa rewelacyjnie. **Odrasta zwykła, zdrowa tkanka**.

Metody u nas stosowane są uznawane za najlepsze na całym świecie

Dodatkowo, aby przyspieszyć proces regeneracji, stosujemy proloterapię, terapię manualną, igłoterapię, masaż, trening indywidualny kręgosłupa, kinezyterapię, dietę, ale też fizykoterapię - najnowsze technologiczne XXI wieku. Dzięki temu uzyskujemy **najwyższą skuteczność**.

Czemu kolagen jest aż tak ważny?

Kolagen, a szczególnie fibrynogen jest odpowiedzialny za to, że nasze tkanki są elastyczne i mocne. Jego brak sprzyja uszkodzeniu wielu struktur (kolana, biodra, ale też dyskopatie czy przepukliny).

Czy starszym ludziom można pomóc?

Tak, dostarczamy kolagen w ten sposób, żeby w uszkodzonym miejscu następowała regeneracja. Do **pobudzenia regeneracji** należy podać **czynniki wzrostu (PRP), komórki macierzyste, tlen** i zapewnić nowoczesną rehabilitację. **Zaczynają być sprawni i bez bólu**.

A co z ludźmi po wypadkach lub urazach sportowych?

Ważne jest prawidłowe i szybkie rozpoczęcie leczenia. Zastosowanie **proloterapii z kolagenem, PRP lub i-PRF i właściwej rehabilitacji oraz fizykoterapii na najnowocześniejszym sprzęcie** znacznie skraca czas leczenia i całkowitego wyzdrowienia. Tutaj **HBOT** (hiperbaria tlenowa) czyni wręcz cuda. Mówimy o prawdziwej rewolucji w regeneracji. **Uważa się, że leczenie PRP, i-PRF i kolagenem jest lepsze od innych metod**. Około **90% ludzi po leczeniu u nas** funkcjonuje bez bólu. Nawet u pacjentów ze skierowaniem na operację mamy podobne wyniki.

Czy warto polecić leczenie tlenem pod ciśnieniem (HBOT)?

Tak. Leczenie **tlenem pod wyższym ciśnieniem** to nie moda, ale **nowoczesna i bardzo skuteczna** metoda wspomagania terapii w bardzo wielu schorzeniach. Także **znacznie skraca czas leczenia i regeneracji**. Po kilku zabiegach w komorze tlenowej poziom **komórek macierzystych** zwiększa się nawet **7-8 krotnie**. To także skuteczna profilaktyka (idealna w czasach COVID-19) oraz **najdoskonalszy doping sportowy i intelektualny**.

Do naszej oferty wprowadziliśmy również **INHALACJE WODOROWE**, do których stosujemy jedno z najbardziej wydajnych i technologicznie zaawansowanych urządzeń na rynku. Inhalacje te stanowią uzupełnienie prowadzonej terapii - zwiększają odporność organizmu, działają antyoksydacyjnie oraz wspomagają przy leczeniu wielu chorób (cukrzyca, nadciśnienie, astma, reumatyzm, alergie) oraz stanów zapalnych mięśni i uszkodzeń tkanek miękkich.

WARTO WIEDZIEĆ: Schorzenia, w leczeniu których się specjalizujemy to:

bóle kręgosłupa, dyskopatie (przepukliny), rwa kulszowa, bóle i zawroty głowy, migreny, bóle kończyn, barku, bóle kolan i bioder, łokieć tenisisty, wady postawy i skoliozy, bóle menstruacyjne, nerwobóle oraz wszelkie urazy sportowe i po wypadkach komunikacyjnych. Nasze metody (przy współpracy ze specjalistą stomatologią) są bardzo skuteczne przy **regeneracji stawu skroniowo-żuchwowego oraz przy leczeniu BRUKSIZMU (o ile wiadomo, jesteśmy pierwsi)**.

Dr Jarosław Jawny prowadzi szkolenia z praktycznego stosowania osocza i fibryny dla lekarzy z całej Polski, propagując nowe metody.

ZAPRASZAMY DO CENTRUM TERAPII KRĘGOSŁUPA, Wrocław, ul. Wyszyńskiego 116/2, tel. 71 726 11 71, 503 183 095, www.ckregoslupa.pl

Czy nawodnienie wpływa na cholesterol i serce?

Woda. Badania kolejny raz potwierdziły znaczenie regularnego picia wody. Pomaga to m.in. także ograniczyć mylenie pragnienia z głodem, co sprzyja kontroli masy ciała, ważnemu elementowi leczenia hipercholesterolemii.

Strona Zdrowia

Picie odpowiedniej ilości wody jest jednym z podstawowych zaleceń zdrowotnych, jednak coraz częściej pojawia się pytanie, czy nawodnienie może mieć znaczenie także dla poziomu cholesterolu LDL i kondycji serca. Naukowcy analizują ten temat w kontekście metabolizmu lipidów oraz funkcjonowania układu krążenia. Choć woda nie działa jak lek, wyniki badań sugerują, że jej rola w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych może być istotna. Oda a poziom cholesterolu LDL.

Co mówią analizy?

Z punktu widzenia fizjologii odpowiednie nawodnienie nie wpływa bezpośrednio na produkcję cholesterolu w wątrobie. Podwyższony poziom LDL jest najczęściej związany z chorobami metabolicznymi, zaburzeniami hormonalnymi, otyłością, czynnikami genetycznymi lub działaniem niektórych leków. Tych mechanizmów sama ilość wypijanej wody nie zmienia. Jednocześnie dane obserwacyjne opublikowane na łamach The Journal of Nutrition

wskazują, że osoby spożywające większe ilości płynów wykazywały niewielkie, lecz zauważalne obniżenie stężeń lipidów we krwi. Autorzy publikacji podkreślają, że lepsze nawodnienie może wspierać przemiany cholesterolu i triglicerydów, choć dokładny mechanizm tego zjawiska nie został jednoznacznie wyjaśniony. Badacze zaznaczają jednak, że hydratacja pełni rolę wspomagającą, a nie terapeutyczną w leczeniu dyslipidemii.

Tak odpowiednie nawodnienie wpływa na pracę serca

Znacznie lepiej udokumentowany jest związek między poziomem nawodnienia a funkcjonowaniem układu krążenia. W badaniach opublikowanych w European Heart Journal wykazano, że osoby utrzymujące optymalny poziom nawodnienia charakteryzowały się wolniejszym pogarszaniem funkcji serca wraz z wiekiem oraz niższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca.

Mechanizm tego efektu jest stosunkowo prosty: przy niedoborze płynów krew staje się bardziej zagęszczona, co zwiększa obciążenie serca i może wpływać na regulację



Lepsze nawodnienie może wspierać przemiany cholesterolu i triglicerydów, choć mechanizm nie został jednoznacznie wyjaśniony.

ciśnienia tętniczego. Choć woda nie obniża bezpośrednio cholesterolu LDL, poprawia warunki pracy serca, co ma szczególne znaczenie u osób z zaburzeniami lipidowymi.

Nawodnienie jako wsparcie diety obniżającej cholesterol

Badania zwracają również uwagę na pośrednią rolę wody w skuteczności diety. Błonnik rozpuszczalny, uznawany za jeden z najważniejszych składników diety obniżającej cholesterol, wiąże kwasy żółciowe i ułatwia usuwanie części cholesterolu z organizmu. Proces ten wymaga jednak odpowiedniej ilości płynów. Bez nich działanie błonnika jest ograniczone.

Co więcej, analizy opublikowane w The Journal of Nutrition wskazują, że zastępowanie słodzonych napojów wodą wiąże się z niższym spożyciem cukrów prostych, które sprzyjają wzrostowi triglicerydów i LDL poprzez wpływ na gospodarkę insulinową. Regularne picie wody pomaga także ograniczyć mylenie pragnienia z głodem, co sprzyja kontroli masy ciała, ważnemu elementowi leczenia hipercholesterolemii.

REKLAMA

0011478908

Gdzie szukać zdrowia 2026?



Medycyna Ludowa: Powrót do Źródeł Holistyczne podejście pacjenta

Skupienie na leczeniu przyczyn, a nie tylko objawów, poprzez przywrócenie równowagi energetycznej i fizycznej całego organizmu.

Siła sprawdzonych metod naturalnych

Wykorzystanie mądrości pokoleń w skuteczniejszej walce z przewlekłym bólem oraz skutkami współczesnego stresu.

Indywidualna terapia systemowa

Traktowanie organizmu jako systemu naczyń połączonych co pozwala na precyzyjne udrożnienie blokad zdrowotnych.

Wejdź na www.medycynaludowa.com
Telefon +48661122876



Dom Opieki Świebodzice: Bezpieczna Przystań Profesjonalna opieka całodobowa (24/7)

Stała obecność wykwalifikowanego personelu medycznego i opiekuńczego zapewniająca najwyższy poziom bezpieczeństwa.

Komfort i aktywizacja seniorów

Nowoczesne zaplecze rehabilitacyjne oraz terapia zajęciowa mająca na celu przeciwdziałanie samotności i poprawę sprawności.

Domowe ciepło w sercu regionu

Połączenie profesjonalnego zaplecza medycznego ze spokojną, cichą lokalizacją sprzyjającą jesieni życia.

Umów wizytę na www.domopiekiswiebodzice.pl
Telefon +48790721999



Centrum Rehabilitacji Dzieci Ośrodek Diagnostyki Wad Postawy

Creator pełen korzyści



- Indywidualne programy rehabilitacji
 - Specjalistyczne metody i terapie
- Doświadczona kadra lekarzy i fizjoterapeutów
- Bezpieczna przestrzeń obiektu i sal do rehabilitacji
 - Wszystkie usługi w jednej placówce
- Udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami
 - Bezpłatny parking dla klientów

Mały pacjent przede wszystkim

Mały pacjent zajmuje kluczowe miejsce w filozofii działania spółki Creator. Dla naszych pacjentów specjalizujemy się w konkretnym zakresie usług medycznych i rehabilitacji. Poszukujemy i wdrażamy najnowsze metody i terapie, przy stałym rozwoju technologicznym (sprzęt i aparatura) oraz ciągłym pogłębianiu kwalifikacji naszego zespołu fizjoterapeutów i lekarzy. Postawiliśmy sobie za cel, aby systematycznie podnosić jakość usług oraz obsługi, a także bezpieczeństwo i komfort małych pacjentów oraz ich opiekunów.



Oferta Ośrodka Diagnostyki Wad Postawy



Podoskop diagnostyczny



System analizy postawy ciała



Ocena zaburzeń chodu i lokomocji

Centrum Rehabilitacji Dzieci oferuje m.in.



- kinezyterapia dzieci
- terapia NDT-Bobath
- terapia integracji sensorycznej
- logopedia i neurologopedia
- trening umiejętności społecznych
- pedagogika specjalna
- terapia psychologiczna
- osteopatia
- dietetyka
- diagnostyka neurorozwojowa



Zeskanuj kod QR i odwiedź naszą stronę internetową

54-130 Wrocław, ul. Szybowcowa 23
tel. 71 715 85 45

www.creator.pl, e-mail: info@creator.pl
NIP: 9250012902, REGON: 930271489

Rehabilitacja stacjonarna Pobyty wytchnieniowe i relaksacyjne

Creator



Pobyty rehabilitacyjne w CIR

- pokoje klimatyzowane 1 lub 2 osobowe z łazienką, dostęp do TV, internetu
- wyżywienie całodienne: śniadanie, obiad, kolacja
- sala klubowa, przestrzeń parkowa
- bezpłatne miejsca parkingowe

ISO 9001-2015



Idea CIR

Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie specjalistycznej rehabilitacji, regeneracji oraz odnowy organizmu pacjentów po urazach narządu ruchu, zabiegach ortopedycznych oraz zmagających się ze schorzeniami neurologicznymi, a także do pacjentów i ich bliskich poszukujących odpoczynku, wytchnienia i relaksu oraz odzyskania wewnętrznej równowagi.



Pobyty wytchnieniowe i relaksacyjne w CIR



Jacuzzi z hydromasażem



Sauna fińska oraz IR



Aquatizer



Oferta zabiegowa CIR

- | | | |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| • elektrolecznictwo | • ultradźwięki | • kinezyterapia indywidualna |
| • światłolecznictwo | • krioterapia miejscowa | • terapia manualna |
| • ciepłolecznictwo | • krioterapia ogólnoustrojowa | • porady lekarzy specjalistów |
| • laseroterapia | • hydroterapia | |
| • magnetoterapia | • masaż leczniczy | |



56-120 Brzeg Dolny, Al. Jerozolimskie 26b
tel./fax 71 319 53 35, 534 488 749, 534 719 283
www.cir.creator.wroc.pl, e-mail: cir-brzegdolny@creator.wroc.pl
NIP: 8940002246, REGON: 006011890

Zeskanuj kod QR i wybierz się na wirtualny spacer
po naszym Centrum Intensywnej Rehabilitacji



Zadbaj, aby apteczka była w zasięgu ręki – bezpieczna dla najmłodszych domowników

Domowa apteczka. Jakie podstawowe leki i środki opatrunkowe powinny znaleźć się w każdym domu? Zawartość apteczki należy regularnie sprawdzać i wyrzucać przeterminowane leki. Wtedy zawsze będziemy przygotowani na nagłe sytuacje zdrowotne.

Strona Zdrowia

Przeziębienie to jedna z najczęstszych dolegliwości, z którymi zmagamy się na co dzień. Zamiast od razu biec do lekarza, warto mieć w domu podstawowe leki, które pomogą złagodzić objawy i przyspieszyć powrót do zdrowia. Podstawowe leki na przeziębienie to:

- paracetamol
- aspiryna
- tabletki do ssania
- syrop na kaszel
- sól morską do nosa
- witaminy C i D

Dzięki nim możesz szybko zareagować na pierwsze objawy choroby i uniknąć jej rozwoju. Nie zapomnij również o termometrze i ciśnieniomierzu. Obowiązkowo w apteczce

powinniśmy również posiadać termometr, a najlepiej także ciśnieniomierz. Regularne monitorowanie temperatury i ciśnienia krwi może pomóc w ocenie stanu zdrowia i podjęciu odpowiednich kroków.

Leki na inne dolegliwości

W domowej apteczce warto mieć leki na inne dolegliwości, takie jak:

- leki przeciwbólowe
- przeciwbiegunkowe
- elektrolity
- leki przeciwalergiczne
- wapń w pastylkach
- plastry
- maść rozgrzewająca.

Dzięki nim możesz szybko złagodzić ból, zatrzymać biegunkę czy złagodzić objawy alergii. Pamiętaj, że niektóre dolegliwości mogą wymagać konsultacji z lekarzem.



Zawartość apteczki powinna być niedostępna dla dzieci, a leki i opatrunki kontrolowane pod względem ważności i uzupełniane.

Jeśli objawy nie ustąpią w ciągu kilku dni, warto skonsultować się z lekarzem, aby uniknąć poważniejszych problemów zdrowotnych.

Środki opatrunkowe i ich znaczenie

Środki opatrunkowe to nieodłączny element wyposażenia każdej podręcznej apteczki.

W domowej apteczce powinny się znaleźć:

- gazy jałowe
- bandaż
- plastry
- środek odkażający
- rękawiczki.

Dzięki nim możesz szybko i skutecznie opatrzyć rany, unikając powikłań.

Pamiętaj, aby regularnie sprawdzać daty ważności produktów w apteczce. Regularne sprawdzanie dat ważności produktów jest konieczne, aby zawsze mieć pewność, że używasz bezpiecznych i skutecznych środków.

Przechowywanie i dostępność apteczki

Prawidłowe przechowywanie apteczki to klucz do jej skuteczności. Ważne jest, aby była łatwo dostępna dla dorosłych, ale nie dla małych dzieci. Apteczkę należy przechowywać w suchym, zacienionym miejscu w temperaturze do 25°C. Dzięki temu leki i środki opatrunkowe zachowają swoje właściwości i będą gotowe do użycia w każdej chwili.

Regularne sprawdzanie zawartości apteczki i uzupełnianie braków to podstawa, aby zawsze być przygotowanym na nagłe sytuacje zdrowotne.

Późna pora zasypiania to większe ryzyko udaru i zawału? Lepiej zwróć uwagę, o której godzinie chodzisz spać

Strona Zdrowia

Są ludzie, którzy bez problemu kładą się spać o 22.00, a o 6.00 rano piją kawę jak nowo narodzeni. Są też nocne marki, które dopiero koło północy czują, że „zaczyna się życie”, a poranne alarmy traktują jak osobistą zniewagę. Jeśli należysz do tej drugiej grupy, mamy ważną wiadomość: coraz więcej badań pokazuje, że pora zasypiania może mieć większy wpływ na zdrowie, niż wcześniej myśleliśmy.

Badanie, które wywołało dyskusję

Na początku lutego 2026 roku w Journal of the American Heart Association ukazała się obszerna analiza obejmująca 323 tysiące osób w wieku 39–74 lat. Uczestnicy nie mieli na starcie chorób serca, a naukowcy obserwowali ich średnio przez 14 lat.

Celem badania było sprawdzenie, czy pora zasypiania i chronotyp – czyli naturalna skłonność do bycia rannym ptaszkiem lub nocnym markiem – mają jakiś związek z ryzykiem zawału i udaru.

Wyniki są zaskakujące, choć dla niektórych intuicyjne. Okazało się, że osoby funkcjonujące jako typowe nocne marki miały o 16 proc. wyższe ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych niż ludzie zasypiający wcześniej lub o mieszanym rytmie snu.



Gdy śpimy za mało lub nieregularnie, ciało zaczyna wydzielać hormony, które sprzyjają podjadaniu i gromadzeniu tkanki tłuszczowej.

Czym jest wskaźnik LE8 i dlaczego ma wpływ na twoje serce?

W badaniu uwzględniono również wskaźnik Life's Essential Eight (LE8) – to opracowana przez American Heart Association miara zdrowia układu sercowo-naczyniowego, oceniająca ryzyko zawału lub udaru. W skład tej kluczowej ósemki wchodzi takie elementy jak:

- dieta,
- aktywność fizyczna,
- sen,

- masa ciała,
 - ciśnienie,
 - poziom glukozy,
 - lipidy,
 - ekspozycja na nikotynę.
- Najgorzej wypadła grupa nocnych marków, którzy mieli niskie wyniki LE8. Oznacza to, że wiele osób o nocnym trybie życia:
- gorzej się odżywia,
 - częściej korzysta z nikotyny,
 - mniej ćwiczy,
 - ma wyższą masę ciała,
 - śpi nieregularnie,

- gorzej kontroluje poziom cukru.

I to właśnie ten pakiet nawyków, a nie sama pora zasypiania, okazał się głównym winowajcą.

Bycie nocnym markiem samo w sobie nie jest złe?

Według kardiologa Allena Taylora, MD, z MedStar Heart and Vascular Institute – nie. Po uwzględnieniu stylu życia „nocność” przestaje być samodzielnym czynnikiem ryzyka. Jak mówi ekspert, nie jest to związek przyczynowy, lecz statystyczny.

To dobra wiadomość. Ale nie oznacza, że nocne życie jest dla organizmu zupełnie obojętne.

Co sen robi dla twojego serca?

Tu głos zabiera Carleora Weiss, badaczka snu ze State University of New York.

Według niej sen to fundament zdrowia sercowo-naczyniowego, bo wpływa na:

- regulację ciśnienia i tętna,
- funkcjonowanie układu odpornościowego,
- procesy zapalne,
- poziom hormonów głodu i sytości,
- kontrolę glukozy.

Gdy śpimy za mało lub nieregularnie, ciało – zamiast ładować baterie – zaczyna wydzielać hormony, które sprzyjają podjadaniu, wahaniom na-

stroju i gromadzeniu tkanki tłuszczowej. Do tego dochodzi często niedoceniany problem: bezdech senny, który powoduje niedotlenienie i silnie obciąża serce.

Jak zmniejszyć ryzyko zawału, jeśli jesteś nocnym markiem?

Dobra wiadomość: nie musisz nagle stawać się rannym ptaszkiem, żeby dbać o serce. Możesz jednak wprowadzić kilka zmian, które robią ogromną różnicę.

Stopniowo przyspieszaj godzinę snu

- Nie rób rewolucji. Dodawaj 10–15 minut „wcześniej” co kilka dni.
- Korzystaj z terapii światłem
- Poranna ekspozycja na jasne światło pomaga regulować rytm dobowy.

Dbaj o regularność snu

- Kładzenie się i wstawanie o podobnych porach to prezent dla twojego serca i mózgu.
- Zadbaj o filary zdrowego stylu życia
- więcej warzyw, mniej przetworzonej żywności,
- minimum 30 minut ruchu dziennie,
- ograniczenie nikotyny,
- kontrola masy ciała,
- regularne badania ciśnienia i glukozy.

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli pracujesz zmianowo

Jeśli czujesz, że praca zmianowa źle wpływa na twoje samopoczucie fizyczne, skonsultuj się z lekarzem.

Moda na zaburzenia psychiczne i psychoterapię? Co naprawdę się zmieniło



ADRIANNA BEREZIUK
psycholog, psychoterapeutka, terapeutka EMDR,
założycielka Centrum Pomocy
Psychologicznej Spokojna Głowa

Niektóre dane wskazują, że w części populacji – zwłaszcza wśród młodszych osób i w okresach silnych kryzysów społecznych – obciążenie psychiczne rzeczywiście wzrosło. Jednocześnie znacząca część obserwowanego wzrostu rozpoznania wynika z tego, że po raz pierwszy mamy język, narzędzia diagnostyczne i społeczne przyzwolenie, by cierpienie psychiczne nazwać.

Każde pokolenie cierpiało inaczej. Ciche Pokolenie dorastało w czasie wojny i odbudowy, Baby Boomers w cieniu zimnej wojny i niedoborów, Pokolenie X w realiach transformacji i chemicznej niepewności. Ich

codziennością była walka o byt i bezpieczeństwo. W takich warunkach emocje nie znikwały – były spychane na dalszy plan. Nie było na nie przestrzeni ani narzędzi. Cierpienie psychiczne często zapisywało się w ciele, chorobach somatycznych, uzależnieniach czy sztywności emocjonalnej. Hasło „trzeba było sobie radzić” zastępowało rozmowę o przeżyciach. Dopiero względna stabilizacja ekonomiczna oraz rozwój medycyny i psychologii stworzyły warunki, w których można było spojrzeć do wewnątrz. Pojawiły się badania nad stresem, traumą, psychosomatyką i funkcjonowaniem układu

Coraz częściej słyszymy, że psychoterapia stała się modą, a zaburzenia psychiczne są dziś „na wyrost”. Pojawia się narracja, w której większa uważność na emocje bywa mylona z przesadą, a refleksja nad sobą – z poszukiwaniem problemów tam, gdzie wcześniej „trzeba było żyć dalej”. Z perspektywy klinicznej widzę jednak coś bardziej złożonego.

nerwowego. Coraz lepiej rozumiemy również zaburzenia neurorozwojowe, takie jak ADHD czy spektrum autyzmu – obszary, które przez dekady pozostawały nierozpoznane, szczególnie u dorosłych.

W przypadku zaburzeń neurorozwojowych większość badań wskazuje, że obserwowany wzrost liczby diagnoz wynika przede wszystkim z większej wykrywalności oraz zmian w kryteriach diagnostycznych – osoby te były obecne w populacji również wcześniej, lecz funkcjonowały bez adekwatnego rozpoznania.

W odniesieniu do zaburzeń depresyjnych i lękowych sytuacja jest bardziej złożona. Badania epidemiologiczne wskazują zarówno na większą rozpoznawalność i spadek stygmatyzacji, jak i na realny wzrost obciążenia psychicznego w niektórych grupach, szczególnie w kontekście niepewności ekonomicznej, osłabienia więzi społecznych, presji rywalizacyjnej oraz doświadczeń ostatnich globalnych kryzysów.

„W wielu przypadkach obserwowany wzrost liczby diagnoz wynika z większej rozpoznawalności, rozwoju wiedzy medycznej i spadku stygmatyzacji. Jednocześnie nie można pomijać wpływu współczesnych czynników społecznych, które w części populacji



ADAM MAKSEWSKI,
lekarz

mogą realnie zwiększać ryzyko zaburzeń nastroju i lękowych. To złożone zjawisko, a nie prosta historia o „psuciu się” psychiki” – Adam Makszewski, lekarz w trakcie szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie psychiatrii, Spokojna Głowa. Już Erich Fromm zwracał uwagę, że cierpienie psychiczne nie jest wyłącznie problemem jednostki, lecz konsekwencją warunków społecznych. Pisał o sytuacjach, w których rozwój cywilizacyjny zaczyna wyprzeżdżać wewnętrzny rozwój człowieka, prowadząc do poczucia alienacji, pustki i utraty sensu. Nie oznacza to, że wcześniejsze pokolenia były silniejsze, a obecne słabsze – raczej to, że każde pokolenie mierzy się z innymi kosztami adaptacji do świata, w którym przyszło mu żyć. Pandemia była momentem, w którym te procesy stały się szczególnie widoczne. Pandemia w wielu przypadkach odłoniła i spotęgowała istniejące trudności,

a u części osób stała się czynnikiem wyzwalającym pierwszy epizod zaburzeń. Izolacja, zagrożenie zdrowia, utrata przewidywalności i poczucia kontroli dla wielu osób miały charakter doświadczenia granicznego. W pracy klinicznej – również jako psychoterapeutka EMDR – spotykałam pacjentów, dla których pandemia stała się momentem załamania, uruchamiającym wcześniejsze, nieprzepracowane doświadczenia. Dziś obserwujemy, że stres ściśle postpandemiczny stopniowo słabnie, natomiast coraz wyraźniej znaczą się stres społeczny: związany z globalną niepewnością, szybkim tempem życia i koniecznością nieustannej adaptacji. Psychoterapia coraz częściej nie jest więc odpowiedzią na „nowe problemy”, lecz przestrzenią, w której człowiek może wreszcie zatrzymać się przy tym, co przez lata pozostawało bez nazwy.

„W gabinecie często słyszę: „wcześniej myślałam, że coś jest ze mną nie tak”. Kiedy jednak uczymy się nazywać emocje i rozpoznawać myśli, pacjenci zaczynają dostrzegać, że ich reakcje wynikają z określonych doświadczeń i sposobów interpretowania sytuacji, a nie z osobistej „wady” – Agnieszka Czernecka, psychoterapeutka po-



AGNIESZKA CZERNECKA,
psychoterapeutka
poznawczo-behawioralna

znawczo-behawioralna, Spokojna Głowa. I właśnie dlatego mówienie o „modzie na psychoterapię” bywa uproszczeniem. Przez dekady wcześniejsze pokolenia dźwigały swoje obciążenia w sposób, na jaki pozwalały im realia historyczne, społeczne i kulturowe. Dziś zmieniły się warunki – pojawiła się wiedza, język i przestrzeń na refleksję. Psychoterapia nie jest ani luksusem, ani dowodem słabości. Jest wyrazem zmiany świadomości. Jeśli to jest moda, to taka, która polega na odwadze nazywania doświadczeń zamiast ich wypierania. A jeśli to moment przełomu – być może właśnie ten, w którym po raz pierwszy na taką skalę przestajemy porównywać siłę między pokoleniami i zaczynamy rozumieć, że zdrowie psychiczne zawsze było fundamentem życia, nawet wtedy, gdy nie umieliśmy jeszcze o nim mówić.



SPOKOJNA GŁOWA.
CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
Rejestracja telefoniczna / informacja:
☎ **48 459 599 002**
✉ repcja@glowaspokojna.pl
🌐 <https://glowaspokojna.pl>



**4 lokalizacje
we Wrocławiu**

ul. Kotlarska 42; 50-151 Wrocław
ul. Małopanewska 4B/B1; 54-212 Wrocław
ul. Niedźwiedzia 2/5d; 54-512 Wrocław,
ul. Henryka Sienkiewicza 28b;
50-335 Wrocław

Pracujemy też w trybie online.

Neonatologia – czym się zajmuje? Kiedy trzeba udać się do poradni?

Edyta Zabielska

Neonatologia to dziedzina medycyny zajmująca się wadami wrodzonymi, schorzeniami, chorobami oraz właściwym rozwojem dzieci w okresie noworodkowym. Obejmuje on pierwsze 4 tygodnie życia dziecka lub trwa dłużej, jeśli jest ono wcześniakiem.

Czym się zajmuje neonatolog?

Pod opiekę neonatologa trafiają zarówno zdrowe maluchy, jak i te, u których podejrzewa się nieprawidłowy rozwój. Neonatolog opiekuje się także wcześniakami (dziećmi urodzonymi między 22. a 37. tygodniem ciąży) oraz kobietami ciężarnymi, u których zdiagnozowano choroby płodu.

Lekarz neonatolog dokonuje również oceny stanu zdrowia dziecka krótko po jego narodzinach, m.in.:

- sprawdza podstawowe odruchy malucha,
- osłuchuje serce noworodka,
- bada ruchy kończyn,
- bada wzrok,
- ogląda podniebienie,
- ocenia ruchliwość języka,
- ocenia prawidłowość wykształcenia się narządów płciowych,
- sprawdza przepływ krwi w zgięciu pachwin,
- ocenia stan zdrowia noworodka na podstawie wielkości ciemniaczka, napięcia mięśniowego, kręgosłupa oraz brzucha.

W przypadku pojawienia się jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia dziecka, zaleca dodatkowe badania jeszcze przed wypisaniem go ze szpitala.

Jakie choroby noworodków diagnozuje i leczy neonatolog?

Specjalista z zakresu neonatologii wykrywa i leczy różnego typu patologie w rozwoju noworodków, a ponadto

zakażenia, do których dochodzi u maluchów we wczesnym okresie życia oraz choroby układu krążenia, pokarmowego, moczowego, nerwowego i oddechowego.

Do chorób i schorzeń występujących u najmłodszych dzieci, diagnozowanych i leczonych przez specjalistę neonatologa należą m.in.:

- zaburzenia mózgowe;
- nieurazowy, śródczaszkowy krwotok;
- choroby genetyczne;
- wewnątrzmaciczne zhamowanie wzrostu płodu;
- zamartwica urodzeniowa;
- okołoporodowa perforacja jelit;
- wady wrodzone, takie jak np. polidaktylia, syndaktylia, stopa końskoszpota, krzywica czy dysplazja stawu biodrowego;
- martwicze zapalenie jelit noworodka lub płodu;
- dysplazja płucno-oskrzelowa;
- żółtaczka;
- powikłania związane z wcześniactwem.

Lista chorób noworodków, którymi zajmuje się lekarz neonatolog, jest więc długa. Co ważne, nierzadko w procesie wykrywania i leczenia tych schorzeń biorą udział również specjaliści z innych dziedzin medycyny, np. dziecięcej chirurgii, kardiologii, neurologii, endokrynologii, urologii, rehabilitacji, ortopedii czy okulistyki.

Kiedy zgłosić się do poradni neonatologicznej?

Poradnia neonatologiczna jest miejscem, do którego trafiają noworodki z podejrzeniem nieprawidłowego rozwoju, ze zdiagnozowanymi chorobami (jeszcze w okresie płodowym lub zaraz po urodzeniu) oraz wcześniaki.

W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących objawów oraz nieprawidłowości w rozwoju no-



FOT. D3RF



Neonatologia
swą nazwę zawdzięcza
łacińskiemu słowu
neonatus,
co znaczy noworodek.

Specjalizacja. Neonatolog to lekarz specjalizujący się w profilaktyce, diagnozowaniu i leczeniu chorób występujących u noworodków, czyli dzieci w wieku do czwartego tygodnia życia, a w szczególności u wcześniaków. Jakimi schorzeniami i zaburzeniami zajmują się lekarze neonatolodzy.

noworodka, należy zgłosić się do lekarza specjalisty. Bardzo istotne jest jak najszybsze znalezienie przyczyny owych nieprawidłowości i zastosowanie odpowiednich środków zaradczych. Im wcześniej zostanie postawiona diagnoza, tym większe szanse na wdrożenie skutecznej terapii i wyleczenie dziecka. Do objawów, które powinny wzbudzić niepokój rodziców należą:

- wymioty;
- częste ulewianie pokarmu;
- nadmierna sennaść połączona z bardzo krótkimi okresami aktywności noworodka albo ich brakiem;

- przedłużająca się żółtaczka;
- męczące zaparcia;
- częste biegunki;
- zmiany skórne;
- zbyt wolne przybieranie na wagę;
- brak apetytu.

Jak najszybciej do lekarza lub bezpośrednio na oddział neonatologii powinni zgłosić się rodzice, u których dziecko występują takie objawy, jak drgawki, niepokojąca bladeść skóry, która może świadczyć o niedokrwistości oraz problemy z oddychaniem.

Twój słuch, choć nie boli jak przeciążone mięśnie, również może się zmęczyć. Zadbaj o siebie! Wyłącz hałas i odzyskaj spokój w 5 minut

Anna Daniluk

Zadbaj o swój słuch na co dzień, zanim zmęczenie przerodzi się w prawdziwy problem, a nawet w przytępienie słuchu.

Daj uszom chwilę ciszy

Nawet 5-10 minut ciszy potrafi zdziałać cuda. Zachęcam cię do wyłączenia na chwilę muzyki i powiadomień, odsunięcia się od ruchliwej ulicy, zamknięcia oczu i spokojnego oddychania. Niech to będzie twoja chwila wytchnienia.

Ogranicz głośność

Sluchawki potrafią być zdradliwe. Nawet jeśli nie wydają się głośne, wciąż potrafią zmęczyć słuch. Spróbuj zmniejszyć głośność na maksymalnie 60%, robić 10-minutową przerwę po każdej godzinie słuchania, wybierać słuchawki nauszne zamiast dousznych, które są bezpieczniejsze dla słuchu.

Unikaj ciągłego tła dźwiękowego

Jeśli cały dzień coś gra, buczy lub brzęczy, twój układ słuchu nie dostaje ani chwili wytchnienia. Postaraj się

pracować raz na jakiś czas bez muzyki, wyłączyć telewizor, kiedy przeczytasz go nie oglądasz, zamknąć okno w godzinach największego ruchu. To prosta zmiana, a efekt odczujesz ekspresowo. Gwarantuję, że zyskasz mniejsze napięcie, łatwiejsze skupienie i spokój.

Używaj stoperów lub słuchawek wyciszających

To nie jest przesada, a istotna profilaktyka. Sprawdzają się, gdy pracujesz w hałaśliwym miejscu, dojeżdżasz komunikacją miejską, albo trenujesz

na siłowni z głośną muzyką. Jednak szczególnie polecam ci korzystać z nich podczas imprez masowych np.: festiwali muzycznych. Wyciszenie nie musi oznaczać odcięcia od świata. Możesz zmniejszyć poziom dźwięku do komfortowego.

Odpoczywaj w naturze

Przebywanie w spokojnych miejscach naprawdę wycisza i pomaga odpocząć od kakofonii dźwięków. Wystarczy spacer po parku, krótki wypad za miasto albo kontakt z naturalnymi, łagodnymi dźwiękami.

Rób przerwy od urządzeń elektronicznych

Elektronika też hałasuje. Czasem tak subtelnie, że nawet tego nie zauważasz. Co możesz zrobić? Przełączaj telefon na tryb cichy, wycisz sprzęty (np. klimatyzację), daj sobie regularny cyfrowy detoks, chociaż na 30 minut.

Staraj się zasypiać bez włączonych ekranów. A jeśli musisz mieć muzykę relaksacyjną włączoną przed snem, to niech przynajmniej będzie bardzo cicha towarzyszką podczas zasypania.



CENTRUM TERAPII ALMA WE WROCŁAWIU
- MIEJSCE, GDZIE SPOTYKAJĄ SIĘ

wiedza, pasja i troska o zdrowie psychiczne drugiego człowieka

Jesteśmy zespołem specjalistów, którzy na równi stawiają leczenie objawów i dotarcie do przyczyn problemu. Właśnie dlatego w codziennej pracy kierujemy się holistycznym podejściem a empatia to słowo klucz – pomaga wsłuchać się w głos każdego pacjenta.

Są wśród nas doświadczeni psychiatry, pediatrzy, psychologowie, trenerzy i psychoterapeuci. Łączymy najskuteczniejsze praktyki w terapiach dopasowanych do indywidualnych potrzeb.

Wykorzystujemy najnowocześniejsze metody leczenia i stawiamy na rzetelną diagnostykę. Jesteśmy pionierami w diagnozowaniu i leczeniu ADHD w Polsce.

Centrum Terapii
ALMA
ul. Lelewela 10/2
53-505 Wrocław

www.centrumalma.pl



SEDNO

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



ZADBAJ O SIEBIE ODWAŻ SIĘ!

- ▶ Zdrowie psychiczne, jest bardzo ważne.
- ▶ Nie bój się szukać pomocy.
- ▶ Nasi specjaliści czekają na Twój kontakt.
- ▶ Zaczynij zmianę.

NASZE USŁUGI:

- psychoterapia
 - konsultacje psychologiczne
 - konsultacje seksuologiczne
- test osobowości i adhd
- terapia par i małżeństw

Obecnie prowadzimy

**BEZPŁATNE KONSULTACJE
PSYCHOLOGICZNE**

ONLINE, podczas których pomagamy pacjentom dobrać odpowiedni proces terapeutyczny i doprecyzowany system pomocy do danego problemu, z którym Pacjenci do nas trafiają.

Zapisz się na bezpłatną konsultację: ☎ 515 323 932
www.poradniasedno.pl

tygodnik

GŁOGOWSKI

www.glogow.naszemiasto.pl

Nr 8/42



LUDZIE

PRZEMYSŁAW BOŻEK ZOSTAŁ ZASTĘPCĄ WÓJTA GMINY GŁOGÓW. WCZEŚNIEJ BYŁ SZEFEM STREFY EKONOMICZNEJ **str. 5**

FOT. ARCHIWUM TG

OGRZEWANIE

Mroźna zima zjada obniżkę cen ciepła

Z powodu niskich temperatur zużycie ciepła wzrosło o 12 procent - podała SM Nadodrze **str. 4**

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350206



PRAWO

Anna H., wójt gminy Jemielno, odpowie przed sądem za przekroczenie uprawnień **str. 7**

INTERWENCJA

Optyk sprząta śmieci z chodnika już od 20 lat. Co na to miasto? **str. 3**



FOT. GRAZYNA SZYSZKA

REKLAMA

0011464646


DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECI

Kompleksowa
DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECI:
▶ Videootoskopia
▶ Tympanometria
▶ otoemisja akustyczna
▶ ABR, ASSR
▶ Zaburzenia Przetwarzania Słuchowego



**ZBADAJ SWÓJ SŁUCH
I BEZPŁATNIE**

przetestuj aparat słuchowy
u siebie w domu

FONMED
APARATY SŁUCHOWE
od 1987



GŁOGÓW, ul. Kościuszki 15 F ☎ **76 835 05 01, 888 748 707** **www.fonmed.pl**
(budynek przy wjeździe do szpitala po byłej aptece)

TO JEST PRODUKT MEDYCZNY, UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ I ETYKIETĄ

Adam Kielar
publicysta

Sport bez polityki? Wolne żarty...

Władze światowych organizacji sportowych za wszelką cenę próbują udowodnić, że chcą, „by sport był wolny od polityki”. Piękne słowa, niestety naiwne, bo gdy w grę wchodzi interesy, nagle punkt widzenia potrafi się zmienić o 180 stopni. Ostatnia dyskwalifikacja ukraińskiego olimpijczyka to tylko jeden z przykładów hipokryzji sportowych federacji. Pytanie za 100 punktów brzmi - w jaki sposób upamiętnienie zabitych przez agresorów kolegów wpisuje się w ten zakaz? Gdzie tu jest jakakolwiek polityka? Ironia losu jest tym większa, że do udziału w zimowych igrzyskach olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo dopuszczono pewną liczbę rosyjskich i białoruskich sportowców. Występują oni bez flagi, hymnu, a na trybunach nie można wywieszać narodowych barw. Państwo-agresor może wysłać sportowców, również takich, których neutralne stanowisko wobec wojny jest mocno dyskusyjne, a reprezentant kraju, który jest ofiarą brutalnej inwazji, która kosztowała życie tysięcy ludzi, w tym także sportowców, nie może ich upamiętnić.

W zawodach bez najmniejszych problemów uczestniczą reprezentanci Izraela. To, w jak wyjątkowy sposób traktuje się ten kraj, widać było choćby po sprawie transparentu na meczu Maccabi Hajfa - Raków Częstochowa. Kibice napisali na nim „Mordery od 1939”, kierując go w stronę Polaków. Incydent miał miejsce w sierpniu, a UEFA podjęła decyzję w listopadzie, przyznając karę niższą niż klubowi z Częstochowy, którym zajęto się szybko po meczu. Dowolność władz piłkarskich w karaniu za polityczne demonstracje jest zaskakująca.

GŁOGÓW

„Między słowem a muzyką”

Już 20 lutego o godz. 19 w Miejskim Ośrodku Kultury w Głogowie odbędzie się koncert „Soyka... Umer... Między słowem a muzyką”. Wydarzenie zapowiada się jako nastrojowy wieczór pełen wspomnień, pięknych tekstów i muzyki, która na długo pozostaje w pamięci słuchaczy. Na scenie zabrzmiały utwory inspirowane twórczością artystów - oboje wielokrotnie występowali na lokalne scenie, a ich dorobek artystyczny od lat zajmuje ważne miejsce w polskiej piosence literackiej i muzyce artystycznej. Koncert będzie spotkaniem ze słowem i dźwiękiem, w którym tekst piosenki odgrywa równie istotną rolę jak muzyka. Ten wieczór artystyczny stanowić będzie wstęp do obchodów Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego, przypadającego dzień później. Magdalena Piszlewicz

GŁOGÓW

Rocznik 2007 czeka kwalifikacja

Młodzi głogowianie powinni niebawem stawić się na kwalifikacji wojskowej. Odbędzie się ona będzie w siedzibie Starostwa Powiatowego w Głogowie, przy ul. Sikorskiego 21. Kwalifikacja wojskowa w Głogowie odbędzie się będzie przez blisko miesiąc, zaplanowano ją w dniach od 2 do 27 marca w godz. 9-12.30.

Nieotrzymanie wezwania imiennego nie zwalnia osoby podlegającej kwalifikacji wojskowej od obowiązku stawienia się w terminie i miejscu wskazanym w obwieszczeniu. Do kwalifikacji wojskowej wzywane są również kobiety urodzone w latach 1999-2007, posiadające kwalifikacje przydatne do służby.

Spotkanie z aktorką Marią Pakulnis

Magdalena Piszlewicz
Głogów

W piątek, 20 lutego, w Teatrze im. Andreea Gryphiusa odbędzie się spotkanie z Marią Pakulnis - polską aktorką filmową, teatralną i telewizyjną. Zaprasza Głogowska Edukacja Kresowa.

Maria Pakulnis jest znana z ról u reżyserów polskiego kina, między innymi Tadeusza Konwickiego czy Mariusza Terlińskiego, a także wieloletniej przygody z seriałem „Pierwsza Miłość”. Niedawno wróciła na duży ekran, zdobywając uznanie za wykreowanie postaci drugoplanowej w filmie „Johnny”, za co otrzymała Polską Nagrodą Filmową Orła.

Wydarzenie będzie okazją do rozmowy wokół książki „Moja nitka”, która jest osobistą opowieścią o życiu, pamięci, stracie oraz drodze artystycznej. Wieczór poprowadzi Bartosz Kuświk, dyrektor Ogólnopolskiego Festiwalu Filmów Komediiowych w Lubomierzu.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 18. Wstęp wolny. Prze-

widziana jest niespodzianka dla publiczności oraz występ duetu Old Cover, który zaprezentuje piosenki kresowe.

W ostatnią środę w siedzibie Biblioteki Pedagogicznej przy ul. Jedności Robotniczej zorganizowano kiermasz książki. Zebrane środki zostaną w całości przekazane na wsparcie kresowych rodaków.

Dodajmy, że kolejny tego typu kiermasz odbędzie się już 26 lutego w tym samym miejscu.

- Głogowska Edukacja Kresowa nie zarabia pieniędzy. Oprócz wsparcia finansowego na przykład z Urzędu Miasta, takie akcje są jedynymi możliwościami, aby zebrać niezbędne do pomocy fundusze - opowiada Maria Hlubowska-Kruszelnicka ze stowarzyszenia.

I dodaje: - Skala potrzeb elementarnych jest ogromna. Kupujemy środki higieniczne, żywność, takie podstawowe produkty, ale to nie są nasze jedyne działania. Przykładowo ostatnio sprezentowaliśmy projektor filmowy studentom filologii polskiej na Bukowinie.



FOT. GRAZYNA SZYSZKA

GŁOGÓW

Setki tysięcy złotych na modernizację lądowiska przy głogowskim szpitalu

Głogowski Szpital Powiatowy otrzymał dofinansowanie z Funduszu Medycznego Ministerstwa Zdrowia w wysokości 674 tys. zł na modernizację lądowiska dla śmigłowców ratowniczych.

Modernizacja infrastruktury technicznej lądowiska ma bezpośrednio wpłynąć na czas działania Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, to z kolei przyczyni się do zwiększenia bezpieczeństwa mieszkańców regionu.

- Sprawne i nowoczesne lądowisko to kluczowy ele-

ment systemu ratownictwa medycznego, szczególnie w sytuacjach nagłych, gdzie liczy się każda minuta - tłumaczy wicewojewoda dolnośląski Artur Jurkowski.

I dodaje: - Inwestycja ta stanowi ważny krok w kierunku dalszego rozwoju zaplecza medycznego szpitala oraz poprawy jakości udzielanych usług lokalnej społeczności.

Łącznie na Dolnym Śląsku podobne wsparcie otrzymały jeszcze 3 inne szpitale. Mateusz Różański

RATOWALI MYSZOŁOWA Z LODOWATEJ RZEKI



FOT. MARCIN KOPIU

W ostatni weekend uczestnicy plenerowych warsztatów fotograficznych w Pradolinie Odry ratowali myszołowa, który był wycieńczony i szamotał się w rzece. Na miejscu bardzo szybko pojawili się strażacy z PSP w Głogowie, którzy wydostali myszołowa z Odry. Uczestniczki pleneru zawiozły ptaka do Blanki Horbatowskiej z „Wiedźmiej Górki” w Grochowicach, która podjęła się próby uratowania ptaka. Niestety, myszołów był zbyt wycieńczony, nie przetrwał nocy.

Grażyna Szyszka

INTERWENCJA DLACZEGO MIASTO REAGUJE RAZ NA PÓŁ ROKU?

Optyk sprząta śmieci z chodnika już od 20 lat

Grażyna Szyszka
Głogów

Od dwóch dekad raz w tygodniu Głogowianin chwyta za worek i sprząta śmieci z miejskiego skweru w pobliżu swego zakładu. Jego zdaniem ten teren od lat nie ma gospodarza.

Plastiki, butelki, puszki i setki niedopałków. To codzienność na skwerze między Skarbkiem a ulicą Norwida. Stanisław Urbaniak, właściciel zakładu optycznego mówi: dość! - Raz w tygodniu sam sprzątam te śmieci. I robię to już od 20 lat - mówią zdesperowani Głogowianin.

Głogowski optyk mówi: dość

Chodnikiem przy samym bloku przy Norwida (na podwyższeniu) administruje SM Nadodrże, natomiast tym niżej, wraz z zielenią - miasto. I właśnie z tego terenu od lat pan Stanisław zbiera walające się plastiki, puste butelki i puszki nie mówiąc już o setkach petów. Co prawda wydzwania do miasta z prośbą o uprzątnięcie śmieci, ale z mizernym efektem.

- Jak dobiję się do urzędu miasta, do ludzi odpowiedzialnych za zieleni i porządek to wtedy jest jednorazowa akcja, ale to zdarza się raz na pół roku - opowiada nam mężczyzna.

I wyjaśnia: - Kiedyś prosiłem ich o przycięcie krzewów, bo wybujały po czubek latarni a zarządcy jakoś to nie przeskadzało. Jestem już znu-



Stanisław Urbaniak, właściciel zakładu optycznego przy ul. Norwida

dzony tym ciągłym proszeniem i zmęczony sprzątaniami, bo ile można? - pyta Głogowianin.

Po czym jeszcze zauważa: - Skoro to ziemia niczyja to chętnie ją przygarnę i postawię tam kiosk z piwem. Zresztą cały Skarbek miotły dawno nie widział...

Poprosiliśmy Urząd Miasta Głogowa o odpowiedź, jak

Z tego terenu od lat pan Stanisław zbiera walające się plastiki, puste butelki i puszki nie mówiąc już o setkach petów

często sprzątany jest wskazywany teren.

Oto ona: „Z racji obecnych warunków atmosferycznych - prace porządkowe są niemal niemożliwe. Teren jest na liście zleconych prac - służby działają w miarę możliwości zwłaszcza pogodowych”.

Nie ma gdzie zaparkować

Oprócz problemów ze śmieciami właściciel zakładu zgłosił też inny - brak miejsc do parkowania dla samochodów klientów. Twierdzi, że raz wysłał do prezydenta miasta pismo, by wydzielić choć kilka stanowisk do płatnego parkowania. Twierdzi, że nie dla sie-

bie, a dla ludzi, którzy przychodzą do okulisty.

- Nie tylko do nas, bo sąsiadku działa drugi taki zakład. Ludzie są poumawiani na godziny do lekarza, a nie mają zaparkować. Gdyby było kilka płatnych to i byłaby rotacja - dodaje.

Ale prośba pana Urbaniaka nie została uwzględniona, ponieważ miasto nie przewiduje strefy w tym miejscu, ponieważ zmodernizowano parking przy Skarbku.

- Tylko że przed remontem wchodziło tam 70 aut, a teraz zaparkuje około 40 - wylicza.

- Według mnie, na mapie miasta jesteśmy białą plamą, bez gospodarza.

Remontowali szkolną kuchnię dla uczniów

Grażyna Szyszka
Głogów

Przez dwa tygodnie malowali, sprząтали, skręcali meble. Efekt? Nowoczesna kuchnia dla uczniów ZPSW sfinansowana z grantu Fundacji Leroy Merlin.

W Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczych przy ul. Perseusza oddano 18 lutego wyremontowaną kuchnię. Prace były możliwe dzięki finansowemu wsparciu Fundacji Leroy Merlin. Szkoła otrzymała na ten cel grant w wysokości 25 tys. zł. Remont wykonali wolontariusze fundacji, a pomagali kibice Chrobrego Głogów oraz rodzice.

- Kuchnia to miejsce, w którym nasze dzieci mają zajęcia kulinarne, uczą się współpracy, przygotowywania różnych potraw i przy okazji samodzielności. A teraz jest odnowiona i piękna - mówi Anna Zdziechowicz, przewodnicząca Rady Rodziców ZPSW. - Sprzęt AGD, czyli lodówka, piekarnik i płyta indukcyjna też pochodzi z przekazanego szkole grantu. Ale sprzęt się zużywa, więc czekamy na sponsorów.

Pani Anna dodaje, że podczas remontu wolontariuszy karmili restauracja Torino, Ke-

bab Hallo oraz dwie cukiernie - Meryk i Gierczak.

Na otwarciu nie zabrakło wolontariuszy, którzy przed i po pracy przychodzili do szkoły. Codziennie, przez dwa tygodnie pomagało w sumie dziewięć osób, w tym panie, które przyznają, że remonty nie są im obce. A pracy było dużo - od wymiany podłogi po malowanie ścian i umeblowanie kuchni. Po drodze wychodziły „niespodzianki”, takie jak odpadający tynk ze ścian.

- Było też dużo sprzątania, ale satysfakcja jest ogromna - mówią wolontariusze Mariola Grzywacz, Monika Pięta - Steciąg i Sebastian Dubliń. - Bardzo pomogli nam nasi sklepowi montażyści, którzy zajęli się skręcaniem wyposażenia.

W remont zaangażowali się też młodzi kibice Chrobrego. To młodzież z głogowskich szkół.

- Malowaliśmy ściany i sufit - dodają.

Na otwarcie kuchni przyjechała prezes Fundacji Leroy Merlin Agnieszka Bolek. Był też starosta głogowski Michał Wnuk oraz dyrektorka ZPSW Marta Greber.

To nie pierwsza taka akcja fundacji w ZPSW. Rok temu, w wakacje wyremontowali szkolną świetlicę.



Pracowali wolontariusze fundacji, kibice i rodzice

Śledztwo w sprawie pożaru w Biedronce

Grażyna Szyszka
Polkowice

Ruszyło prokuratorskie śledztwo w sprawie pożaru sklepu sieci Biedronka w Polkowicach. Straty wyliczono wstępnie na ponad 7 mln zł.

Po pożarze sklepu Biedronka w Polkowicach, do którego doszło w niedzielę, 1 lutego, ruszyło prokuratorskie śledztwo. Śledczy prowadzą je pod kątem spowodowania zdarzenia zagrażającego mieniu w wielkich roz-

miarach, czym spowodowano szkodę łącznej wysokości ok. 7 mln zł na szkodę dystrybutora.

- Sklep został zamknięty wieczorem poprzedniego dnia. W niedzielę około godz. 10 pożar ujawnił pracownik sklepu - informuje Liliana Łukasiewicz, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Legnicy. Prokuratura dysponuje wynikami biegłego z zakresu pożarnictwa, który wykonał oględziny pogorzelska.

- Przyjmujemy różne wersje zdarzenia, od nieumyślnego



Straty po pożarze sklepu idą w miliony złotych

spowodowania pożaru do działań umyślnych - dodaje rzeczniczka. - Na razie nic nie wskazuje na to, że doszło do podżucenia ognia z zewnątrz, ale też tego nie wykluczamy.

Przypomnijmy, że obiekt niemal doszczętnie spłonął, a wraz z nim towar o wartości 1,6 mln zł, wyposażenie na kwotę około 2 mln zł. Koszt odtworzenia obiektu wyceniono na 3,5 mln zł. W akcji gaśniczej brało udział 100 strażaków. Trzech z nich zostało niegroźnie rannych.

0011478627

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp

Aleksandra Roszaka

Radnego Rady Miejskiej w Głogowie
kadencji 1998-2002 i 2002-2006

Rodzinie i bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia

Przewodniczący Rady Miejskiej Sławomir Majewski
oraz Radni Rady Miejskiej w Głogowie

Prezydent Miasta Głogowa Rafał Rokaszewicz
oraz pracownicy Urzędu Miejskiego w Głogowie

Z ulicy Południowej w Głogowie po wielu latach zniknie w końcu toksyczna bomba



FOT. ARCHIWUM TG

Zgromadzano tu około 3400 ton pojemników, m.in. z substancjami ropopochodnymi

Mateusz Różański
Głogów

Koszt usunięcia odpadów to ponad 42 miliony złotych. Dzięki dofinansowaniu z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej pokrytych zostanie 99 proc. tej kwoty.

Tony niebezpiecznych odpadów czekały przy ul. Południowej w Głogowie niczym tykająca bomba. Mijały lata, a koszt

utylicacji pojemników tylko rósł - podobnie jak zagrożenie dla mieszkańców.

Jeszcze niedawno zarówno samorządowcy, jak i lokalni politycy z Głogowa, zabiegali o środki umożliwiające likwidację nielegalnego składowiska z działki przy ul. Południowej. Dziś już wiemy, że pieniądze udało się pozyskać.

Fundusz pomoże
- Otrzymaliśmy informację, że nasz wniosek przeszedł

wszystkie formalności w Narodowym Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Najprawdopodobniej jeszcze w tym miesiącu podpiszę umowę w Warszawie na dofinansowanie wywozu. A potem działamy - informuje Rafał Rokaszewicz, prezydent Głogowa.

Przypomnijmy, że składowisko niebezpiecznych odpadów przy ul. Południowej w Głogowie znajduje się na liście trzech najniebezpiecz-



FOT. JOANNA BRODOWSKA

Decyzję podjęła minister środowiska i klimatu Paulina Hennig-Kloska

niejszych takich miejsc w kraju.

- Pamiętacie 2023 rok i ul. Południową? Staliśmy tam razem, a przed nami były tysiące beczek z chemią. Wtedy wielu mówiło: „nie da się”, „to potrwa lata”, „nie ma pieniędzy” - mówi poseł Łukasz Horbatowski.

I poseł dodaje z satysfakcją: - Ja powiedziałem wówczas jedno - nie odpuszczę, dopóki te odpady nie znikną z naszego miasta. Dziś mogę

przekazać informację, na którą Głogów czekał od 2017 roku: MAMY TO!

Tysiące ton odpadów
Miasto od kilku lat starało się o pozyskanie pomocy w tej ważnej sprawie. Wysłało już wiele pism i apeli do różnych instytucji, na różnym szczeblu.

A zagrożenie jest ogromne, ponieważ w najgorszym przypadku wystąpienia pożaru lub wycieku, konsekwencje mogą

sięgnąć znacznie większego obszaru niż tylko okolice Głogowa.

Nielegalne śmietnisko należy do Janusza G. z Nielubi, tego samego, który prowadził podobny nielegalny skład w Jakubowie.

Dodajmy, że przy ulicy Południowej w Głogowie zgromadzano około 3400 ton m.in. niebezpiecznych pojemników z substancjami ropopochodnymi, rozpuszczalnikami i farbami.

Mroźny styczeń podbił zużycie ciepła i „zjadł” obniżkę cen

Grażyna Szyszka
Głogów

Sroga zima da Głogowianom po kieszeni. W porównaniu do ubiegłorocznego, łagodniejszego sezonu, zużycie ogrzewania poszło w górę o kilkanaście procent. A są bloki, że nawet o 30!

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nadodrże” przekazała pierwsze wyliczenia kosztów ogrzewania w tym sezonie. Wyjątkowo mroźna zima sprawiła, że od lipca 2025 do końca stycznia br. zużycie ciepła wzrosło o 12 procent w stosunku do analogicznego okresu poprzedniego sezonu. A to jeszcze nie koniec, bo przed nami średnio około dwóch miesięcy grzania kaloryferów.

Wszystko wskazuje na to, że zima „zje” 10-procentową obniżkę ciepła, którą od 1 lutego



FOT. PIARAY.COM

Roczne rozliczenie głogowianie odbiorą we wrześniu

2026 r. wprowadził dostawca energii. Czy na pokrycie kosztów ciepła wystarczą wcześniejsze zaliczki w czynszach? Mało prawdopodobne. Zaliczki te są ustalane w oparciu o średnie zużycie z trzech poprzednich sezonów grzewczych. Przypomnijmy, że ostatnie trzy sezony były wyraźnie łagodniejsze.

Dla porównania zużycie ciepła kształtowało się średnio wówczas na poziomie ok. 312-330 tys. GJ rocznie. Obecny sezon może zamknąć się zużyciem rzędu ok. 350 tys. GJ, co oznacza istotny wzrost w skali roku.

- Tegoroczny sezon zdecydowanie odbiega od kilku ostatnich lat, które były łagodne. Analiza

zużycia ciepła prowadzona na bieżąco pokazuje, że w miesiącach listopad, grudzień i styczeń nastąpił wyraźny wzrost zużycia energii cieplnej - bezpośrednio związany z warunkami pogodowymi - informuje SM Nadodrże. - Warto zaznaczyć, że wzrost ten dotyczy głównie miesięcy zimowych - zużycie energii na podgrzanie wody w okresie letnim pozostaje na porównywalnym poziomie.

Spółdzielnia rozpoczęła sezon grzewczy 22 września, czyli nieco wcześniej niż w poprzednim roku. Waldemar Figura, wiceprezes SM Nadodrże wylicza, że w styczniu, który był wyjątkowo mroźny, w niektórych budynkach odnotowano nawet 20-30 procent wyższe zużycie ciepła w porównaniu do stycznia ubiegłego roku.

- Są budynki, które zużyły 10, 15 procent więcej ciepła, ale są też i takie, gdzie notujemy

wzrost nawet do 30 procent. Duże znaczenie ma sposób rozliczania, ponieważ zdecydowanie mniejsze zużycie występuje w blokach, w których są podzielniki ciepła - wyjaśnia. - Potwierdza się więc, że tam gdzie one są, ludzie racjonalniej podchodzą do ogrzewania i nawet gorsze warunki zimowe nie mają aż tak dużego wpływu na rachunki.

Radny miejski Krzysztof Sarzyński mieszka w spółdzielczych blokach i, jak wielu Głogowian obawia się rocznego podliczenia sezonu grzewczego.

- Podrożał prąd i gaz a teraz nam wyjdzie, że chociaż ciepło nam potaniało, to i tak będzie więcej do zapłaty. Jestem akurat w sytuacji, że dobrze zarabiam, ale tak samo się boję, jak inni. Mam wokół wielu sąsiadów rencistów i emerytów i co oni mają powiedzieć?

W bloku radnego ciepło jest rozliczane od metra. Krzysztof

Sarzyński uważa, że to lepiej niż według podzielników.

- W blokach z podzielnikami różnica jest taka, że ktoś zapłaci więcej, a ktoś mniej - uważa. - Jeżeli ludzie czują się współodpowiedzialni za generowanie kosztów, nie odkręcają kaloryferów na full i we właściwy sposób wietrzą mieszkania to, moim zdaniem, udaje się utrzymać koszty w ryzach.

Jeśli weźmiemy pod uwagę wyższe zużycie do końca stycznia o około 12 proc., 10-procentową obniżkę cen obowiązującą od lutego do końca czerwca, rezerwę uwzględnioną w kalkulacji zaliczek, to istnieje szansa, że rozliczenie sezonu zamknie się wynikiem zbliżonym do zera - co w obecnych warunkach pogodowych będzie bardzo dobrym rezultatem. Głogowianie przekonają się we wrześniu, gdy spółdzielnia dostarczy im faktury.



FOT. ARCHIWUM TG

Przez kilka lat był prezesem Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej

UDZIELA ODPOWIEDZI GŁÓWNIEM ZA INWESTYCJE

Przemysław Bożek został zastępcą wójta

Grażyna Szyszka
Głogów

Wójt gminy Głogów ma nowego zastępcę. Został nim Przemysław Bożek, były nauczyciel, prezes Chrobrego Głogów, a także były prezes Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Znany Głogowianin Przemysław Bożek (49 l.) został zastępcą wójta Gminy Głogów. 16 lutego oficjalnie objął swoje obowiązki. Będzie się zajmował m.in. inwestycjami, promocją i szeroko rozumianą strategią rozwoju gminy. Zastąpił na stanowisku Andrzeja Konowalczyka.

Wójt Bartłomiej Zimny przyznaje, że namawiał Przemysława Bożka na przyjęcie oferty przez pół roku. - W gminie powstało kilkaset hektarów pod aktywność gospodarczą i zabudowę, a teraz trzeba je wypromować wśród inwestorów. Dlatego zależało mi, żeby pan Przemysław się tym zajął, tym bardziej, że ma doświadczenie w tej kwestii - zaznacza wójt. - Do tego rusza niebawem duża inwestycja budowy drogi do naszej przemysłowej strefy, co wiąże z moimi licznymi obowiązkami. Liczę więc też na jego wsparcie w urzędzie.

Przyda się doświadczenie

Nowy zastępca wójta przez ponad 20 lat był nauczycielem w głogowskiej szkole. Był też prezesem Chrobrego Głogów, a w latach 2021-2024 prezesem zarządu Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

W 2018 roku był kandydatem PiS na prezydenta Głogowa. Ma też ośmioletnie doświadczenie radnego miejskiego. Przez ostatni rok pracował w prywatnej firmie.

- Przestałem być osobą publiczną, a zainteresowanie moją osobą spadło, co po tylu latach pełnienia różnych funkcji było olbrzymim komfortem - podkreśla Przemysław Bożek. - Ale uznałem, że już czas wyjść ze strefy spokojnego życia w biznesie prywatnym i wykorzystać życiowe doświadczenie dla dobra gminy wiejskiej Głogów. A gmina jest perspektywiczna i mocno się rozwija. Działki pod budowę domów są atrakcyjne i tańsze niż w mieście.

Szalik Chrobrego Głogów

Zanim przyjął obowiązki zastępcy wójta, Przemysław Bożek przez tydzień nieoficjalnie przychodził do gminy żeby za-

poznać się z urzędem. Twierdzi, że jest pod wrażeniem profesjonalizmu całego zespołu.

Nowy zastępca przyznaje, że Głogów i okolice zawsze były mu bliskie, co przekładało się na konkretne decyzje. Przypomina, że będąc prezesem LSSE nie raz to udowadniał.

- Choćby przekazanie gigantycznych pieniędzy, które kilka lat temu trafiły do gmin Kotła i Głogów na budowę nowej strefy przemysłowej. Była to zasługa pracy zespołu LSSE, przekonywania właściwych organów, że to jest właściwe miejsce - wylicza.

Głogowianin został powołany na zastępcę wójta 30 stycznia. Osobiście to dla niego ważna data, bo obchodził wówczas 49. urodziny.

W gabinecie zastępy wójta nie mogło zabraknąć ważnego symbolu - szalika ukochanej drużyny Chrobrego Głogów.

Dwa pomysły

Zapytany o to, czy ma już pierwsze pomysły na gminę, odpowiedział: - Tak, nawet dwa i przedstawię je panu wójtowi. Chcę jednocześnie podkreślić, że to Bartłomiej Zimny jest liderem gminy, a ja urzędnikiem z bagażem doświadczeń i kontaktów.

REKLAMA

0011481242



WÓJT GMINY RUDNA

59-305 Rudna; Plac Zwycięstwa 15 woj. dolnośląskie

ogłasza rokowania na sprzedaż

poz. 1. lokalu użytkowego usytuowanego na pierwszej kondygnacji budynku mieszkalno-usługowego w Rudnej przy ul. Ścinawskiej 2D na działce nr 394/5 o pow. 0,06 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00074416/2.

Lokal składa się z 3 pomieszczeń usługowych, 2 zapleczy, korytarza i WC o pow. 98,73 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO)	398 000,00 zł
ZALICZKA	40 000,00 zł

poz. 2. lokalu użytkowego nr 2 usytuowanego na pierwszej kondygnacji budynku mieszkalno-usługowego w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 16 na działce nr 381/5 o pow. 0,0310 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00073622/2.

Lokal składa się z 2 pomieszczeń usługowych, zaplecza, korytarza i WC o pow. 69,97 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO)	310 000,00 zł
ZALICZKA	35 000,00 zł

poz. 3. lokalu użytkowego nr 1 usytuowanego na pierwszej kondygnacji budynku mieszkalno-usługowego w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 16 na działce nr 381/5 o pow. 0,0310 ha, dla której Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00073622/2.

Lokal składa się z pomieszczenia usługowego, 2 zapleczy, 5 magazynków, 2 korytarzy i WC o pow. 75,28 m².

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA NETTO)	333 000,00 zł
ZALICZKA	35 000,00 zł

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego - tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i usługowej.

poz. 4. lokalu użytkowego nr 3 położonego w Chobieni przy ul. Rynek 9A, dla którego Sąd Rejonowy w Lubinie Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LE1U/00039900/5. Wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i gruntu w wysokości 1384/10000.

CENA WYWOŁAWCZA NIERUCHOMOŚCI (CENA BRUTTO)	170 000,00 zł
ZALICZKA	30 000,00 zł

Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego - tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i usług.

Sposób zagospodarowania - zgodnie z przeznaczeniem w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego.

Na sprzedaż ww. lokali zostały przeprowadzone 3 przetargi: pierwszy w dniu 15 lipca 2025 roku, drugi 9 października 2025 roku oraz trzeci w dniu 16 stycznia 2026 roku, które zakończyły się wynikiem negatywnym.

Rokowania **odbędą się w następujących terminach: poz. 1 o godz. 9.00, poz. 2 o godz. 9.20, poz. 3 o godz. 9.40, poz. 4 o godz. 10.00** w dniu **26 marca 2026 r.** w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Rudnej przy Placu Zwycięstwa 15.

Zaliczkę należy wpłacić w pieniądzu do dnia **20 marca 2026 r.** na konto Urzędu Gminy w Rudnej BS Rudna Nr 51 8669 0001 0151 6397 2000 0031 (wpłata oznacza wpływ środków na konto gminy).

Wpłacona zaliczka zostanie:

- zaliczona na poczet ceny nabycia, jeżeli osoba wpłacająca zaliczkę wygra rokowania,
- zwrócona nie później niż przed upływem trzech dni od dnia odwołania, unieważnienia lub zamknięcia rokowań bez wybrania nabywcy nieruchomości.

Warunki przystąpienia do rokowań:

Osoby przystępujące do rokowań winne złożyć w pokoju nr 14 Urzędu Gminy w Rudnej, Plac Zwycięstwa 15 do dnia **20 marca 2026 r.** do godz. **12.00** pisemne zgłoszenie udziału w tych rokowaniach w zamkniętych kopertach z opisem „Zgłoszenie udziału w rokowaniach na sprzedaż lokalu użytkowego nr..... położonego w..... przy ul.....”.

Pełna treść ogłoszenia o rokowaniach zamieszczona jest na stronie internetowej Urzędu Gminy Rudna www.biprudna.pl w zakładce informacje.

REKLAMA

0011479959

OBWIESZCZENIE STAROSTY POLKOWICKIEGO

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:
„Budowa drogi klasy Z – obwodnicy Krzydłowic”
- szczegóły w kodzie QR.



REKLAMA

0011479844



I N F O R M A C J A

BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW

informuje,

o zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń
oraz w Biuletynie Informacji Publicznej
<http://chocianow.bip.pbox.pl>

informacji

o WYKAZIE nieruchomości gruntowej zabudowanej
przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu.

REKLAMA

0011480668

STAROSTA GŁOGOWSKI

Głogów, dnia 16 lutego 2026 r.

ul. Gen. Wł. Sikorskiego 21
67-200 Głogów
AB.6740.5.7.2025



OBWIESZCZENIE STAROSTY GŁOGOWSKIEGO

Stosownie do art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r. poz. 311, z późn. zm.) oraz w zw. z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r. poz. 1691),

**zawiadamia się
o wydaniu decyzji o zezwoleniu
na realizację inwestycji drogowej nr 1.2026 z dnia 16 lutego 2026 r.**

na wniosek z dnia 3 grudnia 2025 r. Inwestora, tj. Zarządu Powiatu Głogowskiego z siedzibą przy ul. Sikorskiego 21, 67-200 Głogów, reprezentowanego przez Pełnomocnika – Bernarda Adamczaka, występującego na mocy uchwały nr 134/2025 Zarządu Powiatu Głogowskiego z dnia 2 lipca 2025 r.

w sprawie inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1005D ul. Głogowskiej w miejscowości Kotla, gmina Kotla”
działki ewid. nr **1034, 1311, 248/56** (248/91), **248/57** (248/93), **248/58** (248/95), **248/62** (248/97), obręb 0005 Kotla, jedn. ewid. 020304_2 Gmina Kotla.

Wyjaśnia się, że w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – w nawiasie podano numer działki po podziale, wytłuszczone zostały numery działek przed podziałem.

Zgodnie z art. 49 ustawy – Kodeks postępowania administracyjnego niniejsze zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

W związku z powyższym informuję, iż z treścią decyzji można zapoznać się oraz zgłosić ewentualne uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie w Wydziale Administracji Budowlanej Starostwa Powiatowego w Głogowie, przy ul. gen. Władysława Sikorskiego 21, pokój nr 20, w godzinach 7.30-15.30.

Zgodnie z art. 11d ust. 9 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych: „z dniem zawiadomienia, o którym mowa w ust. 5, nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami”.

REKLAMA

0011475382

REKLAMA

0011466884

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL
**KASACJA
POJAZDÓW**
64-100 Łasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

Kupię
**ciągniki,
przyczepy,
maszyny rolne.**
Tel. **535 135 507**

Rejon 21, lokal przy Długiej, ma menu jak z czasów PRL-u

Grażyna Szyszka
Głogów

**Na głogowskiej starówce
otworzono nowy lokal ga-
stronomiczny. Właściciele
stawiają na polską tradycję
i serwują m.in. golonkę w pi-
wie, tatar i galaretkę.**

Nowe miejsce nazywa się Rejon 21 i znajduje się przy ul. Długiej 21. Zaprojektowano go w przytulnym klimacie, a z okien rozciąga się widok na głogowski bulwar. Pierwszych klientów przyjął 30 stycznia tego roku. W sumie Rejon 21 może ugościć przy stolikach do 50 klientów.

Menedżerka Rejonu 21 Nadia Czerwińska przyznaje, że nowe miejsce to odpowiedź na potrzeby głogowian.

- Chcieliśmy zaproponować mieszkańcom coś, czego jeszcze u nas nie ma, czyli miejsce, w którym można się spotkać i zjeść do późnych godzin, bo w weekendy nasza kuchnia jest czynna do 2 w nocy – wyjaśnia Nadia Czerwińska.

Rejon 21 oferuje typowo polskie dania, rodem z PRL-u. Serwuje między innymi golonkę w piwie, gzik, tatar, galaretkę.

- Nasz tatar z polędwicy wołowej jest wręcz rozchwytywany. Nie dość, że smaczny to jeszcze w dobrej cenie – zapewnia pani Nadia.

Meni z czasem będzie się lekko zmieniać, ale na razie lokal



FOT. GRAZYNA SZYSKA

Menedżerka Rejonu 21 - Nadia Czerwińska

czeka na opinie i podpowiedzi klientów.

- Już kilku z nich mówiło, że czeka na pierogi ruskie, bo bardzo smakują im te z mięsem. Jesteśmy dla klienta, więc niebawem wprowadzimy je do menu – zapowiedziała Nadia Czerwińska.

Z okien lokalu rozciąga się widok na głogowski bulwar. Rejon 21 może ugościć przy stolikach nawet 50 klientów jednocześnie

W sobotę, 14 lutego, w menu pojawiły się czerwone pierogi ruskie w kształcie serca z sosem śmietanowo-chrzanowym, a na deser słynna wuzetka z wiśniami na spirytusie. Na przystawkę restauracja zaproponowała pasztet z kaczki.

Warto dodać, że tuż obok nowego lokalu od dwóch lat działa Restauracja Boolwar należąca do tych samych właścicieli.

Co można zjeść?

Wybraliśmy kilka dań z Rejonu 21 i ich ceny.

Przystawki:
tatar z wołowiny - 25 zł,

chłopska buła - 20 zł,
galareta wieprzowa - 12 zł,
śledź - 12 zł,
gzik - 12 zł.
Zupy:
gulaszowa - 18 zł,
kwaśnica - 18 zł.
Dania główne:
golonka w piwie - 30 zł,
pierogi z mięsem - 25 zł,
schab XXL (z sałatką ziemniaczaną i ogórkiem) - 30 zł.

Godziny otwarcia

poniedziałek i wtorek - nieczynne; środa - 15-22; czwartek - 15-22; piątek - 15-03; sobota - 14-03; niedziela - 14-22.

Magiczne przedstawienie dla dzieci w Serbach

Magdalena Piszlewicz
Serby

Pod koniec lutego mieszkańcy gminy Głogów będą mogli przenieść się do świata baśni, drewnianych lalek i aktorskiej magii. Wstęp na wydarzenie 27 lutego jest bezpłatny.

Powiatowy Cykl Teatralny to projekt skierowany przede wszystkim do najmłodszych widzów i ich rodzin. Spektakle odbywają się co miesiąc w różnych miejscowościach, dzięki czemu dzieci mogą uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych bez konieczności dalekich wyjazdów.

Tym razem teatralna scena powstanie w świetlicy wiejskiej w Serbach przy ul. Głównej 66. 27 lutego o godz. 10 wystąpi Teatr Barnaby z czarodziejskim spektaklem pt. „O Piecuchu najwspanialszym na świecie”.



FOT. TEATR BARNABY

Spektakl „O Piecuchu najwspanialszym na świecie” opowiada historię syna króla

Spektakl „O Piecuchu najwspanialszym na świecie” opowiada historię najmłodszego syna króla, który wyrusza

w świat, by udowodnić swoją wartość. W trakcie podróży bohater staje do walki ze smokami, rozwiązuje tajemnicze

zagadki i przeżywa niezwykle przygody. Przedstawienie realizowane jest w oryginalnej formie teatru drewnianych figur.

Pani wójt stanie przed sądem

Grażyna Szyszka
Głogów/Góra

Prokuratura Rejonowa w Głogowie oskarżyła Annę H., wójt gminy Jemielno, (pow. górowski) o złożenie fałszywego oświadczenia. Chodzi o rozbudowę remizy.

Prokuratura w Głogowie skierowała akt oskarżenia przeciwko 47-letniej Annie H., wójt gminy Jemielno. Zarzuca jej przekroczenie uprawnień w trakcie procedury wydawania pozwolenia na rozbudowę remizy OSP. Jak informuje prokuratura, wójt złożyła fałszywe oświadczenie o prawie do dysponowania nieruchomością na cele budowlane.

Odpowiedzialność karna

Jak ustalono w czasie śledztwa, w październiku 2023 r. wójt Anna H., w celu uzyskania pozwolenia na rozbudowę budynku remizy, skierowała do starosty górowskiego wniosek o wydanie pozwolenia na rozbudowę budynku na działkach położonych w sąsiedztwie remizy. Do wniosku dołączyła oświadczenie o posiadaniu prawa do dysponowania nieruchomością na cele budowlane. Zostało ono złożone pod rygorem odpowiedzialności karnej.

- W treści oświadczenia Anna H. wskazała, że posiada prawo do dysponowania nieruchomością na cele budowlane, podczas gdy w rzeczywistości



Na 1 marca wyznaczono termin referendum w sprawie odwołania wójta

stości nie była właścicielem rzeczony działki, ani nie przysługiwało jej jakiegokolwiek inne prawo rzeczowe uprawniające ją do dysponowania nieruchomością na taki cel - informuje Liliana Łukasiewicz, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Właściciel nie dał zgody

W listopadzie 2023 roku starosta górowski wydał decyzję zatwierdzającą projekt rozbudowy budynku remizy OSP w Jemielnie. Tymczasem jeden z właścicieli działki zeznał przed prokuratorem, że udzie-

lona przez niego pisemna zgoda dotyczyła wyłącznie wejścia na jego nieruchomość, a nie dobudowy czy realizacji jakichkolwiek obiektów budowlanych.

- Podkreślił, że nigdy nie wyraził zgody na rozbudowę budynku remizy na należącej do niego części działki, jak również nigdy nie doręczono mu decyzji administracyjnej dotyczącej przymusowego zajęcia części nieruchomości ani decyzji o wywłaszczeniu - dodaje rzeczniczka prokuratury.

Po przeprowadzonym dochodzeniu prokurator postawił wójt Jemielna zarzut popełnie-

nia przestępstwa, za który grozi kara pozbawienia wolności od sześciu miesięcy do ośmiu lat.

Wójt nie przyznała się do zarzucanego jej czynu i odmówiła składania wyjaśnień.

W marcu referendum

To nie jedyne kłopoty Anny H. W niedzielę, 1 marca, w gminie Jemielno odbędzie się referendum w sprawie odwołania jej ze stanowiska przed upływem kadencji. Komisarz Wyborczy we Wrocławiu wydał postanowienie o jego przeprowadzeniu po złożeniu wniosku przez mieszkańców gminy.

Koniec z prowizorką w świetlicy. Urząd gminy wrócił po remoncie do siedziby

Grażyna Szyszka
Pęcław

Roczny remont obiektu wraz z wyposażeniem kosztował około 2 mln zł.

Wnętrza budynku Urzędu Gminy w Pęcławiu wreszcie po remoncie. Gminne pomieszczenia są doświetlone i ciepłe dzięki podłogowemu ogrzewaniu.

- A co najważniejsze jest wreszcie bezpiecznie, ponieważ wymieniliśmy instalację elektryczną i sanitarną - cieszy się Dorota Jewniewicz, wójt gminy Pęcław. - Ta często szwankowała, a w ostatnich tygodniach przed remontem nie można było nawet korzystać z ubikacji. Chodziliśmy do pobliskiej świetlicy.



Dorota Jewniewicz w swoim gabinecie

Gmina już pracuje na pełnych obrotach, choć widać jeszcze kartony z przeprowadzki, które czekają na rozpakowanie.

Urzednicy mają teraz nową sieć komputerową i telefo-

niczną. Gminę ogrzewa pompa ciepła, więc ze starego komina nie wydobywają się kłęby dymu. Korytarze są poszerzone i przystosowane do osób niepełnosprawnych. Jest też toaleta, do której można wjechać na inwalidzkim wózku, a której wcześniej nie było.

- Wszystko mieści się teraz na parterze, a wcześniej gmina zajmowała też piętro, na które trzeba było wejść po stromych schodach. One zostały, bo są zabytkowe, ale zostały odświeżone. Zdarto z nich siedem warstw farby - opowiada wójt Dorota Jewniewicz.

I dodaje: - Ze względu na to, że budynek jest zabytkowy - nie mogliśmy ani w środku, ani na zewnątrz postawić windy. Dlatego góra jest wyłączona z użytkowania dla mieszkań-

ców, ale my mamy tam swoje archiwa.

Urząd gminy powiększył się o pomieszczenia dawnego banku. Udało się tam wygospodarować dwa pokoje i małą salkę na zebrania.

Nowe jest też większość mebli w urzędzie, bo stare nie przeżyłyby powrotnej przeprowadzki z Wietszyc, gdzie przez ponad rok w wiejskiej świetlicy znajdowała się tymczasowa siedziba urzędu.

- Z zewnątrz budynek został taki sam, ale staramy się o pozyskanie pieniędzy i na ten cel - zapewnia pani wójt.

Obecnie urząd jest czynny codziennie w godzinach 7.30-15.30. Natomiast od marca zmienią się godziny pracy: środy w godz. 7.30-17, piątki w godz. 7.30-14.

REKLAMA

GPI.6840.2-24.2025

Przemków, 11 lutego 2026 r.



BURMISTRZ PRZEMKOWA
ogłasza

V PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

na sprzedaż działek niezabudowanych, położonych w obrębie Wysoka gmina Przemków, przeznaczonych w Studium: MP - tereny zabudowy mieszkaniowej produkcyjno-usługowej (na obszarach wiejskich i peryferyjnych miast), zgodnie z wydaną decyzją o warunkach zabudowy nr GPI.6730.13-19.2024 z dnia 9 września 2024 r., działki przeznaczone pod budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną. Działki położone są w obszarze historycznego układu ruralistycznego wsi Wysoka.

KW LE1G/00025722/9.

1) Działka nr 147/11 o pow. 2170 m², cena wywoławcza: 83.000,00 zł, wadium: 4.150,00 zł

2) Działka nr 147/12 o pow. 2173 m², cena wywoławcza: 83.000,00 zł, wadium: 4.150,00 zł

Do ceny działek uzyskanych w przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Działki będące przedmiotem sprzedaży stanowią mienie komunalne będące własnością sprzedawcy i nie są obciążone prawem osób trzecich oraz nie są przedmiotem zobowiązań wobec osób trzecich.

Przetargi odbędą się w dniu 20 marca 2026 r. o godz. 10.30 (działka nr 147/11) i o godz. 11.00 (działka nr 147/12) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 - sala nr 27.

Uczestnicy przetargu powinni wpłacić wadium najpóźniej do dnia 16 marca 2026 r. na konto Urzędu Miejskiego w Przemkowie nr 67 1610 0048 2000 0500 0101 0015 w SGB-Bank S.A. Przemków z podaniem numeru działki i jej położenia w tytule wpłaty.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25. oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Przemkowie (<https://umprzemkow.bip.gov.pl> zakładka: Przetargi - sprzedaż).

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działek 147/11, 147/12 obręb Wysoka gmina Przemków, odbył się 9 maja 2025 r.

II Przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działek 147/11, 147/12 obręb Wysoka gmina Przemków, odbył się 18 lipca 2025 r.

III Przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działek 147/11, 147/12 obręb Wysoka gmina Przemków, odbył się 6 października 2025 r.

IV Przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działek 147/11, 147/12 obręb Wysoka gmina Przemków, odbył się 19 grudnia 2025 r.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pokoju nr 30 tut. Urzędu lub telefonicznie 76 83 20 480.

Burmistrz Przemkowa zastrzega sobie prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.

**Zastępca Burmistrza
Magdalena Kania**

REKLAMA

0011459123

**ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW**
tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

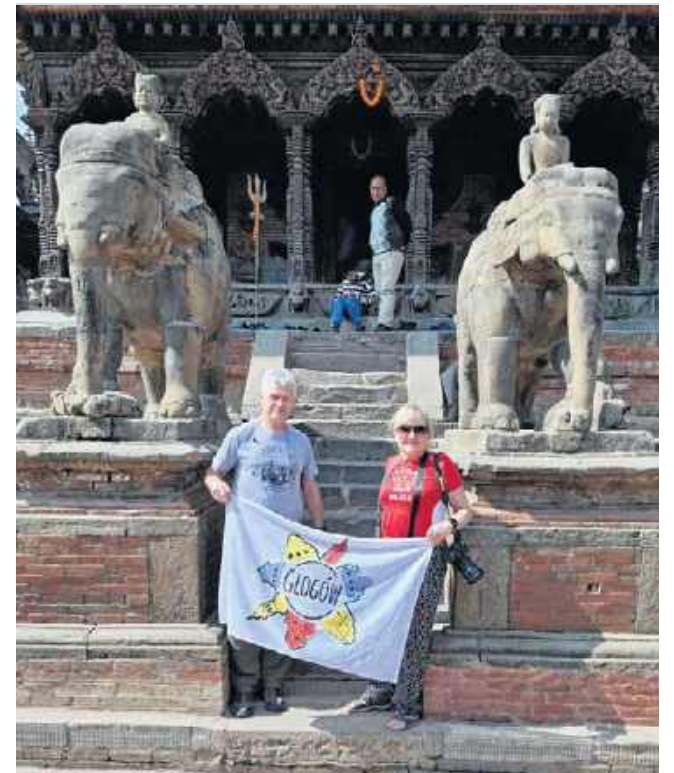


Ośmiodniową wyprawę zaczęli od Katmandu i tam ją zakończyli. Największym przeżyciem dla Głogowian był lot helikopterem do bazy pod Annapurną. Szczegóły podają w mediach społecznościowych

Podróżnicy Grażyna i Stefan Sroczyńscy tym razem zwiedzili górski Nepal



Odwiedzili m.in. nepalską szkołę i obejrzeni ceremonię palenia zwłok



Efekt ich wypraw można oglądać na wystawie w głogowskim dworcu kolejowym

Sukcesy Głogowian w brazylijskim Jiu-Jitsu



Zawodnicy klubu Checkmat Głogów wywalczyli dwa medale na Mistrzostwach Polski No-Gi w Poznaniu



Złoty medal zdobył Aleksander Swyryd. Z lewej: trener Barton Derenowski



Gabriela Kaliciak sięgnęła po brąz. Więcej informacji na: glogow.naszemiasto.pl

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez
Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl



PLOTKI

DOMINIKA TAJNER

Lepszy brzuch

Po rozstaniu z Michałem Wiśniewskim celebrytka długo nie mogła odnaleźć się w świecie show-biznesu. W końcu postawiła na radykalną przemianę - schudła 40 kg i zaczęła funkcjonować jako motywująca innych trenerka i mentorka. Niedawno zdradziła, że przeszła operację plastyczną brzucha, czyli abdominoplastykę. Zabieg polega na usunięciu nadmiaru skóry oraz tkanki tłuszczowej, wzmocnieniu mięśni i wymodelowaniu sylwetki - najczęściej decydują się nań osoby po dużej utracie wagi. „Tak wygląda brzuszek trzy miesiące po pełnej abdominoplastyce. Na efekt końcowy jeszcze trzeba trochę poczekać, ale już jestem zadowolona” - podpisała fotografię.

MACIEJ MUSIAŁ

Namiętny

Zaczynał swą karierę w serialu „Rodzinka.pl” jeszcze jako dziecko. Zdobył w ten sposób popularność przekuł na udaną karierę aktorską. To sprawiło, że media są zainteresowane jego sercowymi relacjami. Ostatnio Musiał często widywany jest na mieście w towarzystwie Zosi Gajewskiej. Zakochanych nawet kilkakrotnie przyłapano w wyjątkowo romantycznych okolicznościach, m.in. przy okazji wymiany namiętych pocałunków. Niedawno aktor bawił się na urodzinach swej partnerki. Gajewska jest znaną osobą w świecie polskich influencerów. To też modelka i twórczyni internetowa, której profil na TikToku obserwuje 360 tysięcy osób, a na Instagramie - 200 tysięcy obserwatorów.

OLGA FRYCZ

Urodziła synka

Kiedyś była aktorką, ale w ostatnich latach zamieniła się w internetową influencerkę. Pomagają jej w tym zapewne nieustanne zmiany partnerów. Ostatnim z nich jest młodszy od niej o dziewięć lat tancerz Albert Kosiński. W sierpniu zeszłego roku para poinformowała w internecie, że spodziewa się dziecka. Słowo się rzekło - i Frycz obwieściła właśnie, że 6 lutego na świat przyszedł jej synek, któremu będzie na imię Jan. „Nasze serca są pełne” - podpisała fotografię z poródówkami. Dla celebrytki to już trzecie dziecko. Wcześniej doczekała się dwóch córek: Heleny z Grzegorzem Sobieszkim oraz Zofii z Łukaszem Nowakiem.



FOT. GRAZYNA SZYSZKA

Jubilat oficjalnie otwarty dla Głogowian

W czwartek, 19 lutego, mieliśmy oficjalne otwarcie Jubilat po przebudowie. Od 2 stycznia to Miejskie Centrum Integracji. Według założenia ma być nowoczesnym miejscem, m.in.

dla seniorów i młodzieży. W wielu miejscach zostały detale pamiętające kino. Są to m.in. fototelekinowe, plakaty, stoi tam również stary projektor. Grażyna Szyszka

INFORMATOR: TELEFONY, MAILE

KOMENDA POWIATOWA POLICJI
- OFICER DYŻURNY
tel. 47 8742200
lub 47 8742201

KOMENDA POWIATOWA STRAŻY POŻARNEJ
tel. (76) 8357714, email
kpglogow@kwpsp.wroc.pl

GŁOGOWSKI SZPITAL POWIATOWY
tel. (76) 8373211, email
sekretariat@szpital.glogow.pl

POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
tel. (76) 7272594, email
psse.glogow@pis.gov.pl

POWIATOWY LEKARZ WETERYNARI
tel. (76) 7276590, email
glogow@wroc.wiwi.gov.pl

URZĄD MIEJSKI W GŁOGOWIE
tel. (76) 7265400, email
sekretariat@glogow.um.gov.pl

STAROSTWO POWIATOWE W GŁOGOWIE
tel. (76) 7282800, email
starostwo@powiat.glogow.pl

URZĄD GMINY KOTLA
tel. (76) 8318361, email
gmina@kotla.pl

URZĄD GMINY GŁOGÓW
tel. (76) 8365555, email
gmina@gminaglogow.pl

URZĄD GMINY GRĘBOCICE
tel. (76) 8325300, email
sekretariat@grebocice.com.pl

URZĄD GMINY PĘCŁAW
tel. (76) 8317126, email
gmina@peclaw.eu

URZĄD GMINY JERZMANOWA
tel. (76) 8312121, email
sekretariat@jermanno-wa.com.pl

URZĄD GMINY GAWORZYCE
tel. (76) 8316285, email
ug@gaworzycze.com.pl

URZĄD GMINY ŻUKOWICE
tel. (76) 8314241, email
gmina@zukowice.pl

URZĄD GMINY RADWANICE
tel. (76) 8311478, email
sekretariat@radwanice.pl

POGOTOWIE GAZOWE
tel. 992

POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE
tel. 993, (76) 8568200

POGOTOWIE WODOCIĄGOWE
tel. (76) 8342131

POGOTOWIE AWARYJNE
tel. 994

URZĄD SKARBOWY
tel. (76) 7272400

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „NADODRZE”
tel. (76) 8520700, email
sekretariat@smnadodrze.pl

ZAKŁAD GOSPODARKI MIESZKANIOWEJ
tel. (76) 8531102, email
sekretariat@zgm.glogow.pl

HUMOR

- Masz chłopaka?
- Nie...
- Dlaczego taka ślicznotka nie ma chłopaka?!

- To wszystko przez męża.

Przychodzi facet do szewca:
- Przyszedłem odebrać buty z naprawy.

- Płaci pan 100 złotych.
- O! To fajnie, bo miało być 200 złotych. Co tak tanio?
- Bo jednego zgubiliśmy...

- Tato, znów jesteś wzywany do dyrektora...

- Co?! Znów się biłeś?! Ganiałeś dziewczyny?! Okno stłukłeś?
- Ja tam nie wiem, tato. Twój dyrektor dzwonił.

- Pamiętasz, jak poszedłeś do sklepu po ziemniaki?
- Tak. A co, się zepsuły?
- Nie, to buraki. Idź jeszcze raz.

Pojechał mąż na ryby. Cały dzień próbował różnych metod połowu, niestety, bezskutecznie. Pod wieczór szybko spakował sprzęt i samochodem podjechał pod sklep rybny, gdzie czasami coś kupował, żeby udawać, że coś złowił.
- Cztery pstrągi poproszę!
- Dwie godziny temu telefonowała pana żona i powiedziała, że na kolację chętnie by zjadła dzisiaj amura!

RED

MINISTER BALCZUN O PLANACH I DEFINICJI, KTÓRA ZMIENI PRZYSZŁOŚĆ

Minister aktywów państwowych komentuje sytuację i zmiany w największych spółkach Skarbu Państwa. W rozmowie ze „Strefą Biznesu” Wojciech Balczun mówi o kulisach negocjacji z pracownikami JSW, granicach pomocy państwa oraz o tym, jak rząd chce zwiększyć udział polskich firm w największych projektach energetycznych i infrastrukturalnych

Rafał Kerger

Jest porozumienie z JSW. Jak wyglądały negocjacje z pracownikami wokół ratowania Jastrzębskiej Spółki Węglowej z perspektywy ministra aktywów państwowych?

Sytuacja jest bardzo trudna i żadne zaklinanie rzeczywistości nie jest w stanie zmienić obiektywnego stanu finansów JSW. W pomoc JSW zaangażował się nie tylko MAP, ale i Ministerstwo Energii oraz Ministerstwo Finansów. W rządzie wykazujemy wielką determinację, aby uratować spółkę. Poświęciliśmy setki godzin na rozmowy, skutecznie zabiegaliśmy z ministrem Motyką u ministra finansów i gospodarki, aby objąć JSW ustawą oekologiczną. Szukamy rozwiązania, które zapewniłoby utrzymanie płynności przez JSW.

Czy węgiel z JSW jest rzeczywiście niezbędny? W hutach coraz częściej stosuje się piec łukowy, czyli piec elektryczny, w którym wsad nagrzewany jest łukiem elektrycznym. To jest dobrze postawione pytanie. Faktycznie, perspektywa jest taka, że udział węgla koksowego w produkcji stali będzie spadał. Spółka też się do tego musi dostosować. Natomiast z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa pozyskiwanie węgla koksowego jest ważne. Dlatego nikt nie mówi o wygaszeniu działalności JSW i stąd też nasza determinacja, żeby JSW ten trudny okres – chyba najtrudniejszy w historii – przeżyła.

To nie jest pierwszy raz, kiedy spółka ma problemy. JSW działa na rynku mocno zależnym od koniunktury, dlatego spółka powołała swego

czasu fundusz stabilizacyjny. Wiemy, co się stało, gdy węgiel z Indonezji i Australii zalał rynek światowy, znacząco obniżając ceny węgla koksowego. To bezpośrednio uderzyło w JSW, a okres dekonstrukcji tym razem okazał się wyjątkowo długi, czego prawie nikt się nie spodziewał.

Mamy nowego prezesa PGE. Spodziewamy się aktualizacji strategii największej spółki energetycznej. W jakim kierunku ta strategia powinna podążać?

Prezes PGE, Dariusz Lubera, jest niekwestionowanym autorytetem w branży energetycznej w Polsce. Pozostali prezesi spółek energetycznych to w większości jego wychowankowie. To optymalne połączenie kompetencji i doświadczenia, które jest w PGE bardzo potrzebne. Reakcja rynków zdaje się potwierdzać, że była to właściwa zmiana. Z moich rozmów z prezesem Lubera wynika, że strategia Grupy będzie weryfikowana, przede wszystkim pod kątem CAPEX-u: zarówno w odniesieniu do całej strategii inwestycyjnej, jak i docelowego miks energetycznego. W końcu 2025 roku odbyła się pierwsza aukcja mocy dla morskich farm wiatrowych w której PGE skutecznie wzięła udział. Spółka będzie pewnie balansować swój model działalności w kontekście priorytetów inwestycyjnych. Na pewno będzie kontynuować inwestycje w rozwój magazynów energii. Przed PGE stoi także bardzo poważna decyzja, czyli wybór drugiej lokalizacji dla elektrowni jądrowej: potencjalnie są to okolice m.in. Bełchatowa. Myślę, że Dariusz Lubera przy-

rzy się też kosztom i efektywności poszczególnych struktur, które działają w ramach tej potężnej grupy kapitałowej. Po rozmowach z prezesem jestem optymistą co do perspektyw i kierunków rozwoju grupy PGE.

Spodziewa się Pan, że dożyje uruchomienia elektrowni atomowej w Polsce? Całe życie słucham, że budujemy elektrownię atomową, a pamiętam lata 80. poprzedniego wieku.

Proces został rozpoczęty – elektrownia ruszy tak szybko, jak to możliwe, czyli w kolejnej dekadzie. Finansowanie jest zapewnione. Rozpoczęły się przetargi, budowane są kompetencje. To już jest konkret. Chcemy zadbać o udział polskich firm przy tym projekcie, czyli tzw. local content, podobnie jak przy innych wielkich strategicznych inwestycjach państwa polskiego. Warto pamiętać, że Polski Program Energetyki Jądrowej przewiduje wsparcie krajowego przemysłu w przygotowaniach do udziału w budowie i eksploatacji elektrowni jądrowych – jest o tym mowa w części dotyczącej systemu monitorowania i mierników realizacji tego programu. Zgodnie z tym dokumentem zaangażowanie krajowego przemysłu (skumulowany procentowy udział w łącznej wartości projektu) w 2026 roku ma sięgnąć 10 procent i sukcesywnie rosnąć, by w 2033 roku sięgnąć 40 procent.

Z kim druga atomówka w Bełchatowie? Z Francuzami, z Koreańczykami?

Nie odpowiem teraz na takie pytanie. Kluczem jest to, żeby

przyglądać się najlepszym praktykom. Wiemy, kto jest naszym partnerem przy pierwszej lokalizacji. Wiemy, że mamy jeszcze w tle SMR-y. Jest na tym polu istotne przyspieszenie i determinacja, aby rozwijać to źródło energii.

Rozmawiam często z biznesmenami i z zarządnymi z większością polskim kapitałem, które uczestniczą w projektach infrastrukturalnych, ale też w transformacji energetycznej. I oni chcą większego udziału w kluczowych projektach, na przykład budowie elektrowni atomowej. Natomiast mają też obawę o to, że nie ma do tego narzędzi – de facto zamawiający często nie są w stanie wyłonić zgodnie z prawem polskiej firmy.

To jeden z priorytetów Ministerstwa Aktywów Państwowych i rządu na drugą część kadencji, a jednocześnie zagadnienie bardzo złożone. Dlatego powołałem zespół przy MAP, który wypracowuje odpowiednie rozwiązania. Trzeba mieć świadomość, że to jest priorytet o znacznie dłuższym horyzoncie czasowym niż tylko perspektywa najbliższych dwóch lat. To jest projekt na dekady. W zespole pracującym pod auspicjami MAP są przedstawiciele wielu instytucji państwowych i ministerstw. Konsultujemy się też z organizacjami pracodawców i przedsiębiorców oraz izbami handlowymi. Mogę powiedzieć, że jednym z pierwszych namacalnych efektów jego prac jest uwzględnienie przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej w projekcie Strategii Rozwoju Polski do 2035 r. propozycji zespołu dotyczących zwiększenia

komponentu krajowego w procesach inwestycyjnych sektora publicznego. Zwracam uwagę, że ta strategia to najważniejszy dokument strategiczny rządu w obszarze polityki gospodarczej, który będzie punktem odniesienia dla wszystkich instytucji publicznych przy tworzeniu ich strategii działania. Wszyscy, którzy chcieli wziąć udział w tej dyskusji, byli zapraszani do przedstawienia rekomendacji dla zespołu, bo temat jest złożony i wielowymiarowy. Finiszujemy w kwestii definicji local content i sposobie jego mierzenia. Zachęcamy też GUS, by podjął się zaprojektowania i realizacji cyklicznego badania statystycznego wieńczonego raportem dotyczącym udziału local content w inwestycjach lub kontraktach realizowanych w ramach kluczowych programów i strategii rządowych, w których państwo generuje duży popyt. Byłoby to pionierskie przedsięwzięcie, bo urzędy statystyczne z innych krajów UE nie prowadzą takich badań. Informacje gromadzone w ramach takiego projektu byłyby przydatne dla prowadzenia polityki gospodarczej przez rząd. Pracujemy nad tym, aby proponowane rozwiązania były zgodne z prawem unijnym, nie dyskryminujące wobec inwestorów zagranicznych; jednocześnie przyglądamy się najlepszym praktykom z krajów UE i nie tylko. Local content dotyczy sfery miękkiej – ma to być zestaw bardziej wytycznych, wskazówek dotyczących sposobu patrzenia na to, jak np. przedsiębiorca wpływa na lokalne społeczności, czy kształtuje swoje łańcuchy dostaw w sposób uwzględniający zrównoważony rozwój i ochronę środowiska, czy bierze pod uwagę bezpieczeństwo dostaw lub danych.

Czy takie dodatkowe kryteria można wpisać do zamówienia na przykład?

Ze względu na prawo UE w przypadku zamówień publicznych nie da się zapisać sztywnych kryteriów, które premiowałyby polską firmę. Jesteśmy jednak w stanie wiele rzeczy zrobić, aby polskie firmy były włączane w łańcuchy dostaw. Wiele zależy od przeprowadzenia przez zamawiającego starannej analizy potrzeb i wymagań co do danego zamówienia oraz od przyjętych kryteriów niecenowych decydujących o udzieleniu zamówienia. Mój resort postulował, by nowa edycja Polityki Zakupowej Państwa do 2029 roku, która w ciągu kilku tygodni ma trafić pod obrady rządu, kładła akcenty na te kwestie i Ministerstwo Rozwoju i Technologii jako gospodarz tego dokumentu podzieliło nasze stanowisko. To zachęci zamawiających publicznych, by przy projektowaniu zamówień mieli na uwadze komponent kra-

jowy jako coś istotnego. Jestem absolutnie zdeterminowany, aby to się udało. Musimy włączyć myślenie po polsku. Tak robią Francuzi, tak robią inne państwa: strzegą swoich interesów. A local content jest w polskim interesie. Biorąc powyższe pod uwagę, definicja local content powinna być dosyć ogólna, maksymalnie pojemna, bo poszczególne branże mają swoją specyfikę i nie da się tego zrobić w sposób bardzo sztywny, zero-jedynkowy. Kończymy właśnie konsultacje. Ci, którzy nie wzięli w nich dotychczas aktywnego udziału, muszą poczekać na kolejny etap prac.

A w tej definicji padnie jakiś procent udziału polskich firm?

W samej definicji nie wskazyjemy takiego procentu. To jest bardziej kwestia tego, kogo będziemy traktowali jako local content. Przykładowo, czy największa firma w danej branży w Polsce, działająca, zatrudniająca tysiące osób, płacąca tutaj podatki, ale mająca właściciela zagranicznego, jest polską firmą, czy nią nie jest? Planujemy w drugiej części lutego przedstawić definicję, a następnie będziemy o tym dyskutować 2 marca w Szczecinie podczas kongresu „Energia z Polski, local first”, w którym wezmą udział największe spółki Skarbu Państwa.

Czy zespół do spraw udziału komponentu krajowego w kluczowych procesach inwestycyjnych zakończy potem prace?

Nie, oczywiście, że nie. Będzie dalej pracował i wypracowywał rozwiązania dla MAP na potrzeby prowadzenia polityki właścicielskiej w zakresie promowania komponentu krajowego. Nie da się na starcie przewidzieć wszystkich wariantów. To wyzwanie historyczne. Polska, która stała się dwudziestą gospodarką świata, przeszła już ten niemowlęcy okres uczenia się, budowania kompetencji, a w tej chwili staje się świadoma swojej siły. Wie też, w jaki sposób kształtować rynek w zgodzie z regulacjami unijnymi, aby dalej zapewniać wysoki wzrost gospodarczy. Dzięki tym rozwiązaniom polskie firmy, nie państwowe, ale głównie z sektora małych i średnich przedsiębiorstw, będą beneficjentami bezprecedensowego programu inwestycyjnego, który nas czeka w ciągu najbliższych dziesięciu lat.

A na przykład krytycy programu SAFE mówią o tym, że to będą środki na uzbrojenie z Niemiec i z Francji i local content nie będzie wcale.

Domyślam się, kim są ci krytycy. Oni byli autorami sytuacji, w której większość nakładów inwestycyjnych w sektorze zbrojeniowym na wielką skalę zasilają portfele zagranicznych producentów. Co gorsza, za-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Wojciech Balczun: Polska, która stała się dwudziestą gospodarką świata, przeszła już okres budowania kompetencji, a w tej chwili staje się świadoma swojej siły

zwyczaj nie otrzymywaliśmy wystarczającego przygotowania i wsparcia technicznego, utrzymaniowego dla kupowanego sprzętu. Mamy dużo większą świadomość tego, jak ważne jest budowanie kompetencji lokalnych, i to dotyczy zarówno rozwoju spółek z grupy PGZ, jak również całego prywatnego sektora obronnego, który obecnie bardzo dynamicznie się rozwija. W Polsce powstaje dużo ciekawych projektów i to naturalne, że realizacja programu SAFE będzie mieszanką naszych kompetencji i doświadczenia międzynarodowych partnerów. Należy jednak podkreślić: ponad 80% środków z SAFE zostanie zainwestowanych w Polsce.

Czyli, krótko mówiąc, PGZ będzie poważnie zaangażowana.

Tak, i nie mówimy tylko o SAFE, tylko o całym programie inwestycyjnym, który jest realizowany przez Polskę. Przecież nakłady na obronność tylko w tym roku, i to bez SAFE, wyniosą około 200 miliardów złotych. Realizujemy bezprecedensowe programy, a PGZ jest bardzo aktywna.

Osobiście nie widzę nic złego w kupowaniu uzbrojenia z Francji i z Niemiec, jeśli nie

mamy swojej technologii. Czy Pan widzi w tym coś złego?

Nie widzę nic złego w kupowaniu uzbrojenia, jeśli z analiz MON wynika, że jest to konieczne. Żyjemy w trudnych czasach, sytuacja geopolityczna jest złożona, trudno przewidzieć, co się wydarzy. Musimy się przygotowywać również na najgorsze scenariusze. W związku z tym, im więcej będziemy mieli uzbrojenia, tym lepiej. Przy okazji wydatki na zbrojenia są gigantycznym kołem zamachowym dla gospodarki, a zwłaszcza impulsem dla spółek z grupy PGZ, które produkują fantastyczne wyroby mające zastosowanie w sektorze zbrojeniowym i cywilnym. PGZ już teraz ma wiele produktów, które cieszą się powodzeniem na rynkach zagranicznych, a będzie ich jeszcze więcej.

A co będzie z Anwilem i z Polska Press z Grupy Orlen, panie ministrze?

W szerszym kontekście przyszłość Anwila zależy od procesu porządkowania i działań restrukturyzacyjnych w ramach Grupy Orlen. Patrzymy też na Anwil w kontekście trwa-

jącej głębokiej restrukturyzacji Grupy Azoty. W Azotach mamy wypracowany model funkcjonowania spółki zorientowanej na core business. Pamiętamy, jak bardzo ciągnie Azoty w dół projekt Polimery Police. W tej materii jesteśmy w trybie arbitrażowym z wykonawcą tej inwestycji, ale też liczymy na to, że mimo trwającego sporu jest przestrzeń do rozmowy i do szukania porozumienia.

A Polska Press?

Mamy świadomość, że decyzja o nabyciu Polska Press przez Orlen nie była uzasadniona merytorycznie, lecz wynikała z potrzeb propagandowo-politycznych. Teraz jesteśmy w trakcie dyskusji dotyczącej systemowych rozwiązań. Nie chcę tutaj wchodzić w szczegóły, bo wielu interesariuszy z rynku medialnego patrzy na stronę Polska Press - firma może być takim kaskiem nie tylko ze względu na tradycyjny profil działalności, ale przede wszystkim na to, że jest mocna w internecie.

Skarb Państwa ma udziały w około 400 podmiotach. Czy MAP może powrócić do prywatyzacji?

To jest takie słowo, które od razu powoduje gęsią skórę

u niektórych i staje się natychmiast paliwem politycznym do atakowania rządu. Wiemy, jak wygląda lista spółek o znaczeniu strategicznym dla państwa i to są kluczowe podmioty, w tym publiczne, czyli giełdowe. One będą kontrolowane przez państwo. Ale jest też zasób spółek mniejszych, które w tym zasobie państwowym pozostają. Wzrosty cen spółek z udziałem Skarbu Państwa notowanych na GPW były w zeszłym roku imponujące, a ich kapitalizacja jest rekordowa. Dwie spółki przekroczyły wycenę 100 miliardów złotych. Wyniki się poprawiły i widać, że inwestorzy indywidualni i instytucjonalni znów wierzą w te podmioty. Przecież nikt nikogo nie zmusza do inwestowania w spółki z udziałem Skarbu Państwa, a inwestorzy kupują akcje i mają z tego tytułu zyski - w tej grupie są także polscy przyszli emeryci posiadający fundusze emerytalne takie jak PPK i OFE czy inne fundusze inwestycyjne. Spółki są dużo lepiej zarządzane, dużo bardziej efektywne i generują bardzo dobre wyniki finansowe w sposób naturalny i oczywisty, a nie przez różnego rodzaju sztuczną multiplikację potencjału - bo przecież wiemy, że z takimi rzeczami mieliśmy do czynienia w przeszłości. Na przykład Daniel Obajtek chwali się, że Orlen miał lepsze wyniki za jego kadencji, ale choćby przejęcie takiej spółki, jak PGNiG, nie było transakcją komercyjną. Skarbowi Państwa nie przyniosło to korzyści, skorzystał tylko Orlen.

Wspominał Pan o prezesie Obajtku. W spółkach powołano pełnomocników do spraw rozliczeń poprzedniej ekipy - jakie są efekty ich pracy?

Tytułem wstępu do tego tematu chciałbym podkreślić, że patrzymy na spółki przez pryzmat odpowiedzialnego i nowoczesnego zarządzania majątkiem państwowym. Takiego zarządzania, które pozwala lepiej wykorzystać dostępne zasoby, budować synergie między podmiotami i skutecznie rozwiązywać realne problemy tam, gdzie one faktycznie występują. Taką rolę dla MAP jako aktywnego właściciela w tych procesach widzę. Pierwsze miesiące mojej aktywności wyraźnie pokazały, że wiele rzeczy przyspieszyło, że pewne tematy, które były odłożone na półkę albo były nierozwiązywalne, nagle ruszyły do przodu. Dysponując realnym wpływem na poszczególne podmioty, możemy uruchomić znacznie większy potencjał, pod warunkiem aktywnego zaangażowania w kluczowe procesy. Nie ukrywam, że korzystam tu ze swojego wieloletniego doświadczenia praktycznego w byciu menedżerem i przedsiębiorcą,

który doświadczał też wzlotów i upadków. To w żadnym stopniu nie uderza w zasady ładu korporacyjnego, które przestrzegamy i szanujemy. W zakresie rozliczeń rolę pełnomocników jest odciążenie spółek od zadań, które angażują ich struktury w liczne bieżące obowiązki związane z podstawową działalnością operacyjną. Po drugie, chodzi o efektywność i zaangażowanie w relacjach na przykład z prokuraturą, gdzie pełnomocnicy, reprezentujący stronę pokrzywdzoną, mają prawo brać udział w czynnościach, zadawać pytania, uzupełniać materiały.

A co było źle w KGHM-ie i czy będzie teraz lepiej?

KGHM jest w specyficznym momencie, dlatego że bardzo sprzyja mu rynek, kurs akcji rośnie, bo ceny miedzi, srebra, złota i platyny są wysokie. Pozytywnie wpływa to na wycenę tej spółki. Jednak od strony operacyjnej wiele rzeczy może być realizowane lepiej i szybciej - spojrzeliśmy na to z punktu widzenia nadzoru właścicielskiego, a rada nadzorcza podjęła wiadomą decyzję, odwołując prezesa.

Który prezes KGHM w ostatnich 20 latach był Pana zdaniem najlepszy?

(Uśmiech). Nie wezmę udziału w tej sondzie. Wierzę, że ten, którego powołamy, będzie najlepszy.

W jakim kierunku powinien poprowadzić KGHM?

Jesteśmy teraz w okresie przejściowym. Mam nadzieję, że on będzie maksymalnie krótki. Następuje też konsekwentne porządkowanie aktywów zagranicznych KGHM - dotyczy to Sierra Gorda oraz aktywów w Stanach i w Kanadzie. Wiele rzeczy jest do zrobienia, przed zarządem spółki stoją duże wyzwania.

KGHM powinien dalej inwestować za granicą?

To jest kierunek rozwoju wielu polskich firm. Nazywamy to internacjonalizacją - to naturalna kolej rzeczy dla wielkich koncernów. Dobry jest przykład Hiszpanii i wielkich inwestycji infrastrukturalnych finansowanych środkami unijnymi. Pozwoliło to Hiszpanom zniwelować zapóźnienia, wybudować nowoczesną infrastrukturę. Przy okazji powstały gigantyczne firmy budowlane, które są dziś graczami światowymi i radzą sobie dobrze, mimo że w Hiszpanii nie ma już wielkich projektów infrastrukturalnych, takich jak autostrady czy linie kolejowe. Firmy te przeniosły się m.in. na rynek Polski, gdzie realizujemy olbrzymie projekty inwestycyjne. Natomiast Polska liczy dziś na jak najszybsze zakończenie wojny w Ukrainie i bezprecedensowy

projekt jej odbudowy. Polskie firmy powinny mieć rolę wiodącą w projekcie, a Polska jest i będzie naturalnym hubem dla tych wielkich procesów inwestycyjnych, które w Ukrainie będą się działy.

Pan akurat ma spore doświadczenie z Ukrainy. Które spółki z Polski mają największe szanse w ewentualnej odbudowie?

Proces odbudowy trzeba rozumieć bardzo szeroko. To nie tylko odtworzenie zniszczonej infrastruktury: budynków, mostów, linii kolejowych, sieci energetycznych czy portów, ale także stworzenie nowoczesnych sektorów, takich jak finanse czy energetyka paliwowa. Kluczowe nasze firmy już są w Ukrainie: Orlen, BGK, KUKI mają swoje biura, ARP się bardzo mocno przymierza do tego, PKO BP ma bank - Kredobank. Uważam, że mamy bardzo dobry punkt startowy, ale musimy myśleć w szerokim wymiarze, żeby nasza rola w odbudowie Ukrainy odzwierciedlała nasze olbrzymie wsparcie dla Ukrainy i Ukraińców.

Jak oceniacie w MAP perspektywę Krajowej Grupy Spożywczej?

Krajowa Grupa Spożywcza jest już zaudytowana. Trwają jeszcze ostatnie analizy dotyczące modelu biznesowego, kosztowego i zatrudnienia. Jest przeprowadzany proces tzw. etatyzacji. Wiemy, co należy poprawić i usprawnić - zajmuje się tym Grzegorz Wrona, podsekretarz stanu w MAP.

Czy taka spółka mogłaby przejąć aktywa Carrefour w Polsce?

Po pierwsze, KGS nie dostała oferty. Po drugie, należałoby się przyjrzeć szerzej rynkowi detalicznemu w Polsce i sieciom, które na tym rynku funkcjonują. Są to sieci również polskie, detaliczne bądź półhurtowo-detaliczne, które powinny się rozwijać i mogą być konsolidowane.

Czy Polski Holding Hotelowy jest potrzebny Skarbowi Państwa i jaką rolę widzi Pan dla tej spółki?

Polski Holding Hotelowy to bardzo duża struktura, dysponująca ponad 60 obiektami turystycznymi. Zarządza hotelami znanych światowych marek na zasadzie franczyzy i ma duże doświadczenie i kompetencje. Firma się rozwija, realizuje dużo projektów inwestycyjnych, w tym także te najbardziej spektakularne. Oczywiście na końcu pojawia się pytanie, czy PHH powinien funkcjonować jako spółka w 100% należąca do Skarbu Państwa, czy też możliwe jest znalezienie innego sposobu - takiego, który nie wykluczałby wpływu państwa na spółkę. Nad tym się zastanawiamy.

Chorobę rozpoznała i zaczęła z nią skutecznie walczyć młoda lekarka, pediatra pracująca w rejonowej przychodni, Jolanta Wadowska-Król. Gra ją Joanna Kulig



FOT. ROBERT PAŁKA / NETFLIX

W CIENIU ŚLĄSKIEJ HUTY. TEN DRAMAT POZNA CAŁY ŚWIAT

„Ołowiane dzieci” to sześciuodcinkowy serial Netflixa o katowickich Szopienicach, którego akcja toczy się w latach 1974-1975. Bohaterką jest lekarka Jolanta Wadowska-Król, która odkrywa, że to, co nazywano „tajemniczymi zachorowaniami” dzieci, jest w rzeczywistości związane z działaniem huty w Szopienicach

Grzegorz Olma

Prawdziwa historia, prawdziwi bohaterowie

Akcja serialu toczy się w cieniu Huty Metali Nieżelaznych, jaką przez ponad 170 lat (pod różnymi nazwami) pracowała w Szopienicach. Był to jeden z największych w Polsce producentów wyrobów walcowanych z miedzi i mosiądzu. W latach siedemdziesiątych XX wieku emisja nieoczyszczonych spalin, które towarzyszyły produkcji, była przyczyną znacznej liczby zachorowań na ołowicę. Na tę chorobę zapadały głównie mieszkające w pobliskich familokach dzieci.

Chorobę rozpoznała i zaczęła z nią skutecznie walczyć młoda lekarka, pediatra pracująca w rejonowej przychodni Jolanta Wadowska-Król. Pomagała jej pielęgniarka Wiesława Wilczek (wcieliła się w nią Kinga Preis). Na ekranie pojawiają się inne prawdziwe postaci związane w tym czasie z Katowicami. Jerzego Ziętka (w tym czasie był wojewodą katowickim) gra Marian Dziędziel. Zdzisławem

Grudniem, pierwszym sekretarzem Komitetu Wojewódzkiego PZPR, jest na ekranie Zbigniew Zamachowski.

- W postaci Joli Wadowskiej-Król zobaczyłam przede wszystkim uczciwość, niezwykłą odwagę, upór i bezkompromisowość. Jej życiorys stawia pytanie, czy sami będąc na jej miejscu, znaleźlibyśmy w sobie wystarczająco dużo siły, aby stanąć samemu przeciw systemowi. Odpowiednie przygotowanie, atmosfera na planie - to wszystko pozwoliło mi całkowicie zanurzyć się w świecie tej postaci i poczuć jej rytm. To była praca fascynująca, intensywna i wyczerpująca, ale właśnie dzięki temu prawdziwa - mówi Joanna Kulig, odtwórczyni roli lekarki.

Historia opowiedziana na Śląsku

Producenci serialu starali się bardzo dokładnie odtworzyć klimat Szopienic sprzed 50 lat. Dziś huta już nie istnieje, w Szopienicach nie ma też skażonych oło-

wiem familoków, które zostały wyburzone.

Szopienicką hutą na ekranie jest elektrociepłownia w Zabrze, a sąsiadujące z nią osiedla i ulice kręcono w Kolonii Alfreda w Katowicach, w Świętochłowicach, Chropaczowie, Lipinach czy w Rudzie Śląskiej. W serialu dostrzec też można wnętrza gmachu Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach.

Zdjęcia na Śląsku realizowano przez kilka miesięcy. Niewielka ich część powstała w Warszawie. Na potrzeby produkcji zatrudniono setki statystów, wśród nich były osoby, których rodziny pracowały w hucie.

Reżyserem serialu jest pochodzący z Katowic Maciej Pieprzyca. To twórca, który znakomicie czuje śląskie klimaty. W swym dorobku ma m.in. „Barbórkę”, „Drzazgi” czy „Jestem mordercą” (film inspirowany historią „wampira z Zagłębia”).

- W tej historii przyciągnęła mnie z pewnością postać Jolanty

Wadowskiej-Król, ponieważ to, co zrobiła, zdecydowanie zasługuje na przypomnienie. Kiedy dostałem tę propozycję, to powiedziałem sobie, że muszę zrobić wszystko, aby tę historię opowiedzieć, i cieszę się, że mi się to udało - mówił podczas premierowego pokazu w Katowicach Maciej Pieprzyca.

Scenariusz serialu, autorstwa Jakuba Korolczuka, inspirowany jest m.in. książką Michała Jędryki o tym samym tytule.

- Prawa do książki zostały wykupione, a ja uczestniczyłem w przygotowaniach na zasadzie konsultanta. Starłem się scenariusze nakreślić tło historyczne. Jeździłem z autorką scenografii, dawałem wskazówki - wspominał na łamach „Dziennika Zachodniego” Michał Jędryka.

Nie jest on jednak tylko autorem książki, ale ponieważ także bohaterem, jednym z „ołowianych dzieci”.

- Ta historia jest ciekawa z wielu powodów i dobrze, że się do niej wraca. Przede

wszystkim ze względu na główną bohaterkę, doktor Jolantę Wadowską-Król. Miałem okazję poznać ją dwa razy. Pierwszy, jako mały chłopiec - pacjent i drugi, kiedy postanowiłem napisać książkę.

- Chociaż nie byłem typowym pacjentem, bo zgodnie z definicją pani doktor, „ołowiane dzieci” to te szczególnie mocno dotknięte ołowicą, z zaburzeniami ruchowymi, psychicznymi. Mnie to zostało zaszczerdzone, choroba tak mocno mnie nie dotknęła. Po raz drugi spotkałem panią doktor już przy pisaniu książki. Żałuję, że doktor Król nie doczekała ekranizacji - mówił nam Michał Jędryka w czerwcu ubiegłego roku.

Przedpremierowy pokaz w Katowice

Specjalny przedpremierowy pokaz najnowszej produkcji Netflixa miał miejsce w minioną środę w katowickim Kinoteatrze Rialto. Obok twórców serialu

uczestniczyli w nim także członkowie rodziny doktor Jolanty Wadowskiej-Król oraz zaproszeni goście.

Widzowie mogli zobaczyć dwa z sześciu odcinków, co przełożyło się na około dwugodzinny seans. Na sali, jeszcze przed zgłoszeniem świateł, można było wyraźnie wyczuć napięcie związane z oczekiwaniem. Podczas projekcji na sali panowała głęboka cisza i skupienie, które co jakiś czas przerywane były salwami śmiechu. Pokaz został zwieńczony gromkimi brawami, co nie pozostawia złudzeń, że śląska publiczność bardzo ciepło i entuzjastycznie przyjęła to, co zobaczyła.

Joanna Kulig i Maciej Pieprzyca tuż po zakończeniu projekcji na gorąco odpowiedzieli na kilka pytań, a następnie wszyscy goście mogli zobaczyć okolicznościową wystawę. Zaprezentowano na niej m.in. fotografie wykonane podczas kręcenia „Ołowianych dzieci”, a także dokumenty i zdjęcia związane z dr Jolantą Wadowską-Król.

Prezentacja ta dodatkowo oddawała klimat lat siedemdziesiątych. Uwagę przyciągały historyczne już materiały prasowe z 1971 roku. Ich autorzy pisali wtedy o problemach, na które skarżyli się mieszkańcy Szopienic. Narzekali na szybko więdnące kwiaty i pokrytą pyłem pościel. W innym tekście zwracano uwagę na wysokie stężenie ołowiu w kontekście sporej liczby chorujących psów. Apelowano do właścicieli czworonogów, aby wyprowadzali je na spacer rano i wieczorem, ponieważ „stężenie substancji trujących jest wtedy znacznie mniejsze”.

Serial „Ołowiane dzieci” jest dostępny na platformie Netflix od środy 11 lutego. Dostępny będzie na całym świecie.

W ostatnim czasie pojawia się u nas dużo seriali i filmów, opowiadających o wydarzeniach z czasów PRL-u. Z czego to wynika?

To prawda. Kiedy byłam w jury festiwalu w Gdyni, w konkursie pojawiło się bardzo dużo filmów osadzonych w tych realiach. Coś przyciąga więc do tamtych czasów. Nasz serial też rozgrywa się w latach 70. i jeden z dziennikarzy zapytał mnie, czy gdyby ta historia wydarzyła się dzisiaj, to byłoby tak samo czy inaczej. I wydaje mi się, że nie – bo to komunistyczny system generował sytuacje, w których ludzie byli czasem stawiani przed bardzo trudnymi dylematami moralnymi. W naszym serialu nie oceniamy tych postaw, ale je pokazujemy. Reżyser Maciej Pieprzycza porównuje „Ołowiane dzieci” do „Erin Brokovich”. Z całym szacunkiem – ale bohaterka tego amerykańskiego filmu funkcjonowała w demokratycznym systemie, a doktor Joanna Wadowska-Król w systemie totalitarnym i trudniej było jej walczyć. To pokazuje, że już sam tamten czas generował problemy systemowe, z którymi trudno było sobie poradzić.

Jak została pani doktor Joanna Wadowską-Król w „Ołowianych dzieciach”?

Zaczęło się od tego, że dostałam telefon od Macieja Pieprzyczy, który powiedział, że chciałby się ze mną spotkać, bo ma mi do zaproponowania rolę. Ponieważ bardzo cenię jego twórczość, chętnie się z nim umówiłam. I wtedy właśnie powiedział, że chciałby, abym zagrała postać doktor Joanny Wadowskiej-Król w serialu Netflixa. Nie było jeszcze scenariusza i nic nie wiedziałam o niej, więc przybliżył mi jej historię. Bardzo mnie ona zaciekawiła. Zresztą zawsze chciałam zagrać lekarkę, więc propozycja ta trafiła u mnie na podatny grunt. Kiedy potem dostałam scenariusz i przeczytałam go, pomyślałam, że to prawdziwy kawał roli. Zgodziłam się więc i przez ten czas przygotowałam do pracy na planie nie brałam innych zobowiązań, aby móc się jej w pełni oddać. To była bardzo trudna praca, bo na 70 dni zdjęciowych, ja miałam aż 64 dni. Czyli było to duże obciążenie.

Wcieli się pani w autentyczną postać. Czy to miało dla pani znaczenie podczas kreowania roli?

Na pewno. Nie jest to jednak serial dokumentalny, tylko fabularny, więc wiele rzeczy jest tutaj dramaturgicznie innych niż w życiu doktor Wadowskiej-Król. Miałam jednak świadomość, że wcielam się w osobę, która autentycznie istniała i było to dla mnie bardzo ważne. Dlatego moja rola wynikała zarówno z prawdy o tej po-

JOANNA KULIG: KOMUNISTYCZNY SYSTEM GENEROWAŁ SYTUACJE, W KTÓRYCH LUDZIE BYLI STAWIANI PRZED TRUDNYMI DYLEMATAMI MORALNYMI

„Ołowiane dzieci” to nowa polska produkcja Netflixa, oparta na faktach, która opowiada historię epidemii ołowicy na Górnym Śląsku w latach 70. XX wieku. Serial skupia się na walce młodej lekarki, Jolanty Wadowskiej-Król, która odkrywa, że dzieci mieszkające w cieniu Huty Metali Nieżelaznych w Szopienicach masowo zapadają na śmiertelną chorobę. Niestety: komunistyczne władze robią wszystko, aby zatuszować sprawę. Rozmawialiśmy z Joanną Kulig, która wciela się w postać bohaterkiej lekarki

Patryk Gzyl

staci, jak i z mojej aktorskiej interpretacji tej konkretnej historii. Generalnie lubię grać prawdziwe bohaterki, ale lubię też wcielać się w fikcyjne. Oczywiście dużo zależy od materiału, od scenariusza, od dramaturgii. Mieliśmy premierę w Katowicach, na której była rodzina mojej bohaterki i cieszę się, że mogli zobaczyć mnie na ekranie. To taka wartość dodana: że mogłam zagrać kogoś, kto istniał naprawdę i zrobił tak wspaniałe rzeczy. Tym bardziej, że doktor Wadowska-Król została doceniona dopiero po wielu latach pod koniec swego życia. Tak naprawdę pewnie dopiero za sprawą naszego serialu wiele osób dowie się o jej niezłomnej postawie. Jest więc pewne wzruszenie. Oczywiście mam w sobie też trochę lęku, jak to zostanie odebrane.

Miała pani okazję spotkać się podczas przygotowań do roli w „Ołowianych dzieciach” z rodziną swej bohaterki?

Jej syn i wnuczka odwiedzili nas na planie. Było to dla mnie trochę stresujące, ale w pozytywnym sensie. Kiedy jej syn uściśkał się ze mną, poczułam niesamowitą energię – bo przecież gram jego mamę. Zresztą rodzina doktor Wadowskiej-Król występuje w ostatniej scenie serialu i bije jej brawo. Nie spędziłam z nimi jakoś dużo czasu, ale bardzo się cieszę, że doszło do tego spotkania na planie, bo było ono bardzo wzruszające.

Jakie cechy znalazła pani w postaci doktor Wadowskiej-Król, które panią zafascynowały?

Kiedy budowałam tę rolę, widziałam ją na jakichś trzech filmikach, ale nie koncentrowałam się na tym, aby oddać jej



Joanna Kulig: Moja rola wynikała zarówno z prawdy o tej postaci, jak i z mojej aktorskiej interpretacji tej konkretnej historii

ruchy czy mimikę, tylko raczej na tym, aby przeprowadzić tę postać przez siebie. Maciek mówił, że była bardzo energiczna i szybko chodziła – i zauważył w tym duże podobieństwo do tego, jak ja się poruszam. Wyszło to bardzo naturalnie, bo ja skupiłam się przede wszystkim na emocjach nakreślonych w scenariuszu. Wolałam być wsłuchana w Maćka i w to, jak mnie prowadzi, niż sztucznie naśladować to, co widziałam na tych filmikach.

Dostała pani od reżysera dużo przestrzeni na własną interpretację swej bohaterki?

Maciek oczekuje od aktora wypełnienia jego wizji postaci, ale pozwala też na sporo spontaniczności. Oczekuje od niego

konkretnych propozycji i wybiera z nich to, co mu się najbardziej podoba. Pracując na planie nie miałam więc poczucia jakiegoś ograniczenia, ale wiedziałam, że Maciek panuje nad postacią. To dawało mi świadomość, że wsłuchanie się w jego uwagi, może spowodować, że moja gra wypadnie na ekranie ciekawiej, niż próbowałabym wyłącznie odgrywać tylko to, co mnie się wydaje. Maciek reżyseruje w konkretny sposób – i ty podążasz za tym. Możesz przy tym zaproponować coś od siebie bez jego oceniania, czy to jest dobre czy beznadziejne. On ma dużą czułość i wrażliwość we wsłuchiwanie się w aktora i bardzo dba o to, żeby przed każdą sceną się z aktorami w osobnym pokoju

i wszystko z nimi przeczytać czy omówić swe intencje. Jest zawsze bardzo dobrze przygotowany. Do tego przykładą taką samą wagę do pierwszego, co i drugiego czy trzeciego planu. To dla niego bardzo ważne i ja sobie to bardzo cenię.

Serial ma gwiazdorską obsadę. Które spotkanie było dla pani najbardziej inspirujące?

Bardzo się cieszę, że zagrałam z Agatą Kuleszą, bo przyjaźnimy się, a nie widziałyśmy się bardzo dawno, bo ona jest wyjątkowo zapracowana. Po raz pierwszy spotkałam się na planie z Kingą Preis, byłam więc jej ciekawa. Grana przez nią pielęgniarka z szopienickiej przychodni to bardzo ważna postać w tej historii – to ona wprowadziła doktor Wadowską-Król

w ten świat familioków, który pokazujemy w serialu. I zrodziła się z tego prawdziwa przyjaźń. Oczywiście ciekawe było dla mnie spotkanie z wszystkimi śląskimi aktorami, którzy najpierw przepięknie grają gwarą, a potem płynnie przechodzą na zwykłą polszczyznę. Bardzo mi to imponowało i byłam pod dużym wrażeniem tego, co zrobili w tym serialu.

Musiała pani też grać z małymi dziećmi. Jakie to było doświadczenie?

Wspaniałe. Mieliśmy na planie konsultantkę do spraw dzieci, Magdalенę Glapińską, która przygotowywała je do gry, komunikowała się z nimi i sprawowała nad nimi psychologiczną opiekę. Mieliśmy raz trudną scenę medyczną z jednym z chłopców i on w pewnym momencie zaczął reagować lękiem. Mówił, że się boi, bo czuje się jak w szpitalu. Okazało się, że miał kiedyś operację i te złe wspomnienia do niego nagle powróciły. Wtedy ona wzięła go na ręce i powiedziała: „Nie bój się, nie jesteś w szpitalu, tylko na planie filmu”. Czyli dzieci były zaopiekowane i to bardzo ułatwiło mi pracę z nimi, bo mogłam się skupić na swoich emocjach, nie musząc się o nie martwić.

Jak młody widz odbierze „Ołowiane dzieci” pani zdaniem: jako historię z dawnego świata, który już nie istnieje, czy odnajdzie w niej jakieś paralele z współczesnością?

Trudno mi powiedzieć. Sama jestem tego bardzo ciekawa. Dzisiaj rozmawiałam z młodą dziennikarką i jej serial bardzo się podobał. Mam więc nadzieję, że trafi również do młodszych pokoleń.

FOT. ROBERT PALKO/NETFLIX

MOGŁA ODŁOŻYĆ SŁUCHAWKĘ, TO BYŁ TRUDNY DZIEŃ. NIE ZROBIŁA TEGO

– Jesteśmy gotowi, aby nie mówić tylko o historii, ale podjąć próbę odpowiedzi na stan aktualny
– mówi dr hab. Lucyna Sadzikowska, prof. UŚ i dyrektor Centrum Badań nad Środowiskiem
Poprzemysłowym im. Jolanty Wadowskiej-Król, które powstało w grudniu 2025 roku

Magdalena Nowacka-Goik

Dwa miesiące temu, w grudniu 2025 roku, powstało Centrum Badań nad Środowiskiem Poprzemysłowym im. Jolanty Wadowskiej-Król przy Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, pod Pani kierownictwem. Patronka placówki – lekarka, bohaterka filmu platformy Netflix „Ołowiane dzieci”, który właśnie ma premierę – pojawiła się w Pani życiu w 2020 roku. Jak do Pani przysłała ta historia?

Nigdy wcześniej nie spotkałam pani doktor. Nie znałam historii Matki Boskiej Szopienickiej, historii „ołowików”. Przed rozmową przeczytałam książkę Michała Jędryki „Ołowiane dzieci”, aczkolwiek miałam świadomość, że to jednak spojrzenie fabularyzowane, chociaż oparte na faktach. Uniwersytet Śląski – uczelnia, na której pracuję – postanowiła przyznać tytuł doktora honoris causa. To miał być wyraz uznania dla jej działań związanych z leczeniem ołowicy, ale też badań naukowych i tego, że w związku z politycznymi naciskami nie mogła obronić pracy doktorskiej.

Dlaczego akurat Pani została wyznaczona do przeprowadzenia rozmowy i „zaopiekowania się” laureatką?

Pracowałam wtedy w gabinecie rektora i byłam wśród osób odpowiedzialnych m.in. za organizację tego typu uroczystości akademickich. Rektor, profesor Ryszard Koziołek, poprosił mnie, abym była wysłannikiem uczelni, łącznikiem z panią doktor, zadbała o jej komfort związany z przekazaniem informacji i ustaleniu dotyczących przebiegu uroczystości. Drugi powód miał charakter bardziej merytoryczny. Od obrony pracy doktorskiej w sferze moich zainteresowań naukowych jest literatura obozowa. Bardzo cenię sobie rozmowy ze świad-

kami tamtych wydarzeń, wiele ich przeprowadziłam. To rozmowy wymagające umiejętności głębokiego zrozumienia, bo oczywiście tematyka jest trudna, bolesna. Przygotowały mnie do słuchania. Po prostu – chyba umiem to robić.

Zadzwoń Pani do doktor Wadowskiej-Król umówić się na rozmowę. To był dzień pogrzebu jej męża, o czym Pani nie wiedziała. Reakcja mogła być różna, nie wykluczając odłożenia słuchawki, odmowy rozmowy itp. Tymczasem mimo osobistej tragedii doktor Wadowska-Król wykazała się zrozumieniem i zareagowała nie tak, jak można byłoby spodziewać się w tej sytuacji.

Tak. Na szczęście pani doktor już w tej pierwszej rozmowie telefonicznej podeszła do mnie z dużą życzliwością. Ta sytuacja pokazała, jakim była człowiekiem. Pełnym empatii, wzbudzająca respekt, słuchana, ale też sama umiejscawiająca się do słuchania i rozumienia.

Odważna, huragan – tak o niej mówiono. Dziwne mogłoby się wydawać to, co Pani napisała przy okazji waszej rozmowy, już tej kolejnej, mianowicie że była zestresowana.

Ten stres przejawiał się m.in. w tym, że na początku naszej rozmowy odpowiadała bardzo ogólnie, umniejszając nawet rangę swoich działań.

„Po prostu pracowałam” – takie słowa padają na początku i tak też zatytułowała Pani swój wywiad. Ale potem pada mnóstwo szczegółów, opisów sytuacji, przytaczania dokładnych faktów z precyzją naukowca. Tak rzeczywiście było. Był taki moment, że nagle chyba puścił ten stres i pani doktor otworzyła się w tej rozmowie. Pocałowałam, że mi zaufała. A dla mnie to, czego dowiedziałam



Dr hab. Lucyna Sadzikowska, prof. UŚ – dyrektor Centrum Badań nad Środowiskiem Poprzemysłowym

się od mojej rozmówczynie, zupełnie zmieniło moje spojrzenie na historię szopienickiej ołowicy.

Na czym polegała ta zmiana?

Pani doktor skrupulatnie, jak naukowiec lekarz, opisywała kwestie medyczne. Z drugiej strony, mimo upływu lat, ciągle była (emocjonalnie – przyp. red.) w tej historii. Zaskoczyło mnie jej zaangażowanie, troska o tamtych pacjentów, już przecież dorosłych.

Widać to zaskoczenie, bo waża rozmowa nie było tylko przypomnieniem sytuacji

przed pół wieku. Okazało się, że ta historia żyje, drzwi nie zostały zamknięte, a nawet więcej – z biegiem lat otwierają się kolejne. Dowodem jest choćby zainteresowanie platformy Netflix.

To prawda. Potem były też kolejne rozmowy, spotkania i moje osobiste zaangażowanie w ten temat, który mnie pochłoniął. Było dla mnie wyróżnieniem, że pani doktor widzi moje zainteresowanie. Pamiętam na przykład, jak mówiła: „Lucyna, ważne jest, żeby kwestie związane z zaburzeniami neurologicznymi (występujące jako jeden z objawów ołowicy

– przyp. red.) nie zostały wyeksponowane w taki sposób, że będzie to krzywdzić tych ludzi”.

Niektórych z nich Pani poznała – dzięki pani doktor. Ale nie było to proste. Nie tworzą grupy, która chce wracać do tamtych przeżyć i pielęgnuje więź stworzoną przez sytuację z dzieciństwa.

W mojej ocenie nie możemy tu mówić o jakiejś wspólnotce. Odwołam się tu do moich obserwacji związanych z osobami, które doświadczyły obywatelskiej traumy z czasów II wojny światowej. Część z nich do śmierci nie chciała dzielić się swoimi wspomnieniami, inni przeciwnie – mają (bądź mieli) potrzebę i chęć o tym mówić. Osoby z tej drugiej grupy bardzo dbają o wzajemne relacje, czują łączność przez podobne, chociaż bolesne doświadczenia. W przypadku „ołowików” takiej wspólnoty nie ma. Może to oczywiście wynikać z wielu przyczyn. Część z nich wyjechała ze Śląska, musiała się przesiedlić, bo taki był warunek, który musieli spełnić po powrocie z sanatorium czy szpitala. Część nie żyje. Ale mam wrażenie, że nie są to główne przyczyny.

Zwłaszcza w czasach internetu, kiedy można się odnaleźć, nawiązać kontakt.

Myślę, że większość z nich nie chce mówić i wracać do tamtych czasów. Wyparli te sytuacje z pamięci albo nie kojarzą jej w tym kontekście. Byłam świadkiem, towarzysząc pani doktor, kiedy jej byli pacjenci twierdzili, że nie pamiętają wielu sytuacji. Nawet tego, że byli wtedy w sanatorium, chociaż pani doktor miała to potwierdzone w dokumentach. Dopiero po jakimś czasie, a i to nie zawsze, w rozmowie na inny temat, ale związany z tamtym okresem, nagle poja-

wił się jakiś flesz, słowo, coś z opisu sytuacji, co potwierdzało, że jednak faktycznie spędzili czas w tym sanatorium.

Byli wtedy kilku- i kilkunastoletnimi dziećmi, nikt im pewnie szczegółów nie wyjaśniał, nie mówiąc o tym, że sytuacja polityczna wtedy na to nie pozwalała. Nawet jeśli potem poznali szczegóły, może jednak mocno zadziałał system wyparcia?

Może, ale może też...

...nie chcą być stygmatyzowani?

Wytykani palcami – takie sformułowanie pojawiało się w niektórych rozmowach, czasem między wierszami. Z drugiej strony, spotkałam się niedawno z jedną z dawnych pacjentek, „ołowiczek”, i zapytałam ją, czy naprawdę to aż tak obciążające – powrót do wspomnień z tamtych czasów. Odpowiedziała, że najtrudniejsze w tym wszystkim były rozstania z rodziną. Do dziś, kiedy przejeżdża obok miejsca, w którym żegnała się z mamą przed wyjazdem do sanatorium, mimo upływu kilkudziesięciu lat, wracają do niej najgorsze emocje, które jej wtedy towarzyszyły. Rozłąka na pół roku, a były i przypadki, kiedy na dłużej. Chociaż warunki w sanatorium zapamiętała i ona, i inni jako bardzo dobre. Nic jednak nie było w stanie zrekompensować tęsknoty. Została bliźnię na całe życie.

Taka była cena za ich zdrowie. Ciekawe jest jednak to, że w tej całej traumie postać doktor Jolanty nie kojarzy im się negatywnie. Bo przecież mogłaby – jako dziecku trudno wytłumaczyć, że pewne działania są dla jego dobra. Tymczasem, po latach, z jednej strony nie chcą wracać do wspomnień, z drugiej wielu z nich odnowiło

z doktor Wadowską-Król kontakty, choćby przez media społecznościowe. „Jej dzieci” o niej nie zapomniały, chociaż wiele stąd wyjechało. A może to kwestia determinacji pani doktor, żeby ich nie stracić z oczu?

Pamięć o pani doktor w samych Szopienicach jest niezatarta. Przygotowując się do wręczenia jej tytułu, zorganizowaliśmy sesję fotograficzną. Chcieliśmy to zrobić dokładnie w tej okolicy, gdzie wyburzono familioki, w których kiedyś mieszkali z rodzinami jej mali pacjenci. Tam blisko jest park. Kiedy szliśmy tamtędy, mnóstwo spotkanych po drodze osób ją poznało. Przechodząc z zakupami, mówili „dzień dobry”, kłaniali się. Czasem zatrzymywali się, rozmawiali. Przypominali się, mówiąc: „Ja mieszkałam tutaj, na Rzemieślniczej”.

Ważny w kwestii utrzymywania czy odświeżenia kontaktów z dawnymi pacjentami był też słynny czerwony notes Jolanty Wadowskiej-Król.

To notes, w którym miała zapisane imiona, nazwiska, adresy rodzin pacjentów, razem z informacjami dotyczącymi badań. Niektórzy wciąż mieszkali pod starymi adresami, a jeśli nie oni, to ich rodziny. Pomocni w odświeżeniu kontaktów okazali się też dawni pracownicy huty.

Powód utrzymywania tych kontaktów czy ich odnowienia wynikał z tego, że ta historia dla Jolanty Wadowskiej-Król nie skończyła się w momencie, kiedy dzieci zaczęły być leżące. To nie był dla niej rozdział zamknięty. Chciała wiedzieć, jak potoczyło się ich życie. Troska, odpowiedzialność, ale i próba odpowiedzi na pytanie o konsekwencje, ślady, jakie po sobie zostawiła choroba. Pani doktor zawsze powtarzała, że cieszą ją tytuły i wyróżnienia, ale chciałaby, aby nie straciła się z oczu sprawa jej pacjentów. I myślała nawet o tym, aby przeprowadzić badania u już dorosłych osób. Chciała sprawdzić, jak wygląda obecnie poziom stężeń metali w ich organizmach. Nawet osobiście pokrywając koszty.

Ale nic z tego nie wyszło.

Nie wyszło. Pani doktor bardzo szybko zorientowała się, że przeprowadzenie tych badań na własną rękę nie było możliwe. Pomijając kwestie danych wrażliwych, trudno robić takie badania, porównując jeden do jednego. Zmienił się sprzęt do badań, wskaźniki dotyczące poziomu zagrożenia i stężeń oraz wpływ ołowiu na organizm. Tu musiałoby dojść do zakrojonego na szeroką skalę programu zdrowotno-profilaktycznego, wdrożenia programu badań przesiewowych.



FOT. LUCYNA NENOW

Dr Jolanta Wadowska-Król była osobą energiczną, zdecydowaną, ale pełną empatii i troski o drugiego człowieka

Skoro mówimy o badaniach, trzeba wspomnieć o temacie teoretycznie drugorzędnym, czyli doktoracie, który Jolanta Wadowska-Król chciała obronić, w oparciu właśnie o przeprowadzone badania dotyczące ołowicy. To byłby ważny krok nie tylko w jej karierze naukowej, ale też potężna rewolucja naukowa. Nie doszło jednak do tego ze względu na panujący wtedy ustrój i wpływy rządzących na środowisko akademickie. Pani sama pracuje w takim środowisku. Czy gdyby to wszystko wydarzyło się teraz, uczelnia stanęłaby murem za swoim pracownikiem?

Mam nadzieję, że tak. Jest niezależność badań, teoretycznie nie powinno dojść do takiej sytuacji. Wierzę w to i wiem, że w wielu przypadkach nie byłaby osamotniona i miałaby większe wsparcie w środowisku naukowym.

Kiedy przyszły zmiany ustrojowe, znalazły się osoby, m.in. profesor Jerzy Żmudziński, którzy próbowali ją namówić, aby wróciła do planów doktoratu.

Jest taka notatka w archiwach Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, z której wynika, że złożył jej taką propozycję. Odmówiła z dwóch powodów. Była już wtedy na innym etapie życia, przewartościowała swoje cele. Drugim powodem było to, że pewne dane z doktoratu były przez lata usuwane, zmieniano temat. To, co zostało, mogło być już nieadekwatne i rodzić pytanie, czy w tej formie jest wystarczającym materiałem na doktorat. W medycynie badania naukowe szybko idą do przodu, czas działa na niekorzyść. To wtedy było prekursor-skie. Próbowałam zrozumieć decyzję pani doktor, choć reprezentuję instytucję, która w kodzie DNA ma tytuły, stopnie naukowe.

Tę pierwszą waszą rozmowę umieściła Pani w roczniku „Narracje o Zagładzie”, gdzie tematem przewodnim był ołów. Pojawiło się tam wiele innych tekstów, temat został potraktowany interdyscyplinarnie. Były np. artykuły dotyczące ołowiu w literaturze, kulturze, ale też oparte o badania geologiczne czy inne.

Tak. Artykuły m.in. profesorów Jerzego Cabały, Andrzeja Kowalczyka, Janusza Janeczka i prof. Aleksandry Nadgórskiej-Sochy, biolożki, prof. Marty Tomczok i prof. Katarzyny Pyki.

Można zaryzykować, że wtedy pojawił się impuls, aby coś więcej w tym temacie zrobić? I stało się to podwalinami pod stworzenie kilka lat później Centrum Badań nad Środowiskiem Poprzemysłowym im. Jolanty Wadowskiej-Król?

Tak. Zostały nam przyznane wewnętrzne środki na badania dla przedstawicieli kilku dyscyplin uprawianych na UŚ i w podzespołach pracowaliśmy nad zagadnieniem przemysłowych Szopienic, ale też rzeki Rawy i Katowic. Na przykład profesor Jerzy Cabała pobrał próbki gleby z Szopienic i wysłał do laboratorium za granicą. Dwa lata trwało opracowanie wyników, część materiałów już została opublikowana. Mając te badania, dojrzelismy do decyzji o tym, że jesteśmy gotowi, aby nie mówić tylko o historii, ale podjąć próbę odpowiedzi na stan aktualny. Bez dywagacji, za to w oparciu o dokumenty i gruntowne badania. Kwestie związane ze środowiskiem poprzemysłowym powinny być dla nas kluczowe, bo tu mieszkamy, a wciąż jest zbyt mała wiedza na ten temat.

W zasadzie najczęściej mówimy o pyłach, tlenkach węgla

czy azotu, które nas trują. To ułamek wszystkich zagrożeń. Zagrożenia to także zanieczyszczenie metalami ciężkimi gleb i wód. W samych Szopienicach mówimy o ołowicy, ale przecież był też kancerogeny kadm. Mam wrażenie, że patrzymy na to punktowo, wybiórczo. Albo wcale.

Jak w tym kontekście widzi Pani działania Centrum?

Centrum skupia przedstawicieli różnych dyscyplin, ale mamy świadomość, że w naszym zespole brakuje jeszcze medyków i chcielibyśmy, żeby doszło w tym zakresie do współpracy międzyuczelnianej. Byśmy wyszli z komfortowej sali wykładowej. Drugim

zadaniem jest nauczyć się mówić o tym i przekazywać wiedzę w sposób dostępny. Pierwszą nauczycielką dla mnie w tym zakresie była pani doktor Wadowska-Król. Mimo naukowego zacięcia, ona to potrafiła. Ważna jest też znajomość historii ochrony zdrowia – bez tej wiedzy i odniesień wiele informacji może być błędnie interpretowanych. Chcemy zadbać o to, aby ten przekaz był klarowny i prawdziwy. Mam nadzieję, że pomożemy w tej narracji, uzbroimy się w wiedzę, wesprą nas fizycy, medycy, chemicy, ale też humaniści, specjaliści od nauk społecznych. Żeby przekonać ludzi do otwarcia się i przez przekaz zmniejszać obawy.

I macie już na koncie pierwszy sukces.

Zgłosili się do nas przedstawiciele mieszkańców Radlina. Chcieli porozmawiać o zapożarowanej hałdzie i skutkach zdrowotnych. Naukowcy z Wydziału Nauk Przyrodniczych przysłali wykaz badań, które już są zaplanowane. Zastanawiamy się jak my, humaniści, możemy włączyć się w te rozmowy. Bo mamy świadomość, że one też nie są łatwe. Reakcje dotyczące tego tematu są różne: od hasań, że jest nadmuchany, przez czarne scenariusze.

Czyli niby inny ustrój, ale reakcje wcale tak bardzo się nie zmieniły. Jesteście naukowcami, przedstawicie badawia, decyzji jednak nie podejmiecie – nie macie takich uprawnień. Przybędzie wiarygodnych wyników badań i liczymy, że wtedy wzrośnie świadomość społeczna, która się ludziom należy.

A potem już dużo będzie zależało od vox populi?

Społeczeństwo ma moc sprawczą, ludziom trzeba tylko dać argumenty w postaci wyników badań, tak by je zrozumieli. A to właśnie rola humanistów – oni muszą zadbać o komunikację.

DR HAB. LUCYNA SADZIKOWSKA, PROF. UŚ

Dyrektor Centrum Badań nad Środowiskiem Poprzemysłowym im. Jolanty Wadowskiej-Król przy Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Literaturoznawczyni, członkini redakcji rocznika naukowego „Narracje o Zagładzie” i zespołu redakcyjnego „Bibliotheca Nostra”. Z prof. dr hab. Krystyną Heską-Kwaśniewicz opracowała i wstępem opatrzyła „Listy z Dachau. Gustaw Morcinek do siostry Teresy Morcinek”, które były nominowane do Nagród Historycznych „Polityki” w kategorii wydawnictw źródłowych. W 2017 roku wydała książkę „Szukanie kluczy. O literaturze poobozowej Gustawa Morcinka”, a w 2019 roku monografię „Listy z łagrów i więzień 1939-1945. Wybrane zagadnienia”. W 2019 roku ukazała się publikacja „Działalność poselska Gustawa Morcinka, czyli katalog ludzkiej biedy. Dokumenty w opracowaniu Krystyny Heskiej-Kwaśniewicz i Lucyny Sadzikowskiej”. W 2020 roku opracowała z prof. dr hab. Krystyną Heską-Kwaśniewicz „Głosy z »Ostatniego kręgu«: korespondencja z Konzentrationslager Auschwitz Józefa Kreta i Zofii Hoszowskiej-Kretowej”.

Panie profesorze, nie chciałybyśmy odczarowywać tak zupełnie zakochania i miłości. Dobrze, nie będziemy tego robić.

Tylko jak tu o tym rozmawiać z biologiem, który sam mówi, że zakochanie to złożony proces biologiczny i emocjonalny, który prowadzi do zmian w mózgu?

Zakochanie i miłość to specyficzne stany rozgrywające się w naszej psychice, a więc w mózgu, a przez to można spojrzeć na nie z perspektywy neurobiologicznej. Ale to, że możemy zakochanie opisać językiem nauki, nie sprawia, że to, co przeżywamy, przestaje być wyjątkowe i prawdziwe. Emocje są prawdziwe, pragnienia, świadome myśli. Wszystko na dodatek bardzo indywidualne, bo dotyczące wyjątkowej osoby zakochującej się w innej unikatowej osobie. Neurobiologia odkrywa pewien wspólny wzorzec, pewien ogólny mechanizm, który charakteryzuje wszystkie zakochane osoby, ale tak jak namalowanie pejzażu nie odbiera piękna przyrodzie, tak opisanie naukowo zakochania nie ma na celu niszczenia romantycznej miłości. Naukowy opis jednym pozwala zrozumieć, inni mogą traktować to jak ciekawostkę, a każdy może dzięki temu nabrać przekonania, że mimo całej naszej różnorodności, są rzeczy, które nas wszystkich łączą i upodabniają do siebie. Jedną z tych rzeczy jest właśnie miłość.

No właśnie, bo zakochanie i miłość to procesy bardzo demokratyczne: wszyscy przeżywamy je tak samo, niezależnie od płci, wieku, niezależnie od statusu społecznego, wykształcenia, prawda?

Tak, dostrzegamy to podobieństwo, ponieważ zakochanie i miłość opierają się na wspólnych dla wszystkich mechanizmach neurobiologicznych. Możemy różnić się intensywnością przeżywania zakochania, kulturowo uwarunkowanymi zachowaniami towarzyszącymi nam podczas tworzenia więzi i tym, jak definiujemy i opisujemy miłość słowami, ale zasadniczo mechanizm neurobiologiczny jest wspólny.

Zakochujemy się dlatego, że chcemy mieć potomstwo. Tak to wygląda?

Tak, jeżeli spojrzeć na to z perspektywy ewolucyjnej. Zaloty, gody, czy nasz ludzki warianant zwany zakochaniem utrwały się jako procesy, które okazały się skuteczne w tworzeniu silnych i trwałych więzi. Więź z kolei – poza wszystkimi innymi zaletami – sprzyjała również skutecznej prokreacji. I w ten sposób te

– Ci, którzy obawiają się miłości, powinni wystrzegać się zwłaszcza nowych sytuacji i kontaktu z nowymi, nieznanymi ludźmi. Nasz mózg zawsze ocenia to, co się dzieje i osoby, które mogłyby być teoretycznie naszymi partnerami, przez pryzmat naszych aktualnych potrzeb – mówi prof. Wojciech Glac, neurobiolog z Uniwersytetu Gdańskiego

Dorota Kowalska



Prof. Glac: Wszystko może mieć znaczenie dla siły pobudzenia emocji, które bywa początkiem drogi ku zakochaniu

PROF. GLAC: RACJONALNI LUDZIE TEŻ MOGĄ STRACIĆ GŁOWĘ I ZAKOCHAĆ SIĘ BEZ OPAMIĘTANIA

mechanizmy na tyle się utrwały, że są tak powszechne. Ale choć zakochanie i pożądanie seksualne mają dużo wspólnego, ponieważ jedno wspiera drugie, te stany mogą być jednak przeżywane oddzielnie.

Co decyduje o tym, że wybieramy z tłumu tę konkretną osobę?

Bardzo trudno określić to jednoznacznie i znaleźć jakiś wspólny wzorzec. Z perspektywy mózgu, nadawanie komuś waloru atrakcyjności to

proces bazujący na wielu skojarzeniach, utrwalałonych preferencjach i być może pewnych wrodzonych predyspozycjach. W toku naszego życia gromadzimy mnóstwo doświadczeń, nasz mózg mimowolnie kojarzy pewne ludzkie

cechy, jak ton głosu, kolor włosów, kształt twarzy itd. z czymś pozytywnym lub negatywnym w zależności od doświadczeń, jakie mieliśmy z osobami mającymi te różne cechy. Dodatkowo utrwalamy pewne kanony

piękna, atrakcyjności, cechy uznawane jako pożądane dla partnera czy partnerki. Na to wszystko wpływ ma dodatkowo kontekst, w jakim kogoś spotykamy, nasza osobowość, nasz aktualny stan emocjonalny, zaistnienie lub nie jakiejś synchronizacji emocji, zachowań czy myśli między nami a potencjalnymi partnerkami i partnerami. Czasem duże znaczenie może mieć zaskoczenie, efekt nowości, kiedy nasz mózg nie spodziewa się spotkania potencjalnego partnera. Taki stan może dodatkowo wzmacniać nasze reakcje. Tak więc dosłownie wszystko może mieć znaczenie dla ostatecznej siły pobudzenia emocjonalnego, które może być początkiem drogi ku zakochaniu.

Dobrze, to co się dzieje w naszym mózgu w momencie, kiedy się zakochujemy? Bo pan powiedział zdanie, które jest dla mnie trochę zagadką, powiedział pan, że jesteśmy ostatnimi, którzy dowiadują się o tym, że właśnie się zakochaliśmy.

Świadomość tego stanu pojawia się na końcu, bo proces ten jest inicjowany w obrębie struktur mózgu, które działają do pewnego stopnia automatycznie i autonomicznie. Innymi słowy tak długo, jak długo pozostajemy tego nieświadomi, nie mamy na niego wpływu. A to właśnie te struktury kolorują emocjonalnie tę osobę jako atrakcyjną, to one tworzą strategię naszego działania i odpowiadają za motywację do zbliżenia się do tej osoby. Kiedy ta strategia i napęd się wytworzą, wówczas zaczynamy przez ich pryzmat patrzeć na rzeczywistość i na tego kogoś. Czyli dopiero w drugim etapie zaczynamy świadomie czuć to, co czujemy.

Czyli nasz mózg zakochuje się przed nami?

Nie oddzielając nas i naszej psychiki od mózgu, możemy przyjąć pewne uproszczenie dotyczące pracy mózgu, zgodnie z którym nasza świadomość jest kontrolerem tego, czy rzeczywistość zgadza się z oczekiwaniami. Idąc tym tropem, w naszym mózgu na widok danej osoby nieświadomie tworzy się oczekiwanie, że ta osoba jest superkandydatem czy kandydatką na stworzenie z nią więzi. Po ułamku sekundy ta postawa staje się świadoma i wówczas przychodzi moment na ewentualną jej racjonalną ocenę. Im ta postawa jest silniejsza, tym łatwiej jej ulec i dalej już świadomie dążyć do nawiązania z tą osobą relacji. Wyobraźmy sobie, że w naszym mózgu jest struktura, a jest nią ciało migdałowate, które nadaje znaki emocjonalne różnym cechom danej osoby. Te znaki mogą być

pozytywne lub negatywne. Osoba, w której się zakochujemy, oczywiście jest źródłem głównie tych dodatnich znaków. Ten walor atrakcyjności, jaką nasze ciało migdałowe nadaje tej osobie, analizowany jest przez pryzmat sytuacji i naszych potrzeb, naszego nastroju w danym momencie. Swoje trzy grosze dokłada też kora wyspy, która uczestniczy w nadawaniu tym wszystkim emocjom osobistego, wręcz cielesnego wymiaru. W sprzyjających warunkach wszystkie te analizy prowadzą do wytworzenia i podtrzymywania wysokiej aktywności układu nagrody, który nadaje wysoką wartość motywacyjną tej osobie i strategii zbliżenia się do niej, nawiązania relacji i wytworzenia więzi. Tworzy się napęd, który zabarwia nasze świadome myśli, których treścią jest obraz rzeczywistości z tą osobą w jego centrum. W przypadku zakochania, pobudzenie układu nagrody jest wyjątkowo silne, a więc i motywacja do kontaktu z tą osobą, myślenia o niej, utrzymywania jej w centrum naszej uwagi jest tak samo ogromna. W praktyce nawet, jeżeli byśmy chcieli, niezwykle trudno byłoby nad tym zapanować i o ile można powstrzymać się przed działaniem, to nad postawą jest ekstremalnie trudno.

Wiadomo, że kiedy jesteśmy zakochani, zachowujemy się inaczej. I wiadomo też, że powodują to zmiany w naszym mózgu. Jakie to konkretnie zmiany?

Z jednej strony dochodzi do silnego pobudzenia wspomnianego układu nagrody, a z drugiej prądkowia, które może inicjować i podtrzymywać nasz napęd i zachowanie. W początkowym okresie prowadzi do różnych zachowań tzw. afirmacyjnych, skierowanych na nawiązanie relacji, zbliżenie, aż w końcu wspólne dzielenie czasu. Jeżeli te nasze wysokie oczekiwania się urzeczywistniają, czyli prowadzą do powstania przyjemnych doznań, wówczas ten napęd, wówczas ten napęd, który sygnalizuje, że jest tak, jak się spodziewaliśmy. Albo nawet lepiej niż mogliśmy przypuszczać. W przypadku tworzenia nowej relacji, z dopiero co poznaną osobą lub wtedy, kiedy zakochujemy się po raz pierwszy, układ nagrody może nawet zwiększać swoje pobudzenie w chwilach kontaktu z tą osobą w porównaniu z tym, jak pobudzał się motywując do tego kontaktu. Wynika to z efektu nowości, który może potęgować doznania. W kontekście satysfakcji

ważne są również tzw. endogenne opioidy, które odgrywają ważną rolę w tworzeniu satysfakcji płynącej z relacji. Wszystko to może utrzymywać, a nawet napędzać mózg do jeszcze intensywniejszych kontaktów, tak że w zasadzie w wielu przypadkach osoby zakochane zaczynają zaniebdywać wszystko inne, co jest ważne w ich życiu. Nie są w stanie kontrolować do końca swoich zachowań, brakuje im zdrowego rozsądku, szerszego oglądu i zdolności do wybiegania w przyszłość dalej niż poza chwilę bieżącą.

Mówi się, że zakochani głupieją! Dlaczego tak się dzieje? Co się dzieje w naszym mózgu?

W badaniach neuroobrazowych widać to jako osłabienie aktywności bocznej kory przedczołowej, która odpowiada za kontrolę nad zachowaniem, racjonalną ocenę sytuacji, świadomy wybór celów, jakie wybieramy i myślenie perspektywiczne. Wynika to z działania tego silnego napędu, ale również z „zalanía” kory przez noradrenalinę. Wysoki poziom noradrenaliny jest powodem z jednej strony bardzo silnego pobudzenia i dużej energii do działania, a z drugiej strony, silnego skupienia uwagi na obiekcie naszych uczuć. Dopamina i noradrenalina razem powodują, że myśli osoby zakochanej, jej świadoma percepcja są bardzo mocno skupione na partnerze czy partnerce. Czasem może to przybierać wręcz formę stanu obsesyjno-kompulsywnego, w którym trudne do kontroli myśli i silny przymus kontaktu z daną osobą są tak silne, że niemal niemożliwe jest ich kontrolowanie. Może to przybierać na sile w chwilach rozłąki, kiedy obniżenie nastroju z powodu braku u boku tego kogoś, kto kojarzy się z przyjemnością, bezpieczeństwem czy szczęściem, wyzwala silną potrzebę dążenia do ponownego spotkania. Tęsknota, jaką wówczas czują osoby zakochane, wynika z potrzeby powrotu do stanu euforii, do której mózg przywykł i do której dąży.

Ale też w stanie zakochania jesteśmy odważniejsi. Z czego to się bierze?

Może wynikać to ze zmniejszenia aktywności tego samego ciała migdałowego, które odpowiadało za nadanie naszej miłości tych dodatnich znaków emocjonalnych. Tak jak wspominałem wcześniej, ciało migdałowe wykrywa nie tylko to, co może być korzystne, ale również, a może przede wszystkim to, co może być niebezpieczne. A więc, jeżeli osoba zakochana jest

skłonna do ryzyka, jest w stanie popisywać się narażając się na straty, czy w końcu stanąć w obronie swojej miłości, to musi być to związane ze słabszą reakcją jej ciała migdałowego. Ta aktywność może być niższa z powodu obecności partnera czy partnerki, którzy wyzwalając te miłe emocje, sprawiają, że te o ujemnym znaku są mniej znaczące, a więc w mniejszym stopniu oddziałują na decyzje. Z drugiej strony tworząca się więź związana jest ze wzrostem aktywności neuronów oksytocynowych. Ta oksytocyna nie tylko wzmacnia więź, ale również osłabia reakcję ciała migdałowego na zagrożenia. To ważne dla wytworzenia zaufania do partnera czy partnerki, dopuszczenia ich do siebie i wspólnego działania, ale dodatkowym efektem może być właśnie ten spadek wrażliwości na inne społeczne niebezpieczeństwa. W obronie swojej miłości, zarówno fizycznej przed zagrożeniem, ale również przed potencjalnymi konkurentami czy konkurentkami ważną rolę odgrywać może inny neuromodulator aktywny w zakochaniu, jakim jest wazopresyna.

Jak długo utrzymuje się stan zakochania?

Wydaje się, że to jest bardzo zmienne i zależne od bardzo wielu czynników. Na ogół wskazuje się, że taki stan wzmożonej aktywności układu emocjonalnego i osłabionej kontroli poznawczej utrzymywać się może do kilku miesięcy. Przez ten czas mózg utrwała wartość tej relacji, zapamiętuje, jaka jest cenna, utrwała wzorce zachowania, utrwała więź. Słowem tworzy się coś w rodzaju nawyku, czyli pewnego automatyzmu. Nie zmienia to faktu, że ta osoba wciąż może być źródłem przyjemnych doznań i emocji, choć nie są one tak intensywne jak na początku.

Ale już nie wariujemy!

Nie, ale możemy. Wiemy, że u osób, które ze stanu zakochania weszły w ten okres dojrzałej miłości, układ nagrody wciąż może aktywować się na widok tej osoby, jej imię czy miejsca, które się z nią kojarzą. W pewnym sensie musi tak być, bo inaczej w mózgu pojawiałby się stan rozczarowania. On pojawia się wtedy, kiedy rzeczywistość nie spełnia naszych oczekiwań. Jeżeli ten związek był dotąd szczęśliwy, jego początek był pełen przyjemnych emocji, rozczarowanie może być motorem do zwiększenia wysiłków na rzecz powrotu do tego, jak było wcześniej. Dopiero, jeżeli tak się nie dzieje, jeżeli te działania, nazwijmy je ratunkowymi, nie przynoszą ocze-

kiwanych rezultatów, mózg może powolnie osłabiać te wszystkie zapamiętane wzorce. Czasem zmiana miejsca, jakieś nowe okoliczności same przychodzą z pomocą i pozwalają na spojrzenie na swoją miłość nieco inaczej, co ożywia emocje i uczucia względem partnera czy partnerki. W każdym razie wówczas, kiedy miłość staje się bardziej dojrzała, może nie ma już fajerwerków, ale relacja może być wciąż satysfakcjonująca, a przez to wzbu- dzać motywację do jej utrzy- mywania.

Z tego, co pan pisze, wynika, że ludzie, przynajmniej z biologicznego punktu widzenia, nie są monogamiści, bo to uczucie jest silne do momentu, kiedy potomstwo wymaga opieki obojga rodziców. Później najczęściej jest tak, przynajmniej wśród ssaków, że drogi partnerów się rozchodzą i każdy osobnik szuka sobie kolejnego obiektu wartego zakochania.

Niektórzy uważają, że ludzie są tzw. seryjnymi monogami- stami, czyli są zdolni do zmiany partnerów, z którymi tworzą nowe mniej lub bardziej trwałe związki. Może to wynikać częściowo z naszej natury, z naszej wrażliwości na nowość. To, co stałe, nie wywołuje już tak silnej ekscytacji - kiedy doskonale instynktownie wiemy czego się spodziewać, nie jesteśmy w stanie odczuć silnej euforii jako wyniku miłego zaskoczenia. To może być powodem, dla których niektórzy ludzie mogą szczególnie łatwo ulegać pokusie zmiany partnera czy partnerki, którzy wzbu- dzają silną aktywność układu nagrody. Nie wszyscy jednak mają tę cechę tak samo mocno zarysowaną. Zmienność międzyosobnicza powo- duje, że jedni z nas nowości pożądamy i jej poszukujemy, bo stałość jest dla nich bardziej i szybciej niesatysfakcjonu- jąca, a inni tego wzorca nie przejawiają. Ci pierwsi mogą być biologicznie nieco bar- dziej predysponowani do zmiany partnera czy zdrady, a ci drudzy mniej.

Chyba bardziej kultura, w jakiej żyjemy, oczekiwania społeczne, pewne wzorce zachowań niż biologia sprawiają, że pozostajemy w związkach latami.

Ponieważ jesteśmy istotami społecznymi, na pewno dla każdego z nas to, czego oczekuje społeczność, w której żyjemy i która jest nam bliska, jest dla nas wartością, którą mózg bierze pod uwagę szacując potencjalne korzyści i straty wynikające z decyzji o kontynuacji czy zerwaniu relacji. Ale te same funkcje społeczne powodują też, że nie ludzie, a ten człowiek,

z którym żyjemy, staje się na tyle bliski i wzbudzający silną empatię, że chęć uniknięcia jego cierpienia jest wystarczającym motywem do odrzucania myśli np. o zdradzie. Mało tego, weźmy inną cechę, jaką jest lękliwość. Pod tym względem też bardzo się różnimy. Wśród nas są więc osoby bardziej lękliwe, które mogą wręcz unikać nowości, jako kojarzącej się z niepewnością i ryzykiem straty. Dla takich osób stały, pewny, przewidywalny związek, a więc dający bezpieczeństwo, może być wartością, która jest znacznie wyżej w hierarchii niż przyjemność i ogień płynący z tworzenia nowej relacji. Pewnie długo można by jeszcze tak wyliczać, ale na pewno to, czy trwamy, czy zmieniamy partnerów jest wynikiem nakładania się na siebie wielu predyspozycji wrodzonych oraz uwarunkowań społecznych.

Są osoby, które są w związkach bardzo długo: trzydzieści, czterdzieści lat i twierdzą, że są szczęśliwe.

Oczywiście, że tak. Poza chwilowym szczęściem, zwanym hedonistycznym, mamy jeszcze takie pojęcie, jak szczęście eudajmonistyczne. To pierwsze jest stanem opisującym chwilę bieżącą, a to drugie wynika z oceny całokształtu życia, czy też w tym przypadku relacji, którą tworzymy. Jeżeli ktoś czuje się bezpieczny w związku, ko- chany, zadbany, partner czy partnerka spełnia jej czy jego oczekiwania, to ocena tej relacji, nawet biorąc pod uwagę brak większych uniesień w danym momencie, może być jak najbardziej pozytywna. Do takiego spojrzenia trzeba mieć odpowiednie zasoby poznawcze, bo przecież trzeba uwagą objąć wiele różnych chwil tego związku, co znowu trochę kieruje moje myśli w stronę naszej neurobiologii. Nie każdy tak samo sprawnie dokona takiej oceny, a też nie każdy będzie w stanie obiektywnie ocenić swój związek, bo nasze chwilowe oczekiwania, deficyty i emocje w dużym stopniu decydują o tym, w którą stronę pójdą nasze myśli, jak daleko sięgniemy pamięcią i na czym skupimy swoją uwagę i jak to ocenimy - czy jako szklankę do połowy pełną czy do połowy pustą. Ale niezależnie od tych wszystkich czynników, na pewno jest to możliwe i taka konkluzja, czyli uznanie, że to, co jest, spełnia moje oczekiwania, jest też powodem braku otwarcia się na nowy związek. Nasz mózg zawsze ocenia to, co się dzieje i osoby, które mogłyby być teoretycznie naszymi partnerami przecież, przez pryzmat naszych aktualnych potrzeb.

Ale pozytywne zwłaszcza dla tych osób, które nie są w związkach, jest to, że z tego, co pan mówi, wynika, iż można się zakochać właściwie w każdym momencie bez względu na PESEL.

Tak, bo to jest mechanizm, który nie jest przypisany do określonego wieku, by potem zaniknąć. To, co nazywamy romantyczną miłością, bardzo często zaczyna pojawiać się w okresie dojrzewania, dlatego że bodźce seksualne, na które wówczas stajemy się czuli, są istotne dla budowania atrakcyjności danej osoby. Oczywiście bodźce seksualne nie są jedynymi istotnymi, bo nasz mózg ocenia całokształt cech danej osoby, ale są na pewno tymi, które czynią pobudzenie emocjonalne i motywację do zbliżenia silniejszymi. Młody wiek sprzyja też zakochaniu ze względu na funkcjonowanie procesów poznawczych i kontrolnych, które jeszcze nie działają na sto procent. Ten rozwój funkcji poznawczych i coraz bogatsze doświadczenia zbierane w życiu i różnych relacjach mogą u osób dojrzałych nieco utrudniać rzucenie się w wir emocji, ale emocje mają to do siebie, że nie jest nad nimi łatwo pannaować bez względu na wiek. Dlatego ci, którzy obawiają się miłości, powinni wystrzegać się zwłaszcza nowych sytuacji i kontaktu z nowymi, nieznanymi i niespodziewanymi ludźmi, bowiem wszelkie przejawy nowości mogą nakreślić nasze układy emocjonalne do stanu, w którym nawet najbardziej opanowani i racjonalni ludzie mogą stracić głowę i zakochać się bez opamiętania.

Zatem powinniśmy być gotowi na miłość w każdym wieku?

Oczywiście, że tak.

CV



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prof. Wojciech Glac
Neurobiolog w Pracowni Neurobiologii Katedry Fizjologii Zwierząt i Czołowieka Uniwersytetu Gdańskiego. Jego największą pasją jest popularyzacja nauki. Prowadzi wykłady popularnonaukowe i warsztaty z dziedziny neurobiologii. Autor wielu książek i publikacji naukowych.

W „SANATORIUM MIŁOŚCI” SERCE ZABIŁO ŻYWIEJ

Choć nie szukała miłości, znalazła ją w programie telewizyjnym. Urszula Wojtecka z Poznania z programu „Sanatorium miłości” wróciła z ukochanym

Marta Jarmuszczak

Nie szukała miłości, omijała portale randkowe szerokim łukiem, do „Sanatorium miłości” pojechała wyłącznie dla zabawy... Miłość? Tego w planach nie było. A jednak to właśnie ją przywiozła ze sobą po programie.

Nic na siłę?

Dlaczego ludzie szukają miłości przed kamerami, a nie tradycyjnie? - o to na wstępie rozmowy zapytaliśmy Urszulę Wojtecką.

- Takie samo pytanie zadała mi córka. „Mamo, po co w telewizji, po co tak szumnie”, a ja po prostu uważałam, że skoro jest to program dla ludzi w moim wieku, to może będzie to dobra zabawa, a być może też uda się poznać kogoś, więc dlaczego nie skorzystać, jeżeli mogę - mówi.

Pani Ula to rezydentka emerytka, oddana swojej pracy jako pielęgniarka, którą wykonuje z pasją. Jak przyznaje, czasu wolnego ma bardzo mało, ale lubi próbować nowych rzeczy, a do programu „Sanatorium miłości” zgłosiła się w celu przeżycia przygody, a nie szukania miłości.

- Ja w ogóle nie szukałam nikogo na siłę. Zainteresował mnie sam program. Faktycznie jego założeniem było to, żeby znaleźć miłość, ale ja nie wierzyłam, że jest to możliwe, wybierając jednego mężczyznę z sześciu, kiedy cały świat stoi otworem, a mimo to nie znajduje się swojej drugiej połówki - opowiada.

Tinder? To nie dla mnie

Nasza bohaterka nie korzystała też z aplikacji randkowych i zawsze chciała poznawać ludzi na żywo.

- Stwierdziłam, że albo wpadnę na kogoś, albo nie. Spotkałam jednak wiele osób, które mówią, że bez Tindera czy innych portali nie da się nikogo poznać i większość zakochuje się, poznając przez aplikację, ale ja jestem chyba staroświecka, bo myślałam, że trzeba na kogoś wpaść na schodach, na ulicy, czy np. zmieniać koło w samochodzie, czy iść na dyskotekę. Za naszych czasów ludzie w ten sposób się poznawali - mówi.



- Ja w ogóle nie szukałam nikogo na siłę. Zainteresował mnie sam program. Faktycznie jego założeniem było to, żeby znaleźć miłość, ale ja nie wierzyłam, że jest to możliwe - mówi Urszula Wojtecka

Program był dla niej więc czymś pośrednim między poznaniem kogoś poprzez aplikację randkową a spotkaniem w codziennym życiu.

Zakochanie przed kamerą...

„Sanatorium miłości” miało być przygodą i zabawą, z której chciała skorzystać nasza rozmówczyni. Choć nie szukała drugiej połówki, pani Ula wyszła z programu zakochana w Stanleyu.

- Fajnie nam się spędzało czas, umiał coś ciekawego powiedzieć, pokazać zainteresowanie moją osobą, bardzo dobrze tańczył, więc pewnego dnia weszłam do pokoju i powiedziałam do swojej współlokatorki, że się zakochałam - mówi.

Co jest kluczem do sukcesu? Jak twierdzi uczestniczka programu - brak presji i bycie sobą. Wówczas świadomość obecności na planie nie przeszkadza w nawiązywaniu relacji. Kamery natomiast nie stanowiły problemu, a sam program dał wystarczająco dużo czasu, aby się poznać.

- Kamery w ogóle nie przeszkadzają w zakochaniu, jeśli jest to pierwsze spojrzenie, zainteresowanie. Ja jestem zawsze sobą. Przynajmniej tak mi się wydaje, że nie udaję nikogo. Swobodnie się zachowywałam - mówi pani Ula. - Była tam zabawa, był czas, aby zjeść, porozmawiać, a w życiu codziennym nie mamy tyle przestrzeni, przeznaczonej na poznanie i zakochanie się - opowiada.

Emerytka zaznacza też, że nie czuła presji ze strony produkcji, jeśli chodzi o konkretne zachowania i nie robiła niczego, co mogłoby obnażyć ją z prywatności. - Mieliśmy przeżywać przygodę po swojemu. Tak jak w normalnym życiu poza kamerami - mówi rozmówczyni. - Ktoś napisał w komentarzach np. że to ta para, która ciągle znikała. To być może tak było pokazane w programie, ale my nie znikaliśmy. Owszem, lubiliśmy razem sobie pospacerować czy porozmawiać, poznać się lepiej, ale uważam, że ja nie mam nic do ukrycia, bo nikomu nic złego nie robię - kontynuuje.

Para zakochała się w sobie już w trakcie trwania programu.

... i zaręczyny

- Fajnie nam się ze sobą spędzało czas. Prowadziliśmy długie rozmowy przy każdej okazji, między nagraniami, przy obiedzie. Była chęć poznania i zauroczenie - mówi Ula Wojtecka.

Zauroczenie skutkowało szybkimi zaręczynami. Pani Ula była wówczas na wakacjach.

- W grudniu byliśmy ze Stanleyem i grupą znajomych na Wyspach Zielonego Przylądka. Wtedy doszło do oświadczenia, które mnie zaskoczyło. Kiedyś, jak lecieliśmy do Irlandii po pogrzebie syna, opowiadałam o swoich marzeniach, że fajne byłoby zaręczyny na tle oceanu. Temat później ucił, ale okazało się, że on ten pomysł opracowywał - mówi Urszula Wojtecka. - Wyszło super-romantycznie.

Ktoś ze znajomych zaproponował, aby zaplanować Dzień Hawajski i ubrać się tematycznie.

- Zaręczyny były piękne. W ogóle nie podejrzewałam, że tam się cokolwiek wydarzy -

mówi. - Nagle w pewnym momencie on pada na kolana i fale oceanu biją nam po nogach - opowiada.

Nasza rozmówczyni, choć przyznaje, że zaręczyny w wieku dwudziestu kilku lat są podobne do tych po sześćdziesiątce, to uważa pewnie różnice.

- Myślę, że jest rozsądniej. Mam porównanie, bo zaręczałam się jak miałam dwadzieścia parę lat. Wówczas mniej człowiek celebrował. Możliwe, że nasze czasy takie były. Było trochę presji wyjścia za mąż, niezostania starym kawalerem czy starą panną, trzeba było założyć rodzinę, mieć dzieci... A teraz jest na spokojnie. Jest więcej czasu, żeby celebrować chociażby same zaręczyny. Nie ma presji, że musimy mieć dzieci i musimy robić wszystko szybko, bo nam czas ucieknie. Oczywiście czas nas goni, ale taki normalny - życiowy, bo mamy już swoje lata - opowiada. - Nasze pokolenie tak miało - 24 lata - to już była stara panna czy stary kawaler, a teraz na spokojnie. Miłość jest przepiękna i w zasadzie taka sama. Tylko dzieci z tego nie będzie - śmieje się rozmówczyni.

„Muszą być motyle w brzuchu”

Niezmiennym w każdym wieku jednak pozostaje stan zakochania - obojętnie w jakim wieku - motyle w brzuchu są obecne.

- Muszą być motyle w brzuchu, bez nich nie ma zakochania. Ten błysk w oku powinien być. Inaczej to byłoby wszystko na bazie rozsądku, a ja chyba nie jestem jeszcze w takim wieku. Jednak myśli się sercem - opowiada. - Ciało się starzeje, ale duch nie. Przychodzi moment euforii, że chce się być z tą osobą.

Pani Ula usłyszała wiele przychylnych opinii na temat swojego występu w programie. Jej historia wielu dała nadzieję.

- Spotykam się też z opiniami młodych osób, czasami moich pacjentów, którzy mówią, że dałam im nadzieję, że jeszcze spotkają miłość. Więc zdałam sobie sprawę, że ja przez ten miesiąc w Mikołajkach nie próżnowałam, a jest naprawdę tyle zawiedzionych młodych osób - mówi.

Zakochani na razie nie czują więc presji i nie planują ślubu. Cieszą się stanem narzeczeństwa.

- Nigdy nie wiem, czy jak się człowiek zaręcza, to musi od razu planować ślub, czy może w tym stanie narzeczeństwa przy okazji go zaplanować - mówi.

Pani Ula jednak wypytana przez nas o ewentualne wesele stwierdziła, że prawdopodobnie nie byłaby to kameralna impreza, być może, obecne byłyby także media.

„Warto mieć pasję”

Pani Ula zapytana na końcu o to, co chciałaby przekazać innym emerytom, odpowiada zdecydowanie.

- Żeby się nie zamykać, bo nigdy nie wiemy, co wydarzy się w naszym życiu i trzeba otwierać się na nowe sytuacje. Jeżeli coś jest dla nas, dla danego wieku, to korzystajmy. Nawet jeśli ma to być Uniwersytet Trzeciego Wieku, czy chór kościelny. Warto mieć jakąkolwiek pasję, która trzyma nas przy życiu i przy zdrowiu. Nie tylko śniadanie, kawa, obiad, telewizor. Oprócz tego ruch. Nawet jak strzyka i boli, to trzeba się ruszać - motywuje rozmówczyni.

„INNA” Z OPOŁA. W „THE VOICE SENIOR” Z GITARĄ Z JAPONII

Jej głos zachwycił ludzi na obu półkulach świata. Odniosła sukces na festiwalu w Opolu. Występowała z gwiazdami polskiej muzyki. Zawsze wracała do Torunia; tu mieszka. Ostatnio przypomniła o sobie występem w „The Voice Senior”

Marek Nienartowicz



Barbara Gołaska z gitarą podarowaną jej przez zaprzyjaźnioną rodzinę z Japonii

Górze. W czerwcu 1978 r. wystąpiła na XVI Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Dostała II nagrodę. Jej interpretacja utworu „Inna” zachwyciła jury i publiczność. - Podczas festiwalu miałam spieć z panem Jerzym Wasowskim, który stał na czele jury. Próbowałam mi narzucić do wykonania utwór, w którym się źle czułam. Byłam już spakowana i chciałam wracać do Torunia, ale w końcu stanęło na moim. Po festiwalu laureaci pojechali na sześciotygodniowe tournée po Związku Radzieckim. Gdy z niego wróciłam, to okazało się, że mój utwór zajął drugie miejsce w plebiscycie „Piosenka miesiąca” Polskiego Radia - wspomina pani Barbara.

Potem była kilkuletnia współpraca ze znanym poznańskim kabaretem Tey. Występowała także długo z Andrzejem Rosiewiczem. Rów-



Barbara Gołaska na zdjęciach z płyty „Gipsy Swing Quintet”. To w lewym górnym rogu wykonała Zofia Nasierowska. Na prawym górnym - podczas występu na festiwalu w Rostocku. Na lewym dolnym - akordeonista Reno Moreno, z którym współpracowała. Na prawym dolnym - z Czesławem Niemenem, podczas festiwalu Opole'78

niez z innymi gwiazdami polskiej estrady. Tak poznała Czesława Niemen, Marylę Rodowicz, Alicję Majewską, z którą dzieliła garderobę. Była częstym gościem w radiowych audycjach Marii Szablowskiej, a także programów telewizyjnych, choćby z udziałem Ireny Dziedzic. Zaprzyjaźniła się z aktorką Aliną Janowską, chociaż była między nimi spora różnica wieku. Dzięki tej znajomości miała sesję zdjęciową u fotografki Zofii Nasierowskiej.

Występowała w Stanach Zjednoczonych, Republice Południowej Afryki, Japonii, wielu państwach europejskich. W 1994 roku nagrała w Holandii płytę „Ballady i romanse cygańskie”, z zespołem cygańskim w międzynarodowym składzie. Trzy lata później, wraz z akordeonistą Rose Moreno, zdobyła III nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Kultury Romskiej w Ciechocinku.

Interpretatorka romansów z ekspresyjnym głosem

Barbara Gołaska stała się znana i ceniona jako interpretatorka starych rosyjskich i cygańskich romansów. Także poezji śpiewanej i jazzu. Jej głos przeszywa naturalną ekspresyjnością, emocjonalnością. To charyzmatyczna, silna muzyczna osobowość.

- Gdy poczuję scenę pod stopami, to od tego momentu na niej rządzą. Jeśli nie mogę, to w ogóle nie śpiewam. Nikt mi niczego nie narzuci. Mam swoje zasady, co pokazałam wtedy w Opolu - mówi Barbara Gołaska.

W tych występach oczywiście towarzyszy jej - już od 48 lat - japońska gitara. Nieustająco świetnie brzmiąca.

- Kiedyś, gdy przygotowywałam się do występu w telewizji, podszedł do mnie reżyser dźwięku. Człowiek o słuchu absolutnym. Stwierdził, że pracuje od lat, ale nie słyszał takiej relacji z instrumentem jak moja z moją gitarą. Zastanawiał się, czy ja stroję barwę do gitary, czy gitara stroi barwę do mnie. Na takie pytanie mogę odpowiedzieć, że jest to efekt połączenia dusz. Mojej i gitary. Tak właśnie brzmiemy razem - podkreśla Barbara Gołaska.

Inne gitary oferował jej choćby brat, zajmujący się sprzedażą instrumentów. Zdecydowanie przegrały rywalizację z Yamahą na długość brzmienia struny „e”. Nic więc dziwnego, że gitara z Japonii jest dla Barbary Gołaskiej absolutnie wyjątkowa. Raz ją pożyczyla do występu na scenie. Zwrocono jej utłuczony instrument. W którymś miejscu potrzebne było klejenie, z biegiem lat także lekkie modyfikacje na gryfie. Z brzmienia gitara jednak niczego nie straciła. A brzmi głośno i pięknie.

W „The Voice Senior”

Z tą gitarą - a jakże! - Barbara Gołaska trafiła do najnowszej odsłony popularnego programu TVP2 „The Voice Senior”.

- Oglądałam wcześniej ten program i w końcu zdecydowałam się na udział. Obaw większych nie miałam. Policzyłam, że był to mój czterdziesty występ w telewizji. Przeszłam przez eliminacje i trafiłam do „Przesłuchań w ciemno” - mówi Barbara Gołaska.

Najpierw, podczas „Przesłuchania w ciemno” zaśpiewała piosenkę „Bal u Posejdona” Anny German.

- Znałam tę piosenkę, bo moja mama kolekcjonowała płyty Anny German. Od dziecka byłam osłuchana z jej utworami. Bardzo mi one odpowiadają, są takie w moim stylu - zauważa pani Barbara.

„Bal u Posejdona” w jej wykonaniu poruszył jurorów. Fotele, na znak akceptacji, odwrócili Andrzej Piaseczny, Robert Janowski i... Alicja Majewska. Barbara Gołaska trafiła do jej ekipy. Po latach panie znów więc na siebie trafiły.

Ten występ przypomniał polskiej publiczności o Barbarze Gołaskiej. Wiele osób trafiło w ślad za nią do serwisu YouTube, by przypomnieć sobie czy też poznać jej repertuar. Zachwytów nad jej wykonaniem „Innej” z Opola'78 ciągle jest wiele.

„Jakie piękne śpiewanie - głos, dykcja, interpretacja. Doskonale pamiętam ten występ w Opolu. Ech, to były festiwale!” - wspomina w komentarzach na YT pani Krystyna.

„Zapamiętałem piosenkę w tym elektryzującym wykonaniu tak dobrze, że mógłbym melodię powtórzyć. Życzę artyście docenienia przez ludzi wrażliwych na piękno” - stwierdził Andrzej Staniewicz.

To tylko niektóre ze słów uznania dla artystki z Torunia.

A w kolejnym odcinku „The Voice Senior” Barbara Gołaska w efektownej, czerwonej sukni, zaśpiewała „Besame mucho”. W programie wykonała także „Tango d'amore”.

Śpiew i gra na gitarze to cały jej świat”

Z każdego występu wraca zawsze do Torunia. To jej dom. Ciągłe jest aktywna muzycznie. Sił już trochę mniej, więc przydałoby się jej wsparcie kogoś, kto mógłby pełnić funkcję menedżera.

- Muzycznie, mimo upływu lat, nic się nie zmieniło. Śpiew i gra na gitarze to całe moje życie, cały mój świat - dodaje Barbara Gołaska.

To bodaj najbardziej utytułowana wokalistka pochodząca z Torunia. Może doczeka się docenienia także w rodzinnym mieście? Może... katarzynką w Piernikowej Alei Gwiazd?

©P

AGATA TURKOT: UCZE SIĘ SIEBIE ŚWIĘTOWAĆ

– Aktorstwo bywa piekielnie trudne, ale kiedy ożywa słowo zapisane w scenariuszu, satysfakcja staje się prawie cielesna – Agata Turkot, laureatka Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego, mówi o zawodzie, w którym wstyd nie znika, tylko trzeba się przez niego przedrzeć

Anita Czupełna

Nominacja do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego to dla młodych aktorów wielkie wyróżnienie, więc tym bardziej gratuluje, że trafiła ona do Pani. Uhonorowano Panią za rolę Gośki, która doświadcza okrutnej przemocy domowej w filmie „Dom dobry” w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego. Jakie znaczenie ma dla Pani ta nagroda?

Na pewno jest to dla mnie bardzo miłe wyróżnienie. Nagroda imienia Zbyszka Cybulskiego jest wśród nas, młodych aktorów, bardzo cenną. Zawsze wydawała mi się prestiżowa, a sam Zbyszek Cybulski jest dla mnie osobą, która zrewolucjonizowała myślenie o tym, w jaki sposób można grać. Zbyszek Cybulski trochę ten sposób grania złagodził, uwarścił, a to jest mi bardzo bliskie. Więc jest on dla mnie szczególną postacią w polskim kinie. A druga sprawa jest taka, że bardzo się cieszę z tej nagrody, ponieważ każda nagroda indywidualna jest również nagrodą dla samego filmu.

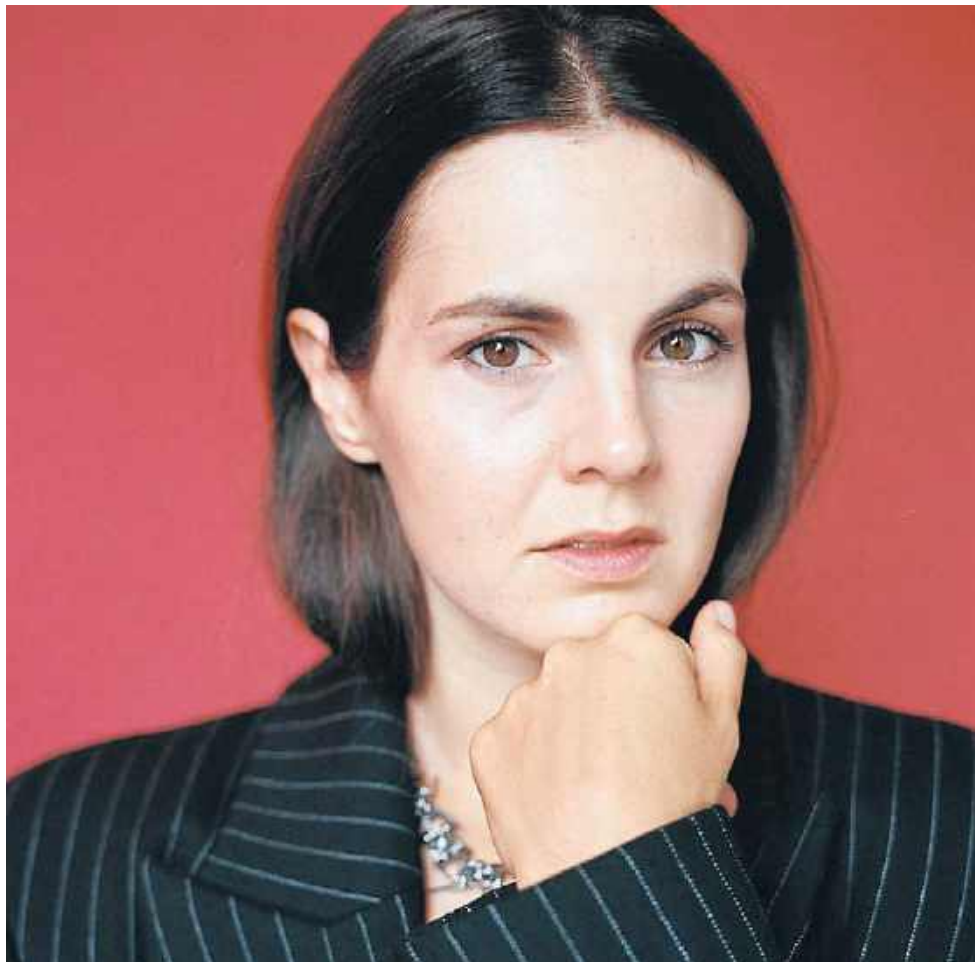
Zanim zapytam o „Dom dobry”, proszę, zatrzymajmy się jeszcze na chwilę przy postaci Zbigniewa Cybulskiego. Czy ma Pani ulubione sceny, albo taką, która do dziś może uczyć aktorstwa? Choćby szczegół: charakterystyczne spojrzenie, gest? I w ogóle, po co się jest aktorem? Po co człowiek wybiera taką ścieżkę kariery, jak aktorstwo?

Akurat na pytanie, po co się zostaje aktorem, odpowiem, że jest to sprawa bardzo indywidualna. W moim przypadku jest to silna wewnętrzna potrzeba, sposób na komunikację z ludźmi

na jeszcze innych płaszczyznach niż to się odbywa w codziennym życiu. Można pokusić się o stwierdzenie, że jest to doświadczenie w pewien sposób metafizyczne. Dla mnie aktorstwo jest też wytrychem do manifestowania większej odwagi, działania mimo lęku i oporów oraz do zabierania głosu w tematach, w których jako osoba prywatna bywam bardziej onieśmielona. Natomiast wracając do samego Zbyszka Cybulskiego, to na pewno ważnym filmem dla mnie jest „Pociąg” i „Jak być kochaną”. Choć pierwszy film, jaki widziałam z Cybulskim, to oczywiście „Popiół i diament”. Nad scenami z „Pociągu” pracowaliśmy w szkole filmowej, chyba na pierwszym albo drugim roku. To były zajęcia połączone z działaniem operatorskim i pracowaliśmy nad wybranymi scenami, co było wyjątkowym przeżyciem. Także z tego powodu ten film jest dla mnie szczególny.

Czego się Pani wtedy dowiedziała, próbując tych scen, o aktorstwie albo o samym Cybulskim?

Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, bo nie wiem, czy dowiedziałam się wtedy czegoś więcej o Cybulskim, poza tym, że na początku wpatrzywałam się w to, jak gra. Dla mnie zawsze, kiedy go oglądałam, było uderzające to, że wpada na niecodzienne rozwiązania. To znaczy, że niektóre jego reakcje emocjonalne nie były oczywiste, czyli takie, które przyszyby nam do głowy w pierwszej kolejności. Podam przykład: kiedy dowiadujemy się, że ktoś umarł, zaczynamy płakać. Cybulski zwykle wybierał te mniej standardowe zachowania, ale one były tak samo prawdopodobne. I to było dla



Agata Turkot: Cały czas sobie powtarzam, że ta praca nie jest najważniejsza i że nie stanowi o mojej wartości jako osoby

mnie bardzo intrygujące i niewątpliwie inspirujące. To, że zachowywał się w sposób nieoczywisty. To jest słowo, które najczęściej przychodzi mi do głowy, kiedy o nim myślę. I na pewno w aktorstwie generalnie, kiedy jako widzka oglądam filmy, urzeka mnie, jak obserwuję aktorów, którzy odważają się wykroczyć poza schemat.

Mówi Pani o odwadze, a ja często, patrząc na wspaniałe kreacje aktorskie, mam taką myśl, że aktor to jest też ktoś, kto się nie wstydi. I żeby zostać aktorem, nie wolno się

wstydić. Czy Pani zdaniem wstyd też ma tu znaczenie?

Z mojego prywatnego doświadczenia, ale też z rozmów z innymi aktorami powiem pani, że my wszyscy bardzo się wstydzimy. Ja się wstydzę strasznie, okrutnie. Wstyd to jest sprawa, z którą rozliczam się i prywatnie, i zawodowo, i myślę, że wielu z nas, aktorów, przez to, że przeważnie jesteśmy wrażliwymi ludźmi, musi się gdzieś przez ten wstyd przedrzeć. I myślę, że wstyd i odwaga się ze sobą łączą. Za każdym razem, kiedy przekraczamy swoje lęki, rodzi się w nas odwaga. To jest

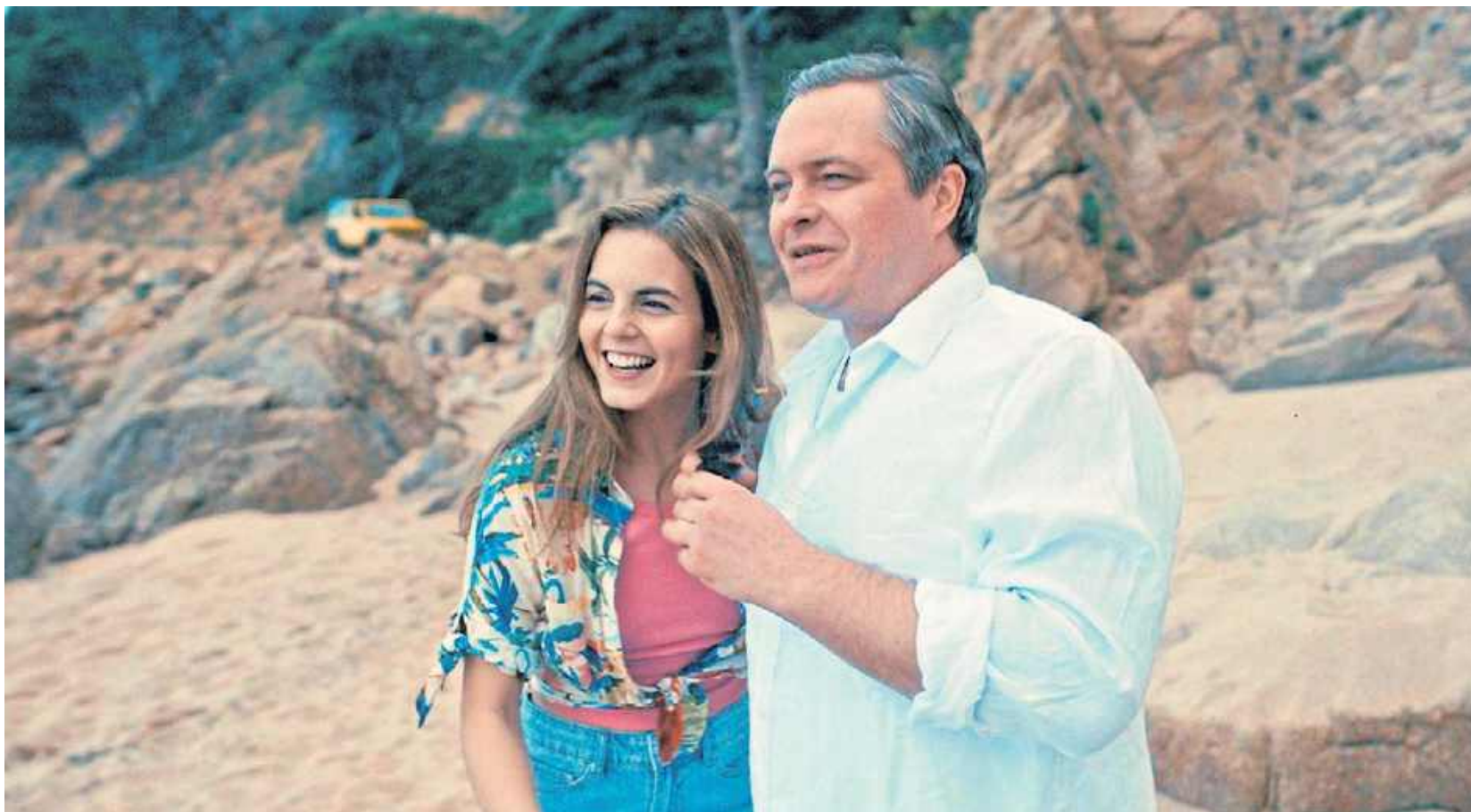
ze sobą nierozdzielne. Wydaje mi się, że im więcej podejmujemy szczerych prób przedarcia się przez wstyd i dotarcia jednocześnie do tego, co jest w nas kruche, intymne, delikatne, im śmielej to robimy, tym efekt dla widza, to połączenie jest głębsze i piękniejsze. Tak to odbieram.

Przyznam, że miałam taką fazę w życiu i ona jeszcze nie minęła, kiedy zastanawiałam się, jakby wyglądało moje życie, gdybym się nie wstydziała. Bardzo często zadaję sobie to pytanie w różnych momentach: co by było, gdybym teraz

się nie wstydziała? Albo nie bała? Czy w prywatnym życiu, czy nawet grając. I myślę, że to jest bardzo otwierające pytanie.

Powiedziała Pani, że aktorstwo to dla każdego indywidualna decyzja. No więc jak to było z Panią, kiedy podjęła Pani tę decyzję i kto pierwszy się dowiedział, że idzie Pani do szkoły filmowej?

Mam poczucie, że u mnie to było dosyć oczywiste. Chyba już od podstawówki brałam udział w różnych konkursach recytatorskich, w warsztatach szkolnych, przedstawieniach. Dawało mi to bardzo dużo frajdy i, jak to się mówi, byłam w tym dobra, czyli już jako dziecko byłam za to nagradzana. Później, kiedy dorastałam, powoli zaczynałam zdawać sobie sprawę z tego, że podczas tych przedstawień czuję się bardziej widziana i odważna. Pewniejsza siebie, śmielsza w wyrażaniu emocji i odsłanianiu siebie. Wydawało mi się to łatwiejsze na tych małych scenach, podczas pierwszych aktorskich prób, niż w codziennym życiu. Myślę, że między innymi dlatego, choć to wtedy jeszcze nie było uświadomione, podążałam w tę stronę. I cały czas mam wrażenie, że mam więcej śmiałości, kiedy gram, niż w moim prywatnym życiu. Teraz już bardziej świadomie czuję i widzę, jak dużo daje mi budowanie postaci, tworzenie, praca z partnerem; jak to otwiera na życie, jak dużo uczę się o swojej kondycji psychofizycznej. Przygotowywałam się na te studia, chciałam się na nie dostać, a wiadomo, że nie jest to łatwe. Tylko że zupełnie nie myślałam o tym, co będzie, jak się nie dostanę; nie miałam żadnego planu B. Ale też od początku miałam duże wsparcie ze strony najbliższych.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Dom dobry” to film mocno dotykający przemocy domowej, w normalnych z pozoru związkach

Przeżyła Pani na studiach takie momenty, których w ogóle się nie spodziewała? Jakiś szok, że jednak myślała Pani, że to będzie inaczej? Na przykład że trzeba będzie nauczyć się kogoś udawać, a tu się okazuje, że trzeba być sobą albo dochodzić do własnej prawdy?

Generalnie wiele rzeczy na studiach bardzo mnie zaskoczyło, ale czy one były związane z samym aktorstwem? Chyba nie do końca. Wydaje mi się, że to cały czas nie przestaje mnie zadziwiać. Kiedy już tak całkiem serio zaczęłam uprawiać ten zawód, doświadczyłam, jakie to bywa trudne, piekielnie trudne. A jednocześnie potrafi być źródłem ogromnej satysfakcji, takiej naprawdę bardzo uzależniającej. I tak samo jak ten zawód jest piękny, tak bardzo jest skomplikowany. Myślę, że idąc do szkoły aktorskiej, nie zdawałam sobie sprawy, że te skrajności w tym zawodzie są aż tak wyraźne.

Co konkretnie?

No właśnie to, że uprawianie tego zawodu, szczególnie emocjonalnie, kosztuje tak wiele, że dotarcie do własnej, wewnętrznej prawdy bywa bolesne. Ale kiedy to się udaje, to jest wielka satysfakcja. Kiedy nawiązuje się realny dialog z partnerem, kiedy ożywa to słowo zapisane w scenariuszu, ta satysfakcja jest prawie cieleśna.

Zupełnie oddzielnym tematem, którego już trochę dotknęliśmy, jest lęk zawo-

dowy. Na przykład z powodu tego, że telefon nie dzwoni. Czy w Pani przypadku były takie momenty?

Oczywiście, że tak. Proszę zobaczyć – szkołę filmową skończyłam bodajże osiem lat temu, a rozmawia pani ze mną dopiero teraz. Myślę, że większość osób dopiero teraz zaczyna kojarzyć, kim jestem: że jestem aktorką, że wykonuję ten zawód. Przez te osiem lat bywało bardzo różnie. Pracowałam w miarę regularnie, ale pamiętam też takie dziewięć miesięcy, kiedy nie miałam żadnej pracy. I to było bardzo trudne. Tego nikt nas nie uczy. O tym się nie mówi w szkołach teatralnych. A wręcz jest tak, że w szkole teatralnej jesteśmy zaangażowani w zajęcia, próby przez siedem dni w tygodniu, często po kilkanaście godzin na dobę. Jesteśmy cały czas w takim pędzie i wirze, bo ktoś czegoś od nas chce, ktoś się nami interesuje, wokół nas mnóstwo się dzieje. Ciągłe obecne jest to „ja, ja, ja”. A potem kończymy studia i pojawia się uczucie podobne do odstawienia dziecka od piersi. Zazwyczaj dla większości z nas jest to bardzo duży szok, bo telefon nie dzwoni, nikt się nami zawodowo nie interesuje, nikt nam tego życia nie organizuje, nie organizuje planu dnia, planu pracy, słowem, nikt po nas nie sięga. Nie są to dla aktora łatwe momenty. Myślę, że można by się do tego przygotować: pracować nad sobą, nad organizacją swojego życia zawodowego, ale też prywatnego. Bo często podczas pięciu lat studiów zapominamy

o życiu prywatnym i o tym, że o nie również trzeba dbać; że aktorstwo to nie jest początek i koniec naszego świata, tylko jest jednym z jego aspektów. Tak więc ja przez te lata, kiedy raz praca była, a potem jej nie było, raz uwaga była na mnie skierowana, a raz nie, uczyłam się, jak w tym funkcjonować. Cały czas sobie powtarzam, że moja praca mnie nie definiuje. I na pewno jest mi już łatwiej, kiedy zdarza się, że nie pracuję przez jakiś czas. Często rozmawiam z aktorami i aktorkami, którzy są ode mnie o dwadzieścia lat starsi, i wszyscy mówią, że to się nieraz powtarza: telefon nie dzwoni, robi się niewygodnie, człowiek wpada w jakieś niepotrzebne czarne dziury. Zatem to jest nauka na całe życie i dobrze ją podjąć. Bardzo do tego zachęcam: trzeba jak najszybciej próbować się z tym mierzyć, z odrzuceniem, które jest wpisane w ten zawód.

Wróć do tego, co Pani powiedziała na początku naszej rozmowy: że nareszcie ten film, „Dom dobry” w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego został doceniony. Przecież w ciągu zaledwie trzech tygodni od premiery film przyciągnął kilka milionów widzów, produkcja osiągnęła wybitny wynik. Co więc ma Pani na myśli i dlaczego tak powiedziała?

Myślę, że pani dobrze wie, dlaczego. Mam na myśli różnego rodzaju konkursy, w których filmy biorą udział, zwłaszcza jeden konkurs, który odbywa się we wrześniu...

W Gdyni, gdzie podczas festiwalu ten film, jak napisały media, został skandalicznie pominięty.

Tak. I tak naprawdę ta nagroda, którą otrzymaliśmy w postaci prawie dwóch i pół miliona widzów w kinie, to jest w ogóle święto polskiego kina, nie tylko naszego filmu. Uważam też, że jako branża moglibyśmy się z tego cieszyć: że niekomercyjne polskie kino miało taką frekwencję. To jest naprawdę wielkie wyróżnienie. Jestem bardzo szczęśliwa, że mogłam wziąć udział w filmie, który zrobił tyle dobrego dla sprawy, o której staraliśmy się opowiedzieć. Chwilami miałam poczucie, że poruszyliśmy niebo i ziemię, bo odzew osób zaangażowanych w pomoc kobietom doświadczającym przemocy, a także słowa od kobiet, które tej przemocy doświadczyły, były potężne i wzruszające. I rzeczywiście: żadna statuetka i żadna nagroda nie może się z tym mierzyć. Natomiast teraz, po otrzymaniu Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego, mam poczucie, że jest w tym pewnego rodzaju sprawiedliwość – dzięki niej cały film został zauważony i doceniony także przez branżę. Uznanie ze strony kolegów i koleżanek,

że zrobiliśmy coś ważnego dla widzów, jest także istotne.

Kiedy dowiedziała się Pani, że zagra w filmie Wojciecha Smarzowskiego, kiedy przeczytała scenariusz, to czy spodziewała się, że to pójdzie właśnie w tę stronę? Że ten film stanie się czymś tak ważnym? Od początku Pani to czuła?

Kompletnie się tego nie spodziewałam. I chyba nikt z nas, z ekipy, również. Nie wiedzieliśmy, co się stanie, bo filmy Wojtki Smarzowskiego są przyjmowane w bardzo różny sposób. Jeśli o mnie chodzi, to starałam się przede wszystkim jak najlepiej wykonać swoją pracę, a całą resztę zostawić losowi.

Czy przed zagraniem w tym filmie zdarzyło się Pani zetknąć z tego rodzaju przemocą?

Myślę, że jest to nieuniknione – świat obecnie doświadcza wiele przemocy, którą generują ludzie. Spotykamy się z przemocą, kiedy tylko wychodzimy z domu. Nie będę się odnosić do swoich prywatnych doświadczeń, ale żyję na tym świecie, funkcjonuję, mam doświadczenie szkoły artystycznej, w której przemoc także była obecna.

W jednym z wywiadów powiedziała Pani, że ma spokojne życie i piękny związek, ale o prywatnych sprawach nie lubi Pani mówić w wywiadach. Czy może Pani powiedzieć, co dziś dla Pani znaczy to spokojne, piękne życie?

Tak. Odbieram to tak, że mam mnóstwo szczęścia, bo mam wspaniałych przyjaciół. Ostatnio z dwiema moimi przyjaciółkami byłam na wakacjach w Azji. Parę dni temu wróciłam z kolejną przyjaciółką z bardzo relaksującego weekendu na końcu świata w Polsce. To są takie momenty spokoju, które bardzo celebruję. Doceniam to, że mogę sobie na nie pozwolić i że mam z kim je dzielić.

Nie pytam o to, czy jest Pani zakochana...

I nie wyciągnie pani tego ode mnie. (śmiej)

Co się w Pani zmienia, kiedy jest Pani z kimś blisko?

To również zachowuję dla siebie.

Zapytam inaczej: kto jest Pani pierwszym widzom? Albo kiedy dzieje się coś ważnego w pracy, do kogo pani najpierw dzwoni albo pisze SMS? I dlaczego jest to właśnie ta osoba?

To jest moja agentka, której bardzo ufam. Razem konsultujemy wszystkie decyzje zawodowe. Ona najlepiej zna scenariusz i osoby, z którymi pracuję, więc przy jakichkolwiek wątpliwościach czy problemach zwracam się do niej. Bardzo ją cenię i ona jest właśnie taką osobą.

7 lutego obchodziła Pani urodziny. Jak Pani je spędza? Czy składa Pani sobie życzenia i czego najbardziej by sobie Pani życzyła?

Nie lubię urodzin i nie bardzo lubię je obchodzić. Za to cieszę mnie świętowanie urodzin najbliższych. Myślę też, że urodziny zimą, jeszcze na początku lutego, to dość niefortunna data; to nie jest najbardziej optymistyczny czas w roku. Wszyscy już jesteśmy zmęczeni ciemnością i zimą, z utęsknieniem czekamy na słońce.

O to właśnie chciałam zapytać: lubi Pani zimą?

Zdecydowanie jestem człowiekiem słońca, więc nie mogę się doczekać maja. Miałam taki pomysł i może go kiedyś wreszcie zrealizuję, żeby obchodzić urodziny pół roku później, czyli 7 sierpnia, żeby to było lato. Więc do tych swoich urodzin mam takie podejsście. Natomiast uczę się z każdym kolejnym rokiem, żeby być coraz bardziej otwarta na ten dzień. Uczę się siebie świętować.

MIAŁAM POCZUCIE, ŻE PORUSZYLIŚMY NIEBO I ZIEMIĘ, BO ODZEW OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W POMOC KOBIECIOM BYŁ POTEŻNY I WZRUSZAJĄCY

Gdy w maju 1987 roku, tuż przed premierą filmu, pokazano go znanemu producentowi Aaronowi Russo, by ocenił jego szanse na rynku, powiedział: „Spalcie taśmę i weźcie ubezpieczenie”. Podobnie jak wielu, nie wierzył on w „Dirty Dancing”, który wkrótce miał pokochać miliony widzów na całym świecie.

Trzeba przyznać, że obraz nie miał skomplikowanej fabuły. Mamy lato 1963 roku. Frances Houseman, nazywana przez przyjaciół Baby (Jennifer Grey), to nastolatka, spędzająca wakacje z rodziną w letnim ośrodku wypoczynkowym Kellerman's. Dziewczyna poznaje tutaj tancerza Johnny'ego Castle'a (Patrick Swayze), uzdolnionego i, rzecz jasna, przystojnego instruktora tańca. Tak się składa, że jego partnerka zachodzi w ciążę i potrzebne jest zastępstwo. Lukę tę wypełnia Baby, przechodząc intensywny kurs tańca. Mistrz i uczennica zakochują się w sobie, lecz, jak to często bywa, związek nie jest akceptowany przez ojca dziewczyny, który podejrzewa Johnny'ego o nieślubne ojcostwo.

Za „marne” 5 milionów

Opis brzmi banalnie i dość przewidywalnie, jednak pomysł na stworzenie filmu wziął się... z życia, co być może przesądziło o fakcie, że przedstawiona w nim historia stała się hollywoodzkim cudem. Scenariusz wyszedł spod ręki Eleanor Bergstein, która czerpała inspirację z własnych przeżyć. Podobnie jak jej bohaterka, spędzała niegdyś wakacje z rodziną w letnim ośrodku w miasteczku Catskills, gdzie poznała tzw. „brudne tańce”, czyli zmysłowe i dość odważne układy, inspirowane tańcami latynoamerykańskimi. Bergstein sama brała udział w organizowanych tam tanecznych konkursach, zaś przydomkiem „Baby” wziął się z faktu, iż właśnie tak nazywano pisarkę w czasach dzieciństwa. Postać Johnny'ego zaś Bergstein oparła o Michaela Terrace'a, scenicznego tancerza z Broadwayu, choreografa i aktora.

Scenarzystka próbowała zainteresować scenariuszem wiele wytwórni, każda jednak odmawiała. W końcu zgodziło się studio Vestron Pictures, jednak pod warunkiem, że budżet filmu będzie zmniejszony o połowę. I tak „Dirty Dancing” powstał za marne 5 milionów dolarów. „Marne”, bo przeciętne koszty wyprodukowania filmu w tamtych latach sięgały 12 milionów dolarów.

Na reżysera wybrano Emile'a Ardolino, który nigdy wcześniej nie miał do czynienia z filmem fabularnym. Jednak gdy przeczytał scenariusz, zapalił się do projektu. Na planie potrzebny był świetny choreograf, zatem Bergstein postawiła na Kenny'ego Ortega, który był szkolony przez samego Gene'a Kelly'ego. Jeśli chodzi o lokaliza-



Rola Johnny'ego powędrowała do Patricka Swayze'a, choć filmowcy chcieli początkowo, by aktor był Latynosem. Jeśli chodzi o Baby, to miała nią być młoda, drobna brunetka. Jednak wdzięki Jennifer Grey poruszył wszystkich

„DIRTY DANCING” MIAŁ BYĆ KLAPĄ, STAŁ SIĘ GORĄCYM HITEM

Od dekad dzierży palmę pierwszeństwa wśród najchętniej oglądanych filmów lat 80., zdobył też pierwsze miejsce w rankingu produkcji ulubionych przez panie.

Niskobudżetowy „Dirty Dancing”, któremu wrócono zaledwie tydzień w kinach, stał się przebojem i właśnie zapowiedziano jego kontynuację

Wojciech Obremski

cję, chciano kręcić film w Catskills, czyli miejscu, w którym wszystko się zaczęło. Niestety, wiele tamtejszych ośrodków już nie istniało, więc zdecydowano się na zdjęcia w Lake Lure w Karolinie Północnej oraz Mountain Lake Hotel koło Pembroke w Wirginii (w którym dziś można spędzić czas w klimacie „Dirty Dancing”), zaś dzięki sprawniej pracy udało się osiągnąć efekt, jakoby wszystkie zdjęcia powstały w jednym i tym samym miejscu.

Za stara na nastolatkę? W życiu!

Rola Johnny'ego powędrowała do Patricka Swayze'go, choć filmowcy chcieli początkowo, by aktor był Latynosem, dla nadania produkcji odpowiedniego klimatu. Jednak gdy scenarzystka dowiedziała się, że Swayze jest profesjonalnym tancerzem, zmieniła zdanie. - Nie-

codziennie spotyka się teksańskiego macho, który kocha balet - stwierdziła.

Jeśli chodzi o Baby, to tutaj również panowało inne wyobrażenie o jej odtwórczyni - miała nią być młoda, drobna brunetka. Kiedy jednak na castingu pojawiła się Jennifer Grey, jej wdzięki poruszył wszystkich. W dodatku dostała zadanie, by w 5 minut udowodnić, że jest w stanie zagrać osobę o 10 lat młodszą. Udało jej się to znakomicie, toteż przekonała decydentów. I to mimo że miała wówczas 27 lat, a więc, cóż, trochę za dużo, jak na nastolatkę, w którą się wcielała.

Dodajmy, że do roli Baby przymierzano także m.in.: Sarę Jessicę Parker, Winonę Ryder oraz Sharon Stone, zaś Johnnym mieli być również: Benicio del Toro, Val Kilmer i Billy Zane - ten ostatni okazał się wyjątkowo kiepskim tancerzem.

Scenarzystka Bergstein próbowała obsadzić w filmie także swoją przyjaciółkę, seksterapeutkę dr Ruth Westheimer, w roli pani Schumacher, jednak ta wycofała się, gdy dowiedziała się, że... ma zagrać złodziejkę.

Parę zakulisowych ciekawostek z planu: podczas kręcenia sceny z finałowym tańcem Patrick Swayze tak niefortunnie wyśliznął się z podłogi, że uszkodził sobie kolano. Jednak zaciśniętą zębami i, walcząc z przesywającym bólem, tańczył dalej, by nie dopuścić do kosztownego dubla (ze względu na ograniczony budżet filmu, oszczędzano na czym się tylko dało).

Z kolei Jennifer Grey trafiła do szpitala po nagraniu sceny w jeziorze. Nic dziwnego - była jesień, a woda była lodowata. W dodatku mimo chłodnej pory roku, filmowcy chcieli, by tłem było lato. Malowali więc poźółkłe liście sprayem na zielono (w

niektórych ujęciach widać, że nie zrobiono tego dokładnie). Zdjęcia realizowano także latem, które było wyjątkowo upalne; na powietrzu było 41 stopni, a reflektory filmowców miały podnieść tę temperaturę do 49 kresek, przez co, pewnego dnia 10 członków ekipy zemdląło.

Porno w Kanadzie, „Wirujący seks” nad Wisłą

Niektóre sceny w filmie były improwizowane. Taką, w której Patrick Swayze przesuwając dłoń po ciele Jennifer Grey. Nie obyło się bez wielu dubli, gdyż aktorka wciąż chichotała, tłumacząc to łaskotkami, co doprowadzało Swayze'go do pasji. Fragment trafił najpierw do kosza, jednak ostatecznie producenci uznali, że się nada i wpleli go do filmu - razem z chichoczącą Grey i wkurzoną miną Swayze'go. I był to strzał w dziesiątkę, gdyż scena ta

stała się, jak określił choreograf Ortega, „jedną z najbardziej delikatnych i szczerych w filmie”. Zaś słynna kwestia „Nikt nie posadzi Baby w kącie”, wypowiedziana przez aktora, znalazła się na liście najlepszych kwestii filmowych w historii kina.

Co ciekawe, podczas produkcji „Dirty Dancing” niektórzy (w tym władze Kanady) uważali, iż powstaje... film pornograficzny. To ze względu na tytuł, zatem scenarzystka rozważała jego zmianę na, uwaga, „Byłam nastoletnią królową Mambo”.

Pamiętny utwór „She's like a wind” wykonuje w rzeczywistości Patrick Swayze, który napisał tę piosenkę dla swojej żony. Zresztą muzyka jest wizytówką „Dirty Dancing” - album ze ścieżką dźwiękową zdobył status platynowej płyty, a utwór „(I've Had) The Time of My Life” otrzymał Oscara i Złoty Glob za najlepszą piosenkę. Zaś po premierze filmu odbyła się trasa koncertowa, podczas której prezentowano utwory z filmu. W 2007 roku, w sondażu przeprowadzonym na zlecenie brytyjskiej stacji Sky Movies, „Dirty Dancing” zajął pierwsze miejsce w plebiscycie „Najchętniej oglądanych filmów kobiecych”.

Do Polski film trafił 2 lata po amerykańskiej premierze, pod kuriozalnym tytułem „Wirujący seks”. Na szczęście dziś stacje telewizyjne emitują film zatytułowany zgodnie z oryginałem.

Czy parkiet znów zapłonie?

„Dirty Dancing” zaadaptowano także jako sceniczny musical, powstał również 10-odcinkowy serial, bazujący na filmie, lecz bez jego oryginalnej obsady i ekipy. W 2004 roku zaś na ekrany wszedł „Dirty Dancing: Havana Nights”. Produkcja mało ma wspólnego z oryginałem (a już na pewno nie jest kontynuacją), choć widzimy w niej ponownie Patricka Swayze'go, wcielającego się tym razem (epizodycznie) w nauczyciela tańca. Za tę niewielką rolę aktor miał skasować 5 milionów dolarów.

Kilka dni temu ogłoszono, że „Dirty Dancing” oficjalnie doczeka się kontynuacji. Wytwórnia Lionsgate potwierdziła, że prace nad „Dwójką” ruszają na całego, zdjęcia mają rozpocząć się jeszcze w tym roku, a na parkiet powróci sama Jennifer Grey, jako Frances „Baby” Houseman. Na razie wiemy tyle, że akcja filmu będzie rozgrywać się pod koniec lat 90. Bohaterka wraca do ośrodka Kellerman's. Podobnie jak w przypadku oryginału, ma to być historia młodej kobiety, przebywającej na letnim wypoczynku. Jednak, jak zapowiada ją twórca, równolegle będzie toczył się wątek Baby.

- Chcielibyśmy stworzyć film, który uszanuje oryginał, ale jednocześnie przemówi do nowej publiczności - zdradził szef studia Lionsgate Adam Folgeson. Czy ów zabieg się powiedzie? Czas pokaże.

SEKS, AGENCJE I KASETY WIDEO, CZYLI NAGA PRAWDA O EROTYCZNYM ROZPASANIU POLAKÓW W LATACH 90.

35 lat temu Polacy zaczęli testować granice swobody obyczajowej. Kwitły agencje towarzyskie i sex shopy, bito seksualne rekordy Polski.

Anna Gronczewska

Początek lat 90. to nie tylko przełom społeczno-polityczny, ale też seksualny. W Polsce zaczęły powstawać sex shopy, agencje towarzyskie. W kioskach „Ruchu” można było kupić pornograficzne gazety i kasety z takimi filmami.

Ta seksualna rewolucja w Polsce przebiegała szybko i efektownie. Już w 1990 roku w Warszawie powstał pierwszy w Polsce sex shop, czyli sklep z artykułami erotycznymi.

- Paweł Sitkiewicz, który w maju 1990 roku otworzył pierwszy sex shop w Warszawie, zastanawiał się, czy w Polsce znajdzie klientów na sztuczne pochwy - mówiła „Gazecie Wyborczej” Ewa Stusińska, autorka książki „Miła robótka. Polskie świerszczki, harlekiny i porno z satelity”. - Ale kiedy pierwszego dnia rano przyjechał do pracy, przed sklepem czekał taki tłum, że ledwo dopchał się do wejścia. Ci ludzie wiedzieli, po co przyszedli. To już nie był PRLowski mechanizm stawiania w kolejce, bo coś dają. Działała aura Zachodu. Popularność sex shopów napędzało wyobrażenie o jakiejś niezwyklej rozkoszy, która nam w przasnym PRL-u nie była dana, a która potem okazała się dość prozaiczna.

„Ja też chciałam zobaczyć”

Łódź nie chciała być gorsza od Warszawy. Pierwszy sex shop mieścił się przy ul. Próchnika. Budził wielką ciekawość, ale i zawstydzenie. Katarzyna miała wtedy 20 lat i studiowała prawo na Uniwersytecie Łódzkim.

- Gdy usłyszałam o takim sklepie w Łodzi, bardzo mnie to zaciekawiło - opowiada. - Nie to, że byłam jakąś erotomanką. Po prostu chciałam zobaczyć jak wyglądają te seksualne narzędzia. Razem z koleżanką chyba kilka razy miałyśmy drzwi tego sklepu zanim zdecydowałyśmy się je otworzyć. Wyczekałyśmy na moment, gdy nikt w pobliżu nie przechodzi. W środku było kilku panów, którzy dziwnie na nas spojrzeli. To, co zobaczyłyśmy, nas zszokowało. Najbardziej dmuchana lalka, majtki z dziurką, bluzeczka z samych boków i biustonosz ze skóry. A także dziwne urządzenie przypominające pe-

nisa. Nie wiedziałyśmy, że to wibrator.

Od broni gazowej do smakowych prezerwatyw

Przed laty o swoich doświadczeniach z seksbiznesem opowiadał na łamach „Expressu Ilustrowanego” właściciel trzech sex shopów w Łodzi.

- Otwieraliśmy z kolegą sklep z bronią gazową, a że ta sama hurtownia zaopatrywała sex shopy, zaryzykowaliśmy - mówił. - Z czasem artykuły erotyczne zaczęły sprzedawać się coraz lepiej, a bronią mało kto się interesował. W tamtych czasach sam fakt istnienia smakowych prezerwatyw budził zdziwienie. Zaczynaliśmy od trzech: pomarańczowego, cytrynowego i truskawkowego. Potem było ich co najmniej 40. Podobnie było z kasetaami wideo. Kiedyś sprzedawał się każdy film erotyczny, a potem klient wybierał spośród tysięcy.

Dziś sex shopy dalej istnieją, ale mają znacznie zasłonięte witryny. Przed laty tak nie było. Z wystawowych okien klientów kuszy skąpo odziane manekiny, erotyczne artykuły.

W Łodzi powstawały kolejne sex shopy, ale ten biznes budził oburzenie wielu Łódzian. W 2001 roku wybuchła afeta, gdy sex shop otwarto na ul. Lindleya, naprzeciwko rektoratu Uniwersytetu Łódzkiego. Ówczesny rektor Stanisław Liszewski wystosował apel do prezydenta Łodzi Krzysztofa Panasa i wojewody Michała Kasińskiego o zamknięcie tego sklepu, który miał gorszyć ciało pedagogiczne i odciągać uwagę studentów od nauki.

Peep show w budce na giełdzie

Ale rewolucja seksualna to nie tylko sex shopy. Krzysztof, łódzki biznesmen, na początku lat 90. był częstym gościem największej giełdy samochodowej w Słomczynie pod Warszawą.

- Przed jedną z ustawionych tam budek, przypominających wóz Drzymały, stała długa kolejka złożona z samych mężczyzn - wspomina. - Zaciekało mnie, co tam się dzieje. Okazało się, że był to rodzaj peep show. W budce było małe okienko



W latach 90. nikt nie zasłaniał witryn

przez które przez trzy minuty można było oglądać rozebraną dziewczynę wykonującą obsceniczne ruchy. A wszystko za odpowiednią opłatą.

W łódzkiej prasie zaczęły się pojawiać już nie tylko ogłoszenia matrymonialne. Początkowo bardzo niewinne, a jak to z listopada 1990 roku, które ukazało się w „Dzienniku Łódzkim”: „Poznam panią, z którą spędzę sylwestra. Nie umiejacą tańczyć, bezprude-ryjną”.

Z czasem w gazetach można było przeczytać oficjalne ogłoszenia agencji towarzyskich. Pojawił się jednak pewien problem.

- Ogłoszenia nie były tanie, a te, które ukazywały się w rubryce „towarzyskie”, były droższe od innych - wspomina Jacek, biznesmen z Pabianic. - Dlatego płacono za umieszczanie ogłoszeń w rubryce „praca”. Ich treść brzmiała: „Przyjmę pracę, każdą”. Zainteresowani wiedzieli co to oznacza.

Jacek zwraca uwagę, że pracownicami agencji towarzyskich były najczęściej ubogie

dziewczyny, które po transformacji nie mogły znaleźć pracy, albo studentki.

- W mojej firmie potrzebowaliśmy pomocy księgowej - opowiada Jacek. - Daliśmy ogłoszenia, przyszło z 250-300 listów. W co drugim było zdjęcie roznegliżowanej dziewczyny. Myślały, że dzięki temu zdobędą szybciej pracę lub jest to oferta agencji towarzyskiej.

Przydrożne dziewczyny

To w początkach lat 90. przy polskich drogach pokazywały się dziewczyny chcące świadczyć usługi seksualne. Nazwano je tirówkami, bo ich klientami byli najczęściej kierowcy TIR-ów.

Rewolucja seksualna zawiątała też do kiosków „Ruchu”. Z ich witryn „krzyczały” erotyczne pisma. Z jednym z takich kolorowych tygodników wiąże się smutna historia. W Błaszach, w województwie łódzkim, mieszkało młode małżeństwo. Nie wiodło się im dobrze, nie mieli stałej pracy, a na utrzymaniu dzieci. Zdesperowani zgłosili się do ero-



Nastąpiła eksplozja seksualnych usług



Sklepy oferowały kuszącą bieliznę

tycznego tygodnika i postanowili wspólnie zapozować. Tygodnik z ich zdjęciami trafił do kiosków w Błaszach. Para została natychmiast rozpoznana. Młodzi ludzie wstydzi się wyjść na ulicę. Tłumaczyli potem, że nie zarobili dużo, starczyło na spłacenie długu w sklepie.

Natomiast Jacek pamięta jak na witrynie jednego z kiosków w Pabianicach reklamowano kasety pokazujące bicie rekordu świata w sexie. Polka w ciągu jednego dnia „obsłużyła” ponad 500 panów. Robiła to publicznie na targach erotycznych w Warszawie. Niedługo potem jej rekord pobiła jej rodaczka o pseudonimie Marianna Rokita. Otrzymała 759 stosunków.

Porno z kasety i satelity

Erotyka zagościła też do domów wielu Polaków, a to dzięki telewizji satelitarnej i wypożyczalniom kaset wideo. W wielu znajdowała się specjalna półka z pornofilmami.

- Na wypożyczenie filmów dla dorosłych było wielu chętnych - wspomina Andrzej,

który w Łodzi prowadził taką wypożyczalnię. - Amatorami byli głównie panowie. Niektórzy wstydzi się wypożyczać takie filmy. Jedni dochodzili do tej półki, gdy nikogo nie było. Inni podchodzili do mnie i porozumiewawczo mrugali okiem.

Natomiast w przejściu podziemnym, na skrzyżowaniu ul. Sienkiewicza i al. Piłsudskiego, działał sklep, w którym można było się wymieniać się filmami porno.

- To pomysł mojego szefa - wyjaśniała „Expressowi Ilustrowanemu” sprzedawczyni. - Aby wymienić „Pobaw się moją pupą” na „Zróbmy to w grupie” wystarczy zapłacić 7 zł i oddać film w dobrym stanie. Wychodzi taniej niż kupno nowego, który kosztuje 15 zł.

Wraz z czasem przełomu do domów wielu Polaków zawiątała telewizja satelitarna. Niemieckie stacje, na przykład RT, lubiły późnym wieczorem emitować filmy dla dorosłych.

- Kiedy żona i dzieci poszli spać, lubiłem sobie włączyć taki filmik - wspomina Jacek. - To były czasy...



FOT. FREEPIK.COM

Pracownia na rzecz Wszystkich Istot: Każdy przypadek obserwacji wilka powinien być analizowany przez ekspertów, a nie wykorzystywany do straszenia opinii publicznej

STRACH PRZED WILKIEM

Spotkań z drapieżnikami jest coraz więcej, bo osiedlają się na terenach bardziej zurbanizowanych

Stanisław Sowa, Wojciech Tatara

Mieszkaniec Niewistki na Podkarpaciu wybrał się na spacer w lesie w ostatnią sobotę. Z lasu do domu ledwie dotarł o własnych siłach. Stąd zabrało go pogotowie. Według jego relacji został zaatakowany przez wilki. Dorosły osobnik miał rzucić się na niego, a młode miały się temu przyglądać. Bronił się i zasłaniał rękami.

Około godziny 19 otrzymaliśmy zgłoszenie o mężczyźnie, który podczas spaceru w lesie miał zostać najprawdopodobniej zaatakowany przez wilki. Mężczyźnie została udzielona pomoc medyczna. Wstępnie ustalono, że obrażenia, jakich doznał, powstały na skutek działania zwierzęcia - informuje asp. szt. Magdalena Kaszowska z Komendy Powiatowej Policji w Brzozowie.

Mężczyzna został już zwolniony ze szpitala. Obrażenia, jakich doznał, nie zagrażają jego życiu. Wrócił do miejsca zamieszkania, ale z mediami rozmawiać nie chce.

Gmina ostrzegała mieszkańców

W poniedziałek byliśmy w Niewistce. Wieś położona jest malowniczo na wzgórzu wyniesionym ponad dolinę Sanu, którą kilkadziesiąt lat temu miała przeciąć zaporą. Teren pofałdowany i mocno zalesiony, a po drugiej stronie rzeki prawie bezludny. Widok dzikiej zwierzyny w okolicy nie jest więc niczym nadzwyczajnym. Choć nie ma oficjalnego potwierdzenia, że za atak odpowiedzialne są wilki, to mieszkańcy nie kryją swoich obaw.

Jest ich o wiele więcej niż w poprzednich latach, najwyższa pora, żeby coś z tym zrobić - stwierdza autorytatywnie napotkany przez nas pan Andrzej.

Jego słowa potwierdza Edward Skop, sołtys Niewistki. - Szczególnie po zmroku można usłyszeć wycie. Znamy mi mówił, że ostatnio przebiegł jeden wilk przez główną drogę w okolicach leśniczówki. Gmina ostrzegała mieszkańców. Sam też zalecam

ostrożność. Żeby jednak mówić o szczegółach, muszę porozmawiać z poszkodowanym. Jak byłem dzieckiem, to tutaj - z sąsiedniej miejscowości do drugiej - przechodziłem przez las. Teraz bym się nie odważył - dodaje Edward Skop.

Bożena Chorążak, wójt gm. Dydnia, sprawę zna tylko z mediów, bo pogryziony w lesie człowiek nie kontaktował się z urzędem gminy.

- Trzy tygodnie temu mieliśmy sygnał, że pojawił się wilk w jednej z naszych miejscowości. Ostrzeżliśmy mieszkańców w trosce o ich bezpieczeństwo. Za to zostaliśmy zaatakowani w internecie przez obrońców zwierząt. Teraz, dopóki nie będzie pewności, że tego mieszkańca zaatakował wilk, sprawy nie komentujemy - zaznacza pani wójt.

Wilki otoczyły pilarzy

Jeżeli potwierdziłoby się, że mieszkaniec Niewistki został pogryziony przez wilka, a nie np. przez wałęsającego się psa, nie byłoby to pierwsze zdarze-

nie w powiecie brzozowskim, gdy wilk i człowiek wchodził sobie w drogę. W marcu 2021 roku w Zmiennicy koło Brzozowa do dwóch pracujących pilarzy podeszły trzy drapieżniki.

Pilarze, widząc, że wilki ich okrążają, włączyli pilarki na pełne obroty. Hałas na krótko je odstraszył, ale po chwili znowu zaczęły się zbliżać. - Dopiero gdy z włączonym na maksymalne obroty sprzętem ruszyliśmy w ich kierunku, powoli zaczęły odchodzić w dół stoku - relacjonowali „Nowin”.

Na wniosek burmistrza Brzozowa Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska wydał zgodę na eliminację maksymalnie trzech osobników. Wydanie decyzji było podyktowane względami bezpieczeństwa okolicznych mieszkańców. Wilki zostały odstrzelone. Były to dwie roczne samice. Podano je sekcji i badaniom genetycznym. Jedna samica chorowała na świerzb, a druga w żołądku, oprócz skór z dzika, drobnych kości i szczeciny, miała oberki z ziemniaków i marchewki. Prawdopodobnie wilki zerwały przy śmietnikach, bo miały problem z pozyskiwaniem pokarmu w naturalny sposób.

Bez pistoletu z domu nie wychodzę

O ile Bieszczadach, Beskidzie Niskim czy w lasach pogórza widok wilka nikogo już nie dziwi, o tyle pojawienie się tego drapieżnika w gminach graniczących z Rzeszowem działa na wyobraźnię.

- Bez tego już nie wychodzę z domu, nawet do ogrodu - mieszkanka podrzeszowskiej gminy Chmielnik, rozmawiając z reporterami „Nowin”, trzyma w dłoni pistolet na race hukowe. - Także w dzień. Jest tu gęsty las z obu stron. Tam są takie wielkie nory. My je nazywamy norami lisa, ale wilki przeganiają lisy. Czują się bardzo pewnie. Nie boją się ludzi, a potrafią przy świetle halogenu wyć na człowieka.

Kuzynka naszej rozmówczyni spotkała dwa wilki na drodze w pobliskiej Woli Rafałowskiej. To było w tamtym tygodniu.

- Wracała od mamy wieczorem, około godziny 18. Drapieżniki jej się przyglądały i wcale nie uciekały, mimo że to jest droga asfaltowa, po której często jeżdżą samochody. W końcu zadzwoniła do męża i powiedziała: Przyjeżdż

po mnie, bo ja dalej nie pójde. Mam sztywne nogi.

Wilki nie ustąpiły z tej drogi. Nie były schowane w jakichś krzakach, tylko po prostu stały sobie na głównej drodze.

Władze gminy Chmielnik znają problem, choć zgłoszenia o obecności wilków dotyczą minionego roku.

- Być może mieszkanka bezpośrednio powiadomiła wójta, ponieważ my oficjalnego zgłoszenia na razie nie mamy. Wilki są na tym terenie. W ubiegłym roku podczas spaceru z mężem wilk przebiegł nam drogę. Z uwagi na te zgłoszenia wystąpiliśmy do Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska o zgodę na płoszenie wilków. Zgodę uzyskaliśmy. Te drapieżniki występowały w miejscowości Borówki i Chmielnik-Jarząbki - wyjaśnia Magdalena Wdowik-Reczek, sekretarz gminy Chmielnik. Mieszkańcy są poinformowani, że mają możliwość płoszenia drapieżników przy użyciu materiałów hukowych.

- Wymienione są materiały, jakich mogą użyć. Po każdym płoszeniu mają obowiązek nas o tym poinformować. Ujmujemy to w sprawozdaniu, które corocznie przesyłamy do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie - informuje sekretarz gm. Chmielnik.

Drapieżnik wchodzi na nowe terytoria

Wilk w Polsce objęty jest ochroną ścisłą. Oznacza to zakaz zabijania, chwytania, okaleczania, przetrzymywania oraz niszczenia nor wilków. Polska utrzymuje rygorystyczną ochronę krajową, a zabicie wilka jest przestępstwem.

Dr Wojciech Śmietana, biolog, badacz dużych drapieżników tłumaczył w ub. roku w rozmowie z „Nowinami”, że w województwie podkarpackim nastąpił co najmniej dwukrotny wzrost, jeśli chodzi o obszar występowania drapieżnika, porównując stan obecny do czasów, gdy wilk był gatunkiem łownym. Natomiast w skali kraju, z kilku kompleksów leśnych, które były zasiedlone w latach 90., wilki rozprzestrzeniły się na wszystkie większe kompleksy leśne, a ich liczebność się wielokrotnie.

Zdaniem naukowca wilki są gatunkiem mogącym zaadaptować się również do siedliska mocno przekształconego przez człowieka. Po zajęciu najlepszych siedlisk, czyli dużych kompleksów leśnych, gdzie

jest łatwa dostępność do bazy pokarmowej, wilki osiedlają się również na terenach bardziej zurbanizowanych.

Eksperci wskazują, że aktualnie zarządzanie populacją wilka w Polsce polega na „gąszeniu pożarów”. Jeśli takich „miejsc zapalnych” będzie stosunkowo niewiele i będziemy sobie z nimi sprawnie radzić, to drastyczna zmiana systemu zarządzania populacją wilka nie będzie konieczna. Ale jeśli sytuacji konfliktowych będzie dużo, to trzeba będzie się zastanowić, czy nie wprowadzić istotnych zmian.

Dr Śmietana już 26 lat temu proponował tzw. ochronę strefową. Plan zakładał zróżnicowany reżim ochronny gatunku w zależności od lokalnych warunków siedliskowych. Na obszarach stanowiących duże, zwarte kompleksy leśne wilki miały funkcjonować niemal bez ingerencji człowieka. Natomiast z obszarów intensywnie użytkowanych rolniczo i zurbanizowanych wilki miały być usuwane. Koncepcja ta została wtedy odrzucona.

Straszenie wilkiem nie rozwiązuje problemu

Badacze wilków i ekolodzy zwracają uwagę na pojawiające się fake newsy i półprawdy. Relacjonujący spotkania z drapieżnikami niekoniecznie przedstawiają obiektywnie sytuację, tylko własne wrażenia. Często trudno jest takie sytuacje jednoznacznie ocenić, dlatego też rodzi się antywilcza histeria.

„Widzieliście wilka w ciągu dnia, w pobliżu zabudowań lub drogi? To nie jest dowód braku lęku. W warunkach rozproszonej zabudowy i gęstej sieci dróg byłoby raczej dziwne, gdyby wilków nigdy nie było widać. Dodatkowo powszechność kamer, telefonów i mediów społecznościowych sprawia, że każda obserwacja szybko trafia do sieci” - przekonuje na swojej stronie Pracownia na rzecz Wszystkich Istot. I podkreśla, że każdy przypadek obserwacji powinien być analizowany przez ekspertów, a nie wykorzystywany do straszenia opinii publicznej.

„Nie bagatelizuję problemów, z jakimi mierzą się mieszkańcy. Przeciwnie - przez wiele lat starałem się realnie pomagać: dostarczając ogrodzenia elektryczne, psy pasterskie, wspierając interwencje i uczestnicząc w lokalnych spotkaniach. To, co krytykuje, to nie ludzkie obawy, lecz brak systemowych działań i zastępowanie ich strachem oraz prostymi hasłami. Straszenie wilkiem czy niedźwiedziem nie rozwiązuje żadnego problemu - jedynie pogłębia podziały. Podobnie jak przekonanie, że odstrzał jest jedyną odpowiedzialnością na każdy konflikt” - napisał ostatnio na swoim profilu FB dr Wojciech Śmietana.

TO, CO KRYTYKUJĘ, TO NIE LUDZKIE OBAWY, LECZ BRAK SYSTEMOWYCH DZIAŁAŃ I ZASTĘPOWANIE ICH STRACHEM ORAZ PROSTYMI HASŁAMI

Ta czwórka miejskich strażników zasłużenie cieszy się w Toruniu olbrzymim zaufaniem i szacunkiem mieszkańców. Monika Kalinowska, Mariusz Kościuk, Piotr Słomski i Krzysztof Antczak od lat z odzieniem ratują zwierzęta w miejskiej przestrzeni. Siarczyste mrozy dla tej ekipy z Patrołu Eko Straży Miejskiej w Toruniu były... gorące. Interwencja goniła interwencję, a okoliczności bywały dramatyczne.

Z zimowego dziennika ekostrażnika

1 lutego, w Toruniu mróz dwucyfrowy. Pod mostem Piłsudskiego na Wiśle przecho- dzień zauważa łabędzia, który ewidentnie potrzebuje pomocy. Mężczyzna wzywa telefonicznie Ekopatrol, jak popularnie od lat nazywają Patrol Eko mieszkańcy. Trochę czeka, ale potem mróz wygania go do domu.

Strażnicy pod most docierają tak szybko, jak to jest możliwe. - Ten łabędź był wycieńczony, przemarznięty, prawdopodobnie także odwodniony. Nie był w stanie wzbić się do lotu. Uda- wało mu się wzniesć najwyżej na wysokość pół metra. Szczę- śliwie nie miał złamanych skrzydeł ani innych urazów. Gdy go odławiałem, miał też na- turalny odruch i siły na obronę - relacjonuje „Nowościom” Ma- riusz Kościuk z Patrołu Eko.

Ptaka udało się odłowić. Pan Mariusz wraz ze strażniczką, która pełniła rolę kierowcy, przetransportowali go do Ani- mal Patrołu - Ośrodka Rehabi- litacji Dzikich Zwierząt. To sprawdzone miejsce, z którym torunianie współpracują od dawna. - Pacjent czuje się już dobrze - mówi z uśmiechem Mariusz Kościuk.

3 lutego, tuż po godz. 14.00. Tym razem alarmujący telefon od mieszkanki dotyczy chorej kaczki krzyżówki (potem okaże się, że to kaczor). Ptak ledwo żyje, znajduje się przed galerią handlową Copernicus przy ul. Żółkiewskiego.

Ekostrażnicy znów jadą w te- ren. - Okazało się, że ptak był przejeżdżony i cierpiał. Pomogło mu, gdy zwrócił to, co zjadł, czyli chleb - relacjonuje Mariusz Kościuk. - Niestety, wielu problemów te ptaki uniknęłyby, gdyby nie sposób ich dokarmia- nia. Ludzie kierują się odruchem serca i jak najlepszymi chęciami, ale robią im krzywdę, karmiąc chlebem. Najlepsze są ziarna, a jeśli ich nie mamy, to le- piej już kupić w sklepie zwykłe płatki owsiane czy ryż - radzi.

4 lutego. Mróz nie odpusz- cza, a Wisła skuta jest lodem. Tego dnia ekostrażnicy też ra- tują przymarzniałego do rzeki łabędzia. Pomagają im strażacy. Akcja nie jest łatwa, ale ptaka znajdującego się na wysokości Bulwaru Filadelfijskiego udaje się uratować. Trafia do ośrodka rehabilitacji dzikich zwierząt.



Lutowa akcja ratowania przymarzniałego na Wiśle w Toruniu łabędzia. Strażnikom z Patrołu Eko pomagali strażacy

DZIKIE ZWIERZĘTA ZIMĄ W MIEŚCIE. PATROL EKO W AKCJI

Łabędzie przymarzniałe do Wisły, sarny zlizujące z szosy sól i potracone przez samochody kaczki przekarmiane chlebem - Patrol Eko w Toruniu zimą na pełne ręce roboty! „Dobrze, że jesteście” - dziękują ludzie. A jak trzeba, z budżetu obywatelskiego doposażają ekostrażników

Małgorzata Oberlan

W tym przypadku patrol również wezwali przechodnie, którzy nie przeszli obojętnie i wiedzieli, jaki numer telefonu w Toruniu wybrać. Po prostu 986, czynny całą dobę.

Spadające gęsi, potracone sarny i dziki...

Bywają zimy, że interwencji Ekopatrolu jest mniej niż latem, ale wcale nie są prostsze. Ba, w mroźnym czasie szczególnie te dłużej trwające wymagają od ekostrażników hartu ducha i ciała. - Po prostu zawsze ubieramy się na cebulkę, bierzemy ze sobą dodatkowe ubrania, termosy z gorącą kawą czy herbatą. A po wszystkim zjeż- dzamy do „bazy”, gdzie zawsze możemy się ogrzać - opowiada Mariusz Kościuk.

Co działo się w styczniu i grudniu? Najwięcej interwen- cji strażnicy mają w związku z ptakami. Torunianie wzy- wają ich zimą często do gołębi. Zazwyczaj tych bytujących na starówce - przyzwyczajonych, że tu znajdują jedzenie. Tymczasem mroźny czas cza- sem oznacza, że regularni do- tąd karmiciele sami chronią się w domach. Bywa i tak, że gołę- bie - jak kaczki czy łabędzie

- cierpią po resztkach naj- tańszego chleba z polepsza- czami... - Zdarzają się też gołę- bie osłabione nie tylko wsku- tek wiatrów czy mrozów i braku dostępu do pokarmu, ale i chorób, np. rzęsiotka - do- daje strażnik.

Rzadziej, ale jednak, odby- wają się interwencje dotyczące dzikich gęsi. Tak było 14 stycz- nia, i to jednocześnie w trzech rejonach miasta: na starówce, przy Szosie Chełmińskiej i w okolicy ul. Broniewskiego. - Ludzie dzwonili i prosili o po-

moc, bo gęsi dosłownie spa- dały. Okazało się, że najpierw mżawka, a potem mróz spo- wodowały oblepienie ich skrzydeł zmarzliną, co unie- możliwiło im lot - opowiada strażnik.

Zima to także czas inter- wencji wobec dzikich ssaków. Jak się bowiem okazuje, nie tylko latem zapuszczają się one regularnie na teren miasta.

- Sarnom zimą brakuje mi- kroelementów i dlatego wcho- dzą na jezdnię i zlizują z niej sól. Wtedy o wypadek nie jest

trudno - dochodzi do potrażeń przez samochody. Zabezpie- czamy te zwierzęta, zapew- niamy pomoc weterynaryjną, przewozimy do ośrodka reha- bilitacji. Niestety, czasem by- wa i tak, że najbardziej hu- manitarnym rozwiązaniem jest już tylko skrócenie - przez lekarza weterynarii - cierpień takiej sarny z połamanymi kończynami. Inaczej umiera- łaby w męczarniach, rozdrapy- wana przez inne dzikie zwie- rzęta - nie kryje Mariusz Ko- ściuk.

Większe szanse na przeży- cie po starciu z samochodem mają dziki, choć i w ich przy- padku bywa różnie (zależnie od kalibru pojazdu, prędkości, siły uderzenia). - Zimą dziki także pojawiają się w Toruniu, np. w okolicach Olsztyńskiej czy Rudackiej. Ciągną tutaj do wiat śmietnikowych. Nie wszyscy wiedzą, że dzikie św- nie węż mają lepszy niż psy - bezbłędnie wyczuwają po- karm np. w workach z odpad- kami, które ludzie często zos- tawiają przed wiatami. I takich sytuacjach też zdarzają się po- tem potrażenia dzikich zwie- rząt przez pojazdy - mówi strażnik Ekopatrolu.

Komendant: Zawodowcy z pasją

Patrol Eko Straży Miejskiej w Toruniu to zespół 4-osobowy. Jego pracę kolejny rok nadzo- ruje naczelnik Wojciech Swina- ski.

- Patrol powołaliśmy do ży- cia w 2012 roku. Zaczynał od dwudziestu kilku inter- wencji rocznie - wspomina Mirosław Bartulewicz, ko- mendant Straży Miejskiej w Toruniu. - Wzorowaliśmy się na ekopatrolach, które wtedy działały już w Łodzi i we Wrocławiu. Potem to my uczyliśmy innych, pomagali- śmy np. zakładać taki patrol strażnikom w Gdańsku. Do dziś chętnie służymy wiedzą i doświadczeniem zaintereso- wanym gminom.

Z każdym rokiem interwen- cji przybywało. Ostatnie kilka lat to już corocznie ponad ty- siąc akcji ekostrażników! Tylko w ub. r. podjęto 1771 interwen- cji wobec zwierząt potrzebują- cych wsparcia. Najczęściej do- tyczyły one ptaków - 1200 przypadków, ssaków - 393 razy, gadów - 7 sztuk oraz roi owadów - 89 zdarzeń. 81 inter- wencji związanych było z do- brostanem zwierząt domo- wych.

- Cała czwórka z Patrołu Eko to technicy weterynarii, którzy dodatkowo przeszli różne szkolenia specjalistyczne, łącznie z takimi, jak zajmowanie się zwierzętami terrarystycznymi. To zawodowcy z pasją - mówi komendant. - Nasz Patrol Eko wyposażony jest nie tylko we wszelkiego rodzaju łapki i chwytaki do odławiania róż- nego rodzaju zwierząt, konte- nerki do ich transportu czy klatki do przetrzymywania (przed transportem do wetery- narza czy ośrodka rehabilitacji). Ma też specjalistyczny pojazd, drugi już w swojej historii, który kupiony został dzięki wsparciu torunian, oraz inkuba- tor dla małych zwierząt. Wiele tych sprzętów to efekt za- angażowania torunian, kupio- ne zostały z budżetu obywatel- skiego - podkreśla Bartulewicz.

W Toruniu zadaniem eko- strażników jest nie tylko nie- sienie pomocy zwierzętom, ale i kontrola spalania, a więc zadania związane z czystością powietrza. Stąd na ich wypo- sażeniu także drony i kamerki. To już jednak inna historia...

- Są strażę w Polsce, które mają dwie osobne komórki: Animal Patrol, ratujący zwie- rzęta, i Eko Patrol, czuwający nad jakością powietrza i gene- ralnie środowiska. Każdy z tych patroli liczy po trzydzieści kilka osób. To jednak jest moż- liwe w tak licznych jednost- kach, jak wspomniane przeze mnie strażę łódzka czy wroc- ławska. Mają ogółem po 350-400 strażników. Toruńska liczy ich sobie 130, więc nasz 4-osobowy Patrol Eko łączy różne obowiązki - objaśnia ko- mendant. ©



W skład czteroosobowego Patrołu Eko Straży Miejskiej w Toruniu wchodzi, między innymi, Mariusz Kościuk i Monika Kalinowska



PTASIE AMORY. NIE WIOSNA, NIE W MAJU, ALE TERAZ JEST ICH CZAS GODOWY

Moim symbolem ptasiej miłości są kruki. Samiec i samica są wobec siebie bardzo czuli. Przeczesaują sobie wzajemnie pióra. Wydają delikatne głębokie dźwięki, wręczając sobie nawzajem pokarm. Chodzą koło siebie synchronicznie. Fascynują lotami godowymi. Zdarza się, że pokonują w powietrzu kilkadziesiąt metrów, w tym jeden z ptaków na plecach, albo wykonując fikołki – o miłosnych zwyczajach ptaków opowiada nam Tomasz Szczansny, leśnik, fotograf, ornitolog z Nędzy w powiecie raciborskim

Ireneusz Stajer

Czy zima jest odpowiednim czasem na ptasie amory? Wydaje się, że skrzydlate zajmuje teraz bardziej, jak tu znaleźć pożywienie niż miłosne uniesienia...

Zima jest bardzo dobrym czasem na ptasie gody, choć nie dla wszystkich gatunków. Ptakom zwykle nie jest zimno. Chroni je przed chłodem gęste upierzenie i znajdujące się między piórami pęcherzyki powietrza działające na zasadzie termosu. Zimą ptaki najbardziej cierpią na brak pokarmu. Dzięki ciłom, które żerują pod korą drzew, czy sówom zjadającym myszy i inne ptaki, nie doskwiera brak pożywienia, więc mogą oddawać się amorom. Dla nas plusem jest to, że w lesie możemy usłyszeć pojedyncze śpiewy godowe, których nie zagłusza wiosenny harmider, kiedy wszystkie ptaki śpiewają naraz.

Które ze znanych nam gatunków ptaków zimą zaczynają miłosne harce?

Najbliżej człowieka są dzikie kaczki (od nich pochodzi kaczka domowa), więc najłatwiej to właśnie je obserwować, zwłaszcza krzyżówkę, która rozpoczyna sezon godowy już w grudniu. Kaczki bezsprzecznie najładniejsze są zimą. Nad Wisłą, Odrą oraz na niezamarniętych zbiornikach wodnych spotkamy teraz duże ilości tych ptaków. Możemy się im przyjrzeć i zobaczyć za plecami samców podwinięty kędziorek z piór. Baczna uwaga zwraca na tę ozdobę samice. Dodam, że zjawiskowo wygląda też bytująca w rejonie Bałtyku kaczka lodówka. Jeśli ktoś odpoczywa nad morzem, powinien



Tomasz Szczansny: Ptakom zwykle nie jest zimno. Chroni je gęste upierzenie i pęcherzyki powietrza między piórami

zobaczyć lodówkę na żywo. Pod koniec wiosny i latem dzikie kaczki będą miały zużyte pióra po intensywnym sezonie lęgowym. Jeżeli chcemy je podziwiać, to teraz jest na to najlepszy czas.

Jak wyglądają zaloty kaczek?

Dla nas nietypowo (śmiech). Wszystko zależy od gatunku, np. samiec krzyżówki wręcz topi samicę w wodzie, wchodząc na nią podczas zalotów.

Nie obywa się również bez tańców godowych. Samce pływają wokół samicy, gwałtownie prostują ciało i wydają charakterystyczne, nosowe dźwięki – tzw. kłęk-kłęk-kłęk.

W jaki sposób zimą uprawiają amory inne ptaki? Przypuszczam, że zachowania poszczególnych gatunków są zróżnicowane...

Warto powiedzieć o gilach, które właśnie zaczynają

gody. Są symbolem zimy, widoczne dzięki jaskrawoczerwonemu zabarwieniu. To ptaki bardzo monogamiczne. Łączą się w pary na całe życie, co jest rzadkością w ptasim świecie. Przez to samce niewiele śpiewają, bo nie muszą szukać partnerki, ale też są mniej narażone na atak drapieżnika. Nie muszą też imponować akrobacjami powietrznymi przed samicami. Okazuje się, że gile żyją długo. Najstarszy potwier-

dzony przez badaczy ptak tego gatunku miał 17 lat. Monogamia służy gilot.

Jeśli mowa o związkach monogamicznych, to symbolem zakochanych są gołębie. Dobierają się w pary na całe życie i wspólnie wychowują potomstwo...

Moim symbolem ptasiej miłości są jednak kruki, które teraz właśnie wchodzą w okres godowy. Wielokrotnie miałem możliwość obser-

wować zachowanie kruków w tym czasie. Samiec i samica są wobec siebie bardzo czuli. Przeczesaują sobie wzajemnie pióra, wydają delikatne głębokie dźwięki, wręczając sobie nawzajem pokarm. Chodzą koło siebie synchronicznie. Fascynują swoimi lotami godowymi. Zdarza się, że pokonują w powietrzu kilkadziesiąt metrów, w tym jeden z ptaków na plecach... albo wykonując fikołki. Po wyglądzie na odległość nie jesteśmy w stanie rozróżnić, czy to samica czy samiec. Zwykle jednak to samiec stara się zaimponować samicy.

Ludzie raczej maskują swoje uczucia, ptaki idą na całość, nie ukrywając swych emocji. Nieprawdaż?

Swoje uczucia pokazują w widowiskowy sposób, jak wspomniane kruki. Inaczej zachowują się dzięcioły. Nie śpiewają, nie komunikują się głosem ze sobą, za to dają „koncerty perkusyjne”. Wyszukują puste drzewa i bębnią w nie dziobami, a pnie działają jak pudło rezonansowe. Dzięcioły dobrze słyszą właśnie zimą, gdy nie śpiewają jeszcze inne ptaki. Stukanie kilkadziesiąt razy na minutę niesie się po całym lesie. Zakochane ptaki uderzają też dziobami w stare latarnie, parapety, co rozchodzi się po całej okolicy. Samicy wydaje się, że samiec, który tak mocno stuka, musi być silny. Bardzo aktywne są teraz puszczyki. Pohukują z największą w roku intensywnością. Niestraszne są im mrozy. W pierwszej kolejności szukają pokarmu. Jeśli śniegu jest dużo i trudno znaleźć pożywienie, rezy-

FOT. MARCIN MUSIAŁ

gnują z lęgów, czekając na lepszą sposobność. Puszczki żyjące w miastach łatwiej mogą upolować gryzonia bądź mniejszego ptaka. Nie tylko nawołują się pohukiwaniem, ale lubią księżycowe noce. Samiec odsłania białe pióra pod dziobem, by samica mogła go łatwiej zauważyć. Czasem zdarza się, że jak później policzymy, młode są owocem bujnej nocy sylwestrowej, czyli godów na przełomie starego i nowego roku.

Słyszałem, że ważną funkcję w ptasich konkurach pełni ogon. Dlaczego? Co jest takiego w ogonie, że przyciąga uwagę drugiej płci? Ogon jest bardzo istotną częścią ciała w zalotach ptaków. Każdy od razu pomyśli o pawiu, gdy samiec prezentuje partnerce swój okazały tren (ogon). Jeśli chodzi o rodzime gatunki, można przywołać jaskółkę dymówkę, która ma długi ogon z dwoma końcówkami. Okazuje się, że samica obserwuje ogon samca. Im bardziej jest on symetryczny i dłuższy, tym bardziej samiec jest atrakcyjny jako potencjalny partner. Bo jeśli tak dobrze radzi sobie w życiu z tak długim ogonem (przeszkadza w polowaniu, drapieżnik lepiej go widzi), to znaczy, że to supersamiec. I warto w niego inwestować! Podobnie jest w przypadku małego ptaka o nazwie raniuszek, także charakteryzującego się długim ogonem.

Zdobycie względów drugiej płci nie jest zazwyczaj łatwym zadaniem. Jakie strategie stosują ptaki, by dopiąć celu?

Stosują różne strategie. Chodzi przecież o przekazanie pisklętom jak najlepszych genów. Nawet u gatunków monogamicznych w gnieździe znaleźć można młode od jeszcze jednego samca. Samica kopuluje z drugim

SROKOSZ MA W ZWYCZAJU, ŻE UPOLOWANE GRYZONIE PRZYNOSI PARTNERCE. CZĘSTO JEDNAK LEPSZE OKAZY DOSTARCZA INNEJ SAMICY, KTÓRĄ MA „NA BOKU”

partnerem, by pula genetyczna piskląt była bardziej zróżnicowana. Jak policzono, tylko 15 procent ptaków jest sobie wiernych. W pozostałej części mamy kopulacje pozapartnerskie, czyli „zdrady”. Ptaki, które poszukują lepszych partnerów niż ten, z którym są obecnie, to np. sikory. Badania naukowe wskazują, że aż 92 proc. skrzydlatych rozchodzi się po wychowaniu piskląt albo jeszcze wcześniej.

Czy ptaki przeżywają jakoś rozstanie z dotychczasowym partnerem?

Gatunki poligamiczne i monogamiczne, które łączą się w pary tylko na czas wychowania młodych, przyjmują to normalnie, bez poczucia straty. Wychowały młode, czyli wydarzyło się to, co najważniejsze, więc mogą polecieć każdy w swoją stronę. Natomiast w przypadku gatunków wiążących się na całe życie (np. żurawie, gęsi) wygląda to inaczej. Łączą się one w pary z innymi ptakami dopiero po śmierci partnera bądź partnerki. Niekiedy w ogóle rezygnują z nowych lęgów. Gęsi np. tworzą stadła rodzinne, składające się z młodych, rodziców, wujków, ciotek, kuzynostwa. Kiedy jeden z osobników zginie, pozostałe odczuwają stratę. Tak samo jest z żurawiami. Część z nich zdecydowała się zostać u nas na zimę i szybko przystępują do godów. Ich klangor (śpiew antyfonalny, naprzemienny) niesie się

często na parę kilometrów. Żurawie przystępują do tańców godowych, które wiąże samca z samica. Po śmierci jednego z ptaków, drugi wraca do gniazda, czekając na partnera, który, niestety, już nie przyleci...

Zdarzają się przypadki odwrotne? Myślę tutaj o sytuacji, gdy jeden z ptaków nic nie robi sobie z uczuć partnerki (partnera).

Oczywiście. Srokosz np. ma w zwyczaju, że upolowane gryzonie zawiesza na krzewach lub przynosi swojej partnerce. Często jednak lepsze pożywienie dostarcza innej samicy, którą „ma na boku”. Ona zawsze staje lepsze prezenty. Srokosze „nie przejmują się”, gdy partner (partnerka) odchodzi.

Ponoć samiec pawia, przy odpowiednich staraniach, potrafi zdobyć przychyłność do 95 procent samiec znajdujących się w jego otoczeniu...

Nie znam biologii tego gatunku, ale mogę opowiedzieć o żyjących w naszym naturalnym środowisku bąku i trzcinia. Każdy z nich ma swoje terytorium. Bąk nietypowym dźwiękiem (jakby dmuchania w butelkę) dociera do kilku samic. Broni swojego terytorium i znosi pożywienie każdej z tych samic. Trzcinia ma jedną samicę, z którą jest przez cały czas. Zbliża się też do innych samic, które zapładnia, ale one same muszą wychowywać pisklęta.



W ptasim świecie z podziałem obowiązków dotyczących opieki nad pisklami jest różnie. Są troskliwe samce, są i samiczki, które szybko zmieniają partnera i lecą na kolejne amory

Zwykle to samce konkurują o samice. Czy w naszej przyrodzie znajdziemy gatunki ptaków, u których jest na odwrót?

Tak jest u muchołówki białoszyjej. Samica ma młode, które dokarmia dwóch samców. Obaj myślą, że to ich pisklęta, z czego korzysta partnerka. Podobnie jest w przypadku samicy strzyżyka przyjmującej nasienie od kilku samców, choć ojcem młodych jest tylko jeden z nich. Samica strzyżyka dysponuje kilkoma gniazdami, które wybudował dla niej każdy z samców. Nocuje sobie w nich i jest karmiona przez kilku partnerów. Nie znam jednak przypadku w ptasim świecie, by to samica adorowała samca. U cietrzewi samce walczą na arenie, a samica wybiera jednego z nich. Niemniej samice wróbla starają się „dochodzić swoich

praw”. Jeśli partner „zdradzi” samicę z inną, a ona się o tym dowie, niszczy gniazdo „kochanki” swojego partnera. Nie wypuszcza go, „mówiąc”: „idź sobie”, ale mści się na samicy, która uwiodła jej samca.

Generalnie, jakich samców ptasie samice wolą najbardziej?

To zależy od gatunku. Generalnie najlepszy samiec to taki, który dobrze śpiewa, przynosi do gniazda dużo i dobrej jakości pokarmu, ma zadbane upierzenie (jak w przypadku dymówki długie, symetryczne pióra). Zwykle to są te trzy najważniejsze rzeczy. Ptaki nie śpiewają, bo im jest wesoło, ale żeby zwabić samice. Słowiki śpiewają nocą, ponieważ o tej właśnie porze migrują samice. Wabią tym samym przyszłe partnerki, które ich nie widzą, ale jedy-

nie słyszą. Jak widać, decydującego znaczenia nie ma wielkość samca, ale jego inne cechy.

Owocem ptasich amorów są pisklęta. Kto w ptasim świecie opiekuje się małymi, kto uczy je latać, zdobywać pożywienie, radzić sobie z niebezpieczeństwami: samica czy samiec?

To bardzo szerokie pytanie. Każdy gatunek ma inaczej. W skrajnym przypadku kukułka samiec znajduje gniazdo innego gatunku i „kuka”, przywołując samicę. Ta przylatuje, składa jajo (często przedtem wyrzuca jedno ze znajdujących się w gnieździe jaj) i na tym kończy się rola kukułczych rodziców. Pisklęta, w tym młodą kukułkę, wychowują przybrani rodzice, np. trzciniczka. Ptaki mają genetycznie wbudowaną umiejętność śpiewania. Głos kukułki jest taki prosty, bo nie ma kto nauczyć jej śpiewać. Pomimo tego, że wychowują je trzciniczki bądź gąsiorki, które mają swój śpiew, kukułki potrafią wydawać jedynie proste dźwięki „ku ku, ku ku”. U krzyżówki samiec nie pomaga w wysiadywaniu jajek i opiece nad pisklętami. Jest niemniej cały czas przy samicy. Samica leci tymczasem do następnego partnera. Remiz buduje kilka gniazd i to samica decyduje, gdzie złożyć jaja. Czasem potrafi ukryć te jaja, by samiec był z nią jak najdłużej. Bywa i tak, że samica złoży jaja i odlatuje do kolejnego samca. Wtedy samiec sam wysiadyuje jaja. O swoich obserwacjach piszę na stronie <https://www.tom-eksczansny.pl>



Żurawie podczas tańca godowego. Zamieszkują północną i środkową część Eurazji



Remiz buduje gniazda w kształcie buta...



Puszczyk to najpopularniejsza w Polsce sowa. Jest spotykany także w dużych miastach

NAJSZYBSZY W HISTORII. UŁOŻYŁ KOSTKĘ RUBIKA W MNIEJ NIŻ 3 SEKUNDY

Po raz pierwszy w historii — nie Polski, ale całego świata — ktoś ułożył tradycyjną kostkę Rubika w czasie poniżej trzech sekund. Wcześniejsi rekordziści zbliżali się do tej granicy coraz bardziej, lecz małymi krokami. Podczas zawodów w Gdańsku barierę przełamał 9-letni Teodor

Andrzej Kowalski

Młody gdańszczanin na rekord zapracował, poznając łamigłówkę na poziomie profesjonalisty, a w kluczowym momencie wykazał się także niesamowitym instynktem — i zapisał się w historii.

Speedcubing nie jest dyscypliną, która na co dzień przyciąga tysiące widzów, ale ma oddanych pasjonatów. To w gruncie rzeczy sport umysłowy, któremu w klasyfikacji najbliższe do szachów. Polega na jak najszybszym ułożeniu pomieszczonej kostki Rubika (i jej odmian) według ustalonych zasad. Zawodnicy prezentują refleks, pamięć, koncentrację i precyzję na oficjalnych zawodach, gdzie czas odmierzany jest z dokładnością do setnych sekund.

Podczas takich właśnie zmagania, w trakcie turnieju GLS Big Cubes 2026 w Gdańsku, doszło do rzeczy niebywalej. 9-letni chłopiec pobił rekord i jako pierwsza osoba na świecie przekroczył barierę trzech sekund w rozwiązywaniu klasycznej kostki 3×3×3. Dokładnie 2,76 sekundy zajęło Teodorowi Zajądrowi z Gdańska wykonanie... 29 ruchów. Sprawa naprawdę niezwykła.

Jak wyjaśnia w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” Patryk Milewczyk, prezes Polskiego Stowarzyszenia Speedcubingu, zawody organizowane w Gdańsku 8 lutego 2026 roku zapisały się już na kartach historii.

— To historyczny moment — pierwsze przełamanie bariery trzech sekund — podkreśla Patryk Milewczyk. — Oznacza to, że podczas oficjalnych zawodów, pod nadzorem delegata, uzyskano wynik poniżej trzech sekund. W trakcie domowych treningów zdarzało się już osiągać takie czasy, więc wielu z nas wiedziało, że złamanie tej gra-

nicy na oficjalnych zawodach jest tylko kwestią czasu. Mimo to chwila, w której stało się to naprawdę, w warunkach turniejowych, była absolutnie niepowtarzalna.

Żeby zrozumieć, jak do tego niezwykłego momentu doszło, trzeba przyrzeć się bliżej samej dyscyplinie. Przed ułożeniem kostki każdy zawodnik ma 15 sekund na analizę układu i zaplanowanie ruchów. Jak wyjaśniają zawodnicy, większość osób układa kostkę metodą CFOP, w której ostatnią warstwę rozwiązuje się w dwóch krokach: najpierw ustawia się elementy właściwą stroną do góry, a następnie przestawia je na odpowiednie miejsca.

Istnieje jeszcze bardziej zaawansowana technika — ZBLL — która pozwala połączyć te dwa etapy w jeden. Oszczędza ułamki sekund, ale wymaga nauczania się niemal 500 przypadków. Metodę tę stosują głównie speedcuberzy walczący o rekordy świata.

Dzięki błyskawicznej reakcji — mowa tu o ułamkach sekund — Teodor przeszedł z jednej metody (CFOP) w drugą (ZBLL), bo pozwolił mu na to układ kostki. W czasie poniżej trzech sekund zdążył dostrzec właściwość i zmienić taktykę.

— Pod koniec zaplanowanej sekwencji ruchów Teodor zauważył, że ostatnie elementy może ułożyć w inny sposób i dzięki temu uzyska lepszy wynik. Rekord poprawił bardzo wyraźnie — o 0,29 sekundy. A w ostatnich latach poprzeczka była podnoszona minimalnie, nawet o 0,03 sekundy — opowiada prezes Polskiego Stowarzyszenia Speedcubingu Patryk Milewczyk.

Teodor dokonał rzeczy naprawdę niesamowitej, ale z pewnością nieprzypadkowej. To efekt lat treningów, setek algorytmów — czyli sekwencji ru-



Już w wieku czterech lat — według relacji rodziców — Teodor potrafił ułożyć kostkę, a algorytmów uczył się od brata

chów — oraz ogromnego talentu.

— W układaniu na czas bardzo ważne są refleks, szybkie ręce i duża dyscyplina treningowa — mówi Patryk Milewczyk. — Zawodnicy uczą się se-tek, a nawet tysięcy zestawów

algorytmów, dlatego ta dyscyplina znakomicie rozwija pamięć. Oprócz ich znajomości wykorzystuje się twórcze podejście do ich stosowania, planowanie pierwszych etapów ułożenia już podczas preinspekcji oraz intuicyjne tworze-

nie rozwiązań w trakcie układania. Do tej samej sytuacji na kostce można podejść na wiele sposobów, dlatego bardzo istotne są logiczne myślenie i wyobraźnia przestrzenna.

Jak zaczęła się przygoda Teodora z nietypową dyscy-

pliną? Dla niewtajemniczonych historia dziecka bijącego rekord świata w tak analitycznej dziedzinie może wydawać się niezwykle. W praktyce młody wiek wręcz sprzyja rozwiązywaniu łamigłówek — jednymi z najlepszych zawodników są właśnie dzieci. W przypadku gdańszczanina wszystko zaczęło się bardzo wcześnie, dzięki rodzeństwu i rodzicom.

— Kiedy masz 3-4 lata, a twoje dużo starsze rodzeństwo czymś się pasjonuje, zarażasz się tym jak wirusem. Tak było w przypadku Teodora. Najpierw przyglądał się, jak kostkę Rubika układają jego brat Stefan i siostra Ada. Kolejnym etapem było układanie łamigłówek po kilku ruchach pomieszczenia — opowiada Mateusz Zająder, ojciec Teodora.

Już w wieku czterech lat — według relacji rodziców — Teodor potrafił rozwiązać kostkę, a algorytmów uczył się od brata. Rodzina od początku była świadoma, że może zająć daleko i nie trzeba było długo czekać na pierwsze rekordy.

— To był moment, w którym odkryliśmy ogromny potencjał naszego najmłodszego syna. Dla niego wszystko było czystą zabawą — dodaje Mateusz Zająder. — Jako sześciolatek regularnie pojawiał się już na zawodach. W tamtym czasie razem z bratem Stefanem rozpracowywał kostkę 2×2×2. Historyczna chwila przyszła na zawodach w Warszawie w 2023 roku, gdzie siedmioletni Teodor Zająder ustanowił rekord świata w tej konkurencji, rozwiązując kostkę w 0,43 sekundy — w pojedynczym ułożeniu (tzw. singlu). Dla Polski i świata był to szok, ale dla nas — moment, którego się spodziewaliśmy. Teoś niejednokrotnie uzyskiwał takie czasy w domu, więc było kwestią czasu, aż stanie się to na oficjalnych zawodach.

Dziś młody Teodor jest już zawodnikiem na poziomie profesjonalnym, dla którego rekordy stają się normą. Nic jednak nie przychodzi samo — rodzice podkreślają, że mimo młodego wieku wykazuje cechy sportowca.

— Trenuje regularnie. Zazwyczaj wystarczą trzy, cztery godziny dziennie, choć czasem trening jest intensywniejszy. Regularnie jeździ też na zawody, około dwudziestu razy w roku. Po sezonie przychodzi czas na odpoczynek. Wtedy gra w szachy.

Teodor Zająder nie skończył jeszcze 10 lat, a ma już na koncie wiele sukcesów. W dorobku ma wicemistrzostwo i dwukrotne mistrzostwo Polski oraz mistrzostwo Europy w konkurencji 2×2×2, a także medale w głównej konkurencji 3×3×3 — m.in. brązowy medal mistrzostw Polski 2024 i srebrny mistrzostw Polski 2025. Łącznie zdobył już 130 medali.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

PRZYSZEDŁEM Z FRANCJI. JAK WYROBIĘ DOWÓD, WRACAM

Szedł prawie półtora roku przez Europę, by zatrzymać się na krótko w niewielkiej wsi na Podkarpaciu. Historia pana Przemysława brzmi jak scenariusz filmowy

Barbara Galas

Na pierwszy rzut oka zwyczajny mężczyzna. Szczupły, średniego wzrostu, opanowany. Nie zaczepia, nie prosi, nie narzuca się nikomu. Spaceruje po wsi, jakby był tu tylko przejazdem.

- Jestem tu tylko chwilowo. Jak wyrobię dowód, wracam do Francji - mówi bez większych emocji, jakby opowiadał o przesiadce na dworcu.

Ma 41 lat i za sobą drogę. Prawie półtora roku pieszo. Z Francji do Polski.

Zaniepokoiło nas, że się tu pojawia

Zima w tym roku nie oszczędza nikogo. Styczeń był wyjątkowo mroźny, minusowe temperatury utrzymywały się zarówno w dzień, jak i w nocy. Luty zaczął się podobnie. I to w pierwszym tygodniu lutego mieszkańcy Futomy zauważyli, że po okolicy od dłuższego czasu kręci się nieznamy mężczyzna z psem.

- Zaczęli do mnie dzwonić mieszkańcy. Mówili, że co jakiś czas przechodzi tu obca osoba, młody mężczyzna z psem. Postanowili sprawdzić, gdzie on przebywa - opowiada Małgorzata Drewniak, sołtys Futomy.

Kilka osób zebrało się razem. Nie chcieli iść pojedynczo, dla własnego bezpieczeństwa. Dotarli do opuszczonego budynku gospodarczego.

- Wtedy zobaczyliśmy, że ten pan rzeczywiście tam mieszka. Był bardzo spokojny. Zaczął z nami rozmawiać. Zobaczyliśmy, w jak trudnych warunkach przebywa - mówi sołtyska. Bez prądu. Bez gazu. Bez bieżącej wody.

Jest honorowy. I bardzo grzeczny

Pomoc przyszła natychmiast. Ciepły posiłek, ubrania, kołdry, karma dla psa.

- On jest osobą honorową. Wydaje mi się, że trudno mu było to pomoc przyjąć. Ale był bardzo grzeczny i wdzięczny. Mieszkańcy przynieśli jedzenie, coś ciepłego do ubrania, jedzenie dla psa. To była taka pierwsza, ludzka pomoc - relacjonuje pani Małgorzata.

Powiadomiono Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Błażowej i policję. Zapropomowano schronisko.

Pan Przemysław odmówił.

- Nie pójdę. Nie zostawię psa. Spaceson jest ze mną od lat. To mój przyjaciel. Jedyny, jakiego mam - mówi cicho.

Przyszły lata bezdomności

Nie zawsze był bezdomny. W młodości miał się różnych zajęć fizycznych, sezonowych, dorywczych. Od wielu lat żyje bez stałego domu. Tułał się po Polsce od 14. roku życia, kiedy uciekł z domu. Mając 19 lat wyjechał za granicę. Był m.in. w Niemczech, Holandii, Belgii, Francji, Andorze, Luksemburgu.

Jako dziecko uciekł z domowego piekła.

- Byłem maltretowany. Rodzina, która powinna być bezpieczną przystanią, była miejscem cierpienia. Nikt mi nie pomógł. Ani policja, ani państwo - w jego głosie nie ma natarczywości i agresji, jest żal i zmęczenie.

Nigdy nie założył własnej rodziny. Nie stworzył domu. Do Polski wracał prawie półtora roku. Bez pieniędzy. Z psem u boku.

- Z Francji szedłem przez Alpy Francuskie, potem Włoskie. Mediolan, Turyn, Wenecja... dużo przygód. Nie zawsze przyjemnych. - Na piechotę poznaje się świat inaczej. Turysta tylko patrzy. A ja spałem w szopach, pod plandeką, pod gołym niebem. Poznaje się ludzi jakby z drugiej strony życia.

Kiedy zimą sypiał w śniegu, wykopywał podłużny dół, rozpałał ogień.

- To takie ognisko syberyjskie - mówi zdawkowo.

Dlaczego wrócił?

- Bo nie można wyrobić dowodu osobistego w konsulacie. Gdybym mógł to zrobić za granicą, nie byłoby mnie tutaj.

Jeszcze kilka tygodni spędzi na Podkarpaciu. Aż dostanie upragniony dokument. W marcu chce ruszyć w drogę powrotną.

Słoma dobrze izoluje

Zaprasza do środka. Ciemno. Urządził się w jednym



Pan Przemysław zamieszkał w pustostanie, bez prądu, gazu i bieżącej wody, ale ze swoim wiernym przyjacielem

z pomieszczeń. Słoma zamiast materaca.

- Słoma bardzo dobrze izoluje. Jest lepsza niż styropian. W niektórych krajach budują z niej domy - tłumaczy.

Ogrzewa się prowizorycznym piecykiem. Sam go zrobił. Kiedy dokłada drewno, dym szybko wypełnia wnętrze. Szczypie w oczy, dławi w gardle. Musimy wyjść na chwilę na zewnątrz, by

złapać oddech. Na podłodze leży karma dla Spacesona i kilka produktów spożywczych od mieszkańców - konserwy, kiełbasa śląska, chleb.

- Ja już spałem w śniegu, na betonie. Tu naprawdę jest dobrze - uśmiecha się.

„Samotność jest gorsza niż bieda”

Czy doskwiera mu samotność?

- Czasami. Samotność jest gorsza niż bieda. Można mieć pieniądze i być samotnym. A samotność potrafi człowieka zniszczyć.

Po chwili dodaje z gorzkim uśmiechem: - Gdyby pies potrafił mówić, ludzi bym nie potrzebował.

Spaceson, pies rasy border coli, reaguje na każdy jego ruch. Nie odstępował go na krok. Przeszedł z nim pół Europy. Pan Przemysław krytycznie mówi o systemowej pomocy w Polsce.

- Tu dają zupkę i zabierają dokument. Tam inwestują w człowieka. We Francji ludzie zapraszają do domów. Możesz się wykąpać, przespać, wyprać. Podkreśla, że nie chciał schroniska ze strachu przed chorobami i rozstaniem z psem.

- Ja nie prosiłem o pomoc. Chcę tylko dowód.

Futoma nie odwróciła wzroku

Mieszkańcy są zainteresowani tym, jak pomóc temu panu, żeby nie żył w takich warunkach - mówi sołtyska. - Futoma jest miejscowością gościnną. Nikogo nie zostawiamy bez pomocy. Trwają rozmowy o tymczasowym lokum. Wszystko zależy od niego.

- To młody, zdrowy człowiek. Może będzie chciał coś zmienić. Decyzja należy do niego.

Co na to pan Przemysław? - Ta pomoc... pierwszy raz w Polsce spotkało mnie coś takiego. Kiedy byłem młody, nikt mi nie pomógł. Ludzie byli zamknięci na takich jak ja. Widzę, że trochę się zmieniło.

Rosjanin z Uralu z medalem olimpijskim dla Polski

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Władimir Siemirunnij wywalczył na torze „Milano Speed Skating Stadium” w stolicy Lombardii srebrny medal XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich w łyżwiarstwie szybkim na 10 000 metrów.

Wygrał Czech Metoděj Jílek, a po brąz sięgnął Holender Jorrit Bergsma.

Na starcie najdłuższego olimpijskiego dystansu panczenistów stanęło 12 zawodników. 23-letni Władimir Siemirunnij jechał w trzeciej parze razem z Holendrem Stijnem Van De Bunttem.

Reprezentant Polski początkowo miał bezpośrednio rywalizować z rekordzistą świata - Davide Ghiotto. Włoch to m.in. brązowy medalista olimpijski na 10 000 metrów sprzed czterech lat. Zmiana nastąpiła po rezygnacji ze startu Amerykanina Caseya Dawsona, który postanowił skoncentrować się na biegu drużynowym.

Popularny „Władek” - jak nazywają go koledzy z kadry - spisał się bardzo dobrze. Po 25 okrą-

żeniach uzyskał czas 12:39.08 i prowadził na półmetku, czyli po występie sześciu zawodników. Najgroźniejsi rywale mieli startować w ostatnich parach.

- Stać mnie było na więcej. Celowałem w rekord olimpijski (Szwed Nils van der Poel 12:30.74). Byłem jednak zdenerwowany i nie jestem z siebie do końca zadowolony. To był jednak mój debiut olimpijski - mówił bezpośrednio po występie.

23-letni Siemirunnij, urodzony w Jekaterynburgu na Uralu, przyjechał do Polski w 2023 roku, a obywatelstwo odebrał pod koniec sierpnia ubiegłego roku. Wcześniej miał propozycje startów w Kazachstanie i Holandii. Oferta z Polski okazała się jednak najbardziej konkretna.

Władimir jest zawodnikiem KS Pilica Tomaszów Mazowiecki, specjalizuje się w długich dystansach. Na włoskich igrzyskach był pierwszym rezerwowym na 5000 metrów i ten status zachował do końca.

Dla Polski w sportowym CV zdążył już wywalczyć w ubiegłorocznych mistrzostwach świata w Hamar medale brązowy (5000



Władimir Siemirunnij: - Mam nadzieję, że dla Polski ten medal też dużo znaczy

metrów) i srebrny (10 000 metrów).

W niedawnych mistrzostwach Europy w Tomaszowie Mazowieckim zdobył tytuł mistrzowski (5000 metrów) i wice-mistrzowski (1500 metrów). Na tym drugim dystansie Siemirunnij zaprezentuje się zresztą w Mediolanie 19 lutego.

Dwa dni później czeka go także występ w biegu ze startu wspólnego.

Za srebrny medal Władimir Siemirunnij otrzyma z Polskiego Komitetu Olimpijskiego 400 000 złotych w gotówce, 200 000 w tokenach (używanych jako środek wymiany lub płatności), obraz, voucher na wa-

kacje oraz biżuterię o wartości do 2000 złotych.

Łączna premia z Ministerstwa Sportu i Turystyki, rozłożona na 24 raty po 15 427,26 złotych, wyniesie 448 495,92 złotych (z jednorazową wypłatą w wysokości 78 241,68 złotych).

Ponadto, „Wowa” może już liczyć na emeryturę olimpijską

(każdy medalista otrzymuje taką samą kwotę, niezależnie od liczby zdobytych medali czy ich koloru), którą zacznie otrzymywać po ukończeniu 40. roku życia. Od stycznia 2026 roku jest to 5116,99 złotych (wcześniej było to 4967,95 złotych).

Dane Ministerstwa Sportu i Turystyki wskazują, że w 2025 roku świadczenie otrzymywało 626 sportowców. Kacper Tomasiak i Władimir Siemirunnij będą kolejnymi...

W Mediolanie Damian Żurek dwukrotnie otarł się o medal. Najpierw na 1000 metrów przegrał brązowy (z Chińczykiem Zhongyan Ning) o 0.07 sekundy, a w minioną sobotę na dystansie dwukrotnie krótszym musiał zadowolić się 4. miejscem (do trzeciego Kanadyjczyka Laurenta Dubreuil stracił raptem 0.09 sekundy!).

Znany szkoleniowiec, spec od łyżwiarstwa szybkiego Wiesław Kmieciak ocenił, że dwa czwarte miejsca Damiana Żurka nie są porażką. Podkreślił, że medal na 500 metrów był w zasięgu Polaka, ale w sobotnim biegu przeszkodził mu na finiszu rywalizujący z nim w parze Niderlandczyk Sebas Diniz. ©©

Szef Polskiej Misji Olimpijskiej: To jeszcze nie koniec, choć jest pewien niedosyt

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Rozmawiamy z szefem Polskiej Misji Olimpijskiej, byłym olimpijczykiem i brązowym medalistą MŚ z 2013 roku, Konradem Niedźwiedzkiem.

O wielkim pechu może mówić Damian Żurek, który zarówno na 500, jak i 1000 metrów zajął najgorsze dla sportowców, czwarte miejsce. Zabrakło tylko szczęścia?

To był dobry bieg Damiana, ale na pierwszym wirażu nie zbudował odpowiedniej prędkości i później musiał gonić. Niestety, tych ułameków sekund zabrakło na mecie. Wielka szkoda, bo stać go było na medal i zrobić wszystko, co mógł.

Pozostaje niedosyt, tym bardziej że w zawodach Pucharu Świata w tym sezonie Żurek zdobywał medale.

Dwa czwarte miejsca to są świetne osiągnięcia, ale Damian przyjechał tutaj z myślą o co najmniej jednym krążku, a na obydwa miał szansę. Mam nadzieję, że Damian utrzyma ten poziom, który teraz prezentuje, podobnie jak motywację do tego, żeby jesz-

cze do kolejnych igrzysk we Francji dojechać w jeszcze lepszej formie.

Nie zawiódł Władimir Siemirunnij, który wywalczył srebrny medal na 10 000 metrów. Rosjanin z polskim paszportem obiecał miejsce na podium i obietnicy dotrzymał.

Bardzo się z tego cieszymy! Na olimpijski medal czekaliśmy dwanaście lat. To wielki sukces Władka. Był jednym z faworytów, ale nie zawsze dobre wyniki w innych zawodach muszą iść w parze ze zdobywaniem medali na igrzyskach, dlatego tym bardziej wielki szacunek za to, co osiągnął.

W drugim tygodniu igrzysk mamy jeszcze jakieś realne szanse medalowe w łyżwiarstwie szybkim?

Na igrzyskach zdarzają się niespodzianki i nie chciałbym nikomu odbierać szansy. Między innymi na 1500 metrów wystartuje Natalia Czerwonka. Być może będziemy mieć jeszcze dwóch zawodników w biegu masowym, ale to jeszcze nie jest potwierdzone.

Siemirunnij nazywa pana tatą, doceniając wkład i pracę,



Damian Żurek zajął w Mediolanie dwa razy 4. miejsce. Polak jechał do Włoch z nadziejami na zdobycie medali

którą pan wykonał, aby mógł reprezentować białoczerwone barwy. Czuje się pan ojcem jego sukcesu?

Nie (śmiech). Mamy ze sobą bardzo dobry kontakt i bardzo się lubimy, a ja może rzeczywiście dołożyłem coś od siebie, aby mógł startować w reprezentacji Polski. Pomogłem mu podobnie jak wiele innych osób. Nad dokumentacją i innymi formalnościami pracowa-

ło biuro Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego z prezesem na czele, osoby z Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Staram się go wspierać i służyć radą, gdy czegoś potrzebuje. Najbardziej było mu to potrzebne, gdy przyjechał do Polski i nie miał nikogo znajomego. Teraz już ma, więc będzie mu łatwiej niż na początku.

Nie wiedzie się naszym reprezentantom w short-tracku. Po cichu polscy kibice liczyli na medal Natalii Maliszewskiej lub w sztafecie mieszanej.

Nie ma co kryć, że jest to pewien zawód. Zwłaszcza jeśli chodzi o sztafetę, bo w ostatnim czasie uzyskiwała dobry czas na różnych zawodach, między innymi mistrzostwach Europy. Ten wyścig był po prostu bardzo wolny w ich wykonaniu, prawdę mówiąc nie wiem, co się stało. Szkoda straconej szansy, musimy to jakoś przetrwać. Liczyliśmy się z tym, że to jest short-track i dużo się może wydarzyć, ale ubolewam, że się nie powiodło.

Niewiarygodnych rzeczy na skoczni w Predazzo dokonuje Kacper Tomasiak, który wywalczył już medale srebrny i brązowy. Trzy medale dla Białoczerwonych na półmetku igrzysk to chyba bardzo dobry wynik?

Przed igrzyskami zwłaszcza media sporo rozpisywały się, że możemy wrócić na tarczy i bez medalu, że będą to dla nas nieudane zawody. Ja mówiłem i wierzyłem, że przywieziemy więcej medali niż z Pekinu i tak też się stało. Tomasiak zachwyca, a to prze-

cież zaledwie 19-letni skoczek i ma już niesamowite umiejętności. Mam nadzieję, że to jeszcze nie koniec emocji i że nasi sportowcy nie powiedzieli ostatniego słowa.

Jak od strony organizacyjnej wyglądają igrzyska we Włoszech? Gospodarze stanęli na wysokości zadania?

Myszę, że tak. Nie docierają do nas żadne niepokojące informacje. Wszystko funkcjonuje jak należy.

To są najbardziej rozproszone igrzyska w historii. Sprawia to jakąś trudność?

Radzimy sobie, mamy swoich przedstawicieli w każdej wiosce olimpijskiej. Jest więcej kontaktu telefonicznego niż na żywo, ale jest to zrozumiałe.

Polscy sportowcy są zadowoleni z pobytu we wspomnianych wioskach?

Rozmawiam z nimi - i tak, nie narzekają.

Kto będzie chorążym reprezentacji podczas ceremonii zamknięcia igrzysk?

Decyzja jeszcze nie zapadła, wszystko rozstrzygnie się pod koniec tygodnia. ©©

PIŁKA NOŻNA PO ŚWIETNYM MECZU TRZY BRAMKI I TRZY PUNKTY PRZYWIEZIONE Z ŁODZI

Przed Chrobrym derby z Miedzią Legnica

RED
Głogów

Już w sobotę głogowianie rozegrają wyjazdowy pojedynek z silnym rywalem. Początek o godz. 19.30.

W Łodzi Chrobry już w 5. minucie objął prowadzenie. Po dograniu wzdłuż bramki od będącego na prawej stronie Kelechukwu Ibe-Tortiego piłkę do siatki skierował Kacper Laskowski i mógł cieszyć się z przybyłymi na stadion głogowskimi kibicami ze swojego piątego trafienia w tym sezonie. Gospodarze mogli odpowiedzieć w 15. minucie, ale Dawid Arndt odbił piłkę po groźnym strzale Bastiena Tomy. Z kolejną dobrą akcją Pomarańczowo-Czarni przebili się w 39. minucie i wymusili błąd Łodzian - futbolówkę do własnej bramki skierował interweniujący Mateusz Kupczak. Chrobry zszedł więc do szatni z dwubramkowym prowadzeniem.

Wynik z pewnością nie satysfakcjonował gospodarzy, ale

ŁKS nie zamierzał odpuszczać. Napierający rywale dopieł swego w 74. minucie. Dawida Arndta mocnym strzałem z pola karnego pokonał Kacper Terlecki. Zrobiło się nerwowo, a końcówka zapowiadała spore emocje - i to właśnie w takich chwilach widać siłę zespołu.

Chrobry ją pokazał. W 83. minucie, po dograniu Szymona Lewkota, Kacper Nowakowski jednym zwodem stworzył sobie przestrzeń i pewnym uderzeniem wpisał się na listę strzelców, ponownie dając głogowianom bezpieczną przewagę.

Chrobry nie wypuścił już tego zwycięstwa z rąk i z Łodzi przyjechał z pierwszym w tym roku kompletem punktów.

Wzmocnienia

21-letni pomocnik Radosław Bąk przechodzi do Chrobrego Głogów na zasadzie transferu definitywnego z Resovii Rzeszów. Przy Wita Stwosza podpisał 2,5-letni kontrakt z opcją przedłużenia o kolejny okres. To wychowanek klubu z Rze-



Mecz w Łodzi przyniósł głogowianom wiele satysfakcji

szowa. Od kilku sezonów jest piłkarzem pierwszej drużyny Resovii, z którą rywalizował zarówno na poziomie pierwszej, jak i drugiej ligi. W minionych rozgrywkach był podstawo-

wym zawodnikiem swojej zespołu. W Betclie 2 Lidze rozegrał 18 spotkań, zdobył 5 bramek i zaliczył jedną asystę, będąc najlepszym strzelcem drużyny.

Z kolei 24-letni obrońca Jakub Lis związał się z głogowskim klubem kontraktem obowiązującym do końca czerwca 2028 roku. Może również grać jako defensywny lub środkowy

pomocnik. W ostatnich sezonach reprezentował barwy Pogoni Szczecin, w której zadebiutował w Ekstraklasie w sierpniu 2024 r. Na najwyższym szczeblu rozgrywkowym rozegrał 17 spotkań.

ŁKS ŁÓDŹ - CHROBRY 1:3 (0:2)

BRAMKI: 0:1 Kacper Laskowski 5, 0:2 Artur Crăciun 39 (s), 1:2 Kacper Terlecki 74, 1:3 Kacper Nowakowski 83.

ŁKS: 1. Aleksander Bobek - 2. Jasper Löffelsend (46, 11. Gustaf Norlin), 28. Krzysztof Fałowski, 22. Artur Crăciun, 21. Mateusz Kupczak, 37. Piotr Głowacki (46, 19. Serhij Krykun) - 8. Koki Hinokio (59, 9. Andreu Arasa), 20. Mateusz Wysokiński, 88. Kacper Terlecki, 80. Bastien Toma (83, 16. Maciej Wojciechowski) - 99. Fabian Piasecki (70, 90. Mateusz Lewandowski).

CHROBRY: 99. Dawid Arndt - 44. Albert Zarówny, 8. Jakub Grič, 18. Myrosław Mazur, 80. Kacper Tabis - 17. Kelechukwu Ibe-Torti (77, 9. Mateusz Ozimek), 23. Szymon Lewkot, 7. Sebastian Bonecki, 15. Kacper Nowakowski (90, 24. Kamil Grzelak), 27. Kacper Laskowski - 10. Piotr Janczukowicz (66, 11. Sebastian Strózik).

ŻÓŁTE KARTKI: Hinokio, Crăciun - Bonecki. SĘDZIOWAŁ: Mateusz Jenda (Warszawa).

WIDZÓW: 4363.

FOT. CHROBRY GŁOGÓW SA

Kacper Tomasiak z trzema medalami na igrzyskach we Włoszech. Jeden wywalczył wspólnie z Pawłem Wąskiem

Zbigniew Czyż
Włochy

Najpierw 19-latek do wcześniejszego srebra dołożył brąz w konkursie na dużej skoczni. Drugie srebro wywalczył w konkursie duetów w skokach narciarskich na dużym obiekcie.

Dla kibiców to było doświadczenie jak za dawnych, najlepszych lat. W pierwszej serii konkursowej Tomasiak utrzymał wysoki poziom, zajmował 4. miejsce (skok na 133 m), z tylko 3,2 pkt straty do Kristofera Eriksena Sundala i aż 12,2 pkt do liderującego Japończyka Rena Nikaido (140 m). W drugiej próbie 19-latek z Beskidów wytrzymał ogromną presję (uzyskał 138,5 m), co nie udało się po chwili wspomnianemu Norwegowi, który stracił medal. To Polak awansował na 3. miejsce i cieszył się z brązu.

Do dwóch najlepszych zawodników - faworyzowany Domen Prevc odrobił z nawiązką 7-punktową stratę do Nikaido i wywalczył złoto - jeszcze trochę zabrakło. To nie popsuło



Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek zdobyli srebrny na tegorocznych igrzyskach

święta. Bo przecież mało kto wierzył, że w trakcie generalnie mało udanego sezonu Pucharu Świata (zadowolony mógł być tylko debutant Tomasiak) naszych skoczków stać będzie na olimpijski medal. A co dopiero na dwa...

- Starłem się złapać podobne czucie jak na skoczni normalnej. Na treningach się nie udawało, potem się udało.

Wiedziałem, że ciężko będzie, by było gorzej. Można tylko atakować, poprawić się trochę na ryzyku - mówi Tomasiak przed kamerą Eurosportu. - Ten drugi skok był trochę lepszy od pierwszego, więc myślę, że dosyć dobrze sobie poradziłem. Na pewno się stresowałem. To dodało takiej adrenaliny, siły na progu, a nie zaburzyło techniki.

W cieniu Tomasiaka solidny występ zanotowali dwaj pozostali Polacy. Paweł Wąsek ostatecznie był 14. (po I serii 12.), kończąc karierę Stoch 21. (spadek z 19.).

Niespodzianek było więcej, na przykład 8. miejsce zajęli Kazach Ilja Mizernych, a w „30” zabrakło Austriaka Stefana Krafta czy Norwega Mariusa Lindvika (bronił złota z Pekinu).

Historia Tomasiaka jest wręcz nieprawdopodobna. Rok temu w lutym skakał w mistrzostwach świata juniorów (8. w Lake Placid), a w Pucharze Kontynentalnym („druga liga” skoków narciarskich) plasował się wówczas w trzeciej dziesiątce. Dodatkowo to nie tylko jego olimpijski debiut, ale też pierwszy sezon w „dorosłych” skokach, w Pucharze Świata (główną imprezą miały być... MŚ juniorów). Jeszcze nawet nie stał na podium PŚ, jego najlepszy wynik to 5. lokata, na igrzyska pojechał jako 12. zawodnik „generalki”.

A w pierwszym olimpijskim występie zdobył dwa indywidualne medale, co wcześniej w skokach - ale nie w debiucie -

udało się tylko legendom tej dyscypliny: Adamowi Małyszwowi (Salt Lake City 2002) i Kamilowi Stochowi (Soczi 2014). Porównania z nimi są jak najbardziej wskazane, zwłaszcza że następuje symboliczne przekazanie pałeczki, bo Stoch kończy ze skokami, a kariera Tomasiaka właśnie ruszyła z kopyta.

- Kacper pisze piękną historię, bynajmniej nie wchodzi w czyjeś buty, tylko zakłada swoje, nowiutkie, świeże, bo ma jeszcze przed sobą mnóstwo lat kariery. Mam nadzieję, że moje wyniki czy Adama to on będzie prosto „pożerał” i będzie dużo, dużo lepszy niż my razem wzięci - stwierdził Stoch w rozmowie z Eurosportem.

Konkurs duetów wygrali Jan Hoerl i Stephan Embacher z Austrii. Brąz wywalczyli Johann Andre Forfang i Kristoffer Eriksen Sundal z Norwegii. Przed skokami sześciu ostatnich zawodników zaczął intensywnie padać śnieg. Pojawili się też mocne podmuchy wiatru. Po nieudanym skoku Tomasiaka jury zdecydowało o przerwaniu konkursu i uwzględnieniu wyników

dwóch z trzech planowanych serii.

Postawa Pawła Wąska była w poniedziałek sporym, pozytywnym zaskoczeniem. W obecnym sezonie niespełna 27-letni zawodnik spisywał się słabo, nie kwalifikował się nawet do polskiej kadry na poszczególne konkursy Pucharu Świata.

Trener Maciej Maciusiak postawił jednak na lidera Białoczerwonych w poprzednim sezonie i ta decyzja okazała się słuszna.

- Paweł rozkręcał się już w treningach, wskakiwał nawet do pierwszej „dziesiątki”, a zawody indywidualne na dużej skoczni już były dobre w jego wykonaniu. Teraz pokazał prawdziwy charakter i wielkie serce do walki. Kacper z kolei jest w tak wielkiej formie, że mimo niewielkiego błędu nie przeszkodziło mu to polecieć bardzo daleko. Drugi skok to już była w jego wykonaniu prawdziwa bomba - dodaje.

Kacper Tomasiak został pierwszym polskim skoczkim narciarskim, który wywalczył trzy medale na jednych igrzyskach.

