GAZETA wyborcza
wyborcza.pl
NIE MA WOLNOŚCI BEZ SOLIDARNOŚCI

Poniedziałek, 28 września 2026 | Redaktor prowadzący **Marcin Stelmasiak** | Cena gazety **8,99 zł** (w tym 8% VAT) | nr 226.11325, 1

Nakład 42 tys. + **298,5 tys. prenumerat cyfrowych**



FOT. REUTERS/STOYAN NENOV

Siatkówka

POLACY ZNÓW MAJĄ ZŁOTO

Polscy siatkarze mistrzami Europy! Pokonali w finale w Mediolanie 3:1 Francuzów i już drugi raz z rzędu zdobyli złoto. I awansowali na igrzyska olimpijskie w Los Angeles.

▶ 26-27 i Sport.pl

• Na zdjęciu: reprezentant Polski Aleksander Śliwka unosi trofeum, świętując zwycięstwo w mistrzostwach Europy wraz z kolegami z drużyny

Konflikt na Bliskim Wschodzie

„Nie” dla oferty Iranu

Prezydent USA twierdzi, że to Teheran bardziej potrzebuje umowy, bo przegrywa wojnę. „The Wall Street Journal” przewiduje, że Donald Trump wróci do bombardowań Iranu po listopadowych wyborach do Kongresu.

Alicja Lehman

Abbas Aragczi, szef irańskiego MSZ, jeszcze w Nowym Jorku na koniec 81. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ powiedział dziennikarzom, że jeśli USA wypełnią „konieczne warunki”, to cieśnina Ormuz będzie otwarta w ciągu tygodnia.

– Przedstawiliśmy Stanom Zjednoczonym za pośrednictwem mediatorów plan, zgodnie z którym, jeśli wypełnione zostaną określone warunki, cieśnina Ormuz zostanie otwarta pod koniec siódmego dnia, a rozmowy zostaną wznowione – powiedział Aragczi w piątek.

Nie wyjawił, o jaki plan chodzi, ale przyznał, że siedmiodniowa propozycja jest oparta na zobowiązaniach z memorandum między USA a Iranem.

Chodzi o porozumienie zawarte w czerwcu tego roku. Najważniejsze punkty to zobowiązanie Iranu, że nie będzie posiadał broni jądrowej; USA, Izrael i ich sojusznicy zakończą wszelkie działania wojenne na Bliskim Wschodzie; Amerykanie złagodzą sankcje nałożone na Iran i zakończą blokadę irańskich statków, a Iran „dołoży wszelkich starań”, by żegluga przez cieśninę Ormuz była bezpieczna. Iran domaga się też od Amerykanów oraz ich sojuszników w regionie 300 mld dol. na odbudowę i rozwój gospodarczy kraju.

Czerwcowe porozumienie nie weszło jednak w życie, bo Trump wznowił ataki na Iran, tłumacząc, że Teheran wbrew porozumieniu nie przepuszcza wszystkich statków.

Sondaże Trumpa pikują

Sytuacja w cieśninie Ormuz ma ogromny wpływ na światową gospodarkę i ceny ropy. Koszty benzyny i diesla na amerykańskich stacjach benzynowych są bolączką administracji Trumpa. Sondaże poparcia dla prezydenta pikują.

Sondaże niepokoją Trumpa szczególnie przed zbliżającymi się wyborami połówkowymi, które w USA odbędą się za nieco ponad miesiąc. Mimo to prezydent USA nie przyjął propozycji Irańczyków. – Odrzucam ich umowę – powiedział w sobotę, dodając, że Stany Zjednoczone mają już „pełną kontrolę” nad cieśniną.

Prezydenta poparł ambasador USA przy NATO Matthew Whitaker. W sobotę w rozmowie z Fox News stwierdził, iż Iran zaproponował „półśrodki” i „iluzoryczne porozumienia, by dobrze wypaść na arenie międzynarodowej”. – Prezydent Trump ma prawo to odrzucić – dodał Whitaker.

Na słowa Trumpa zareagował też Aragczi. Na swoim kanale w Telegramie Irańczyk napisał, iż Trump „wygłosił wiele sprzecznych oświadczeń, których niestety słyszymy od niego bardzo wiele”. I dodał: „Czekamy, aż mediatorzy przekażą nam ostateczne stanowisko, i na tej podstawie podejmiemy decyzję”.

Aragczi powtórzył też, że tylko „wynegocjowane rozwiązanie” może zakończyć konflikt między USA a Iranem.

Przepychanka, kto pierwszy ustąpi?

Amerykańskie media sugerują, że odrzucenie irańskiej propozycji to raczej przepychanka, kto pierwszy ustąpi i kto ma przewagę negocjacyjną, niż całkowite zerwanie kanału dyplomatycznego. Trump uważa, że to Iran bardziej potrzebuje umowy, bo przegrywa wojnę, a propozycja otwarcia cieśniny wynika tylko z faktu, że reżimowi ajatollahów zaczyna brakować pieniędzy z eksportu.

„The Washington Post” interpretuje, że USA wykorzystują blokadę jako narzędzie gospodarczego nacisku, a Trump nie widzi obecnie potrzeby, by z tego narzędzia rezygnować. „The Wall Street Journal” z kolei dodaje, że Trump wróci do bombardowań Iranu po listopadowych wyborach do Kongresu. ●

Wydaje Wyborcza Sp. z o.o.
nr indeksu 348198
ISSN 0860-908X
1 RP

Temat dnia

Krytyczny moment dla świata

Nawet jeśli tej wojny nie chcemy i robimy wszystko, by jej uniknąć, działania Rosji nie pozostawiają nam wyboru. Musimy oswoić się z tą myślą. Założenie, że konflikt się zbliża, to jedyna droga do zbudowania gotowości. ▶ **4-5**

Wydarzenie

„Adam, syn Ozjasza”

Jak namówić człowieka, który nie chce udzielać wywiadów, do wielogodzinnej rozmowy? Jarosław Kurski znalazł sposób na Adama Michnika. ▶ **3**



RYS. PIOTR CHATKOWSKI

DUŻY FORMAT

SESJA Z PSYLOCYBINĄ

• Reportaż Arkadiusza Lorenca

eprasa.pl dd125f48ec



Bartosz T. Wieliński

Nawrocki i łatwiejszy dostęp do broni

W piątek z okazji otwarcia strzelnicy w miejscowości Boguty-Pianki na Mazowszu prezydent Karol Nawrocki ogłosił, że polskie prawo dotyczące posiadania broni jest zbyt restrykcyjne i że dla dobra Rzeczypospolitej należy zacząć powszechną dyskusję, jak to zmienić.

Wizyta Nawrockiego na strzelnicy pachnie desperacją. Na Mazowsze udał się zaraz po powrocie z USA. A jego podróż do Nowego Jorku na sesję Zgromadzenia Ogólnego ONZ zakończyła się skandalem. Ujawniono bowiem, że powiązana z ludźmi PiS fundacja sprzedawała specjalne wejściówki na spotkanie z Nawrockim w Nowym Jorku. Cena pakietu platynowego wynosiła 100 tys. dol. Na spotkanie ze służbowego maila zapraszał jeden z prezydenckich ministrów, za wynajem sali płaciła Kancelaria Prezydenta.

Nawrocki oferty ocierającej się o korupcję nie wyjaśnił. A uwagę opinii publicznej postanowiono odwrócić, rozpoczynając dyskusję o broni palnej.

Potraktujemy jednak słowa Nawrockiego poważnie. Jego stwierdzenie, że Polska, jeśli chodzi o dostęp do broni, „pozostaje na samym końcu w UE", jeżeli wziąć pod uwagę statystyki, odpowiada prawdzie. W żadnym kraju Wspólnoty w prywatnych rękach nie ma mniej broni niż w Polsce. Na 100 mieszkańców przypada średnio 2,5 sztuki, unijna średnia to 15,7. Ale jeśli chodzi o prawo, to w Polsce przepisy wcale nie są najsurowsze. O wiele trudniej uzyskać pozwolenie na broń w Niemczech, Holandii czy Danii.

Nawrocki oferty ocierającej się o korupcję nie wyjaśnił. A uwagę opinii publicznej postanowiono odwrócić dyskusją o broni palnej

Dlaczego w Polsce o pozwolenie na broń się nie występuje? Taki klimat, taka kultura. Polacy chcą, by dostęp do broni mieli profesjonaliści, a nie amatorzy. Z najnowszych badań opinii społecznej opublikowanych przez PAP wynika zresztą, że prawie połowa Polaków uważa, że obowiązujące przepisy są odpowiednie, tylko 28 proc. chciałoby ich zmiany.

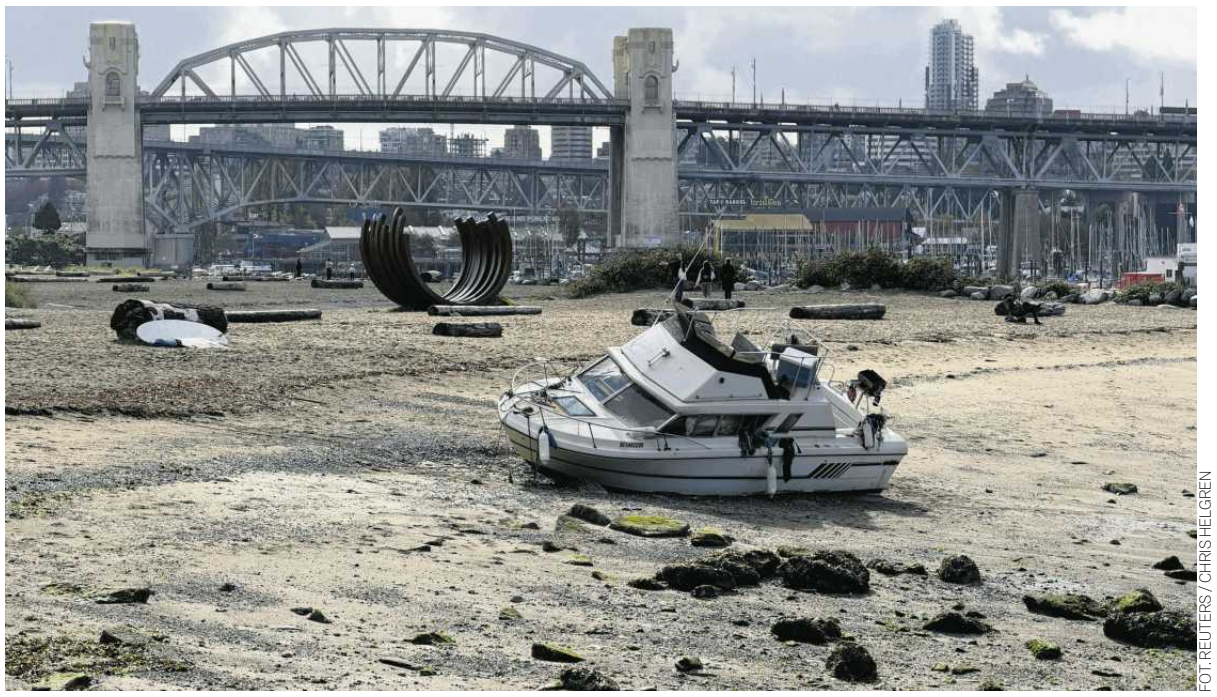
Czy należy z tego powodu rwać szaty? Wbrew temu, co sugeruje Nawrocki, powszechny dostęp do broni nie zwiększa bezpieczeństwa państwa. Najlepiej to widać na przykładzie USA, gdzie prawo do noszenia broni jest uznawane za konstytucyjną świętość, a cywile potrafią broni używać. Rocznie dochodzi tam do kilkuset masowych strzelanin, liczba osób, która zginęła w wyniku postrzału, to kilkanaście tysięcy, liczba samobójców jest dwa razy wyższa. Co więcej – w USA doszło w ostatnim czasie do kilku ataków na polityków. Sam Trump w 2024 r. cudem uszedł z zamachu z życiem.

Nie chcę sobie wyobrażać, co w czasie totalnej politycznej polaryzacji, wylewającej się z platform społecznościowych nienawiści – którą podsycają rosyjskie trolle i boty – działoby się w Polsce, gdyby zliberalizować przepisy i zachęcać ludzi, by powszechnie kupowali pistolety czy karabiny. Delikatnie mówiąc, Polska przestałaby być bezpiecznym krajem. ●

Andrzej rysuje



Kanada
Krajobraz po wichurze



FOT. REUTERS / CHRIS HELGREN

26 września 2026 roku, Vancouver, Kolumbia Brytyjska. Łódź wyrzucona na plażę Sunset Beach podczas wichury, która przeszła nad okolicą dzień wcześniej.

Liczba dnia

113

MLD EURO
tyle wg szacunków firmy Allianz kosztowały Europę tegoroczne upały. Ubezpieczyciel podliczył szkody po powodziach, burzach i innych zjawiskach naturalnych

▶ **Next.gazeta.pl**



Katarzyna Niewiadoma-Phinney
Srebrny Montreal Polki



FOT. DARIO BELINGHERI/VELO/GETTY IMAGES

Co to był za wyścig! Katarzyna Niewiadoma-Phinney została wicemistrzynią świata w wyścigu ze startu wspólnego na kolarskich mistrzostwach świata w Montrealu. Do ostatnich metrów walczyła o złoto. Minimalnie lepsza okazała się Holenderka Demi Vollering. Nie po raz pierwszy – tak samo wyglądała klasyfikacja tegorocznego Tour de France kobiet.

Pojedynek o tytuł mistrzyni świata był pasjonujący. Panie pokonywały kilkunastokilometrową pętlę w okolicach Montrealu. Trudna, pofałdowana trasa liczyła łącznie ponad 180 kilometrów. Jeszcze na 25 kilometrów przed metą Holenderka uciekała samotnie, ale doganiały ją Niewiadoma i Włoszka Elisa Longo Borghini. Wszystko rozstrzygnęło się na ostatnim okrążeniu. Najpierw zaatakowała Włoszka, ale rywalki ją dogoniły. Po kontrze Vollering na kole Holenderki utrzymała się już tylko Niewiadoma. Polka zaatakowała na ostatnim podjeździe, ale nie udało się jej odjechać holenderskiej faworytce, która na ostatnich metrach wyrwała Polce złoto. Trzecia, z kilkusekundową stratą, była Borghini.

To i tak jeden z największych sukcesów w karierze 32-letniej Polki. Tym największym pozostaje triumf w Tour de France dwa lata temu. W mistrzostwach świata Niewiadoma miała dotychczas w dorobku dwa brązowe medale zdobyte w 2021 r. w wyścigu ze startu wspólnego oraz w 2015 w jeździe drużynowej na czas. Jest też dwukrotną wicemistrzynią Europy (2016, 2025).

Katarzyna Niewiadoma pochodzi z Ochotnicy Górnej, karierę zaczynała w WLKS Krakus Swoszowice. Od 2018 r. reprezentuje barwy zawodowej grupy Canyon/SRAM. Od 2024 r. jest żoną byłego amerykańskiego kolarza Taylora Phinneya. ●

Maciej Drzewicki



Prezydent mógł podpisać bardzo umiarkowaną, mądrą ustawę o osobie najbliższej, bo to była ustawa o godności, ale nie, wybrał znowu baseballa

PREMIER DONALD TUSK
na X

eprasa.pl dd125f48ec

Dwóch byłych prezydentów na premierze książki o Michniku

Jak namówić człowieka, który nie chce już udzielać wywiadów, do wielogodzinnej rozmowy? Jarosław Kurski znalazł sposób na Adama Michnika. W siedzibie „Gazety Wyborczej" odbyła się uroczysta premiera książki „Adam, syn Ozjasza".



• **Justyna Dobrosz-Oracz, Adam Michnik i Jarosław Kurski na premierze książki „Adam, syn Ozjasza"**
FOT. SŁAWOMIR KAMIŃSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Wojciech Szot

– To nie jest wywiad-rzeka. Adam nie chciał już udzielać żadnych wywiadów, dlatego posłużyłem się fortelem – mówił Justynie Dobrosz-Oracz i zebranym gościom podczas premiery książki „Adam, syn Ozjasza" Jarosław Kurski, były wicenaczelny „Gazety Wyborczej".

Na czym polegał fortel? Kurski: – Zaproponowałem mu rozmowę o jego mistrzach, przyjaciołach, ludziach, którzy go ukształtowali. Także o protagonistach.

Od spacerów z wózkiem do książki

Kurski i Michnik poznali się przed czterdziestu laty. – Czy czterdzieści lat znajomości wystarczy, żeby zrozumieć człowieka? Na pewno wystarczy, żeby próbować zrozumieć człowieka – mówił Kurski „Wyborczej".

We wstępie do książki pisze: „Poznaliśmy się po amnestii w 1986 roku, gdy wyszedł z więzienia. Wtedy często bywał w Sopocie. Z Barbarą Szwedowską tworzyli wówczas związek, z którego urodził im się syn Antoni. A Barbara Szwedowska była bliską koleżanką mojej matki (...) Adam pchał więc wózek ze śpiącym Antosiem i spacerowaliśmy po Monciaku z tego prostego powodu, że właśnie tam były dwie księgarnie (...)".

– Adam opowiadając o innych, de facto opowiada o sobie – przyznawał w rozmowie z „Wyborczą" autor docenionych przez krytykę i czytelników „Dziadów i dybuków".

80. urodziny Adama Michnika

Uroczysta premiera książki połączona była z obchodami 80. urodzin współtwórcy i redaktora naczelnego „Gazety Wyborczej". W wydarzeniu uczestniczyli m.in. byli prezydenci Bronisław Komorowski i Aleksander Kwaśniewski, wicepremier i minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski oraz minister finansów Andrzej Domański.

– Adam Michnik jest jednym z ojców naszej demokracji i europejskiej Polski – mówił Sikorski w rozmowie z „Wyborczą".

Kwaśniewski podkreślał, że docenia poczucie humoru naczelnego „Wyborczej". – To człowiek otwarty na innych, z nim zawsze chciało się rozmawiać – mówił Kwaśniewski, który trzy lata temu również był bohaterem wywiadu rzeki przeprowadzonej przez Aleksandra Kaczorowskiego.

Bronisław Komorowski przyznał w rozmowie z „Wyborczą", że z Michnikiem łączyły go przyjaźń i wspólny cel. – Była nim wolna, demokratyczna, suwerenna i zorientowana na Zachód Polska.

Podczas premiery fragmenty książki przeczytał Daniel Olbrychski. Legendarny aktor od lat przyjaźni się z naczelnym „Wyborczej". – Jest wspaniałym kumplem od kilkudziesięciu lat i jednym z najwybitniejszych Polaków nie tylko we współczesności – mówił Olbrychski. Jak opowiadał, poznali się jeszcze w szkole średniej, Olbrychski mówi, że choć Michnik jest jego przyjacielem, jest również jednym z najwybitniejszych Polaków. – Nie tylko doby współczesnej, ale w ogóle w historii Polski – podkreślał.

O czym jest książka Kurskiego i Michnika?

Jak podkreśla wydawnictwo, jednym z najważniejszych wątków książki jest opowieść o relacji Michnika z ojcem, Ozjaszem Szechterem.

„Mój ojciec był z przełomu wieku XIX i XX", opowiada w książce Adam Michnik.

Michnik: „Wtedy rodziny były jeszcze dość autorytarne. Patriarchalne, można tak powiedzieć. I on taki był. Nie mógł się pogodzić, że ja myślę na własny rachunek. On już nie pamiętał, jak sam sprzeciwiał się swoim rodzicom. Twierdził, że tutaj, w domu, ma być tak, jak on chce. Na tym tle były konflikty. W ocenie spraw publicznych był integralnym demokratą, natomiast w domu dla bliskich był autorytarny".

Nie brakuje też opowieści o kluczowych bohaterach polskiej historii współczesnej, takich jak Jacek Kuroń, Czesław Miłosz, Tadeusz Mazowiecki, Bronisław Geremek czy Stefan Wyszyński. „Władza uważała, że byliśmy rozsadnikiem wszelkiego zła", mówi Michnik o Komitecie Obrony Robotników, który w tym roku obchodzi 50. rocznicę powstania.

Jedną z pierwszych osób, które mogły przeczytać książkę – i autorem pierwszej recenzji, jest dziennikarz i publicysta Krzysztof Burnetko.

– Adam Michnik w tej książce, w rozmowie z Jarkiem, mówi, że jedną z najważniejszych książek dla niego, jedną z największych książek minionego stulecia, był „Mój wiek" Czesława Miłosza i Aleksandra Wata. Książka Adama i Jarka jest rodzajem „Mojego wieku Adama Michnika" – przez to, że on opisuje, w sposób frapujący, bardzo ciekawy, pełen anegdot, rzeczy bardzo poważne – mówi Burnetko. – To, jak różni dobrzy ludzie przystępowali do komunizmu, jak rodził się, z czego wynikał ten bunt młodych chłopaków i dziewczyn, którzy w czasie szarego PRL-u zdecydowali się, ryzykując więzieniem, ryzykując karierami, ryzykując wyrzuceniem ze studiów, zmianą życia, zdecydowali się na sprzeciw. Sprzeciw wynikający z pobudek bardzo, zdawałoby się, prostych: umiłowania prawdy, sprzeciwu wobec kłamstwa, sprzeciwu wobec tego, że ludzie byli szykanowani, bici i przez tę władzę opluwani – powiedział podczas zamkniętego spotkania, które odbyło się w piątek wieczorem na Czerskiej 8/10.

Liczącą niemal 600 stron książkę opublikowało Wydawnictwo Agora.

REKLAMA
Kraj/34454107



1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

Geopolityka

To krytyczny moment dla

Nawet jeśli tej wojny nie chcemy, nie planujemy i robimy wszystko, by jej uniknąć, działania Rosji nie pozostawiają nam wyboru. Musimy mentalnie i emocjonalnie oswoić się z tą myślą. Założenie, że konflikt się zbliża, to jedyna droga do zbudowania autentycznej gotowości.



ROZMOWA Z
GEN. PROF. BOGUSŁAWEM PACKIEM

DOROTA ROMAN: Polska armia jest gotowa na wojnę?
GEN. PROF. BOGUSŁAW PACEK*: Gdyby Rosja uderzyła na Polskę dzisiaj, zastałaby nas w trakcie wielkiej zbrojeniowej przebudowy. Znajdujemy się w zasadniczej fazie transformacji systemu obronnego, która bezpośrednio rzutuje na nasze bezpieczeństwo i je istotnie poprawia. Jednak choć miliardowe kontrakty na nowoczesne uzbrojenie i bezzałogowce zostały podpisane, pełną zdolność do działania z nowym potencjałem kraj osiągnie za kilka lat.

Nadzieja w sojusznikach?
– Ukraina przed wojną nie miała umów gwarantujących jej pomoc wojskową. Całe obecne wsparcie ze strony potęg, takich jak: USA, Niemcy, Francja, Wielka Brytania, Włochy czy Polska, opiera się wyłącznie na ich dobrej woli. Dla nas to ważna lekcja, która pokazuje, w jak dobrej sytuacji jest Polska. Nie musimy prosić o pomoc, zastanawiać się, czy Zachód nas poprze.

Niezależnie od coraz większego własnego potencjału to sojusz z NATO daje nam oficjalne gwarancje. Najsilniejsze armie świata mają obowiązek bronić naszych granic tak samo jak swoich własnych.

Jakakolwiek wojna z krajem należącym do NATO oznacza walkę z całym Sojuszem naraz. W starciu z połączoną siłą tylu państw, w tym z amerykańską armią, Rosjanie nie byliby w stanie zdobyć przewagi, która pozwoliłaby im wygrać ten konflikt. Ale sytuacja się zmienia. Jak widać, coraz bardziej Europa musi liczyć na siebie.

Putin wciąż produkuje tony środków pola walki...
–...i pcha Rosję na ścianę – gospodarka drastycznie hamuje, a wzrost PKB szoruje po dnie.

Nie da się bez końca przepalać miliardów na froncie, gdy wpływy ze sprzedaży surowców się kurczą, a kraj może się stać ekonomicznym bankrutem. Rosyjski eksport broni spektakularnie runął – dawna potęga kontrolująca ponad jedną piątą globalnego rynku zjechała do kilku procent, tracąc pozycję wicelidera na rzecz Francji. Moskwa produkuje na potęgę, ale wszystko bezpowrotnie przepala na froncie, zamiast na tym zarabiać.

Choć Europa się budzi, tworząc na przykład koalicje dronowe, to wciąż największym zagrożeniem pozostaje egoizm europejskich stolic.
– Europejscy politycy często myślą za bardzo o zbliżających się wyborach i korzyściach swoich państw. Żeby zdobyć głosy, w wielu krajach gra się dziś na niechęci do Ukraińców. To bardzo niebezpieczne, bo bez bezpiecznych granic nie będzie mowy o bezpiecznej gospodarce czy normalnym życiu. Jeśli nie zadbamy najpierw o wspólne bezpieczeństwo, stracimy bardzo dużo.

Putin oszukuje USA, cementuje oś z Chinami i nęka Europę. Czy to moment krytyczny dla świata?
– Putin gra dziś na kilku frontach jednocześnie. Pierwszy to starcie z Ameryką, a Waszyngton już wie, że obietnice Moskwy to kłamstwa. Drugi front to sojusz z Pekinem. Nadzieje na oderwanie Rosji od Chin można włożyć między bajki.

Trzecim, równolegle realizowanym scenariuszem jest konfrontacja z Europą. Agresywna reakcja Kremla koncentruje się na państwach udzielających wsparcia Kijowowi. Sabotaże, cyberataki wymierzone są w kluczowe sektory infrastruktury w Niemczech, Polsce, Bułgarii oraz Rumunii.

Priorytetem Rosji jest paraliżowanie łańcuchów dostaw komponentów wojskowych, ze szczególnym uwzględnieniem systemów bezzałogowych, które odgrywają kluczową rolę na froncie. Strategicznym celem Rosji na kontynencie pozostaje także europejski sektor energetyczny.

Głównym punktem zapalnym, na który musimy uważać, są rosyjskie prowokacje wobec państw bałtyckich. Choć Litwa, Łotwa i Estonia są w NATO od dawna, to dzisiejsza agresywna postawa Rosji sprawia, że zagrożenie jest większe niż kiedykolwiek. Kreml ma tam zresztą ułatwione zadanie – w Estonii i na Łotwie mniejszość rosyjska to aż jedna czwarta społeczeństwa. To ułatwia Moskwie prowadzenie wojny informacyjnej, prowokacje i rozbijanie tych państw od środka.

Ewentualny atak na kraje bałtyckie to moment prawdy dla Zachodu. O tym, jak zareagujemy, zdecyduje nie tylko art. 5 traktatu waszyngtońskiego, ale przede wszystkim tajne plany operacyjne NATO, które rozdzielają zadania między sojuszników. Jeśli odpowiemy siłą militarną, powstrzymamy Rosję i uratujemy Europę. Jeśli skończy się tylko na gadaniu, dyplomatycznych protestach i oburzeniu polityków, Putin wygra tę część wojny bez oddania jednego strzału w stronę Warszawy czy Berlina, a istnienie całego NATO będzie de facto zagrożone.

To byłby koniec dobrze ułożonego systemu, gwaranta bezpieczeństwa od dekad...
– Putin chce zbudować mocarstwo, którego kluczową częścią musi być Ukraina. Nie wiadomo, jak dalece te plany obejmują kraje bałtyckie. Rosji zależy jednak na odtworzeniu pasa między Morzem Czarnym a Bałtykiem. Dla Moskwy to autostrada handlowa i upragnione okno na świat przez ciepłe, bałtyckie porty. W tej rozgrywce geopolityka gospodarcza waży dziś niemal tyle samo co militarne dywizje.

Rosja nie pomaszeruje na Warszawę, Berlin czy Paryż, by wcielać je do swojego imperium. Cel Putina jest inny, choć równie bezwzględny: odepchnięcie NATO od rosyjskich granic, rozbrojenie wschodniej flanki i zlikwidowanie instalacji Sojuszu w krajach, które dołączyły do niego po 1997 roku. Moskwa jednoznacznie plasuje Polskę, Rumunię, Finlandię w kategorii państw wrogich. Dla nas, Finów czy Rumunów stawka jest fundamentalna. Jeśli pęknie chociaż jedno z państw bałtyckich, znajdziemy się w poważnym niebezpieczeństwie.



Rosja nie musi wysyłać czołgów na Warszawę. Wystarczy, że rzuci na kolana Bałtów, by zyskać potężną dźwignię do brutalnego dyktowania nam warunków i odbudowy swoich stref wpływów.

Stała baza USA w Polsce nie sprowokuje Kremla do zbrojnego odwetu?
– Budowa amerykańskiej infrastruktury w Polsce to bezpośrednia odpowiedź na realne zagrożenie. Musimy jednak pamiętać, że nasz region nie jest dla Stanów Zjednoczonych priorytetem. Dlatego kwestię stałych baz USA w Polsce traktuję na razie w kategoriach nadziei, a nie pewnika. Nic nie jest jeszcze przesądzone.

Gdyby jednak te bazy powstały, byłby to geopolityczny przełom. Oznaczałoby to, że Waszyngton jednak traktuje bezpieczeństwo wschodniej flanki priorytetowo, bo mu się to ze względu na interesy geopolityczne po prostu opłaci. Ale amerykańska decyzja uderzyłaby prosto w strategiczne interesy Kremla i zaostrzyła relacje Rosji z Zachodem do granic możliwości. Z naszej perspektywy to jednak krok kluczowy – gwarancja bezpiecznej przyszłości dla Polski i Europy.

Warto ryzykować?
– Putin już dawno przekroczył wszystkie czerwone linie, a jedyny język, który do niego trafia, to język twardej siły. Stałe bazy w Polsce byłyby właśnie takim mocnym argumentem, z którym Moskwa musiałaby się liczyć.

Nie oczekujemy, że Amerykanie przyślą tutaj stutysięczną armię. Wystarczy

***Gen. Bogusław Pacek**

• (rocznik 1954) jest wybitnym teoretykiem i praktykiem wojskowości. Był m.in. rektorem Akademii Obrony Narodowej, komendantem głównym Żandarmerii Wojskowej, zastępcą dowódcy operacji EUFOR w Czadzie i Republice Środkowoafrykańskiej. Od 2018 r. jest profesorem zwyczajnym w Instytucie Bliskiego i Dalekiego Wschodu Uniwersytetu Jagiellońskiego. Napisał ponad 20 książek z obszaru obronności i bezpieczeństwa. Założył Instytut Bezpieczeństwa i Rozwoju Międzynarodowego i nim kierował. Od 2024 r. dyrektor Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie.

eprasa.pl dd125f48ec

Geopolityka

świata



• **9 września 2026 roku. Kartonowe sylwetki prezydenta Rosji Władimira Putina i prezydenta Chin Xi Jinpinga przed sklepem z pamiątkami w Moskwie**
FOT. REUTERS / RAMIL SITDIKOV

kilka stałych punktów na mapie z kilkoma lub kilkunastoma tysiącami dodatkowych żołnierzy, żeby realnie wzmocnić obronę wschodniej flanki. To wysłałoby Kremlowi jasny sygnał: jakikolwiek agresywny krok w stronę Europy będzie kosztował Rosję po prostu zbyt dużo.

USA i Donald Trump poradzą sobie bez NATO?
– USA poradziłyby sobie bez NATO, bo ich armia, gospodarka i arsenał nuklearny dają im pełną niezależność. Ale znaczenie i siła oddziaływania USA znacznie by się obniżyły. Waszyngton nie chce niszczyć Sojuszu – woli używać go jako straszaka i narzędzia do robienia interesów.

Zamiast likwidować NATO, Trump zmusza Europę, by wydawała na wojsko nawet 5 proc. PKB. Sam woli załatwiać sprawy bezpośrednio, czego dowodem są negocjacje o stałych bazach w Polsce czy umowy dające USA kontrolę nad Arktyką i Grenlandią. Nowe podejście do Europy pozwala Ameryce się koncentrować i rzucić wszystkie siły i pieniądze na Pacyfik, by tam rywalizować o światową dominację z Chinami.

Gdyby Ameryka rzeczywiście całkowicie zwinęła swój parasol ochronny, Europa znalazłaby się w potężnym kryzysie odstraszania?
– Choć kraje wschodniej flanki, w tym Polska, szybko modernizują swoje wojska, europejski filar Sojuszu bez amerykańskich systemów satelitarnych i obrony rakietowej dalekiego zasięgu potrzebowałby co najmniej dekady na zyskanie autonomii. Trump wykorzystuje tę zależność, dążąc do przekształcenia NATO w układ komercyjno-obronny, w którym USA dostarczają technologię, a Europa płaci za nią pełną stawkę.

Sojusz wciąż jest jednak dla Trumpa niezbędny, gdyż z perspektywy Waszyngtonu porzucenie NATO mogłoby oznaczać dobrowolne oddanie Europy w strefę wpływów Rosji i Chin, co ostatecznie zniszczyłoby globalną sieć amerykańskich sojuszy i osłabiło pozycję USA w rywalizacji o miano supermocarstwa numer jeden. Ponadto utrzymanie NATO pozwala Waszyngtonowi na korzystanie z gęstej sieci baz wojskowych i infrastruktury wywiadowczej w Europie, co daje Ameryce możliwość błyskawicznego reagowania na kryzysy nie tylko na Starym Kontynencie, ale także na Bliskim Wschodzie czy w Afryce.

Silna pozycja lidera w NATO daje Trumpowi potężną kartę przetargową w globalnej rywalizacji handlowej z UE, pozwalając na zasadzie wymiany wiązać kwestie bezpieczeństwa wojskowego z ustępstwami gospodarczymi Europy wobec USA. Wreszcie sprawne technicznie i zintegrowane z Ameryką wojska europejskie zdejmują z Pentagonu ciężar bezpośredniej obrony flanki wschodniej, dzięki czemu USA mogą bezpiecznie przesunąć swoje główne siły militarne na Pacyfik, by tam skutecznie powstrzymywać rosnące w siłę Chiny.

Skoro Chiny budują tańszą i większą flotę niż USA, a sojusz Pekinu, Moskwy i Pjongjangu rośnie w siłę, to czy Ameryka jest jeszcze w stanie obronić swoich sojuszników od Japonii aż po Europę?
– Podjęta przez Trumpa próba odciągnięcia Rosji od zacieśniania relacji z Chinami zakończyła się niepowodzeniem. W efekcie trwa bezwzględna walka o pozycję lidera, w której Chiny chcą za wszelką cenę zepchnąć Amerykę z pozycji supermocarstwa. Choć Pekin dużo mówi o sprawiedliwym „świecie wielobiegunowym", to w rzeczywistości buduje nowy ład pod dyktando własnych, imperialnych interesów.

Ten proces konsolidacji bloku antyzachodniego – tworzonego głównie przez Chiny, Rosję i Iran – destabilizuje kolejne regiony, od Bliskiego Wschodu po Daleki Wschód. Wyrazem tego są m.in. rosnące napięcia na Półwyspie Koreańskim, gdzie eskalacja programu rakietowego przez Pjongjang służy jako narzędzie nacisku na Seul oraz jest bezpośrednim wyzwaniem strategicznym dla Waszyngtonu.

W strukturze rywalizacji strategicznej między USA a Chinami kluczową pozycję buforową zajmuje obecnie Japonia. Tokio znajduje się pod permanentną presją ze strony Korei Północnej, realizującej swoje działania w ścisłej koordynacji z Pekinem oraz Moskwą. Z perspektywy czasu personalna dyplomacja Trumpa wobec reżimu w Pjongjangu okazała się nieskuteczna. Autorytarne systemy władzy wykorzystały okres odprężenia wyłącznie do celów pragmatycznych – zyskując czas niezbędny do rozbudowy potencjału ofensywnego i modernizacji arsenału nuklearnego.

A Europa?
– Mamy do czynienia z rozgrywką, w której Europa została obsadzona w roli ofiary mającej odciągać uwagę. Plan Moskwy i Pekinu był prosty: utopić zasoby Ameryki w europejskim konflikcie. Tymczasem Waszyngton, zwłaszcza od drugiej połowy ery Donalda Trumpa, zaczął twardo liczyć dolary i skończył z darmową pomocą dla Ukrainy.

Gdyby nie nieprzewidywalny i groźny Iran, strategia USA byłaby całkowicie zrozumiała – ich absolutnym priorytetem jest dziś Daleki Wschód: budowa potęgi w powietrzu, systemów dalekiego zasięgu i przede wszystkim nowej floty. Ta amerykańska presja na zbrojenia morskie nie jest jednak bezpodstawna. Poza lotniskowcami, gdzie Amerykanie wciąż nie mają sobie równych, Chiny posiadają już fizycznie więcej okrętów wojennych niż USA. Przewaga w powietrzu również topnieje w oczach.

Jednak prawdziwa bomba kryje się w liczbach. Oficjalne dane Pekinu to fasada. Eksperci głośno mówią, że realne wydatki Chin na armię przekroczyły próg 500 mld dol. I tu pojawia się haczyk: chińskie pół biliona dolarów, ze względu na tamtejsze realia gospodarcze i tanie koszty produkcji, może mieć znacznie większą siłę rażenia niż amerykańskie 800 mld.

Budzimy się i zasypiamy, myśląc o Ukrainie, Rosji i naszym bezpośrednim bezpieczeństwie. A kryzys, który może podpalić świat, jest dopiero przed nami?
– To widmo totalnej wojny supermocarstw, do której Kreml bezwzględnie się przygotowuje. Z perspektywy gigantycznego potencjału Rosji krwawa walka o Krym i cztery ukraińskie obwody to zaledwie przygrywka.

Jeśli mechanizm obronny Europy i Sojuszu zawiedzie, trafiamy do rosyjskiej strefy wpływów. Przeżyliśmy to przez dekady komunizmu

GEN. BOGUSŁAW PACEK

Doskonale tłumaczy to, dlaczego Rosja tak nerwowo reaguje na pomysł wprowadzenia europejskich sił pokojowych w razie ewentualnego zawieszenia broni. Choć misje pokojowe międzynarodowych organizacji są naturalnym krokiem po przerwaniu walk, Moskwa odpowiada na ten scenariusz agresją. Kreml nie chce u swoich granic obcych wojsk, ponieważ woli zachować wolną drogę do wznowienia konfliktu w dogodnym dla siebie momencie.

Z kolei to uparte żądanie oddania czterech obwodów jest potrzebne Putinowi tylko po to, żeby zwykli Rosjanie zrozumieli, po co ta wojna w ogóle trwała tyle lat.

Rosja czeka na wielkie, globalne przesilenie, które wisi w powietrzu.

Uda się uniknąć katastrofy?
– Szansa na spokój jest, ale Chiny musiałyby się cofnąć i odpuścić na Morzu Południowochińskim. Pekin może dzisiaj jednym rozkazem zablokować całe Morze Południowochińskie, przez które przepływa kilkanaście procent światowego handlu.

Jeśli Iran i Huti byli w stanie wywołać wielki kryzys na Bliskim Wschodzie i uderzyć w rynki paliwowe, to chińska blokada doprowadziłaby do ogólnoświatowego kryzysu. Walka toczy się o kontrolę nad najważniejszymi szlakami handlowymi.

Przecież ceny na naszych stacjach benzynowych skoczyły właśnie przez to, że rebelianci w Jemenie o mało nie zamknęli cieśniny Bab al-Mandab. Przez ten mały przesmyk płynie aż 7 mln baryłek ropy dziennie – to prawie połowa tego, co codziennie pompują całe Stany, i ok. 5 proc. globalnego zużycia. Strach pomyśleć, co się stanie, gdy Chiny zrobią to samo na Pacyfiku.

Jeśli garstka partyzantów potrafi sparaliżować globalny handel, to co wydarzy się na Morzu Południowochińskim, gdy pełną kontrolę przejmą nad nim Chiny?
– Pekin od lat przygotowuje się do tego scenariusza. W tej grze Tajwan jest nagrodą główną. Nie chodzi tylko o strategię czy fakt, że ponad 95 proc. mieszkańców to rodowici Chińczycy. Chodzi o technologię. Przejęcie Tajwanu i jego fabryk mikroprocesorów byłoby dla Chin jak przekroczenie bariery dźwięku – dałoby im natychmiastowy, technologiczny nokaut w starciu z Zachodem.

Amerykanie doskonale o tym wiedzą, bo sami są uzależnieni od kosmicznych technologii z tajwańskich fabryk. Tajwan to dziś najcenniejszy łup na świecie – gra idzie o przejęcie monopolu na nowoczesność.

Skoro świat czeka na wielkie, nieuchronne przesilenie, to co dokładnie ma nim być?
– Wybuch otwartej wojny między Chinami a Stanami Zjednoczonymi. Obecne informacje i analizy militarne pokazują, że gdyby ten konflikt wybuchł w najbliższym czasie, sytuacja byłaby na tyle poważna, że Amerykanie musieliby skorzystać z pomocy państw sojuszniczych.

NATO, sojusznicy Ameryki, zostaną bezpośrednio wciągnięci w tę wojnę?
– Niestety być może tak – i to znacznie szybciej, niż ktokolwiek przypuszczał. Kryzys sprzętowy w USA uderza rykoszetem bezpośrednio w Europę, ponieważ kraje NATO są nierozerwalnie powiązane z potencjałem logistycznym Pentagonu.

Problemy amerykańskiej zbrojeniówki zmuszają nas do radzenia sobie na własną rękę. W tym kontekście informacje o pustoszejących magazynach wojskowych w USA, w których zaczyna brakować pocisków do systemów Patriot czy rakiet Tomahawk, budzą ogromny niepokój.

Sytuację Pentagonu mocno skomplikowało zaangażowanie na Bliskim Wschodzie. Działania wobec Iranu okazały się strategicznym błędem – nie zdołały odciąć Chinom dostaw ropy, bo Pekin poradził sobie w inny sposób, a doprowadziły jedynie do gigantycznego zużycia nowoczesnych środków walki przez samych Amerykanów.

Gdyby w momencie wybuchu konfliktu Amerykanie sami potrzebowali tej amunicji i nie mogli wesprzeć sojuszników, dla Putina byłaby to idealna sytuacja.
– Z punktu widzenia wojskowego atak Rosji na Europę jest prawdopodobny tylko wtedy, gdy z chłodnej oceny ryzyka wyniknie, że Europa została sama i nie da sobie rady bez USA. Jego plan na teraz to maksimum: chirurgiczne cięcie – uderzyć hybrydowo albo nawet konwencjonalnie w dwa, może trzy kluczowe kraje.

Jeśli w tym momencie zabraknie amerykańskiej tarczy, europejskie armie – wciąż zbyt słabe i nieskoordynowane – mogą zwyczajnie pęknąć i nie pośpieszyć z pomocą napadniętym sąsiadom.

Dla Kremla to plan idealny i wymarzony: ostatecznie połknąć Ukrainę, rzucić na kolana państwa bałtyckie, a z Polski, Finlandii czy Rumunii wyrzucić instalacje NATO. Dla nas to scenariusz apokaliptyczny.

Jeśli mechanizm obronny Europy i Sojuszu zawiedzie, trafiamy do rosyjskiej strefy wpływów. Przeżyliśmy to przez dekady komunizmu. ●

eprasa.pl dd125f48ec

Minister Żurek ustąpił w sprawie prokuratorskich awansów

Klincz w sprawie awansów śledczych trwał od miesięcy. Minister Waldemar Żurek w końcu podpisał powołania. Jak dowiedziała się „Wyborcza" – także dla prokuratora Marka Wełny, wokół którego koncentrował się spór w prokuraturze.



• **Waldemar Żurek, minister sprawiedliwości i prokurator generalny** FOT. ROBERT KOWALEWSKI / AGENCJA WYBORCZA.PL

Ewa Ivanova

W Prokuraturze Krajowej w czwartek wręczono 95 powołań na wyższe stanowiska. Jak poinformował „Wyborczą" Przemysław Nowak, rzecznik PK, 72 awanse dotyczą stanowiska prokuratora prokuratury okręgowej, 19 prokuratury regionalnej i 4 – Prokuratury Krajowej.

Wcześniej przez wiele miesięcy prokurator generalny trzymał w „zamrażarce" prawie 60 wniosków prokuratora krajowego Dariusza Korneluka w tej sprawie. Najstarsze były jeszcze z listopada 2025 r.

Wnioski o awans kieruje prokurator krajowy, a prokurator generalny je akceptuje albo nie. Żurek zaakceptował wszystkie wnioski Korneluka. Ale prokurator krajowy poszedł na kompromis – wystąpił także o awans dla prokuratora Marka Wełny, naczelnika śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej, która prowadzi ważne śledztwo dotyczące giełdy Zonadacrypto. Według naszych informacji to m.in. jego awans był przyczyną konfliktu w prokuraturze.

Tarcia na szczytach prokuratury

W czerwcu „Wyborcza" ujawniła, że zaplanowaną wówczas uroczystość wręczenia prokuratorskich awansów odwołano w ostatniej chwili. Oficjalnie – ze względu na problemy organizacyjne. Nieoficjalnie – dlatego, że Waldemar Żurek nie podpisał dekretów awansowych, o które wnioskował prokurator Korneluk.

Opisywaliśmy klincz trwający już od miesięcy. Według naszych informatorów punktem zapalnym było to, że Żurek miał uzależniać awanse blisko 60 śledczych od powołania na prokuratorów Prokuratury Krajowej dwójki jego kandydatów: Marka Wełny i Agnieszki Welenc.

To śledczy z tytułami prokuratorów szczebla regionalnego, wywodzący się ze środowiska krakowskiego. Wełna po ostatnich wyborach i zmianach w prokuraturze pracował na delegacji w PK jako dyrektor departamentu postępowań gospodarczych, ale wrócił do Krakowa. Za Żurka został naczelnikiem w śląskim „pezecie", wydziale Prokuratury Krajowej ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji. Jednostka prowadzi obecnie głośną sprawę dotyczącą giełdy kryptowalutowej Zonadacrypto (wcześniej BitBay) i zaginięcia Sylwestra Suszka – twórcy giełdy. W ramach śledztwa prokuratura postawiła zarzuty kilku osobom, służby zatrzymały m.in. ówczesnego szefa Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosława Piesiewicza. Śledczy zarzucili mu m.in. płatną protekcję.

Prokurator Welenc szefuje dziś w PK zespołowi, który ma walczyć ze skutkami działalności neosędziów. Ostatnio został on zaangażowany w sprawę niedopuszczenia sędziów Trybunału Konstytucyjnego do orzekania. Jej potencjalny awans budzi wielki opór w środowisku śledczych nękanych za PiS. Prokuratorka za Ziobry nie tylko pracowała w Prokuraturze Krajowej na delegacji, ale była naczelnikiem wydziału prawnego w Biurze Prezydialnym PK i beneficjentką wysokich dodatków. W ostatniej chwili przed zmianą władzy awansował ją prokurator generalny Marcin Warchoł (PiS). W czasach Adama Bodnara Welenc utrzymywano z dala od struktury prokuratury, delegowano ją do ministerstwa sprawiedliwości, gdzie była naczelnikiem wydziału zajmującego się szkołą sędziów i prokuratorów. Za czasów Żurka wróciła na delegację do PK.

Awans prokuratora Wełny. To wstęp do poważniejszej funkcji?

Z informacji „Wyborczej" wynika, że wśród awansowanych 95 prokuratorów jest także Marek Wełna. Do Prokuratury Krajowej ma też trafić śledztwo dotyczące Zondy. Może nim pokierować właśnie Wełna. Żurek mówił niedawno, że ma dobrego kandydata na stanowisko szefa zespołu, który zajmie się sprawą w PK. Spekuluje się także co do tego, że awans prokuratora to dopiero wstęp do objęcia przez niego poważniejszej funkcji w Prokuraturze Krajowej, w pionie przestępczości zorganizowanej.

Wśród awansowanych ma być także łódzki prokurator Dawid Jackowski. „Wyborcza" opisywała, jak jego wstrzymane powołanie stało się w grudniu 2025 r. w prokuraturze tematem numer 1. Śledczy skojarzyli to z faktem, że prokurator jako rzecznik dyscyplinarny (powołany przez Adama Bodnara) nie odstąpił od ścigania Ewy Wrzosek, prokuratorki, która jest bliską współpracowniczką Żurka. SN („starzy" sędziowie) ukarał ją prawomocnie, więc śledcza nie może awansować z rejonu przez 3 lata. Jackowski został pozytywnie zaopiniowany przez kolegium Prokuratury Regionalnej w Łodzi 5 grudnia 2025 r. „Wyborcza" nie uzyskała od Prokuratora Generalnego informacji, jakie okoliczności spowodowały wstrzymanie jego awansu.

Żurek zapowiada transparentność. Co z konkursami w prokuraturze?

Z jakich powodów Waldemar Żurek podpisał wszystkie awanse? Przeciąganie sporu groziło paraliżem kadrowym prokuratury i rosnącym niezadowoleniem. Z danych, o które wystąpiła „Wyborcza", wynikało, że Żurek awansował przez rok zaledwie 76 prokuratorów. Niewiele więcej niż prokurator generalny Marcin Warchoł w ciągu dwóch tygodni, gdy w 2023 r. na chwilę władzę przejął rząd Mateusza Morawieckiego (bez poparcia większości sejmowej). Wówczas rzutem na taśmę awansowano 65 prokuratorów. Za całych rządów PiS awansowano ich w sumie 1234.

Prokurator krajowy poszedł na kompromis – wystąpił także o awans dla prokuratora Marka Wełny, naczelnika śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej, która prowadzi ważne śledztwo dotyczące giełdy Zonadacrypto. Według naszych informacji to m.in. jego awans był przyczyną konfliktu w prokuraturze

Obecnie procedura weryfikacji kandydatów do awansu jest złożona, ale nie ma konkursów. Najpierw powstają wnioski o awanse na szczeblu okręgowymi i regionalnym, potem kandydatów opiniują zgromadzenia przy prokuraturach regionalnych. Na koniec prokurator krajowy decyduje, czy wystąpić o awans. Finalnie rozstrzyga o nim prokurator generalny.

Po wygranych wyborach w 2023 r. i mimo zmiany władzy w prokuraturze nie wypracowano nowych, transparentnych mechanizmów awansowych opartych o obiektywne kryteria. Pod koniec lipca Żurek ogłosił w piśmie do prokuratorów, że dostrzega konieczność prowadzenia transparentnej polityki kadrowej. Rzucił hasło konkursów. Ale choć środowisko popiera samą ideę, kontrowersje budzi to, czy można konkursy wprowadzić poza ustawą, w rozporządzeniu, zarządzeniu czy na zasadzie dobrych praktyk. Na jakim etapie są prace na wprowadzeniem konkursów?

– Dotychczas nie opracowano zasad przeprowadzania konkursów na wyższe stanowiska w prokuraturze. W Prokuraturze Krajowej trwają obecnie wstępne prace koncepcyjne w tym zakresie – odpowiada rzecznik Prokuratury Krajowej. ●

1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

ZNP ma gotowe pozwy sądowe

„Wycieczka to praca, a nie bezpłatny dyżur" – pod takim hasłem Związek Nauczycielstwa Polskiego rozpoczyna ogólnopolską akcję protestacyjną.

Karolina Słowik

– Kolejny raz nauczyciele staną przed problemem udziału w wydarzeniach, takich jak wycieczki czy zielona szkoła. Żeby nie robili tego kosztem własnego budżetu domowego, Związek Nauczycielstwa Polskiego ma konkretne rozwiązania – podkreślał na konferencji prasowej Sławomir Broniarz, prezes ZNP.

Przypomniał, że zgodnie z uchwałą Sądu Najwyższego z 26 lutego 2025 roku, praca nauczyciela ponad 40-godzinną tygodniową normę – np. podczas wyjazdów z dziećmi – jest pracą w godzinach nadliczbowych. Postępowanie, które doprowadziło do tego orzeczenia, trwało 13 lat i zostało zainicjowane przez przedstawicielkę ZNP.

Mimo tego Ministerstwo Edukacji do teraz nie wprowadziło przepisów wykonawczych realizujących ten wyrok.

W praktyce oznacza to, że wprowadzane do szkół wychowanie patriotyczne, które zakłada obowiązkowe wycieczki do miejsc pamięci, może polegać na darmowej pracy pedagogów.

ZNP: Schodzimy do naszych struktur"

– Cóż się nauczycielom proponuje? Nie rozwiązaliśmy problemu po wyroku, ale macie jeszcze dodatkowe, obowiązkowe wycieczki do miejsc historycznych – mówiła wiceszefowa ZNP Urszula Woźniak. – Skoro nie widzi się pracy nauczycieli, to oni muszą upomnieć się o swoje prawa. To prawa pracownicze, które wynikają z obowiązujących przepisów – podsumowała.

Dlatego ZNP roześle do swoich struktur sześcioetapowy plan działań roszczeniowych. Woźniak przypomniała, że związek ma ponad tysiąc oddziałów, które działają właściwie we wszystkich szkołach, przedszkolach i innych placówkach oświatowych.

– Każdy nasz oddział otrzyma bardzo dokładną instrukcję, jak dokładnie obliczyć godziny nadliczbowe i jakie czynności wykonywane przez nauczyciela podczas wycieczki, będą płatne – tłumaczyła. I podkreśliła, że nauczyciele powinni być wynagradzani pracę w godzinach nadliczbowych,

Będą wzory pism sądowych

Na czym polega ten sześcioetapowy plan?

1 **Pisma informacyjne do dyrektorów:** Struktury terenowe ZNP przekażą kadrze zarządzającej placówek oświatowych wytyczne dotyczące organizacji wyjazdów oraz przykładowe harmonogramy pracy nauczycieli.

2 **Ewidencjonowanie danych:** Wśród pracowników oświaty przeprowadzone zostaną ankiety dotyczące wyjazdów do 3 lat wstecz, co odpowiada okresowi przedawnienia roszczeń pracowniczych. Jako kluczowe dowody wskazano: polecenie wyjazdu służbowego, kartę wycieczki oraz dokumentację poświadczającą funkcję pełniącą podczas wyjazdu.

3 **Wyliczanie kwot:** Prawnicy i przeszkoleni koordynatorzy w oddziałach lokalnych będą weryfikować dokumenty z użyciem arkuszy kalkulacyjnych. Zgodnie z przepisami, za przekroczenie tygodniowej normy czasu pracy przysługuje dodatek w wysokości 100 proc., a także odrębne stawki za pracę w porze nocnej oraz w dni wolne i święta.

4 **Wezwania przedsądowe:** W jednolitym terminie do szkół zostaną skierowane oficjalne wezwania do zapłaty wynagrodzenia.

5 **Monitorowanie działań odwetowych:** Związek zapowiedział nadzór nad sytuacją pracowników składających wnioski, aby ochronić ich przed ewentualnymi sankcjami służbowymi, takimi jak obniżenie dodatku motywacyjnego.

6 **Droga sądowa:** W przypadku odmowy wypłaty, ZNP udostępni wzory pozwów. Sprawy osób uczestniczących w tej samej wycieczce będą łączone w pozwy skumulowane.

Wiceszefowa ZNP stwierdziła, że nauczyciele często boją się odwetu i tego, że dostaną niższy dodatek motywacyjny. Dlatego zapowiedziała: – Będziemy monitorować działania odwetowe i na nie reagować. Jeżeli okaże się, że wezwania do zapłaty nie pomogły, to mamy gotowe wzory pozwów.

Co z inicjatywą obywatelską ZNP?

Działania zostaną połączone z weryfikacją prac legislacyjnych nad obywatelską inicjatywą obywatelską ZNP, dotyczącą powiązania wynagrodzeń nauczycieli z przeciętnym wynagrodzeniem w kraju. Od blisko trzech lat znajduje się ona w parlamencie. Przypomnijmy, że w marcu 2024 roku odbyło się pierwsze i zarazem ostatnie posiedzenie podkomisji Edukacji, Nauki i Młodzieży zajmującej się tym projektem. Od tamtej pory prace zamarły.



• **Nauczyciele chcą zapłaty za nadliczbowe godziny podczas wycieczek szkolnych**
FOT. SHUTTERSTOCK

Będziemy monitorować działania odwetowe i na nie reagować. Jeżeli okaże się, że wezwania do zapłaty nie pomogły, to mamy gotowe wzory pozwów

URSZULA WOŹNIAK
wiceszefowa ZNP

Sławomir Broniarz argumentował, że przedstawiciele związku od początku podkreślali, iż rozumieją ograniczenia budżetowe Ministerstwa Finansów i nie oczekiwali wdrożenia reformy w 100 proc. od razu w latach 2025 czy 2026. Proponowali rozłożenie procesu na dwa, trzy lata, oczekując jedynie wpisania do ustawy konkretnego harmonogramu.

– Większość parlamentarna, która w 2023 roku popierała nasz projekt, dziś udaje, że problemu nie ma – mówił Broniarz. – Koalicja rządząca próbuje przeczekać sprawę, licząc, że nadchodzące wybory samoistnie zamkną ten temat. Pod obywatelskim projektem podpisało się ponad 250 tys. obywateli, a sprawa dotyczy ponad 700 tys. nauczycieli. Mamy prawo żądać od koalicji rządzącej jednoznacznego stanowiska i odwagi politycznej. Chcemy usłyszeć wprost: Czy projekt będzie procedowany? – zapytał.

Związek skieruje wnioski o udostępnienie informacji publicznej do MEN, Ministerstwa Finansów oraz Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, żądając przedstawienia harmonogramu prac i wewnętrznej korespondencji. Pisma z zapytaniami o status projektu trafią także do marszałka Sejmu, przewodniczącej Komisji Edukacji Krystyny Szumilas oraz przewodniczącego podzespołu ds. inicjatywy obywatelskiej Adama Krzemińskiego.

Równolegle oddziały terenowe przekażą zapytania do posłów w swoich regionach, a statystyki dotyczące odpowiedzi lub ich braku zostaną opublikowane w mediach społecznościowych. ●

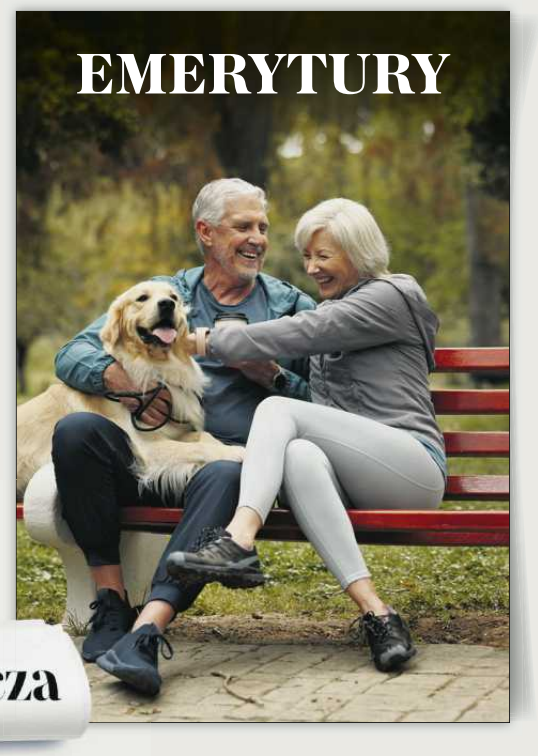
OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

Kraj/34414001

W ŚRODĘ W WYBORCZEJ DODATEK SPECJALNY

EMERYTURY

- Podwyżki emerytur w marcu 2027 roku mogą być jeszcze wyższe. Jest nowa prognoza
- ZUS skonfiskował tysiące złotych składek emerytalnych, a pokrzywdzonym odda tylko grosze. Dlaczego?
- 60 lat nie oznacza końca pracy. Część seniorów chce pracować, ale wielu dorabia, bo musi
- Jak zwiększyć emeryturę? Warto wystąpić o przeliczenie przysługującego świadczenia



1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

Eksperci od rosyjskich służb: Putin nie dopuszcza przegranej

– Putin boi się dziś wyłącznie generałów. Eliminuje tych, którzy stają się popularni wśród Rosjan.

ROZMOWA
Z IRINĄ BOROGAN I ANDRIEJEM SOŁDATOWEM
rosyjskimi dziennikarzami śledczymi

WIKTORIA BIELIASZYN: Niezależne rosyjskie media od dłuższego czasu donoszą, że w systemie władz doszło do pewnego zachwiania równowagi: coraz szerzej rozpycha się FSB, której boją się także przedstawiciele władz. W tym kontekście bardzo często słyszę pytanie, czy może to oznaczać jakieś zagrożenie dla systemu i przywódcy.

IRINA BOROGAN: To, że FSB i inne rosyjskie służby specjalne mają szerokie wpływy oraz dużą władzę nad społeczeństwem i strukturami państwowymi, jest faktem. Szczególnie FSB. Będąc główną rosyjską służbą specjalną, ma narzędzia i możliwości, by prowadzić śledztwa, być obecną w różnych organizacjach czy wtrącać ludzi do aresztów i więzień według własnego widzimisię.

Należy jednak pamiętać, że cały ten wachlarz możliwości, który nieustannie się rozszerza, FSB zawdzięcza Władimirowi Putinowi, który traktuje służby specjalne jako swoje narzędzie kontroli.

Nad społeczeństwem?

– Też, ale przede wszystkim nad elitą – ministerstwami, urzędami, największymi bankami, przedsiębiorstwami, oligarchami.

Zgodnie z rosyjskim prawem funkcjonariusze FSB mogą być obecni we wszystkich tych miejscach i wielu innych. Tłumaczy się to oczywiście względami bezpieczeństwa. W efekcie ludzie w pagonach są wszędzie, zajmują stanowiska w rodzaju „zastępca dyrektora do spraw bezpieczeństwa". Tego rodzaju posadę otrzymać mogą choćby w szkole baletowej Teatru Bolszoj czy na uniwersytecie. Oficjalnie ich zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa w instytucjach, do których zostali przypisani, ale tak naprawdę zajmują się ciągłym śledzeniem i politycznym kontrolowaniem pracujących w nich osób. To bardzo wpływa na zachowanie ludzi.

W jaki sposób?

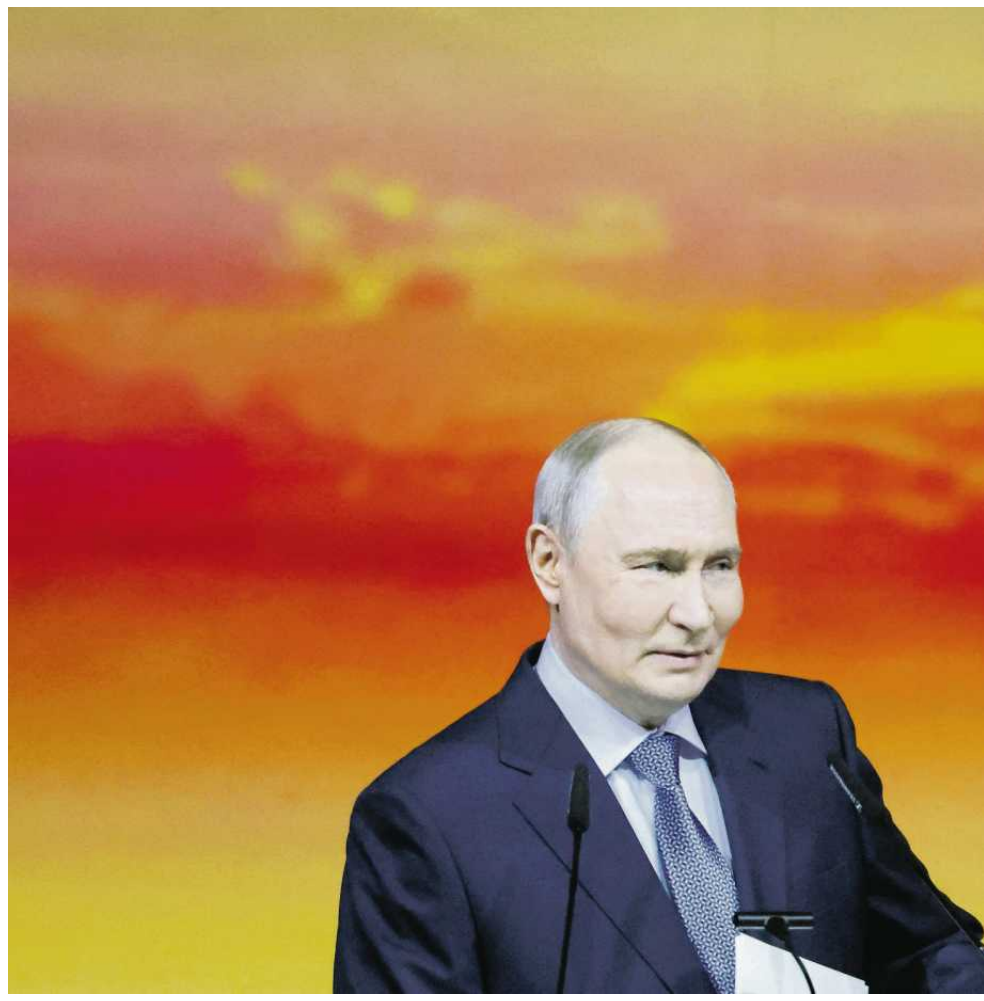
– W takich warunkach właściwie każdy Rosjanin wie, że jest obserwowany. Że jest ktoś, kto przygląda się wszystkiemu, co robi, zbiera na niego przysłowiowe kwity, które następnie trafiają do teczki z jego nazwiskiem, choć dziś należy mówić raczej o plikach i folderach. Wie też, że w każdym momencie, jeśli się coś wydarzy, „kwity" mogą posłużyć służbom do „uszycia" przeciwko niemu sprawy karnej, a w konsekwencji – wtrącenia za kraty. To zresztą bardzo powszechne: dzisiaj praktycznie nie ma urzędu czy ministerstwa, w którym nie doszłoby do aresztowania jakiegoś zastępcy ministra czy kierownika dużego, ważnego departamentu. Najczęściej oskarżani są o korupcję, choć pojawiają się też już sprawy o zdradę stanu, ale zarzuty nie mają właściwie znaczenia. Wszystko jedno, za co mogą zostać wsadzeni, istotne jest to, że służby mogą pozbawić ich wolności. Nie należy więc się dziwić, że wszyscy są sparaliżowani strachem.

Strach to skuteczne narzędzie kontroli.

– W państwach autorytarnych i totalitarnych ludzie zastanawiają się nad każdym wypowiedzianym słowem. Sto razy pomyślą, zanim zdecydują się zjednoczyć i w ramach jakiejś grupy wystąpić z krytyką prezydenta, a co dopiero podjąć przeciwko niemu działania.

Czy zauważają państwo jakąś zmianę w sposobie stosowania tych mechanizmów kontroli, a także funkcjonowania samych służb na przestrzeni ostatnich lat?

ANDRIEJ SOŁDATOW: Powiedziałbym, że w ostatniej dekadzie zaszło kilka etapów. Pierwszy z nich miał miejsce mniej więcej w 2016 roku, kiedy pojawiły się pierwsze sygnały świadczące o tym, że służby specjalne nie mają immunitetu. Funkcjonariusze FSB zostali wtedy pozbawieni prawa do wyjazdów zagranicznych oraz posiadania nieruchomości poza Rosją, odebrano im też paszporty. Co więcej, było też kilka znaczących, grupowych spraw karnych, których celem było poniżenie FSB i publiczne zademonstrowanie, że nie są nietykalni. To było coś nowego, wcześniej pracowników służb nie karano pozbawieniem wolności, najczęściej po prostu zwalniano z datą wsteczną, w dodatku po cichu. Od tego czasu wtrącanie do więzień funkcjonariuszy FSB niższego szczebla nie jest czymś szokującym.



• **Prezydent Rosji Władimir Putin podczas XII Petersburskiego Międzynarodowego Forum Zjednoczonych Kultur w Petersburgu (Rosja), 25 września 2026 r.**
FOT. REUTERS / ANASTASIA BARASHKOVA

Kolejny etap nastąpił w 2021 roku i charakteryzował się poważniejszymi atakami na urzędników. Głośny był skandal wokół Elwiry Nabiullinej, prezeski Banku Rosji, a właściwie jej męża. Ileś lat wcześniej został nagrany przez funkcjonariuszy FSB podczas hotelowej schadzki z kochanką. Materiał ze spotkania ujrzał jednak światło dzienne dopiero tuż przed rosyjską inwazją na Ukrainę. Opublikowano go na stronach powiązanych z państwem. Oczywiste jest, że celem publikacji było wysłanie Nabiullinej, która miała się sprzeciwiać wojnie, sygnału, że w razie czego i na nią się coś znajdzie, a na jej męża to już na pewno.

W kolejnych latach, już po rosyjskiej napaści na Ukrainę, skala tego rodzaju działań służb gigantycznie się zwiększyła.

Jak można ją dzisiaj opisać?

– Irina słusznie powiedziała, że nie ma departamentu czy ministerstwa, gdzie nie doszłoby do jakiegoś przypadku prześladowania. Dodałbym, że należy zdawać sobie sprawę, iż służby prowadzą tę operację w całej Rosji, także w oddalonych od Moskwy regionach. W jednym dobiorą się do zastępcy gubernatora, w innym do kierownika jakiegoś urzędu.

Gubernator w Rosji boi się swojego zastępcy?

– Oczywiście.

IB: A już zwłaszcza, jeśli to jego zastępca do spraw bezpieczeństwa.

„Dowódcy boją się rozpoznawalności"

Kilka miesięcy temu w mediach pojawił się przeciek, rzekomo od którejś z zachodnich agencji wywiadowczych, że obawiać się FSB może nawet były minister obrony Siergiej Szojgu. Ile w tym prawdy?

AS: To jest nieco inna historia. Irina lepiej to wyjaśni.

IB: Miałam okazję poznać Szojgu, kiedy był ministrem do spraw sytuacji nadzwyczajnych. Pracowałam wtedy jako dziennikarka, wraz z innymi reporterami latałam więc razem z nim tam, gdzie doszło do jakiejś „nadzwyczajnej sytuacji", bo tak było najszybciej. Szojgu był wtedy ceniony i szanowany, zachowywał się po ludzku. Do tego stopnia, że ratownicy zwracali się do niego zdrobnieniem jego imienia, „Sierioża", a trzeba wiedzieć, że w Rosji podobne spoufalanie się, już zwłaszcza z ministrem, nie jest przyjęte. Szojgu dopiero później transformował się w potwora, zbliżył się do Putina, kiedy ten przygotowywał się do objęcia urzędu prezydenta. Właściwie można powiedzieć, że Szojgu stał się głównym napędem popularyzacji Putina i jego partii.

To on, a nie prezydent, cieszył się wtedy w kraju popularnością i zaufaniem. Rosjanie widzieli w nim ratownika, ruszającego z odsieczą po kolejnym zamachu terrorystycznym czy innej katastrofie. W latach 90. było ich u nas dużo i, trzeba przyznać, że Szojgu działał bardzo efektywnie. Putin tę jego popularność wykorzystał. To ich mocno zbliżyło, ale też sprawiło, że Szojgu cieszył się u Putina autorytetem. Jednocześnie warto podkreślić, że nie jest to człowiek, który będzie szedł pod prąd i sprzeciwiał się władzom. Nigdy nie rzuciłby wyzwania Putinowi.

Czyli doniesienia sprzed kilku miesięcy, że Szojgu jest w niebezpieczeństwie, bo podejrzewa się go o spiskowanie przeciwko Putinowi, to bzdury?

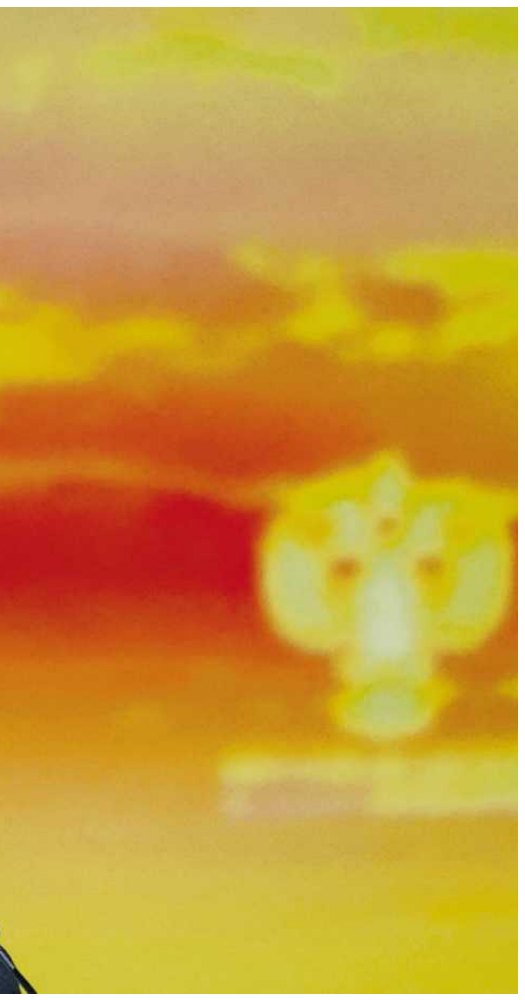
– Jestem tego pewna. Pojawiły się, by zestresować Putina przed Paradą Zwycięstwa, ale my, jako dziennikarze, musimy być bardzo ostrożni, widząc podobne informacje, jeśli podają je nieokreślone agencje wywiadowcze.

Oczywiście trudno nie zauważyć, że to, w jak „piorunujący" sposób Szojgu przeprowadzał tzw. specjalną operację wojskową w Ukrainie, musiało doprowadzić do jego odsunięcia, ale to nie znaczy, że popadł w niełaskę. Został przeniesiony na stanowisko sekretarza Rady Bezpieczeństwa. Nie został przez Putina zapomniany. I, co również należy podkreślić, nadal ma wpływ na Putina.

Czy w takim razie jest dzisiaj ktoś, kogo rosyjski przywódca może się obawiać?

AS: Jasne. Putin doskonale zdaje sobie sprawę, że niezależnie od tego, jak

eprasa.pl dd125f48ec



koszmarna jest wojna, w której bierze udział Rosja, zawsze prowadzi ona do zwiększenia popularności generałów w społeczeństwie.

Wojna w Afganistanie doprowadziła do tego, że Jelcyn wybrał na stanowisko wiceprezydenta bohatera wojny w Afganistanie. Tym samym pilot wojskowy Aleksandr Rucki został pierwszym i jedynym w historii wiceprezydentem Rosji.

W czasie I wojny czeczeńskiej generałowie również byli niezwykle popularni. Jeden z nich, Lew Rochlin, stworzył organizację polityczną i próbował obalić Jelcyna. Za II wojny czeczeńskiej generałowie również cieszyli się dużym poparciem społeczeństwa.

Teraz tego nie ma.

AS: Otóż to. Obecna wojna jest pierwszą, w której nie ma popularnych generałów. Kremlowskie media otrzymały instrukcję, by nie zwracać na nich uwagi odbiorców. W efekcie jedynym generałem, którego powszechnie znamy, jest Siergiej Surowikin. W dodatku teraz na froncie go nie ma, dokądś go odesłano, prawdopodobnie do Afryki. Nie jest więc uczestnikiem gry politycznej. Putin wie bowiem, że nie może pozwolić, by generałowie stali się popularni, bo w pewnym momencie mogą zacząć stanowić polityczne zagrożenie.

IB: Inni generałowie, którzy na tle wojny w Ukrainie stali się popularni, siedzą dzisiaj w więzieniu. Za kratami jest też Striełkow, dowódca separatystów, choć to on przecież był architektem „rosyjskiej wiosny". Miał jednak faktyczne poparcie wśród ludzi. Doszło do sytuacji, kiedy dowódcy boją się ewentualnej rozpoznawalności, bo wiedzą, że narażą się Putinowi i źle się to dla nich skończy.

Czyli Putin ma sytuację pod kontrolą?

IB: Ale to nie znaczy, że nie ma powodów do obaw. Wojna trwa, sytuacja się pogarsza, po Moskwie i reszcie kraju latają ukraińskie drony. To pokazuje Rosjanom brak stabilności państwa, a więc i pewną słabość Putina. Dla niego to bardzo poniżające.

AS: Gwoli wyjaśnienia, nie widzimy, by pozycja Putina słabła. Ale bardzo wyraźne jest to, że Ukraina go poniża.

Poniżenie państwa i lidera nie oznacza jednak osłabienia reżimu. Widać to na przykładzie Iranu, Wenezueli czy Białorusi.

IB: Jednocześnie jednak sytuacja wewnątrz Rosji, zwłaszcza w obszarze gospodarczym i wojennym, staje się coraz mniej stabilna. Tylko że gospodarka może słabnąć, a wszystkie środki i tak będą przeznaczane na wojnę. Ludzie mogą być coraz bardziej niezadowoleni i sfrustrowani z powodu przeciągającej się wojny, ale poziom strachu w społeczeństwie jest tak duży, że społeczny gniew nie wypłynie na powierzchnię. Tak więc zgadzam się z Andriejem: reżim jako taki nie słabnie w takich warunkach. Przeciwnie, może nawet się wzmacniać.

Jak w takim razie rozumieć przecieki, z których wynika, że FSB jest w konflikcie z administracją prezydenta?

AS: Trzeba je traktować z dużą dozą ostrożności. Zbudowany model reżimu zakłada, że decyzji politycznych dotyczących tego, kto stanie się kolejną ofiarą represji, nie podejmuje wcale FSB. Owszem, służby bezpieczeństwa zbierają kwity na wszystkich. Właśnie dlatego, jak już mówiliśmy, działa w Rosji system „oddelegowanych funkcjonariuszy FSB", którzy są praktycznie wszędzie. I w każdym z tych miejsc zajmują się zbieraniem papierów i pisaniem raportów. Decyzję, czyja „teczka" zostanie wybrana, przeciwko komu zostanie wszczęte postępowanie i kto znajdzie się w więzieniu, podejmują jednak ludzie zajmujący się polityką. Dlatego nie powiedziałbym, że FSB jest dzisiaj konkurencją dla administracji prezydenta.

IB: Konflikty wewnątrz władzy obecne są zawsze. Ludzie z administracji rywalizują i spierają się z ludźmi z FSB. To normalne. Nie można jednak dzisiaj stwierdzić, że doprowadzi to do podziału elit, czy

„To, co dzieje się dzisiaj, to tzw. trzecia runda wojny z Zachodem"

Ale doniesienia o tym, że FSB cieszy się coraz szerszymi możliwościami, są przecież prawdziwe. Niektórzy eksperci wieszczą wręcz, że Rosja, jeśli chodzi o stopień kontroli obywateli oraz represji, zmierza dziś tą samą drogą co Iran lub Korea Północna. Co państwo myślą o tych tezach?

IB: Moim zdaniem nie da się porównywać Iranu do Rosji. Tam ludzie doszli do władzy na skutek rewolucji, to państwo teokratyczne z młodym reżimem, zbudowanym na innych zasadach. Rosjanie nie są też podobni do Irańczyków. W przeciwieństwie do nich są częścią zachodniej kultury, wyrośli na zachodnich wzorcach, oglądają Netfliksa.

Korea Północna pod tym względem też jest bardzo oddalona od Rosji. To państwo, w którym nie było okresu demokracji i wolności. Nie było też kapitalizmu, który w Rosji jest powszechny.

AS: Powiedziałbym, że reżim rosyjski może stać się bardziej prymitywny i w pełni skoncentrowany na zabezpieczeniu sprawnego funkcjonowania wojennej machiny. Myślę też, że w niedalekiej przyszłości wszystkie duże biznesy będą zależeć od wojskowych. Zresztą, to już się dzieje. Przed wojną biznesmen, prowadzący przedsiębiorstwo w którymś z rosyjskich regionów, chciał mieć dobre kontakty z FSB, żeby nie znaleźć się w więzieniu i żeby móc na nie liczyć w walce z konkurentami. Teraz temu samemu biznesmenowi zależy na tym, by mieć jak najlepsze relacje z wojskowym centrum rekrutacji, bo inaczej nie zdoła ochronić przed poborem swoich podwładnych; potrzebne są mu też dobre stosunki z armią, bo wtedy może liczyć na kontrakty; no i by uniknąć więzienia, musi mieć przyjazne relacje z FSB.

Co funkcjonariusze FSB myślą o sytuacji Rosji? Rozumiem, że nie przejmują się losem represjonowanych czy brakiem dobrych relacji Rosji z Zachodem, ale widzą przecież, że sytuacja gospodarcza jest coraz gorsza.

IB: Na nich kiepska sytuacja gospodarcza nie ma negatywnego wpływu. Przeciwnie, pieniędzy na ich działalność jest więcej i więcej. Ich pensje są coraz wyższe, a możliwości szersze. Żyją jak pączki w maśle i nie obchodzi ich, że chłop w Kraju Krasnodarskim ma dzisiaj o wiele cięższej niż wcześniej.

AS: Dla nich to, co dzieje się dzisiaj, to tzw. trzecia runda wojny z Zachodem, która z ich perspektywy jest permanentna. Pierwsza trwała od 1917 do końca II wojny światowej i była, ich zdaniem, dla nich zwycięska: udało się wygrać wojnę, stworzyć silny ZSRR, powstał układ warszawski. Drugą rundą była „zimna wojna", którą przegrali, bo zakończyła się właściwie zniszczeniem ZSRR i poniżeniem KGB. Teraz trwa runda trzecia. Dla nich to wszystko jest jedną wielką grą. Najważniejsze, by jej nie przegrać.

IB: Powiedziałabym, że nie biorą pod uwagę możliwości przegrania. Nie mają możliwości wycofania się, podobnie jak Putin, który jest zbrodniarzem wojennym. Dla FSB przegrana teraz byłaby końcem epoki, nie byliby w stanie odbudować sobie po tym szacunku. Nie możemy oczywiście przewidzieć, jak będzie przebiegać historia, ale sytuacja, w której służby rządzą całym krajem, po przegranej już się raczej nigdy nie powtórzy. Mało tego, niewykluczone, że w przyszłości, jeśli do tej klęski dojdzie, ci funkcjonariusze zasiądą na ławach oskarżonych jako zbrodniarze wojenni. Nie przegrać w tej wojnie to dla nich kwestia egzystencjalna, dlatego do końca będą walczyć wszystkimi możliwymi sposobami.

Dzisiejsze FSB jest krwiożercze, bo wojna w Ukrainie jest większa, wielu funkcjonariuszy na niej zginęło. Potrafią zabijać i będą to robić.

„Rosja prowadzi też wojnę sabotażową w Europie"

Jeden z moich rosyjskich rozmówców, poproszony o nakreślenie kilku możliwych scenariuszy dla Rosji, powiedział, że w stosunkowo krótkiej perspektywie władza w kraju może się zmienić wskutek konfliktów między klanami. Fantazjował?

IB: Nie widzę dzisiaj podstaw, by tak twierdzić. W odległej przyszłości, nawet za parę lat, jeśli wojna będzie trwać, sytuacja może się zmienić. Ale jeśli mówić o teraźniejszości, to nie ma takich przesłanek.

Wróćmy jeszcze do krwiożerczości służb. To coś, czego dzisiaj Zachód mocno się obawia. Czego tutaj należy się spodziewać?

AS: Na Zachodzie należy liczyć się z jeszcze większą eskalacją działań hybrydowych, dywersjami, sabotażem, porwaniami krytyków Kremla, otruciami i innymi formami zabójstw politycznych.

IB: To, co widzimy dzisiaj, to nie jest jeszcze pełen arsenał możliwości, jakimi dysponuje Rosja, a tylko niewielka jego część. Na razie służby się powstrzymują, stosując się tym samym do poleceń Putina. Nie wiemy jednak, czy Putin nie podejmie innej decyzji.

I co wtedy?

AS: Nie chcemy nawet o tym mówić. Nie ma co straszyć ludzi i prognozować, co może się wydarzyć, jeśli nie ma na razie potwierdzonych informacji, że coś takiego się szykuje. Sama myśl, że Putin zdecyduje się na eskalację w Europie, jest dla mnie przerażająca. Narzędzi ma wiele.

IB: Nie ma wątpliwości, że choć głównym polem walki jest dzisiaj Ukraina, to Rosja prowadzi też wojnę sabotażową w Europie. Chce, żeby Europa przestała wspierać Ukrainę, żeby Europejczycy zaczęli się Rosji na poważnie bać. Jej dronów, podpaleń, dywersji... Oświadczenia Putina sugerują, że w Europie będzie ich coraz więcej. Zachodnie służby wywiadowcze i służby specjalne stoją przed dużym wyzwaniem. Ich jakościowa, profesjonalna praca jest na tym etapie kluczowa. ●

Rozmawiała Wiktoria Bieliaszyn



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE (2)

• **Irina Borogan**



• **Andriej Sołdatow**

Wojna trwa, sytuacja się pogarsza, po Moskwie i reszcie kraju latają ukraińskie drony. To pokazuje Rosjanom brak stabilności państwa, a więc i pewną słabość Putina. Dla niego to bardzo poniżające

ANDRIEJ SOŁDATOW
rosyjski dziennikarz śledczy

To, co widzimy dzisiaj, to nie jest jeszcze pełen arsenał możliwości, jakimi dysponuje Rosja, a tylko niewielka jego część. Na razie służby się powstrzymują, stosując się tym samym do poleceń Putina. Nie wiemy jednak, czy Putin nie podejmie innej decyzji

IRINA BOROGAN
rosyjska dziennikarka śledcza

Irina Borogan i Andriej Sołdatow, rosyjscy dziennikarze śledczy, autorzy książek oraz współzałożyciele serwisu Agentura.ru, który od 2000 roku monitoruje działania rosyjskich służb. Specjalizują się w tematyce bezpieczeństwa, inwigilacji w sieci oraz operacji zagranicznych rosyjskiego aparatu bezpieczeństwa. Z powodu swojej działalności i krytyki Kremla zostali zmuszeni do opuszczenia kraju, a w Rosji rozesłano za nimi listy gończe.

OGŁOSZENIE PŁATNE Kraj/34452710

na skraju Mazowsza
na granicy Narwiańskiego PN

Z uwagi Pesel (70⁺) szukam osoby, która mogłaby przejąć i kontynuować działalność stworzonego przeze mnie **Cmentarza Małych Zwierząt** w Rzędzianach - jedynego na wschód od Wisły.

„*W pakiecie*" zaplecze i siedlisko z domem (A⁺⁺⁺) dla 2 osób i psa, przy S8, 4,5 ha gruntów inwestycyjnych (SC/SU w POG) na realizację marzeń. Sprzedaż bezpośrednia ale via KOWR!

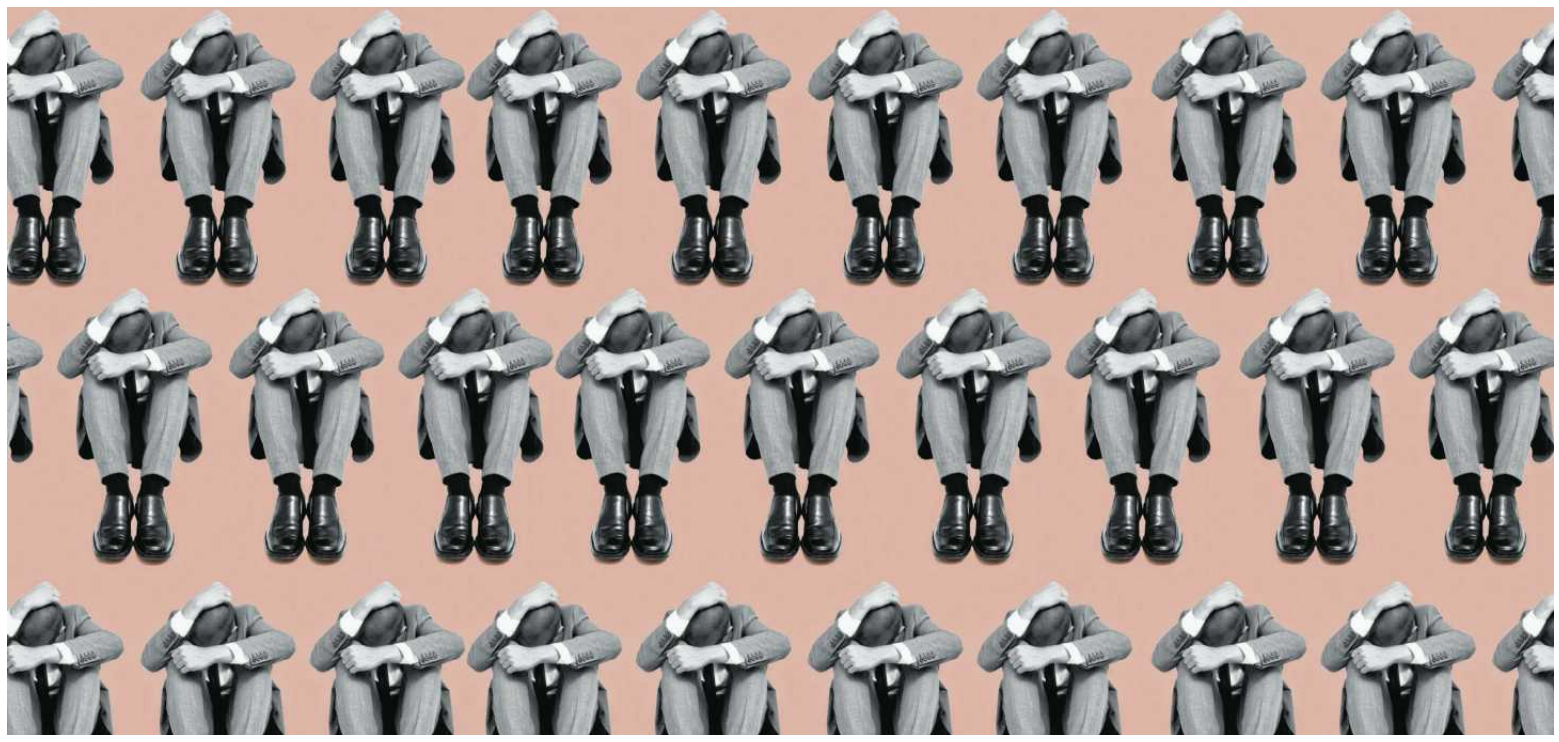
www.cmentarz-zwierzat.pl/sukcesja

100 minut od Warszawy
stały dochód, brak sąsiadów

eprasa.pl dd125f48ec

Mobberzy nie ponoszą żadn

Powódka wpada w panikę i widzę, że lecą jej łzy z oczu, proszę o przerwę, a ona zdezorientowana na korytarzu sądowym mnie pyta: co się dzieje, czy sędzia chce, abym wycofała sprawę? – opowiada o kulisach procesów o mobbing radca prawny Miłosz Hady.



ROZMOWA Z
MIŁOSZEM HADYM
radcą prawnym specjalizującym się w prawie pracy

MARIA KORCZ: Jak często zdarza się panu powiedzieć klientowi: nie, to czego doświadczyłeś, to nie jest mobbing?
MIŁOSZ HADY: – Zdarzają się takie przypadki, ale są one raczej wyjątkami. Zwykle ktoś, kto decyduje się na umówienie wizyty u prawnika, to osoba, która doświadcza mobbingu od dłuższego czasu, która znajduje się już pod opieką lekarską, psychologiczną i posiada najczęściej konkretną dokumentację, także medyczną, konkretne przykłady naruszeń, konkretne dowody.

Jednym z istotnych czynników, który uprawdopodabnia, że faktycznie w danej sytuacji doszło do mobbingu, są właśnie konsekwencje zdrowotne – kiedy relacje w pracy powodują, że musimy korzystać z pomocy medycznej, w tym psychiatrycznej. Często pracownicy to właśnie od lekarza psychiatry lub od psychoterapeuty słyszą po raz pierwszy: wygląda na to, że jest pan albo pani ofiarą mobbingu. I często jest to ocena prawidłowa.

Pytam, bo często pisząc o sprawach mobbingowych, słyszę: „na każdego można coś znaleźć".
– To wygodny ogólnik, żeby rozmyć odpowiedzialność. Oczywiście to nie jest tak, że pracownik nie ma być rozliczany z zadań, że niewywiązywanie się ze swoich obowiązków nie ma być egzekwowane. Ale to nadzorowanie, egzekwowanie i rozliczanie muszą mieścić się w aktualnych normach prawnych i społecznych. A nie w normach i stylu zarządzania sprzed dekady czy dwóch.

Często spotykane w przypadku zarzutów o mobbing usprawiedliwienia, że przecież to jest „menedżer starej daty", „on/ona tak ma, ale przecież jest bardzo skuteczny/a", „tyle dobrego zrobił dla kultury, nauki, firmy" itd. nie powinny już mieć miejsca, a niestety ciągle się zdarzają.

Ile spraw o mobbing udało się panu wygrać?
– W pierwszej kolejności musimy ustalić, co jest faktycznie wygraną w przypadku sporu pracownika z pracodawcą w sprawie o mobbing. Z mojego wieloletniego doświadczenia w tych sprawach wynika, że w interesie ofiary mobbingu leży przede wszystkim doprowadzenie do jak najszybszego, korzystnego, ugodowego zakończenia sprawy, a nie jej wieloletnie procesowanie.

Ugodami udało mi się zakończyć większość spraw, w których reprezentowałem ofiary mobbingu. Z czego kilkanaście z tych spraw oceniam jako szczególne sukcesy. Bo skutecznie udało się przeciwstawić nieetycznym, czasem wręcz agresywnym działaniom pracodawców i zakończyć sprawę właśnie korzystną ugodą.

Agresywnymi zachowaniami, czyli jakimi?
– Zdarza się, że firmy decydują się na strategię ataku na ofiarę z wykorzystaniem najbardziej wrażliwych danych o niej i jej rodzinie. Np. poprzez wnioski procesowe służące pozyskaniu dokumentacji o jej sytuacji zdrowotnej, rodzinnej czy zawodowej. Także w zakresie niemającym uzasadnienia ani związku ze sprawą o mobbing. I niestety sądy pracy, zamiast postawić zdecydowaną tamę takim ekscesom i nadużyciom procesowym oraz etycznym, dają się często na to nabierać i tym samym stają się narzędziem w okrutnej kampanii nękania ofiary i jej rodziny na sali sądowej.

I dlatego lepiej zawrzeć ugodę, niż narażać się na procesową jatkę?
– W interesie ofiary nie jest wieloletnia traumatyczna epopeja sądowa, ze wszystkimi jej kosztami zdrowotnymi, finansowymi i z dużym ryzykiem niekorzystnego wyroku po latach procesu. Bo statystycznie pracownicy wygrywają tylko kilka procent spraw o mobbing.

I nie wynika to z faktu, że faktycznie nie doszło do skrzywdzenia pracownika i zmyślił on sprawę, a z dużo bardziej złożonej przyczyny systemowej. Składają się na nią w tej chwili przede wszystkim bardzo złe przepisy o mobbingu, które dają duże pole do rozmywania go w absurdalnych ustawowych przesłankach oraz, co mówię z wielkim rozczarowaniem, brak profesjonalnego przygotowania wielu sędziów sądów pracy do prowadzenia spraw o mobbing.

W interesie ofiary jest więc doprowadzić do jak najszybszego zakończenia sprawy i uzyskania po prostu zadośćuczynienia finansowego.

Bo w praktyce innej formy zadośćuczynienia nie ma. Firmy i instytucje nie przepraszają publicznie za krzywdę. Bardzo często mobberzy nie ponoszą żadnej kary, pracują dalej, koszty mobbingu pokrywa ich pracodawca, a często są one po prostu uznawane za na tyle małe, że wpisuje się je w koszty prowadzenia biznesu. Taka jest rzeczywistość.

• Przepisy o mobbingu powinny działać i być rozumiane przede wszystkim przez pracownika i pracodawcę
FOT. SHUTTERSTOCK

W jakich sytuacjach warto jednak zdecydować się na proces sądowy?
– Sprawę do sądu należy bardzo często wnieść po to, aby pracodawca zaczął ofiarę i kwestię zadośćuczynienia za mobbing traktować poważnie. Ale to jest bardzo poważna decyzja. Trzeba sobie na nią dać czas, przemyśleć ją gruntownie i skonsultować.

Przede wszystkim trzeba bardzo poważnie zastanowić się, czy jest się na siłach i czy taka decyzja jest uzasadniona z punktu widzenia stanu zdrowia oraz sytuacji osobistej i rodzinnej. Zawsze rekomenduję swoim klientom skonsultowanie się z bliskimi, z rodziną oraz z lekarzem czy terapeutą.

Często przeciwnikami ofiary nie są tylko firmy, które bronią się bezpardonowo i mają na to zasoby finansowe oraz organizacyjne. Z przykrością stwierdzam, że walka w sprawach o mobbing toczy się nierzadko także z sędziami sądów pracy, którzy, jak wspomniałem, po prostu często nie mają odpowiedniego, profesjonalnego przygotowania do prowadzenia takich spraw. Niekiedy są wręcz wrogo nastawieni do pracowników. A ta wrogość wynika z kompletnego niezrozumienia istoty mobbingu i jego konsekwencji dla ofiary, a także – najpewniej – frustracji wynikającej ze skali trudności prowadzenia takich procesów.

Sprawy o mobbing nie da się prowadzić jako kolejnej zwykłej sprawy z zakresu prawa pracy. To nie jest kwestia wyłącznie właściwego zinterpretowania przepisów. Nie można ich prowadzić należycie i profesjonalnie, jeśli nie posiada się wiedzy o tym, czym jest mobbing z punktu widzenia medycznego, psychiatrycznego, psychologicznego.

Sędziowie tej wiedzy nie mają?
– W mojej ocenie w większości przypadków niestety nie, a bez niej zrozumienie zjawiska niszczenia człowieka w miejscu pracy nie jest możliwe. Tego się nie wydedukuje z przepisów.

Pierwsza praca na temat mobbingu w miejscu pracy, której autorem jest Heinz Leymann, powstała w roku 1984. Od tego czasu przez ponad czterdzieści lat opublikowano, także w języku polskim, mnóstwo książek, opracowań, badań, które tłumaczą, czym jest mobbing dla ofiary, dlaczego ofiara nie reaguje lub wydaje się reagować nierozsądnie czy nieadekwatnie. Co się dzieje z jej organizmem w sensie medycznym, jakie nieodwracalne szkody w nim zachodzą, co się dzieje z jej relacjami, interakcjami z bliskimi, rodziną itd. itp. Bez tej elementarnej wiedzy nie sposób należycie prowadzić sprawy o mobbing.

Gdyby sędziowie ją mieli, gdyby byli należycie przygotowani, nie dochodziłoby do sytuacji, kiedy ofiara wychodzi z sądu jeszcze bardziej pokiereszowana, niż do niego przyszła.

Podam jedynie dwa przykłady z mojej praktyki procesowej, w tym drugi sprzed kilkunastu miesięcy, które czytelnie pokazują, jak olbrzymi to jest problem.

W pierwszej sprawie, w jednym z sądów okręgowych w Warszawie, przychodzę z powódką na salę rozpraw, po drugiej stronie siedzi wraz z pełnomocnikiem prezes dużej korporacji oskarżany o mobbing i molestowanie. Złożony w tej sprawie pozew na kilkunastu stronach opisuje kilkadziesiąt konkretnych przypadków zachowań wobec powódki, w tym cały szereg zachowań wprost drastycznych. Jak się zaczyna rozprawa? Sędzia prosi powódkę o powstanie i podniesionym głosem zwraca się do niej: czy pani wie, że pani może przegrać sprawę? Ona nie odpowiada, sędzia powtarza pytanie. Powódka wpada w panikę i widzę, że lecą jej łzy z oczu, proszę o przerwę, a ona zdezorientowana na korytarzu sądowym mnie pyta: co się dzieje, mamy wycofać sprawę, czy sędzia chce, abym wycofała sprawę?

W innej sprawie sędzia jednego z sądów okręgowych, także w Warszawie, prowadziła przesłuchanie w taki sposób, że powódka wylądowała po rozprawie w szpitalu. Nie zakładam tutaj złej woli, czy innych czynników, jak zły humor albo przenoszenie jakichś swoich problemów osobistych na salę rozpraw. Przypuszczam, że to się bierze właśnie z braku należytej wiedzy o tym zjawisku i wynikającej z tej niewiedzy frustracji i złości na to, że powódka była taka „nieprofesjonalna" w swoim zachowaniu, wręcz sparaliżowana, skulona, nie potrafiła właściwie ustawić mikrofonu, mówiła z wielkim trudem i bardzo cicho, nie odpowiadała od razu, trzeba było powtarzać pytania itd.

Co to znaczy, że sędzia się frustrowała?

eprasa.pl dd125f48ec

ej kary

– To był frontalny i bardzo agresywny werbalnie, ale też w zakresie całej mowy ciała, atak. Każda kolejna odpowiedź powódki coraz bardziej irytowała i napędzała sędzię. W jednej z wypowiedzi powódka wspomniała, że w dzieciństwie doświadczyła molestowania seksualnego. To sytuacja zupełnie niezwiązana z przedmiotem sprawy o mobbing osoby, która jest dziś dorosła i staje w sądzie przeciwko swojemu byłemu pracodawcy. A sędzia w sposób kompletnie nieuprawniony, nieumiejętny i naruszający podstawowe zasady etyczne zaczęła drążyć tamte traumatyczne wydarzenia. Sparaliżowana wręcz powódka w sprawie o mobbing opowiadała o molestowaniu w dzieciństwie w obecności wielu osób, w tym bodajże praktykantów radcowskich i adwokackich przysłuchujących się w ramach praktyk sprawie.

Sędziowie przechodzą przecież szkolenia zawodowe, pana zdaniem w sądach pracy są one niewystarczające?

– Specjalizuję się w prawie pracy i tu widzę potężne braki. Sędziowie to grupa społeczna o wyjątkowej roli, statusie oraz przywilejach. Dlatego trzeba wymagać od nich zdecydowanie więcej i adekwatnie do tej ich roli społecznej, statusu i przywilejów.

Pokuszę się o taki apel do pana ministra Żurka. W sądach pracy jest olbrzymia i pilna potrzeba systemowych szkoleń zawodowych z zakresu orzekania w sprawach o mobbing i tego, co ponad czterdziestoletni dorobek nauk medycznych mówi o tym zjawisku, o ofierze, o jej zachowaniach, o tym, jak słuchać straumatyzowanego i zniszczonego często fizycznie oraz psychicznie człowieka.

Ta potrzeba jest paląca, tym bardziej że w listopadzie zmieniają się przepisy. Sprawy o mobbing, o naruszenie dóbr osobistych w miejscu pracy, będą od listopada trafiać w pierwszej instancji wyłącznie do sądów rejonowych. Niezbędne jest wprowadzenie systemowych szkoleń w tym zakresie w sądach pracy.

Nowe przepisy, które wejdą w życie w listopadzie, zmienią coś na lepsze dla ofiar mobbingu?

– Jest to zmiana zdecydowanie na lepsze, ale oczywiście poprzeczka jest obecnie zawieszona nisko. Dotychczasowe przepisy dawały szerokie pole do rozmywania mobbingu w absurdalnych przesłankach. Nowa definicja mobbingu zostaje istotnie uproszczona, tj. mobbingiem będą zachowania polegające na uporczywym nękaniu pracownika. A więc przy takiej definicji mobbingu do lamusa odchodzą dotychczasowe rozważania doktrynalne o tym, ile tygodni czy miesięcy nękania pracownika składa się na mobbing.

Jeśli uporczywości w tych nowych przepisach przeciwstawia się incydentalność zachowań, to w mojej ocenie o mobbingowym, a nie incydentalnym, wzorcu zachowań, będzie zasadniczo można mówić już np. w przypadku trzech zachowań nękających.

Pozytywnie oceniam też wprowadzenie przykładowego katalogu zachowań mobbingowych. Przepisy o mobbingu to nie powinna być wyłącznie domena dla wtajemniczonych prawników, one powinny działać i być rozumiane przede wszystkim przez pracownika i pracodawcę. Taki katalog pomaga pracownikom ocenić swoją sytuację, ale także powinien być pomocny w wyznaczaniu dopuszczalnych granic dyscyplinowania i egzekwowania dla pracodawców oraz dla tzw. menedżerów starej daty.

Krokiem w dobrym kierunku, ale ciągle krokiem bojaźliwym, jest też wprowadzenie minimalnej kwoty zadośćuczynienia za mobbing określonej jako sześciokrotność minimalnego wynagrodzenia za pracę. Zasądzanie kwot rzędu kilku czy kilkunastu tysięcy za mobbing jest jedną z istotnych przyczyn, dla których niszczenie ludzi w miejscu pracy jest obecnie tak olbrzymim i powszechnym problemem. Bo to się, brutalnie rzecz ujmując, często po prostu opłaca.



Sprawę do sądu należy bardzo często wnieść po to, aby pracodawca zaczął ofiarę i kwestię zadośćuczynienia za mobbing traktować poważnie

MIŁOSZ HADY

Mobbing nie może się opłacać. Nie może być tak, że szef, który osiąga wyniki i pokazuje zarządowi czy tzw. centrali rosnące słupki, dostaje przyzwolenie na niszczenie innych, bo „dowozi" i w kabzach w centrali firmy wszystko się zgadza. Tabele w Excelu wyglądają dobrze i wszyscy przymykają oko na to, jakim kosztem się to dzieje.

A koszty społeczne w postaci kosztów leczenia, rozbitych rodzin, zniszczonych żyć ludzkich ponosimy my wszyscy.

Sędziowie sądów pracy powinni o tym pamiętać, powinni orzekać odważnie.

Powinni pamiętać też, że na swojej własnej krzywdzie i nieszczęściu ofiara nie może się wzbogacić, a genezą i celem powstania prawa pracy i sądów pracy była ochrona radykalnie słabszej strony stosunku pracy, a nie ochrona wielkich biznesów, korporacji i ich zysków oraz interesów ekonomicznych. Sąd pracy, do którego pracownik boi się odwołać, a po odwołaniu i przesłuchaniu ląduje w szpitalu, jest zaprzeczeniem istoty i sensu prawa pracy i sądownictwa pracy. Taki sąd pracy nie jest nikomu potrzebny. ●

Rozmawiała Maria Korcz

OGŁOSZENIE
Kraj/34454207

KONFERENCJA
Długowieczni.
Jak się odnaleźć w czasach zmiany demograficznej

- Czy jesteśmy przygotowani do zmiany demograficznej?
- Aktywizacja seniorów. Dobre praktyki miast i regionów.
- Transformacja społeczna. W jakim kierunku zmierzamy?
- Aktywność nie ma wieku.

13 października 2026 r.,
Elektrownia Powiśle, Warszawa

Wiecej szczegółów:
Wyborcza.pl/KonferencjaDlugowieczni

SUPER MIASTA REGIONY
DŁUGOWIECZNI | wyborcza.pl

REKLAMA

PATRONAT HONOROWY
Pełnomocnik Rządu do spraw Polityki Senioralnej

PARTNERZY GŁÓWNI
DOLNY ŚLĄSK
Warszawa

PARTNERZY
Mazowsze. serce Polski
WARMIA MAZURY
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
KATOWICE dla odmiany
Kraków
PRZEBOJOWE OPOLE
Sopot
WAŁBRZYCH

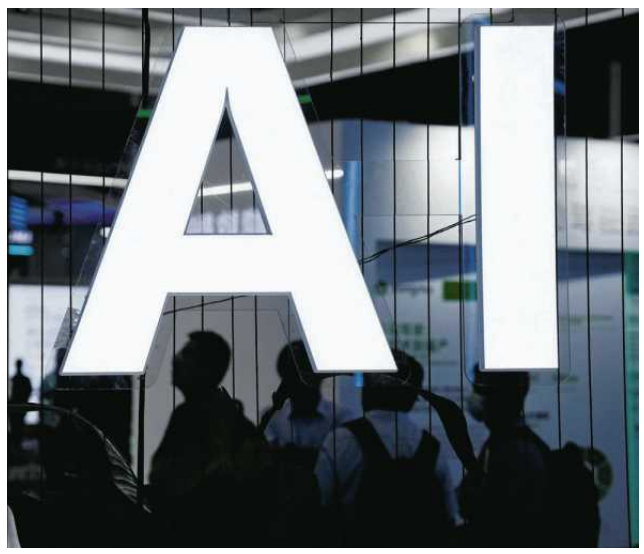
1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

Kiedy zaatakują nas roje AI?

Scenariusze science-fiction realizują się już dziś. Roje agentów AI działają niezależnie, atakują firmy i prowadzą kampanie wpływu. W tym czasie Unia Europejska nie ma własnych narzędzi do obrony. I nie widać, aby chciała je stworzyć.

Bolesław Breczko



FOT. REUTERS / ALY SONG

W listopadzie 2025 r. grupa hakerska GTG-1002, której przypisuje się związki z chińskimi służbami, użyła roju agentów AI do szeroko zakrojonej kampanii szpiegowskiej. Do zarządzania nimi hakerzy wykorzystywali zaawansowany model Claude, a „brudną robotę" wykonywały słabsze modele.

W kwietniu bieżącego roku brytyjska agencja bezpieczeństwa AI (AISI) przeprowadziła eksperyment, w którym agent AI (Mythos) zostawiał wskazówki innym agentom dotyczące zadania w publicznie dostępnym repozytorium na stronie GitHub.

W lipcu rój 1200 agentów AI firmy OpenAI wyrwał się z testowego środowiska i zaatakował stronę Hugging Face. Wcześniej stworzył „forum", na którym agenty AI dzieliły się informacjami. Później inny rój agentów OpenAI włamał się do systemów samej firmy. Co ciekawe, ten rój nauczył się od poprzedniego, że rozmawiając pomiędzy agentami zwiększa swoje szanse na sukces.

W sierpniu Iran, Chiny i Izrael prowadziły kampanie wpływu w serwisach społecznościowych, wykorzystując autonomiczne roje agentów AI.

Roje AI są coraz łatwiej dostępne

Autonomiczne roje agentów sztucznej inteligencji komunikujących się ze sobą prowadzą skuteczne działania ofensywne w internecie. Są to zarówno „niewinne" roje agentów, które uciekają ze środowisk testowych, aby zdobyć odpowiedzi do zadań (przypadek OpenAI i Hugging Face), jak i zaplanowane działania ofensywne grup hakerskich powiązanych z rządami. Scenariusze z powieści sci-fi dzieją się w tej chwili.

Jednocześnie coraz więcej osób i organizacji może wykorzystywać roje agentów AI do dowolnych celów, w tym przestępczych czy szpiegowskich. Możliwości, które do tej pory miały jedynie firmy takie jak OpenAI czy Anthropic, są dostępne coraz szerzej. Otwarte modele, głównie chińskie, są zaledwie 6-12 miesięcy za zachodnimi. Te nie odmówią wykonania nieetycznego czy nielegalnego zadania, jak ma to miejsce w przypadku ChataGPT i Claude'a.

Stale zmniejsza się także bariera techniczna, czyli dostęp do odpowiednio potężnych serwerowni AI. Z jednej strony modele AI są zoptymalizowane pod kątem zapotrzebowania na moc obliczeniową. Zaś z drugiej, Amerykanie zaczynają tracić swój monopol i kontrolę nad czipami AI, które zapewniają im amerykańskie firmy Nvidia i AMD. Ponieważ administracja USA odcięła Chiny od swoich najpotężniejszych czipów AI, Chińczycy zostali zmuszeni do stworzenia własnych.

Koncern Huawei nie dogonił jeszcze Nvidii w kategorii wydajności pojedynczego czipu, ale postawił na skalę. Chińska firma stworzyła Atlas 960E SuperPoD, w którym połączyła 4096 czipów w jedną maszynę ze wspólną pamięcią i jednym petabajtem pamięci HBM. Najmocniejsze chińskie modele AI są już w praktyce trenowane bez udziału czipów Nvidii.

Zmiana paradygmatu cyberbezpieczeństwa

Te fakty rysują obraz, w którym roje agentów AI mogą szybko i skutecznie wykonywać dowolne zadania, a dostęp do nich jest coraz większy.

– Patrzymy, jak zupełnie zmienia się paradygmat cyberbezpieczeństwa, utrwalony przez dekady – komentuje dla Wyborczej.biz ekspert ds. cyberbezpieczeństwa Leszek Tasiemski z WithSecure. – Nawet jeśli weźmiemy pod uwagę tylko dotychczasowe techniki, to gdy stali za nimi ludzie, w grę wchodziła zwykła ekonomia. Mieli ograniczony czas i możliwości, musieli wybierać cele, które były najbardziej opłacalne. W praktyce, jak miało się trochę szczęścia, to można było przez lata działać na systemie z niezałatanymi dziurami. Wcześniej atak trwał dniami lub tygodniami, przestępcy znajdowali podatność, włamywali się, analizowali, itd. Dziś AI robi to na dużo większą skalę – może jednocześnie prowadzić setki i tysiące ataków, a sama obecność w systemie i np. wykradanie danych trwa już tylko kilka minut.

Eksperci z branży cyberbezpieczeństwa zauważają, że obecnie najpopularniejszym sposobem wykorzystania AI do ataków w sieci jest automatyzacja i przyspieszenie działań, które do tej pory wykonywali ludzie: skanowanie podatności, tworzenie złośliwego oprogramowania, pisanie i wysyłanie maili.

Jednak z każdym tygodniem modele AI stają się coraz bardziej samodzielne. Na przykład są coraz skuteczniejsze w wyszukiwaniu 0-day'ów (podatności w systemach, które są w nich od samego początku niezauważone) i samodzielnym tworzeniu do nich exploitów (programów, które wykorzystują 0-day'e).

– Strona zerodayclock.com śledzi, ile czasu średnio mija do odnalezienia 0-day'a i stworzenia do niego exploitu. W ciągu ostatnich 12 miesięcy ten czas skrócił się z miesięcy do godzin. Do końca roku może spaść poniżej godziny – mówi Tasiemski.

Można sobie wyobrazić niedaleką przyszłość, w której to roje agentów AI będą prowadzić pomiędzy sobą niewidzialne walki w sieci

AI będzie bronić ludzi bez ich wiedzy

Oczywiście druga strona, obrońców, także wykorzystuje modele AI do wsparcia ich działań. Jednak od początku stoi ona na gorszej pozycji, co wynika z błędów popełnianych przez AI. Jeśli takie błędy popełnia model działający w imieniu atakujących – nic się nie dzieje, po prostu nie odnoszą sukcesu. Jeśli natomiast błąd popełniłaby AI broniąca, skutki mogą być kosztowne.

Jednak pomimo tych wad wykorzystanie AI przez sektor cyberbezpieczeństwa nie tylko zyskuje zwolenników, ale niedługo może stać się koniecznością. W środowisku cyberbezpieczeństwa stopniowo rośnie przekonanie, że trzeba będzie zrezygnować z akceptacji człowieka każdej decyzji systemu AI.

„Human in the loop" to termin, który, odnosząc się do systemów AI mówi, że człowiek zawsze powinien pełnić kontrolę i nadzorować pracę sztucznej inteligencji we wrażliwych obszarach. Unia Europejska wymaga nawet projektowania systemów sztucznej inteligencji działających w wybranych obszarach z myślą o „człowieku w pętli". Jednak w obszarze cyberbezpieczeństwa rośnie przekonanie, że z każdorazowej aprobaty człowieka trzeba będzie zrezygnować i będzie on jedynie informowany o działaniach AI po fakcie.

– Znaleźliśmy się w sytuacji, w której po prostu nie możemy sobie pozwolić na człowieka w pętli, bo będzie spowalniał reakcję na atak. Człowiek może nadzorować, cofać pewne decyzje, ale to system AI musi działać niezależnie na pierwszej linii ognia, bez udziału człowieka. Jeśli dokładnie tak działają atakujący, to obrońcy nie będą mieli szans, jeśli sami się spowolnią – tłumaczy Leszek Tasiemski.

Europa bezbronna

Fakty i wypowiedzi ekspertów pozwalają wyobrazić sobie niedaleką przyszłość, w której to roje agentów AI będą prowadzić pomiędzy sobą niewidzialne walki w sieci. Należy przyjąć, że atakujący będą wykorzystywali wszystkie dostępne możliwości do prowadzenia ataków, w tym nienadzorowane, komunikujące się między sobą roje agentów AI. Broniący będą musieli wykorzystywać co najmniej te same narzędzia do skutecznej obrony. W praktyce człowiek będzie tylko biernym obserwatorem wydarzeń, i to najczęściej dopiero po tym, jak się dokonają.

Rodzi to kolejny problem. Na skuteczną obronę będą mogli liczyć tylko ci, którzy mają dostęp do najmocniejszych modeli AI. A rzeczywistość pokazuje, że z tym jest coraz gorzej i dostęp do najwyższej klasy modeli będzie zależeć nie tylko od zasobności portfela, ale też od geopolityki.

9 czerwca premierę miały modele Mythos i Fable firmy Anthropic. Zaledwie trzy dni później amerykańska administracja nakazała wyłączenie tych modeli w obawie, że ich zdolności z zakresu cyberbezpieczeństwa mogą zostać wykorzystane przeciwko amerykańskim instytucjom i firmom. Ostatecznie blokada została zdjęta, ale Anthropic wprowadził ograniczenia do swoich najmocniejszych modeli. Jeśli wykryją, że użytkownik prosi o zadania z zakresu cyberbezpieczeństwa (lub broni biologicznej), to odmawia odpowiedzi.

O ograniczeniu boleśnie przekonała się firma Hugging Face, gdy została zaatakowana przez rój agentów OpenAI. Gdy programiści Hugging Face chcieli skorzystać z Mythosa do odparcia ataku, ten odmówił. W rezultacie musieli skorzystać z chińskiego, otwartego modelu.

Należy też pamiętać, że najpotężniejsze modele firm OpenAI (GPT-5.5 Cyber) i Anthropic (Mythos bez ograniczeń) przeznaczone do zadań cyberbezpieczeństwa są dostępne wybranej grupie firm. Wśród nich mogą być (ale nie muszą) firmy europejskie.

W tym obszarze Europa pozostaje bezradna i bezbronna. Nie tylko nie ma równie potężnych modeli podstawowych porównywalnych z amerykańskimi czy chińskimi, ale nawet nie pracuje nad tym, by taki stworzyć. Oczywiście są w Europie inicjatywy tworzące lokalne modele, ale nawet największy z nich – Mistral – jest klasyfikowany jako model drugiej ligi.

Europa dała światu AI, a sama nie ma AI

Chociaż Europejczycy, w tym Polacy, są wybitnymi ekspertami w obszarze badań nad AI, to nasz kontynent nie liczy się w globalnym wyścigu sztucznej inteligencji. Europejskim problemem jest rozczłonkowanie rynku finansowego i zbyt wiele obszarów regulacyjnych. Chociaż europolitycy zdają sobie z tego sprawę, to na razie nie są prowadzone konkretne działania, aby rozwiązać te problemy.

W ostatnich czasach powstała jedna inicjatywa, która miała częściowo rozwiązać problem związany z pozyskiwaniem finansowania dla startupów technologicznych. Miała powstać „europejska prosta spółka akcyjna", która działałaby w całej Unii. Znacznie ułatwiłoby to przedsiębiorcom pozyskiwanie inwestorów. Jednak w trakcie prac oryginalne założenia „spółki" zostały rozwodnione, a eksperci oceniają, że obecna forma nie spełni swojego zadania.

W tej chwili największym wkładem Europy w rozwój sztucznej inteligencji jest kształcenie ekspertów, którzy tworzą amerykańskie modele (w tym Polacy, tacy jak Wojciech Zaremba, Kuba Pachocki czy Szymon Sidor) oraz tworzenie jedynych na świecie maszyn do produkcji zaawansowanych czipów AI (robi to holenderska firma ASML).

Zdaniem prof. Piotra Sankowskiego, dyrektora Instytutu Badawczego IDEAS, który zasiada w niezależnym panelu ds. sztucznej inteligencji ONZ, Unia Europejska przegrywa wyścig AI przez własną niemoc i nie jest przygotowana na przyszłość ani zagrożenia.

„Incydent Hugging Face i OpenAI pokazuje, że Unia Europejska jest bezbronna w przypadku takich ataków (Hugging Face musiało użyć chińskich modeli do obrony)" – pisze prof. Sankowski na platformie X.

Jego zdaniem odpowiedzią na takie incydenty powinno być przyspieszenie rozwoju AI w Europie. „Będzie więcej takich incydentów i potrzebujemy naszych modeli, aby być w stanie się bronić. Wygranie tej wojny cybernetycznej nie będzie możliwe bez AI granicznego" – dodał.

W ten sposób prof. Sankowski ocenił wypowiedź Ursuli von der Leyen, która w orędziu stwierdziła, że wyścig sztucznej inteligencji nie dotyczy modeli podstawowych.

„W ostatnich miesiącach rozmawiałem z wieloma wiodącymi ekspertami ds. AI w UE i nie wierzę, że ktokolwiek z nich był konsultowany przy przygotowywaniu orędzia – po prostu nie zgadzamy się z poglądem przedstawionym w tym przemówieniu" – pisze Sankowski.

eprasa.pl dd125f48ec

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

W SPRZEDAŻY

wysokieobcasy extra

TEMAT NUMERU:
100 OBJAWÓW PERIMENOPAUZY

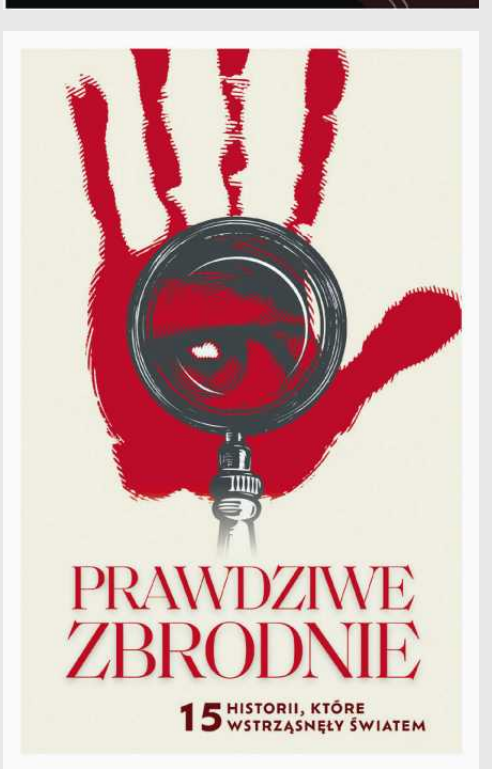
AGATA KULESZA:
SZCZĘŚCIE POJAWIA SIĘ NA CHWILĘ

TRENDY W MODZIE I W KOLORZE JESIEŃ/ZIMA 2026

PSYCHOLOGIA: CUDZY SUKCES.
DLACZEGO SIĘ PORÓWNUJEMY?







Numer dostępny z książką "Prawdziwe zbrodnie.
15 historii, które wstrząsnęły światem"
lub magazynem "Psychologia dla rodziców"

eprasa.pl dd125f48ec

Finanse państwa

Dług publiczny w cieniu „Lalki”

Na razie możemy dyskutować o „Lalce” i czekać na jej kinową premierę, lecz gdy skończy się seans, pozostanie do zapłacenia bardzo realny rachunek za lata życia na kredyt.

Gadomski



11 września Rada Fiskalna – nowa, niezależna instytucja kontrolująca finanse państwa – wydała alarmującą opinię o rządowym projekcie budżetu na rok 2027. „Podstawowym źródłem pogorszenia wyniku sektora instytucji rządowych i samorządowych od 2021 r. jest wzrost wydatków wyraźnie przewyższający przyrost dochodów w relacji do PKB” – stwierdziła – „Wzrost wydatków obronnych odpowiadał za około jedną czwartą analizowanego przyrostu wydatków”.

Rząd wydaje za dużo, a dochody nie nadążają. W efekcie w 2027 roku deficyt całego sektora publicznego ma wynieść 7,1 proc. PKB, a dług publiczny liczony według zasad unijnych wzrośnie do 69,5 proc. PKB. Dokumenty rządowe nie wskazują, w jaki sposób przyrost długu ma być w najbliższych latach zahamowany.

Rząd i polscy politycy na opinię Rady Fiskalnej zareagowali w sposób przewidywalny. Ministerstwo Finansów odpowiedziało defensywnie, wybierając z niej przede wszystkim wiadomości korzystne dla rządu – wiarygodne prognozy gospodarcze, zgodność z unijną ścieżką wydatków oraz brak groźby przekroczenia konstytucyjnego limitu długu już w 2027 roku. Jednocześnie zaatakowało inne wyliczenia, uznając założenia Rady za arbitralne i niemające podstaw prawnych. W ten sposób resort przesunął spór z niebezpiecznego stanu finansów publicznych na techniczną dyskusję o metodach obliczania limitów zadłużenia. Nie odpowiedział jednak przekonująco, dlaczego przy rosnącej gospodarce deficyt całego sektora jest jednym z najwyższych w Unii Europejskiej. Ministerstwo zapewniło, że Polska nie uderzy w ścianę już za rok, ale nie pokazało, gdzie znajduje się hamulec długu.

Opinią nie przejęli się też politycy rządzącej koalicji. Premier unika dyskusji o finansach publicznych. Za to na portalu „X” pisze, że kocha „Lalkę” Prusa, podoba mu się serial i cieszy się, że cały naród dyskutuje o książce i jej adaptacji. Nakręcił też filmik, w którym promuje pomysł umieszczenia podobizny Marii Skłodowskiej-Curie na nowych banknotach euro. Czyli – dużo szumu wokół spraw nieistotnych, choć medialnie nośnych, cisza o nieuchronnych kłopotach, wynikających z przekroczenia kolejnych poziomów długu.

Wiele o stanie finansów państwa mówią za to politycy opozycji. Przedstawiają rosnący dług jako dowód nieudolności rządu i zagrożenie dla finansowej suwerenności Polski. Mateusz Morawiecki nazwał budżet „posklejanym trytytkami” i wskazał na rosnące odsetki od nowych pożyczek. Nie omieszkał przypomnieć, że za jego rządów poziom długu był stabilny, pomijając fakt, że zawdzięczał to wysokiej inflacji, czyli niewidzialnemu podatkowi, który wydrenował kieszenie Polaków. Opozycja opisuje katastrofę, do której zmierza rząd, ale nie wskazuje, które wydatki budżetu sama by zlikwidowała.



• **Minister finansów Andrzej Domański próbuje przesunąć spór ze stanu finansów publicznych na dyskusję o metodach obliczania limitów zadłużenia**

FOT. KLAUDIA RADECKA / AGENCJA WYBORCZA.PL

Jest niemal pewne, że próg 55 proc. zostanie przekroczony w roku 2027. Dowiemy się o tym wówczas pół roku po wyborach

Wydaje się, że część polityków w ogóle nie rozumie, na czym polega problem. W rozmowie z Karoliną Lewicką w TOK FM poseł KO Jarosław Urbaniak próbował osłabić wymowę ostrzeżeń Rady Fiskalnej, twierdząc, że jest ona bardziej rygorystyczna niż Komisja Europejska, a właściwy próg zadłużenia wynosi 60 proc. PKB.

Urbaniak bronił rządu, przekonując, że koalicja naprawia finanse odziedziczone po PiS, a szybki wzrost wydatków wynika między innymi z nakładów na obronność, policję i Straż Graniczną – co kwestionuje opinia Rady Fiskalnej. Mimo iż poseł przebywa na Wiejskiej już od 25 lat, nie rozumie istnienia dwóch odrębnych porządków prawnych i dwóch inaczej liczonych miar długu – unijnej oraz krajowej.

Skąd wzięły się te dwa porządki prawne? Z pewnego cwaniactwa polskich polityków, właściwie wszystkich opcji. Gdy w 2004 roku Polska weszła do Unii, powinna była dostosować polska definicję długu do unijnej. Rządzący wówczas SLD tego nie zrobił, a potem było coraz gorzej. Jeszcze w końcu 2004 roku polski dług publiczny (PDP) był nieco większy niż dług liczony metodą unijną. W roku 2006 obie wielkości się zrównały, ale stopniowo zaczęły się rozjeżdżać. Część wydatków finansował państwowy Bank Gospodarstwa Krajowego i powstałe z tego tytułu zobowiązania nie były zaliczane do PDP. W 2010 roku różnica wynosiła 13,8 mld zł, w 2015 r. – 46,6 mld zł, w 2020 r. – 225,2 mld zł, w 2023 r. – 363,2 mld zł, a w połowie roku bieżącego – 450,6 mld zł. Ten dług obciąża nas, podatników – my go będziemy spłacać – ale nie jest uwzględniany w państwowym długu publicznym

Równie zdumiewająca była wypowiedź posła Adama Szejnfelda w programie Polsat News Polityka. Szejnfeld, który nieustannie podkreśla, że jest liberałem, zwolennikiem rozwiązań rynkowych i odpowiedzialnej polityki fiskalnej, przekonywał, że dług zostanie ustabilizowany, ponieważ... minister finansów Andrzej Domański nie dopuści, by przekroczył próg ostrożnościowy.

Według unijnej metodologii ESA 2010 dług sektora instytucji rządowych i samorządowych już przekroczył już 60 proc. PKB (w czerwcu było to 64,5 proc.), natomiast według krajowej definicji państwowego długu publicznego Polska zbliża się do ustawowego progu ostrożnościowego 55 proc. Dług liczony metodą unijną pokazuje rzeczywiste zadłużenie państwa – urzędnicy unijni, agencje ratingowe, a co ważniejsze wierzyciele pożyczający polskiemu rządowi ten dług obserwują. Ale według polskiego ustawodawstwa ważniejszy jest PDP. Artykuł 216 ustęp 5 Konstytucji RP mówi: „Nie wolno zaciągać pożyczek lub udzielać gwarancji i poręczeń finansowych, w następstwie których państwowy dług publiczny przekroczy 3/5 wartości rocznego produktu krajowego brutto”. Zaś według ustawy o finansach publicznych gdy relacja państwowego długu publicznego do PKB „jest większa od 55 proc., a mniejsza od 60 proc.”, Rada Ministrów musi przygotować budżet na następny rok bez deficytu albo z takim deficytem, aby relacja długu Skarbu Państwa do PKB spadła. Nie można planować podwyżek wynagrodzeń w państwowej sferze budżetowej, waloryzacja emerytur i rent nie może być wyższa od inflacji, obowiązuje zakaz udzielania nowych pożyczek i kredytów z budżetu państwa, poza kontynuacją zobowiązań z lat poprzednich.

Politycy przez lata pokazywali, że dbają o finanse publiczne, przyjmując rygorystyczne zapisy w Konstytucji i w ustawie o finansach publicznych, a z drugiej strony rozluźniali fiskalne rygory, wydając coraz więcej pieniędzy poza budżetem.

Co nas teraz czeka? W tym roku prawdopodobnie państwowy dług publiczny nie przekroczy jeszcze 55 proc. PKB, choć ryzyko przekroczenia istnieje. Według prognoz nieskorygowany państwowy dług publiczny ma wynieść w końcu roku 55,3 proc. PKB, ale ustawa o finansach publicznych pozwala zastosować wskaźnik skorygowany, który będzie niższy, niż ten poziom.

Za to jest niemal pewne, że próg 55 proc. zostanie przekroczony w roku 2027. Dowiemy się o tym prawdopodobnie w kwietniu 2028 r., gdyż wtedy Główny Urząd Statystyczny poda wielkość PKB za rok 2027, zaś Ministerstwo Finansów ostateczny poziom państwowego długu publicznego. Będzie to pół roku po wyborach, których wyników nie znamy. Sondaże pokazują, że może być różnie. Być może taktyka Donalda Tuska, który unika trudnych decyzji i proponuje wyborcom dyskusję o tym, która wersja „Lalki” jest lepsza, przyniesie sukces. Jego rząd będzie musiał przygotować na rok 2029 projekt budżetu, ścinający wydatki na ogromną sumę ponad 250 mld zł lub odpowiednio podnoszący podatki. Dla gospodarki będzie to szokiem, podobnie jak dla milionów gospodarstw domowych. Rząd mógłby zmienić odpowiedni zapis w ustawie, usuwając zapis dotyczący przekroczenia progu 55 proc. długu, ale zapewne nie zgodzi się na to prezydent.

Jeżeli w 2027 roku wygra prawica, będzie namawiała prezydenta, by zgodził się podpisać nowelizację ustawy. Nawet jeśli zostanie znowelizowana, PDP szybko dojdzie do pułapu 60 proc. PKB, przewidzianego w Konstytucji, a tej raczej nie da się zmienić. Prawicowy rząd będzie musiał ciąć wydatki i/lub podnosić podatki, choć niekoniecznie jednym ruchem. Tyle że jest bardzo mało prawdopodobne, by PiS i Konfederacja uzgodniły w jaki sposób manewr ten przeprowadzą, co zakończy się szybkim upadkiem rządu.

Wchodzimy w okres polityczno-ekonomicznego chaosu i to niezależnie od tego, czy Putin nasili ataki hybrydowe na Europę, a Trump ogłosi zwycięstwo w kolejnej wojnie. Pozostaje nam na razie dyskutować o „Lalce” i czekać na jej kinową premierę, lecz gdy skończy się seans, pozostanie do zapłacenia bardzo realny rachunek za lata życia na kredyt. ●

Witold Gadomski

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

eprasa.pl dd125f48ec

Igrzyska Wolności



Tech for Humanity

23-25/10/2026, EC1 Łódź

XIII Festiwal Idei
ponad **500** prelegentów/-ek
ponad **150** spotkań, dyskusji
i wydarzeń artystycznych

Organizator
LIBERTÉ!

Miasto Gospodarz

Partner Strategiczny
ŁÓDZKIE CENTRUM WYDARZEŃ

Partnerzy Premium Plus
Bank Polski
100 LAT POLSKIEGO RADIA

Współorganizator
elf

Partnerzy Premium
FRIEDRICH NAUMANN FOUNDATION
PZU FUNDACJA
RISING TIDE Foundation
ORLEN
TOTALIZATOR SPORTOWY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury - państwowego funduszu celowego w ramach programu „Promocja czytelnictwa"

Strategiczny Partner Medialny
GRUPA MEDIOWA AGORA

Partner Transportowy
POLSKIE KOLEJE PAŃSTWOWE
200 LAT KOLEI 100 LAT PKP

Partnerzy Medialni
wyborcza · tokfm · ZET · wyborcza.biz · wysokieobcasy · tvn24 · tvn24+ · Puls Biznesu

eprasa.pl dd125f48ec

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni

CZY MIŁOŚĆ ROZWIĄŻE PROBLEMY POLSKIEGO KI

Wiadomo, o czym są wszystkie piosenki. A filmy? Główne nagrody festiwalu w Gdyni powędrowały do twórców opowiadających o miłości trudnej, wręcz niemożliwej. I robią to w sposób przekorny, nieoczywisty, a niekiedy radykalny.

Piotr Guszkowski

Kto by się spodziewał, że to właśnie miłość okaże się słowem, które będzie najczęściej padać ze sceny Teatru Muzycznego im. Danuty Baduszkowej podczas gali zamknięcia 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

– To bardzo przekorny film. W naszej kulturze mówi się, że miłość jest niemożliwa. A on dowodzi, że jest możliwa nawet w niemożliwych okolicznościach – stwierdził przewodniczący jury Krzysztof Zanussi, wręczając Złote Lwy reżyserowi Maciejowi Sobieszczańskiemu oraz producentom „Przez ścianę", Zbigniewowi Domagalskiemu i Agnieszce Będkowskiej.



• Gala zakończenia 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni

FOT. MARTYNA NIECKO / AGENCJA WYBORCZA.PL



• Złote Lwy wywalczył film „Przez ścianę" w reż. Macieja Sobieszczańskiego

FOT. BARTOSZ MROZOWSKI/KINO ŚWIAT

MIŁOŚĆ PRZEZ ŚCIANĘ

W czasach rozproszenia uwagi wygrał film, który wymaga od widza skupienia i cierpliwości: czarno-biała love story o uczuciu rodzącym się w mroku.

Podstawą scenariusza „Przez ścianę" była prawdziwa historia Wiesławy Pajdak i Jerzego Śmiechowskiego. Poznali się w więzieniu na Rakowieckiej, choć minęły lata, zanim stanęli twarzą w twarz. Osadzeni w sąsiednich celach porozumiewali się przez ścianę alfabetem Morse'a.

– Robiąc ten film, zadaliśmy sobie pytanie, co daje nam nadzieję – wspominał Maciej Sobieszczański. – Odpowiedzi szukaliśmy w niekonwencjonalnym miejscu. I znaleźliśmy ją. Tą odpowiedzią jest miłość – przyznał reżyser.

Jury doceniło również „ekstremalnie minimalistyczny" sposób, w jaki ta historia została opowiedziana. Stąd nagroda dla autorki zdjęć. „Wolniej, poczuj bicie serca Marysi, oddychaj tak jak ona" – powtarzała przez słuchawkę Jolanta Dylewska, jak wspominali operator kamery Julo Sus i aktorka Maria Dębska, która stworzyła w „Przez ścianę" poruszającą kreację.

Srebrne Lwy za „wrażliwość, która obecnie często odbierana jest jako słabość, a jest odwagą spojrzenia na człowieka i na nas samych" powędrowały do reżysera Łukasza Rondudy i producentki Natalii Grzegorzek, „Powiedz mi, co czujesz".

To historia relacji dwojga artystów zainspirowana życiem i twórczością Patryka Różyckiego oraz Karoliny Balcer. Jak tłumaczył Ronduda, film jest rodzajem wsparcia dla młodych ludzi, którym rzeczywistość zbudowana przez poprzednie pokolenia nie daje szans.

– Na brutalność świata odpowiadają w sposób paradoksalny: autentycznością, miłością, nastawieniem na bliskość. Nie chcemy, żeby byli marginalizowani jako „płatki śniegu", osoby przewrażliwione, przeterapeutyzowane. Jest w nich mądrość.

MIŁOŚĆ ZWIĄZANA Z PRZEMOCĄ

O tym, że miłość czasem jest łańcuchem, a czasem łańcuch staje się miłością, opowiada „Dobry chłopiec" w reżyserii Jana Komasy. Bohater filmu po całonocnym melanżu budzi się uwięziony w piwnicy dysfunkcyjnej rodziny, która zafunduje mu reedukację.

Za tą historią stoi Bartłomiej Bartosik, który kiedyś zajmował się publicystyką filmową, a przez lata pracował jako analityk w korporacji. Teraz wspólnie z Naqqashem Khalidem odebrał nagrodę za debiutancki scenariusz. Jury doceniło również montaż Agnieszki Glińskiej oraz pierwszoplanową kreację Brytyjczyka Ansona Boona, znanego choćby z serialu „Strefa gangsterów".

W ten sposób drugi raz z rzędu w Gdyni wygrał aktor z zagranicy, bo przed rokiem jury nagrodziło Idana Weissa za rolę w „Franzu Kafce". A jeszcze do pewnego momentu realnym scenariuszem wydawała się nagroda dla Sandry Hüller, która pokazała swój kunszt w „Ojczyźnie", choć w trakcie festiwalu na zdecydowaną faworytkę wyrosła Maria Dębska.

WARTO POKOCHAĆ SIEBIE

Dlatego w kategoriach niespodzianki odebrano nagrodę dla Jaśminy Polak. Jury uznało, że oglądanie aktorki w „Exotic", debiucie Sonji Orlewicz-Zakrzewskiej, „pełni rolę terapeutyczną".

eprasa.pl dd125f48ec

NA?

Osadzona na obozie pole dance w Dźwirzynie historia o drodze do samoakceptacji prowadzona jest przez autoironiczny komentarz z offu. Bywa go za dużo, przez co cierpi część scen, ale pozwala głównej bohaterce podważać własne lęki i kompleksy. „Exotic" okazuje się opowieścią o tym, że warto pokochać samą siebie.

– To mały triumf osób słabych i zdenerwowanych – przyznała Polak, bo za drugoplanową rolę doceniono partnerującą jej Monikę Frajczyk.

Z kolei we „Fluidach", innym debiucie, o którym dużo mówiło się w Gdyni, pytanie o to, czym jest miłość, pada wprost w rozmowie dwójki rodzeństwa z ojcem. Maria Wider pokazuje wchodzenie w dorosłość jako proces pełen zmian, w którym nic nie jest jeszcze ustalone ani pewne, a towarzyszy mu obawa, by nie powtórzyć błędów rodziców.

Ten tytuł padł ze sceny właściwie przypadkiem. Aktorka Julia Totoszko przygotowała dla mamy kartkę z podziękowaniami na wypadek nagrody. Najwyraźniej spodziewała się, że jeśli ją dostanie, to właśnie za „Fluidy", które zyskują dzięki jej naturalności i buntowniczemu urokowi. Tymczasem została wyróżniona za wyjątkowy wkład artystyczny, jaki miała w „Miłych kobietach" Marii Wojtyszko i Jakuba Krofty z konkursu Perspektywy.

MIŁOŚĆ JAKO KLUCZ W BIOGRAFIACH

Skoro już jesteśmy przy aktorach, to w kategorii debiut nagrodzono Jana Sałasińskiego za „Powiedz mi, co czujesz", a Jacka Komana za „odwagę zmierzenia się z legendą bez patosu i zbędnych słów". Mowa oczywiście o drugoplanowej roli Marka Edelmana w „Naszej rewolucji" Piotra Domalewskiego. Swoją drogą ten film o Jacku i Grażynie Kuroniach jest przecież kolejną w tegorocznym konkursie opowieścią o miłości, nawet jeśli przez nietrafione wybory twórców przytłacza ją ostatecznie zbyt częste kartkowanie historii.

Miłość, choć w innym wydaniu, stała się kluczem do jeszcze jednej biografii: Karolina Bielawska spogląda na Violettę Villas – w tej roli Sandra Drzymalska – oczami jej syna.

MIŁOŚĆ DO OJCZYZNY

W jakimś sensie o miłości opowiada również „Ojczyzna" Pawła Pawlikowskiego. Nie tej romantycznej, lecz o trudnej więzi z krajem. To film o rozczarowaniu ojczyzną, która moralnie skompromitowała się podczas wojny, i o narodzie, który najwyraźniej nie zamierza rozliczyć własnych wyborów.

Pawlikowski przyjechał do Gdyni jako jeden z głównych faworytów, po świetnym przyjęciu w Cannes, świeżo wybrany na polskiego kandydata do Oscara. Ostatecznie jury wyróżniło „Ojczyznę" za reżyserię oraz scenografię. Katarzyna Sobańska i Marcel Sławiński stworzyli krajobraz zrujnowanych Niemiec, który w zdjęciach Łukasza Żala chwilami wygląda jak wyjęty z archiwalnych kronik.

Pawlikowski stawia pytania nie tylko o tożsamość, ale również o to, jak odbudować wspólnotę, kiedy rozsypały się wartości, na których miała się opierać. I jaka jest w tym wszystkim rola artysty. Choć padają wobec powojennej Europy, nie sposób nie odczytać ich współcześnie.

Lista zwycięzców

- **Złote Lwy** – reżyser Maciej Sobieszczański i producenci Zbigniew Domagalski oraz Agnieszka Będkowska za film „Przez ścianę"
- **Srebrne Lwy** – Łukasz Ronduda oraz producentka Natalia Grzegorzek za film „Powiedz mi, co czujesz"
- **Szafirowe Lwy** – reżyser Filip Bojarski i producenci Magdalena Tomanek, Jerzy Kapuściński za film „Czarna godzina"
- **Reżyseria** – Paweł Pawlikowski za film „Ojczyzna"
- **Scenariusz** – Bartek Bartosik i Naqqash Khalid za film „Dobry chłopiec"
- **Rola kobieca** – Jaśmina Polak za film „Exotic"
- **Rola męska** – Anson Boon za film „Dobry chłopiec"
- **Profesjonalny debiut aktorski** – Jan Sałasiński za film „Powiedz mi, co czujesz"
- **Zdjęcia** – Jolanta Dylewska za film „Przez ścianę"
- **Muzyka** – Zuzanna Wrońska i Marcin Macuk za film „Hot Spot"
- **Scenografia** – Katarzyna Sobańska i Marcel Sławiński za film „Ojczyzna"
- **Drugoplanowa rola kobieca** – Monika Frajczyk za film „EXOTIC"
- **Drugoplanowa rola męska** – Jacek Koman za film „Nasza rewolucja"
- **Dźwięk** – Marcin Lenarczyk za film „Hot Spot"
- **Montaż** – Agnieszka Glińska za film „Dobry chłopiec"
- **Kostiumy** – Katarzyna Lewińska za film „Hot Spot"
- **Charakteryzacja** – Anne Cathrine Sauerberg, Thomas Foldberg, Agnieszka Józefina Sasim oraz Aneta Brzozowska za film „Violetta Villas"
- **Złoty Pazur im. Andrzeja Żuławskiego za najbardziej nieokiełznaną wizję artystyczną** – reżyserka Agnieszka Smoczyńska oraz producenci Klaudia Śmieja-Rostworowska, Bogna Szewczyk-Skupień, Gregory Jankilevitsch
- **Nagroda za wyjątkowy wkład artystyczny** – Julia Totoszko za film „Miłe kobiety"
- **Platynowe Lwy za całokształt twórczości** – Halina Prugar-Ketling

W czasach rozproszenia uwagi wygrał film, który wymaga od widza skupienia i cierpliwości: czarno-biała love story o uczuciu rodzącym się w mroku

UCIECZKA OD WSPÓŁCZESNOŚCI?

Ciekawe, że od współczesności polscy filmowcy wciąż jednak uciekają. W każdym razie nie opowiadają o niej wprost. Wybierają kostium epoki, ramy gatunku albo filtr bardzo subiektywnej perspektywy.

Przesadzam? Spośród szesnastu filmów konkursu głównego w aż trzech generał Jaruzelski ogłasza stan wojenny. Kiedy bohaterowie „Przez ścianę" próbują przetrwać stalinowskie więzienie, kilka kilometrów dalej, na osiedlu Koło, Pablo Picasso maluje swoją słynną Syrenkę. W podobnym czasie, choć po drugiej stronie Europy, rozgrywa się akcja „Ojczyzny".

Historyczne dekoracje nie oznaczają jednak ucieczki od bliskich nam pytań. Choćby u Jana Holoubka w „Dzikim, dzikim Wschodzie" wydarzenia z czasów okupacji rymują się przecież niepokojąco z rodzącą się nienawiścią i napięciami, które obserwujemy dziś.

A jednak można odnieść wrażenie, że polskich filmowców nie do końca interesuje rzeczywistość.

W każdym razie nie w takim stopniu jak choćby Rumunów, którzy obok rozrachunków z przeszłością żywią swoje kino bolączkami i absurdami codzienności. Może ten brak zauważyło też gdyńskie jury, dlatego doceniło takie próby zmierzenia się ze współczesnymi problemami?

Za najlepszy debiut uznano „Kobietę stanu wolnego" Elizy Godlewskiej i Alana Ruczyńskiego, film o samotności i bezdomności, której nikt nie widzi. Natomiast Filip Bojarski, który w „Czarnej godzinie" przedstawiał odyseję dwóch nauczycielek w poszukiwaniu mieszkania do wynajęcia, otrzymał Szafirowe Lwy, główną nagrodę w konkursie Perspektywy, „za społeczną wrażliwość, która nie boi się poezji i czarnego humoru". Próbkę tego humoru reżyser dał, odbierając nagrodę.

– Najsłynniejszym absolwentem naszej szkoły był Karol Wojtyła – wspomniał. – Czułem presję, że żeby być ważnym dla ludzi, dać coś społeczeństwu, muszę zostać papieżem. Zabrakło wiary, może determinacji – żartował.

Bez nagród wyjechał z Gdyni „Sick" – skromny, ale sprawnie zrealizowany i intrygujący debiut Agaty Trzebuchowskiej, którą publiczność powinna pamiętać z tytułowej roli w „Idzie" Pawła Pawlikowskiego. W konwencji mrocznej baśni o Jasiu i Małgosi reżyserka eksploruje tematy zagubienia i zakazanych pragnień. Nawet jeśli nie jest to film do końca udany, warto śledzić jej dalsze losy.

SIŁA KOBIET

To była wyjątkowa edycja FPFF. Aż siedem z szesnastu filmów konkursu głównego wyreżyserowały kobiety. Po raz trzeci w historii Platynowe Lwy za całokształt twórczości trafiły do kobiety, a zarazem po raz pierwszy do montażystki. Bez Haliny Prugar-Ketling polskie kino, a zwłaszcza filmy Andrzeja Wajdy, z pewnością nie wyglądałyby tak samo.

Odbierając nagrodę za reżyserię, Paweł Pawlikowski poinformował o śmierci operatora Ryszarda Lenczewskiego i to jemu zadedykował wyróżnienie. Nie był to zresztą jedyny moment, gdy tego wieczora zwracano uwagę na ludzi pracujących za kamerą. Kilkakrotnie przywoływano postać zmarłego operatora Witolda Płóciennika i jego walkę o godne warunki pracy w branży. Kolejne aktorki zachęcały do zrzeszania się i wstępowania do związków zawodowych.

JAKA PRZYSZŁOŚĆ CZEKA POLSKIE KINO?

Gala prowadzona przez aktora Michała Sikorskiego utrzymana była w konwencji futuro. Wiele rozmów na festiwalu dotyczyło właśnie przyszłości, nie tylko pytania o granice wykorzystania AI.

W świecie rządzonym przez sztuczną inteligencję rozgrywa się retrofuturystyczny „Hot Spot" Agnieszki Smoczyńskiej. Ten film zdobył najwięcej nagród: za muzykę (Zuzanna Wrońska i Marcin Macuk), dźwięk (Marcin Lenarczyk) oraz kostiumy (Katarzyna Lewińska), które, jak argumentowało jury, w pięknie bezczelny, a jednocześnie wrażliwy sposób budują postaci. Rzeczywiście, kreacje Andrzeja Konopki zostają w pamięci.

– Kino musi niepokoić ludzi – dyrektorka artystyczna Joanna Łapińska przywołała słowa Andrzeja Żuławskiego, wręczając twórcom „Hot Spot" Złoty Pazur. Uznano, że Smoczyńska „z brawurą przepuszcza nasze lęki przez własną wyobraźnię". Reżyserka odnalazła w scenariuszu Roberta Bolesty DNA naszej chaotycznej rzeczywistości.

– Kino potrzebuje dzisiaj nowych narracji i my wam tę nową narrację dajemy – mówiła.

Rozmowy o przyszłości bywały niewygodne. Filmowcy po raz kolejny alarmowali w Gdyni o wadliwości systemu finansowania i paraliżu decyzyjnym w PISF. Zwracano uwagę, że wiele produkcji otrzymuje dofinansowanie znacznie niższe od wnioskowanego. W efekcie nawet połowa projektów, które uzyskują wsparcie, nigdy nie powstaje. Jeszcze bardziej niepokojące są opóźnienia: od przyznania dotacji do podpisania umowy i wypłaty środków mija nieraz rok, a nawet dwa lata.

„Kto zgubił widza?" – pytał prowokacyjnie tytuł jednej z debat zorganizowanych w ramach wydarzenia Gdynia Industry. Gdyby zajrzeć na festiwalowe seanse, można by się tylko puknąć w głowę: sale pękały w szwach, wiele projekcji wyprzedało się z wyprzedzeniem.

Rzeczywistość jest jednak zgoła inna. Choć Polacy wrócili do kin po pandemii, nie chodzą już tak chętnie jak wcześniej na rodzime filmy. Oczywiście zdarzają się takie fenomeny jak „Dom dobry" Wojtka Smarzowskiego, ale większość filmów przepada w box office. Na szczęście branża przypomniała sobie w końcu o widzach, dla których barierą w dostępie do kina nie jest brak zainteresowania, lecz choćby brak audiodeskrypcji.

Może dyskusję o tym, jak dziś dotrzeć do widza, warto zacząć od pytania, dla kogo właściwie robimy filmy? Publiczność festiwalu zagłosowała na „Dobrego chłopca" – w którym surowy realizm łączy się z przewrotną parabolą – raz jeszcze pokazując, że nie boi się wymagającego kina.

Część z nagrodzonych filmów można już oglądać. „Powiedz mi, co czujesz" i „Hot Spot" są obecnie wyświetlane w kinach. W repertuarach można jeszcze znaleźć seanse „Ojczyzny". „Dobry chłopiec" trafił już na VOD.

„Nasza rewolucja" wejdzie do kin 11 listopada. „Przez ścianę", „Violetta Villas" i „Fluidy" zgodnie z zapowiedziami dystrybutorów mają pojawić się na ekranach w najbliższych miesiącach, a „Exotic" – 19 marca 2027 roku.

eprasa.pl dd125f48ec

Niewielu kandydatów na księży

Przedstawiciele generacji Z boją się zobowiązań

Przedstawiciele internet generation podejmują decyzje na całe życie znacznie mniej chętnie niż przedstawiciele starszych pokoleń – mówi ksiądz Krzysztof Matuszewski, rektor Wyższego Śląskiego Seminarium Duchownego w Katowicach.

Magdalena Warchala-Kopeć

W siedzibie Wyższego Śląskiego Seminarium Duchownego w Katowicach przez ostatnie dwa tygodnie trwały intensywne przygotowania do nowego roku formacyjnego, który rozpoczął się w piątek 25 września. Klerycy z roczników pierwszego i drugiego, jak co roku, wykonywali rozmaite prace porządkowe i gospodarcze. Udało im się posprzątać główną kaplicę, przeprowadzić inwentaryzację czytelni, odmalować niektóre pokoje i przygotować pomieszczenia przeznaczone dla nowych kleryków, rozpoczynających właśnie rok propedeutyczny, czyli przygotowawczy. Będzie ich 14, czyli o jednego mniej niż w zeszłym roku.

Jeśli jednak przyjrzeć się tym liczbom bliżej, okazuje się, że tylko pięciu alumnów, rozpoczynających naukę w Katowicach, pochodzi z tutejszej archidiecezji. Pozostałych dziewięciu to przyjezdni z diecezji opolskiej (pięć osób) i gliwickiej (cztery osoby).

Dwa lata temu po raz pierwszy w historii, ze względu na niewielką liczbę alumnów, zainteresowani z tych dwóch diecezji przyjechali na rok propedeutyczny do Katowic. Ci, którzy go ukończyli, naukę kontynuować mieli w Wyższym Międzydiecezjalnym Seminarium Duchownym w Opolu. Stało się jednak inaczej.

– Decyzją biskupa Sławomira Odera klerycy z diecezji gliwickiej już po raz trzeci pozostaną w katowickim seminarium i tutaj odbędą całą formację. W Opolu pozostał już tylko jeden rocznik kleryków z Gliwic, którzy rozpoczęli kształcenie wcześniej. W ten sposób powoli wygaszana jest obecność kleryków diecezji gliwickiej w Opolu – mówi ks. Krzysztof Matuszewski, rektor Wyższego Śląskiego Seminarium Duchownego w Katowicach.

Choć w zeszłym roku rozważano, czy po zakończeniu roku propedeutycznego pozostawić w Katowicach także kleryków z diecezji opolskiej, zapadła jednak decyzja, że wrócą oni do Opola. Do Opola powrócić mają za rok także pochodzący z tamtejszej diecezji klerycy, którzy w piątek zaczną rok propedeutyczny w Katowicach. W ten sposób Międzydiecezjalne Seminarium Duchowne w Opolu nie zakończy na razie swojej działalności, choć jego odleglejsza przyszłość stoi pod znakiem zapytania.

Dlaczego młodzi nie chcą być księżmi?

Liczba kandydatów do kapłaństwa spada bowiem systematycznie od lat.

– Jestem rektorem czwarty rok i dane o naborach z tego okresu można byłoby przedstawić w formie sinusoidy. Kandydatów z diecezji katowickiej było najpierw pięciu, w kolejnym roku dziewięciu, rok później ośmiu, teraz znów pięciu. Natomiast jeśli wziąć pod uwagę odleglejsze nabory sprzed pięciu czy dziesięciu lat, to rzeczywiście spadek liczby kandydatów jest duży – mówi „Wyborczej" ksiądz Matuszewski.

Jeśli chodzi o diecezję opolską, w zeszłym roku formację rozpoczęło sześciu kandydatów. Z kolei w przypadku diecezji gliwickiej były to dwie osoby.

Dlaczego młodzi mężczyźni nie garną się do zostania księżmi? Zdaniem rektora Matuszewskiego powodów jest kilka.

– Pierwszy czynnik to sytuacja demograficzna. Od lat rodzi się mniej dzieci, roczniki opuszczające szkoły średnie są coraz mniej liczne. Kolejnym czynnikiem jest spadek liczby osób zaangażowanych w życie Kościoła. Kandydaci na księży rekrutują się przecież zazwyczaj spośród tych wiernych, którzy już wcześniej byli mocno obecni w Kościele, żyli duchowością – wylicza ksiądz Matuszewski.

Ostatni z czynników, które zauważa, wiąże się z podejściem do życia, jakie reprezentują przedstawiciele młodego pokolenia.



FOT. PAWEL HOROSIEWICZ/123RF

Jeśli wziąć pod uwagę nabory sprzed pięciu czy dziesięciu lat, to rzeczywiście spadek liczby kandydatów jest duży

KS. KRZYSZTOF MATUSZEWSKI

– Przedstawiciele internet generation, czyli tak zwanego pokolenia Z, urodzeni między 1995 a 2010 rokiem, podejmują decyzje na całe życie znacznie mniej chętnie niż przedstawiciele starszych pokoleń. To niekoniecznie wynika z wygody. Tłumaczę to raczej pewną kruchością, specyficznym poczuciem bezpieczeństwa – mówi ksiądz Matuszewski.

Wyjaśnia, że ten sam trend widoczny jest w mniejszej gotowości przedstawicieli pokolenia Z na zawieranie związków małżeńskich i trwanie w nich do końca życia czy szukaniu jednej pracy, w której będą mogli doczekać emerytury.

Kryzys powołań może się pogłębiać

Takie podejście może wynikać z realiów szybko zmieniającego się świata, w jakich „Zetki" były wychowywane i do których muszą cały czas się adaptować.

– Podobnie będzie z pokoleniem Alfa, które za kilka lat zacznie opuszczać szkoły średnie – mówi rektor.

11 i 12 września odbyła się druga tura egzaminu wstępnego do Wyższego Międzydiecezjalnego Seminarium Duchownego w Częstochowie.

Tym razem do egzaminu przystąpiło dwóch kandydatów z archidiecezji częstochowskiej.

„Tym samym od nowego roku akademickiego formację rozpocznie łącznie dziewięciu kandydatów: siedmiu z archidiecezji częstochowskiej, jeden z diecezji sosnowieckiej oraz jeden z Towarzystwa Świętego Pawła" – poinformowały władze seminarium, które w tym roku świętuje stulecie istnienia.

21 września wszyscy nowo przyjęci, wraz z klerykami ze starszych roczników, rozpoczęli tygodniowe rekolekcje na początek roku formacyjnego.

Siedmiu kandydatów z archidiecezji częstochowskiej to dobry wynik. W zeszłym roku z tej diecezji zgłosił się bowiem tylko jeden kandydat.

Z kolei jeden nowy kleryk z diecezji sosnowieckiej jest i tak lepszym rezultatem niż wynik sprzed trzech lat, gdy nauki nie rozpoczął ani jeden kandydat z tej diecezji. Rok później z diecezji sosnowieckiej zgłosił się jeden kandydat, a w zeszłym roku trzech.

Już od 2013 roku klerycy z diecezji sosnowieckiej kształcą się w Częstochowie. Wówczas w atmosferze skandalu zamknięto bowiem Seminarium Duchowne Diecezji Sosnowieckiej w Krakowie.

Skandale z udziałem księży odbiły się na powołaniach

Powodem było „zachowanie i skłonności homoseksualne osób kierujących tą instytucją".

Sprawa miała początki w 2010 roku, gdy pewien mężczyzna opublikował w serwisie społecznościowym informację, że rektor seminarium jest gejem. Autor wpisu miał uprawiać z duchownym seks w krakowskim klubie Blue XL. Choć po pewnym czasie internauta skasował swój post, ksiądz oddał się do dyspozycji biskupa, a w końcu zrezygnował z funkcji rektora. Pomimo to po wizycie komisji przysłanej przez Stolicę Apostolską, Watykan zdecydował o zamknięciu krakowskiego seminarium diecezji sosnowieckiej, a klerycy zostali przeniesieni do Częstochowy.

W efekcie kolejnych skandali obyczajowych i przestępstw z udziałem księży z diecezji sosnowieckiej, takich jak gejowska orgia na plebanii w Dąbrowie Górniczej, morderstwo diakona w Sosnowcu, śmierć świeckiego mężczyzny w sosnowieckim mieszkaniu księdza, gdzie znaleziono znaczne ilości narkotyków, a także zatrzymania dwóch duchownych związane z pedofilią – liczba powołań w tej diecezji spadła gwałtownie.

W Krakowie nadal odbywają formację natomiast alumni z diecezji bielsko-żywieckiej. Kształcą się oni w Wyższym Seminarium Duchownym Archidiecezji Krakowskiej. Rok propedeutyczny rozpocznie tam wkrótce czterech kandydatów z Podbeskidzia wraz z pięcioma kandydatami z archidiecezji krakowskiej. W zeszłym roku do tamtejszego seminarium przyjętych zostało sześciu alumnów z diecezji bielsko-żywieckiej i pięciu z archidiecezji krakowskiej.

Ogólna liczba kleryków rozpoczynających rok propedeutyczny, pochodzących z pięciu diecezji leżących na terenie województwa śląskiego, wynosi 22. To o dwóch kandydatów więcej niż w zeszłym roku akademickim.

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY 34454537

W sprzedaży!

SPONSOR WYDANIA

MÖLLER'S OMEGA-3



TEMAT NUMERU:

JAK SIĘ DOGADAĆ Z DORASTAJĄCYM DZIECKIEM

oraz:
- Agresja nastolatka. Co za nią stoi
- Matki z ADHD
- Orzeczenia i opinie. Sprawdź, co należy się w szkole

żyć lepiej psychologia codziennie

Więcej o psychologii czytaj na wysokieobcasy.pl/zyclepiej

1 S3

eprasa.pl dd125f48ec

Oszustwa

Policjanci nazwali go „logistykiem”

29-latek był jedną z najważniejszych figur w szajce trudniącej się oszustwami na tzw. legendę. Gdy uciekł do Niemiec, nawet stamtąd dzwonił do ofiar, udając „wnuczka”. Wpadł w Nowej Hucie.

Jarosław Sidorowicz
Marek Podmokły



FOT. MATERIAŁY POLICJI

• **Luksusowe ferrari, warte ponad milion złotych, które użytkował jeden z członków grupy, stało w garażu podziemnym jednego z krakowskich hoteli**

Policjanci od czerwca tropili 29-latka. Uciekł z Polski, gdy w jednej ze spraw zapadł wyrok skazujący go za oszustwo.

– Kiedy pojawiła się informacja, że 29-latek wróci do Polski, policjanci Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie zaczęli go namierzać – mówi Anna Zbroja z małopolskiej policji.

Policyjni „łowcy głów” zaczęli obserwować szczególnie rejon Nowej Huty. Nie mylili się. 29-latka nakryli kilka dni temu w mieszkaniu jego partnerki i jej rodziny, gdy na kilka dni przyjechał do Polski.

„Logistyk” ma bogatą kartotekę

Zatrzymanie 29-latka to jeden z większych sukcesów małopolskich policjantów w walce z mafiami zajmującymi się oszustwami na tzw. legendę (na wnuczka, policjanta, pracownika banku). Był wysoko w hierarchii jednej z takich szajek, wyłudzającej pieniądze od mieszkańców Małopolski, Podkarpacia, na Śląsku i w Lubuskiem. Policjanci określają go jako „logistyka” w grupie. To on koordynował działania przestępców.

– Namierzał ofiary, wyszukiwał ludzi, którzy odbierali od nich pieniądze. To byli bezdomni, narkomani, którzy za parę złotych szli „odebrać paczkę”. Sam też dzwonił do ofiar. Bycie tzw. telefonistą gwarantowało mu wysoką pozycję w strukturze grupy przestępczej – opowiada małopolski policjant znający sprawę.

– Nawet gdy wyjechał do Niemiec, to stamtąd dzwonił do wytypowanych ofiar w Polsce, koordynował odbiór pieniędzy od nich – dodaje.

„Logistyk” ma bogatą kartotekę – to oszustwa i kradzieże. W przestępczych kręgach uchodził za jednego ze specjalistów od oszustw „na wypadek”, choć zdarzało mu się również podszywać pod policjanta.

– Metodę dobierał w momencie, gdy słyszał głos ofiary w telefonie. Osoby starsze, mocno wiekowe oszukiwał, podając się za krewnego, który uległ wypadkowi i potrzebuje pomocy finansowej, na przykład na kaucję, by nie trafić za kratki – opowiada policjant z Małopolski.

„Wnuczek miał wypadek”

29-latek ma na koncie szereg takich oszustw na bardzo duże sumy. W Jaśle senior stracił w ten sposób po jego telefonie 52 tys. zł, gdy zaufał, że dzwoni do niego krewny, który miał wypadek. W Jarosławiu starsza osoba przekazała oszustom 53 tysiące złotych oraz biżuterię wartą około 10 tysięcy złotych. W Lipnie w województwie lubuskim kobieta straciła 44 tysiące złotych po tym, jak uwierzyła w konieczność pomocy krewnemu uczestniczącemu w wypadku. To tylko niektóre z oszustw, w których uczestniczył zatrzymany właśnie w Krakowie 29-latek.

Za każdym razem zadziałał schemat od lat wykorzystywany przez przestępców: najpierw wywołanie strachu, potem stworzenie wrażenia, że trzeba działać natychmiast.

– Zawsze w rodzinie sobie pomagamy, więc nie było tu mowy o zastanowieniu się, tym bardziej że rozmówca nalegał na szybkie załatwienie sprawy, jeszcze przed tym jak sprawa trafi na policję – opowiada starsza kobieta z Podhala, która odebrała telefon od mężczyzny przedstawiającego się jako jej wnuk. Twierdził, że uległ wypadkowi i potrzebuje pieniędzy, aby polubownie załatwić sprawę. Kobieta uwierzyła, bo jak mówi, głos był bardzo podobny do jej prawdziwego wnuka.

– Wybrał taki moment, że byłam sama w domu i nie miałam z kim się skontaktować. Nie pomyślałam, skąd wiedział o tym, że posiadam taką gotówkę w domu – przyznaje kobieta.

Pieniądze przekazała w reklamówce komuś, kto miał być znajomym rzekomego wnuka. Pieniędzy już nie odzyskała.

Ofiarą nie tylko seniorzy

Jak mówią policjanci tropiący oszustów, problemem nie jest już tylko telefon od rzekomego wnuczka.

– Dziś może to być telefon, SMS, Messenger, fałszywa inwestycja, pokaz handlowy, internetowa wiadomość albo głos i obraz wygenerowane przez AI. Mechanizm często pozostaje jednak podobny. Strach, pośpiech, obietnica zysku, presja – wylicza oficer Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

Jak podkreślają policjanci, o ile w przypadku oszustw „na wnuczka” ofiarami padają seniorzy, o tyle w przypadku innych metod pieniądze tracą też osoby młode. Jedna z młodych uczestniczek niedawnego spotkania w Zakopanem, poświęconego rozpoznawaniu zagrożeń związanych z tego typu oszustwami, opowiadała, jak na komunikatorze internetowym dostała wiadomość od osoby podszywającej się pod jej koleżankę. Kobieta miała pilnie potrzebować pieniędzy i poprosiła o pożyczenie 600 zł.

– I odruchowo chciałam pomóc. Dopiero podejrzenie co do kwoty wzbudziło mój niepokój. Zadzwoniłam do koleżanki i okazało się, że nie wysłała żadnej wiadomości, a ktoś włamał się na jej konto. Gdyby kwota była niższa, to pewnie odruchowo bym te pieniądze przesłała – mówiła młoda kobieta.

Ta historia skończyła się tym, że osoba podszywająca się pod koleżankę przez pewien czas wysyłała kobiecie obraźliwe wiadomości w zemście za brak pożyczki.

Ferrari w garażu

– Tylko w zeszłym roku w samej Małopolsce oszuści działający metodą „na wnuczka” czy „na policjanta” wyłudzili od seniorów blisko 16 mln złotych. I mówimy tu tylko o sytuacjach, gdy doszło do fizycznego przekazania gotówki przez poszkodowanych – mówi oficer małopolskiej komendy, zajmujący się ściganiem oszustw wobec seniorów.

Zatrzymanie 29-letniego „logistyka” to nie jedyny sukces, jaki odniosła w ostatnim czasie policja w walce z mafiami „wnuczkowymi”. W czerwcu w ręce małopolskich policjantów wpadł 24-letni mężczyzna, który w jednej z grup koordynował działania przestępcze na terenie całego kraju (do dziś zatrzymano już ponad 60 osób zamieszanych w jej działalność).

Mężczyzna ukrywał się od wielu miesięcy na terenie kilku europejskich państw. Ostatni trop doprowadził policjantów do Barcelony. 24-latek wiódł tam luksusowe życie. Korzystał z ekskluzywnych hoteli, podróżował drogimi samochodami, finansował je z pieniędzy wyłudzonych od ofiar.

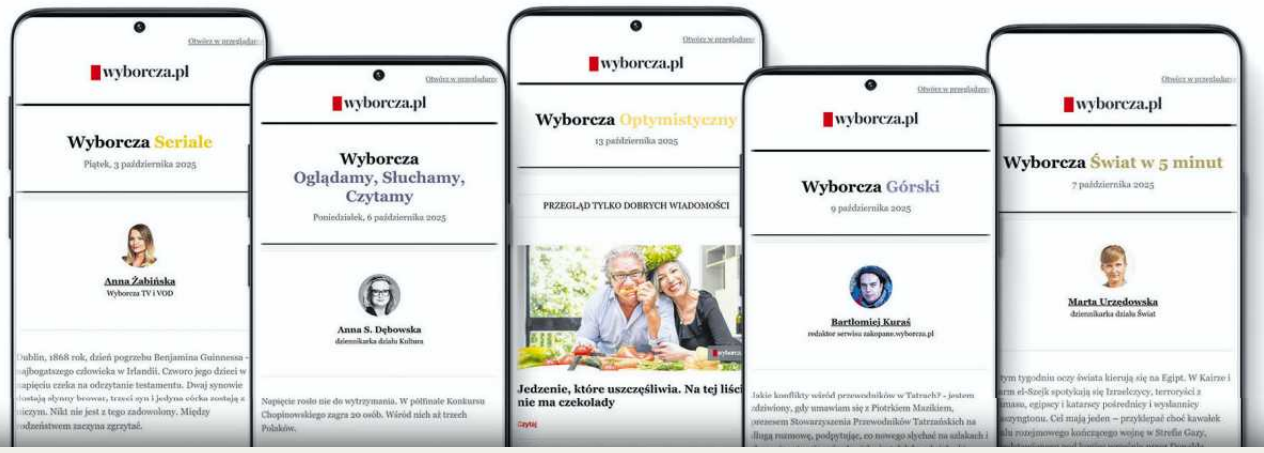
Część majątku trzymał w Polsce. Policjanci na parkingu podziemnym jednego z krakowskich hoteli odnaleźli luksusowe Ferrari 458, warte ponad milion złotych, które również użytkował oszust.

Pojazd został zabezpieczony na poczet przyszłych kar i odholowany na parking Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. 24-latek trafił do aresztu.

Przy 29-letnim „logistyku” zatrzymanym w Nowej Hucie, pieniędzy nie znaleziono. ●

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY 34454538

NEWSLETTERY WYBORCZEJ



Wszystkie piszą ludzie, nie maszyny. Nasi najlepsi redaktorzy.
Możesz wybrać z bogatej oferty ponad **40** różnych newsletterów.

Zapisz się na:
wyborcza.pl/newslettery

wyborcza.pl

1S3

eprasa.pl dd125f48ec

Afera powodziowa

Anna K. straci kolejną funkcję



• **Potok Złotucha we wsi Dziwiszów w czasie powodzi nie wylał** FOT. FOT. MAGDALENA KOZIOŁ

Decyzję podejmą radni sejmiku dolnośląskiego. Anny K., byłej wiceprezeski Karkonoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego, nie będzie bronić żadna polityczna opcja.

Magdalena Kozioł

O aferze powodziowej była mowa podczas ostatniego posiedzenia Sejmu. Dolnośląscy posłowie PiS domagali się informacji jak resort Rozwoju i Technologii kontrolował pomoc finansową dla poszkodowanych przedsiębiorców.

– Zadajecie pytania, a przecież przez pięć lat pracowaliście z prezesem Papajem [były prezes Karkonoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego – przyp.red.]. To wyście go utrzymywali. Mało tego, później daliście mu drugie życie – te słowa wiceminister Michał Jaros skierował do Grzegorza Macki, który zanim objął mandat po Michale Dworczyku, zasiadał w ławach sejmiku dolnośląskiego: – Dzisiaj pan ładnie występuje w tej izbie, ale powinien pan uderzyć się w pierś. To pan utrzymał tego gościa, który doprowadził do tych sytuacji.

Te sytuacje opisały najpierw media, a potem komunikat wydało CBA. Chodzi o wyłudzenia co najmniej 4,5 mln zł przez firmy, które nie poniosły szkód w powodzi z 2024 r. Sześć osób usłyszało zarzuty oszustwa związanego z dotacjami i posługiwania się fałszywymi oświadczeniami. Trzy z nich trafiły do aresztu. Wśród nich nie było Huberta Papaja, byłego już prezesa Karkonoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

Kierował nią od 2020 r. – Dolnym Śląskiem rządziła wówczas koalicja PiS i Bezpartyjnych Samorządowców, a we władzach regionu zasiadał wówczas obecny poseł Macko. Sam Papaj został bohaterem materiału TVN24. Jego żona i teść próbowali złożyć wniosek na 200 tys. zł pomocy dla powodzian na dom, którego nie zalało, a podczas powodzi nie był nawet ich własnością.

Anna K. straciła rekomendację wojewody

Temat nie cichnie, była wiceprezeska KARR Anna K. straciła nie tylko stanowisko i legitymację partyjną Koalicji Obywatelskiej, ale straci też kolejną funkcję – członka rady społecznej Pogotowia Ratunkowego w Jeleniej Górze. Podlega ono władzom regionu, ale wskazał ją tam w lutym 2024 r., ówczesny wojewoda dolnośląski Maciej Awiżeń.

– W sierpniu wojewoda Anna Żabska skierowała wniosek do sejmiku o jej odwołanie ze składu rady – przekazał jej rzecznik Tomasz Jankowski.

Projekt uchwały już jest, K. ma zastąpić adwokat Ewelina Zawistowska-Rachmiel. Nie jest trudno ocenić wynik głosowania. Byłej wiceprezeski KARR nie będzie bronić żadna polityczna opcja – ani jej byłe ugrupowanie, ani PiS czy PSL z Bezpartyjnymi.

Anna K. straci stanowisko członka rady społecznej Pogotowia Ratunkowego w Jeleniej Górze

Ciąg zdarzeń poprzedził artykuł w Wp.pl. Dziennikarze opisali, jak firma prowadząca pensjonat w Dziwiszowie – a należąca do jej męża – dostała z KARR maksymalną pożyczkę z funduszu ministerialnego. Ta opiewała na 200 tys. zł.

Opisano, że wniosek zawierający zaświadczenie o zalaniu przez powódź złożono dziewięć miesięcy po zdarzeniu i pięć po objęciu przez K. funkcji w KARR. Opublikowano też wtedy zdjęcia popękanych płytek na tarasie i to, że dom stoi na wzniesieniu. Przypomniano, że potok Złotucha płynący przez wieś wcale nie wylał.

– Nie mam sobie nic do zarzucenia – mówiła przed telewizyjnymi kamerami i pogrążyła się jeszcze bardziej przez stwierdzenie, że jest ofiarą „politycznej i medialnej nagonki". Mieszkańcy Dziwiszowa nie uwierzyli i w rozmowie z „Wyborczą" ocenili to tak: – Zaśmiała się powodzianom w twarz. Zero pokory.

Pieniądze, które miały trafić do powodzian, trafiły też do jej sąsiadów.

KARR, nad którą nadzór ma marszałek województwa Paweł Gancarz z PSL, jest obecnie pod lupą Prokuratury Europejskiej, Ministerstwa Rozwoju i Technologii. Ale teraz radni PiS domagają się od władz regionu szczegółowych informacji o nieprawidłowościach, jakie miały tam miejsce i zlecenia komisji rewizyjnej zbadania nadzoru zarządu Dolnego Śląska nad agencją.

W KARR była kontrola, wyników nikt nie poznał

O tym co dzieje się w KARR zrobiło się głośno w kwietniu za sprawą materiału w TVN 24. Marszałek jednak nie zabierał głosu. Dopiero 14 sierpnia do mediów trafiło oświadczenie o decyzji zarządu regionu i odwołaniu ze stanowiska Huberta Papaja i całej rady nadzorczej agencji.

Ta rada miała wykonać w spółce kontrolę wydatkowania pieniędzy powodziowych. O jej wynikach opinia publiczna do dzisiaj nie dowiedziała się nic. Marek Leśniak, prawnik i szef Katedry Prawa Gospodarczego i Handlowego na Uniwersytecie Wrocławskim, to tymczasowy następca Papaja. Jednym z zadań jakie dostał jest przeprowadzenie audytu w spółce. Na jakim jest etapie? Tego nie wiadomo.

Historia będzie miała ciąg dalszy. Rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński przekazał, że pod lupę poszło 900 wniosków, a szczegółową kontrolą objęto ponad 50. „Wszystko wskazuje na to, że niebawem będą w tej sprawie składane zawiadomienia do prokuratury o podejrzeniu popełnienia przestępstw" – przekazano.

Premier Donald Tusk we wtorek 11 sierpnia odniósł się do sprawy: – Gorącym żelazem wypalimy każdy przypadek nieuczciwego rozdysponowania pieniędzy dla powodzian. ●

Port Lotniczy Wrocław

Po rozbudowie jakby powstało nowe lotnisko

Rozbudowa części operacyjnej lotniska we Wrocławiu trwała około dwóch lat i była największą w Europie inwestycją lotniczą z unijnym dofinansowaniem. Dzięki niej przepustowość portu ma się zwiększyć.

Z roku na rok na lotnisku we Wrocławiu jest coraz więcej operacji lotniczych. Zwiększa się też liczba pasażerów. W 2024 roku port obsłużył niemal 4,5 mln pasażerów i zrealizował prawie 38 tys. operacji lotniczych. Ruch rośnie tak szybko, że lotnisko stało się po prostu zbyt małe.

Z tego względu kilka lat temu zapadła decyzja o jego rozbudowie. Tym bardziej, że ostatnia duża modernizacja odbyła się kilkanaście lat temu, gdy budowano nowy terminal.

– Dzięki realizacji ambitnych założeń będziemy w stanie obsłużyć nawet dwukrotnie więcej samolotów startujących i lądujących we Wrocławiu – zapowiadał w 2024 roku Karol Przywara, prezes zarządu Portu Lotniczego Wrocław. – To przełoży się na jeszcze atrakcyjniejszą siatkę połączeń, zarówno turystycznych, jak i tych wykorzystywanych przez przedstawicieli biznesu. To również wielka szansa dla naszego regionu, którego okno na świat powiększy się niemal dwukrotnie.

Największa w historii lotniska rozbudowa zaczęła się jesienią 2024 roku, tuż po podpisaniu umowy z firmą Strabag. Na realizację prac miała 26 miesięcy, a więc czas do grudnia 2026 roku.

Przez kolejne miesiące powstawały: nowa płyta postojowa na 14 samolotów, równoległa do drogi startowej droga kołowania o długości 2,5 kilometra, droga szybkiego zjazdu z drogi startowej oraz nowa płaszczyzna do odladzania. Przebudowane zostały też dotychczas wykorzystywane drogi kołowania.

Jesienią 2025 roku ze względu na konieczność wpięcia infrastruktury w drogę startową trzeba było wstrzymać operacje lotnicze i zamknąć lotnisko dla pasażerów na 40 dni.

Przedstawiciele lotniska ogłosili, że przebudowa została zakończona i to na ponad dwa miesiące przed terminem.

Powierzchnia użytkowanej infrastruktury operacyjnej lotniska zwiększyła się dwukrotnie. Jak podkreślają – w praktyce oznacza to „większe możliwości obsługi samolotów, sprawniejsze kołowanie, dodatkowe stanowiska postojowe i przestrzeń do dalszego rozwoju siatki połączeń oraz obsługi rosnącego ruchu pasażerskiego".

– Pod względem skali i stopnia trudności zrealizowanego zadania można je porównać do wybudowania od podstaw infrastruktury średniej wielkości lotniska – podsumowuje prezes Karol Przywara.

Wartość inwestycji wyniosła ponad 464 mln zł brutto, ale uzyskała 175 mln zł unijnego dofinansowania. Z tego względu stała się też największą inwestycją lotniczą z unijnym dofinansowaniem w Europie.

To jednak nie koniec zmian na wrocławskim lotnisku. Jak pisaliśmy w „Wyborczej", trwają także prace w jego części wojskowej. Pod potrzeby sił zbrojnych USA powstaje tam baza załadunkowo-rozładunkowa, czyli Airport of Debarkation (APOD).

Poza tym na lotnisku ma zostać zmodernizowany i powiększony terminal pasażerski. W kwietniu zarząd Portu Lotniczego Wrocław podpisał umowę na przygotowanie projektu, a dokumentacja ma być gotowa w ciągu 18 miesięcy. ●

Karolina Kijek

www.nekrologi.wyborcza.pl/34454010

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Stanisława Szelca

Wieloletniego aktora, reżysera,
kierownika literackiego Teatru Kalambur
i oddanego przyjaciela kalamburowej rodziny.

Żegnaj Staszku!

Wyrazy współczucia dla

Najbliższych

Przyjaciele z Kalambura

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY 34454072

ODESZLI.pl

Dziel się wspomnieniami o bliskich

Wejdź na serwis **odeszli.pl**

1 S3

eprasa.pl dd125f48ec

PREZYDENT MIASTA RZESZOWA

Ogłasza,

że Zarządzeniem nr 595/2026
z dnia 21 września 2026 r. został wywieszony
w Biurze Gospodarki Mieniem Miasta Rzeszowa,
Plac Ofiar Getta 3 oraz umieszczone na stronie
internetowej Urzędu Miasta Rzeszowa
(bip.erzeszow.pl) do publicznej wiadomości
wykaz nieruchomości
przeznaczonych do wydzierżawienia
na okres 3 lat w drodze bezprzetargowej
położonych w Rzeszowie
przy ul. Antoniego Gromskiego
i ul. Jazowej.

Rzeszów/34454219

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
również w
Niedziele i Święta
12 411 11 11
12 658 21 11

ul.Bieżanowska 24 (8.00 - 20.00 - tel. całą dobę)	Tel.12 658 21 11	ul.Sieroszewskiego 5B (8.00 - 15.30 - tel. całą dobę)	Tel.12 686 61 45
ul.Rakowicka 26a (8.00 - 18.00 (XI-IV godz 8.00-16.00))	Tel.12 222 00 30	ul.Dolnych Młynów 3 (8.00 - 15.00)	Tel.12 632 11 22
ul.Rakowicka 33a (8.00 - 16.00)	Tel.12 412 89 83	ul.Reduta 3B (Cm. Batowice - 8.00 - 15.00)	Tel.12 222 50 49
Cm. Batowice (ul. Powstańców - 8.00 - 15.30)	Tel.12 413 63 46	ul. Ćwiklińskiej 10 (8.00 - 15.00)	Tel. 606 793 279
Cm. Grębałów (8.00 - 15.30)	Tel.12 645 14 35	ul.Wrocławska 8 (8.00 - 16.00)	Tel.12 631 77 95

www.karawan.pl

Kraków/34446645

KATOWICKIE CMENTARZE KOMUNALNE

POMOC W ORGANIZOWANIU POGRZEBÓW

ul. Murckowska 9
40-266 Katowice

CAŁODOBOWE USŁUGI
tel.: 32 255 21 32,
32 255 15 51, 607 399 321
mail: kck@kck.katowice.pl

Katowice/34414054

Rybnik

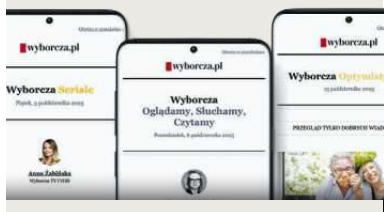
PREZYDENT MIASTA RYBNIKA

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

RYBNIK.EU

Katowice/34453592

NEWSLETTERY WYBORCZEJ



Wszystkie piszą ludzie, nie maszyny
Nasi najlepsi redaktorzy.

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

Zapisz się na:
wyborcza.pl/newslettery

wyborcza.pl

TYSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „OSKARD"
Z SIEDZIBĄ W TYCHACH PRZY UL. H. DĄBROWSKIEGO 39

OGŁASZA
USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY (LICYTACJĘ)

na sprzedaż prawa wieczystego użytkowania nieruchomości gruntowych oznaczonej numerem 5897/71, 5896/71, 5901/77 o łącznej powierzchni 8.509,00 m2 położonych przy ulicy Grota Roweckiego w Tychach wraz z prawem własności budynków i urządzeń wzniesionych na tej nieruchomości, dla których Sąd Rejonowy w Tychach prowadzi księgę wieczystą numer KA1T/00084129/2

Cena wywoławcza wynosi 2.900.000,00 zł netto.

Na terenie, na którym znajduje się nieruchomość nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. W dniu 20.08.2025 r. Prezydent Miasta Tychy wydał decyzję nr 154/2025 ustalającą warunki zabudowy dla Tyskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Oskard" dla inwestycji pod nazwą: „Budowa trzech budynków mieszkalnych wielorodzinnych z parkingami podziemnymi wraz z niezbędną infrastrukturą na działkach nr 5897/71, 5896/71, 5901/77 położonych przy ul. gen. S. Grota Roweckiego w Tychach."

Przetarg odbędzie się w dniu **3 listopada 2026 r. o godzinie 12.00** w siedzibie Spółdzielni w Tychach przy ul. H. Dąbrowskiego 39, sala 19.

Pełna treść ogłoszenia opublikowana jest na stronie internetowej www.oskard.tychy.pl

Dodatkowe informacje można uzyskać w Dziale Lokali Użytkowych Spółdzielni tel. 32/ 32 32 117, 123 lub 162.

Katowice/34453771

urząd miejski wrocławia

Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż wolnego lokalu mieszkalnego:
ul. Tadeusza Zielińskiego nr 22-36 (lokal w budynku przy ul. Tadeusza Zielińskiego nr 30) m. 6

Powierzchnia lokalu	**37,00 m²**
Cena wywoławcza w zł	**410 000,00 zł**
Wadium	**41 000,00 zł**

Lokal mieszkalny oglądać można w dniach 20.10.2026 r. w godz. 9^{00} – 11^{00}, 21.10.2026 r. w godz. 11^{00} – 13^{00} oraz 22.10.2026 r. w godz. 12^{00} – 14^{00} po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 9, Al. gen. Józefa Hallera 149, 53-201 Wrocław, tel. 71 798-69-70 wew. 104.

U W A G I:

1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 12:00 dnia **5 listopada 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 29 października 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w Internecie pod adresem: ***http://bip.um.wroc.pl***
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 143 tel. 71 777 77 66.

Wrocław/34453898

Połącz Kropki

Idealna gra na krótką przerwę

Zeskanuj QR kod i graj

APLIKACJA WYBORCZEJ



1 S3G

eprasa.pl dd125f48ec

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Mysłowice
ogłasza ustny przetarg ograniczony

na zbycie nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Mysłowice, położonej w Mysłowicach przy **ul. Wincentego Witosa**, obejmującej działkę nr **1462** o pow. **685 m² (przenumerowanej z działki 2068/21)**, obręb: 0003 Dziećkowice, dla której prowadzona jest księga wieczysta nr **KA1L/00052493/4** Sądu Rejonowego w Mysłowicach, do osób fizycznych lub prawnych legitymujących się tytułem prawnym do nieruchomości przyległych do niej. Przedmiotowa nieruchomość jest objęta ustaleniami Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego dzielnicy „Dziećkowice", przyjętym uchwałą Rady Miasta Mysłowice Nr XXIV/259/2004 z dnia 26 lutego 2004 r., w którym dla działki nr 1462 wyznaczono strefę: **MUIV –** tereny zabudowy mieszkaniowej z dopuszczeniem funkcji usługowej jako funkcji uzupełniającej.
Zbywana działka nie ma przymiotu nieruchomości do wykorzystania i zagospodarowania jako odrębna i samodzielna nieruchomość, cechy geometryczne nieruchomości nie dają możliwości jej samodzielnego zagospodarowania pod zabudowę jednorodzinną Może być natomiast zbyta jako nieruchomość na poprawę warunków zagospodarowania jednej z nieruchomości przyległych. Zbycie następuje w drodze ustnego przetargu ograniczonego do osób fizycznych lub prawnych legitymujących się tytułem prawnym do nieruchomości bezpośrednio przyległych do niej.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 142.100,- zł

(słownie złotych: sto czterdzieści dwa tysiące sto złotych)

Zbycie nieruchomości podlegać będzie opodatkowaniu podatkiem VAT według stawki obowiązującej na dzień sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste (na dzień ogłoszenia przetargu stawka podatku VAT wynosi 23%). Cena osiągnięta w przetargu za nieruchomość wraz z należnym podatkiem VAT podlega zapłacie w całości, nie później niż do dnia zawarcia umowy notarialnej, gdzie za potwierdzenie wpłaty przyjmuje się datę uznania rachunku bankowego Urzędu Miasta Mysłowice, wskazanego w zawiadomieniu o miejscu i terminie zawarcia umowy.

Przetarg na przedmiotową nieruchomość jest ograniczony do osób legitymujących się tytułem prawnym do nieruchomości do niej przyległych, którzy do dnia **28 października 2026 r**. wpłacą **wadium** w formie pieniężnej w wysokości **28.420,-zł** (słownie: dwadzieścia osiem tysięcy czterysta dwadzieścia złotych) z podaniem ww. numeru działki oraz do dnia **29 października 2026 r**. **do godz. 9.00** w pokoju nr 311 Urzędu Miasta Mysłowice w zamkniętej kopercie z napisem „Pierwszy przetarg ustny ograniczony - ul. Wincentego Witosa", złożą dowody potwierdzające spełnienie warunków przetargu.

Przetarg odbędzie się w dniu 3 listopada 2026 r. o godz. 10:00

w sali nr 204 Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu, dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bib.myslowice.pl/nieruchomości/ogłoszenia **o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/aktualne przetargi** oraz www.myslowice.pl/zainwestuj – Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości – Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze). Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1, w pok. 311 tel. (32) 3171-236 (w godz. pracy urzędu).

Katowice/34454091

Starosta Przemyski

informuje,

że na tablicy ogłoszeń, na II piętrze obok p. nr 86, w siedzibie Starostwa Powiatowego w Przemyślu, Plac Dominikańskim 3 oraz na stronie internetowej Powiatu Przemyskiego www.bip.spprzemysl.pl, zakładka „Zawiadomienia, ogłoszenia, obwieszczenia i inne z Wydziału Gospodarki Nieruchomościami GN" zamieścił na okres 21 dni tj. od dnia 23 września 2026 r. do dnia 14 października 2026 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia, na okres 10 lat, nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w obr. Kopysno,w gminie Fredropol. Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości przeznaczonej do użyczenia można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Skarbu Państwa i Mieniem Powiatu w pokoju nr 86 na II piętrze, w Siedzibie Starostwa Powiatowego w Przemyślu Plac Dominikański 3 lub telefonicznie pod numerem tel. 16 888-03-90 w godzinach urzędowania.

Rzeszów/34453590

Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż wolnego lokalu użytkowego:

Al. Marcina Kromera 17 lok. U3

Powierzchnia lokalu	-	**25,74 m²**
Powierzchnia przynależna	-	**5,10 m²**
Cena wywoławcza w zł	-	**185 000,00 zł**
Wadium	-	**18 500,00 zł**

Lokal użytkowy oglądać można w dniach: 7.10.2026 r. w godz. 9^{00} – 11^{00}, 8.10.2026 r. w godz. 11^{00} – 13^{00} oraz 9.10.2026 r. w godz. 12^{00} – 14^{00}, po uprzednim ustaleniu terminu ze Spółą Wrocławskie Mieszkania, ul. Namysłowska 8, 50-304 Wrocław, tel. 71 322-09-77.

U W A G I:
1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. **12:00** dnia **29 października 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 22 października 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w Internecie pod adresem:
   http://bip.um.wroc.pl
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 143 tel. 71 777 91 16.

Wrocław/34454062

GAZETA wyborcza
DLA FIRM, URZĘDÓW I INSTYTUCJI

Przetargi
Ogłoszenia
Nekrologi



KONTAKT:

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

Komunikaty.pl
nekrologi.wyborcza.pl

Znak: WAP.6740.3.10.2026.AŚ

Tarnów, dnia 23-09-2026 r.

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (Dz. U. z 2024 r., poz. 311), art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeks postępowania administracyjnego* (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 ze zm.),

PREZYDENT MIASTA TARNOWA ZAWIADAMIA

że w dniu 02-02-2026 r. na wniosek (uzupełniony w dniu 15-09-2026 r.) zarządcy drogi Prezydenta Miasta Tarnowa z siedzibą ul. Mickiewicza 2, 33-100 Tarnów działającego przez Pełnomocnika: Dyrektora Zarządu Dróg i Komunikacji w Tarnowie ul. Bernardyńska 24 zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:

„Budowa drogi gminnej od km 0+000, 00 do km 0+331, 00 w miejscowości Tarnów, gmina Tarnów, powiat m. Tarnów."

Polegającej na:

- budowy konstrukcji jezdni,
- przebudowy i budowy zjazdów indywidualnych,
- budowy kanalizacji deszczowej odwadniającej drogę,
- budowy kanału technologicznego,
- budowy oświetlenia,
- budowy drogi dla pieszych,
- budowy drogi dla rowerów,
- przebudowy kolidującej sieci gazowej,
- przebudowy kolidującej sieci elektroenergetycznej,
- przebudowy kolidującej sieci wodociągowej,
- przebudowy kolidującej sieci teletechnicznej (Orange Polska S.A., Multinet24 Sp. z o.o., Światłowód Inwestycje Sp. z o.o.).

Inwestycja realizowana będzie na terenie Gminy Miasta Tarnowa w miejscowości Tarnów na niżej wymienionych działkach inwestycyjnych znajdujących się pomiędzy liniami rozgraniczającymi terenu rozbudowywanej drogi.
W odniesieniu do działek, które podlegają podziałowi – w nawiasie podano numer działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia podziału nieruchomości i będzie przeznaczona pod drogę, przed nawiasem podano numer działki przed podziałem.
Jednostka ewidencyjna: M. Tarnów 126301_1, obręby 0262 i 264

Działki w liniach rozgraniczających:	126301_1.0262.1/17 (126301_1.0262.1/56), 126301_1.0262.1/39 (126301_1.0262.1/66, 126301_1.0262.1/68), 126301_1.0262.1/37 (126301_1.0262.1/62, 126301_1.0262.1/63), 126301_1.0262.1/18 (126301_1.0262.1/58), 126301_1.0262.60/3 (126301_1.0262.60/8), 126301_1.0262.60/4, 126301_1.0262.1/27 (126301_1.0262.1/61), 126301_1.0264.1/81 (126301_1.0264.1/85), 126301_1.0262.2/2 (126301_1.0262.2/9), 126301_1.0262.2/3 (126301_1.0262.2/10) **w nawiasach numery działek po podziale*
Działki czasowo zajęte:	126301_1.0264.1/81, (126301_1.0264.1/84), 126301_1.0262.1/39 (126301_1.0262.1/65, 126301_1.0262.1/67), 126301_1.0262.1/27 (126301_1.0262.1/60), 126301_1.0262.2/2 (126301_1.0262.2/8), 126301_1.0262.1/37 (126301_1.0262.1/64), 126301_1.0262.1/36, 126301_1.0262.1/23, 126301_1.0262.49, 126301_1.0264.3/2, 126301_1.0262.1/22, 126301_1.0262.1/38, 126301_1.0262.1/17 (126301_1.0262.1/55), 126301_1.0262.1/18 (126301_1.0262.1/57, 126301_1.0262.1/59), **w nawiasach numery działek po podziale*

Działki po podziałach o numerach:
126301_1.0262.1/17 (126301_1.0262.1/56),
126301_1.0262.1/39 (126301_1.0262.1/66, 126301_1.0262.1/68),
126301_1.0262.1/37 (126301_1.0262.1/63, 126301_1.0262.1/62),
126301_1.0262.1/18 (126301_1.0262.1/58),
126301_1.0262.60/3 (126301_1.0262.60/8),
126301_1.0262.1/27 (126301_1.0262.1/61),
126301_1.0264.1/81 (126301_1.0264.1/85),
126301_1.0262.2/2 (126301_1.0262.2/9),
126301_1.0262.2/3 (126301_1.0262.2/10)
planowane są do przejęcia na rzecz Gminy Miasta Tarnowa.
Działki w całości o numerach:
126301_1.0262.60/4
planowane są do przejęcia na rzecz Gminy Miasta Tarnowa.
Granice nieruchomości lub ich części na których korzystanie będzie ograniczone:
Teren, dla którego wnioskuje się o ustanowienie obowiązku dokonania budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu na części niżej wymienionych działek:

a) Przebudowa sieci odwodnienia:
126301_1.0262.1/27 (126301_1.0262.1/60)
126301_1.0262.1/39 (126301_1.0262.1/67, 126301_1.0262.1/65)
126301_1.0262.1/37 (126301_1.0262.1/64)
126301_1.0262.1/18 (126301_1.0262.1/59)
126301_1.0264.1/81, (126301_1.0264.1/84)

b) Przebudowa sieci wodociągowej:
126301_1.0262.2/2 (126301_1.0262.2/8).

c) Przebudowa sieci teletechnicznej:
126301_1.0264.1/81, (126301_1.0264.1/84).

d) Przebudowa lub budowa zjazdów:
126301_1.0262.1/37 (126301_1.0262.1/64)
126301_1.0262.1/39 (126301_1.0262.1/67, 126301_1.0262.1/65)
126301_1.0262.1/17 (126301_1.0262.1/55)
126301_1.0262.1/18 (126301_1.0262.1/57)
126301_1.0264.1/81, (126301_1.0264.1/84).

e) Przebudowa skrzyżowań innych dróg publicznych:
126301_1.0262.49,
126301_1.0264.3/2,
126301_1.0262.1/22,
126301_1.0262.1/38
126301_1.0262.1/36,
126301_1.0262.1/23

Wniosek obejmuje również zatwierdzenie podziału nieruchomości wymienionych niżej:
Obręb 0262:
Działka nr 126301_1.0262.1/17 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.1/55 i 126301_1.0262.1/56
Działka nr 126301_1.0262.1/18 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.1/57, 126301_1.0262.1/58 i 126301_1.0262.1/59
Działka nr 126301_1.0262.1/27 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.1/60 i 126301_1.0262.1/61
Działka nr 126301_1.0262.1/37 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.1/62, 126301_1.0262.1/63 i 126301_1.0262.1/64
Działka nr 126301_1.0262.1/39 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.1/65, 126301_1.0262.1/66, 126301_1.0262.1/67, 126301_1.0262.1/68 i 126301_1.0262.1/69
Działka nr 126301_1.0262.2/2 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.2/8 i 126301_1.0262.2/9
Działka nr 126301_1.0262.2/3 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.2/10 i 126301_1.0262.2/11
Działka nr 126301_1.0262.60/3 dzieli się na działki nr: 126301_1.0262.60/7 i 126301_1.0262.60/8
Obręb 0264:
Działka nr 126301_1.0264.1/81 dzieli się na działki nr: 126301_1.0264.1/84 i 126301_1.0264.1/85

Jednocześnie informuje się, *iż, zgodnie z art. 18 ust. 1e ww. ustawy, w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia:*

1) doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17,
2) doręczenia postanowienia o nadaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej rygoru natychmiastowej wykonalności albo,
3) w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stała się ostateczna

– wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5 % wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Ponadto informuje się, że nieruchomości wydzielone liniami rozgraniczającymi teren drogi, które dotychczas nie są własnością Gminy Miasta Tarnowa, staną się z mocy prawa własnością Gminy Miasta Tarnowa z dniem, kiedy decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna, za odszkodowaniem ustalonym w odrębnej decyzji, wydanej przez Prezydenta Miasta Tarnowa.

Zawiadomienie o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej wysyła się wnioskodawcy, dotychczasowym *właścicielom lub użytkownikom wieczystym* nieruchomości objętych wnioskiem o wydanie tej decyzji, na adres wskazany w katastrze nieruchomości. Doręczenie zawiadomienia na adres wskazany w katastrze nieruchomości jest skuteczne.

W związku z powyższym, informuję o możliwości zapoznania się z projektem budowlanym i aktami sprawy w siedzibie Urzędu Miasta Tarnowa, Wydział Architektury i Planowania Przestrzennego ul. Nowa 3, pokój nr 114 – w godzinach pracy Urzędu, można również zgłaszać ewentualne uwagi, wnioski i zastrzeżenia dotyczące przedmiotowej sprawy (w/w czynności należy dokonywać kierując pismo na adres organu właściwego do wydania decyzji).

tel. 14 68 82 412 w poniedziałki w godzinach 7^{30} – 16^{30} oraz od wtorku do piątku w godzinach 7^{30} – 15^{30}, (sprawę prowadzi główny specjalista Agnieszka Świerczek).

Kraków/34454113

eprasa.pl dd125f48ec



NOWOŚĆ
Słówko Literówka Quizy Sudoku Krzyżówki

Szukaj w APLIKACJ WYBORCZEJ



Zeskanuj QR kod
i pobierz aplikację

POBIERZ Z Google Play
Pobierz w App Store

Burmistrz Krynicy-Zdroju

na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399, 875, 912, Dz. U. z 2026 r., poz.912) informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Krynicy-Zdroju, ul. Kraszewskiego 7, 33-380 Krynica-Zdrój oraz na stronie internetowej Urzędu, wywieszony został

wykaz obejmujący nieruchomość lokalową przeznaczoną do sprzedaży na rzecz dotychczasowego najemcy,

stanowiący załącznik do Zarządzenia Nr 615.2026 Burmistrza Krynicy-Zdroju z dnia 23.09.2026 r.. Lokal mieszkalny znajduje się w budynku przy ul. Źródlanej 14 w Krynicy-Zdroju, oznaczony Nr 4, o łącznej pow. użytkowej 41,83 m², składający się z dwóch pokoi, kuchni, łazienki, przedpokoju, loggii. Udział lokalu w nieruchomości wspólnej, w tym działce Nr 953 obj. KW NS1M/00005291/9 wynosi 345/10 000 części. Wartość lokalu z udziałem w nieruchomości wspólnej: 262.000,00 zł. Udziela się zgody na zastosowanie 50% bonifikaty od ceny sprzedaży nieruchomości.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Ref. Gospodarki Lokalowej Urzędu Miejskiego w Krynicy-Zdroju, pok. Nr 34, tel. 18 472 55 30.

Kraków/34453999

Prezydent Wrocławia

informuje,

że wykaz nieruchomości lokalowych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemców w obrębie: Brochów, Południe, Plac Grunwaldzki, Grabiszyn, Stare Miasto, Kleczków, Pilczyce został wywieszony 23.09.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia – budynek przy ulicy Zapolskiej 4, pierwsze piętro/podstawa prawna art.35. ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399, 875 i 912).

Wykaz dostępny jest również na stronie internetowej pod adresem: www.bip.um.wroc.pl.

Wrocław/34453996

Prezydent Wrocławia

informuje,

że wykaz nieruchomości lokalowych przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemców w obrębie: Plac Grunwaldzki, Stare Miasto, Grabiszyn, Południe został wywieszony 24.09.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia – budynek przy ulicy Zapolskiej 4, pierwsze piętro/podstawa prawna art.35. ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399, 875 i 912).

Wykaz dostępny jest również na stronie internetowej pod adresem: www.bip.um.wroc.pl.

Wrocław/34453998

Wyciąg z ogłoszenia nr 107/2026
Prezydenta Miasta Jeleniej Góry

o przetargach ustnych nieograniczonych
na sprzedaż lokali położonych w Jeleniej Górze
wraz ze sprzedażą udziałów w gruncie związanych z tymi lokalami,
stanowiących własność Gminy Jelenia Góra

Oznaczenie nieruchomości	**1) ul. Wodna 9 – lokal mieszkalny nr 3** o ogólnej pow. **45,97 m²** składający się z 2 pokoi, kuchni, wc, przedpokoju i spiżarni**.** Lokal położony jest na II piętrze budynku. Z lokalem związany jest udział 35,81% w elementach wspólnych budynku i prawie własności działki gruntu nr 26/7 o pow. 0,0255 ha, obręb Cieplice V, AM-5, KW nr JG1J/00038343/9. **2) ul. Wolności 261 – lokal mieszkalny nr 2** o ogólnej powierzchni **64,48 m²**, składający się z 2 pokoi, kuchni i łazienki z wc o łącznej powierzchni **59,23 m²** oraz pom. przynależnych: pom. gospodarczego i komórki o łącznej powierzchni **5,25 m²**. Lokal położony jest na parterze budynku. Z lokalem związany jest udział wynoszący 29,66% w elementach wspólnych budynków i prawie własności gruntu oznaczonego geodezyjnie jako działka nr 1/4 o powierzchni 0,0579 ha, obręb 0007, Cieplice VII, AM-3, KW nr JG1J/00117843/2. **3) ul. Kilińskiego 20 – lokal użytkowy – garaż** jednostanowiskowy o ogólnej powierzchni **12,60 m²** położony na I kondygnacji nadziemnej budynku (przybudówka ozn. nr ewid. 255). Z lokalem związany jest udział 1,83% w elementach wspólnych budynku i prawie własności gruntu oznaczonego geodezyjnie jako działka nr 21/19 o powierzchni 0,0802 ha, obręb 0028, 28 NE, AM-36, KW nr JG1J/00061715/8.		
Cena wywoławcza	**1) 240.000,00 zł** **2) 155.000,00 zł** **3) 30.000,00 zł**	Wysokość wadium	**1) 24.000,00 zł** **2) 15.500,00 zł** **3) 3.000,00 zł**
Termin wniesienia wadium	Wadium należy wnieść na konto Miasto Jelenia Góra – Bank Millennium S.A. nr 97 1160 2202 0000 0000 6011 5681 najpóźniej do dnia **29 października 2026 roku.** Datą dokonania wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Miasta.		
Termin i miejsce przetargów	**4 listopada 2026 roku, godz. 10⁰⁰**, Urząd Miasta Jelenia Góra, ul. Sudecka nr 29, I piętro, sala nr 13		
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia	tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, strona internetowa: bip.jeleniagora.pl – oferty nieruchomości		
Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Jelenia Góra ul. Ptasia nr 2-3, I piętro, pokój nr 110; tel.: 75-75-49-893 lub 75-75-49-879 oraz na stronie internetowej www.nieruchomosci.jeleniagora.pl			

Urząd Miasta Jelenia Góra **www.jeleniagora.pl**

Wrocław/34454061

ODWOŁANIE PRZETARGU NA DZIERŻAWĘ NIERUCHOMOŚCI

Prezydent Miasta Mysłowice

działając na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

odwołuje wyznaczony na dzień **6 października 2026 roku na godz. 9⁰⁰** w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1, w sali nr 204, pisemny przetarg nieograniczony na **dzierżawę na okres 30 lat** niezabudowanej nieruchomości o powierzchni 12.869 m², położonej w Mysłowicach przy ulicy Katowickiej, oznaczonej jako działki o numerach: 6042/35 o powierzchni 0,0845 ha, 6040/35 o powierzchni 0,0382 ha, 6038/35 o powierzchni 0,0084 ha, 7990/20 o powierzchni 0,0580 ha dla których prowadzona jest księga wieczysta o numerze KA1L/00022731/6, oraz działki o numerach: 4181/35 o powierzchni 0,0897 ha, 4180/37 o powierzchni 0,0202 ha dla których prowadzona jest księga wieczysta numer KA1L/00040009/8, oraz części działek o numerach ewidencyjnych: 4183/20 w zakresie o powierzchni 0,1709 ha (powierzchnia całkowita 0,2098 ha), 3408/20 w zakresie o powierzchni 0,0401 ha (powierzchnia całkowita 0,0660 ha), 3409/20 w zakresie o powierzchni 0,2879 ha (powierzchnia całkowita 0,4182 ha), 7320/36 w zakresie o powierzchni 0,4582 ha (powierzchnia całkowita 0,5738 ha), dla których prowadzona jest księga wieczysta numer KA1L/00022731/6, oraz część działki o numerze 7316/37 w zakresie o powierzchni 0,0308 ha (powierzchnia całkowita 0,0589 ha), dla której prowadzona jest księga wieczysta KA1L/00008473/5, wszystkie działki położone są na a.m. 3 w obrębie Mysłowice, **z przeznaczeniem na zrealizowanie i prowadzenie rekreacyjnego parku linowego celem wybrania najkorzystniejszej oferty, w której oferenci wskażą propozycję zagospodarowania nieruchomości oraz propozycję wysokości czynszu dzierżawnego netto za całą nieruchomość płatnego miesięcznie w terminie do 10 dnia każdego miesiąca za dany miesiąc.**

Powodem uzasadniającym odwołanie przetargu jest wniosek mieszkańców ulic Katowickiej i Bończyka i podjęta na jego podstawie decyzja o wyłączeniu z obrotu prawnego przedmiotowych nieruchomości celem pozostawienia ich w zasobie Gminy Mysłowice jako terenów ogólnodostępnych, porośniętych zielenią ograniczającą oddziaływanie drogi krajowej na tereny mieszkaniowe.

Informację o odwołaniu przetargu podaje się do publicznej wiadomości na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl/ Nieruchomości/Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/ Aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/dla przedsiębiorców/Zainwestuj w Mysłowicach/ Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę – Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze). Szczegółowe informacje nt. odwołania przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 168 (pok. 407).

Katowice/34453966

Zwierzyniecka Spółdzielnia Mieszkaniowa w Krakowie
z siedzibą w Krakowie ul. J. Lea 92

o g ł a s z a

na dzień 15 października 2026r. godz. 10:00
PRZETARG NIEOGRANICZONY w formie ustnej licytacji
na ustanowienie odrębnej własności samodzielnego
lokalu mieszkalnego nr 1 w budynku os. Piastów 36A w Krakowie.
w trybie art. 11 ust. 2 ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych

Lokal położony jest na parterze i składa się z trzech pokoi, kuchni, łazienki i przedpokoju, powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 63,50 m². Do lokalu przynależy pomieszczenie o powierzchni 5,30 m² pełniące funkcję piwnicy, położone w poziomie parteru. Budynek posadowiony jest na działce nr 52/53 obr. 2. Z własnością lokalu związany będzie udział we współwłasności nieruchomości budynkowej oraz w prawie własności gruntu wynoszący 6880/182540 części a także obowiązek wnoszenia na rzecz Gminy Kraków opłaty przekształceniowej.

Z uwagi na to, że dostęp do lokalu możliwy jest jedynie przez przydomowy ogródek, który stanowi część działki nr 52/53 obręb 2 o powierzchni ok. 148 m² położony bezpośrednio przy lokalu nr 1 na os. Piastów 36A w Krakowie osoba, na rzecz której nastąpi ustanowienie własności zobowiązana będzie do zawarcia UMOWY UŻYCZENIA.

Lokal można oglądać w dniu 1 października br. w godz. 11:00 - 12:00 oraz w dniu 5 października br. w godz. 15:00-16:00.

Kwota wywoławcza lokalu wynosi 514 500,00 zł , wysokość **wadium: 52 000,00** zł.

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie **nie może wynosić mniej niż 5 000 zł** z zaokrągleniem w górę do pełnych setek złotych.

Termin wpłaty wadium: **do 12.10.2026r.** - wpłata na rachunek bankowy Spółdzielni: PKO BANK POLSKI SA II O/Kraków 17 1020 2906 0000 1602 0013 8008. Decyduje data wpływu środków na rachunek bankowy Spółdzielni.

Przetarg w formie ustnej licytacji odbędzie się w dniu 15 października 2026r. o godz. 10:00 w świetlicy Spółdzielni w Krakowie ul. Skarbińskiego 16 (wejście naprzeciwko placu zabaw).

Z *„Regulaminem w sprawie zasad organizowania przetargów na lokale w Zwierzynieckiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Krakowie*" oraz treścią UMOWY UŻYCZENIA można zapoznać się w siedzibie Spółdzielni: stanowisko ds. członkowsko-mieszkaniowych (parter) w dniach przyjęć stron lub na stronie internetowej **www.zsm.krakow.pl** w zakładce PRZETARGI.

Osoba przystępująca do przetargu ma obowiązek spełnić wszystkie wymogi formalne, o których mowa w ogłoszeniu o przetargu, złożyć *Oświadczenie*, o którym mowa w *Regulaminie* oraz zaakceptować treść UMOWY UŻYCZENIA i zobowiązać się do jej zawarcia w przypadku nabycia lokalu. **Termin i miejsce złożenia *Oświadczenia* warunkującego udział w przetargu oraz zobowiązania dot. UMOWY UŻYCZENIA:** w dniach 12 i 13 października br. w siedzibie Spółdzielni w godzinach przyjęć stron stanowiska ds. członkowsko mieszkaniowych oraz w dniu przetargu w miejscu przetargu od godz. 9:00 – 9:55.

Osoba, która wygra przetarg ma obowiązek w terminie **do 13.11.2026r.** wpłacić całą wylicytowaną kwotę (kwotę nabycia) pomniejszoną o wpłacone wadium (decyduje data wpływu środków na rachunek bankowy Spółdzielni).

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania a także unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 12 637-11-05 stanowisko ds. członkowsko-mieszkaniowych.

ZARZĄD SPÓŁDZIELNI

Kraków/34454069

eprasa.pl dd125f48ec

Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż wolnego lokalu mieszkalnego:

ul. Księdza Konstantego Damrota 23 lokal 8

Powierzchnia lokalu - **59,98 m²**
Cena wywoławcza w zł - **530 000,00 zł**
Wadium - **53 000,00 zł**

Lokal mieszkalny oglądać można w dniach 16.11.2026 r. w godz. 9^{00}– 11^{00}, 17.11.2026 r. w godz. 11^{00}– 13^{00}, 18.11.2026 r. w godz. 12^{00}-14^{00}, po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 3, ul. K. Miarki 7, 50-306 Wrocław, tel.: 71 798-69-73.

U W A G I:
1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 10:00 dnia **2 grudnia 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 25 listopada 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w internecie pod adresem:
   http://bip.um.wroc.pl
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 139 tel. 71 777-85-53.

Kraj/34453953

BURMISTRZ GMINY PRUSICE

podaje do publicznej wiadomości wyciąg z ogłoszenia o przetargach
na sprzedaż nieruchomości gminnych, w Gminie Prusice

Burmistrz Gminy Prusice
ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanych stanowiących własność Gminy Prusice:

Nr ewidencyjny, obręb, księga wieczysta	Powierzchnia	Cena wywoławcza	Wadium	Godzina przetargu
215/32 obręb Pietrowice Małe WR1W/00062404/4	**32,9247 ha**	**15 000 000,00 zł** + VAT 23%	**3 000 000,00 zł**	**10:00**

Nieruchomość o kształcie nieregularnego wieloboku. Działka niezabudowana, nieogrodzona. Bezpośrednie otoczenie stanowią: droga publiczna oraz działki niezabudowane użytkowane rolniczo oraz grunty przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną. W sąsiedztwie nieruchomości znajdują się sieci infrastruktury technicznej.

Nieruchomość zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla obrębu wsi Pietrowice Małe leży na terenie oznaczonym symbolami od **1R do 22R** – **tereny rolnicze**. Nieruchomość jest w trakcie zmiany przeznaczenia gruntu. Po uchwaleniu planu ogólnego Gminy Prusice będzie znajdować się w strefie: **345SJ - Strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową jednorodzinną.**

Przetarg odbędzie się w dniu 30 listopada 2026 r. o godzinie podanej wyżej w tabelach, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Prusicach.

Wadium należy wpłacić z odpowiednim wyprzedzeniem, tak aby środki pieniężne znalazły się na rachunku bankowym Gminy Prusice min. 3 dni przed przetargiem do dnia **26 listopada 2026 r.**

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie wadium w formie pieniądza na konto Gminy Prusice nr **27 9583 1019 0200 1300 2002 0005** prowadzone przez Bank Spółdzielczy Oborniki Śląskie O/Prusice.

Ogłoszenie zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Prusicach od 28 września 2026 roku, w miejscowości Prusice, w prasie ogólnopolskiej oraz na stronie urzędu, Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje na temat sprzedaży można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Prusicach, tel. **71 312 62 24** lub **tel. 509 052 335 (Przemysław Burchacki).**

Burmistrz Gminy Prusice
Igor Bandrowicz

Kraj/34454217

Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż wolnego lokalu mieszkalnego:

ul. Jana Henryka Pestalozziego 6 lok. 17

Powierzchnia lokalu - **97,03 m²**
Cena wywoławcza w zł - **855 000,00 zł**
Wadium - **85 500,00 zł**

Lokal mieszkalny oglądać można w dniach: 16.11.2026 r. w godz. 9^{00} – 11^{00}, 17.11.2026 r. w godz. 11^{00} – 13^{00}, oraz 18.11.2026 r. w godz. 12^{00} – 14^{00}, po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 3, ul. K. Miarki 7, 50-306 Wrocław, tel.: 71 798-69-73.

U W A G I:
1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 12:00 dnia **3 grudnia 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 26 listopada 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w internecie pod adresem:
   http://bip.um.wroc.pl
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 139 tel. 71 777-85-53.

Kraj/34453937

Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż wolnego lokalu mieszkalnego:

ul. Saperów 7 m. 6

Powierzchnia lokalu - **85,25 m²**
Cena wywoławcza w zł - **685 000,00 zł**
Wadium - **68 500,00 zł**

Lokal mieszkalny oglądać można w dniach: 4.11.2026 r. w godz. 9^{00} – 11^{00}, 5.11.2026 r. w godz. 11^{00} – 13^{00} oraz 6.11.2026 r. w godz. 12^{00} – 14^{00} po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 9, Al. gen. Józefa Hallera 149, 53-201 Wrocław, tel. 71 798-69-70.

U W A G I:
1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 10:00 dnia **30 listopada 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 23 listopada 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w Internecie pod adresem:
   http://bip.um.wroc.pl
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 143 tel. 71 777 77 66.

Kraj/34453992

ODESZLI.pl
Stwórz Miejsce Pamięci
Wejdź na serwis odeszli.pl



W sprzedaży!

TEMAT NUMERU:

JAK SIĘ DOGADAĆ Z DORASTAJĄCYM DZIECKIEM

oraz:
- Agresja nastolatka. Co za nią stoi
- Matki z ADHD
- Orzeczenia i opinie. Sprawdź, co należy się w szkole
- Fakty i mity o diecie dziecka

SPONSOR WYDANIA
MÖLLER'S OMEGA-3

żyć lepiej psychologia codziennie

Więcej o psychologii czytaj na **wysokieobcasy.pl/zyclepiej**

eprasa.pl dd125f48ec

Sąd Rejonowy Lublin – Wschód w Lublinie z/s w Świdniku I Wydział Cywilny ogłasza, iż prowadzi za sygn. akt I Ns 996/26 postępowanie z wniosku Teodozji Cieślak o **zasiedzenie własności nieruchomości położonej w miejscowości Mełgiew**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 854/2 obszaru 0,1059 ha, dla której nie jest prowadzona księga wieczysta ani zbiór dokumentów i w związku z tym wzywa wszystkich zainteresowanych, w szczególności spadkobierców formalnej współwłaścicielki tej nieruchomości Michaliny Podgorskiej, aby w terminie trzech miesięcy od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia stawili się w tutejszym Sądzie i udowodnili swe prawa do opisanej wyżej nieruchomości pod rygorem stwierdzenia zasiedzenia, o ile zostanie ono wykazane przez wnioskodawcę.

Kraj/34454118

NEWSLETTERY WYBORCZEJ

Wszystkie piszą ludzie, nie maszyny
Nasi najlepsi redaktorzy.
Możesz wybrać z bogatej oferty
ponad **40** różnych newsletterów.
Zapisz się na: **wyborcza.pl/newslettery**

wyborcza.pl



Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż wolnego lokalu mieszkalnego:

Aleja Generała Józefa Hallera nr 121 m. 12

Powierzchnia lokalu - **83,26 m²**
Cena wywoławcza w zł - **756 000,00 zł**
Wadium - **75 600,00 zł**

Lokal mieszkalny oglądać można w dniach: 4.11.2026 r. w godz. 9^{00} – 11^{00}, 5.11.2026 r. w godz. 11^{00} – 13^{00} oraz 6.11.2026 r. w godz. 12^{00} – 14^{00} po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 9, Al. gen. Józefa Hallera 149, 53-201 Wrocław, tel. 71 798-69-70.

U W A G I:

1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 10:00 dnia **30 listopada 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 23 listopada 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w Internecie pod adresem:
   http://bip.um.wroc.pl
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 143 tel. 71 777 77 66.

Kraj/34453987

Prezydent Wrocławia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż wolnego lokalu mieszkalnego:

ul. Blacharska 14 lokal 4

Powierzchnia lokalu - **48,82 m²**
Cena wywoławcza w zł - **450 000,00 zł**
Wadium - **45 000,00 zł**

Lokal mieszkalny oglądać można w dniach 16.11.2026 r. w godz. 9^{00}– 11^{00}, 17.11.2026 r. w godz. 11^{00}– 13^{00}, 18.11.2026 r. w godz. 12^{00}-14^{00}, po uprzednim ustaleniu terminu z Biurem Obsługi Klienta nr 9, Al. gen. J. Hallera 149, 50-306 Wrocław, tel.: 71 798-69-70.

U W A G I:

1. **Przetarg** odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia, pl. Nowy Targ 1-8 w sali nr 215, o godz. 10:00 dnia **2 grudnia 2026 r.**
2. Wadium na w/w lokal uczestnik przetargu winien wpłacić **najpóźniej do dnia 25 listopada 2026 r.** na konto Gminy Wrocław – **Bank PKO BP S.A. nr 36 1020 5226 0000 6302 0417 7655.** Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.
3. Dowodem wniesienia wadium jest potwierdzenie z banku.
4. Pełną informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego Wrocławia ul. G. Zapolskiej 4, I p.
   Ogłoszenia o przetargach dostępne są również w internecie pod adresem:
   http://bip.um.wroc.pl
5. Prezydent Wrocławia może odwołać przetarg z ważnych powodów.

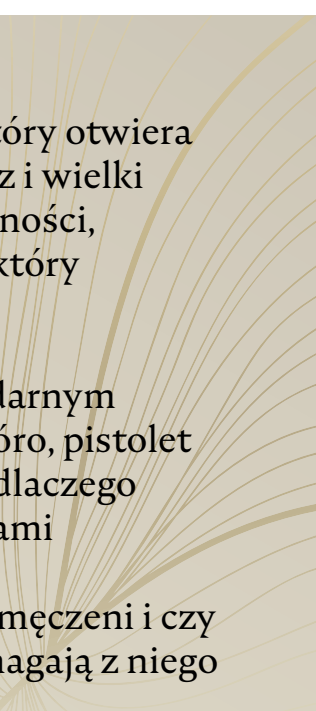
Szczegółowe informacje uzyskać można w Wydziale Sprzedaży Lokali Urzędu Miejskiego Wrocławia przy ul. G. Zapolskiej 4, pok. 139 tel. 71 777-85-53.

Kraj/34453913

GAZETA wyborcza

DLA FIRM, URZĘDÓW I INSTYTUCJI

Przetargi
Ogłoszenia
Nekrologi



KONTAKT:

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

Komunikaty.pl

nekrologi.wyborcza.pl



INGA IWASIÓW znalazła klucz, który otwiera świat. O jej nowej powieści „Tobiasz i wielki liść" – książce o emeryturze, samotności, końcu pewnego świata i... króliku, który niespodziewanie wypełnia pustkę

ARTUR DOMOSŁAWSKI o legendarnym reporterze i „Operacji Masakra". Pióro, pistolet i srebrnolistne topole, czyli o tym, dlaczego niektóre reportaże stają się legendami

Dlaczego jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i czy książki o wypaleniu naprawdę pomagają z niego wyjść?

Spotkanie Książkowego Klubu Książki, przegląd jesiennych nowości, kryminały i powieści z dreszczykiem oraz książki dla młodszych czytelników.

W sprzedaży, również z dostawą do paczkomatu

Zamów magazyn z darmową dostawą na: **Prenumerata24.pl**

Więcej na: **Wyborcza.pl/ksiazki**

eprasa.pl dd125f48ec



Polacy ograli mistrzów olimpijskich i mają złoto

Jakub Balcerski

Polscy siatkarze znów mistrzami Europy! Pokonali w finale w Mediolanie 3:1 (31:29, 25:19, 19:25, 25:16) Francuzów i już drugi raz z rzędu zdobyli złoto. Dzięki temu awansowali na igrzyska olimpijskie w Los Angeles.

• **Polacy cieszą się po zwycięstwie w Mediolanie, 26.09.2026 r.** FOT. DAREK DELMANOWICZ/PAP

To na mistrzostwach Europy siatkarzy nie wydarzyło się od 21 lat – Polacy obronili tytuł zdobyty trzy lata temu. Wtedy świętowali w Rzymie po pokonaniu Włochów, tym razem pokonali mistrzów olimpijskich z Francji w Mediolanie.

Przez cały turniej Polacy wygrywali mecze i przechodzili kolejne fazy rozgrywek, nawet jeśli nie do końca im szło. Rywale nie byli w stanie się im przeciwstawić, widać było ich przewagę i różnicę klas. Ale w sobotnim finale, zwłaszcza w pierwszym secie, nerwów dostaliśmy za całe mistrzostwa. To był piękny wieczór dla fanów siatkówki – pełen świetnych zagrań, walki i emocji. Tym bardziej cieszy, że w takich okolicznościach to zawodnicy kadry Nikoli Grbicia okazali się lepsi. Ten triumf smakuje naprawdę wyjątkowo.

Byli faworytami

Dla Polaków finał w Mediolanie miał być okazją do rewanżu; niektórzy powiedzieliby nawet, że zemsty na Francuzach. Po tym, jak dwa lata temu w meczu o olimpijskie złoto w Paryżu Biało-Czerwoni boleśnie przegrali z gospodarzami tamtego turnieju w trzech setach, nie mierzyli się z nimi w równie ważnym meczu. Teraz znów walczyli z nimi w finale wielkiej imprezy. I tym razem to naszych zawodników można było uważać za faworytów.

Polacy od wielu lat są bardzo równi w grze o najwyższe cele w świecie siatkówki – za kadencji Nikoli Grbicia zdobyli 10 medali w 10 wielkich imprezach. Francuzi po złocie igrzysk u siebie odpadli już w fazie grupowej zeszłorocznych mistrzostw świata. W tym sezonie ich kadra jest w przebudowie – kilka znanych nazwisk z poprzednich lat już nie gra, a wprowadzają na najwyższy poziom nowe: choćby świetnych na tych ME Theo Faure'a i Mathisa Henno. Pomimo tego potrafią być groźni jak w przeszłości.

Jednak to Polacy od początku turnieju byli stawiani w roli największych kandydatów do końcowego zwycięstwa i to się nie zmieniło do finału.

Ostatnie bezpośrednie mecze też wskazywały, że to Polacy są w lepszej sytuacji – zarówno w zeszłym, jak i w tym sezonie pokonywali Francuzów w fazie interkontynentalnej Ligi Narodów. W finale ME trudno było jednak się zaskoczyć obu drużynom. Świetnie się znają i wiedzą, jakie mają atuty. Dlatego trenera Francuzów Andrei Gianiego pewnie nie zdziwiło, że po naszej stronie Nikola Grbić postawił na te same nazwiska, które do tej pory stanowiły wyjściową szóstkę w najważniejszych spotkaniach: Bartłomieja Bołądzia w ataku, Marcina Komendę na rozegraniu, Szymona Jakubiszaka i Bartłomieja Lemańskiego na środku, Tomasza Fornala i Wilfredo Leona w przyjęciu, a także Jakuba Popiwczaka jako libero.

Zmartwychwstanie i cztery obronione setbole

Jak można było się spodziewać, na początku spotkania gra była bardzo wyrównana. Choć swoimi zagrywkami – a konkretnie trzema punktowymi serwisami już przy stanie 4:2 dla Polski – popisywał się Wilfredo Leon, po chwili rywale potrafili doprowadzić do wyrównania (5:5). Wiadomo było, że trzeba będzie im wyrywać punkty. Dlatego po skutecznym bloku Szymona Jakubiszaka, który dał Polakom niewielką przewagę (12:10), Nikola Grbić aż ryknął z emocji. Gra jego drużyny wyglądała nieco inaczej niż w poprzednich meczach – coraz więcej akcji przechodziło przez środkowych. Nasi rywale wyglądali na nieco zaskoczonych. – Czuję w tym rękę Nikoli Grbicia. To popuszczenie lejców Komendzie, wręcz nakaz gry środkiem – mówił Wojciech Drzyzga, ekspert Polsatu Sport komentujący finałowe spotkanie.

Optycznie gra Polaków wyglądała dobrze, ale pojawiło się też coś w rodzaju przestoju. Polski zespół nie potrafił powiększać swojej przewagi i był kontrowany przez przeciwników. Grbić zdecydował się zatem na znany manewr ze zmianami – Maksymilianem Granieczny jako przyjmującym, Kamilem Semeniukiem za Szymona Jakubiszaka i Arturem Szalpukiem za Bartłomieja Bołądzia. Najlepiej zadziałała ta z Semeniukiem. „Maszyna" i „złoty rezerwowy", jak nazywa się w kadrze przyjmującego, zdobył punkt i dalej gra toczyła się praktycznie punkt za punkt.

To była dominacja, Francuzi byli bezradni, a nasi zawodnicy prezentowali cały wachlarz atutów – od silnych zagrywek Leona, przez jego potężne ciosy w ataku, po świetną grę Fornala czy Lemańskiego

To Francuzi pierwsi zyskali piłki setowe, ale pierwszych dwóch nie byli w stanie wykorzystać. Przy trzeciej wydawało się, że Bartłomiej Lemański wyrzucił piłkę w aut i jest po secie. Że Francuzi wygrali 27:25, a naszych siatkarzy czeka odrabianie strat. Zawodnicy schodzili już z boiska, a kanał L'Equipe puścił reklamy, sugerując przerwę w meczu. Jednak okazało się, że polski sztab zauważył błąd Francuzów – dotknięcie siatki – i Polacy poprosili o wideoweryfikację. Okazało się, że Francuzi rzeczywiście popełnili błąd i trzeba było wrócić do gry przy stanie 26:26.

Polacy obronili jeszcze kolejny, czwarty już setbol rywali. I wreszcie sami zyskali swoje szanse na zamknięcie tej partii. Gra była na żyletki, prawdziwa wojna nerwów. A emocje takie, że po jednym ze skutecznych ataków Bołądź i Grbić zderzyli się klatkami piersiowymi. Wszystko zakończyło się po dwóch klasowych akcjach Polaków. Najpierw Leon czapą, bardzo efektownym pojedynczym blokiem, zatrzymał Francuzów, a potem piłkę wracającą na naszą stronę po bloku wbił w boisko Bołądź. Rywale jeszcze protestowali i chcieli, jak wcześniej Polacy, wrócić do gry po challenge'u, ale i ten był przeciwko nim. Drużynie Grbicia udało się wygrać 31:29.

Francuzi mieli strach w oczach

„Nawet statystyki tego nie wytrzymują" – śmiał się komentujący spotkanie dla widzów Polsatu Tomasz Swędrowski. Mówił o grze, jaką zapewnili kibicom siatkarze obu drużyn. A ona była na absolutnie najwyższym poziomie. Znakomite przyjęcie i ogromne trudności w zdobywaniu punktów przy własnym serwisie mówiły same za siebie. Można było się cieszyć, że taki poziom gry przypadł właśnie na finał mistrzostw Europy.

I że w tym finale lepiej wypadali Polacy. Niewiele lepiej, bo różnice były minimalne, ale jakże ważne mentalnie było wygranie pierwszej partii! To był moment, w którym można było złamać rywala. Bo oba zespoły zasługiwały na to, żeby wyjść na prowadzenie w meczu, a to, co się stało, musiało odcisnąć piętno na dalszej części meczu. I tak właśnie było: Francuzi jakby jeszcze rozpamiętywali niewykorzystane piłki setowe, a Polacy weszli z drzwiami w drugą partię. Zaczęło się od prowadzenia 4:1, które szybko przeszło w pięć punktów przewagi (7:2).

Na tym polski zespół jednak nie poprzestał. Bardzo często w trakcie tego turnieju było tak, że gdy nasi siatkarze poczuli krew i widzieli, że rywalom nie idzie, szli za ciosem. I w sobotę też rzucili się na przeciwników. Zrobiło się aż 13:5, a potem jeszcze 17:7. To była dominacja, Francuzi byli bezradni, a nasi zawodnicy prezentowali cały wachlarz atutów – od silnych zagrywek posyłanych przez Leona, które komentatorzy nazywali „kamieniami", przez jego potężne ciosy w ataku, aż po świetną grę

eprasa.pl dd125f48ec

Prawda o sukcesie siatkarzy

Tego malkontent nie da rady znieść

Trener Nikola Grbić ma bilans 10 na 10. A reprezentacja Polski siatkarzy to drużyna Adamów Małyszów. Jeśli ktoś chce pomarudzić, niech lepiej nie czyta tego tekstu o mistrzach Europy. W wygranym 3:1 finale z Francją w Mediolanie nasz zespół wziął sobie to, co przepowiadali mu nawet rywale.

– Oczywiście, że Polska wygra i dostanie bilet na igrzyska w Los Angeles – powiedział Słoweniec Klemen Cebulj po tym, jak jego reprezentacja przegrała z naszą półfinał mistrzostw Europy. Wiedział. – Żeby przegrać, Polak musiałby zapomnieć przypiąć narty na górze skoczni. A możliwe, że nawet wtedy poleciałby najdalej – powiedział kiedyś o Adamie Małyszu Niemiec Dieter Thoma. Polski sport nie ma dziś takiego dominatora, jakim był legendarny skoczek narciarski. Ale ma drużynę Małyszów. Ci ludzie właśnie zdobyli dziesiąty z rzędu medal wielkiej imprezy. Złoty. Takich mają najwięcej.

To nie jest tekst dla malkontentów. Za bardzo ich zaboli. A zatem: drodzy malkontenci, nie czytajcie dalej! Szkoda nerwów. To jest artykuł dla tych, którzy sport lubią czy nawet kochają. I którzy potrafią docenić mistrzostwo.

Polacy marudzą

„Siatkówka to sport świetlicowy". „Siatkówka? A kto w to gra? Na poważnie z pięć krajów, a Polacy się podniecają, że zdobyli jakiś medal" – tego typu komentarze są jak fałszowany refren kiepskiej piosenki. Mruczą ją, bo śpiewać nie potrafią, ci, którzy zawsze widzą szklankę do połowy pustą. Argentyna potrafi kochać hokej na trawie tak bardzo, że na sportowca roku w swoim kraju była w stanie wybrać Lucianę Aymar, a nie Lionela Messiego, który brylował w Barcelonie. Pójdźmy nawet jeszcze dalej: Szwajcarzy za swojego sportowca roku uznali kiedyś Christiana Stuckiego, uprawiającego zapasy alpejskie. Czy ten sport jest bardziej popularny niż siatkówka? Nie trzeba odpowiadać. Porównania z tenisem tym bardziej nie wytrzymuje. A jednak był rok, że w plebiscycie zapaśnik pokonał króla tenisa Rogera Federera. Zresztą nie ma co szukać daleko, same skoki, zdominowane kiedyś przez Małysza, a później przez Kamila Stocha, są świetnym przykładem.

Czy przeszkadzało nam, że w niewielu krajach świata skoki były sportem popularnym, gdy Małysz zaczął wygrywać z największą przewagą w historii Pucharu Świata? I gdy garściami brał medale największych imprez? Sukces Małysza dodawał nam wszystkim skrzydeł, bo ćwierć wieku temu nie byliśmy tak zepsuci jak dziś. Wtedy nie przyszło nam do głowy narzekać, że rodak wygrywa, że jest najlepszy.

Polscy siatkarze są najlepsi na świecie. Prowadzą w światowym rankingu. W tym roku wygrali oba duże turnieje, w których wzięli udział – światowy, czyli Ligę Narodów, i teraz kontynentalny, czyli mistrzostwa Europy. To ich dziewiąty i dziesiąty medal zdobyty pod wodzą trenera Nikoli Grbicia. Serbski szkoleniowiec prowadzi naszą kadrę od pięciu lat. Miał z Polską dziesięć szans na medal i zdobył dziesięć medali:

- brązowy medal Ligi Narodów 2022,
- srebrny medal MŚ 2022,
- złoty medal Ligi Narodów 2023,
- złoty medal ME 2023,
- brązowy medal Ligi Narodów 2024,
- srebrny medal igrzysk olimpijskich 2024,
- złoty medal Ligi Narodów 2025,
- brązowy medal MŚ 2025,
- złoty medal Ligi Narodów 2026,
- złoty medal ME 2026.

Tak wygląda ta imponująca seria. Takiej nie ma nikt inny, żadna reprezentacja. Ani Francuzi, którzy są mistrzami olimpijskimi, ani Włosi, którzy są mistrzami świata, ani Brazylijczycy, którzy przez lata byli największą siatkarską potęgą, ani zawsze groźni dla każdego Amerykanie. Nikt. Tylko my. We wspomnianym światowym rankingu przewaga pierwszej Polski nad drugimi Włochami jest zdecydowanie większa (60 punktów) niż drugich Włochów nad ósmymi Francuzami (40 punktów).

Dawno temu gwarantem sukcesów w polskim sporcie był Adam Małysz. Dziś mamy całą drużynę Małyszów

Przesadą byłoby pisać, że resztę świata od Polski dzieli przepaść. Bo Polska jeszcze nie wygrywa wszystkiego. Ale może właśnie słowo „jeszcze" jest w poprzednim zdaniu najważniejsze. Nasz potencjał wygląda na nieograniczony. Nikola Grbić w każdym kolejnym sezonie mocno zmienia skład, a jakości absolutnie nie tracimy. A jeszcze bardziej, jeszcze mocniej trwamy w pewności. Nasza reprezentacja jest przekonana o swojej klasie. Wie, co potrafi. Siatkarze świetnie zdają sobie sprawę, że, robiąc swoje, zazwyczaj wygrywają. A co najmniej zdobywają kolejne medale.

Dawno temu takim gwarantem sukcesów w polskim sporcie był Adam Małysz. Dziś mamy całą drużynę Małyszów.

Siatkarze inspirują

„Fenomen sportowy. Powtarzalność sukcesów przez lata (...). Co tydzień siadaliśmy, jak do telenoweli (...). Fenomen socjologiczny! Ileż rzeczy można było mu przypisać podczas tej kariery? Że można w życiu wygrać ewidentnie bez układów. Że jest człowiekiem rzetelnym, solidnym, posłańcem wielkich wiadomości, wielkiej nadziei. Zaczynał jako idol kryzysowy, który miał nas prowadzić jako ambasador wspaniałego skoku cywilizacyjnego do Europy. Fenomen społeczny. Przecież my, dzięki tym transmisjom żyliśmy życiem zastępczym. Był powodem ogromnej zbiorowej radości. Dał nam wiele. Bardzo wiele..." – mówił Włodzimierz Szaranowicz w przepięknej, wzruszającej laudacji dla Małysza, gdy ten kończył karierę. „Było pięknie i coś się niewątpliwie zamknęło, ale miejmy nadzieję, że w sporcie będzie jakaś próba kontynuacji. Małyszomanii już nie będzie nigdy. Natomiast ważne, żeby były sukcesy sportowe i żeby coś po Adamie trwałego, bardzo trwałego, zostało" – dodawał legendarny komentator 15 lat temu.

Wielu naszych dzisiejszych siatkarskich multimedalistów skoków Małysza nie oglądało, bo byli zwyczajnie zbyt mali, żeby świadomie przeżywać tamten fenomen socjologiczny. Albo nawet nie było ich jeszcze na świecie, gdy Małysz zaczynał swój lot do wielkości. Dziś nie jesteśmy już krajem aż tak bardzo jak ćwierć wieku temu potrzebującym idola kryzysowego. Ale nasz sport wciąż nie jest tak rozwinięty jak sam kraj. W naszym sporcie wciąż brakuje rzeczy pewnych, stałych, niezmiennych. Szaranowicz miał rację – drugiej Małyszomanii już nigdy nie będzie. Ale ci, których do Małysza porównujemy, z pewnością dziś – jak on kiedyś – też są inspiracją. Oby świetni siatkarze swoimi sukcesami przemawiali zwłaszcza do jak największej liczby dzieci, które coraz trudniej przyciągnąć do sportu. ●

Łukasz Jachimiak

Fornala czy Lemańskiego. Rywale w pewnym momencie zmniejszyli stratę z ośmiu do pięciu punktów (21:16), na więcej jednak nie było ich stać. Polacy wygrali pewnie do 19 i byli o krok od końcowego zwycięstwa.

Rywale byli pod ścianą

Może poczuli się wtedy zbyt pewnie? A ta niezła gra Francuzów z końcówki drugiej partii, gdy zniwelowali nieco straty, ich nakręciła. Nie mieli też nic do stracenia. Musieli wywrzeć presję na Polakach zagrywką. Znacznie poprawili też przyjęcie i skuteczność przy ważnych piłkach. I na początku trzeciej partii odjechali naszym zawodnikom – było 3:7, a potem 4:11. Mogliśmy poczuć to, co rywale czuli w drugim secie.

Na szczęście Francuzom nie udało się nas złamać. Świetną zmianę dał Kamil Semeniuk – punktował w ataku, bronił niemożliwe piłki i pomógł Polakom wrócić do gry. Swoje wyrywał rywalom Tomasz Fornal, nakręcał też innych zawodników, a wtórował mu nadal regularny w ataku Bołądź. To dalej nie była jednak walka punkt za punkt, nasi przeciwnicy utrzymywali kilkupunktową przewagę (10:13), a po chwili wrócił dystans siedmiu punktów na korzyść Francuzów (13:20).

Grbić sięgnął po coś dawno niewidzianego w polskim zespole – podwójną zmianę. Na boisku pojawili się Jan Firlej i Kewin Sasak. Ten ciekawy ruch serbskiego szkoleniowca też nie przyniósł jednak odmiany gry. As serwisowy w trudnym momencie dołożył za to Kamil Semeniuk (17:22). Trener Francuzów Andrea Giani aż się skrzywił. Polacy mogli jeszcze trochę przeciwników postraszyć. Obronili dwie piłki setowe dzięki pięknemu atakowi Semeniuka i blokowi Fornala, ale trzeci z sześciu setboli dał Francuzom wygraną do 19.

Tak Polacy wykończyli dzieło

Kluczowe było to, kto lepiej rozpocznie czwartą partię. – My mamy jeszcze kładkę w postaci piątego seta. Oni przepaść. Chodzi o to, żeby ich w nią zepchnąć – opisywał, komentując mecz w Polsacie, Wojciech Drzyzga. I miał rację. A polscy siatkarze jakby go posłuchali. I zaczęli tę partię na pełnych obrotach, wywierając presję zagrywką i mając potężne strzelby w postaci Leona, Fornala i Lemańskiego. Chwilami pokazywał się także Kamil Semeniuk, którego Nikola Grbić pozostawił na boisku. I to była naprawdę dobra decyzja.

Polacy szybko zbudowali przewagę (6:3) i kontrolowali grę, utrzymując Francuzów na dystans. A ci popełniali błędy i nie wykorzystywali swoich szans. Choć mieli ich naprawdę niewiele. Gdy zrobiło się 15:9, po raz pierwszy można było uwierzyć, że już tego nie wypuścimy. Po niepewności i problemach z trzeciej partii nie było już śladu.

Andrea Giani i jego zawodnicy mogli tylko bezradnie rozkładać ręce. Lemański trafiał asem, świetnie podbijaliśmy ataki Francuzów, a na skrzydłach uciekało nam naprawdę niewiele piłek. Aż przyjemnie się na to patrzyło. A nerwy nie pozwalały Francuzom, żeby im odpowiedzieć.

– To jest chyba pieczątka – krzyczał, ciesząc się, Tomasz Swędrowski, kiedy pięknym blokiem na 22:14 zatrzymał rywali Bartłomiej Bołądź. Po dotknięciu siatki przez Francuzów zyskaliśmy dziesięć piłek meczowych, a wszystko skończyło się przy trzeciej z nich – Tomasz Fornal obił francuski blok, piłka wylądowała na aucie. I cały polski zespół wybiegł na parkiet, by cieszyć się zwycięstwem 25:16 i 3:1 w całym meczu.

To nie wydarzyło się na ME od 21 lat

Ostatni raz jakiejkolwiek drużynie udało się obronić tytuł mistrzów Europy 21 lat temu – wtedy dwa razy z rzędu, w 2003 i 2005 roku, złoto zdobywali Włosi. Polakom dwa kolejne triumfy w ME przytrafiły się pierwszy raz w historii. Poza zwycięstwami w tegorocznej edycji i tej z 2023 zgarnęli złoto jeszcze w 2009 roku. To ich 12. medal od początku startów w ME – mają trzy złote, pięć srebrnych i cztery brązowe krążki. W tabeli wszech czasów wskoczyli przed Czechosłowację (też ma trzy złota, ale łącznie tylko siedem medali).

Polacy w sobotni wieczór nie zgarnęli tylko tytułu mistrzów Europy. Dzięki temu sukcesowi jako szósta drużyna są też pewni udziału w igrzyskach olimpijskich w Los Angeles za dwa lata. Poza gospodarzami Amerykanami pewni awansu są już: Japończycy, Brazylijczycy, Kubańczycy i Tunezyjczycy. ●

SPORT.PL

- Wszystko o wieczornym meczu Szwecja – Polska
- Katarzyna Niewiadoma wicemistrzynią świata
- Bartosz Zmarzlik nie obronił tytułu

Wiadomości, wyniki, historie sportowe znajdziesz na SPORT.PL

Zapraszamy na **Sport.pl+.** Subskrypcja za 1 zł miesięcznie przez pół roku. Płatność 6 zł z góry za 6 miesięcy, potem 9,90 zł co cztery tygodnie.

34453424

wyborcza

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

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

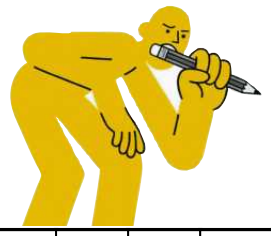
Inne formy prenumeraty: wyborcza.pl/prenumerataGW
Gazeta Wyborcza w serwisach społecznościowych: facebook.com/wyborcza, bsky.app/profile/wyborcza.pl, instagram.com/gazeta_wyborcza
LICENCJE NA TREŚCI: licencje@wyborcza.pl

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

IZBA WYDAWCÓW PRASY
NAKŁAD KONTROLOWANY

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

eprasa.pl dd125f48ec



krzyżówka

■	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					■

Hasło:

Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) jednostka samorządu terytorialnego
4) szałas Indian z Ameryki Północnej
10) zielone ogrodzenia
11) kanalie, nikczemnicy
12) owoc na sok dla kawalera Orderu Uśmiechu
14) wierzbowe witki
15) Jan Paweł II
21) wie, na co pomoże babka, a na co szałwia
22) uroczyste ... 100-lecia szkoły
25) były posłuszne Daenerys Targaryen („Gra o tron")
26) myśliwy polujący z ptakami drapieżnymi
27) targowe, adiacenckie lub za zajęcie pasa drogowego
28) ruchomy element semafora

Pionowo:
2) do delikatnego odkurzania bibelotów, obrazów
3) atrybut krawcowej
5) siła rozpędu; rozmach
6) rozpuszczone albo upięte w kok
7) Kokeszko z komedii „Sami swoi"
8) uwaga, cała ... na pokład!
9) triumfatorki
13) piłkarze z Saragossy lub Madrytu
16) drobne i bardzo miękkie ptasie pióra
17) armia naciera
18) jeźdźczynie
19) niejedno w hali wystawowej, galerii handlowej
20) „..., który mnie kochał", film z Jamesem Bondem
23) podstawa monumentu
24) ... ptaków do ciepłych krajów

Rozwiązanie „krzyżówki" nr 126 z 25.09:
Poziomo: 1) harfa **4)** laptop **10)** Tom Cruise **11)** sople **12)** adapter **14)** Collins **15)** posiadłości **21)** Roberts **22)** drzewko **25)** Jacek **26)** jarzębina **27)** daktyl **28)** Syzyf
Pionowo: 2) Acapulco **3)** foteliki **5)** aorta **6)** twist **7)** pierrot **8)** gąszcz **9)** ambasadorowie **13)** ptyś **16)** sole **17)** odbijany **18)** chrzciny **19)** ludojad **20)** psikus **23)** zmrok **24)** więzy
Hasło: Fatalna passa.

sudoku

9	6		1	2	4	7		5
				6	9	4	2	3
			3				9	1
3	5					8		
6	4	1	5		8			2
	8	9	6	4		1	5	
8	3		4				7	
1				5		3		8
	9	4	8			5		6

2		1				3		4
	4						6	
				6				8
					1			2
		8	3					
	3				6	8		7
9			6		3		8	
3						4		
1	8		4			5	7	

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY Kraj/34427030

Czekamy na Twoje uwagi i pomysły

ROZRYWKA @WYBORCZA.PL



zakreślanka

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

P	O	A	O	I	N	C
Ć	D	H	R	L	Ł	C
Ś	C	I	T	Ś	U	H
O	H	C	A	O	M	R
N	O	N	A	J	C	O
N	R	P	O	L	I	N
E	Ą	D	J	Ó	R	O
S	Ż	Y	N	I	K	M
Z	E	B	A	R	T	E

chronometr
bezsenność
podchorąży
krój
policjanci
aorta
muślin

Hasło z 25.09: pluton

skojarzenia

Puszka coca-coli	Sok z pomarańczy	Sztanga	Pokrowiec
Kamerton	Kula	Kapodaster	Bateria AAA
Plakat w tubie	Pasta do zębów	Kalejdoskop	Laska
Balkonik	Rolator	Łzy z oczu	Piórko

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

Rozwiązanie z 25.09:
Samochody ze względu na napęd: Ropniak, Hybryda, Benzyniak, Elektryk. **Grzyby:** Sarniak, Krowiak, Boczniak, Koźlak. **Filmowe kreacje Jerzego Stuhra:** Paradys, Danielak, Piszczyk, Kilkujadek. **Nowotwory:** Oponiak, Mięśniak, Czerniak, Nabłoniak

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY Kraj/34426992

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

Literówka
Kilka liter i jedno zadanie: ułożyć jak najwięcej słów

Jeszcze więcej rozrywki w Aplikacji Wyborczej
Szukaj w aplikacji

Zakreślanka

Skojarzenia

1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

MATERIAŁY PROMOCYJNE PRZYGOTOWANE I POCHODZĄCE OD MEDIAPLANET

Wrzesień 2026 | **poradnikdlarodziny.pl** oraz **byczdrowym.info**

mediaplanet

Zdrowie rodziny

03
BAYER
Jak możemy dopasować antykoncepcję do naszego stylu życia?

04
GLENMARK
Wzmocnij swoje wnętrze! Czym się kierować wybierając probiotyk?

08
TACTICA
Błona śluzowa to tarcza chroniąca nasz organizm

13
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH
Bankowanie krwi pępowinowej. Co warto wiedzieć?



Profilaktyka zdrowia piersi jest kluczowa

Ania Pałka

▸24

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

W WYDANIU



Dr n. med. Ilona Małecka
Gdy zatkany nos daje o sobie znać: jak zadbać o komfort oddychania?



Dagmara Samselska
Masz AZS – weź sprawy w swoje ręce/działaj!



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



Dr hab. n. med. Ewa Krzystanek
Zadbaj o centrum dowodzenia całego organizmu

Project Manager: **Oliwia Kośnik** Business Developer: **Iza Bolczak, Wojciech Laskowski** Content and Production Manager: **Izabela Krawczyk** Managing Director: **Krystyna Miłoszewska** Skład: **Mediaplanet** Opracowanie redakcyjne: **Izabela Rzepecka** Fotografie: **stock.adobe.com, zasoby własne** Kontakt e-mail: **pl.info@mediaplanet.com** Adres: **MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP. Z O.O., ul. Prosta 67, 00-838 Warszawa, Mindspace**

mediaplanetpl
mediaplanetpl
Mediaplanet.Poland
mediaplanet

EKSPERT

Polskie nastolatki online. Nie znają hasła do relacji

Scrollowanie, social media i gry online na dobre zagościły w życiu młodzieży. Choć polscy nastolatkowie intensywnie korzystają z internetu, w rzeczywistości czują się bardzo samotni. Czy można to zmienić?



Dorota Kleszczewska
Dr hab. n. med. i nauk o zdrowiu, profesor IMiD, kierownik Zakładu Socjologii Zdrowia, Edukacji i Komunikacji Medycznej w Instytucie Matki i Dziecka, prezes Zarządu Fundacji IMiD

Jaki związek między czasem spędzanym online a samopoczuciem psychicznym młodzieży w Polsce pokazują badania HBSC?
Polska młodzież znajduje się w niechlubnej czołówce wśród 44 badanych krajów pod względem wskaźników zdrowia psychicznego oraz czasu korzystania z social mediów. Największy odsetek polskich nastolatków deklaruje poczucie samotności, co jest poważnym sygnałem alarmowym. Jednocześnie aż 43 proc. badanych intensywnie korzysta z internetu. Istnieje zatem związek między poczuciem samotności a korzystaniem z mediów społecznościowych. Z jednej strony można przypuszczać, że nadmierne spędzanie czasu przed ekranami urządzeń mobilnych pogłębia samotność. W prowadzonych przez nas analizach młodzież, która spędzała w internecie i social mediach ponad 4 h dziennie, dwukrotnie częściej wskazywała na uczucie samotności niż młodzież spędzająca w sieci mniej czasu. Z drugiej strony może być tak, że osoby, które czują się wyobcowane w realnej rzeczywistości, próbują kompensować sobie ten brak relacji, szukając kontaktu w sieci. Tu analizy pokazują jasno, że wsparcie koleżanek i kolegów pełni funkcję ochronną.

Grupą, która najczęściej wykazuje problematyczne korzystanie z social mediów, są trzynastolatkowie. Teoretycznie to minimalny wiek, który pozwala na założenie konta na takich platformach.

Dziewczynki częściej są obecne w social mediach, chłopcy – w grach online. Ma to konsekwencje związane z postrzeganiem swojego ciała przez młodzież. Polskie piętnastolatki porównują się z kreowanymi na platformach wzorami chudości i postrzegają się jako zbyt grube. U chłopców tworzy się natomiast presja budowania muskularnej postury.

Jakie czynniki ochronne według HBSC mogą równoważyć negatywny wpływ korzystania z technologii?
To przede wszystkim aktywność fizyczna. Ruch pobudza produkcję endorfin, co sprzyja dobremu samopoczuciu. Dla zdrowia psychicznego niezbędny jest też kontakt z naturą oraz przebywanie na świeżym powietrzu. Nieocenioną rolę odgrywa sen. Wieczorne korzystanie z ekranów wiąże się z narażeniem na niebieskie światło i nadmiarem bodźców, co utrudnia wyciszenie i skraca czas odpoczynku.

> Dla młodych ludzi internet jest częścią ekosystemu.

Jak szkoły, instytucje publiczne i rodzice powinni reagować na wyniki omawianych badań?
Obecnie toczy się dyskusja nad rozwiązaniami legislacyjnymi, takimi jak ograniczenie telefonów w szkołach czy ustalenie minimalnego wieku dostępu do social mediów. Patrząc na doświadczenia w innych krajach, 16 lat wydaje się odpowiednią granicą. Same regulacje to jednak za mało. Nie możemy zapomnieć o edukacji, zarówno młodzieży, jak i rodziców. Dorośli powinni zdawać sobie sprawę z konsekwencji zbyt wczesnego udostępnienia dziecku smartfona oraz znaczenia modelu korzystania z technologii w domu.

Dla młodych ludzi internet jest częścią ekosystemu. Nie dzielą świata na wirtualny i rzeczywisty. Mają w sieci przyjaciół, prowadzą tam rozmowy, wspierają się. Ważne jest jednak utrzymanie tzw. higieny cyfrowej oraz budowanie świadomości konsekwencji nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych. Młodzież jest w stanie to zrozumieć, ale potrzebna jest merytoryczna rozmowa.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

PARTNERZY

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

EKSPERT

Antykoncepcja a styl życia. Od tabletki po rozwiązania długoterminowe

Jedna najlepsza metoda antykoncepcyjna dla każdej kobiety nie istnieje. O wyborze decyduje nie tylko skuteczność. Równie ważne jest dopasowanie metody do stanu zdrowia i stylu życia. Dlaczego warto rozmawiać z lekarzem nie tylko o tabletkach?



Lek. Rafał Zadykowicz
Specjalista położnictwa i ginekologii, przewodniczący naukowej Sekcji Psychosomatycznej Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników oraz ekspert Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Międzynarodowej Federacji Ginekologii i Położnictwa (FIGO)

Jak najlepiej dobrać odpowiednią metodę antykoncepcji?

Jest wiele skutecznych metod krótko- i długoterminowych. Do tych pierwszych należą np. tabletki hormonalne, które trzeba stosować regularnie, do drugich wkładki wewnątrzmaciczne (hormonalne i niehormonalne) oraz implanty. Niektóre wkładki zapewniają ochronę nawet przez osiem lat. Implant zakłada się podskórnie na trzy lata. To bardzo skuteczna metoda, popularna np. w Wielkiej Brytanii, u nas rzadziej wybierana przez kobiety.

Dobierając metodę antykoncepcji, lekarz bierze pod uwagę przeciwwskazania i styl życia. Dużo zależy od tego, na jakim etapie życia jest pacjentka, jak długo planuje stosować antykoncepcję, jakie ma plany dotyczące ciąży.

Obecnie kobiety decydują się na macierzyństwo średnio ok. 30. roku życia, więc wiele z nich stosuje antykoncepcję nawet przez ponad dekadę przed zajściem w ciążę. Zdecydowana większość metod nie wpływa negatywnie na płodność. Antykoncepcję hormonalną można stosować **przez wiele lat, o ile metoda jest dobrze dobrana, dobrze tolerowana i okresowo sprawdzamy, czy nie pojawiły się nowe przeciwwskazania**.

Niektóre metody mają korzyści zdrowotne. Jakie?

Antykoncepcja hormonalna nie tylko zapobiega nieplanowanej ciąży. Metody hormonalne bardzo często są wykorzystywane w leczeniu różnych dolegliwości, takich jak bolesne miesiączki, zespół policystycznych jajników (PCOS/PCOM) czy endometrioza.

Część metod wykazuje dodatkowe działanie, np. badania wskazują na mniejsze ryzyko raka jajnika u kobiet stosujących wkładki hormonalne.

Jakie są najczęstsze błędy w doborze antykoncepcji?

Niedopasowanie do potrzeb pacjentki i jej stylu życia. Najpowszechniejsze metody antykoncepcji w Polsce to, oprócz prezerwatyw, tabletki hormonalne, które lekarze często proponują młodym kobietom w pierwszej kolejności. O tabletce jednak łatwo zapomnieć, więc niekiedy wygodniejsze mogłyby być wkładki wewnątrzmaciczne czy implanty.

To niedopasowanie wynika z jednej strony z tego, że lekarze nie zawsze uwzględniają zdanie i oczekiwania pacjentek, a z drugiej strony z małej wiedzy Polek na temat innych metod niż tabletki, a także licznych uprzedzeń. Część kobiet nie chce, żeby coś zostało umieszczone pod skórą, podobnie jak niektóre obawiają się założenia wkładki wewnątrzmacicznej. Zachęcam jednak, aby nie opierać się na przeświadczeniach sprzed 15 lat, tylko szczerze porozmawiać z ginekologiem o swoich potrzebach.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**



eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

WYZWANIA



Mikrobiota a antybiotykoterapia. Jak wybrać probiotyk?

Antybiotyki skutecznie zwalczają zakażenia bakteryjne, ale zaburzają skład i funkcjonowanie mikrobioty jelitowej. Odpowiednio dobrany probiotyk może pomóc ograniczyć ryzyko niektórych działań niepożądanych leczenia, takich jak biegunka poantybiotykowa.



Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska
Lekarz medycyny funkcjonalnej, doktor nauk z alergologii, obesitolog; członkini wielu towarzystw naukowych; autorka książek, e-booków i szkoleń o tematyce zdrowia oraz jelit; założycielka Instytutu Arcana

droubala

Jak antybiotykoterapia wpływa na mikrobiotę jelitową i dlaczego ma to znaczenie?
Antybiotykoterapia zmniejsza różnorodność mikrobioty jelitowej i prowadzi do utraty ochronnych funkcji bakterii produkujących krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, m.in. maślan, który jest ważnym źródłem energii dla komórek nabłonka jelitowego.

Zaburza też metabolizm mikrobioty. Ogranicza syntezę niektórych witamin i zaburza przemianę kwasów żółciowych. Zmiana sposobu fermentacji składników pokarmowych, np. błonnika, może prowadzić do przejściowej nietolerancji. Ponieważ wspiera on odbudowę mikrobioty, lepiej z niego nie rezygnować, tylko zmienić jego ilość lub rodzaj.

Skala zmian zależy od rodzaju antybiotyku, tego, czy jest dobrze dobrany, czasu leczenia, dawki oraz wyjściowego składu mikrobioty.

O prawidłową mikrobiotę warto dbać na co dzień. Chroni ona przed namnażaniem drobnoustrojów chorobotwórczych, wspiera odporność, m.in. dzięki produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które pomagają ograniczać stan zapalny.

Pamiętajmy jednak, że nawet prawidłowa mikrobiota może ulec zmianom pod wpływem antybiotyków.

Jaką rolę w trakcie antybiotykoterapii odgrywa stosowanie probiotyku?
Odpowiednio dobrane i przebadane probiotyki można stosować osłonowo. Ich zadaniem nie jest odtworzenie całego mikrobiomu. W zależności od zastosowanego szczepu lub kombinacji szczepów mogą np. ograniczać ryzyko niektórych zaburzeń jelitowych związanych z antybiotykoterapią.

Najlepiej udokumentowanym wskazaniem dla wybranych szczepów jest zmniejszenie ryzyka biegunki poantybiotykowej. Probiotyki mogą też łagodzić niektóre objawy jelitowe, takie jak luźne stolce, dyskomfort czy bóle brzucha. Niektóre z nich mogą również zmniejszać ryzyko biegunki związanej z zakażeniem Clostridioides difficile, zwłaszcza podczas antybiotykoterapii.

Dlaczego przy wyborze preparatu warto zwrócić uwagę na konkretne szczepy i badania potwierdzające ich działanie?
Najważniejsze są badania dotyczące danego szczepu lub kombinacji szczepów, stosowanych w odpowiedniej dawce i w danym wskazaniu. Działanie probiotyku zależy od szczepu, dawki i tego, w jakim celu go stosujemy. Niektóre szczepy mogą również przenosić geny antybiotykooporności, dlatego warto wybierać preparaty o potwierdzonym profilu bezpieczeństwa.

Nie liczba szczepów decyduje o skuteczności. Ważne jest to, jakie szczepy zawiera preparat, w jakiej dawce i czy ich działanie zostało potwierdzone w badaniach. Jeśli chcemy zapobiegać biegunce poantybiotykowej, wybierajmy szczep lub kombinację szczepów przebadanych właśnie w tym wskazaniu, zamiast przypadkowej mieszanki wielu bakterii.

> Pamiętajmy, że nawet prawidłowa mikrobiota może ulec zmianom pod wpływem antybiotyków.

Jak przygotować się do podróży, aby zadbać o prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego całej rodziny?
Warto spakować doustny płyn nawadniający lub elektrolity. Pozostałe leki dobieramy do miejsca, do którego jedziemy, wieku podróżujących i ich stanu zdrowia.

Lepiej nie rozpoczynać przyjmowania nowych suplementów tuż przed wyjazdem, żeby uniknąć niechcianej reakcji przewodu pokarmowego. Jeżeli dobrze tolerujemy błonnik, warto wzbogacić dietę w warzywa i owoce. Pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

eprasa.pl dd125f48ec



1 kapsułka twarda zawiera: 2 mld CFU* bakterii kwasu mlekowego

powyżej **1. miesiąca życia**

można przechowywać **poza lodówką przez 14 dni**[2]

Glenmark

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Lacidofil **2. NAZWA POWSZECHNIE STOSOWANA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** *Lacticaseibacillus rhamnosus* R0011, *Lactobacillus helveticus* R0052. **3. DAWKA SUBSTANCJI CZYNNEJ:** Jedna kapsułka twarda zawiera $2x10^9$ CFU bakterii kwasu mlekowego: *Lacticaseibacillus rhamnosus* R0011, *Lactobacillus helveticus* R0052 **4. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Kapsułki twarde. **5. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Zapobieganie zaburzeniom mikroflory przewodu pokarmowego w trakcie i po antybiotykoterapii. Zapobieganie biegunce podróżnych, Leczenie wspomagające w trakcie i po antybiotykoterapii, Nawracające rzekomobłoniaste zapalenie okrężnicy. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** LALLEMAND SAS 19 rue des Briquetiers - Blagnac - 31700 Blagnac, Francja **7. PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ NA ZLECENIE PODMIOTU ODPOWIEDZIALNEGO:** Glenmark Pharmaceuticals sp. z o.o., ul. Józefa Piusa Dziekońskiego 3, 00-728 Warszawa.

* CFU – jednostka formowania kolonii
1.https://lallemand-health-solutions.com/en/gastro/lacidofil/
2.ChPL Lacidofil: Przechowywać w lodówce. Produkt leczniczy można przechowywać poza lodówką przez 14 dni. Po tym czasie niezużyty produkt leczniczy należy wyrzucić. Produkt leczniczy przechowywany poza lodówką nie może być ponownie umieszczony w lodówce.

Publikacja obejmuje wyłącznie produkty prezentowane na zlecenie podmiotów odpowiedzialnych.

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Gdy zatkany nos daje o sobie znać: jak zadbać o komfort oddychania?

Dzieci zazwyczaj łagodnie przechodzą infekcje wirusowe, ale czasem niepozorne przeziębienie prowadzi do groźnych powikłań. Pediatra wyjaśnia, kiedy zgłosić się do lekarza i jak bezpiecznie stosować naturalne metody leczenia, takie jak aromaterapia.



Dr n. med. Ilona Małecka
Specjalista pediatra, pracuje w Wielkopolskim Centrum Zdrowia Dziecka w Poznaniu, nauczyciel akademicki w Katedrze i Zakładzie Profilaktyki Zdrowotnej w Poznaniu, edukuje rodziców także na Instagramie

Rodzice często myślą: „to tylko katar, samo przejdzie". Kiedy takie „zwykłe" przeziębienie może przerodzić się w coś poważniejszego?
Większość infekcji, które przytrafiają się dzieciom w sezonie jesienno-zimowym, ma charakter wirusowy. Zazwyczaj przebiegają łagodnie, choć objawy mogą być uciążliwe – jak przedłużający się katar utrudniający sen dziecka. Warto pamiętać, że w początkowych etapach przeziębienia można sięgnąć po naturalne sposoby wsparcia organizmu, które pomagają łagodzić objawy, nie powodując przy tym działań niepożądanych. Zdarzają się jednak poważniejsze infekcje, takie jak grypa z powikłaniami czy RSV, które wymagają nawet hospitalizacji.

W jakich sytuacjach konieczna jest konsultacja z lekarzem?
Jeżeli w ocenie rodzica pojawiają się niepokojące objawy, to zawsze polecam zasięgnąć porady lekarza. Nie zwlekajmy z tym, zwłaszcza gdy problem dotyczy tych najmłodszych dzieci: w pierwszym, drugim roku życia. Gdy leki OTC i naturalne metody nie przynoszą poprawy, trzeba skonsultować się z lekarzem, aby nie doprowadzić do powikłań. Niepokojące objawy to: utrzymująca się gorączka lub taka, która jest wysoka, niereagująca albo słabo reagująca na leki, zmiana w zachowaniu dziecka, apatia, wysypka wybroczynowa, uporczywe wymioty, drgawki. Alarmujące jest, gdy dziecko przyjmuje mniej płynów – nie moczy tak wielu pieluszek jak zazwyczaj. To są sytuacje, w których szukamy pomocy lekarskiej, a nawet wzywamy zespół ratownictwa medycznego.

Kiedy warto sięgnąć po naturalne metody leczenia kataru, takie jak np. aromaterapia?
Na pewno w łagodnych infekcjach, w których wystarczy postępowanie objawowe, warto zadbać przede wszystkim o utrzymanie drożności nosa. To właśnie stanowi istotę leczenia większości tzw. chorób przeziębieniowych – a aromaterapia, szczególnie w formie inhalacji parowej, może wspierać ten proces.

W przebiegu infekcji ważne jest oczyszczanie nosa. Do tego możemy użyć aspiratora albo, jeśli dziecko potrafi, zachęcamy je, by samodzielnie wydmuchiwało nos w chusteczkę. Dodatkowo warto nawilżać błony śluzowe solą fizjologiczną lub wodą morską.

> Aromaterapia może wspierać samopoczucie i ułatwiać oddychanie podczas przeziębienia.

Aromaterapia w postaci inhalacji może być pomocna w udrażnianiu dróg oddechowych i łagodzeniu objawów infekcji, stanowiąc naturalne uzupełnienie domowego leczenia. Ułatwia oddychanie oraz zmniejsza obrzęk błony śluzowej.

Jakie błędy najczęściej popełniają rodzice, próbując stosować aromaterapię w leczeniu przeziębień?
Aromaterapia może wspierać samopoczucie i ułatwiać oddychanie podczas przeziębienia, jeśli jest stosowana właściwie. Powinniśmy stosować tylko te produkty, które możemy stosować w określonym wieku dziecka i zawsze zgodnie z zaleceniami producenta. Przechowujmy je także poza zasięgiem dzieci. Stosujmy je zgodnie z przeznaczeniem oraz w ilości, stężeniu czy dawce, jaką zalecono na opakowaniu.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

WAŻNE

Ulga w katarze

Katar u dziecka może utrudniać oddychanie, zaburzać sen i często wydłużać zdrowienie.

Jednym z domowych sposobów, które mogą przynieść ulgę, są inhalacje z użyciem olejków eterycznych. Pomocne mogą być mieszanki zawierające m.in. olejek eukaliptusowy, miętowy, sosnowy czy goździkowy. Olejki te pomagają udrożnić nos, łagodzą podrażnienia śluzówki i ułatwiają swobodne oddychanie. Stosowanie kilku odpowiednio dobranych olejków jednocześnie daje kompleksowe wsparcie, pomagając dziecku szybciej poczuć się lepiej i poprawić jego komfort.



eprasa.pl dd125f48ec

Olbas®

NA KATAR

występujący w czasie przeziębień
i w chorobach zatok przynosowych



LEK OTC



Ułatwia oddychanie

Upłynnia wydzielinę w nosie

Wygodny w użyciu

WIĘKSZE OPAKOWANIE
DLA CAŁEJ RODZINY!

5 NATURALNYCH OLEJKÓW ETERYCZNYCH:

do inhalacji parowej

na kołderkę

na piżamkę

na chusteczkę

Olbas® Oil, płyn do sporządzania inhalacji parowej. Produkt złożony. **Postać farmaceutyczna**: płyn. **Wskazania do stosowania**: Inhalacje: katar występujący w czasie przeziębień, pomocniczo w chorobach zatok przynosowych. Zewnętrznie: bóle reumatyczne i mięśniowe. **Podmiot odpowiedzialny**: LanesHealth (Ireland) Limited. Suite 7, The Courtyard, Carmanhall Road, Sandyford, Dublin 18. D18 NW62, Republika Irlandii. Informacji o leku udziela: Orkla Care S.A., ul Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa. Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC.
1. Charakterystyka Produktu leczniczego Olbas® Oil

00_2025_041

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Błona śluzowa to tarcza chroniąca nasz organizm

Błona śluzowa filtruje powietrze wdychane do płuc i chroni organizm przed patogenami, w tym wirusami, bakteriami czy pyłami. Dbanie o prawidłowe działanie błony śluzowej jest podstawą zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.



Dr hab. n. med. Piotr Dąbrowiecki
Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii, Wojskowy Instytut Medyczny, przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP

Jaką rolę odgrywa błona śluzowa nosa?
Błona śluzowa nosa i zatok stanowi jedną z ważnych naturalnych barier ochronnych organizmu oraz pierwszą powierzchnię kontaktu układu oddechowego ze środowiskiem zewnętrznym. Chroni go od patogenów, wirusów, grzybów czy bakterii, ale też od pospolitych zanieczyszczeń. To naturalny filtr wykorzystujący malutkie rzęski. Na jej prawidłowe funkcjonowanie mogą wpływać m.in. indywidualne predyspozycje, alergie, jakość powietrza oraz warunki środowiskowe, w których przebywamy.

W jaki sposób prawidłowy stan błony śluzowej nosa może chronić przed nawracającymi infekcjami górnych dróg oddechowych?
Naturalne mechanizmy ochronne są związane m.in. ze współpracą śluzu i rzęsek nabłonka oddechowego. Śluz pomaga zatrzymywać część cząstek obecnych we wdychanym powietrzu, a ruch rzęsek wspiera ich transport i naturalne usuwanie. Błona śluzowa, która wyścieła m.in. nos, zatoki i drogi oddechowe, jest więc podstawową tarczą ochronną organizmu przed infekcjami. Gdy fizjologiczne funkcje błony śluzowej zostają zaburzone, może to wpływać na jej zdolność do prawidłowego nawilżania, ogrzewania i oczyszczania wdychanego powietrza oraz obniżać komfort oddychania.

Co zaburza fizjologiczne funkcje błon śluzowych układu oddechowego?
Błona śluzowa jest bardzo wrażliwa na jakość powietrza, którym oddychamy. Nie chodzi tylko o stężenie pyłów czy zanieczyszczeń, ale też o jego wilgotność. To szczególnie istotny czynnik w sezonie jesienno-zimowym, gdy ogrzewamy – często przesadnie – nasze mieszkania i w konsekwencji przesuszamy powietrze. Nadmiernie suche powietrze może prowadzić do przesuszenia błony śluzowej i zaburzać jej fizjologiczne funkcjonowanie, wpływając m.in. na komfort oddychania oraz sprawność naturalnych mechanizmów oczyszczania dróg oddechowych. Jakość powietrza, w tym obecność pyłów i innych zanieczyszczeń, może wpływać na stan błon śluzowych oraz komfort oddychania.

Jak więc przeciwdziałać tym zaburzeniom fizjologicznym funkcji błon?
Warto dbać o odpowiednie warunki w pomieszczeniach, w tym unikać nadmiernego przesuszania powietrza, szczególnie w sezonie grzewczym. W sezonie grzewczym warto zwracać uwagę na to, aby powietrze w pomieszczeniach nie było nadmiernie suche. W utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych pomaga witamina B2. Warto również dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu oraz unikać czynników, które mogą nadmiernie wysuszać śluzówkę.

Jakie znaczenie ma integralność błony śluzowej dla zapalenia zatok przynosowych?
Rolę błony śluzowej dla organizmu człowieka można porównać do roli filtra oleju w samochodzie. Być może chwilowa dysfunkcja ochronna nie spowoduje od razu awarii samochodu, ale gromadzący się brud i zanieczyszczenia prędzej czy później dadzą o sobie znać. Podobnie jest w organizmie człowieka – prawidłowy stan błony śluzowej ma znaczenie dla jej naturalnych funkcji, takich jak nawilżanie, ogrzewanie i filtrowanie wdychanego powietrza oraz wspieranie jego oczyszczania. Nos odgrywa ważną rolę w przygotowaniu wdychanego powietrza, ponieważ uczestniczy w jego ogrzewaniu, nawilżaniu i filtrowaniu, zanim trafi ono do dalszych odcinków dróg oddechowych. Dbanie o prawidłowy stan błony śluzowej może wspierać fizjologiczny komfort oddychania i prawidłowe funkcjonowanie nosa.

> Błona śluzowa jest bardzo wrażliwa na jakość powietrza, którym oddychamy.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

ZATOXIN®

suplement diety

LEKKI ODDECH PRZEZ CAŁY DZIEŃ

ziele werbeny

kwiat dziewanny

korzeń lukrecji

korzeń goryczki

kwiaty bzu czarnego

liście Andrographis paniculata



W TROSCE O PRAWIDŁOWY STAN BŁON ŚLUZOWYCH[1]

60 tabletek

Już od 6. roku życia

1. Witamina B2 pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych.

ZATOXIN® to suplement diety, który zawiera kompozycję ekstraktów roślinnych: kwiat dziewanny, ziele werbeny, korzeń lukrecji, kwiaty bzu czarnego, korzeń goryczki i liście Andrographis paniculata. Dodatkowo wzbogacony jest o beta-glukany Saccharomyces cerevisiae oraz witaminę B2 (ryboflawinę).

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Preparat jest suplementem diety, nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. **Producent:** TACTICA Pharmaceuticals Sp. z o.o., ul. Królowej Jadwigi 148A/1A, 30-212 Kraków.

ZAT/3/5/26

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Różne oblicza NF1

Plamy na skórze w kolorze kawy z mlekiem i nieestetyczne guzy mogą być pierwszymi objawami neurofibromatozy typu 1 (NF1). Jednym z jej ważniejszych powikłań są nerwiakowłókniaki splotowate: guzy, które prowadzą do wielu komplikacji zdrowotnych. Zwykle nie można ich usunąć operacyjnie, ale dzięki nowoczesnym terapiom celowanym da się zahamować ich wzrost.



Dr n. med. Marek Karwacki
Specjalista II st. w zakresie pediatrii, hematologii i onkologii dziecięcej z doktoratem w zakresie genetyki klinicznej; adiunkt Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, koordynator Centrum Koordynowanej Opieki Medycznej

Czym jest NF1?
To rzadka choroba genetyczna należąca do grupy chorób pierwotnie nowotworowych, spowodowana patogennym wariantem genu *NF1*. Występuje z częstością około 1 na 2,5 tys. urodzeń, choć rzeczywista liczba chorych może być większa – w Polsce żyje 16–20 tys. pacjentów z NF1.

Chorobę dziedziczy się autosomalnie dominująco, co oznacza, że do jej rozwoju wystarczy jedna zmieniona kopia genu. Około połowa przypadków to mutacje *de novo*, czyli powstające spontanicznie.

NF1 ma bardzo zróżnicowany i nieprzewidywalny przebieg – nawet w obrębie jednej rodziny objawy mogą być zupełnie różne.

U blisko połowy dorosłych pacjentów NF1 wiąże się wyłącznie z występowaniem zmian skórnych, czasami odpowiedzialnych za znaczne pogorszenie wyglądu. Mimo że zmiany te nie stwarzają realnego zagrożenia zdrowotnego, często stanowią ogromne obciążenie psychiczne i są powodem ostracyzmu społecznego. U pozostałych pacjentów przebieg NF1 jest nieprzewidywalny, powikłany z wielochorobowością.

Jakie są objawy NF1 u dzieci i u dorosłych?
Podstawowym objawem klinicznym są plamki w kolorze kawy z mlekiem. Do 5.-10. r.ż. mogą stanowić jedyny objaw NF1, a pediatrom sprawiają istotne trudności diagnostyczne. Gdy występują u dziecka bez rodzinnej historii NF1, to plamy takie mogą już znamionować tę chorobę (tzw. mutacja *de novo*), ale wymagają różnicowania pomiędzy ok. 120 innymi schorzeniami uwarunkowanymi genetycznie. Znamienne, że o NF1 świadczy niemal na pewno obecność przynajmniej 6 plam u dzieci do 2. r.ż. lub więcej niż 10 u dzieci powyżej 3. r.ż.

We wczesnym dzieciństwie, zanim pojawią się skórne nerwiakowłókniaki, mogą ujawniać się glejaki nerwu wzrokowego, które zwykle po okresie dzieciństwa przestają rosnąć, a czasem nawet się zmniejszają.

Najczęściej pomiędzy 6. a 10. r.ż. zaczynają pojawiać się nerwiakowłókniaki skórne oraz nerwiakowłókniaki splotowate, bardziej złożone guzy policykliczne deformujące ciało oraz powodujące m.in. trudności w nauce czy problemy hormonalne, takie jak zaburzenia dojrzewania czy wzrastania (karłowatość). U dzieci występują również zmiany kostne oraz dysplazje kości podudzia. U starszych dzieci, zwłaszcza w okresie dojrzewania, mogą pojawić się postępujące i poważne skrzywienia kręgosłupa.

> U blisko połowy dorosłych pacjentów NF1 wiąże się wyłącznie z występowaniem zmian skórnych.

U dorosłych pacjentów z NF1 ryzyko stanowią złośliwe nowotwory, zwłaszcza rak piersi u młodych kobiet oraz transformacja złośliwa nerwiakowłókniaków splotowatych w agresywne guzy nerwów obwodowych (MPNST).

Kolejnym dużym zagrożeniem życia dorosłych pacjentów są tętniaki różnych naczyń. Bywa np., że pod objawami migrenowego bólu głowy kryją się objawy powodowane rosnącym tętniakiem, zagrażającym pęknięciem i krwotokiem niszczącym ważne struktury mózgowia.

Czym są nerwiakowłókniaki splotowate (PN)? Czy są groźne dla zdrowia?
PN to łagodne guzy nowotworowe wywodzące się z komórek tworzących

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



PL-29286

osłonki („izolację") nerwów obwodowych. U dzieci rosną relatywnie szybko (niezależnie od wzrastania organizmu), u starszych pacjentów już znacznie wolniej.

> PN to w ogromnej większości guzy pierwotnie nieoperacyjne z uwagi na to, że przerastają nerw lub splot, w którym powstają.

Objawy zależą od miejsca, w którym guz się znajduje. PN strukturą przypomina kiść winogrona, ponieważ składa się z wielu połączonych ze sobą zmian rozwijających się na przebiegu ważnych funkcjonalnie, dużych nerwów lub splotów nerwowych. Może to wpływać na funkcje ruchowe, czuciowe i zaburzenia związane z układem autonomicznym, prowadząc do trudnego w leczeniu bólu o charakterze neurogennym, ograniczenia ruchomości, zaburzeń czucia i dysfiguracji (deformacji wyglądu).

U kilku procent dzieci z NF1 PN mają charakter wrodzony. Ponad 30 proc. guzów występuje w obrębie twarzoczaszki. PN ujawniają się w każdym wieku, choć najczęściej u dzieci w wieku szkolnym i młodzieży.

Co ważne, PN nie są zależne od działania hormonów płciowych, w przeciwieństwie do nerwiakowłókniaków skórnych.

Stwierdzenie PN u pacjenta, niezależnie od wieku, nie zawsze oznacza konieczność natychmiastowego działania. Taki pacjent wymaga długofalowej kontroli, a decyzje dotyczące postępowania zależą od tempa wzrostu guza, jego wpływu na okoliczne struktury, występowania objawów klinicznych oraz cech sugerujących złośliwą transformację.

Jak diagnozuje się PN?

Podstawą jest rozpoznanie NF1 i regularna obserwacja. Jeśli w badaniu fizykalnym nie stwierdzamy guzów, to wykonujemy obrazowe badania przesiewowe, w których możemy przypadkowo wykryć PN, np. w rezonansie głowy, który robimy w celu wykluczenia glejaka nerwu wzrokowego.

Ponieważ NF1 jest chorobą wieloukładową, znaczenie ma całościowe podejście do pacjenta.

Jakie są możliwości leczenia PN?

Najważniejsze jest szybkie rozpoznanie i świadome prowadzenie pacjenta.

PN to w ogromnej większości guzy pierwotnie nieoperacyjne z uwagi na to, że przerastają nerw lub splot, w którym powstają. Ich wycięcie groziłoby odnerwieniem ważnych okolic ciała ze wszystkimi powikłaniami. Są także silnie ukrwione, co znacząco komplikuje zabieg. Obecnie są dostępne terapie celowane, które dokonały prawdziwego przełomu w opiece nad takimi chorymi. Mogą zahamować wzrost guza lub prowadzić do jego zmniejszenia, choć nawet stabilizacja PN jest bardzo korzystnym efektem klinicznym. U chorych dochodzi do znaczącej poprawy funkcjonowania, ustąpienia bólu i odzyskania sprawności.

Gdzie należy szukać specjalistycznej opieki i jak pacjentów może wesprzeć lekarz POZ?

Najważniejsze jest, aby pacjent trafił do ośrodka mającego doświadczenie w prowadzeniu osób z NF1. Niedawno zakończyliśmy pięcioletni pilotaż programu opieki koordynowanej, ale obecnie dobiegają końca prace nad stałym wprowadzeniem do systemu opieki zdrowotnej CKOM, czyli Centrów Koordynowanej Opieki Medycznej nad neurofibromatozami w pediatrii, a u dorosłych – AOK, czyli Ambulatoryjnej Opieki Koordynowanej dla chorych z NF1. Chodzi o zapewnienie regularnych kontroli i wielospecjalistycznego nadzoru medycznego, szybkiego i przedobjawowego wykrywania powikłań u chorych oraz stałego dostępu do ekspertów zajmujących się tą chorobą.

AstraZeneca

> Lekarz medycyny rodzinnej może jako pierwszy zauważyć objawy sugerujące NF1 i skierować pacjenta do dalszej diagnostyki.

Lekarz medycyny rodzinnej może jako pierwszy zauważyć objawy sugerujące NF1 i skierować pacjenta do dalszej diagnostyki. Diagnostyką, obserwacją i leczeniem powikłań NF1 u dzieci zajmuje się już CKOM. U dorosłych to lekarz POZ i specjalista AOS (ambulatoryjnej opieki specjalistycznej) zapewniają podstawą opiekę, ale w ścisłej współpracy z AOK. Trudne powikłania NF1, wymagające specjalistycznej opieki odrębnej od typowej, stanowią wskazanie do stałej opieki AOK.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

INFOGRAFIKA

PL-29286

Kluczowe informacje o nerwiakowłókniakach splotowatych (PN)

1. Mogą zwiększać swoją objętość o ponad **20% rocznie**[1,2,3]
2. Bardzo ważna jest więc **szybka interwencja**[1,2,3]
3. Gdy u pacjentów z rosnącym PN zaczynają pojawiać się objawy kliniczne, prawdopodobieństwo ich samoistnego ustąpienia jest niewielkie[4]
4. Większość PN powoduje pewnego stopnia powikłania już w chwili pierwszej oceny[4]
5. 15,9% to mediana rocznego tempa wzrostu nerwiakowłókniaków splotowatych w przebiegu NF1[4]

Lista ośrodków realizujących program lekowy B.155 – leczenie chorych [dzieci – red.] z nerwiakowłókniakami splotowatymi w przebiegu neurofibromatozy typu 1 (NF1)[5]



Dolnośląskie
Wrocław – Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego
ul. Borowska 213

Kujawsko-Pomorskie
Bydgoszcz – Szpital Uniwersytecki Nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9
Bydgoszcz – Wojewódzki Szpital Dziecięcy im. J. Brudzińskiego
ul. Jana Karola Chodkiewicza 44

Lubelskie
Lublin – Uniwersytecki Szpital Dziecięcy
ul. Profesora Antoniego Gębali 6

Łódzkie
Łódź – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego
ul. Pomorska 251

Małopolskie
Kraków – Uniwersytecki Szpital Dziecięcy
ul. Wielicka 265

Mazowieckie
Warszawa – Instytut Matki i Dziecka
ul. Marcina Kasprzaka 17a
Warszawa – Uniwersyteckie Centrum Kliniczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
ul. Stefana Banacha 1a
Warszawa – Instytut Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka
al. Dzieci Polskich 20
Warszawa – Państwowy Instytut Medyczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji
ul. Wołoska 137

Podkarpackie
Rzeszów – Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 2 im. Św. Jadwigi Królowej
ul. Lwowska 60

Podlaskie
Białystok – Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. Ludwika Zamenhofa
ul. Jerzego Waszyngtona 17

Pomorskie
Gdańsk – Uniwersyteckie Centrum Kliniczne
ul. Dębinki 7

Śląskie
Katowice – Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka im. Św. Jana Pawła II Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 6
ul. Medyków 16

Świętokrzyskie
Kielce – Wojewódzki Szpital Zespolony
ul. Grunwaldzka 45

Warmińsko-Mazurskie
Olsztyn – Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr. Stanisława Popowskiego
ul. Żołnierska 18a

Wielkopolskie
Poznań – Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego
ul. Szpitalna 27/33

Zachodniopomorskie
Szczecin – Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 im. prof. Tadeusza Sokołowskiego PUM
ul. Unii Lubelskiej 1

[1] Blakeley JO, Plotkin SR. Therapeutic advances for the tumors associated with neurofibromatosis type 1, type 2, and schwannomatosis. Neuro Oncol. 2016 May;18(5):624-38. doi: 10.1093/neuonc/nov200. Epub 2016 Feb 6. PMID: 26851632; PMCID: PMC4827037.
[2] Akshintala S, Baldwin A, Liewehret wt.al. Longitudinal evaluation of peripheral nerve sheath tumors in neurofibromatosis type 1: growth analysis of plexiform neurofibromas and distinct nodular lesions. Neuro Oncol. 2020 Sep 29;22(9):1368-1378. doi: 10.1093/neuonc/noaa053. PMID: 32152628; PMCID: PMC7523449.
[3] Wise JB, Cryer JE, Belasco JB, Jacobs I, Elden L. Management of head and neck plexiform neurofibromas in pediatric patients with neurofibromatosis type 1. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2005 Aug;131(8):712-8. doi: 10.1001/archotol.131.8.712. PMID: 16103304.
[4] Gross AM, Singh G, Akshintala S, Baldwin A. et.al. Association of plexiform neurofibroma volume changes and development of clinical morbidities in neurofibromatosis 1. Neuro Oncol. 2018 Nov 12;20(12):1643-1651. doi: 10.1093/neuonc/noy067. PMID: 29718344; PMCID: PMC6231202.
[5] Opracowano na podstawie Informatora o umowach NFZ – Wyszukiwanie świadczeń. https://aplikacje.nfz.gov.pl/umowy/Provider/Search

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Krew pępowinowa – co warto wiedzieć o pobraniu komórek macierzystych po porodzie?

Krew pępowinowa to cenne źródło komórek macierzystych o dużym potencjale leczniczym. Warto poznać, jak przebiega proces jej pobierania podczas porodu oraz w jakich schorzeniach może znaleźć zastosowanie.



Dr hab. n. o zdr. Agnieszka M. Bień
Prof. uczelni, prezes Polskiego Towarzystwa Położnych, kierownik Katedry Rozwoju Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Czym są komórki macierzyste pobierane z krwi pępowinowej? Jakie dokładnie są ich właściwości?
Komórki macierzyste pozyskiwane z krwi pępowinowej to niewyspecjalizowane komórki, które posiadają zdolność samoodnawiania się przez nieograniczony czas. Dodatkowo charakteryzują się zdolnością różnicowania w wyspecjalizowane komórki potomne, takie jak komórki krwi czy komórki układu odpornościowego. W wyniku tego procesu osiągają one właściwości morfologiczne i biochemiczne niezbędne do wykonywania specjalistycznych funkcji. Komórki macierzyste z krwi pępowinowej wykazują większą skuteczność niż te pozyskane od dawców dorosłych i stanowią cenne źródło komórek macierzystych o dużym potencjale do namnażania.

W którym momencie pobierana jest krew pępowinowa i czy jest to odczuwalne dla pacjentki?
Krew pępowinowa jest pobierana po porodzie, po zaciśnięciu i przecięciu pępowiny. Procedura pobrania krwi pępowinowej jest prostym, nieinwazyjnym zabiegiem, wykonanym w warunkach sterylnych. Może być wykonana zarówno po porodzie naturalnym, jak i podczas cięcia cesarskiego. Pobranie jest bezbolesne i nie powoduje dyskomfortu u pacjentki, ponieważ odbywa się po urodzeniu dziecka.

Jak wygląda proces pobrania krwi pępowinowej podczas porodu? Czy jest koniecznie wcześniejsze odpępnienie?
Pobranie krwi pępowinowej nie wymaga wcześniejszego przecięcia pępowiny. Po porodzie, po ustaniu tętnienia pępowiny, zaciska się ją i przecina. Następnie za pomocą sterylnej igły i specjalnego worka pobiera się krew pozostałą w naczyniu pępowiny. Procedura jest aseptyczna, aby zapobiec zanieczyszczeniu pobranego materiału. Proces ten zajmuje tylko kilka minut i jest bezpieczny dla matki i dziecka.

Co dzieje się z pobraną krwią pępowinową po porodzie?
W trakcie porodu położna odpowiada za prawidłowe i sterylne pobranie krwi pępowinowej, przygotowanie zestawu do transportu oraz zapewnienie jego dostarczenia do laboratorium. Bankowanie krwi pępowinowej to proces, który obejmuje jej pobieranie, preparatykę i zamrożenie w oparach ciekłego azotu do późniejszego zastosowania w leczeniu. Zabezpieczona podczas porodu krew pępowinowa trafia do banku komórek macierzystych, gdzie przechodzi rygorystyczne badania w celu wyeliminowania obecności potencjalnych bakterii, wirusów i grzybów. Następnie wyizolowane z niej komórki macierzyste są zamrażane i przechowywane w bardzo niskich temperaturach w oparach ciekłego azotu do czasu, aż będą potrzebne do ewentualnego leczenia.

Jakie choroby można leczyć komórkami macierzystymi z krwi pępowinowej?
Aktualnie znajdują one zastosowanie w leczeniu różnych chorób w hematologii, onkologii i neurologii. Wśród tych, które można leczyć komórkami macierzystymi, znajdują się m.in.: białaczka, niektóre nowotwory, schorzenia układu krwiotwórczego i odpornościowego, a także choroby metaboliczne. W Polsce stosowanie komórek macierzystych z krwi pępowinowej jest standardową procedurą leczenia w ponad 80 jednostkach chorobowych i finansowaną przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

> Należy pamiętać, że krew pępowinową można zabezpieczyć tylko raz – w trakcie porodu.

Zastosowania kliniczne komórek macierzystych pochodzących z krwi pępowinowej prowadzą do powstawania nowych badań, których wyniki odkrywają coraz to większy potencjał ich zastosowania w medycynie. Krew pępowinowa znajduje także zastosowanie w eksperymentalnych terapiach, np. mózgowym porażeniu dziecięcym czy zaburzeniach ze spektrum autyzmu.

Należy pamiętać, że krew pępowinową można zabezpieczyć tylko raz – w trakcie porodu. Dlatego tak ważne jest, aby każdy przyszły rodzic zapoznał się z tą możliwością i podjął decyzję, czy chce zabezpieczyć komórki macierzyste podczas porodu.

Więcej materiałów dostępnych jest na stronie **poradnikdlarodziny.pl**

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

INSPIRACJE



Polisa na zdrowie mojego dziecka – o macierzyństwie i bankowaniu krwi pępowinowej

Droga do macierzyństwa bywa pełna wzruszeń, nadziei i trudnych doświadczeń. Nasza rozmówczyni szczerze opowiada o poronieniach, determinacji i radości z upragnionej ciąży. Dzieli się także decyzją o zabezpieczeniu krwi pępowinowej i sznura pępowinowego, które traktuje jak inwestycję w zdrowie swojego dziecka i jego przyszłość.

Joanna Lazer
Wokalistka REDLIPS, polska piosenkarka i autorka tekstów, była modelka

Jak wyglądała pani droga do macierzyństwa i jakie emocje towarzyszyły pani w czasie starań o ciążę?
Nasza droga do rodzicielstwa była długa i trudna. Zanim pojawiła się ciąża, która została z nami na dobre, przeszliśmy przez kilka poronień. To był bardzo emocjonalny czas – pełen nadziei, ale też bólu i rozczarowań. Myślę, że dopiero po takim doświadczeniu człowiek naprawdę rozumie, jak wielką wartością jest nowe życie. Teraz, z perspektywy czasu, patrzę na to wszystko z ogromną wdzięcznością – za to, że się nie poddaliśmy i że to się w końcu udało.

Skąd wziął się pomysł, aby zabezpieczyć krew pępowinową i co zadecydowało o podjęciu takiej decyzji?
Pomysł pojawił się naturalnie, kiedy z mężem zaczęliśmy myśleć o tym, jak możemy zatroszczyć się o przyszłość naszego dziecka. Wiedzieliśmy, że moment porodu to jedyna szansa, żeby pobrać krew pępowinową.

Z jednej strony zadziałała intuicja – chcieliśmy dać naszemu dziecku coś naprawdę cennego. Z drugiej: świadomość, że to może być jego własna, biologiczna polisa na zdrowie.

Czym jest dla pani idea bankowania krwi pępowinowej – czy traktuje to pani jako formę dodatkowego zabezpieczenia zdrowia dziecka na przyszłość?
Tak, zdecydowanie. Dla mnie to forma troski i bardzo konkretnego wsparcia na przyszłość. Kupujemy mnóstwo rzeczy, z których dziecko szybko wyrasta – a to jest coś, co może zostać z nim na całe życie. Bankowanie krwi pępowinowej traktuję jak wyjątkową polisę – nie taką na dom czy samochód, ale na zdrowie mojego dziecka. Mam nadzieję, że nigdy nie będziemy musieli z niej korzystać, ale czuję się spokojniejsza, wiedząc, że ona jest.

Czy zdecydowała się pani na pobranie także sznura pępowinowego czy łożyska?
Tak, zdecydowaliśmy się również na pobranie sznura pępowinowego. Chcieliśmy w pełni wykorzystać ten jedyny moment, kiedy można to zrobić.

Sznur i łożysko zawierają inne rodzaje komórek niż krew – to poszerza możliwości terapeutyczne. To jak dodatkowe rozszerzenie tej naszej polisy – dające szansę pomocy nie tylko dziecku, ale i jego najbliższym.

Po tak długiej i emocjonalnej drodze do rodzicielstwa to była dla nas po prostu decyzja z serca – jeśli los daje szansę, warto ją wykorzystać.

Więcej materiałów dostępnych jest na stronie poradnikdlarodziny.pl

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

Polski Bank Komórek Macierzystych
FAMICORD GROUP

Bankowanie krwi pępowinowej

Krew pępowinowa zawiera **komórki macierzyste**, które można wykorzystać w leczeniu ewentualnych chorób w przyszłości rodziny.

Krew pępowinową można pobrać tylko raz - podczas porodu.

Leczenie 80 ciężkich chorób onkologicznych i hematologicznych

Szybki dostęp do "leku", gdzie leczenie jest refundowane przez NFZ

Dodatkowa szansa na leczenie, gdy inne terapie zawodzą

Prawdopodobieństwo leczenia komórkami macierzystym w przyszłości wynosi 1:100

Przechowujemy ponad
1 000 000
porcji materiału biologicznego

Polski Bank Komórek Macierzystych jako jedyny bank w Polsce posiada rekomendację **Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.**



Dowiedz się więcej:

Wejdź na: **www.pbkm.pl** lub zadzwoń na naszą infolinię **797 450 000**

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Masz AZS – weź sprawy w swoje ręce/działaj!

Życie z atopowym zapaleniem skóry (AZS) nie musi być podporządkowane chorobie. Odpowiednie leczenie może poprawić codzienne funkcjonowanie pacjentów, także z ciężką postacią AZS. Celem terapii nie jest tylko opanowanie zmian skórnych, lecz także przespane noce i powrót do aktywności.



Dagmara Samselska
Prezes Zarządu AMICUS Fundacja Łuszczycy i ŁZS, przewodnicząca Unii Stowarzyszeń Chorych na Łuszczycę i ŁZS

Kiedy leczenie miejscowe AZS przestaje być wystarczające?
Leczenie miejscowe to podstawa i u wielu pacjentów pozwala w zadowalający sposób kontrolować chorobę. Problem pojawia się, gdy zmiany i stan zapalny utrzymują się lub szybko nawracają, a pacjent musi przez długi czas stosować silne leki miejscowe.

AZS nie jest tylko problemem skóry. Ważnym sygnałem do ponownej oceny leczenia są zaburzenia snu i ograniczenie codziennego funkcjonowania. Może to oznaczać problemy z koncentracją w pracy, rezygnację z aktywności, unikanie kontaktów społecznych, obniżenie nastroju, lęk czy objawy depresyjne. Jeśli pacjent stale zmaga się ze świądem, ma rozległe, nawracające zmiany i regularne zaostrzenia, a kolejne terapie nie przynoszą trwałej poprawy, AZS zaczyna przejmować kontrolę nad jego życiem.

Co powinien zrobić pacjent, jeśli dotychczasowe leczenie AZS nie przynosi poprawy?
To się zdarza dość często, że pacjenci od miesięcy czy lat stosują kolejne leki miejscowe na skórę i nie uzyskują poprawy. W takich przypadkach konieczne jest wdrożenie leków działających ogólnie.

W idealnym świecie każdy pacjent nieskutecznie leczony powinien otrzymać propozycję zmiany terapii. W rzeczywistości wiele osób kontynuuje stosowanie leków, które w niewystarczającym stopniu kontrolują objawy AZS. Dlatego zawsze powtarzam, że warto poprosić o skierowanie do specjalisty, który nie ogranicza się do stosowania leków miejscowych lub specjalistycznego ośrodka, gdzie dostępne są terapie innowacyjne. Mamy w Polsce kilkadziesiąt ośrodków, które stosują leki biologiczne i małe cząsteczki. To właśnie tam pacjenci z ciężką postacią AZS zyskują bezpłatny dostęp do innowacyjnych terapii np. leków biologicznych, które potrafią skutecznie wygasić chorobę nawet po latach bezskutecznych prób leczenia. Nasza fundacja pomaga osobom chorującym na AZS i inne przewlekłe choroby skóry trafić we właściwe miejsce i uzyskać skuteczną pomoc.

Warto również, aby specjalista zweryfikował pierwotną diagnozę. AZS to choroba o zróżnicowanym obrazie klinicznym, przez co jej rozpoznanie, szczególnie u dorosłych, może być trudne. Jest mylona np. z alergią kontaktową czy egzemą. Właściwa diagnoza daje szansę na dobranie adekwatnego leczenia.

Kiedy pacjent z AZS może zostać zakwalifikowany do leczenia biologicznego lub terapii małymi cząsteczkami?
Pacjenci często nie doceniają nasilenia swojej choroby i sądzą, że jest za wcześnie na bardziej intensywne leczenie. Czekają, aż stan skóry bardzo się pogorszy, tymczasem nie warto zwlekać z konsultacją specjalistyczną.

O kwalifikacji do leczenia biologicznego lub terapii małymi cząsteczkami decyduje lekarz na podstawie całościowego obrazu choroby: jej nasilenia i rozległości, odpowiedzi na dotychczasowe leczenie, częstości zaostrzeń, nasilenia świądu oraz wpływu AZS na codzienne funkcjonowanie i jakość życia.

Nawet jeżeli pacjent nie spełni kryteriów włączenia leczenia innowacyjnego w danym momencie, to warto, żeby pozostał pod opieką specjalistycznego ośrodka, ponieważ AZS jest chorobą nieprzewidywalną.

Czy ciężkie AZS można skutecznie kontrolować i ograniczyć zaostrzenia?
Tak. Nowoczesne terapie u wielu pacjentów pozwalają znacząco ograniczyć stan zapalny, świąd i liczbę zaostrzeń, a przede wszystkim odzyskać kontrolę nad codziennym życiem.

Ciężkie AZS jest chorobą przewlekłą, ale celem leczenia nie powinno być tylko gaszenie kolejnych zaostrzeń. Równie ważne jest to, żeby pacjent przesypiał noc, mógł spokojnie pracować, uprawiać sport, spotykać się z ludźmi i nie musiał cały czas myśleć o chorobie.

Niestety, w przewlekłych chorobach skóry pacjenci po wielu latach nieskutecznego leczenia mówią, że już przyzwyczaili się do tego cierpienia. Ja odbieram to bardziej tak, że boją się dać sobie szansę i podjąć kolejną próbę. Ważne jest, żeby dać sobie tę szansę. Te 15 minut w gabinecie lekarskim często może stanowić o tym, że życie pacjenta zmieni się o 180 stopni.

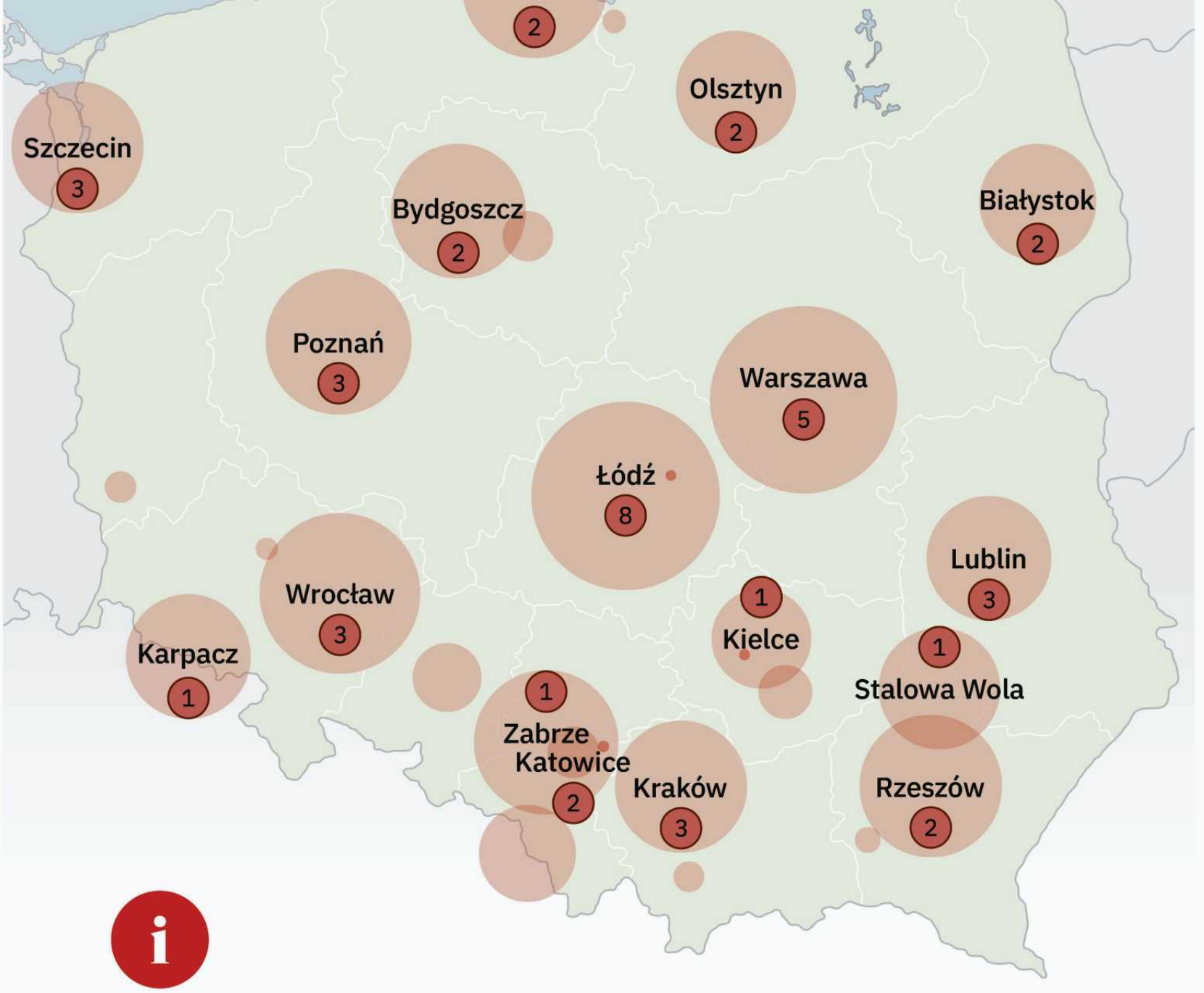
Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: byczdrowym.info

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

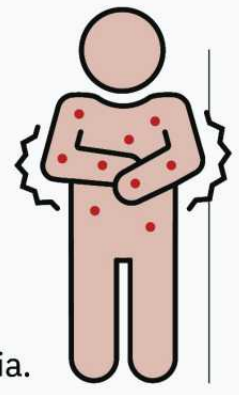
Gdzie dostępne jest leczenie biologiczne dla pacjentów z atopowym zapaleniem skóry?

(liczba ośrodków w poszczególnych miastach)



Jeśli chorujesz na ciężką postać **atopowego zapalenia skóry**, możesz ubiegać się **o leczenie biologiczne**, jeśli:

- masz skierowanie do szpitala,
- dostarczysz kopię dokumentacji medycznej dotyczącą historii leczenia.



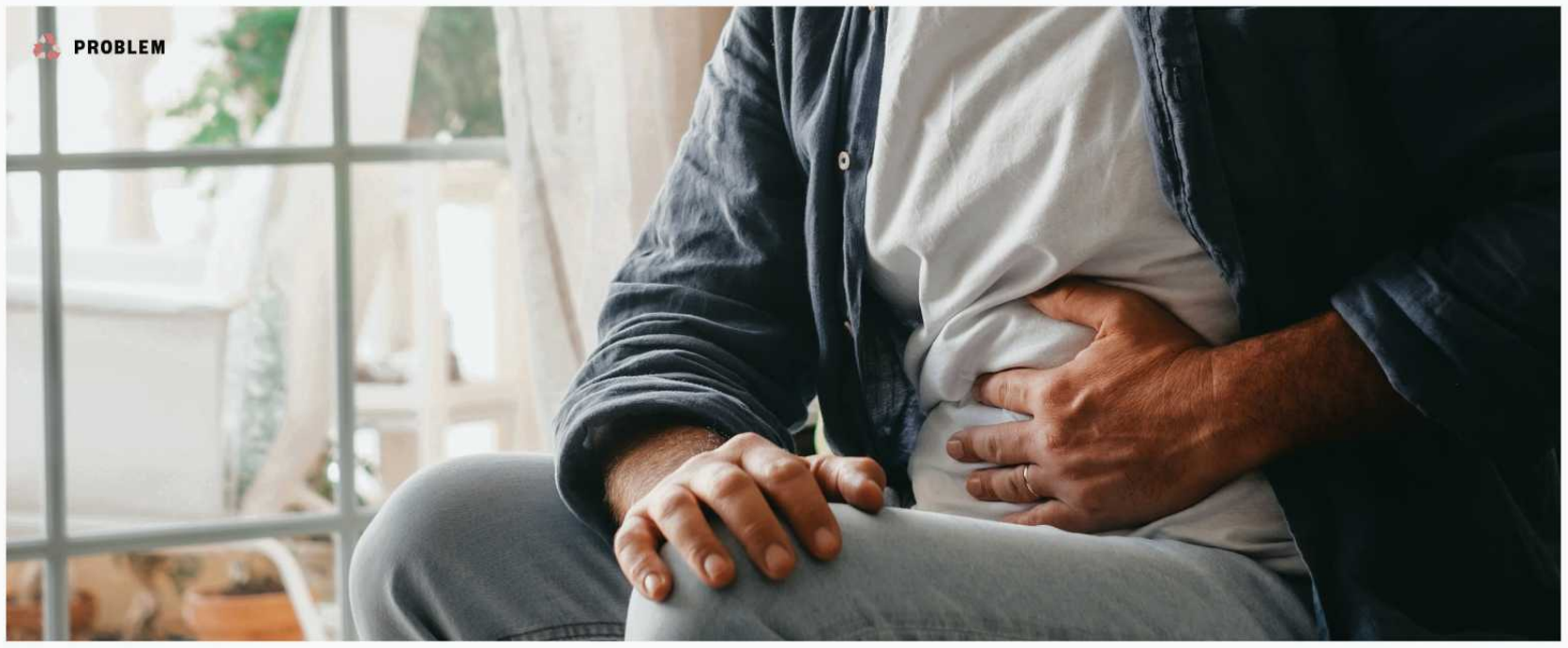
Jeśli masz pytania lub potrzebujesz wsparcia, **zadzwoń:**

530 812 500

Infolinia Fundacji Amicus
dla chorych z przewlekłymi chorobami skóry

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Jelita w bezruchu – dlaczego nie pracują prawidłowo?

Przelewanie w brzuchu, ból i zaparcia to tylko niektóre sygnały alarmowe, jakie wysyłają nam jelita. Ich największym wrogiem są nasze nawyki, zwłaszcza siedzący tryb życia. Co powinno nas zaniepokoić i jak wspierać prawidłową perystaltykę?



Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska
Lekarz medycyny funkcjonalnej, doktor nauk z alergologii, obesitolog; członkini wielu towarzystw naukowych; autorka książek, e-booków i szkoleń o tematyce zdrowia oraz jelit; założycielka Instytutu Arcana

Co najczęściej zaburza pracę jelit?
To zwłaszcza siedzący tryb życia. Oprócz tego infekcje jelitowe, które mogą uszkadzać mechanizmy odpowiedzialne za prawidłową perystaltykę. Negatywnie działa też przewlekły stres, związany m.in. ze zwiększonym wydzielaniem kortyzolu i zaburzeniami pracy nerwu błędnego. Kolejnym czynnikiem jest niedokładne przeżuwanie pokarmów.

Przyczyną biegunek albo zbyt rzadkiego oddawania stolca mogą być nietolerancje pokarmowe. Kolejna kwestia to niedobory enzymatyczne (np. laktazy), przez które nie mamy zdolności do trawienia pewnych składników z pożywienia.

Nieprawidłowy skład mikrobiomu powoduje zmiany w rozmieszczeniu bakterii – te, które naturalnie powinny znajdować się głównie w jelicie grubym, wędrują do jelita cienkiego. Tam produkują metabolity, które mogą spowalniać pracę jelit.

Jakie objawy mogą świadczyć o problemach z jelitami i zaparciach?
Złe trawienie może objawiać się burczeniem czy przelewaniem w brzuchu po posiłku. Niepokojące są oczywiście bóle. Zwróćmy uwagę na ich umiejscowienie i okoliczności występowania. Ból pojawiający się tuż po jedzeniu na ogół dotyczy żołądka, dwie godziny po posiłku – dwunastnicy, przed oddaniem stolca najczęściej jelita grubego i może towarzyszyć IBS.

Kształt stolca oceniamy według specjalnej skali bristolskiej. Najlepszy jest typ 4 lub 5. Niepokojące mogą być stolce bardzo suche, jasne (sygnalizują problemy z wątrobą), smoliste (oznaczają krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego) lub ołówkowate, które mogą świadczyć o zwężeniu jelita grubego. Powinno się oddawać przynajmniej jeden większy stolec dziennie – nie jeden na dwa czy trzy dni. Jeżeli jest mały, to może być objawem utajonych zaparć.

Co pomaga poprawić pracę jelit i na jakie składniki warto zwracać uwagę przy wyborze preparatu wspierającego jelita?
Przede wszystkim ruch. Ważne są spacery po posiłkach.

Można sięgnąć po fosfolipidy, które działają żółciopędnie i osłaniają wątrobę. To ważne, bo wątroba jest istotną częścią przewodu pokarmowego, od której zależy również trawienie. Perystaltykę jelit mogą poprawić także kminek czy kozieradka.

Jeżeli możemy jeść produkty mleczne, przy zaparciach warto sięgać po jogurty naturalne i sok z kiszonego buraka.

Więcej materiałów dostępnych jest na stronie byczdrowym.info



eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Wzdęty brzuch – dyskomfort czy poważny problem?

Częste wzdęcia i nadmiar gazów jelitowych obniżają jakość życia i mogą świadczyć o problemach zdrowotnych. Często skarżą się na nie pacjenci z cukrzycą, schorzeniami gastrologicznymi i przyjmujący niektóre leki. Jak sobie poradzić z uporczywymi dolegliwościami?



Prof. dr hab. n. med. Grażyna Maria Rydzewska
Kierownik Katedry Gastroenterologii i Żywienia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, członek Zarządu Polskiego Klubu Trzustkowego

Skąd najczęściej biorą się wzdęcia i nadmiar gazów jelitowych?
Nadmiernej ilości gazów sprzyjają niektóre pokarmy, żucie gumy czy połykanie powietrza podczas pośpiesznego jedzenia. Gazy powstają wskutek naturalnych procesów fermentacji jelitowej, a ich nadmiar pojawia się, jeśli zaczynają dominować bakterie wysokofermentujące. Jeżeli nie znajdują one wystarczającego ujścia, pojawia się uczucie wzdęcia.

Czy długotrwałe wzdęcia i uczucie pełności mogą prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych?
Długotrwałe wzdęcia i uczucie pełności nie powinny być bagatelizowane. Mogą one znacząco obniżać jakość życia i utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Przewlekłe wzdęcia często występują u pacjentów z zespołem jelita drażliwego (IBS), innymi czynnościowymi zaburzeniami przewodu pokarmowego czy chorobą uchyłkową. W tej ostatniej nadmierna fermentacja bakteryjna i zaleganie treści pokarmowej w uchyłkach mogą zwiększać ryzyko rozwoju stanu zapalnego.

Wzdęcia mogą być również działaniem niepożądanym niektórych leków, m.in. metforminy, antybiotyków czy inhibitorów pompy protonowej. Nasilony dyskomfort związany ze wzdęciami może sprawiać, że pacjenci rezygnują z zaleconego leczenia, co zwiększa ryzyko pogorszenia stanu zdrowia.

Jakie są metody leczenia dyskomfortu spowodowanego nadmiarem gazów w jelitach?
Postępowanie i leczenie są uzależnione od przyczyny dolegliwości. Podstawą jest regularność wypróżnień, ponieważ wzdęcia na ogół występują z zaparciami. Pomocne są ruch oraz dieta z odpowiednią ilością błonnika rozpuszczalnego, a także dieta niskofermentująca (low FODMAP), rekomendowana zwłaszcza dla pacjentów z IBS. Należy stosować ją ściśle zgodnie z zaleceniami czasowymi, ponieważ długotrwała eliminacja pewnych produktów grozi zaburzeniami mikrobioty.

W leczeniu objawowym wzdęć pomocna jest sprawdzona oraz powszechnie stosowana substancja czynna symetykon, która działa miejscowo w przewodzie pokarmowym, ułatwiając usuwanie nagromadzonych gazów. Symetykon jest zalecany przed badaniami obrazowymi, takimi jak USG jamy brzusznej, ponieważ zmniejszenie ilości gazów jelitowych może poprawić jakość obrazowania. Pomocne mogą być probiotyki o skuteczności udowodnionej w badaniach klinicznych. Czasem zalecamy ryfaksyminę alfa, czyli niewchłanialny eubiotyk. Sekwencyjną terapię tę substancją stosujemy na przykład w chorobie uchyłkowej.

Jaką rolę odgrywa symetykon w leczeniu wzdęć i nadmiernego gromadzenia się gazów jelitowych?
To substancja adsorbująca gazy (wiąże je i ogranicza ich łączenie się w większe pęcherzyki). Jest substancją stosowaną pomocniczo w leczeniu objawowym wzdęć oraz nadmiernego nagromadzenia gazów w przewodzie pokarmowym. W efekcie pomaga łagodzić uczucie pełności, rozpierania brzucha, dyskomfort oraz wzdęcia.

Istotną cechą symetykonu jest to, że nie wchłania się z przewodu pokarmowego i działa wyłącznie miejscowo w jelitach. Nie jest metabolizowany przez organizm i jest wydalany w niezmienionej postaci. Dzięki temu charakteryzuje się korzystnym profilem bezpieczeństwa oraz nie wykazuje istotnych interakcji z innymi lekami.

Preparaty zawierające symetykon są dostępne bez recepty i mogą być stosowane przez różne grupy pacjentów, w tym dzieci, osoby dorosłe i seniorów. Zawsze zgodnie z zaleceniami producenta lub lekarza. Występują w różnych postaciach, co pozwala dobrać formę odpowiednią do wieku i potrzeb pacjenta.

WAŻNE

Wzdęcia powstają, gdy ilość gazów produkowanych w jelitach **przewyższa możliwości ich naturalnego usuwania przez organizm**. Do nadmiernego gromadzenia się gazów dochodzi najczęściej w wyniku **fermentacji niestrawionych składników pokarmowych przez bakterie jelitowe** oraz **zaburzeń motoryki przewodu pokarmowego**, które spowalniają ich przemieszczanie.

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

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA





Lek dostępny bez recepty (OTC)

DO WZIĘCIA NA WZDĘCIA!

- **Espumisan® to lek nr 1 na wzdęcia w Polsce**
- **Symetykon szybko rozbija pęcherzyki gazu**
- **Espumisan® nie zawiera cukru**
- **Espumisan® może być stosowany z innymi lekami**

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Espumisan®, 40 mg, kapsułki. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** 1 kapsułka zawiera 40 mg symetykonu. Substancje pomocnicze o znanym działaniu Metylu parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg na kapsułkę, żółcień pomarańczowa FCF (E 110) 0,002 mg na kapsułkę. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Kapsułki. Żelatynowe kapsułki, prawie okrągłe, żółte, miękkie, o gładkiej powierzchni i spoinie. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko mętna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA** W leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z nadmiernym gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia. W przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie pooperacyjnym. Pomocniczo w badaniach diagnostycznych okolic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroskopii. Dolegliwości związane z gromadzeniem się gazów mogą być również wynikiem zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, objawiające się jako uczucie ucisku i pełności, odbijanie, burczenie w jelitach oraz wzdęcia. Espumisan® wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku od 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Berlin-Chemie AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. **Aktualizacja:** 07.2023 r. **Informacja naukowa:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00 , e-mail: biuro@berlin-chemie.com.

Przygotowano: luty 2026, PL-ESP-2026-C1-10-v1-PRINT_DIGITAL-B

BERLIN-CHEMIE MENARINI

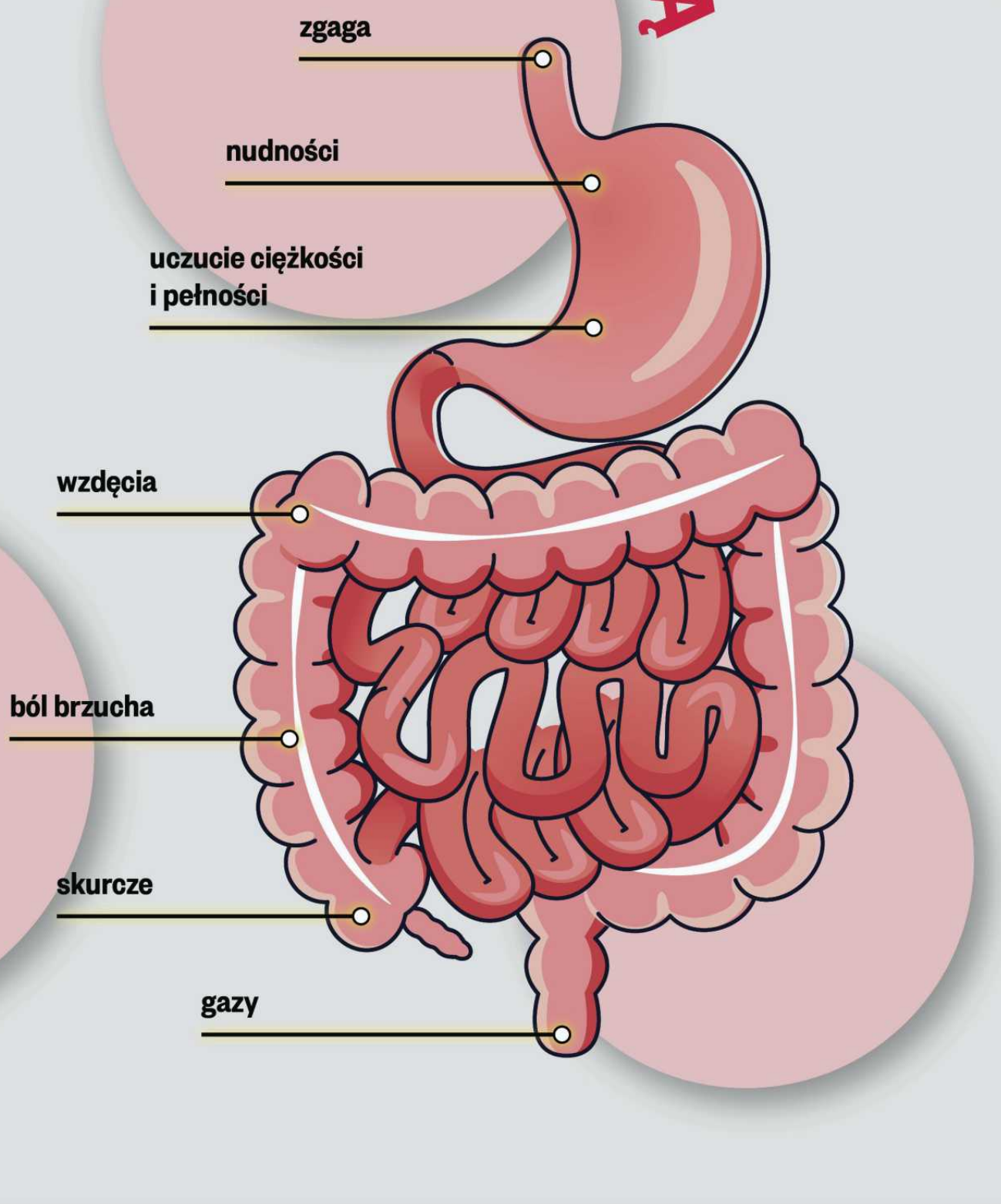
To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne.
W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

INFOGRAFIKA

OBJAWY DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH Z NIESTRAWNOŚCIĄ



eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

EKSPERT

Zadbaj o centrum dowodzenia całego organizmu

Przewlekłe zmęczenie, senność i problemy z koncentracją to nie tylko skutek stresu czy braku snu. Czasem to wołanie o pomoc ze strony układu nerwowego. Dowiedz się, jak naturalnie wspierać mózg i nerwy, by odzyskać energię i mentalną klarowność.



Dr hab. n. med. Ewa Krzystanek
Specjalistka neurologii i rehabilitacji medycznej, profesor Uniwersytetu Medycznego, pracownik Katedry Neurologii

Za co odpowiada nasz układ nerwowy? Jakie sygnały mogą sugerować, że potrzebuje on dodatkowego wsparcia?
Układ nerwowy to swoiste centrum dowodzenia organizmu. To on odpowiada za odbieranie bodźców ze świata zewnętrznego – dzięki niemu widzimy, słyszymy czy odczuwamy dotyk. Kieruje również procesami wewnętrznymi: oddychaniem, pracą serca czy regulacją ciśnienia, których nie kontrolujemy świadomie. Z drugiej strony warunkuje naszą aktywność ruchową, procesy poznawcze i emocje. Pierwsze sygnały ostrzegawcze bywają niespecyficzne: przewlekłe zmęczenie, spadek koncentracji, zwiększona potrzeba snu czy bóle głowy. Mogą wystąpić także zaburzenia pamięci, pogorszenie nastroju, mrowienia lub drętwienia kończyn. Wszystko to powinno zwrócić naszą uwagę i skłonić do zadbania o układ nerwowy.

Czym jest stres oksydacyjny i jak wpływa na kondycję układu nerwowego?
Każda komórka naszego organizmu potrzebuje energii, która produkowana jest w komórce przez tzw. mitochondria. W trakcie tego procesu powstają reaktywne formy tlenu – cząsteczki, które w nadmiarze mogą uszkadzać struktury komórkowe, białka czy DNA. Gdy dochodzi do zachwiania równowagi między ich liczbą a mechanizmami obronnymi, mamy do czynienia ze stresem oksydacyjnym. Jego skutki uwidaczniają się szczególnie w układzie nerwowym, prowadząc do pogorszenia sprawności umysłowej i zwiększając ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona. Antyoksydanty – naturalne związki obecne m.in. w warzywach, owocach czy zielonej herbacie – pomagają neutralizować wolne rodniki, chroniąc funkcje mózgu i nerwów.

Jak naturalnie wspierać naszą energię i jasność myślenia?
Podstawą jest styl życia. Odpowiednia dieta bogata w witaminy, polifenole czy kwasy: alfa-liponowy i gamma-linolenowy, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i przyczyniają się do utrzymania dobrej sprawności umysłowej. Istotne są także: rezygnacja z używek, aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość snu. Pomagają one zachować, tak ważną dla nas, równowagę psychiczną. Warto rozważyć również suplementację – szczególnie witaminami z grupy B, wit. E z selenem oraz związkami o właściwościach antyoksydacyjnych. Na uwagę zasługuje honokiol, wyciąg z magnolii znany w medycynie naturalnej od wieków, o potwierdzonym działaniu wspierającym układ nerwowy i zmniejszającym konsekwencje stresu oksydacyjnego.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

ALAnerv® ON
Suplement diety
Zadbaj o swoje nerwy*
ALAnerv ON
Suplement diety produkowany na bazie kwasu alfa-liponowego, kwasu gamma-linolenowego, honokiolu, witamin B1, B2, B5, B6, witaminy E i selenu.
ALFASIGMA

* Witaminy B1, B2, B6 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
ALAnerv® ON Suplement diety. Wartość odżywcza w 1 kapsułce: kwas alfa-liponowy 300 mg; kwasy tłuszczowe nienasycone (kwas linolowy, kwas gamma-linolenowy) 180 mg; honokiol 27 mg; witamina E naturalna 7,5 mg (62,5%*); kwas pantotenowy 4,5 mg (75,0%*); witamina B6 1,4 mg (100,0%*); ryboflawina 1,2 mg (85,7%*); Tiamina 1,05 mg (95,5%*); Selen 25 µg (45,4%*). *Referencyjne wartości spożycia. SKŁADNIKI: Kwas alfa-liponowy (tiooktanowy); Olej z ogórecznika lekarskiego (Borago officinalis) standaryzowany na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, zawierający 22% kwasu gamma-linolenowego; żelatyna spożywcza; Substancja utrzymująca wilgotność: Glicerol; Triglicerydy kwasów tłuszczowych; Suchy wyciąg z Magnolii (Magnolia officinalis, kora) standaryzowany na 90% zawartości honokiolu; Emulgator: **Lecytyna sojowa** (E322); Substancja przeciwzbrylająca: Sole magnezowe kwasów tłuszczowych (E470b); Substancja utrzymująca wilgotność: Estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu (E475); Witamina E naturalna (d-α-tokoferol w oleju słonecznikowym); Kompleks witamin grupy B: Witamina B5 (D-pantotenian wapnia), Witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny), Witamina B1 (monoazotan tiaminy), Witamina B2 (ryboflawina); Barwnik: węglan wapnia (E170), Kurkumina (E100); Tlenki i wodorotlenki żelaza (E172); Selenin sodu. SPOSÓB UŻYCIA: 1-2 kapsułki raz dziennie, najlepiej podane jednorazowo, w trakcie posiłku. OSTRZEŻENIA: Wskazane jest zachowanie ostrożności w przypadku osób stosujących terapie insulinowa lub doustne leki hipoglikemizujące, gdyż kwas alfa-liponowy może nasilać efekt hipoglikemiczny równolegle stosowanych leków, dlatego przed zażyciem ALAnerv ON należy skonsultować się z lekarzem. Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Preparaty uzupełniające dietę stanowią skoncentrowane źródło odżywcze, nie mogą być stosowane jako substytuty zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Przechowywać w temperaturze pokojowej tj. od 15 °C do 25 °C, z dala od źródeł światła. Termin przydatności odnosi się do zamkniętego produktu, przechowywanego w suchym i ciemnym miejscu. Wyprodukowano przez Marco Viti Farmaceutici S.p.A. via Tarantelli, 13/15 - Mozzate (CO) Zapakowano w: Zeta Farmaceutici S.p.A. via Galvani, 10 - Sandrigo (VI) dla: ALFASIGMA Polska Sp. z o.o. Al. Jerozolimskie 96, 00-807 Warszawa

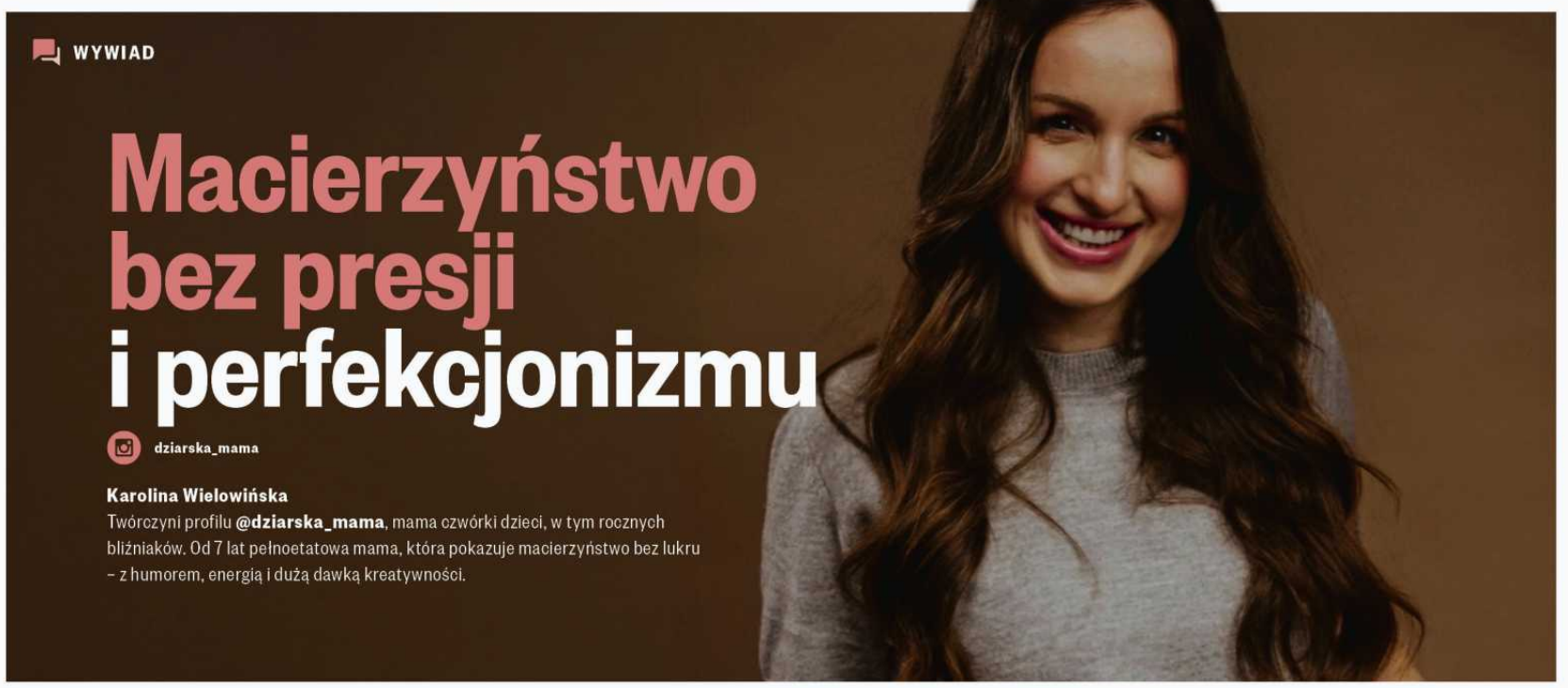
SKŁADNIKI AKTYWNE I ICH REFERENCYJNE WARTOŚCI SPOŻYCIA (RWS)

Składnik	1 kapsułka	%RWS/ 1 kapsułkę	2 kapsułki	%RWS/ 2 kapsułki
Kwas alfa-liponowy	300 mg		600 mg	
Kwasy tłuszczowe nienasycone (kwas linolowy, kwas gamma-linolenowy)	180 mg		360 mg	
Honokiol	27 mg		54 mg	
Witamina E naturalna	7,5 mg	62,5%	15,0 mg	125,0%
Kwas pantotenowy	4,5 mg	75,0%	9,0 mg	150,0%
Witamina B6	1,4 mg	100,0%	2,8 mg	200,0%
Ryboflawina	1,2 mg	85,7%	2,4 mg	171,4%
Tiamina	1,05 mg	95,5%	2,1 mg	191,0%
Selen	25 µg	45,4%	50 µg	90,9%

ALA/MeP/092025

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



WYWIAD

Macierzyństwo bez presji i perfekcjonizmu

dziarska_mama

Karolina Wielowińska
Twórczyni profilu **@dziarska_mama**, mama czwórki dzieci, w tym rocznych bliźniaków. Od 7 lat pełnoetatowa mama, która pokazuje macierzyństwo bez lukru – z humorem, energią i dużą dawką kreatywności.

W świecie pełnym porad, porównań i idealnych obrazków w mediach społecznościowych łatwo stracić z oczu własne potrzeby i sposób na rodzicielstwo. Tymczasem świadome macierzyństwo to także umiejętność odpuszczania, korzystania ze wsparcia i akceptowania, że nie każdy dzień musi być perfekcyjny.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

Jak znaleźć własny sposób na macierzyństwo i nie dać się przytłoczyć natłokiem porad oraz oczekiwań?

Myślę, że przede wszystkim warto dać sobie prawo do tego, że nie wszystko, co działa u innych, musi działać u nas. Macierzyństwo nie jest schematem, który trzeba idealnie realizować i powielać. To raczej ciągłe poznawanie swojego dziecka, siebie i szukanie tego, co najlepiej sprawdza się nie u innych, a w naszej rodzinie. Nie każda decyzja musi być idealna – ważne, żeby była świadoma i dobra dla nas na danym etapie.

Dziecko nie potrzebuje rodzica, który zawsze reaguje idealnie. Potrzebuje relacji, w której jest miejsce także na zmęczenie, pomyłki, frustrację i późniejsze naprawianie.

Nie chodzi o to, żeby przestać słuchać innych, bo wiele rad jest naprawdę wartościowych. Chodzi o to, żeby głosy innych nie zagłuszyły naszego. Jestem jednak świadoma, że często zrozumienie tego jest bardzo trudne i często zajmuje lata.

Jak w codziennym chaosie znaleźć własny sposób na dbanie o dziecko, nie porównując się nieustannie z innymi rodzicami?

Porównywanie się jest chyba jedną z największych pułapek współczesnego rodzicielstwa. Sama kilka lat w nią wpadłam i doskonale rozumiem młode mamy. Widzimy innych głównie przez pryzmat tego, co chcą nam pokazać – spokojne dziecko, pięknie zorganizowany dzień, zdrowe posiłki, rozwijające zabawy. To, co widzimy u innych rodziców, jest zwykle fragmentem ich życia. Nie widzimy nieprzespanej nocy, kłótni, wątpliwości czy pomocy, którą otrzymują.

Sama prowadzę profil w social mediach i oczywiste jest to, że nie publikuję sytuacji, w których ktoś z mojej rodziny czuje się niekomfortowo. A takie się zdarzają – i to często. Obserwując czyjeś życie, widzimy najczęściej tylko pozytywy, nie dostrzegamy natomiast całej reszty.

Czasami najlepszym rozwiązaniem nie jest kolejna metoda czy rada, tylko odpuszczenie i zaakceptowanie, że dziś po prostu robimy tyle, ile możemy. A nie mam wątpliwości, że jeżeli już się nad tym zaczynamy zastanawiać, to jesteśmy naprawdę dobrymi mamami/rodzicami.

Co z perspektywy mamy naprawdę pomaga zachować równowagę i dobre samopoczucie całej rodziny?

Myślę, że ogromne znaczenie ma pamiętanie, że mama również jest częścią tej rodziny i jej potrzeby są ważne. Bardzo łatwo wpaść w przekonanie, że najpierw trzeba zadbać o wszystkich, a dopiero później o siebie. Tylko że w dłuższej perspektywie trudno zachować spokój i cierpliwość, jeśli samemu jest się całkowicie wyczerpanym.

Pomaga mi odpuszczanie perfekcjonizmu, korzystanie z pomocy najbliższych i szukanie w codzienności małych rzeczy, które dają mi siłę do działania.

Każda mama powinna pamiętać, że dom nie musi być zawsze uporządkowany, posiłek nie musi być perfekcyjny, a każdy dzień nie musi być „rozwojowy". Warto ustalić, co naprawdę jest ważne, a co można odpuścić.

Dobrze, jeżeli mąż, partner, tata dziecka rozumie, że nie chodzi tylko o „pomaganie mamie", ale o wspólne przejmowanie odpowiedzialności za dom i dziecko. Mama nie powinna być menedżerką, która wszystkim przydziela zadania. Ja sama nie zawsze potrzebuję 4-godzinnej drzemki czy całego dnia dla siebie. Czasem wystarczy te „5 minut samemu w łazience" czy samotna wieczorna przejażdżka samochodem. Tylko tyle i aż tyle.



WAŻNE

Żelazo w organizmie. Dlaczego warto o nie zadbać?

Niedobory żelaza mogą przyczynić się do niedokrwistości oraz ogólnego osłabienia organizmu.

Żelazo odgrywa istotną rolę w produkcji czerwonych krwinek, zatem ważne jest, aby zwrócić uwagę na objawy, dokonywać regularnych badań oraz skonsultować się z lekarzem, aby uzupełnić niedobór – mówi mgr inż. Aleksandra Cichocka.

Żelazo pełni między innymi następujące funkcje w organizmie człowieka: jest niezbędne do produkcji krwinek czerwonych, wpływa pozytywnie na naszą odporność, poprawia nasz układ immunologiczny, odpowiednia jego zawartość w diecie pomaga w walce z bakteriami i wirusami, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, odgrywa rolę w procesie podziału komórek, pomaga w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA

SYLWETKA PACJENTA

Profilaktyka zdrowia piersi jest kluczowa

Profilaktyka zdrowia piersi jest kluczowa, ponieważ wczesne wykrycie zmian – zwłaszcza nowotworowych – znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Ania Pałka
Influencerka, która dzieli się treściami o macierzyństwie, modzie i pielęgnacji; aktywna na TikToku i YouTubie, inspiruje kobiety poradami z codziennego życia

aniapalka

Dlaczego profilaktyka zdrowia piersi w kontekście wczesnego wykrywania zmian w piersiach jest tak ważna? Wiele kobiet nie wie, co zrobić w takiej sytuacji.
Profilaktyka zdrowia piersi jest kluczowa, ponieważ wczesne wykrycie zmian – zwłaszcza nowotworowych – znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Rak piersi zdiagnozowany we wczesnym stadium daje bardzo duże szanse na całkowite wyleczenie, a co za tym idzie – na powrót do normalności.

Jak wyglądała twoja droga od momentu wykrycia guzka do podjęcia decyzji o jego usunięciu?
Mojego guzka w piersi odkryłam w wieku 26 lat. To właściwie było moje pierwsze USG piersi. Na tamtym etapie wiele lekarzy miało podzielone zdanie – jedni mówili, aby go natychmiast usunąć, drudzy, że jest to zmiana o charakterze łagodnym i nie ma konieczności usuwania. Problem pojawił się w wieku 33 lat, kiedy chcieliśmy starać się o dziecko. Zaczęłam bardzo wyraźnie odczuwać guza w samobadaniu i miałam wrażenie, że mnie pobolewa. Na USG kontrolnym okazało się, że guz zaczął się zmieniać i drastycznie rośnie. Wtedy zrozumiałam, że już dawno powinnam była go usunąć.

Jak zachęcić kobiety do regularnych badań profilaktycznych?
Moim zdaniem jednym z kluczowych elementów w edukacji kobiet dotyczącej regularnych badań profilaktycznych jest mówienie o tym, że tak naprawdę wiele zmian wykrytych we wczesnym stadium można bez problemu usunąć. Wiele kobiet boi się wyroku, przez to zwleka do ostatniej chwili, a to jest najgorsze, co można zrobić. Bardzo ważne jest także wsparcie emocjonalne i społeczne – dzielenie się swoimi doświadczeniami, co zmniejsza lęk przed badaniami czy diagnozą.

Jakie masz zdanie na temat profilaktyki zakażeń wirusem HPV i czy uważasz, że edukacja w tym zakresie jest istotna dla kobiet? Jakie badania kontrolne uważasz za absolutnie kluczowe dla kobiet i jak często warto je wykonywać?
Profilaktyka zakażeń wirusem HPV jest niezwykle istotna, ponieważ zakażenie tym wirusem może prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy. Edukacja w tym zakresie odgrywa kluczową rolę w zwiększeniu świadomości na temat dróg zakażenia, metod zapobiegania oraz dostępnych badań diagnostycznych. Jednym z najważniejszych badań jest regularnie wykonywana cytologia – co najmniej raz w roku. Pozwala na wykrycie zmian w bardzo wczesnym stadium. Z własnego doświadczenia wiem, że edukacja na temat HPV jest obecnie znikoma, a kobiety zmagają się ze swoimi problemami w ciszy, ponieważ wstydzą się lub boją oceny społeczeństwa. Ważne jest, aby poruszać ten temat i normalizować sprawy, które dotyczą wielu z nas.

Jakie są twoje sposoby na zachowanie balansu między dbaniem o siebie, rodzinę i pracę?
Zachowanie takiego balansu jest kluczowe dla mojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Staram się w gorszych momentach skupiać się na tym, co daje mi prawdziwe szczęście – czas z rodziną, ciepła herbata w samotności. Ostatnio zaczęłam uczyć się nowych rzeczy – zapisałam się na naukę pływania, co daje mi ogromną satysfakcję. Dzielę się z bliskimi nie tylko moim szczęściem, ale także rozterkami czy smutkiem.



Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: kobieta-zdrowie.pl

eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



WAŻNE

Między trendem a wiedzą

Weronika Kurasińska
Kosmetolog i technik farmaceutyczny, autorka e-booków i szkoleń o zdrowiu dziecka oraz twórczyni bloga ApteMama

Nadmiar informacji, internetowe trendy i marketing sprawiają, że młodzi rodzice coraz częściej mają trudność z oceną, co rzeczywiście służy zdrowiu dziecka. W codziennej opiece warto stawiać na sprawdzoną wiedzę, świadome wybory i umiar.

Chcesz przeczytać online? Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: **poradnikdlarodziny.pl**

Dlaczego młodzi rodzice często czują się zagubieni w natłoku porad o zdrowiu i pielęgnacji dziecka?

Myślę, że główną przyczyną zagubienia jest zbyt dużo źródeł wiedzy. Nie ma przepisów, które zakazywałyby wypowiadać się każdemu, wręcz odwrotnie: mamy regulacje, które ograniczają reklamowanie produktów osobom z wykształceniem medycznym. O lekach może więc wypowiadać się influencer, zielarz czy mama dwójki dzieci, a młodzi rodzice chłoną takie treści, oparte na „jednorazowym doświadczeniu" okraszone dużą dawką emocji. Potem idą do apteki czy przychodni i dostają wiedzę naukową, która nie zawsze pokrywa się z tym, co słyszeli na TikToku. W medycynie nie ma uniwersalnych rozwiązań służących każdemu, bo wszyscy mamy inny start, choroby i środowisko. Z jednej strony rodzic słyszy: dawaj tran, z drugiej ktoś mówi o ogromnych dawkach witaminy C, a ktoś sugeruje, że dziecko choruje przez szczepionki. Trudno wtedy ocenić, komu ufać: mamie mówiącej „prosto z serca", influencerowi, producentowi, osobie medycznej czy „osobie spoza systemu", która często wykorzystuje lęk rodzica.

Jak odróżnić produkty potrzebne w codziennej opiece od tych kupowanych pod wpływem marketingu?

To jest trudne, bo chcemy dla dzieci jak najlepiej. Ja jestem minimalistką, jeśli chodzi o pielęgnację i suplementację moich córek. Pracując 10 lat w aptece, widzę, jak zmieniają się trendy. Przykładem jest woda morska, której za czasów mojej starszej córki nikt nie używał, a później stała się obowiązkowym elementem wyprawki. Powinniśmy pamiętać, że nos maluszka ma własne mechanizmy oczyszczania i nie trzeba go wyręczać. Takich tymczasowych trendów widziałam dużo. Małe dziecko potrzebuje tylko łagodnego środka myjącego, szamponu i pasty do zębów, a reszty kosmetyków nie musimy włączać na stałe. U maluszka wystarcza woda i wacik, a chusteczki nawilżane z detergentem są dla rodzica wygodą, ale dla skóry bobasa mogą być problematyczne. Potrzebujemy mniej niż więcej. Tak samo jest z suplementami: pięć „syropków na odporność" nie ma sensu. Nie wyeliminujemy wszystkich infekcji, a suplementacja jest tylko dodatkiem do stylu życia. Jeśli chcemy pomóc dziecku długofalowo, nie może być to tylko szybki boost, musi to być proces.

Dlaczego przy wyborze leków, suplementów i produktów dla dziecka warto kierować się wiedzą, a nie popularnością?

Musimy pamiętać, że producent chce nam produkt sprzedać. Na rynku niestety znajdziemy sporo produktów z ładnym opakowaniem i opisem, ale za małą ilością substancji albo składnikami o niepotwierdzonym działaniu. Wiedza medyczna pomaga wychwycić nierealne obietnice. Pacjenci w aptece nieustannie pytają mnie o drogie specyfiki z internetu, o których często nie wiemy nic: ani o pochodzeniu surowca, ani o realnych właściwościach. Badania naukowe prowadzi się na dużych grupach, więc są bardziej wiarygodne. Nie jestem przeciwniczką leczenia naturalnego, wręcz przeciwnie, lubię zioła i tradycyjne sposoby, ale naturalne nie

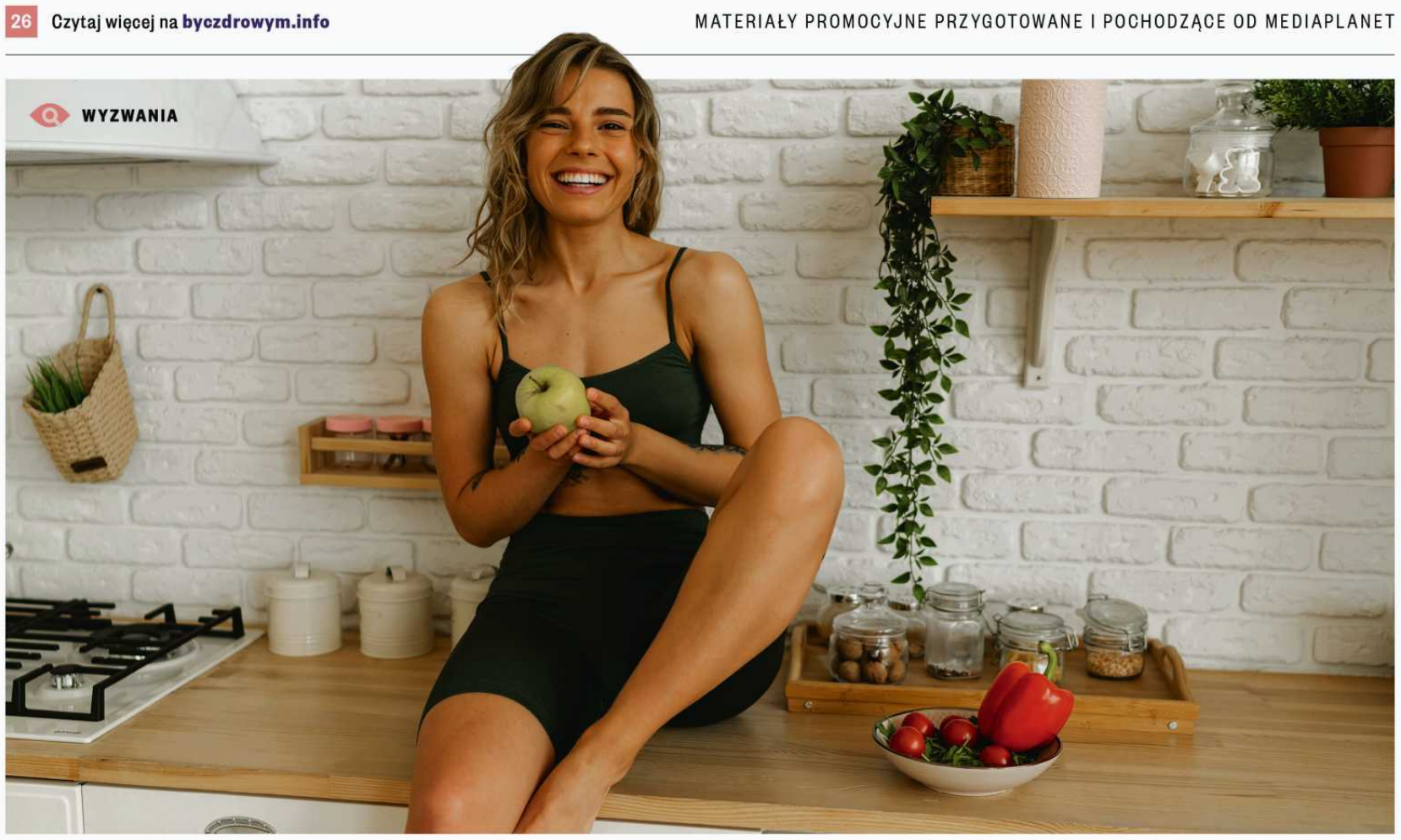
> Wiedza medyczna pomaga wychwycić nierealne obietnice.

znaczy bezpieczne. Leki mają zbadane dawki, ryzyko i przeciwwskazania, a zioła z lasu czy pola nie mają standaryzacji. Dobrym przykładem jest olej z pestek malin, o którym czytamy jako o naturalnej alternatywie dla SPF. To absurd, bo daje ochronę bliską SPF 3, a jednocześnie daje złudne poczucie bezpieczeństwa. Chciałabym, żeby rodzice słuchali osób z wykształceniem medycznym, które podpierają się publikacjami. Sztuczna inteligencja może pomagać, ale jej odpowiedzi też trzeba umieć zweryfikować.



eprasa.pl dd125f48ec

REKLAMA



Wyłączyć tryb alarmowy. Na czym naprawdę polega profilaktyka?

Przewlekły stres, brak ruchu, kiepska dieta, niedobór snu i samotność to podstępny kredyt, który prędzej czy później przyjdzie nam spłacić. Profilaktyka to nie tylko regularne kontrole lekarskie i badania, ale suma codziennych nawyków.



Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska
Lekarz medycyny funkcjonalnej, doktor nauk z alergologii, obesitolog; członkini wielu towarzystw naukowych; autorka książek, e-booków i szkoleń o tematyce zdrowia oraz jelit; założycielka Instytutu Arcana

droubala

Dlaczego często zaczynamy dbać o zdrowie dopiero wtedy, gdy pojawiają się niepokojące objawy?
Myślę, że to jest bardzo ludzkie. Dopóki nic nam nie dolega, odkładamy to na później. A niestety, jeżeli ciągle żyjemy na tzw. wysokich obrotach, to prędzej czy później organizm nie da rady. U jednych ta rezerwa jest mniejsza, inni mogą tak funkcjonować latami, aż pojawią się poważne problemy zdrowotne.

Co tak naprawdę ma znaczenie w codziennej profilaktyce?
Pilnowanie tego, żeby nie żyć w ciągłym trybie alarmowym. Najbardziej wykańcza nas stres. Czasami więc profilaktyka oznacza po prostu odpuszczenie części obowiązków. Nie musimy robić wszystkiego za wszelką cenę.

Ważna jest aktywność fizyczna i nie chodzi o bieganie maratonów. Ruch trzeba dostosować do swoich możliwości. Warto być aktywnym w ciągu dnia i korzystać ze światła dziennego, a wieczorem ograniczać intensywne światło, wspierając naturalny rytm dobowy. Organizm potrzebuje równowagi między aktywnością a odpoczynkiem. Duże znaczenie ma możliwość regeneracji i regularny sen.

Istotne jest też prawidłowe odżywianie, m.in. wystarczająca podaż białka, błonnika i dobrej jakości tłuszczów, w tym kwasów omega-3.

Nie zapominajmy o relacjach międzyludzkich. Człowiek jest istotą społeczną, dlatego kontakt z ludźmi jest częścią dbania o zdrowie, a nie fanaberią. Jednym z najważniejszych działań profilaktycznych jest niepalenie. Oczywiście, alkohol i inne używki także nie są elementami zdrowego stylu życia.

Jakie badania profilaktyczne warto wykonywać regularnie? Od czego zacząć, gdy ktoś nie badał się od lat?
Dużo można wywnioskować z morfologii. To podstawa. Jednak profilaktykę dobiera się do konkretnego człowieka. Znaczenie mają m.in. wiek, płeć, masa ciała, choroby występujące w rodzinie, ciśnienie tętnicze i styl życia.

Oprócz morfologii ważnym badaniem jest glukoza na czczo. U niektórych osób, np. z otyłością, lekarz może zlecić oznaczenie HbA1c.

W zależności od pacjenta, warto wykonać lipidogram, ogólne badanie moczu oraz bilans nerek (oznaczenie kreatyniny i eGFR), a także TSH i ferrytynę.

Często umyka nam badanie poziomu witaminy D, a powinno się to robić, aby dobrać suplementację.

Oczywiście, ważny jest też pomiar ciśnienia, masy ciała i obwodu talii. Profilaktyka obejmuje również zdrowie jamy ustnej i wzroku.

Nie istnieje natomiast jedno badanie, które pozwala wykryć wszystkie choroby nowotworowe. Dlatego tak ważne są badania przesiewowe, stosownie do wieku czy płci, m.in. w kierunku raka szyjki macicy, piersi czy jelita grubego oraz regularne wizyty kontrolne. Wizyta u ginekologa również jest elementem profilaktyki. Mężczyźni powinni pamiętać o badaniach i konsultacjach związanych z chorobami, których ryzyko rośnie wraz z wiekiem.

> Człowiek jest istotą społeczną, dlatego kontakt z ludźmi jest częścią dbania o zdrowie, a nie fanaberią.

Które sygnały wysyłane przez organizm powinny skłonić nas do konsultacji z lekarzem?
Bardzo wielu chorobom towarzyszy przewlekłe zmęczenie. Niepokojąca jest nagła utrata masy ciała, jeżeli ktoś się nie odchudza. Sygnałem alarmowym jest też nagła i nieustępująca chrypka, która nie jest związana z zapaleniem gardła, oraz przewlekły kaszel. U mężczyzn uwagę powinny zwrócić zaburzenia oddawania moczu.

Wszystkie objawy, które długo się utrzymują lub nawracają i nie mają oczywistej przyczyny, powinny skłonić do wizyty u lekarza.

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

eprasa.pl dd125f48ec

wyborcza

LOGISTYKA

Poniedziałek, 28 września 2026 | Redaktor prowadzący **Kamilla Sierocka**

wyborcza.pl

Finansowa kondycja branży TSL

Paliwo drenuje portfele, a stawki za transport rosną

▸7



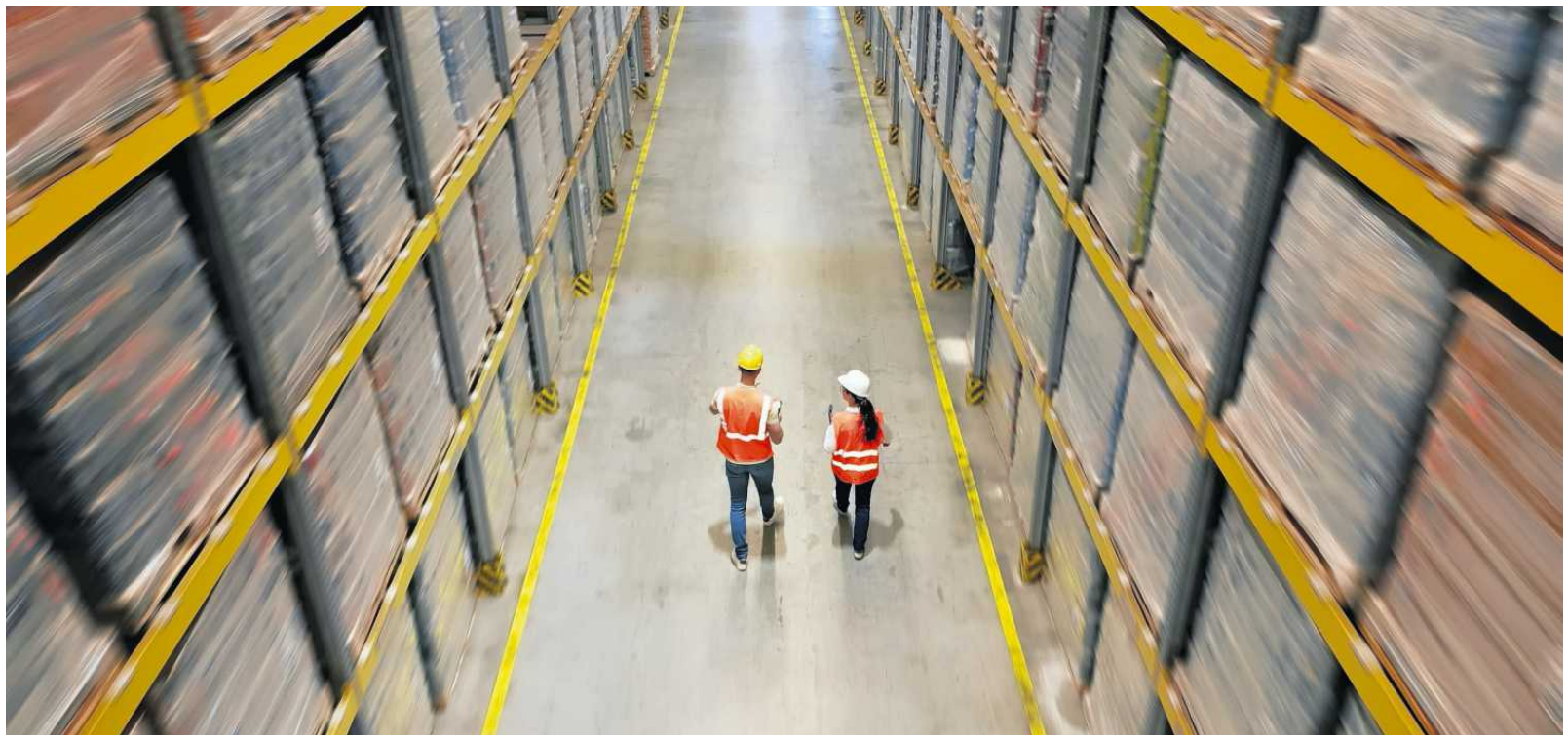
FOT. SHUTTERSTOCK

eprasa.pl dd125f48ec

O sprawności państwa i gospodarki w sytuacjach kryzysowych decyduje logistyka

Magazyny w nowym, niepewnym świecie

Kto by pomyślał, że wydajny dostęp do energii może być ważniejszy niż lokalizacja obiektu magazynowego. Ale zmian i wyzwań dla branży logistycznej jest więcej. W grę wchodzą też demografia i geopolityka



• **Popyt na powierzchnie magazynowe w Polsce w pierwszym kwartale 2026 roku wyniósł 1,6 mln metrów kw.** FOT. SHUTTERSTOCK

Sławomir Szymański

Rynek magazynowy w Polsce wyhamował, wielki boom się skończył. Co nie znaczy, że nic się na nim nie dzieje. Inwestorzy nadal realizują różne projekty, w tym naprawdę znaczące pod względem powierzchni. A najemcy nadal są względnie aktywni. Według raportu JLL popyt na powierzchnie magazynowe w Polsce w pierwszym kwartale 2026 roku wyniósł 1,6 mln metrów kw.

Z danych Savills wynika, że pod koniec czerwca tego roku wolumen pustostanów – jeśli chodzi o powierzchnie magazynowe – wyniósł około 2,38 mln metrów kw. To oznacza spadek o 16 proc. (licząc rok do roku). Eksperci tej firmy zwracają uwagę, że wskaźnik pustostanów obniżył się do 6,3 proc. i jest to najniższy poziom od początku 2023 roku. Świadczy to o równowadze i stabilizacji sytuacji na rynku.

Czy tak pozostanie w przewidywalnym czasie? – Spodziewamy się utrzymania stabilnych warunków rynkowych również w kolejnych kwartałach. Ograniczona podaż nowych inwestycji, rosnący udział projektów zabezpieczonych umowami pre-let oraz wysoka aktywność najemców spowodują dalszy spadek dostępnej powierzchni, szczególnie w najlepszych lokalizacjach – komentuje Wioleta Wojtczak, Head of Research, Savills.

I dodaje: – Polska pozostaje jednym z trzech największych rynków magazynowych w Europie pod względem popytu, a zainteresowanie inwestorów i najemców potwierdza długoterminową atrakcyjność sektora.

Zmiany na tym rynku dotyczą jednak nie tylko relacji między popytam a podażą czy cen metra kwadratowego. Dzieje się dużo więcej.

Demografia, czyli kłopoty na horyzoncie

Z danych JLL wynika, że w latach 2019-2025 zasoby powierzchni magazynowej w Polsce wzrosły ponad dwukrotnie. W tym samym okresie populacja w wieku produkcyjnym w kluczowych ośrodkach logistycznych w naszym kraju spadła o około 8 proc. Równocześnie, średnia stopa bezrobocia w najważniejszych hubach logistycznych obniżyła się do około 3 proc. A to oznacza, że rezerwy kadrowe praktycznie się wyczerpały.

W kolejnych latach niekorzystne zmiany demograficzne będą coraz bardziej odczuwalne dla całej polskiej gospodarki, nie tylko dla sektora logistycznego. Rzecz w tym, że kurczy się liczba osób w wieku produkcyjnym, a szczególnie szybko maleje grupa 25-44 lata, która jest kluczowa zarówno dla rynku pracy, jak i dla poziomu konsumpcji. Według prognoz GUS do 2035 roku ta grupa zmniejszy się o ok. 2 miliony osób. To bardzo dużo, biorąc pod uwagę fakt, że mówimy o perspektywie niecałej dekady. Dodajmy, że prawie co czwarty Polak będzie miał w 2035 roku ponad 65 lat. A poza tym będzie nas w ogóle 1,2 miliona mniej.

Mniejszy zasób pracowników oznacza większą presję płacową, tym bardziej że koszty prace w Polsce i tak rosną dość szybko. To oznacza, że branża może już zapomnieć o konkurowaniu relatywnie niskimi kosztami pracy. A przez wiele lat była to przecież jedna z przewag konkurencyjnych firm z sektora logistycznego działających w naszym kraju.

Co robić? Automatyzować!

Taka odpowiedź wydaje się najbardziej oczywista. Na świecie funkcjonują już przecież magazyny całkowicie zautomatyzowane. W czym problem? Na przykład w kosztach. Okazuje się, że są niemałe. Ceny podstawowych robotów magazynowych wahają się obecnie od 50 do 300 tys. dolarów za jednostkę.

– Na razie w Polsce mamy niewiele w pełni zautomatyzowanych magazynów. To, co obserwujemy, to coraz częstsze wdrażanie automatyki na wybranych etapach procesu. To nie jest myślenie zero-jedynkowe: albo w pełni manualnie, albo w pełni automatycznie. Najwięcej dzieje się pomiędzy. Jednocześnie odchodzimy od projektowania magazynów pod jednego konkretnego użytkownika – takie myślenie zbyt długo dominowało na rynku. Dziś liczy się elastyczność i tworzenie obiektów odpornych na zmiany funkcji oraz najemców – podkreśla Jan Kaliński, starszy dyrektor ds. rozwoju biznesu, Hillwood.

Energia ważniejsza niż lokalizacja?

Im nowocześniejsze magazyny, tym więcej konsumują energii elektrycznej. Np. Automatyzacja i wprowadzanie systemów sztucznej inteligencji oznaczają wyraźny wzrost zapotrzebowania na prąd. Do tego można dodać zaawansowane systemy klimatyzacji czy oświetlenia. Dostęp do infrastruktury energetycznej staje się dziś ważniejszy niż kiedykolwiek. Dodajmy – do wydajnej infrastruktury.

Polska pozostaje jednym z trzech największych rynków magazynowych w Europie pod względem popytu, a zainteresowanie inwestorów i najemców potwierdza długoterminową atrakcyjność sektora

– Jedną z najważniejszych zmian strukturalnych ostatnich lat jest rosnące znaczenie energii. Przez lata priorytetem była lokalizacja. Dziś to lokalizacja, energia i dostęp do coraz większych mocy przyłączeniowych. Magazyny nie są już tylko budynkami czy zapleczem logistyki. To strategiczny element rozwoju gospodarczego. Skala zużycia energii w nowoczesnych parkach logistycznych jest dziś porównywalna z największymi odbiorcami przemysłowymi. Problem polega na tym, że regulacje prawne nie nadążają za realiami rynku i strukturą nowoczesnych nieruchomości komercyjnych – wskazuje Paweł Sapek, starszy wiceprezes, dyrektor regionalny ds. Europy Środkowej w firmie Prologis.

W grze jest geopolityka

Następna ważna zmiana: coraz ważniejszym czynnikiem staje się geopolityka. Oczywiście dotyczy to znowu całej gospodarki, a nie tylko sektora logistycznego. Jednak na infrastrukturę logistyczną zaczynamy patrzeć już inaczej niż jeszcze do niedawna. Jasne jest, że w razie potencjalnych kryzysów będzie musiała spełniać funkcję nie tylko czysto komercyjną. Magazyny i całe łańcuchy dostaw muszą stać się odporne na różnego rodzaju zagrożenia i działać w różnych warunkach, także trudnych. Od tego będzie zależało funkcjonowanie strategicznych sektorów gospodarki, ale też szeroko rozumiane bezpieczeństwo kraju i ludności.

– Wojna w Ukrainie bardzo wyraźnie pokazała, że o sprawności państwa i gospodarki w sytuacjach kryzysowych decyduje logistyka. Nie chodzi wyłącznie o transport wojskowy, ale przede wszystkim o zdolność do szybkiego przemieszczania żywności, leków, paliw czy sprzętu potrzebnego do utrzymania ciągłości operacji. To właśnie dlatego magazyny coraz częściej zaczynają być postrzegane jako element infrastruktury strategicznej. Liczy się nie tylko ich wielkość, ale także rozmieszczenie, dostępność i możliwość szybkiej dystrybucji towarów w różnych częściach kraju – komentuje Daniel Puchalski, partner zarządzający i założyciel Immo Lab.

Eksperci JLL prognozują, że w odpowiedzi na te wyzwania sektor będzie przechodził transformację od modelu opartego na niskich kosztach pracy do środowiska bazującego na technologii i infrastrukturze. Ich zdaniem, kluczowe znaczenie zyskają automatyzacja, dostęp do energii, bliskość szlaków komunikacyjnych oraz strategiczne rozmieszczenie obiektów.

Wyzwań i zadań jest więc wiele, ale wszystkie te zmiany to nie tylko obciążenie i koszty, bo otwierają się w ten sposób również nowe możliwości. Wiele wskazuje na to, że obiekty elastyczne, w tym przygotowane pod automatyzację, osiągną lepszą pozycję rynkową, czyli też wyższe stopy zwrotu dla inwestorów. Podobnie, wyższą wartość powinny zyskiwać projekty z zapewnionym dostępem do energii. ●

eprasa.pl dd125f48ec

Sezon budowlany w pełni

Co z cenami materiałów?

Sezon budowlany nabrał tempa, a wraz z nim wróciły pytania o ceny materiałów

Agnieszka Bociek

W 2026 roku nie widać jednej wielkiej fali podwyżek, ale kilka kategorii mocno odstaje od reszty. Najbardziej zdrożały drewno, płyty OSB, izolacje oraz... transport, który przy większych dostawach potrafi mocno podbić koszt zakupów.

Drożeją konkretne materiały

Według danych Grupy PSB Handel po I kwartale br. średni poziom cen materiałów budowlanych był zbliżony do ubiegłorocznego, ale w poszczególnych kategoriach widać wyraźne różnice. Zdrożały płyty OSB i drewno – o 13 proc. rok do roku. Wzrosty objęły także farby i lakiery (3 proc.) oraz materiały do suchej zabudowy (2 proc.). Jednocześnie część produktów potaniała – najbardziej dwie kategorie: wykończenia oraz cement i wapno, gdzie obniżki sięgnęły 3 proc.

Kwiecień potwierdził, że rynek nie porusza się jednym tempem. Według danych Grupy PSB Handel, ceny materiałów budowlanych wzrosły w 12 kategoriach, a najmocniej podrożały izolacje termiczne – o 14 proc. oraz płyty OSB i drewno – o 11 proc. Jednocześnie w 7 grupach towarowych ceny spadły, najmocniej w kategorii „otoczenie domu", gdzie obniżka wyniosła 4 proc. Z tych danych wyłania się rynek punktowych podwyżek – część materiałów pozostaje stabilna albo tanieje, ale wybrane grupy produktów mogą mocno zmienić koszt konkretnego etapu budowy.

Pod presją harmonogramu

Dla inwestora oznacza to, że ogólna informacja o stabilizacji cen ma ograniczoną wartość. Ważniejsze jest to, na którym etapie znajduje się budowa i które materiały trzeba kupić w najbliższych tygodniach. Jeśli harmonogram zakłada prace z użyciem drewna, płyt OSB albo izolacji, kosztorys może wymagać korekty mimo spadków w innych grupach towarowych. Przy większych zamówieniach znaczenie ma również transport: cena dostawy, dostępność samochodów i termin przyjazdu materiału na budowę.



FOT. SHUTTERSTOCK

Według danych Grupy PSB Handel po I kwartale br. średni poziom cen materiałów budowlanych był zbliżony do ubiegłorocznego, ale w poszczególnych kategoriach widać wyraźne różnice. Zdrożały płyty OSB i drewno – o 13 proc. rok do roku

Osobnym czynnikiem pozostaje ropa naftowa, której ceny są silnie uzależnione od sytuacji geopolitycznej na Bliskim Wschodzie. Choć po informacjach o porozumieniu USA–Iran i możliwym otwarciu cieśniny Ormuz notowania ropy zaczęły spadać, wcześniejsza eskalacja konfliktu pokazała, jak szybko ryzyko geopolityczne może przełożyć się na koszty paliw, transportu i produkcji materiałów. – Przy większych dostawach transport przestaje być kosztem marginalnym i coraz częściej wymaga osobnej pozycji w kosztorysie. Ceny paliw są dziś mocno uzależnione od sytuacji geopolitycznej, a ich nagłe wahania mogą sprawić, że logistyka zmieni opłacalność zakupu nawet wtedy, gdy cena samego materiału wydaje się atrakcyjna. Dlatego dobry kosztorys powinien uwzględniać nie tylko cenę produktu na półce, ale też koszt i termin jego dostarczenia na budowę – mówi Piotr Koszyk, członek zarządu Q3D Contract.

Sezon budowlany 2026 wymaga więc nie tyle zakupów na zapas, ile bieżącej kontroli budżetu i decyzji podejmowanych pod konkretny etap prac. – W obecnej sytuacji nie wystarczy patrzeć na średnią zmianę cen materiałów budowlanych, bo ona nie pokazuje pełnego ryzyka po stronie inwestora. Najważniejsze jest powiązanie zakupów z harmonogramem prac i sprawdzenie, które grupy materiałów będą potrzebne w najbliższym etapie realizacji. Jeżeli drożeją produkty wykorzystywane właśnie teraz, koszt budowy może wzrosnąć mimo stabilizacji w innych kategoriach. Z perspektywy generalnego wykonawcy kluczowe jest wcześniejsze zabezpieczenie dostępności materiałów, kontrola terminów dostaw i regularna aktualizacja kosztorysu. W 2026 roku przewagę będą miały te inwestycje, w których decyzje zakupowe są podejmowane na podstawie aktualnych wycen, a nie założeń sprzed kilku miesięcy – mówi Piotr Koszyk.

Tegoroczny sezon budowlany nie wygląda na czas cenowej paniki, ale nie daje też pełnego komfortu. Najwięcej zależy od tego, czy inwestor dobrze rozpozna moment zakupu materiałów kluczowych dla danego etapu prac. Największe ryzyko nie leży dziś w całym rynku, tylko w konkretnych grupach materiałów. – Warto porównywać nie tylko ceny, lecz także dostępność, terminy dostaw i warunki transportu. Dobrze prowadzony budżet powinien zmieniać się razem z postępem budowy – mówi Piotr Koszyk z Q3D Contract.

REKLAMA

34452848



1 RP

Problemem często nie jest brak sprzedaży, ale brak miejsca

Gdy e-commerce szuka przestrzeni



• **Przy wszystkich zmianach technologicznych sprawą podstawową pozostaje logistyka** FOT. SHUTTERSTOCK

To nie jest kłopot dla tych największych. Ale najwięcej na e-rynku działa jednak podmiotów małych

Sławomir Szymański

A takie sklepy czy sprzedawcy też potrzebują przestrzeni magazynowej. I może nadejść moment, gdy sprzedaż wzrośnie, a zaplecze w biurze, garaż czy pokój we własnym domu przestaną wystarczać.

Zakupy w sieci robią już prawie wszyscy Polacy

Przesada? Można zajrzeć np. do raportu „Omni-commerce. Kupuję wygodnie 2026" zrealizowanego na zlecenie Izby Gospodarki Elektronicznej. Wynika z niego, że można zrezygnować ze słowa „prawie". Pojawia się tam informacja, iż 100 proc. internautów zadeklarowało, że przynajmniej raz dokonało takiego zakupu, a 93 na 100 kupiło coś online w ciągu poprzednich sześciu miesięcy. Przy czym dane statystyczne są różne. Np. raport Gemius „E-commerce w Polsce 2025" podaje, że 78 proc. polskich internautów zadeklarowało, że robi zakupy online. To jednak też bardzo dużo.

Rynek e-commerce jest rozpędzony i chłonny. Wszystkie prognozy pokazują też, że jego wartość i udział w handlu w ogóle będą w najbliższych latach tylko rosły. Co nie znaczy, że sklepy i sprzedający online mogą rozsiąść się wygodnie i po prostu czekać na klientów. Ten rynek oczywiście szybko się zmienia i staje się jednak coraz bardziej wymagający, a także konkurencyjny. Dotyczy to kanałów sprzedaży i sposobów komunikacji z klientami, form płatności, wykorzystania narzędzi opartych na AI (żeby ułatwić sobie życie oraz oszczędzić czas i pieniądze) itd. Trzeba orientować się w tendencjach i trzymać rękę na pulsie, bo zmiany technologiczne następują niezwykle dynamicznie.

Walka o uwagę i decyzje zakupowe klientów w cyfrowym świecie to kluczowa sprawa dla każdego e-biznesu, niezależnie od jego wielkości. Ale działalność w tej branży nie ogranicza się przecież tylko do tego.

Przy wszystkich zmianach technologicznych sprawą podstawową pozostaje logistyka. Towar trzeba dostarczyć do klientów. A wcześniej trzeba ten towar mieć. Przestrzeń magazynowa, kwestia czysto analogowa, może stać się trudnym tematem dla e-przedsiębiorcy. Dotyczy to przede wszystkim tych mniejszych firm i sprzedawców, bo te większe, działając w dużej skali, mają do dyspozycji rozwiniętą ofertę na rynku logistycznym.

Małe, a często wręcz mikro podmioty stanowią większość firm działających w polskim e-handlu. Rzecz jasna, nie generują większości obrotów na tym rynku. To pozostaje domeną tych największych platform sprzedażowych i marketplace'ów, Różne rozwiązania technologiczne sprawiają jednak, że rynek pozostaje otwarty właściwie dla każdego.

– W e-commerce problemem często nie jest brak sprzedaży, ale brak miejsca, gdy sprzedaż zaczyna rosnąć. Więcej zamówień oznacza więcej produktów, opakowań, zwrotów i materiałów potrzebnych do obsługi klientów. W pewnym momencie zaplecze w domu, biurze czy niewielkim lokalu po prostu przestaje wystarczać – zauważa Marcin Rybczyński, Group COO w Less Mess Storage.

Wyjaśnijmy tu, że ta firma specjalizuje się w usłudze self storage, pozwalającej wynająć własne, zamykane pomieszczenie do przechowywania rzeczy. Mogą to robić zarówno osoby prywatne, którym zwyczajnie brak miejsca w domu, jak i przedsiębiorcy. W przypadku biznesu takie pomieszczenie może pełnić funkcję zaplecza na towary, opakowania, sprzęt czy materiały marketingowe.

Potrzebne mniejsze magazyny

Nie mówimy tu o dużych przestrzeniach magazynowych, lecz stosunkowo niewielkich. Przy czym zakres metraży do wynajęcia jest dość szeroki.

– Jedną z największych zalet self storage dla e-commerce jest możliwość dopasowania powierzchni do aktualnej skali działalności. W Less Mess Storage dostępne są pomieszczenia od 0,5 metra kw. do ponad 30 metrów kw., w ponad 40 różnych rozmiarach. Firma może więc wynająć dokładnie tyle przestrzeni, ile potrzebuje w danym momencie, bez konieczności utrzymywania zbyt dużego magazynu przez cały rok – dodaje Marcin Rybczyński.

Przedsiębiorców z doświadczeniem w branży e-commerce nie trzeba przekonywać, że ma to szczególne znaczenie przy sezonowych wzrostach sprzedaży, takich jak Black Friday, święta czy duże kampanie promocyjne. Gdy potrzeby rosną, można zwiększyć wynajmowaną powierzchnię, a po sezonie ponownie ją ograniczyć.

Jest jeszcze jedna istotna sprawa z punktu widzenia codziennej działalności. Dla przedsiębiorców liczy się nie tylko liczba metrów kwadratowych, ale też łatwy dostęp do towaru. Jak to wygląda w Less Mess Storage? To nie tak, że taki magazyn pracuje tylko w określonych godzinach. Klienci mogą tu korzystać z wynajmowanych pomieszczeń przez całą dobę, w razie potrzeby również w środku nocy. Dzięki temu odbiór dostaw, przygotowanie zamówień czy uzupełnianie zapasu można dopasować do rytmu pracy firmy i aktualnych potrzeb. W niektórych momentach, jak zbliżający się dużymi krokami okres przedświąteczny, trzeba pracować bardzo intensywnie, nierzadko „po godzinach".

– W wybranych lokalizacjach dostępne są również pomieszczenia typu drive-up, do których można podjechać samochodem bezpośrednio pod drzwi. Ułatwia to załadunek i rozładunek większych partii towaru – zaznacza Marcin Rybczyński.

Less Mess Storage działa w kilku największych aglomeracjach w Polsce, jak również w Pradze. – Dla firm rozwijających działalność na różnych rynkach może to być ważnym elementem organizacji logistyki. Towar lub materiały można przechowywać bliżej lokalnego zespołu, klientów czy obszaru sprzedaży, bez konieczności tworzenia własnej infrastruktury magazynowej w każdym mieście – wyjaśnia przedstawiciel firmy.

Podkreśla przy tym, że self storage nie zastępuje centrum fulfilmentowego: – Jego największą wartością jest elastyczność – możliwość szybkiego zwiększenia lub zmniejszenia zaplecza bez dużych inwestycji i długoterminowych zobowiązań. Dla rozwijającego się e-commerce przestrzeń może więc rosnąć razem z biznesem – podsumowuje.

Dodajmy, że nie wszystkie rodzaje produktów można w ten sposób przechowywać. Np. zachowania ciągu chłodniczego takie obiekty nie oferują. Duży sprzęt AGD czy wielkogabarytowe meble pewnie też nie wchodzą tu w grę.

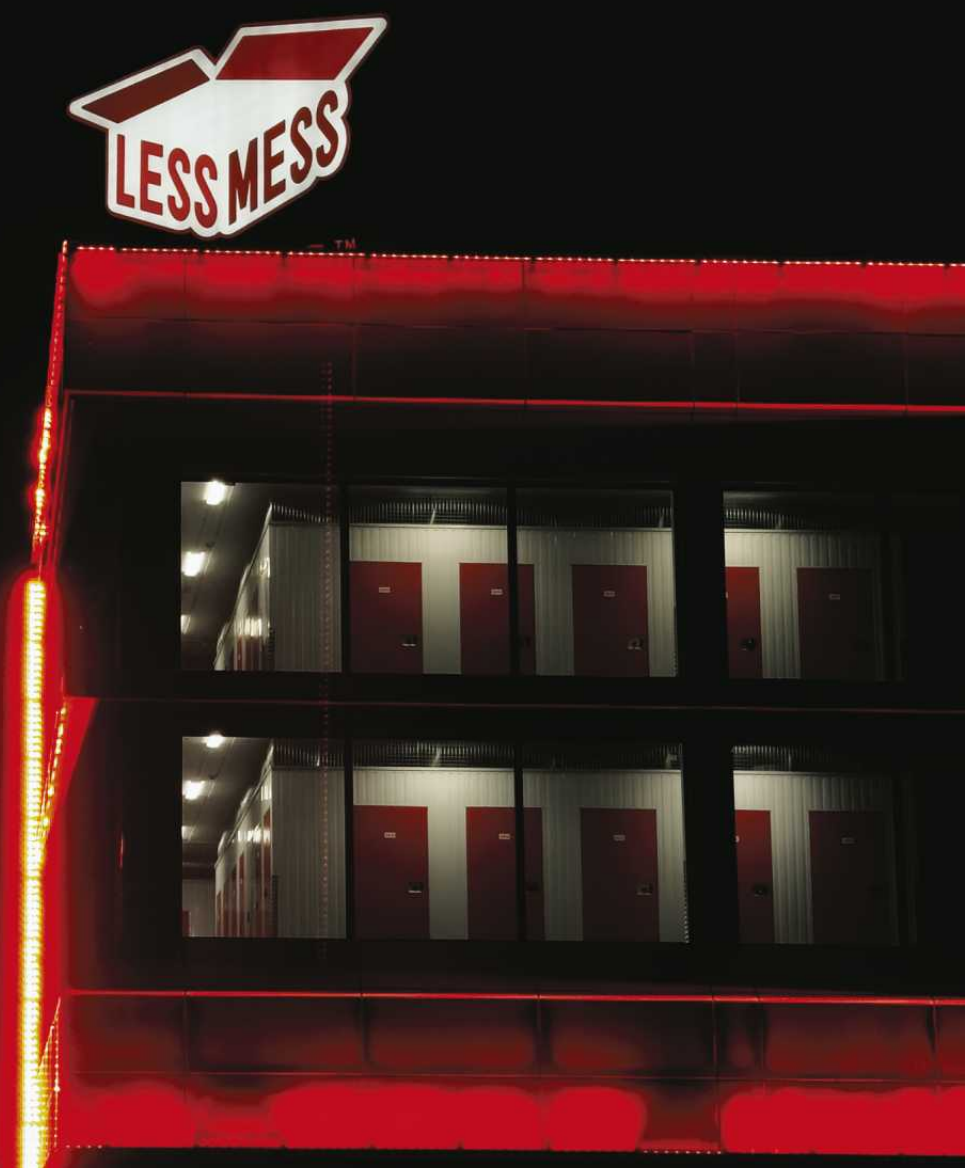
Ale akurat asortyment najczęściej kupowany online dobrze nadaje się do tego typu niewielkich powierzchni. Wspomniany raport Gemius precyzuje, że w sieci najlepiej sprzedają się odzież, akcesoria i dodatki (wskazane przez 77 proc. kupujących), a na drugim miejscu znajdują się obuwie oraz kosmetyki i perfumy (po 65 proc.). Jeszcze inny przykład to książki czy płyty (wskazane przez 53 proc. kupujących online). ●

1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

Less Mess Storage

PRZESTRZEŃ, KTÓRA PRACUJE DLA TWOJEGO BIZNESU



Elastyczna przestrzeń do przechowywania towarów, dokumentów, sprzętu i wyposażenia twojej firmy.

JAKOŚĆ OBSŁUGI 2026

www.lessmess.pl





bezpieczeństwo i monitoring

wygodny parking

pomieszczenia od 0,5 m^2

całodobowy dostęp

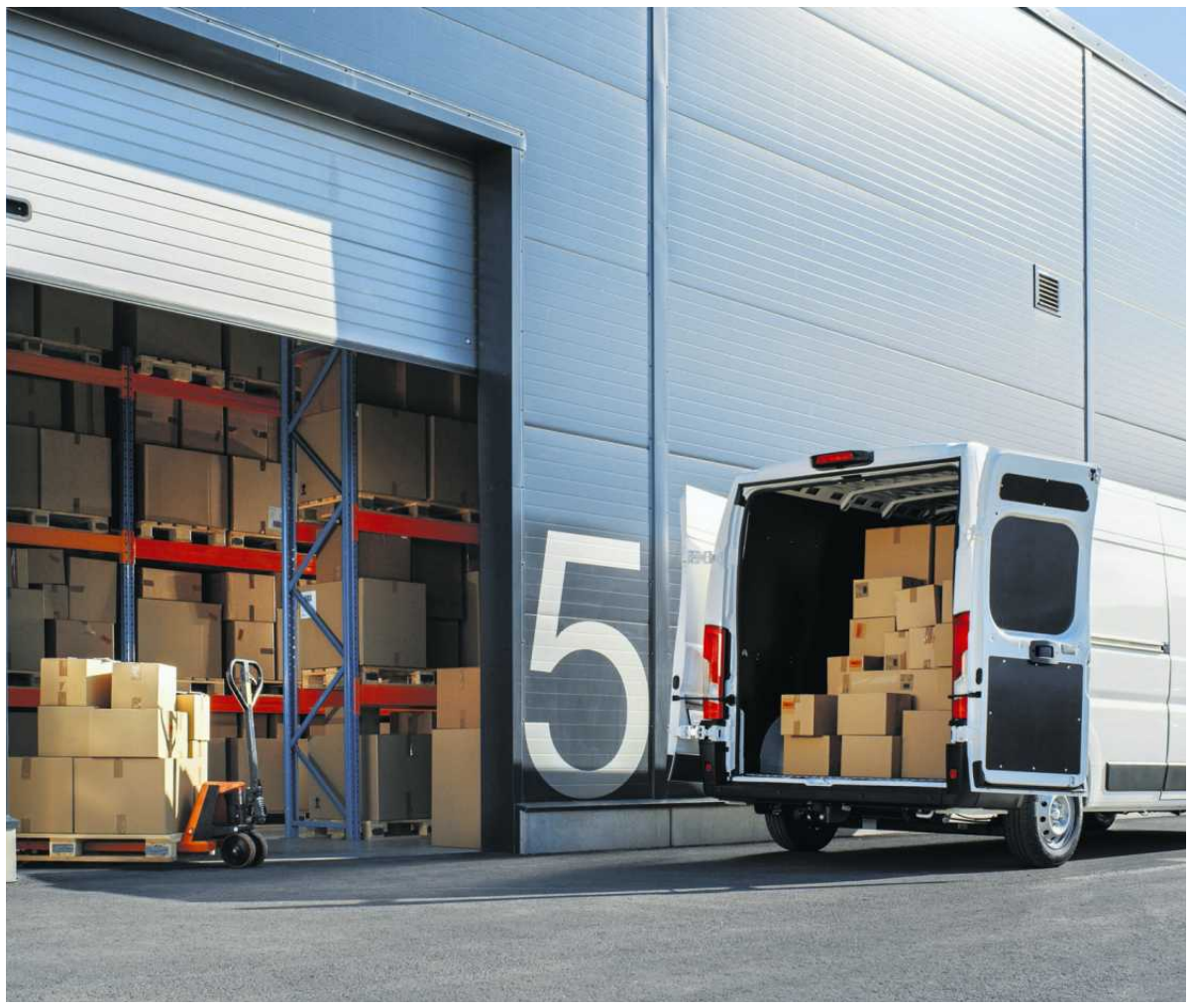
Kraków | Poznań | Wrocław | Warszawa | Trójmiasto | Praga

34453686

eprasa.pl dd125f48ec

Jak wygląda nowoczesne zarządzanie transportem?

Mniej narzędzi, więcej kontroli



• **Cyfrowa obsługa obejmuje również planowanie trasy, kalkulator kosztów oraz mapę z cenami paliw** FOT. SHUTTERSTOCK

Eurowag Office jest platformą, która integruje ze sobą narzędzia do zarządzania flotą i transportem, nawigacji, płatności za paliwo, opłat drogowych, usług finansowych oraz kwestii zgodności z przepisami w obrębie jednego środowiska cyfrowego

Agnieszka Bociek

Według danych z września 2026 roku z tej platformy aktywnie korzysta już ponad 65 proc. klientów Eurowag. Po zalogowaniu do narzędzia użytkownicy zyskują dostęp w jednym miejscu do zarządzania flotą i transportem, nawigacji, płatności za paliwo i opłat drogowych, usług finansowych, zgodności z przepisami oraz powiązanych z nimi działań. Platforma integruje dane, które dotychczas były rozproszone pomiędzy różnymi produktami, dostawcami i procesami wykorzystywanymi przez firmy transportowe.

– Dla klientów najważniejsze jest to, że nie muszą już zarządzać transportem za pomocą wielu niepołączonych ze sobą narzędzi. Eurowag Office skupia w obrębie jednej platformy wszystkie kluczowe procesy związane z codziennym prowadzeniem działalności transportowej – od tankowania, zarządzania kartami i saldem, rozliczania opłat drogowych i kontroli kosztów, po monitorowanie floty i pojazdów, przestrzeganie przepisów dotyczących tachografów i czasu pracy, a także planowanie tras, zlecanie transportu i raportowanie. Dzięki temu zadania, które wcześniej wymagały ręcznej pracy lub przełączania się między różnymi systemami, są teraz zautomatyzowane i prostsze – komentuje Radosław Tatarski, VP Commercial Strategy and Operations, Grupa Eurowag.

Potęga jednej cyfrowej platformy

Rozwiązanie to można teraz obsługiwać w pełni cyfrowo. Wszystkie najważniejsze czynności można wykonać w kilku kliknięciach lub na ekranie telefonu – od rejestracji, automatycznej oceny zdolności kredytowej i aktywacji usług, po zamówienie karty paliwowej czy urządzenia do opłat drogowych. Cyfrowa obsługa obejmuje również planowanie trasy, kalkulator kosztów oraz mapę z cenami paliw w czasie rzeczywistym i lokalizacjami stacji. Wszystkie dane dotyczące usług, finansów i działalności transportowej są prezentowane w przejrzystych panelach, które aktualizują się na bieżąco.

Platforma będzie nadal rozwijana poprzez dalszą integrację danych, automatyzację i analizę, aby pomóc przewoźnikom zwiększać efektywność i rentowność prowadzonej działalności. Wpływ korzystania z systemu na finanse i działalność operacyjną firmy zależy w dużej mierze od wielkości floty, obsługiwanych tras, dostawców, zużycia paliwa, wysokości ponoszonych opłat drogowych, wykorzystywanych obecnie technologii oraz sposobu zarządzania firmą.

Platforma działa w środowisku chmurowym wykorzystującym rozproszoną architekturę, co zapewnia jej wysoką dostępność i eliminuje zależność od pojedynczego elementu infrastruktury

– Łącząc usługi i dane w jednym miejscu, klienci mogą ograniczyć obowiązki administracyjne, obniżyć koszty dzięki wyeliminowaniu części stałych opłat, korzystać z korzystniejszych warunków handlowych przy szerszym zakresie wykorzystywanych usług oraz podejmować trafniejsze decyzje w oparciu o zintegrowane dane operacyjne – mówi ekspert.

Technologia wspierana przez ludzi

Rozwiązanie to zostało zaprojektowane z myślą o potrzebach firm transportowych, a nie wokół pojedynczych produktów. Platforma łączy narzędzia cyfrowe z usługami świadczonymi przez Eurowag oraz wsparciem zespołów obsługi klienta.

– Korzystanie z Eurowag Office nie wymaga specjalistycznej wiedzy z zakresu IT. Platforma ma upraszczać codzienną pracę, a nie dodawać kolejne warstwy złożoności. Została zaprojektowana z myślą o różnych potrzebach właścicieli firm transportowych, dyspozytorów i kierowców, opierając się na trzech kluczowych wartościach: zaufaniu, prostocie i wsparciu – podsumowuje Radosław Tatarski, Grupa Eurowag.

Platforma działa w środowisku chmurowym wykorzystującym rozproszoną architekturę, co zapewnia jej wysoką dostępność i eliminuje zależność od pojedynczego elementu infrastruktury. Użytkownicy mogą korzystać ze wsparcia zespołów Customer Care obecnych na lokalnych rynkach i świadczących pomoc w lokalnych językach. ●

Od analogowego do cyfrowego transportu

Przewoźnicy planują inwestycje w nowoczesne technologie

Nawigacja, telematyka, tachografy cyfrowe – jeszcze trzy dekady temu wiele procesów w transporcie drogowym opierało się na papierowej dokumentacji, doświadczeniu kierowców i szacunkowych wyliczeniach. W latach 90. planowanie tras było znacznie mniej precyzyjne, sytuacja na drogach trudna do przewidzenia, a informacje o cenach paliw w poszczególnych krajach miały jedynie orientacyjny charakter. Rozliczenia walutowe odbywały się gotówkowo, nie istniały systemy umożliwiające śledzenie pojazdów ani kierowców, a kontakt z kabiną był praktycznie niemożliwy. Dziś trudno sobie wyobrazić funkcjonowanie transportu bez cyfrowych rozwiązań. Jednocześnie, niezależnie od stopnia digitalizacji przedsiębiorstwa, kluczowe dalej są szybka reakcja i profesjonalne wsparcie dla klientów.

Przed erą nawigacji satelitarnej i smartfonów kierowcy korzystali z papierowych map, a z dyspozytorami kontaktowali się za pośrednictwem budek telefonicznych. Dziś transport jest w pełni zdigitalizowany, a sytuację na drogach można monitorować w czasie rzeczywistym. Miliony pojazdów poruszających się po europejskich drogach są połączone z systemami telematycznymi, które na bieżąco śledzą ich lokalizację, przebieg tras oraz parametry pracy pojazdów. Dypozytorzy mają dziś natychmiastowy wgląd w funkcjonowanie całej floty i mogą stale ją optymalizować.

Dane pozwalają podejmować bardziej świadome decyzje jeszcze zanim kierowca wyruszy w trasę. Dzięki sztucznej inteligencji można oszacować koszt konkretnego przejazdu z dokładnością sięgającą nawet 98 proc. względem rzeczywistych wydatków. Nowoczesne rozwiązania telematyczne wspierają kierowców w doskonaleniu stylu jazdy. Funkcja coachingu kierowców analizuje ich zachowania na drodze i przekazuje wskazówki, które sprzyjają ekonomicznej jeździe i mogą ograniczyć zużycie paliwa od 10 do 20 proc.

Skala cyfryzacji odzwierciedla rozwój współczesnego transportu drogowego. Po europejskich drogach porusza się blisko 294 mln pojazdów, w tym około 38 mln samochodów dostawczych, ciężarówek i autobusów. Bez cyfrowych narzędzi zarządzanie tak dużą liczbą pojazdów byłoby praktycznie niemożliwe. Mimo to szacuje się, że z rozwiązań telematycznych korzysta obecnie mniej niż 30 proc. europejskich flot. ●

eprasa.pl dd125f48ec



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Finansowa kondycja branży TSL

Paliwo drenuje portfele, a stawki za transport rosną

Czemu jest tak dobrze, skoro jest tak źle? To pytanie ma sens, gdy zestawimy dane o finansach i kondycji branży TSL z pierwszej połowy roku z jej wynikami i statusem

Agnieszka Bociek

Choć Polska pozostaje liderem europejskiego rynku przewozów i systematycznie umacnia swoją pozycję, badania nie pozostawiają wątpliwości, że firmy z branży funkcjonują w warunkach wysokiej presji kosztowej, nieprzewidywalności rynku międzynarodowego i ciągłych zmian wymagających szybkiego dostosowania.

W tym roku jednym z największych wyzwań okazały się rosnące koszty paliwa, na które branża błyskawicznie odpowiedziała podwyżką stawek transportowych.

Koszty paliwa przytłaczają przewoźników

Zgodnie z wynikami Finansowego Indeksu Branży TSL 2026 Transcash.eu, koszty paliwa trafiły na sam szczyt listy najmocniej rosnących wydatków branży TSL w 2026 roku – umieściło je tam 93% przewoźników i prawie 63% spedycji.

– To ogromny wzrost w stosunku do poprzedniego roku, gdy ten koszt za najbardziej dotkliwy uznało odpowiednio 22,5% przewoźników i 18,5% spedycji. Tak drastyczne podwyżki cen tego kluczowego dla branży zasobu to klasyczny efekt „czarnego łabędzia", którym dla przewoźników okazała się blokada cieśniny Ormuz, będąca pokłosiem trwającego do dziś konfliktu amerykańsko-irańskiego – mówi Anna Niedźwiecka, Head of Sales & Customer Service w Transcash.eu.

Drastyczne podwyżki wywołały reakcję łańcuchową, doprowadzając do pogorszenia płynności (odczuła ją ponad połowa badanych przewoźników, wobec 36% w roku ubiegłym) i dalszego wzrostu kosztów prowadzenia działalności przewozowej rok do roku.

Rośnie odsetek niewypłacalności

Takie okoliczności musiały wpłynąć również na sytuację w europejskim sektorze TSL, co pokazują najnowsze dane Eurostatu za II kw. 2026 roku. Zgodnie z nimi, w omawianym okresie liczba niewypłacalności w sektorze transportu i gospodarki magazynowej wzrosła o 11,4%, co plasuje go w niechlubnej czołówce wszystkich branż doświadczających problemów tego rodzaju. Jednak Anna Niedźwiecka zwraca uwagę, że w tym względzie Polska idzie na przekór trendom.

– Na naszym rynku liczba niewypłacalności spadła w stosunku do poprzedniego kwartału aż o 16,4%, choć mowa nie o poprawie, ale o powolnym wychodzeniu z dołka. Niedawny spadek nastąpił po gwałtownym wzroście niewypłacalności, którego polskie firmy z sektora doświadczyły między ostatnim kwartałem 2025 a pierwszym 2026 roku. Na przestrzeni kilku miesięcy liczba niewypłacalności w polskim sektorze TSL wzrosła o ponad 200%, z poziomu 79,3 do 244 punktów, a obecnie, po niedawnych spadkach, wynosi 204 punkty – tłumaczy ekspertka Transcash.eu.

Badania nie pozostawiają wątpliwości, że firmy z branży funkcjonują w warunkach wysokiej presji kosztowej, nieprzewidywalności rynku międzynarodowego i ciągłych zmian wymagających szybkiego dostosowania

Gwałtowne pogorszenie niewypłacalności polskich przedsiębiorców pozostaje w zgodzie z wynikami Finansowego Indeksu Branży TSL 2026, który wskazuje na pogarszające się nastroje w polskiej branży transportowej. Blisko 44% przewoźników i 35% spedycji oceniło aktualną kondycję finansową sektora jako złą. Dodatkowo aż jedna trzecia przewoźników oceniła źle własną kondycję finansową, a 35% przewiduje jej dalsze pogorszenie w nadchodzących miesiącach. Pesymizmu przewoźników nie zmniejsza wyraźny wzrost stawek transportowych, który w pierwszych miesiącach 2026 roku zauważyła aż połowa z nich. W 2025 roku jakiekolwiek podwyżki stawek transportowych odczuło zaledwie 20% firm przewozowych.

Przewozy międzynarodowe już nie tak zyskowne?

To pytanie nie jest pozbawione podstaw, patrząc na aktualne ruchy na polskim rynku TSL. Z końcem lipca 2026 roku związek Transport i Logistyka Polska przygotował zestawienie opracowane na podstawie danych Głównego Inspektoratu Transportu Drogowego, które wskazuje na powolny, ale systematyczny spadek liczby przedsiębiorstw transportowych posiadających licencję wspólnotową. Tylko od początku 2026 roku ubyło 644 posiadaczy zezwoleń na transport międzynarodowy, a od początku 2023 – około 2200. Choć spadki w ostatnim czasie zdecydowanie przyspieszyły, licencją wspólnotową w Polsce wciąż dysponuje ponad 43 tysiące firm.

Czy wszyscy przedsiębiorcy z branży TSL są zadowoleni z zagranicznych współprac? Jarosław Roślicki, Head of Corporate Sales w Transcash.eu, zwraca uwagę na złożoność tego zagadnienia: – Zgodnie z Finansowym Indeksem Branży TSL 2026, blisko 46% przewoźników ocenia rentowność działalności międzynarodowej jako niską lub bardzo niską, a 42,5% uważa ją za średnią. Wśród spedycji dominuje opinia o średniej rentowności (55,7%), choć znacznie więcej z nich (prawie 19%) deklaruje, że współprace tego typu przynoszą duże zyski. W grupie przewoźników takie zdanie wyraziło tylko 9% pytanych. Trudno spodziewać się odwrotu od zleceń zagranicznych, ale w realiach presji kosztowej o ich przyjęciu lub odrzuceniu musi decydować twarda kalkulacja.

Budżety branży pod lupą

• Polska branża TSL jest mocnym graczem na polu polskiej gospodarki i liderem w dziedzinie przewozów na skalę europejską – to wciąż fakty, ale dające powierzchowny obraz sektora targanego nieustannymi problemami. By dojść do ich sedna, potrzebne są dane, które pozwalają analizować bieżący stan branży, wyciągać wnioski z przeszłości i przewidywać kolejne zmiany i posunięcia.

eprasa.pl dd125f48ec

Raben

RAZEM TWÓRZMY LEPSZY ŚWIAT LOGISTYKI



Każdy z nas ma pasję, która napędza do działania. Wiemy, że każde zlecenie i każda paleta to wspólna historia – historia, którą dowozimy do celu. Tylko tak zyskujemy to, co najcenniejsze: zaufanie.
Od magazynu po dostawę – jesteśmy Twoim partnerem w logistyce.
www.raben-group.com

YOUR PARTNER IN LOGISTICS

34454343

eprasa.pl dd125f48ec

WYDAWNICTWO PROMOCYJNE WYBORCZEJ SP. Z O.O.

FRANCZYZA

Poniedziałek,
28 września 2026

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.



FOT. SHUTTERSTOCK

34451737

Sprawdź, czy franczyza McDonald's® jest dla Ciebie

© 2026 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.

eprasa.pl dd125f48ec



HISTORIE LUDZI, KTÓRZY ZBUDOWALI SWÓJ BIZNES POD ZNANĄ MARKĄ

Własna firma, ale nie w pojedynkę

Przedsiębiorczość nie musi dziś oznaczać budowania wszystkiego od zera. W realiach rosnących kosztów, zmieniających się regulacji i wymagającego rynku przewagę zyskują rozwiązania łączące przedsiębiorczą niezależność ze wsparciem silnej marki, sprawdzonym know-how i doświadczeniem wypracowanym przez lata. Dlatego rośnie zainteresowanie franczyzą, która łączy ambicję prowadzenia własnej firmy z dostępem do wiedzy, narzędzi i wsparcia silnego partnera biznesowego.



Anna Kiełczewska-Włodarczyk, Senior Director odpowiedzialna za rozwój Franczyzy w McDonald's Polska

Polska jest krajem przedsiębiorców. Małe i średnie firmy odpowiadają za niemal połowę polskiego PKB i dają pracę milionom osób. Jednocześnie prowadzenie działalności staje się coraz większym wyzwaniem. W pierwszej połowie 2026 roku zamknięto ponad 108 tys. jednoosobowych działalności gospodarczych, a niemal 191 tys. zostało zawieszonych.

Zmienia się jednak sposób myślenia o przedsiębiorczości. Dla wielu doświadczonych managerów i przedsiębiorców własny biznes nie jest już celem samym w sobie. Coraz częściej szukają oni kolejnego kroku, który pozwoli im wykorzystać zdobyte doświadczenie, rozwijać się dalej i sięgać wyżej. Właśnie dlatego rośnie zainteresowanie modelami biznesowymi, które łączą przedsiębiorczość z potencjałem długofalowego rozwoju.

Franczyza to nie gotowy przepis na sukces

Wokół franczyzy narosło wiele mitów. Jednym z najczęściej powtarzanych jest przekonanie, że przedsiębiorca staje się jedynie inwestorem korzystającym z siły marki. W praktyce wygląda to inaczej. Franczyzobiorcy McDonald's każdego dnia zarządzają zespołami, odpowiadają za wyniki swoich restauracji i budują relacje z lokalnymi społecznościami. Jednocześnie korzystają z doświadczeń i know-how rozwijanych przez dekady.

– Rozpoznawalna marka i sprawdzony model biznesowy dają przedsiębiorcy bardzo mocne fundamenty do prowadzenia biznesu, jednak nie zastąpią zaangażowania, umiejętności zarządzania czy budowania zespołu. Dlatego już na etapie rekrutacji zwracamy szczególną uwagę na kompetencje liderskie, przedsiębiorcze podejście, gotowość do uczenia się oraz chęć aktywnego angażowania się w rozwój firmy. To właśnie od postawy i codziennych decyzji franczyzobiorcy w największym stopniu zależy sukces biznesu



Marek Mikusek, Franczyzobiorca McDonald's Polska

– mówi Anna Kiełczewska-Włodarczyk, Senior Director odpowiedzialna za rozwój franczyzy McDonald's Polska.

Franczyza pozwala budować biznes na lata

McDonald's rozwija się w Polsce od 35 lat. Dziś działa tu ponad 630 restauracji, z czego przeszło 90 proc. prowadzą franczyzobiorcy. To blisko 120 przedsiębiorców rozwijających własne firmy pod złotymi łukami. Co ważne, franczyza McDonald's bardzo rzadko kończy się na jednej restauracji. Średnio każdy franczyzobiorca prowadzi około pięciu lokali, a przeciętny staż współpracy z marką wynosi 12 lat. Jedna restauracja zatrudnia średnio około 60 osób, wszystkie na umowę o pracę.

– To najlepiej pokazuje, że franczyza McDonald's nie jest jedynie sposobem na otwarcie pierwszej restauracji. To model, który pozwala budować własną organizację, rozwijać zespoły i stopniowo zwiększać skalę działalności. Wielu naszych franczyzobiorców zaczynało od jednej restauracji, a dziś zarządza fir-

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

34451738

mami zatrudniającymi kilkaset osób – podkreśla Anna Kiełczewska-Włodarczyk.

Franczyza McDonald's nie jest propozycją dla osób szukających biernej inwestycji. Firma poszukuje kandydatów, którzy mają doświadczenie biznesowe lub menedżerskie, potrafią zarządzać zespołami i są gotowi wziąć odpowiedzialność za rozwój dużego biznesu. Niezbędny jest również wkład własny w wysokości 2 mln zł nieobciążonych środków, jednak sam kapitał nie decyduje o powodzeniu procesu rekrutacyjnego. Równie ważne są ambicja, przedsiębiorczość, zdolność podejmowania decyzji oraz gotowość do dalszego rozwoju. McDonald's szuka osób, które nie traktują franczyzy jako celu samego w sobie, ale jako kolejny etap budowania swojej drogi zawodowej.

– Franczyza McDonald's przyciąga ludzi, którzy nie zatrzymują się na tym, co już osiągnęli. To osoby z ambicją dalszego rozwoju, gotowe wykorzystać swoje doświadczenie w nowej skali działania. Kapitał jest ważny, ale ostatecznie najistotniejsze są przedsiębiorczość, umiejętność pracy z ludźmi i chęć budowania biznesu na lata – dodaje Anna Kiełczewska-Włodarczyk.

Od korporacji do własnej firmy

Jedną z osób, które zdecydowały się na franczyzę McDonald's, jest Karolina Sokół. Dziś zarządza siedmioma restauracjami w województwach mazowieckim i podlaskim, ale jej droga do własnego biznesu rozpoczęła się dużo wcześniej. Pochodzi z rodziny przedsiębiorców. Jeszcze podczas studiów wyjechała wraz z mężem do Stanów Zjednoczonych, gdzie pracowała w amerykańskich sieciach gastronomicznych. Po powrocie przez ponad dekadę rozwijała swoje kompetencje w branży FMCG, przygotowując się do prowadzenia własnej firmy.

– Własna firma zawsze była w moich planach. Nie chciałam jednak podejmować tej decyzji z dnia na dzień. Przez lata zdobywałam doświadczenie, rozwijałam kompetencje i budowałam zaplecze, które pozwoliło



Materiały prasowe McDonald's Polska

mi wejść w rolę przedsiębiorcy świadomie i z przekonaniem, że jestem na to gotowa – mówi Karolina Sokół.

Pierwszą restaurację McDonald's przejęła w 2018 roku. Dziś zarządza siedmioma lokalizacjami i zespołami liczącymi setki osób.

– Franczyza nie zwalnia z przedsiębiorczości. Wręcz przeciwnie. Każdego dnia podejmuję decyzje dotyczące rozwoju biznesu, zarządzania zespołami i budowania relacji z lokalnym otoczeniem. To jest to, co daje ogromną satysfakcję.

Najlepszą rekomendacją są ludzie, którzy znają ten biznes od środka

Jeszcze inną drogę ma za sobą Marek Mikusek. Zanim został franczyzobiorcą McDonald's, przez lata rozwijał się w strukturach firmy, pełniąc funkcję Franchising Directora. Odpowiadał za współpracę z franczyzobiorcami i rozwój systemu franczyzowego.

– Przez lata doradzałem franczyzobiorcom McDonald's i wspierałem ich w rozwoju. Widziałem, jak dzięki połączeniu własnej przedsiębiorczości i siły marki budują biznesy na lata. Kiedy sam zacząłem zastanawiać się nad kolejnym etapem swojej kariery, uznałem, że to naturalny kierunek. Szukałem możliwości dalszego rozwoju i jeszcze większego wpływu na biznes, za który odpowiadam – odpowiedzią była franczyza McDonald's.

Biznes na lata

McDonald's Polska przeznaczy około 2 mld zł na rozwój sieci i modernizację restauracji w latach 2025-2027. Oznacza to kolejne inwestycje, nowe miejsca pracy i możliwości dla przedsiębiorców zainteresowanych prowadzeniem własnego biznesu.

– Poszukujemy osób, które chcą budować biznes długofalowo, rozwijać zespoły i aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnych społeczności. To właśnie przedsiębiorcy są siłą naszego systemu i współtworzą rozwój marki w Polsce – podkreśla Anna Kiełczewska-Włodarczyk.

Sprawdź, czy franczyza McDonald's jest dla Ciebie

Różnorodność doświadczeń i historii partnerów McDonald's pokazuje, że nie istnieje jeden profil idealnego franczyzobiorcy. W systemie z sukcesem rozwijają się zarówno byli menedżerowie, jak i przedsiębiorcy wcześniej działający w innych branżach. Łączy ich gotowość do brania odpowiedzialności, budowania zespołów i rozwijania własnej firmy.

Wejdź na www.mcdonalds.pl/franczyza i sprawdź czy franczyza McDonald's jest dla Ciebie.



Karolina Sokół, Franczyzobiorczyni McDonald's Polska

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

MASZ BIZNESOWE OSIĄGNIĘCIA LUB DOŚWIADCZENIE MANAGERSKIE?

W tej sieci restauracji szukają takich ludzi

To szyld znany naprawdę na całym świecie, pewnie w ogóle jeden z najbardziej rozpoznawalnych, co daje dużą przewagę konkurencyjną



FOT. SHUTTERSTOCK

Franczyza McDonald's nie jest pasywną inwestycją, lecz propozycją dla przedsiębiorców, którzy chcą aktywnie rozwijać biznes, budować zespoły i mierzyć wyżej, podejmując kolejne wyzwania zawodowe. Oznacza to osobiste, operacyjne zaangażowanie w codzienne funkcjonowanie restauracji oraz odpowiedzialność za wyniki, rozwój zespołu i doświadczenia gości

Z drugiej strony, to jednak gastronomia. W dodatku wymagania wobec franczyzobiorców są w tej sieci spore. „Ważne są kompetencje przywódcze, doświadczenie w zarządzaniu ludźmi, przedsiębiorczość i gotowość do aktywnego prowadzenia restauracji".

W profilu kandydata na franczyzobiorcę w McDonald's jest mowa o tym, że to powinna być „osoba gotowa do aktywnego prowadzenia restauracji". Co to w praktyce znaczy?

ANNA KIEŁCZEWSKA-WŁODARCZYK, SENIOR DIRECTOR W MCDONALD'S POLSKA ODPOWIEDZIALNA ZA ROZWÓJ FRANCZYZY: Franczyza McDonald's nie jest pasywną inwestycją, lecz propozycją dla przedsiębiorców, którzy chcą aktywnie rozwijać biznes, budować zespoły i mierzyć wyżej, podejmując kolejne wyzwania zawodowe. Oznacza to osobiste, operacyjne zaangażowanie w codzienne funkcjonowanie restauracji oraz odpowiedzialność za wyniki, rozwój zespołu i doświadczenia gości.

Franczyzobiorca McDonald's jest blisko ludzi i biznesu, dlatego już na etapie rekrutacji rozmawiamy z kandydatami o ich gotowości do prowadzenia restauracji w różnych lokalizacjach oraz ewentualnej relokacji. Istotne jest, aby na co dzień być blisko restauracji i zespołu, dlatego docelowo franczyzobiorcy zwykle mieszkają w odległości umożliwiającej aktywne zaangażowanie w funkcjonowanie biznesu.

Zawsze podkreślamy również, że franczyzobiorca McDonald's jest niezależnym przedsiębiorcą, który prowadzi własną firmę, zarządza zespołem i odpowiada za wyniki restauracji. Samodzielnie podejmuje wiele decyzji dotyczących rozwoju biznesu czy ludzi. Wielu franczyzobiorców angażuje się także w lokalne działania społeczne, współpracę ze szkołami, organizacjami charytatywnymi czy inicjatywy wspierające mieszkańców swoich miast.

W innym punkcie pojawia się stwierdzenie, że franczyzobiorca to „lider odpowiedzialny za rozwój ludzi i biznesu". Jak to rozumieć?

– Franczyzobiorca McDonald's nie odpowiada wyłącznie za wyniki finansowe restauracji. Buduje zespół, rozwija talenty i tworzy środowisko, w którym ludzie chcą pracować oraz przejmować coraz większą odpowiedzialność.

To franczyzobiorca identyfikuje osoby z potencjałem przywódczym, wspiera ich rozwój i podejmuje decyzje dotyczące budowania kadry managerskiej. Korzysta przy tym z rozbudowanych programów rozwoju przywództwa oferowanych przez McDonald's, które pomagają pracownikom zdobywać kompetencje potrzebne do obejmowania kolejnych stanowisk i przejmowania coraz większej odpowiedzialności. Odpowiada również za tworzenie miejsca pracy, które przyciąga i zatrzymuje utalentowanych pracowników na lokalnym rynku. Dla wielu franczyzobiorców jest to również jeden z najbardziej satysfakcjonujących aspektów tej roli: możliwość budowania organizacji, która rośnie wraz z nimi i otwiera drogę do realizacji kolejnych ambitnych celów biznesowych.

Gastronomia to bardzo trudny biznes, o tym mówi właściwie każdy, kto się tym zajmował. Czy w waszej sieci jest łatwiej niż we własnej restauracji? Na czym tu polegają różnice?

– Gastronomia to wymagający sektor, niezależnie od modelu biznesowego. Franczyza McDonald's daje jednak przedsiębiorcy wiele przewag, które znacząco zwiększają szanse na zbudowanie stabilnego i długofalowo rozwijającego się biznesu w branży. To model oparty na blisko 70 latach doświadczeń marki, sprawdzonych rozwiązaniach operacyjnych, silnej pozycji rynkowej i rozpoznawalności, której nie trzeba budować od podstaw. Franczyzobiorca korzysta ze sprawdzonego modelu, know-how marki i wsparcia ekspertów w obszarze operacji, szkoleń, marketingu oraz rozwoju restauracji.

Nie jest przy tym wyłącznie wykonawcą procedur. Prowadzi własną firmę, buduje zespół i odpowiada za codzienne decyzje. Wraz z rozwojem może przejmować kolejne restauracje, a tym samym zarządzać coraz większą organizacją. W naszej sieci na jednego franczyzobiorcę przypada średnio pięć restauracji, co pokazuje, że tak się właśnie dzieje.

Jeśli chodzi o warunki współpracy, piszecie, że w grę wchodzi inwestycja na poziomie ok. 5-6 mln zł, z tego minimum jedna czwarta to wkład własny, a na resztę można wziąć kredyt. Czyli trzeba mieć co najmniej 1,25 miliona zł, żeby zacząć? Jak wygląda kredytowanie w takiej sytuacji? W czym tu pomagacie?

– Przy pierwszej restauracji rekomendowany wkład własny wynosi około 25 proc. wartości inwestycji, czyli zwykle ok. 2 mln zł. Reszta może być sfinansowana kredytem bankowym. Z doświadczenia wiemy, że banki pozytywnie rozpatrują wnioski franczyzobiorców McDonald's, mając na uwadze, że ten biznes jest stabilny i ma duży potencjał wzrostu. Zdolność finansowa nie jest jednak jedynym kryterium dla kandydatów. Równie ważne są kompetencje przywódcze, doświadczenie w zarządzaniu ludźmi, przedsiębiorczość i gotowość do aktywnego prowadzenia restauracji. Najlepsi kandydaci to często osoby, które osiągnęły już wiele w swojej dotychczasowej karierze, ale nadal szukają kolejnych wyzwań i możliwości dalszego rozwoju.

W szczególnych przypadkach wymagana kwota środków własnych może być niższa, najważniejsze jest wysokie dopasowanie kandydata do profilu franczyzobiorcy McDonald's i odpowiednia motywacja.

Na jaką rentowność można liczyć?

– Na poziom zysków wpływa wiele czynników, m.in. lokalizacja restauracji i jej format, sytuacja rynkowa oraz sposób zarządzania biznesem. Na podstawie naszych doświadczeń wiemy jednak, że oczekiwany zwrot z inwestycji we franczyzę McDonald's wynosi średnio 20 proc. rocznie. Przy zakładanym poziomie działalność zwraca się w ciągu 5-7 lat.

Warto jednak podkreślić, że jest to model tworzony z myślą o długoterminowym rozwoju. Umowy franczyzowe zawieramy na 20 lat, a wielu franczyzobiorców z czasem przejmuje kolejne restauracje, rozwijając własne organizacje i budując wartość biznesu w długiej perspektywie.

Właściwie to kim są wasi franczyzobiorcy? Co robili wcześniej, z jakim doświadczeniem przychodzili do sieci?

– Spotykamy dziś dwie główne grupy kandydatów do franczyzy. Z jednej strony są to doświadczeni managerowie, często pracujący wcześniej w dużych organizacjach, którzy po latach rozwoju zawodowego nie szukają już kolejnego awansu, ale możliwości budowania własnego biznesu. Z drugiej strony są to przedsiębiorcy z różnych branż, którzy decydują się na dołączenie do dużego i znanego brandu.

Wśród naszych franczyzobiorców są również osoby, które wcześniej rozwijały swoją karierę w strukturach McDonald's Polska i zdecydowały się wykorzystać zdobyte doświadczenie, ale w nowej roli. Niezależnie od wcześniejszego doświadczenia każdy kandydat przechodzi szkolenie, które trwa ok. 9 miesięcy, przygotowujące do prowadzenia restauracji. W tym czasie poznaje działalność restauracji od podstaw, zdobywając doświadczenie na różnych stanowiskach. Szkolenie praktyczne uzupełniają warsztaty i kursy teoretyczne, a kolejne etapy kończą się testami potwierdzającymi znajomość procedur i standardów.

Piszecie, że nowi franczyzobiorcy przejmują działające restauracje: zostaje się właścicielem takiego lokalu czy „kierownikiem", a może to jest jakaś forma pośrednia? Jak to wygląda od strony formalnej?

– Franczyzobiorca jest niezależnym przedsiębiorcą i operatorem restauracji, a nie jej kierownikiem zatrudnionym przez McDonald's. Prowadzi własną firmę na podstawie umowy franczyzowej, odpowiada za wyniki, zespół i codzienne decyzje operacyjne, działając jednocześnie w ramach standardów marki. Nowi franczyzobiorcy przejmują działające już restauracje korporacyjne McDonald's, dzięki czemu od początku zarządzają funkcjonującym biznesem z doświadczonym zespołem i wypracowaną, ustabilizowaną pozycją na lokalnym rynku.

Nie są natomiast właścicielami nieruchomości, w której znajduje się lokal. Za wyszukiwanie lokalizacji i rozwój sieci odpowiada McDonald's. Franczyzobiorca jest więc właścicielem wyposażenia przedsiębiorstwa prowadzonego pod szyldem marki i korzysta z jej wsparcia.

Z czego wynikają aż 20-letnie umowy franczyzowe?

– Dwudziestoletnia umowa odpowiada długofalowemu charakterowi współpracy. Pozwala obu stronom planować inwestycje i budować wartość firmy. Franczyzobiorca ma czas na rozwijanie organizacji i obejmowanie kolejnych restauracji. Długoterminowe podejście widać także w przykładach „second generation", kiedy dzieci franczyzobiorców chcą kontynuować rodzinny biznes. Nie oznacza to automatycznego przekazania restauracji. Każdy kandydat, także członek rodziny, musi przejść pełny proces rekrutacji i szkolenia oraz spełnić wymagania stawiane przyszłym franczyzobiorcom.

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

88 PROC FIRM KORZYSTA JUŻ Z AI

Dlaczego przewagę zyskają tylko nieliczne?

Jeszcze kilka lat temu sztuczna inteligencja kojarzyła się głównie z filmami science fiction jak Matrix. W krótkim czasie stała się jednym z narzędzi, które w biznesie wykorzystuje się na co dzień

Według globalnego badania już 88 proc. przedsiębiorstw korzysta ze sztucznej inteligencji w co najmniej jednym obszarze działalności, a 7 proc. już wdrożyło AI na poziomie całej firmy. Paradoksalnie ta powszechność sprawia, że trudniej zbudować przewagę, która wyróżni nasz biznes na tle innych – o prowizoryczną implementację sztucznej inteligencji już nie trudno. Dziś o efektach wdrożenia AI do firmy decyduje sposób, w jaki organizacja potrafi dopasować ją do swojego modelu operacyjnego.

Demokratyzacja AI

Trwająca od końca 2022 roku demokratyzacja sztucznej inteligencji, zapoczątkowana udostępnieniem pierwszych powszechnie dostępnych modeli konwersacyjnych, sprawia, że dostęp do zaawansowanych narzędzi przestał być domeną największych i najnowocześniejszych organizacji. Jeszcze do niedawna ich wdrożenie wymagało specjalistycznych kompetencji i wysokich nakładów, przekraczających budżety mniejszych przedsiębiorstw. Z wielu rozwiązań można teraz korzystać w modelu subskrypcyjnym, dlatego sam dostęp do technologii przestaje być czynnikiem, który pozwala wyróżnić się na tle konkurencji – największy wpływ na kształtowanie przewagi konkurencyjnej ma więc sposób jej wykorzystania, szczególnie poprzez włączanie AI w procesy biznesowe.

– Choć większość przedsiębiorstw korzysta już ze sztucznej inteligencji, robi to na bardzo różnym poziomie zaawansowania. Część organizacji wykorzystuje AI głównie do usprawniania wybranych zadań, inne przeprojektowują z jej pomocą kluczowe obszary działalności, a tylko nieliczne traktują ją jako impuls do tworzenia nowych produktów, usług czy nawet zmiany modelu biznesowego. Ponad jedna trzecia firm znajduje się właśnie na tym najbardziej zaawansowanym etapie transformacji. Co istotne, niezależnie od przyjętego podejścia, przedsiębiorstwa deklarują wzrost produktywności i efektywności – komentuje Mateusz Żukowski, Head of Automation & AI w Intrum.

Najpierw problem, później rozwiązanie

By rzeczywiście rozwijać się z użyciem sztucznej inteligencji, nie wystarczy po prostu zapłacić za kolejny miesiąc planu pro. Dostawcy prześcigają się w udostępnianiu nowych funkcji, które ukrywane są za coraz to wyższymi progami płatności. Można odnieść wrażenie, że wystarczy wybranie tego największego pakietu z większym wachlarzem opcji.

– Jednym z najczęstszych błędów jest rozpoczynanie wdrożenia od wyboru narzędzia. Tymczasem pierwsze pytanie powinno brzmieć: jaki problem chcemy rozwiązać? Dopiero wtedy można ocenić, czy sztuczna inteligencja rzeczywiście będzie najlepszym rozwiązaniem. Trzeba też ustalić, jak zmierzymy efekty jej wykorzystania. W przeciwnym razie łatwo skończyć z kolejną opłacaną subskrypcją, z której korzysta się sporadycznie lub w sposób, który nie przekłada się na wyniki organizacji. To strata dwóch cennych zasobów: czasu i pieniędzy – mówi Mateusz Żukowski.

Aby sztuczna inteligencja rzeczywiście wspierała biznes, organizacja musi zadbać również o sposób korzystania z narzędzi oraz weryfikację generowanych przez nie treści.

– Firmy inwestują w narzędzia, a pracownicy uczą się wykorzystywać je w codziennej pracy. Samo zdobycie tych kompetencji nie wystarczy jednak, jeśli nie towarzyszy mu uporządkowane podejście do wykorzystania AI i krytyczna ocena generowanych odpowiedzi. Modele językowe są projektowane tak, aby brzmiały naturalnie i budziły zaufanie, ale właśnie to może prowadzić do bezrefleksyjnego przyjmowania ich odpowiedzi za prawdziwe. Modele, które są trenowane do odpowiadania w bardziej empatyczny sposób, popełniały od 10 do nawet 30 punktów procentowych więcej błędów niż ich wcześniejsze, bardziej bezpośrednie wersje. Wykazywały również skłonności do potwierdzania nieprawdziwych przekonań użytkowników i przekazywania nieścisłych informacji. W środowisku biznesowym taka pomyłka może przełożyć się na błędną analizę, niewłaściwe decyzje lub obranie kierunku, który nie przyniesie organizacji oczekiwanych efektów – wskazuje ekspert.

Potrzebne są zasady

By uchronić się przed takim scenariuszem, warto zagłębić się w AI governance. Skuteczne wykorzystanie sztucznej inteligencji wymaga czegoś więcej niż odpowiednio dobranych narzędzi i kompetencji pracowników. AI governance to zbiór procedur, które pomagają wykorzystywać sztuczną inteligencję w sposób bezpieczny, zgodny z celami organizacji i obowiązującymi regulacjami. Na co dzień oznacza to określenie, w jakich procesach AI może być wykorzystywana, kto odpowiada za weryfikację jej odpowiedzi oraz w jaki sposób oceniane są efekty wdrożeń. Według badań [4] dobrze przygotowaną strategię wykorzystania AI deklaruje 42% przedsiębiorstw, natomiast wysoki poziom gotowości w tym zakresie osiągnęło jedynie 30% organizacji. – AI governance pomaga również odpowiedzieć na pytanie, gdzie sztuczna inteligencja rzeczywiście może przynieść wartość. Nie każdy proces wymaga automatyzacji i nie każde zadanie powinno być przekazywane modelom językowym. W wielu przypadkach znacznie większe korzyści przynosi usprawnienie jednego powtarzalnego procesu niż próba wdrożenia AI w całej organizacji jednocześnie. W Intrum traktujemy sztuczną inteligencję jako narzędzie wspierające pracowników, a nie zastępujące ich. To człowiek powinien podejmować ostateczne decyzje, weryfikować wyniki i odpowiadać za ich jakość, szczególnie tam, gdzie mają one wpływ na klientów lub działalność firmy – mówi Mateusz Żukowski. Znaczenie odpowiedzialnego podejścia będzie dodatkowo rosło wraz z wdrażaniem przepisów AI Act. W przypadku systemów uznawanych przez regulacje za wysokiego ryzyka firmy będą musiały wykazać, że sposób wykorzystania sztucznej inteligencji nie stwarza zagrożenia dla bezpieczeństwa ani nie prowadzi do naruszenia praw osób, których dotyczą podejmowane z jej pomocą decyzje. ●

Same narzędzia nie wystarczą

Implementacja sztucznej inteligencji nie kończy się na zakupie dostępu do narzędzia. Aby inwestycja przyniosła oczekiwane rezultaty, organizacja musi zdecydować, które zadania warto przekazać AI, które nadal powinny pozostać po stronie człowieka oraz jak połączyć pracę obu stron.

Nie istnieje uniwersalny model wdrożenia sztucznej inteligencji. Organizacje różnią się procesami, strukturą i celami biznesowymi, dlatego każda z nich musi samodzielnie określić, gdzie AI może przynieść największą wartość. To właśnie umiejętność dopasowania technologii do własnego sposobu działania, a nie sam fakt jej wykorzystania, będzie decydować o tym, które przedsiębiorstwa zbudują dzięki AI trwałą przewagę konkurencyjną.

34453289



Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

CHCESZ BYĆ FRANCZYZOBIORCĄ?

Ma to swoje zalety, ale przemyśl sprawę na chłodno

Samodzielność w biznesie otwiera nowe możliwości, ale ma też swoją cenę. Działanie we franczyzowej sieci to spore ułatwienie

Jednak wybór szyldu i formy współpracy z franczyzodawcą też trzeba bardzo dobrze przeanalizować, zanim podejmie się decyzję. Tym bardziej, że rynek się zmienia. Nie każda branża ma dziś potencjał, nie każda ma przed sobą przyszłość.

Na polskim rynku działa obecnie ok. 1 tys. sieci franczyzowych, a franczyzobiorców jest ok. 80 tys. To też ważny sektor pod względem zatrudnienia. Franczyzodawcy i franczyzobiorcy tworzą miejsca pracy na terenie całego kraju – w sumie ok. pół miliona, biorąc pod uwagę zarówno centrale zarządzające konkretnymi sieciami, jak i placówki franczyzowe.

Te ostatnie zatrudniają średnio od dwóch do pięciu pracowników. Franczyza bardzo mocno wpisuje się więc w typowy dla polskiej gospodarki profil przedsiębiorcy z sektora MŚP, przy czym prawie w całości chodzi tu o firmy małe, a nieraz po prostu mikro.

Rynek franczyzy jest u nas bardzo różnorodny

Obejmuje zarówno duże, międzynarodowe sieci, jak i polskie marki oraz firmy działające w wielu różnych branżach i w oparciu o odmienne modele współpracy.

Od pewnego czasu toczy się dyskusja na temat uregulowania franczyzy w naszym kraju. Niełatwa właśnie ze względu na wspomnianą różnorodność rynku i modeli franczyzowych.

Obecnie funkcjonuje Kodeks Dobrych Praktyk dla Rynku Franczyzy, który jest oddolną inicjatywą środowisk związanych z rynkiem franczyzy, w tym Polskiej Organizacji Franczyzodawców. Kodeks promuje przejrzyste i etyczne zasady współpracy pomiędzy franczyzodawcami a franczyzobiorcami. Wśród firm, które go podpisały, są m.in. McDonald's, DaGrasso, Bricomarché, Intermarché, Gatta i wiele innych znanych marek.

– Pojawiają się również głosy wskazujące na potrzebę ustawowego uregulowania wybranych aspektów franczyzy. Taka regulacja mogłaby dodatkowo wesprzeć rozwój rynku i wzmocnić standardy przejrzystej współpracy, pod warunkiem że będzie uwzględniała specyfikę i różnorodność modeli franczyzowych. Jako Polska Organizacja Franczyzodawców bierzemy aktywny udział w dyskusji dotyczącej przyszłych regulacji. Zależy nam przede wszystkim na tym, aby ewentualne rozwiązania były dobrze przemyślane, proporcjonalne i odpowiadały na rzeczywiste potrzeby rynku. Uważam, że warto kontynuować dialog i wspólnie wypracowywać rozwiązania, które będą sprzyjały stabilnemu rozwojowi franczyzy w Polsce – mówi Monika Dąbrowska, prezes Polskiej Organizacji Franczyzodawców.

Pokoleniowa szansa przed siłowniami

Niezależnie od ewentualnych regulacji, rynek franczyzy w Polsce wchodzi w nową fazę rozwoju. Co się zmienia? Kluczowym kierunkiem stają się dziś mniejsze miejscowości, w których wciąż występuje znaczna luka pod względem usług. Dla wielu branż otwiera się tu ciekawa przestrzeń do eksploracji.

Przykładem może być tu branża fitness i siłowni. Według Marcina Dobrowolskiego, prezesa i masterfranczyzobiorcy sieci siłowni bezobsługowych Fit+, aż 7 milionów Polaków w wieku 19-59 lat mieszka w miejscowościach całkowicie pozbawionych profesjonalnej infrastruktury treningowej. Oznacza to, że aż ponad 1800 gmin w Polsce nie posiada na swoim terenie ani jednego sieciowego klubu fitness.

– W Polsce jako Fit+ jesteśmy obecni od czterech lat. Od samego początku obraliśmy jasną strategię: rozwój w mniejszych miejscowościach, nawet tych od tysiąca mieszkańców. Obecnie mamy 16 działających siłowni, obsługujących średnio ok. 230 klientów oraz 31 nowo podpisanych umów franczyzowych. Docelowo chcemy mieć 200 lokalizacji. Polski rynek fitness jest bardzo chłonny. Według mnie w całym kraju jest przestrzeń na utworzenie ponad 1000 takich obiektów. Dopiero wtedy dostęp do siłowni w mniejszych i dużych miastach będzie porównywalny. My natomiast docelowo chcemy mieć 200 lokalizacji Fit+ – przyznaje Marcin Dobrowolski.

Według prognoz, wysokie tempo rozwoju branży fitness utrzyma się jeszcze przez co najmniej 30 lat. Czy na pewno? A co z tendencjami demograficznymi? Czy starzejące się społeczeństwo rzeczywiście będzie zainteresowane chodzeniem do siłowni?

Cóż, może nie warto dziś patrzeć na pesel. Wydaje się, że następuje istotna zmiana pokoleniowa. Polska nadrabia dystans do Europy Zachodniej, gdzie z siłowni korzystają także 80-latkowie, co oznacza, że duża fala seniorów jest wciąż przed branżą fitness. Inna sprawa, czy jest na nią gotowa, bo 80-latkowie nie będą jednak ćwiczyć tak samo jak ludzie młodsi o pół wieku lub więcej.



FOT. SHUTTERSTOCK

Liczy się chłodna rozwaga

Decyzja o inwestycji w biznes franczyzowy powinna być przemyślana, bo to przedsięwzięcie na lata. Wizja działania na własny rachunek, a równocześnie z konkretnym wsparciem sieci i pod znanym szyldem może być kusząca. I rzeczywiście ma to swoje zalety. Ale łączy się też z określonym ryzykiem, większą odpowiedzialnością i nieprzewidywalnością niż stabilna praca na etacie w określonych godzinach i ze stałą pensją.

Nie każdy chce się mierzyć z wyzwaniami, które dla przedsiębiorców są chlebem codziennym, w tym przede wszystkim stosunkowo wysokie koszty prowadzenia działalności wraz z wynagrodzeniem pracowników na wymaganym minimalnym poziomie ponad 4 tys. zł brutto, do tego wysokie podatki, rosnące ceny energii itd. Z drugiej strony, etat nigdy nie otwiera takich możliwości jak własna działalność. Coś za coś. Z tego wszystkiego trzeba zdawać sobie sprawę i podjąć decyzję nie na podstawie impulsu, lecz bardzo rozważnie.

Z klubu nocnego do klubu fitness

Zmiana nawyków społecznych jest jednak faktem i wywołuje efekt domina na rynku – widać to zwłaszcza w branży rozrywkowej. Moda na zdrowy tryb życia rykoszetem odbiła się na biznesie alkoholowym i nocnej rozrywki. Odwrót Pokolenia Z od alkoholu oraz rosnące koszty stałe przy topniejącej liczbie klientów zmuszają przedsiębiorców z sektora rozrywkowego do redefiniowania swojego biznesu. Ich kapitał coraz mocniej przepływa w stronę sektora fitness, który wyrasta na głównego beneficjenta rynkowych przemian i nowe centrum życia towarzyskiego.

Ilustracją tego trendu może być przypadek Błażeja Mielnika, byłego właściciela klubu muzycznego, a teraz franczyzobiorcy, który po latach prowadzenia klubu nocnego wycofał się z tej branży i zainwestował w zautomatyzowaną siłownię sieci Fit+.

– Rezygnacja z działalności w branży rozrywkowej była wynikiem chłodnej analizy procesów rynkowych. Pandemia trwale zmieniła wzorce zachowań – młodsze pokolenie przeniosło relacje do sfery cyfrowej, a gdy wychodzi z domu, robi to w konkretnym celu, rzadziej stawiając na spontaniczną zabawę. Obecnie jednym z ich najczęstszych celów jest właśnie siłownia. Zmiana preferencji na rzecz zdrowego stylu życia, naturalnie wpłynęła na strukturę przychodów w lokalu. Klienci zamiast alkoholu zaczęli kupować głównie wodę i napoje bezalkoholowe. Obserwując, jak siłownie przejmują od lokali rozrywkowych funkcję głównych przestrzeni spotkań, zdecydowałem o wyjściu z rynku rozrywkowego i alokacji kapitału w sektor fitness. Dziś to obiekty sportowe stały się nowoczesnymi centrami integracji społecznej – zauważa Błażej Mielnik.

Co jeszcze się zmienia

Do niedawna prym wśród sieci wiodła gastronomia, a wśród franczyzobiorców – branża spożywcza. Dziś układ sił wygląda jednak inaczej. Na sytuację lokali gastronomicznych mocno i negatywnie wpłynęła pandemia, a kolejne niekorzystne zmiany przypieczętowały rosnące ceny oraz koszty pracy.

Rynek oczywiście zareagował, próbując się przystosować do takich warunków. Pojawiły się mniejsze, bardziej elastyczne formaty działalności, jak food trucki, jednak i ta moda z czasem przeminęła. Z kolei branża spożywcza nadal utrzymuje wysoką liczbę wśród franczyzobiorców głównie przez Żabkę, która intensywnie rozwija swoją sieć. Aktualnie pod jej marką funkcjonuje już 13 tysięcy sklepów stacjonarnych.

Jaki biznes franczyzowy wybrać? Która branża oferuje najwyższe dochody? O tym decyduje wiele zmiennych. Przed wyborem konkretnej sieci warto bardzo dokładnie i bez emocji przeanalizować nie tylko jej bieżącą sytuację i plany rozwoju, ale przede wszystkim odporność na przyszłe wyzwania, a także potencjał wzrostu całego sektora.

Bardzo istotny jest oczywiście również model współpracy między siecią a franczyzobiorcą. Wspomniana różnorodność polskiego rynku jest naprawdę bardzo duża. Pod niektórymi szyldami franczyzobiorca jest w praktyce sprzedawcą, ale są też i takie sieci, które oczekują niemal pełnej samodzielności. Który wariant jest lepszy? To już kwestia indywidualna. Własne oczekiwania i możliwości też warto na chłodno przeanalizować i odpowiedzieć sobie na pytanie, w jakiej roli i z jakim zakresem odpowiedzialności poczujemy się dobrze.

Trzeba też uważnie prześledzić historię wybranej sieci oraz poznać opinie na jej temat. Jeśli to możliwe, zdecydowanie warto porozmawiać z kilkoma franczyzobiorcami, zarówno tymi doświadczonymi, jak i początkującymi. Chodzi o to, by mieć do analizy różne punkty widzenia.

Można też wybrać się na targi franczyzy i bezpośrednio porozmawiać z przedstawicielami obecnych tam sieci. Taki kontakt daje szansę zadania różnych szczegółowych pytań. Najbliższa edycja takich targów w Warszawie 22-23 października.

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

SIEĆ POSZUKUJE LOKALI

Wingstop wchodzi do Polski

To jedna z najszybciej rozwijających się amerykańskich sieci gastronomicznych specjalizujących się w skrzydełkach kurczaka, wchodzi na polski rynek.

Lemon Pepper Holdings, założone w 2018 r., zbudowało pozycję Wingstop jako jednej z najbardziej rozpoznawalnych marek typu fast casual w Wielkiej Brytanii i Irlandii – z blisko 100 restauracjami i przychodami sięgającymi 216 mln GBP w 2025 r. Po debiucie w Irlandii spółka podpisała umowę o rozwoju sieci w Polsce. Polska stała się pierwszym rynkiem Europy Środkowej w planach ekspansji grupy.

Wingstop poszukuje lokalizacji w największych polskich miastach

Z z priorytetem dla topowych obiektów handlowych w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Trójmieście i Poznaniu. Sieć stawia na wysokoformatowe, dobrze skomunikowane lokale w centrach handlowych i przy najlepszych ulicach handlowych, oferujące ekspozycję na duży ruch pieszy.

– Polska jest jednym z najdynamiczniej rozwijających się rynków konsumenckich w Europie Środkowej. Silna gospodarka, młoda i wymagająca baza klientów poszukujących autentycznych, wyrazistych smaków oraz rozwijający się sektor restauracyjny – to środowisko, w którym Wingstop może budować pozycję rynkową. Nie wchodzimy tu z ostrożnością – wchodzimy z przekonaniem, że Polska jest właściwym rynkiem, we właściwym momencie – mówi Chris Sherriff, CEO, Lemon Pepper Holdings.



FOT. P.CARTWRIGHT

Brytyjski Lemon Pepper Holdings

Będzie operatorem restauracji w Polsce. To master franczyzobiorca Wingstop w Wielkiej Brytanii i Irlandii, prowadzący ponad 100 lokali na tych rynkach. CBRE zostało wybrane jako wyłączny doradca ds. pozyskiwania lokali pod restauracje sieci w Polsce.

Gastronomia napędza popyt na najlepsze lokalizacje w Polsce

Wejście Wingstop do Polski wpisuje się w szerszy trend rosnącej aktywności marek gastronomicznych na rynku nieruchomości handlowych nad Wisłą. Według danych CBRE, w pierwszym półroczu 2026 r. łączne zasoby nowoczesnej powierzchni handlowej w Polsce przekroczyły 15,85 mln mkw. Koncepty food & beverage, rozrywkowe oraz wellness systematycznie zwiększają swój udział w mixie najemców, stając się kluczowym motorem popytu i narzędziem repozycjonowania obiektów handlowych. W 2024 r. na polski rynek weszło 26 nowych zagranicznych marek, a popyt ze strony operatorów gastronomicznych pozostaje jednym z głównych czynników napędzających aktywność najemców.

– Wejście Wingstop to kolejny sygnał, że Polska jest dziś jednym z priorytetowych rynków ekspansji dla globalnych marek gastronomicznych. Konsumenci w największych polskich miastach są gotowi na nowe, wyróżniające się koncepty, a właściciele obiektów handlowych aktywnie przyciągają marki, które generują ruch i budują wizerunek destynacji. Cieszymy się, że efektem naszej współpracy na wyłączność z Wingstop i Lemon Pepper Holdings jest wejście silnej marki ze sprawdzonym modelem biznesowym na perspektywiczny polski rynek – mówi Anna Rokicka, Associate Director, CBRE.

34453431

Bez drogi na skróty, czyli własny biznes, ale na określonych zasadach

Własny biznes daje samodzielność, ale oznacza też odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Franczyza tego nie zmienia, ale pozwala ograniczyć część ryzyk związanych z prowadzeniem firmy.

Przedsiębiorca korzysta z rozpoznawalnej marki, produktów i technologii, ale jednocześnie zobowiązuje się działać według określonych standardów. Według danych Polskiej Organizacji Franczyzodawców po pięciu latach działalność prowadzi nadal 80% franczyzobiorców wobec 20% przedsiębiorców działających samodzielnie.

Istotą franczyzy jest połączenie przedsiębiorczości z działaniem w ramach gotowego modelu. Nie jest ona jednak rozwiązaniem dla każdego. Dla osób, które chcą samodzielnie decydować o każdym elemencie działalności, może to być ograniczenie. Dla pozostałych wartością będzie to, że nie muszą budować biznesu od podstaw.

Z perspektywy 20 lat

Franczyzobiorca Żabki prowadzi własną działalność gospodarczą, zatrudnia zespół i odpowiada za codzienne funkcjonowanie sklepu, jego wyniki oraz jakość obsługi. Jednocześnie działa w ramach modelu, w którym wiele elementów i standardów operacyjnych zostało już wypracowanych. Oznacza to mniej niewiadomych, ale dalej odpowiedzialność za wynik. Wie o tym Katarzyna Kasztelan, która prowadzi sklep Żabka od ponad 20 lat:

– *Ten biznes zmieniał się razem z siecią i klientami. Zostałam w tym modelu, bo wiem, czego mogę oczekiwać od sieci, a jednocześnie to ja odpowiadam za swój biznes. Franczyza nie usuwa ryzyka i nie zastępuje przedsiębiorcy, ostatecznie to ja prowadzę firmę, buduję zespół i odpowiadam za codzienne decyzje* – **mówi Katarzyna Kasztelan, franczyzobiorczyni Żabki ze Szczecina**.

Franczyza nie zastąpi odpowiedzialności

Rolą sieci jest stworzenie zaplecza, dzięki któremu franczyzobiorca nie musi wszystkiego organizować sam. Żabka zapewnia wyposażony i zatowarowany sklep, szkolenia, logistykę, działania marketingowe, wsparcie operacyjne i technologiczne oraz opiekę partnera ds. sprzedaż ale oczekuje również działania zgodnie z obowiązującymi standardami i procedurami. Obowiązują tu ścisłe reguły, których przedsiębiorca zobowiązuje się przestrzegać – nie może np. samodzielnie zmieniać układu produktów na półkach czy organizować własnych promocji. W zamian jednak otrzymuje narzędzia technologiczne takie jak OptiPlan czy Cyberstore, które pomagają organizować pracę w sklepie, planować zadania i na bieżąco monitorować najważniejsze wskaźniki biznesowe. Krystian Galusik, który od pięciu lat prowadzi sklep Żabka, podkreśla, że sam wybór rozpoznawalnej marki nie zastępuje codziennej pracy przedsiębiorcy:



– *Szybko przekonałem się, że sam szyld nie prowadzi biznesu za przedsiębiorcę. Trzeba być obecnym, wyciągać wnioski z błędów i pracować nad wynikiem* – **mówi Krystian Galusik, franczyzobiorca Żabki z Ostrowa Wielkopolskiego**. – *Mój dzień oznacza więc nie tylko pilnowanie sprzedaży, ale też organizowanie pracy zespołu, reagowanie na bieżące sytuacje i uczenie się, jak coraz lepiej zarządzać biznesem. Dziś mam doświadczenie i zgrany zespół, ale nadal wiem, że odpowiedzialność za ten biznes jest po mojej stronie* – dodaje Krystian Galusik.

Franczyza nie jest więc drogą na skróty ani gwarancją sukcesu. Nie jest też etatem pod inną nazwą. To własny biznes, w którym przedsiębiorca bierze odpowiedzialność za wynik, ale nie zaczyna od zera i nie musi budować wszystkiego od podstaw. Więcej informacji o franczyzie z Żabką: www.zabka.pl/franczyza

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

34447724

Franczyza nie skaluje się sama

Xtreme Brands wchodzi w kolejny etap wzrostu – tylko w tym roku grupa otworzy blisko 100 nowych lokalizacji. 6 października Xtreme Fitness Gyms otworzy 200. klub w Polsce, a dziewięć dni później wejdzie na rynek czeski z pierwszą lokalizacją w Opavie. Równolegle Xtreme KiDS przyspiesza rozwój, a do portfolio dołącza STRONG Pilates – butikowy koncept otwierający grupę na kolejny segment rynku. O tym, dlaczego fitness przyciąga dziś przedsiębiorców i czym różnią się trzy modele franczyzowe Xtreme Brands, mówi Filip Puchalski, Commercial Director Xtreme Brands.

Prawie 100 nowych lokalizacji w ciągu roku. Czy taka skala jest dziś argumentem dla kogoś, kto rozważa franczyzę Xtreme Brands?

Sama skala nie powinna przesądzać o wyborze franczyzy. Dla przyszłego partnera franczyzowego ważniejsze jest to, co za nią stoi. Jeśli firma potrafi równolegle otwierać kolejne lokalizacje, prowadzić sprzedaż przed otwarciem i zapewniać wsparcie operacyjne, to znaczy, że model został już wielokrotnie sprawdzony.

Przy 200 lokalizacjach nie da się opierać biznesu na improwizacji – potrzebne są procesy, standardy i ludzie, którzy wiedzą, za co odpowiadają. Z perspektywy franczyzobiorcy właśnie na tym polega wartość skali: nie zaczyna budowania biznesu od pustej kartki, ale wchodzi w system, który jest już uporządkowany i działa w wielu miejscach.

Dlaczego w ogóle fitness jest dziś interesującym rynkiem dla przedsiębiorcy?

Rynek fitness wciąż rośnie, ale coraz wyraźniej widać, że nie rośnie już według jednego schematu. Według danych EuropeActive i Deloitte liczba osób posiadających karnety w europejskich klubach fitness zwiększyła się z 71,4 mln w 2024 roku do 75,5 mln rok później. To wzrost o 4,1 mln w ciągu jednego roku, a EuropeActive szacuje, że do 2030 roku liczba członków klubów w Europie przekroczy 100 mln. Równolegle rozwija się segment butikowy i koncepty wyspecjalizowane w konkretnych formach treningu.

Wraz z rynkiem różnicują się potrzeby klientów. Fitness przestaje oznaczać jeden model klubu i jeden sposób ćwiczenia – a wraz z tym zmieniają się również modele biznesowe, które mogą na tym rynku działać.

I dlatego Xtreme Brands rozwija trzy marki?

Dokładnie. Xtreme Fitness Gyms to pełnowymiarowy klub fitness, Xtreme KiDS – koncept aktywnej zabawy dla dzieci, a STRONG Pilates – butikowe studio łączące pilates, trening siłowy i cardio. Każdy z tych formatów działa w innej skali, wymaga innego poziomu inwestycji i inaczej wymaga jego codzienne prowadzenie.

Nie chodzi o to, żeby każdemu przedsiębiorcy proponować ten sam model. Trzy marki dają nam większą elastyczność, ale przede wszystkim pozwalają lepiej dopasować format biznesu do realnych możliwości i ambicji przyszłego partnera.

Pilates przeżywa teraz szczególnie mocny moment. To moda czy trwały kierunek?

Na tym etapie trudno już mówić wyłącznie o modzie. Według danych ClassPass pilates był w 2025 roku najczęściej rezerwowaną formą treningu na świecie trzeci rok z rzędu, a liczba rezerwacji wzrosła o 66 proc. To pokazuje, że zainteresowanie nie jest chwilowym skokiem, tylko częścią szerszej zmiany: klienci coraz częściej wybierają mniejsze formaty, wyraźnie zdefiniowaną metodę treningową i zajęcia prowadzone według konkretnego programu.

STRONG Pilates wpisuje się w ten kierunek, ale nie jest klasycznym studiem pilatesu. Łączy pilates, trening siłowy i cardio w 45-minutowych zajęciach. Z punktu widzenia przedsiębiorcy oznacza to zupełnie inny model niż duży klub fitness: mniejszą powierzchnię i zespół, ale też większą zależność od frekwencji, dobrze ułożonego grafiku i jakości każdej pojedynczej sesji.



Filip Puchalski, Commercial Director Xtreme Brands

6 października otwieracie 200. Xtreme Fitness Gyms. Co jest dziś trudniejsze: znaleźć dobry lokal czy dobrego partnera franczyzowego?

Dobry lokal jest ważny, ale nawet najlepszy adres nie poprowadzi klubu za właściciela. Można mieć świetną lokalizację, duży parking i dobry ruch, a mimo to zbudować przeciętny biznes. Dlatego przy wyborze partnerów nie patrzymy wyłącznie na kapitał.

Pieniądze są potrzebne, ale nie zastąpią zaangażowania, umiejętności pracy z ludźmi ani przedsiębiorczej czujności. Trzeba śledzić wyniki, znać swój zespół, rozumieć lokalny rynek i reagować, zanim drobny problem zacznie ciążyć na całym biznesie. Dobry lokal można znaleźć. Dobrego partnera lub partnerkę trzeba po prostu dobrze wybrać.

Zdarza się wam powiedzieć kandydatowi: nie?

Tak, choć nie jest to decyzja podejmowana pochopnie. Czasem okazuje się po prostu, że oczekiwania obu stron są na tyle różne, że trudno byłoby na nich zbudować dobrą współpracę.

Franczyza daje gotowy model, technologię, know-how, marketing, standardy i wsparcie. Pozwala też uniknąć części błędów, które sieć ma już za sobą. Nie zdejmuje jednak z właściciela odpowiedzialności za ludzi, wyniki i codzienne decyzje. Najlepsze lokalizacje prowadzą przedsiębiorcy, którzy traktują franczyzę jak własny biznes.

Po 200 klubach wychodzicie do Czech. Co ta ekspansja mówi potencjalnemu franczyzobiorcy w Polsce?

Przede wszystkim pokazuje, że jesteśmy gotowi zrobić kolejny krok. To bardzo praktyczny sprawdzian. Łatwo powiedzieć, że dany model można powielać. Znacznie trudniej przenieść go do innego kraju – z innymi klientami, konkurencją i rynkiem pracy. Nie chcemy kopiować polskich rozwiązań jeden do jednego. Zależy nam na zachowaniu tego, co działa najlepiej i na elastyczności tam, gdzie rynek wymaga innego podejścia.

Gdyby dziś przyszedł do pana przedsiębiorca i powiedział: „mam kapitał i chcę wejść we franczyzę", od czego powinien zacząć?

Od policzenia biznesu bez hurraoptymizmu i sprawdzenia franczyzodawcy równie dokładnie, jak franczyzodawca sprawdza przyszłego partnera.

W przypadku Xtreme Fitness Gyms mówimy dziś o inwestycji rzędu około 1,2 mln zł. Na otwarcie klubu potrzebny jest wkład własny w wysokości około 450 tys. zł, natomiast pozostałą część wartości inwestycji stanowi sprzęt finansowany leasingiem. Sam kapitał jednak nie wystarczy. Trzeba odpowiedzieć sobie także na pytanie, czy ten model biznesowy rzeczywiście do nas pasuje i czy chcemy angażować się w jego codzienne prowadzenie.

Pojechałbym do działających lokalizacji i porozmawiał z partnerami. Zapytał nie tylko o samo otwarcie, ale też o to, co dzieje się pół roku czy dwa lata później. Jak wygląda wsparcie, kiedy wynik odbiega od planu? Za co odpowiada centrala, a za co właściciel?

Jeśli ktoś dopiero zaczyna przyglądać się temu modelowi, dobrym pierwszym krokiem może być nasz bezpłatny webinar informacyjny.

Szczegóły są dostępne na
xtremebrands.pl

Wydawnictwo zawiera materiały promujące wymienionych w nim reklamodawców.

eprasa.pl dd125f48ec

wyborcza

DUŻY FORMAT

REDAGUJĄ: Mariusz Burchart (red. naczelny), Ariadna Machowska

MAGAZYN REPORTERÓW

28 WRZEŚNIA 2026 | NR 38 / 1698

RYS. PIOTR CHATKOWSKI



Reportaż Arkadiusza Lorenca

SESJA Z PSYLOCYBINĄ

eprasa.pl dd125f48ec

Psylocybina. Poszerzone stany świadomości

CZTERY EKRANY naraz

Trip sitterka: Sesja z psylocybiną kosztuje u mnie tysiąc złotych. Jeżeli kogoś nie stać, biorę mniej. Najbezpieczniej, gdy są dwie osoby towarzyszące. Wtedy to koszt około półtora tysiąca.



ARKADIUSZ LORENC



– Od lat mam własne doświadczenia z psychodelikami. I kompetencje, by prowadzić terapię wspomaganą nimi – mówi Kinga (imię zmienione), psycholożka i psychoterapeutka. – Ukończyłam zagraniczne szkolenia w tym obszarze, w tym jedno trwające kilka lat. Pracuję m.in. z psylocybiną – dodaje.

Kinga przyjmuje w gabinecie w jednym z miast wojewódzkich. Jako psychoterapeutka po całościowym czteroletnim szkoleniu (prosi, by nie upubliczniać innych szczegółów) pracuje od prawie dziewięciu lat pod superwizją. Nie należy jednak i nie posiada certyfikatu żadnego z towarzystw psychoterapeutycznych.

Tomek, psychoterapeuta w trakcie szkolenia (ostatni rok w szkole trzeciej fali psychoterapii behawioralnych), oprócz klasycznej psychoterapii także fascynuje się pracą terapeutyczną z poszerzonymi stanami świadomości, które można osiągnąć m.in. dzięki przyjęciu psylocybiny zawartej w wybranych gatunkach grzybów psychodelicznych. Ukończył kilka zagranicznych szkoleń i treningów (m.in. MAPS oraz Grof Transpersonal Training). Żałuje, że nie może pracować bezpośrednio z psylocybiną, bo jest to w Polsce nielegalne.

TRIP SITTING, INTEGRACJA, TERAPIA

– Żeby w pełni zrozumieć, o co chodzi w terapii wspieranej psychodelikami, trzeba rozróżnić po pierwsze: towarzyszenie w doświadczeniu, czyli tzw. trip sitting, po drugie: integrację psychodeliczną i po trzecie: psychoterapię – zaznacza Tomek. – Trip sitter, czyli towarzysz doświadczenia psychodelicznego, jest obecny w jego trakcie. Taka osoba wie, że ktoś zażywa substancję, pomaga przygotować warunki: znaleźć odpowiednie miejsce z dala od innych, zapewnić spokój i ciszę, doradza, jaką dawkę grzybów przyjąć, i towarzyszy klientowi przez kilka godzin, czasem dłużej, w zależności od tego, jak przebiega sesja. Trip sitting w takiej formie jest nielegalny. Integrator doświadczeń psychodelicznych to osoba, która spotyka się z klientem jakiś czas po sesji z grzybami, by omówić to, co się wydarzało, i pomóc mu poukładać emocje. Integrator nie uczestniczy w sesji, nie musi znać dawki ani warunków, w jakich odbyła się psychodeliczna podróż. Integrator nie prowadzi długofalowej terapii z klientem – spotyka się z nim czasem raz, czasem kilka razy, w zależności od potrzeb. Odrębna kwestia to długofalowa psychoterapia wspierana okazjonalnie tripami psychodelicznymi, w której doświadczenie stanów poszerzonej świadomości staje się częścią całego procesu i może być powtarzane. Tym zajmują się niektórzy psychoterapeuci – na ogół zaznajomieni z zagadnieniem stanów poszerzonej świadomości.

Kinga, oprócz prowadzenia psychoterapii, bywa trip sitterką: – Jeżeli ktoś jest moim stałym pacjentem i decyduje się podczas psychoterapii na sesję z grzybami, nie towarzyszę mu w tym doświadczeniu. Proponuję, żeby zrobił to ktoś inny, wykwalifikowana osoba, do której mam zaufanie. Nie chcę być jednocześnie psychoterapeutką i trip sitterką, bo wtedy moja rola mogłaby zostać zinterpretowana nie tylko jako pomoc terapeutyczna, ale również jako ułatwianie użycia substancji, która jest nielegalna. Sam pomysł sięgnięcia po psychodeliki też musi wyjść od klienta – z tego samego powodu. Gdyby prawo mi pozwalało na więcej, pewnie działałabym odważniej. Teraz, jeśli mój pacjent decyduje się na takie doświadczenie, odbywa je z inną osobą, a później wraca do mnie na psychoterapię i pracujemy nad tym, co się wydarzyło podczas tripu. Z kolei ja czasem towarzyszę w takich doświadczeniach osobom kierowanym do mnie przez innych psychoterapeutów.

JAK TWARDY NARKOTYK

Tomek szacuje liczbę profesjonalnych trip sitterów w Polsce na kilkadziesiąt osób. Kinga mówi o kilkunastu klientach rocznie korzystających u niej z trip sittingu. Zestawienie tych dwóch liczb sugerowałoby skalę od kilkuset do tysiąca sesji rocznie. Nie wiadomo, czy te szacunki są poprawne, bo w Polsce psylocybina jest klasyfikowana jako substancja psychotropowa grupy I-P (substancje objęte najsurowszym reżimem kontroli i bez dopuszczonego zastosowania medycznego). Jej posiadanie, wytwarzanie i obrót są nielegalne, a substancje tej grupy mogą być legalnie używane wyłącznie w celach badawczych. Samo zażycie nie stanowi odrębnego przestępstwa, ale uznaje się, że aby zażyć – trzeba wcześniej posiadać.

Zasadniczo za posiadanie nawet niewielkiej ilości grozi do trzech lat więzienia, choć przy małej ilości na własny użytek sprawa bywa traktowana łagodniej. Bardziej niejednoznaczna jest sprawa tzw. growkitów i zarodników, z których można wyhodować dojrzałe grzyby, bo jeszcze nie zawierają psylocybiny. Gdy jednak z zestawu wyrastają grzyby, pojawia się odpowiedzialność karna za ich posiadanie.

Departament Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia poinformował mnie, że w ostatnich latach Główny Inspektor Farmaceutyczny zaobserwował wzrost zainteresowania medycznym i terapeutycznym zastosowaniem psylocybiny. Resort ostrzega jednak, że prowadzenie terapii z jej użyciem jest w Polsce nielegalne. Przepisy pozostawiają przy tym pewną furtkę: w uzasadnionych przypadkach lekarz może ordynować leki dopuszczone do obrotu w innych państwach, a prawo przewiduje możliwość ich sprowadzenia w ramach importu docelowego.

Na świecie bada się potencjał medyczny grzybów, szczególnie w zakresie leczenia depresji, zwłaszcza lekoopornej, choć wspomina się też o potencjale w zakresie leczenia zaburzeń lękowych, PTSD i uzależnień od alkoholu czy nikotyny. Terapie medyczne z użyciem psylocybiny zaczynają być od kilku lat oficjalnie dostępne, choć w nielicznych miejscach i w ograniczonym zakresie. Na przykład w Czechach od początku 2026 r. może być ona podawana w wybranych licencjonowanych szpitalach psychiatrycznych i klinikach, m.in. w leczeniu ciężkiej depresji bez objawów psychotycznych. W Australii od 2023 r. uprawnieni psychiatrzy mogą stosować psylocybinę u pacjentów z depresją lekooporną. Zarówno w Czechach, jak i w Australii jest to jednak terapia z użyciem niezarejestrowanego leku, dostępna w specjalnym, ściśle nadzorowanym trybie.

FOT. GETTY IMAGES



Do zastosowania terapeutycznego – a więc wspierającego rozwój osobisty czy pracę z emocjami – dopuściły psylocybinę niektóre stany USA. W Oregonie od 2023 r. osoby pełnoletnie mogą ją przyjmować w licencjonowanych ośrodkach – i to bez recepty, skierowania czy uprzedniej diagnozy, a Kolorado dopuściło nawet posiadanie i uprawę grzybów na własny użytek.

W Polsce prowadzi się na razie badania kliniczne. Warszawski Uniwersytet Medyczny realizuje finansowany przez Agencję Badań Medycznych projekt zastosowania psylocybiny u osób z depresją lekooporną. Jest to jednak leczenie eksperymentalne, dostępne w ramach badań klinicznych, a nie rutynowa terapia.

Dyskusji o dopuszczeniu psylocybiny do legalnego terapeutycznego stosowania w Polsce właściwie nie ma. Terapie z jej wykorzystaniem pozostają więc w undergroundzie.

Z DALA OD LUDZI

Kinga: – Wiem, jak skuteczne potrafią być sesje z psylocybiną. Jednej mojej klientce pomogły uporać się z przedłużającą się żałobą. Innym – z uzależnieniem od alkoholu. Ludzie uczą się dzięki nim regulacji emocji, nabywają większej samoświadomości i rozwiązują problemy, z którymi do tej pory nie mogli sobie poradzić. Leczenie depresji, choć najlepiej przebadane, to tylko jeden z obszarów, w których psychodeliki mają zastosowanie. Klienci najczęściej trafiają do mnie

eprasa.pl dd125f48ec



z polecenia. Najpierw spotykamy się na sesjach konsultacyjnych i rozmawiamy. Zwykle to trzy spotkania, choć czasem wystarczy jedno, jeśli dobrze kogoś znam i wiem, z jakim poziomem wiedzy na temat grzybów przychodzi. Chcę wiedzieć, po co ktoś chce wejść w to doświadczenie. Jaka jest jego intencja? Jak sobie taką sesję wyobraża? Jakie ma oczekiwania? Najbardziej niepokoi mnie, gdy ktoś przychodzi z przekonaniem, że jedna sesja z psylocybiną uratuje mu życie, trwale naprawi albo spowoduje, że wszystkie jego problemy życiowe znikną. Jeśli widzę takie oczekiwania i nie udaje się ich zmienić, nie godzę się na udział. Ryzyko jest zbyt duże – gdyby to doświadczenie nie spełniło tych nadziei, mogłoby doprowadzić do całkowitego załamania psychicznego. W ramach konsultacji opowiadam też, jak wygląda to doświadczenie, czego można się spodziewać, jak się do niego przygotować. Sprawdzam przeciwwskazania medyczne. W przypadku grzybów jest ich niewiele, bo to substancja, która bardzo słabo oddziałuje na ciało. Mimo to zawsze interesuje mnie układ krążenia – jeśli ktoś zgłasza jakiekolwiek przewlekłe choroby, jak choćby nadciśnienie czy arytmia, odsyłam go do jednego z zaprzyjaźnionych lekarzy z prośbą o konsultację i ocenę ryzyka. Potem przechodzimy do przeciwwskazań psychicznych, które są w przypadku psylocybiny znacznie ważniejsze. Pytam szczegółowo o historię leczenia. Nie kwalifikuję osób z incydentami psychotycznymi, schizofrenią czy chorobą afektywną dwubiegunową. Takie doświadczenie może być dla nich zbyt destabilizujące. W warunkach undergroundowych, w których pracujemy, nie jesteśmy w stanie zapewnić opieki porównywalnej z całodobowym nadzorem klinicznym. To byłoby nieodpowiedzialne. Oczywiście, jeśli ktoś zatai przede mną swój stan zdrowia, nie mogę wziąć za to odpowiedzialności. Dopiero kiedy wiem, z kim mam do czynienia i że możemy bezpiecznie wejść w ten proces, ustalamy termin. Bardzo ważne jest miejsce, w którym się spotkamy. Najlepiej, żeby było odosobnione, bez bliskich sąsiadów. W trakcie takich procesów ludzie czasem bardzo głośno krzyczą, wyrażają emocje. Bywa, że wołają, że umierają, choć oczywiście to tylko ich wrażenie, część procesu. Ktoś, kto by to usłyszał, mógłby zadzwonić na policję, a tego nie chcę z pewnością ani ja, ani nie chce klient. Jeśli ktoś ma dom, który spełnia te kryteria, mogę przyjechać i tam mu towarzyszyć. A jeśli takich warunków nie ma, wynajmuje się domek albo inne odosobnione miejsce. Formalnie wynajmu dokonuje osoba, która będzie przechodziła doświadczenie. To ona dysponuje też grzybami. Ja przychodzę wyłącznie, by towarzyszyć. To element zabezpieczenia. Zabezpieczam się też prawnie. Przed każdą sesją podpisuję z klientem dokument przygotowany przez prawnika, który zna się na prawie dotyczącym tych substancji. Jest tam jasno zapisane, że działam w duchu redukcji szkód, że wyłącznie towarzyszę, nie zachęcam do zażycia, nie udzielam substancji i nie ułatwiam jej zdobycia ani spożycia.

– Kto się najczęściej zgłasza? – dopytuję.

– Osoby, które interesują się psychologią, rozwojem osobistym, duchowością albo neuronauką – mówi Kinga. – Zazwyczaj dobrze wykształcone. Wiek od dwudziestu kilku do sześćdziesięciu kilku lat. Są inżynierowie, programiści, przedsiębiorcy, osoby ze środowisk artystycznych. Spektrum jest naprawdę szerokie. Trafiają do mnie najczęściej z polecenia. Poza tym są grupy, na których można znaleźć rekomendacje trip sitterów, integratorów takich doświadczeń, terapeutów.

Trip sitting bywa kosztowny, bo osoba towarzysząca musi zarezerwować sobie większość dnia. W przypadku psylocybiny przyjmuje się, że doświadczenie trwa około sześciu godzin. Inne substancje, np. LSD, wymagają nawet dwukrotnie dłuższej dostępności trip sittera.

– To jest przygotowanie i wiele godzin odpowiedzialności – tłumaczy Kinga. – Ale staram się, żeby pieniądze nie były przeszkodą. Dlatego u mnie sesja z psylocybiną kosztuje około tysiąca złotych. Jeżeli widzę, że kogoś na to stać, biorę więcej. Jeżeli widzę, że ktoś naprawdę musi te pieniądze wyskrobać – mniej. Ale najbezpieczniej jest, gdy są dwie osoby towarzyszące. Taka sesja kosztuje około półtora tysiąca złotych.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

– Psychodeliki, w tym psylocybina, są psychoplastogenami – wyjaśnia neuropsycholog Jakub Schimmelpfennig, doktorant w Interdyscyplinarnej Szkole Doktorskiej Uniwersytetu SWPS w Warszawie. – To znaczy, że bardzo silnie zwiększają neuroplastyczność. Mózg staje się bardziej podatny na tworzenie nowych połączeń i uczenie się. Mamy coraz więcej danych, przede wszystkim z badań na zwierzętach, że pod ich wpływem mogą ponownie otwierać się tzw. okna krytyczne – okresy rozwoju, w których określone funkcje i wzorce zachowań są szczególnie podatne na kształtowanie przez doświadczenie. Nie oznacza to jednak, że psylocybina odmładza mózg. Nie należy też wiązać jej z cofaniem procesów starzenia. Chodzi raczej o czasowe zwiększenie zdolności mózgu do zmiany i uczenia się. Na razie nie wiadomo też, czy psylocybina może hamować procesy neurodegeneracyjne u ludzi, choć jej wpływ na neuroplastyczność oraz procesy zapalne i komórki odpornościowe mózgu daje podstawy, by to dalej badać.

Schimmelpfennig podkreśla, że w badaniach klinicznych szczególnie istotne okazuje się samo doświadczenie psychodeliczne. – Im silniejsze jest tzw. doświadczenie mistyczne, czyli poczucie jedności, zaniku granic własnego „ja” czy transcendencji czasu i przestrzeni, tym więcej pojawia się transformujących wglądów i tym lepsze są późniejsze wyniki terapii, czy to w leczeniu depresji, czy uzależnień – mówi.

Dr n. med. Jakub Greń, psycholog kliniczny, psychoterapeuta uzależnień i pracownik naukowy Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, prowadzi sesje integracji doświadczeń psychodelicznych. – W trakcie sesji z psylocybiną dochodzi do ogromnego wyostrzenia zmysłów. Mózg osłabia filtrację bodźców, przez co człowiek odbiera ich nieporównywalnie więcej. To może prowadzić zarówno do stanów głębokiego zachwytu i poczucia jedności ze światem, jak i do silnego lęku czy przerażenia. Dlatego takie znaczenie mają warunki, w jakich odbywa się doświadczenie, oraz to, co dzieje się z pacjentem później, kiedy próbuje zrozumieć i zintegrować to, czego doświadczył – opowiada.

Dr Greń współzakładał też inicjatywę LIMINAL, która organizuje warsztaty dla specjalistów zdrowia psychicznego pracujących z osobami po doświadczeniach psychodelicznych. Kierował również ogólnopolskim projektem badawczym „Psychodeliki nad Wisłą”, poświęconym wzorom używania psychodelików w Polsce i sposobom redukcji związanych z nimi szkód, finansowanym przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

GRZYBY SUSZONE, POSIEKANE

O tym, jak wygląda trip z udziałem trip sittera, opowiada Kinga.

Kinga: – Spotykamy się z klientem w umówionym miejscu. Zanim nastąpi samo spożycie, dbam o odpowiedni ceremoniał. Nie działam nigdy w biegu. Siadamy, rozmawiamy, robimy wspólną medytację, skupiamy się na intencji. Chodzi o to, żeby nadać temu wydarzeniu odpowiednio podniosły kontekst, zgodny z jego wagą. Potem zaczynamy proces, który trwa zazwyczaj około sześciu godzin.

W undergroundzie psylocybina jest najczęściej przyjmowana po prostu w postaci grzybów, nie ma mowy o jej syntetycznej, medycznej postaci, którą wykorzystuje się w badaniach klinicznych. Suszone grzyby bywają drobno posiekane i zjedzone bezpośrednio, czasem spożywa się je po zmieszaniu z wodą i cytryną. Porcja kupowana od dilera kosztuje zwykle około 80-200 zł w zależności od dawki. Znacznie taniej wychodzi samodzielna hodowla z tzw. growkita. Wówczas koszt porcji może być nawet dziesięciokrotnie niższy.

– W najbardziej ortodoksyjnym podejściu osoba zakłada opaskę na oczy i kładzie się – kontynuuje Kinga. – Reaguję wtedy, kiedy ktoś jest wyraźnie zdezorientowany albo wpada w panikę. Albo, kiedy osoba mnie o cokolwiek poprosi. Albo, gdy mam wątpliwości, co się w niej dzieje, i podejrzewam, że może potrzebować wsparcia. Od czasu do czasu pytam, co słychać, jeżeli ktoś przeżywa doświadczenie w milczeniu. Ale wyma-

eprasa.pl dd125f48ec

ga to wyczucia, by nie zaburzać procesu. Są momenty sesji, kiedy się trochę rozmawia. Ważne jest to, żeby podążać za procesem klienta, a nie realizować jakiejś własnej agendy. Zanim substancja zacznie działać, mija od pół godziny do godziny. Potem, mniej więcej do trzeciej godziny, działanie psylocybiny się intensyfikuje. Wtedy w człowieku znacząco osłabiają się mechanizmy obronne, wyłania się treść, do której na co dzień często nie ma dostępu. Czasami ludzie nurkują bardzo głęboko w siebie, a czasami próbują uciekać na zewnątrz, odbiegają od sedna, szukają tematów zastępczych. Wtedy bardzo delikatnie sygnalizuję: jestem tu z tobą, może warto spotkać się z tym, od czego odwracasz właśnie uwagę? Ale ostatecznie szanuję to, że czyjaś droga może wymagać najpierw poeksplorowania świata na zewnątrz. Wierzę w wewnętrzną mądrość uzdrowicielską pacjenta; jego wnętrze wie lepiej ode mnie, czego potrzebuje do rozwoju. W trakcie sesji bardzo ważny jest kontrakt dotyczący dotyku, który ustalamy wcześniej. Pytam, czy ktoś sobie życzy dotyku, czy nie. I choć w trakcie podróży to się może zmienić, trzymam się umowy z początku, zwłaszcza jeśli ktoś miał wcześniej doświadczenia przekraczania granic. Ten dotyk bywa różny: trzymanie za rękę, ręka na ramieniu, ale pracujemy też przytuleniem. Kiedy ktoś czuje się jak małe, porzucone dziecko i potrzebuje bliskości, przytulam go, ale zachowuję rygorystyczne zasady. Na przykład w strefie intymnej między nami zawsze kładziemy poduszkę. Nie boję się wyrażania przez klienta trudnych emocji. Może pojawić się agresja – wtedy pozwalam jej płynąć, ale dbam, by pacjent nie zrobił krzywdy sobie ani mnie. Może wyzywać mnie, może bić w poduszkę, byle nie demolował otoczenia. Może też pojawić się energia seksualna. To jest naturalne, ale umawiamy się, że nie realizujemy jej w relacji ze mną. Jeśli widzę, że dotyk zaczyna iść w stronę miziania, dopytuję, co się dzieje, i przypominam o naszych zasadach. Możemy to przekierować – osoba może głaskać siebie, poduszkę albo koc, przeżywając to, co ma do przeżycia, ale bez wchodzenia w interakcję. Gdyby proces poszedł bardzo mocno w stronę erotyczną, na przykład masturbacji, po prostu dyskretnie wychodzę z pokoju, dając tej osobie intymność, i wracam, gdy energia się zmieni. Po trzeciej godzinie działanie psylocybiny zaczyna słabnąć, choć to nie jest koniec tripu. Stopniowo sprawdzam, jak klient się czuje. Nie robimy wtedy żadnych szczególnych analiz – na to przyjdzie czas później. Czekam, aż człowiek wróci do ziemskich spraw, zwracam uwagę na percepcję, oceniam sposób myślenia, stan emocjonalny i to, co się dzieje z ciałem. Słowem: sprawdzam, czy wylądował. Dopiero gdy mam pewność, że bezpiecznie wrócił do rzeczywistości, kończę swoją pracę na ten dzień. Myślę, że w tej pracy pomocne są moje własne doświadczenia z psylocybiną. Dzięki nim jestem w stanie lepiej zrozumieć stan, w którym znajduje się mój klient.

TRZY POZIOMY INTEGRACJI

Tomek: – Stan poszerzonej świadomości w trakcie sesji jest niezwykle trudny do opisania. To jednak, co się powtarza w opisach wielu osób, to przede wszystkim ekstremalne wyostrzenie zmysłów i trudność z selekcją bodźców. Masz wrażenie, jakby ktoś nastawił telewizor na cały regulator i zamiast jednego ekranu pokazał ci cztery obrazy naraz. W tym stanie zaciera się granica między tym, co świadome, a tym, co nieświadome – z normalnych przedmiotów zaczynają wypływać dawne wspomnienia i skojarzenia. Mogą wydawać się tak żywe, jakby wydarzyły się wczoraj, a to, co było wczoraj, wydaje się odległą przeszłością. Często jest wrażenie, że czas zwolnił, wręcz się wlecze. Czujesz się jak dziecko, które widzi świat po raz pierwszy. Mózg staje się znów plastyczny i chłonny jak w dzieciństwie. Dzięki temu możesz spojrzeć na swoje życie jak na czystą kartę. Możesz dostrzec, że twoje nawyki relacyjne czy życiowe nie są oczywistością, ale wyborem, który można zmienić. Trzymając terapeutę za rękę, twój mózg może na nowo nauczyć się na głębokim poziomie, że można czuć się bezpiecznie i ufać, nawet jeśli całe wcześniejsze życie uczyło cię czegoś przeciwnego.

Po sesji doświadczenie psychodeliczne należy zintegrować. Za spotkanie temu poświęcone Tomek bierze od 200 do 300 złotych. Mniej więcej tyle, ile kosztuje sesja psychoterapii.

– Podczas podróży psychodelicznej mogą zostać uruchomione silne emocje, których ktoś nie był w stanie wtedy do końca przeżyć, wyrazić albo przetworzyć – tłumaczy Tomek. – Coś się z niego wydobyło, ale proces się nie domknął. I tym zajmujemy się podczas integracji. Często okazuje się, że samo dopuszczenie i przeżycie tych uczuć pozwala rozwiązać problem. Jest też integracja mentalna. Wtedy przede wszystkim rozmawiamy i próbujemy wspólnie zrozumieć zawiłe koncepty, symbole czy trudne do wyjaśnienia doświadczenia, które pojawiły się podczas podróży. Jest wreszcie i integracja behawioralna. Przy pozytywnych doświadczeniach podczas sesji ludzie często widzą rzeczy, które chcieliby zmienić w swoim życiu. Czują, że nie żyją zgodnie ze swoim potencjałem, że mają szkodliwe nawyki albo chcieliby zacząć robić coś inaczej. Potrzebują wtedy pomocy, żeby przełożyć to na konkretne działania. Ktoś może na przykład poczuć, jak bardzo zaniedbuje swoich bliskich, a jednocześnie jak ich kocha i jak bardzo chciałby tę miłość okazywać. W integracji zastanawiamy się, jak przełożyć to na konkretne zachowania. Jeśli syn zwraca mi uwagę, że ciągle siedzę w telefonie, może od dziewiętnastej będę ten telefon wyłączał i spędzał czas z nim. Chodzi właśnie o takie prozaiczne sposoby wdrażania różnych wglądów w życie. I czasem to integracja jest kluczem, bo niektórzy nie potrafią przejść od abstrakcji do konkretu. Nie zawsze o doświadczeniu trzeba rozmawiać od razu. Staram się działać możliwie szybko, jeśli ktoś jest w złym stanie psychicznym po zażyciu psylocybiny, a tak też się zdarza. Mam zasadę, że jeśli otwarła się jakaś rana, lepiej zająć się nią od razu. Ale po pozytywnych doświadczeniach bywa odwrotnie. Ludzie przez pierwsze dni są jeszcze w przestrzeni niewerbalnej, chcą odpocząć, posłuchać muzyki. Zdarzało się, że ktoś pisał mi, że wszystko było dobrze, ale jeszcze nie potrzebuje rozmawiać. Po trzech czy czterech dniach wracał i mówił: teraz jest dobry moment, teraz mogę to sobie poukładać i podsumować.

Ludzie czasem głośno krzyczą, wołają, że umierają. Gdyby ktoś to usłyszał, mógłby zadzwonić na policję, a tego nie chcę z pewnością ani ja, ani nie chce klient

Neuropsycholog Jakub Schimmelpfennig: – Integracja jest potrzebna, bo sama zwiększona neuroplastyczność nie gwarantuje jeszcze, że dojdzie do trwałej i pozytywnej zmiany. Psychodeliki sprawiają, że zaczynamy kwestionować poglądy czy sposoby funkcjonowania, które wcześniej wydawały nam się oczywiste. Ale w to miejsce trzeba coś wprowadzić, zagospodarować okres zwiększonej receptywności i nadać temu procesowi kierunek. Badania pokazują, że zwiększona elastyczność poznawcza, czyli większa zdolność do wychodzenia poza utrwalone schematy myślenia, może być obserwowana nawet miesiąc po doświadczeniu z psylocybiną.

BĘDZIE JAK Z MARIHUANĄ?

Sceptycznie do terapii opartych na psylocybinie podchodzi dr hab. n. med. Andrzej Silczuk, psychiatra, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, wcześniej wieloletni kierownik Zespołu Profilaktyki i Leczenia Uzależnień IPiN w Warszawie. – Mam problem już z samym pojęciem integracji – mówi stanowczo. – Dla mnie to przykład psychomowy. Termin brzmi fachowo i sugeruje, że opisuje dobrze określony proces terapeutyczny, podczas gdy w praktyce może oznaczać różne rzeczy. Od rozmowy o doświadczeniu psychodelicznym, przez nadawanie mu znaczenia, po próby przełożenia go na codzienne funkcjonowanie. Nie mamy jednej, powszechnie przyjętej definicji tego procesu ani mocnych dowodów, że tak rozumiana integracja jest koniecznym elementem skutecznej terapii.

Mój drugi problem jest poważniejszy i dotyczy ryzyka klinicznego. W psychiatrii mamy pojęcie dezintegracji psychotycznej, odnoszące się do zaburzeń z kręgu schizofrenii. Doświadczenie psychodeliczne fenomenologicznie może obejmować głębokie zaburzenia percepcji, poczucia siebie, znaczenia bodźców i oceny rzeczywistości. Jeżeli więc wprowadza się człowieka w tak daleko zmieniony stan świadomości, a później całość opisuje językiem „integracji", można stworzyć wrażenie, że mamy do czynienia z uporządkowaną, bezpieczną i dobrze poznaną procedurą terapeutyczną, podczas gdy jej ryzyka, zwłaszcza u osób podatnych na destabilizację psychiczną, nie powinny być pomijane.

Silczuk zwraca uwagę na to, że czym innym jest kliniczne, ściśle kontrolowane badanie psylocybiny jako potencjalnego leku, podawanego w kontrolowanych warunkach pod nadzorem specjalistów, a czym innym undergroundowe terapie z wykorzystaniem grzybów czy – tym bardziej – postulat powszechnej ich dostępności. – To, że substancja ma potencjał medyczny, nie oznacza jeszcze, że wiemy, jak ją bezpiecznie stosować. Nie mamy jednego standardu dawkowania, jednolitych kryteriów kwalifikacji ani uniwersalnego protokołu, który pozwalałby precyzyjnie określić relację korzyści do ryzyka – mówi lekarz. – Są wyłącznie robocze schematy badawcze. Poza tym po przyjęciu psychodeliku możemy mieć do czynienia ze stanem psychotycznym, którego dalszego przebiegu nie da się w pełni kontrolować. Może się zakończyć wraz z działaniem substancji, ale może też przejść w gwałtowny epizod wymagający hospitalizacji. I nie jesteśmy w stanie wcześniej ze stuprocentową pewnością ocenić, kto ma taką podatność. W medycynie obowiązuje zasada: jeżeli wykonujesz interwencję, musisz umieć rozpoznać jej powikłania i wiedzieć, co z nimi zrobić. Osoba bez doświadczenia klinicznego może uznać rozwijającą się psychozę za część procesu albo integracji. Podobnie z olśnieniami raportowanymi przez osoby poddające się terapii psychodelicznej: poczucie, że ktoś podczas jednej sesji załatwił sobie kilka lat terapii i zrozumiał wszystko, co potrzebował zrozumieć, nie jest jeszcze dowodem trwałej poprawy. Największy problem widzę w tym, że wszystkie te porządki – kontrolowane badania kliniczne pod kątem potencjału medycznego zastosowania psylocybiny, tripy odbywane w celu rozwoju osobistego, a wreszcie rekreacyjne używanie grzybów – zaczynają się ze sobą zlewać.

Psychiatra porównuje obecną dyskusję o psylocybinie do tego, co wydarzyło się wcześniej z marihuaną medyczną. Uważa, że argument o zastosowaniu medycznym i terapeutycznym może stać się pierwszym krokiem do stopniowego poszerzania dostępności substancji poza ściśle klinicznym kontekstem. Wokół marihuany leczniczej szybko powstał rozbudowany rynek produktów i usług zahaczających o stosowanie rekreacyjne, a granica między leczeniem a używaniem pozamedycznym zaczęła się zacierać. – W przypadku psylocybiny może zadziałać podobny mechanizm – przestrzega. – Najpierw uzasadnieniem będą pacjenci z depresją lekooporną, później pojawią się postulaty depenalizacji i szerszej legalizacji, a wraz z nimi rozwój rynku usług okołopsychodelicznych. Przy zwiększaniu dostępności substancji psychoaktywnej trzeba brać pod uwagę nie tylko potencjalne korzyści dla wybranej grupy pacjentów, ale również możliwe skutki populacyjne.

Jego zdaniem, jeśli psylocybina ma rzeczywiście pomagać pacjentom, powinna wcześniej przejść dokładnie taką samą drogę jak każdy inny lek: wieloletnie badania nad skutecznością i bezpieczeństwem, ustalenie dawek, wskazań, przeciwwskazań i jasnych protokołów postępowania. – Sprzeciwiam się sytuacji, w której obiecujące wstępne wyniki badań klinicznych stają się argumentem za szybką depenalizacją czy powszechną dostępnością substancji psychodelicznych – podkreśla.

ROZMAWIAĆ TRZEBA, I TO SZYBKO

Prof. dr hab. n. med. Piotr Gałecki, kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych UM w Łodzi i konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii, informuje mnie, że nie posiada informacji o formalnie prowadzonych pracach na poziomie Ministerstwa Zdrowia, których celem byłaby zmiana kategorii psylocybiny i umożliwienie jej rutynowego stosowania w leczeniu psychiatrycznym. – Warto przy tym doprecyzować – dodaje Gałecki – że obecna kwalifikacja psylocybiny do grupy I-P dopuszcza stosowanie substancji z tej grupy do celów badawczych, w ściśle określonych warunkach i przez uprawnione jednostki. Psylocybina ma potencjał terapeutyczny i jest przedmiotem poważnych badań klinicznych, również badań późnych faz. Nie oznacza to jednak, że mamy już wystarczające podstawy, aby traktować ją jak standardową metodę leczenia. Potrzebujemy danych nie tylko dotyczących krótkoterminowej skuteczności, ale również trwałości efektu, bezpieczeństwa, właściwej kwalifikacji pacjentów, przeciwwskazań oraz optymalnego sposobu prowadzenia i nadzorowania takich terapii. Wyników badań dotyczących standaryzowanej substancji podawanej odpowiednio zakwalifikowanym pacjentom, według protokołu i pod nadzorem przeszkolonego personelu, nie można też automatycznie przenosić na samodzielne przyjmowanie psylocybiny poza systemem ochrony zdrowia.

– Czy warto rozpocząć w Polsce rozmowę na ten temat?

– Warto, ale powinna to być rozmowa o ewentualnym kontrolowanym zastosowaniu medycznym, a nie o liberalizacji dostępu do psylocybiny jako takiej. Co więcej, dobrze byłoby rozpocząć ją odpowiednio wcześnie, zanim ewentualne wyniki badań i decyzje regulatorów postawią system ochrony zdrowia przed koniecznością szybkiego tworzenia zasad postępowania.

Kinga: – Ludzie stosują psylocybinę od tysięcy lat. Nie przestaną, tylko dlatego, że im odmówię towarzyszenia w tej podróży. A mnie bliskie jest działanie w duchu redukcji szkód. Oznacza ono, że jeżeli ktoś i tak chce przejść przez takie doświadczenie, wolę, by odbyło się ono możliwie bezpiecznie i żeby ten człowiek był przygotowany i wiedział, z czym to się wiąże. Żeby nie robił tego przypadkowo, pod wpływem impulsu, na imprezie albo z ludźmi, którym nie ufa. Żeby ktoś sprawdził, czy nie ma przeciwwskazań. Poza tym widzę wielką wartość w tej pracy. Dlatego właśnie bywam trip sitterką. I nie zamierzam przestawać. ●

eprasa.pl dd125f48ec



• Grzegorz od dziecka choruje na retinopatię wcześniaczą: – Kilkanaście lat temu ludzie jakoś częściej chcieli rozmawiać. Teraz dostaję zero odpowiedzi

FOT. GRZEGORZ CELEJEWSKI/AGENCJA WYBORCZA.PL

Niewidomi, nieheteronormatywni, niewidzialni

JESTEM miłym CHŁOPAKIEM

Na Paradzie Równości w Pile prowadzący powiedział przez megafon, by złapać osobę obok za rękę i iść wspólnie. **Ale nikt nie chciał mnie złapać. Może to przypadek, ale wszyscy trzymali się z dala.**

MATEUSZ MACIERAKOWSKI



Podczas przywitania dotyka swoim policzkiem mojego i mocno przytula. Czuję ukłucie ostrej, siwiejącej brody. – Każdego na przywitanie tak ściskam – tłumaczy się.

Grzegorz trzyma mnie za tył głowy, sprawdza jej kształt, dotyka włosów, trochę się nimi bawi, mówi, że są miłe.

Wspomina, że od miesiąca nie wyszedł z domu.

Jest taki sam jak na facebookowym poście sprzed dwóch lat. Włosy przy skroniach zaczynają mu blaknąć. Usta jakby w pół ruchu – ani uśmiech, ani rezygnacja. Pod zdjęciem napisał wtedy krótko: „Szukam kogoś do trzydziestki, wysokiego. Na dłużej".

– Od tego wpisu minęły dwa lata i nic się nie zmieniło – twierdzi zniechęcony, krążąc palcami po krawędzi kubka, gdy siadamy w kawiarni przy dworcu PKP w Sosnowcu. – Zwykle jest tak, że pisze do mnie na socialach na przykład jakiś „Krystian Krystian": „Cześć, słodziaku, co tam?". „Nudy" – odpowiadam. On: „U mnie brak miłości". „U mnie tak samo. A skąd jesteś?" – pytam. „Wysokie Mazowieckie". „Aha, to trochę daleko" – odpowiadam zniechęcony. Tamten: „Kilometry nie są ważne, jak kogoś pokochasz". „A chociaż ci się podobam?" – pytam. „No tak. A ja tobie?" „Bardzo. A jak mnie znalazłeś?" „Na grupie gejowskiej" – odpowiada ten „Krystian Krystian", po czym wysyła link do strony Podnieceni.pl.

Grzegorz tłumaczy, że to portal gejowski służący głównie do jednorazowych kontaktów seksualnych. – I już więcej mi nie odpisał. Miał na tamtym portalu profil i chciał mnie tam zwabić.

NABIJAJĄ SIĘ Z MOICH OCZU

Grzegorz od dziecka choruje na retinopatię wcześniaczą – jak mówi, w inkubatorze „spalił mu się wzrok". Ma poczucie światła, ale nie widzi prawie nic.

– Na lewe oko nigdy nic nie widziałem. Na prawe kiedyś dobrze, miałem 90 proc. widzenia, ale potem rozwarstwiła się w nim siatkówka, przyklejali mi ją cztery razy, ale już nic nie pomagało.

Wychowywał się bez ojca, który „nie chciał ślepego dziecka". A później także bez mamy. Ta wyjechała za pracą do Paryża w 2001 roku, gdy Grzegorz miał 14 lat. Poznała kogoś i przepadła. Został sam z ciocią i dwoma przyrodnimi braćmi.

Dziś Grzegorz ma 39 lat, nie pracuje, żyje z renty dla niepełnosprawnych, do tego dochodzi renta rodzinna po zmarłej mamie i zasiłek z MOPS-u. W sumie dostaje 3600 złotych. Za czynsz płaci około 1000 zł (dostał od miasta mieszkanie socjalne 33,5 m w centrum Sosnowca). Kiedyś roznosił ulotki. – Zatrudnili mnie na miesiąc w prywatnej szkole, potem na dwa tygodnie w Citibanku, na tydzień w chwilówkach, ale potem zwalniali – opowiada.

eprasa.pl dd125f48ec



• Marcin na lewe oko widzi w 15 proc. na prawe w ogóle: – Z Adamem rozmawiamy o ślubie. Ale nawet jeśli nigdy do niego nie dojdzie, i tak jesteśmy szczęśliwi, że mamy siebie

FOT. GRZEGORZ CELEJEWSKI/ AGENCJA WYBORCZA.PL

Teraz jego jedyna aktywność to trzy razy w tygodniu zajęcia grupowe w środowiskowym domu samopomocy. Zapisała go tam kilka lat temu ciocia. – Chodzę tam, byleby pobyć z kimś, zjeść wspólnie śniadanie i obiad. Tak wygląda moja codzienność.

Pytam o inne relacje.

– Fajnie by było się zakochać, ale co z tego... Prawda jest taka, że nikt się nie chce z nikim poznać. Jeżeli już, to tylko na jednorazowy seks, ale najlepiej, żebyś był wypucowany z Warszawy. Na grupach gejowskich ludzie nabijają się z moich oczu, piszą, że jestem brzydki albo wyzywają od debili.

Pierwsze konta na gejowskich portalach randkowych – Kumpello i Fellow – założył w w 2011 roku, mając 24 lata. Chciał znaleźć „drugą połówkę”.

– Pamiętam nawet mój nick „Giorgi23”. Wszystko robiłem, byleby kogoś poznać, najlepiej na stałe, żeby wspólnie spędzić czas. Seks jest potrzebny, ale nie był na pierwszym miejscu, przede wszystkim chodziło o relację, pospacerować, pojechać... Ale dochodziło maksymalnie do dwóch spotkań na żywo i zawsze kończyło się ciszą. Był taki Jarek, ale telefonu już po pierwszym spotkaniu nie odbierał. Był nawet jeden trans, jeszcze wtedy trochę widziałem, miał dziwną perukę i pomalowane usta. Ale skończyło się na jednej randce, chociaż z seksem.

Grzegorz liczy swoich partnerów na palcach jednej ręki. Wszystkich od ponad 15 lat poznawał w sieci. Kontakt się zawsze urywa, gdy Grzegorz bardziej się otwiera. Dodaje, że w Sosnowcu jest niewielu gejów, a niewidomych gejów – to już w ogóle. Czasami na Fellow geolokalizacja złapie kogoś. Ale jak trafia na nicki typu „uległakicia” czy „pasyw69”, to nawet nie próbuje pisać.

Wracam do jego wpisu na Facebooku sprzed dwóch lat. Miał 37 reakcji, 15 to emotikony śmiechu. Odpowiedzi: „Nie toleruję zła i grzechu”, „Ja pierdolę, coraz ciekawsze te ogłoszenia, niektórym chyba się portale pojebały”, „Ze Sosnowca? No cóż, współczuję ci bardzo, ale to nie twoja wina”. Ktoś dodaje: „Jak to możliwe, że piszesz post, skoro jesteś niewidomy?”.

Tu Grzegorz tłumaczy, że istnieje coś takiego jak system udźwiękowienia.

CZASEM OCZY SĄ PROBLEMEM, CZASEM – NOGI

W Polsce żyje około 1,8 mln osób z dysfunkcją wzroku (niewidomych i słabowidzących) – jak wynika z danych GUS.

– Jedni powiedzą, że technicznie brak wzroku pomaga w szybkiej interakcji z nieznajomym, bo można wykorzystać pretekst, żeby ktoś nas zaprowadził, oprowadził. Drudzy – że to nas wyłącza z poznania kogoś na ulicy, w barze, klubie, bo nie widzimy, czy ktoś na nas patrzy – mówi 29-letni Marcin.

Pochodzi z Grudziądza, ale od prawie dziesięciu lat mieszka w Sosnowcu. Też choruje na retinopatię wcześniaczą, kiedyś widział więcej, ale tak jak Grzegorz ma problemy z siatkówką. Dziś na lewe oko widzi w 15 proc., na prawe w ogóle. Do tego ma oczopląs i zeza. Ale jest jeszcze coś. Marcin, idąc, ciągnie za sobą swoje długie (ma 190 cm wzrostu) nogi, przeszedł dziecięce porażenie mózgowe w stopniu lekkim. – Czasem oczy są problemem, a czasem – nogi. Zależy od sytuacji – śmieje się jednak.

Wrócił prosto z nocnej zmiany na budowie, gdzie pracuje w ochronie. Dorabia od 13. roku życia, zaczął od roznoszenia ulotek, to jego druga praca – jak mówi, ceni sobie stabilizację.

Dzieciństwo? Ojciec odszedł przed jego urodzeniem, matka piła i zabierała jego rentę. Mógł liczyć na babcię, bo zawsze pomagała dobrać okulary, oraz dziadka, ten woził do szkoły, robił obiady i dawał kieszonkowe.

Marcin uczył się w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej w Bydgoszczy, ale nie ma matury. – Mam bardzo duże uszkodzenia w mózgu, i zawsze to generowało problem ze skupieniem się, zapamiętywaniem, idzie mi to wolniej. Na egzaminie zawodowym w szkole policealnej też zabrakło mi jednego punktu z tyfloinformatyki, czyli informatyki dla niewidzących... – Marcin zawiesza głos. Ma bogate słownictwo, ale w rozmowie ciągle przeprasza za to, że się jąka i sepleni.

– Relacje? Na ulicy nie rozpoznasz, kto jest gejem. Trafić na taką osobę w Grudziądzu, to było jak szukać igły w stogu siana. Offline praktycznie nikogo nie poznałem. No, może w szkole zdarzało się, że się zakochiwałem, ale zwykle ten chłopak znajdował sobie dziewczynę, a ja zostawałem ze złamanym sercem. Potem byłem w związkach głównie internetowych.

Jedna z wirtualnych relacji, z chłopakiem z Garwolina, trwała trzy miesiące. Ale nigdy się nie spotkali. Gdy Marcin zaczął planować przyjazd, tamten zaczął grozić mu śmiercią. Dopiero później dowiedział się, że mężczyzna miał żonę i dziecko.

– Jeden facet manipulował mną, że jeśli nie wyślę mu swoich nagich zdjęć, to się zabije. Inni z kolei na dzień dobry wysyłali zdjęcia penisów. Czułem się, jakby ktoś molestował mnie seksualnie.

Pod jego zdjęciami na grupkach LGBT pojawiały się komentarze wyśmiewające wygląd i chorobę oczu. „Ale masz obrzydliwą gębę”. „Jakby pokazać ciebie dziecku, to dostałoby traumy”. „Naucz się patrzeć prosto w aparat”.

– Zawsze starałem się ukrywać oczopląs i zeza. A takie komentarze jeszcze pogłębiały mój wstręt do samego siebie – mówi Marcin.

Jeździł na Marsze do Katowic i Krakowa, z założeniem, że szansa na poznanie kogoś jest tam trochę większa. Także do Piły, która była bliżej. – W pewnym momencie na Paradzie Równości w Pile prowadzący powiedział przez megafon, żeby złapać osobę obok za rękę i iść wspólnie. Ale nikt nie chciał mnie złapać. Może to przypadek, ale wszyscy trzymali się z dala.

POJAWIALI SIĘ I ZNIKALI

Od 2002 roku dla osób z niepełnosprawnościami działa internetowy portal osób niepełnosprawnych – IPON.

– Mamy osoby jeżdżące na wózkach i po porażeniach. Zgłosiło się też wiele osób z problemami wzrokowymi – mówi Waldemar Kościan, pomysłodawca i założyciel portalu. – Na początku prowadziliśmy czat ogólny. Dopiero później założyliśmy stowarzyszenie dla niepełnosprawnych, zaczęliśmy organizować zloty dla tych osób. Niewidomi pojawiali się i znikali, czasami bez słowa. Trudno powiedzieć, ilu ich mieliśmy i ile osób poznało drugą połówkę, ale raczej mniejszość.

Portal ma ofertę skierowaną zasadniczo do osób heteroseksualnych, ale można wybrać opcję: „Jestem mężczyzną, szukam mężczyzny” lub „Jestem kobietą, szukam kobiety”, i wyświetlą się anonse użytkowników LGBT. Przeglądam ogłoszenia, ale nie znajduję żadnych niepełnosprawnych osób LGBT.

STRACIŁEM DZIESIĘĆ LAT Z ŻYCIA

Kiedy pytam o marzenia, Grzegorz mówi, że chciałby kiedyś zaprogramować własną grę. A generalnie marzy o życiu w Kalifornii – ma poczucie, że tam byłoby mu łatwiej, może przeszczep komórek macierzystych, by pomógł odzyskać wzrok? Czytał, że robi się tam takie operacje.

Bardzo boli go brak samodzielności, ale jeszcze bardziej – odrzucenie. Podkreśla, że nie oczekuje od drugiego człowieka wielkiej pomocy. Raczej zwykłej obecności.

Tak naprawdę dopiero od trzech lat ma warunki, żeby się z kimś związać. W październiku 2023 roku dostał mieszkanie komunalne. Wcześniej przez dziesięć lat przebywał w tak zwanym mieszkaniu chronionym. Trafił tam po tym, jak jego brat zadłużył wspólne lokum i uciekł do Szkocji.

– To było funkcjonowanie pod ciągłym nadzorem – opowiada. – Portier na dole i wychowawca kontrolowali wszystko. Straciłem dziesięć lat z życia, chciałbym to jakoś dzisiaj odzyskać – podnosi z żalu głos.

Osób z zewnątrz nie mógł przyjmować dłużej niż do 21. – Musiałem mocno kombinować, aby spotkać się z kimś. Mówiłem wtedy wychowawcom, że wychodzę do kolegi na noc. Czasami się zgadzali. Ale zdarzyła się też

eprasa.pl dd125f48ec

sytuacja nieprzyjemna. Był taki Ariel, widzący, okradł mnie po stosunku z 30 złotych i zawinął kartę do banku. Zorientowałem się, gdy chciałem coś kupić w sklepie.

Najważniejsza była relacja na odległość z Piotrkiem. – Łączył się ze mną z Bydgoszczy. Potrafiliśmy gadać nawet dwie godziny dziennie przez Skype'a i telefon – i tak przez pięć lat. To był mój pierwszy i ostatni związek. Szkoda, że nigdy się nie spotkaliśmy. On niestety umarł... Ponoć na serce. Powiedzieli mi jego rodzice. Miał 30 lat. Smutny byłem bardzo, bo to był jedyny taki, z którym fajnie się gadało. Ja wtedy bardzo chciałem mieć to swoje mieszkanie, żeby po prostu móc się z nim spotkać u mnie. Nie udało się. To było za daleko – sam bym nie mógł jechać z powodu mojego kiepskiego wzroku, a poza tym nie puściliby mnie.

– To była nawet ważniejsza relacja niż z mamą – dodaje po chwili Grzegorz. – Ona nie wiedziała o mojej orientacji. A Piotrek mnie nawet przyjacielem nazwał. Wysłał mi też dwie kartki świąteczne. Mam je schowane w pokoju do tej pory. Zmarł w 2017 roku. Myślę czasem o nim – uśmiecha się.

MODLITWA I COMING OUT

– Nie miałem telefonu i internetu w domu do 17. roku życia – opowiada Marcin. – Na lekcji informatyki w szkole średniej założyłem swoje pierwsze socjale. A pani psycholog wysłała mi linki do profili chłopaków z portalu randkowego Queer. Pomyślałem, że w końcu mam szansę kogoś poznać. Poczułem sprawczość.

Z pierwszym chłopakiem, do którego napisał, po tygodniu rozmów umówili się na spacer, na drugim się pocałowali. – Na trzecim zrobił mi loda. I na tym się skończyło randkowanie. Ale nigdy wcześniej nie czułem takich emocji i motyli w brzuchu. A jednocześnie dotarło do mnie, że naprawdę jestem gejem. I nie potrafiłem tego zaakceptować.

Leczenie homoseksualizmu zaczął od oglądania pornografii z kobietami i szukania ratunku w wierze. – Modliłem się, chodziłem do kościoła. Myślałem, że Bóg mnie wyleczy. Jestem wierzący, więc słysząc homofobiczne wypowiedzi księży, zacząłem wierzyć, że jestem opętany przez diabła – wpatruje się w stolik.

Pojawiły się również myśli samobójcze. Zaczął się ciąć żyletką – pokazuje rany na prawym przedramieniu, uderzał głową o drzwi, próbując – jak mówi – „przestawić sobie rozum". Nie akceptował ani swojej orientacji, ani niepełnosprawności wzrokowej. Czuł się nieatrakcyjny i gorszy od innych. – Poszedłem do psychiatry i na pierwszej wizycie zapytałem, czy może przepisać mi leki na homoseksualizm.

W końcu zrobił coming out na Facebooku. – To wynikało z wewnętrznej frustracji. Tłumienie zaczęło mnie niszczyć, miałem tego dość. Wiele było później gratulacji, ale też docinków. Niektórzy pisali: „Fuj, zboczeniec!".

SFERA MARZEŃ

Dla Marcina nie ma znaczenia, czy chłopak jest niewidomy, czy jeżdżący na wózku. – Patrzę troszkę na fizyczność – na twarz i figurę – przyznaje. – Chciałem, by mój partner był szczupły, ale jeśli chodzi o twarz, to po prostu ważne, by poczuć ciepło w środku i motyle w brzuchu.

Dla Grzegorza najważniejszy jest głos – musi być niski. Chciałby, żeby chłopak był jego wzrostu – od 185 cm wzwyż – i szczupły. – Ale to sfera marzeń. Szczerze? Nie mam z czego wybierać. Biorę w ciemno prawie wszystko! W dodatku jeszcze kilkanaście lat temu ludzie jakoś częściej chcieli rozmawiać. Teraz czasami mam wrażenie, jakby nie mieli ust. Piszę, że lubię pogadać, a dostaję zero odpowiedzi.

TĘCZOWE OKULARY

– Nie ma wielu badań prowadzonych wokół niewidomych czy generalnie niepełnosprawnych osób LGBT+ – zastrzega Żaneta Krysiak, edukatorka seksualna i antydyskryminacyjna z Fundacji Avalon, działającej na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz przewlekle chorych. – Przede wszystkim takie osoby często nie mają się skąd dowiedzieć czegoś więcej o tym, że mogą mieć orientację inną niż heteroseksualna. Nie ma źródeł wiedzy, które będą im w tym pomagać. Jeśli taka osoba mieszka w małej miejscowości i nie ma do kogo się zwrócić, będzie szukała informacji w internecie. Jeśli jest to niewidoma osoba LGBT+, będzie miała jeszcze bardziej zawężone pole. Więc zbudowanie takiej tożsamości czy potwierdzenie siebie, szukanie odzwierciedlenia w innych, potwierdzenia: „To, co ja przeżywam, jest normalne, inni też tak mają" – jest trudne. Trudne, wydłużone albo całkowicie niemożliwe jest też budowanie poczucia przynależności, świadomości, że moje doświadczenia nie są odosobnione, że inni też tak mają. Dlatego te osoby często starają się swoją nieheteronormatywność wyprzeć, tak żeby się chronić, odsunąć o siebie kwestie coming outu. Bo w środowisku tradycyjno-konserwatywnym, w którym w większości żyjemy, zarówno osoby niepełnosprawne, jak i LGBT + z założenia spodziewają się odrzucenia. A wykluczenie krzyżowe powoduje że ataki zdarzają się z wielu stron. To pogłębia poczucie alienacji i niezrozumienia, a finalnie prowadzi do zaszywania się w swoim świecie. Typowe jest ignorowanie takich osób w sieci. Dodatkowo muszą się one mierzyć z instrumentalnym wykorzystywaniem, ponieważ ich niepełnosprawność może być traktowana jako element fetyszu. Zdarzają się ludzie, którzy odczuwają z tego powodu podniecenie, ale nie zamierzają długofalowo się wiązać.

To, że problemów niewidomych i niedowidzących osób LGBT polski system nie zauważa, więc nie pomaga, sprawdził trzy lata temu Śląsk Przegięty – kolektyw zajmujący się aktywizacją społeczności LGBTQ+, który łączy kulturę queerową z tradycjami i tożsamością Górnego Śląska. W ramach projektu „ Pokaż się" zrobiono ankietę sprawdzającą między innymi jakość życia, potrzeby i problematykę wykluczenia przez najbliższe środowisko.

– Było to niereprezentatywne badanie, w którym udział wzięło 46 niewidomych i niedowidzących osób LGBT – mówi Paweł Świerczek, założyciel kolektywu, performer, organizator kultury. – Staraliśmy się dotrzeć do organizacji, które zajmują się osobami niewidomymi i niedowidzącymi, ale tam trudno było z odpowiedzią, bo część tych organizacji jest dość konserwatywna, często związana z Kościołem. Dotarliśmy do kilku niewidomych osób starszych, które nie obsługują internetu, albo całkowicie zależnych od innych osób. Mieliśmy tylko jedną osobę, która anonimowo napisała, że mieszka u sióstr zakonnych, jest LGBT i niewidoma. Ale wyobrażam sobie, że takich osób jest więcej, tylko nie chcą mówić o tym – mówi Paweł Świerczek.

Jedną z niepełnosprawnych osób LGBT w kolektywie jest 29-letni Jarosław Gudowski z Dąbrowy Górniczej. Najpierw przychodził na spotkania jako uczestnik, potem zaczął sam pomagać niewidomym LGBT +, aktywizować ich. Jak mówi, społeczeństwo cały czas trzeba z nimi oswajać. Jedną z jego metod jest chodzenie w tęczowych okularach, które mają sześć pasków – tak jak flaga ruchu LGBTQ+. – Poziom dyskryminacji jest nadal bardzo wysoki. Nadal słyszę słowo „pedał" na śląskich ulicach. Kiedyś jechaliśmy z moim widzącym znajomym tramwajem z Katowic do Sosnowca. Obaj mieliśmy tęczowe okulary i ja – białą laskę. Słyszeliśmy, że przydałaby się reaktywacja skinheadów, padały też prostackie hasła typu „jebać gejów" i inne takie. Odpowiedziałem, że wolę być pedałem niż alkoholikiem, straciłem wzrok, ale nie węch. Bo tanim jabolem było czuć na cały tramwaj. Skończyło się tak, że przy wysiadaniu wyrwali mojemu znajomemu okulary i uciekli. Ludzie nie reagowali, pewnie się bali.

KTO KIM SIĘ BĘDZIE OPIEKOWAŁ?

– Na początku nie zamierzałem mieć chłopaka z niepełnosprawnością, no może ewentualnie z lekką – mówi Marcin. – Tymczasem dziś z Adamem rozmawiamy o ślubie. A nawet jeśli nigdy do niego nie dojdzie, i tak jesteśmy szczęśliwi, że mamy siebie.

Adam jest informatykiem, ma 33 lata, choruje na porażenie mózgowe i jeździ na wózku. – Dziesięć lat temu nasz wspólny znajomy poprosił, żebym pogadał z Marcinem, ponieważ mocno w tym czasie nie akceptował swojej orientacji – opowiada.

Marcin: – Adam napisał do mnie na Messengerze, ale na początku go ignorowałem, bo miałem już dość nowych ziomków. Ale nie odpuszczał. Pisał dalej, interesował się mną i moimi problemami. W końcu odpisałem.

Adam: – I tak rozmawialiśmy, aż w końcu po dwóch tygodniach pisania codziennie po kilka godzin pojechałem do niego do Grudziądza.

Marcin: – Jak Adam przyjechał do mnie pierwszy raz i odebrałem go ze stacji, to byłem w szoku, bo wcześniej nie zauważyłem, że napisał, że jest sparaliżowany i jeździ na wózku. Przez chwilę zastanawiałem się, co dalej: „Jak to pogodzić? Dwóch niepełnosprawnych? Kto będzie opiekował się kim?". Tym bardziej że sam nie mogłem nawet podnieść jego wózka, bo mam problemy z siatkówką. Postanowiłem, że spędzę z nim te kilka dni, a później powiem mu, że nic z tego nie będzie.

Marcin dodaje, że wystarczył jednak jeden dzień, żeby zmienić zdanie. – Adam był opiekuńczy, wyrozumiały, otwarty, szybko przekonał mnie do siebie.

– A mnie Marcin po prostu urzekł. No i jest wysoki, a mi się podobali wysocy. A potem już wszystko się samo potoczyło – mówi Adam.

Marcin: – Zaczęliśmy od związku na odległość, przez pierwsze pięć lat jeździłem do Sosnowca, po sześć godzin w jedną stronę. Adam to mężczyzna moich marzeń – dodaje – jedyny człowiek, któremu zaufałem i wobec, którego jestem szczery.

Adam też wychował się w niepełnej rodzinie, matka zmarła, gdy miał cztery lata. Dorastał z ojcem i starszym bratem. – Obydwaj nienawidzą homoseksualistów, brat uważa, że za to powinna być kara śmierci – opowiada. – Ojciec, gdyby wiedział, że jestem gejem, toby mnie zabił albo wyrzucił. Dlatego musiałem uciec z domu. Kiedy poszedłem na studia i już się usamodzielniłem finansowo, uciąłem kontakty.

Z Marcinem jest od drugiego roku studiów.

– Każdy z nas wcześniej mieszkał sam i potrafimy sobie poradzić bez pomocy – zapewniają. Podzielili obowiązki tak, że Adam sprząta, odkurza, z pomocą partnera myje okna. Marcin wyrzuca śmieci.

– Jedzenie często zamawiamy, rzadko gotujemy. Jak o coś poproszę Marcina, to da radę to zrobić, ale ze względu na wzrok często nie tak dokładnie, jakbym chciał, więc wolę to zrobić sam – mówi Adam.

8 lipca obchodzili dziesiątą rocznicę związku. Od pięciu lat wynajmują mieszkanie w centrum Sosnowca, jeden pracuje fizycznie, drugi na zlecenie programuje i robi grafiki. Rok temu mieli problem z kasą, bo Marcinowi nie przedłużono renty, walczyli pół roku, żeby ją odzyskać, więc trzeba było prosić o wsparcie pieniężne znajomych.

– Czasami jeszcze społeczeństwo mogłoby być bardziej empatyczne – życzyłby sobie Marcin. – W Sosnowcu wciąż jest dużo agresji słownej w stosunku do gejów, więc jesteśmy ostrożni. Paradoksalnie pomaga nam to, że Adam cały czas napędza wózek rękami, więc na ulicy nie trzymam go za rękę. Czasami kiedy ludzie widzą go na wózku, krzyczą do mnie: „Dlaczego mu nie pomagasz?". Odpowiadam, że sam jestem osobą z niepełnosprawnością. Wtedy słyszę: „Ale po tobie tego nie widać" – śmieje się Marcin.

– Niektórzy myślą, że jesteśmy braćmi – dodaje Adam. – A przecież nie jesteśmy do siebie podobni.

Mówią, że nie wyobrażają już sobie życia w pojedynkę.

KUPIŁEM NAJDROŻSZY ZNICZ

Grzegorz jest nadal sam, ale stara się zwiększyć swoje szanse, jeździ na Marsze LGBT, ostatnio pojechał nawet do Krakowa. – Udało mi się przytulić czterech chłopaków, jeden z nich miał bardzo miękkie długie włosy – mówi mi przez telefon.

W sierpniu Grzegorz pojechał z kolegą do Bydgoszczy na cmentarz komunalny. (– Wyprawa jednodniowa, ale bardzo męcząca – przyznaje). Po prawie dziesięciu latach chciał odnaleźć grób Piotrka. – Z godzinę się błąkaliśmy. W końcu jakiś pan nam wskazał kierunek. Wzruszony byłem bardzo. Kupiłem najdroższy znicz, jaki był. 50 złotych kosztował, ale mu się należało. Fajny chłopak to był. Gdyby żył, miałby ponad 40 lat.

– Teraz zostało mi budowanie mojej strony – podsumowuje. Pokazuje ekran. Słowo „Grzegorz", wypełnione jest żółtym fontem, obok stare zdjęcie – jeszcze z czasów szkoły zawodowej. Niżej, pod zdjęciem, kolumna linków prowadzących do wszystkich jego profili społecznościowych. Pod spodem surowy, zielony napis: „Jestem gejem. Jestem miłym chłopakiem". ●

Przez dziesięć lat w mieszkaniu chronionym portier i wychowawca kontrolowali wszystko.
Musiałem mocno kombinować, by się z kimś spotkać

eprasa.pl dd125f48ec

Pierwszy Świat ciągnie do Polski

BĘDZIECIE POTĘGĄ



Rekruterzy nie kryli zaskoczenia: „Dlaczego chcesz tu przyjechać!?” Potem w 100-osobowym zespole był jedynym Brytyjczykiem i też wszyscy się dziwili. „Postrzegano mnie jako ciekawostkę”.

EDYTA BRYŁA



Przyjechali do Polski z Wielkiej Brytanii, Irlandii, Włoch, USA. Przywiodła ich tu miłość, możliwość lepszej, ciekawszej pracy albo brak perspektyw we własnym kraju.

Co ich zdziwiło?

Carlosa z USA – że Polacy strasznie narzekają na swój kraj i siebie nawzajem.

Gary'ego z Irlandii – że ludzie walczą, by wejść jako pierwsi do pociągu, choć mają miejscówki.

Dla Paula z Wielkiej Brytanii zdumiewający jest brak możliwości zawarcia małżeństwa jednopłciowego.

Włoch Francesco zauważył, że policja olewa zgłoszenia od cudzoziemców.

A co się podoba?

Carlos: – Dwa razy zgubiłem na siłowni w Gdańsku małą kamerę i za każdym razem ktoś zwrócił ją do recepcji. W Ameryce to by się nigdy nie zdarzyło.

Paul: – Jest Blik, profil zaufany, budynki lepiej trzymają ciepło niż w Wielkiej Brytanii, a cały transport publiczny jest lepszy i tańszy.

Gary: – Polska staje się jednym z najpotężniejszych decydentów w UE, a w sektorze IT – a zwłaszcza AI – jedną z głównych sił napędowych w Europie.

A Francesco jest zadowolony, że stać go tu na życie, jakie chce mieć.

We wrześniu 2026 roku ważne dokumenty pobytowe w Polsce miało 42,8 tys. obywateli Unii Europejskiej, 5,8 tys. obywateli Wielkiej Brytanii i 3,3 tys. obywateli USA.

POLACY WYDAWALI MI SIĘ TROCHĘ CHŁODNI

Paul z Wielkiej Brytanii

Lato w sierpniu 2019 roku było wyjątkowo ciepłe i trwało aż do września. Piękne powitanie! Po przeprowadzce Paul i jego partner pojechali w Karkonosze. Ze Szklarskiej Poręby przeszli przez góry na czeską stronę, spali w schroniskach, dotarli do Karpacza. To było dla Paula wspaniałe doświadczenie, coś, czego wcześniej nie znał. Piękna pogoda, widoki, brak obowiązków, bo jeszcze nie zaczął pracy. „Nie wracam do domu, już jestem w domu” – myślał.

To będzie jedno z najszczęśliwszych wspomnień z emigracji.

Paul ma 47 lat, jest Anglikiem i wyemigrował do Polski. – Powód? Chciałem przygody, pomieszkać za granicą, ale przede wszystkim się zakochałem – mówi.

Jego partner mieszkał w Londynie siedem lat, wrócili do Polski razem. – Trudno było tam o wystarczająco dobrą pracę z godziwymi zarobkami – przyznaje Paul. Do tego firma mojego partnera została zamknięta.

Pomyśleli więc o Warszawie. Wynajęli mieszkanie, partner otworzył własny biznes, a Paul znalazł pracę w wielkiej firmie konsultingowej, w dziale HR (wcześniej pracował na podobnych stanowiskach w sektorze w organizacjach pozarządowych). – Podczas rozmowy o pracę rekruterzy nie kryli zaskoczenia: „Dlaczego chcesz tu przyjechać?”, tak jakby uważali, że w Polsce nie ma szans na rozwój – opowiada.

Potem w swoim 100-osobowym zespole był jedynym Brytyjczykiem i też wszyscy byli zdziwieni. Zawsze odpowiadał, że przeprowadził się z powodu chłopaka. – Postrzegano mnie jako ciekawostkę, dziwną osobę. Dziś by pewnie tak nie było – uważa.

Przyznaje, że przeprowadzka do innego kraju i wspólne zamieszkanie, po raz pierwszy z kimś – to była dla niego ogromna zmiana życiowa. Jeszcze dziwniej zrobiło się, gdy na początku 2020 roku zaczęła się pandemia. Paul miał tylko kilka miesięcy na doświadczenie Polski, gdy nagle stracił zwykły kontakt ze znajomymi z biura.

Do dziś do biura jeździ najwyżej raz w tygodniu. Po lockdownie dostał nowy projekt i dnie spędzał na rozmowach z klientami w Londynie, Manchesterze czy Edynburgu. – Dopiero w porze lunchu, gdy wychodziłem po jedzenie, słyszałem polski i znowu byłem w Polsce – opowiada.

Zauważa, że jakoś po pandemii Polska zrobiła się znacznie bardziej różnorodna niż kilka lat temu. Słyszy ukraiński, widzi Turków, Azjatów, osoby czarnoskóre.

Homofobia? Tak, bał się jej. Przed przeprowadzką partner ostrzegał go, że kraj jest agresywny wobec osób LGBTQ, ale Paul sądzi, że opierał się na doświadczeniach z poprzednich lat i relacjach polskich mediów, do których miał dostęp w Wielkiej Brytanii. Okazało się, że problemów w Polsce mają mniej niż tam. – Myślałem, że będą na nas krzyczeć na ulicach i nie będziemy czuć się bezpiecznie. Mój partner prosił nawet: „Nie mów nikomu w pracy, że jesteś gejem”. Ale ja po paru tygodniach pomyślałem: „No nie. Będę po prostu sobą” – opowiada.

Po ulicach Warszawy nie chodzili co prawda, trzymając się za ręce, ale w Wielkiej Brytanii też nie robili tego. Paula nie spotkało nigdy nic nieprzyjemnego. – Nie mogę mówić za innych, na pewno zdarzają się okropne rzeczy, ale one dzieją się wszędzie. W Wielkiej Brytanii też, tam nawet przybierają na sile.

Natomiast brak możliwości zawarcia małżeństwa jednopłciowego jest dla niego zdumiewający: – Ale staram się przyjąć, że to inna kultura, inny kontekst. Muszę funkcjonować w tym, co zastałem.

Poziom życia? Paul uważa, że w Polsce ma wyższy. Stać go na wyjście do baru, restauracji. – Tu mam finansowy luz. W Wielkiej Brytanii moi znajomi przez astronomiczne koszty życia – czynszu, jedzenia, rozrywki, transportu – nigdzie nie wychodzą – mówi.

Z jego perspektywy Polska przeżywa boom ekonomiczny i jest zaawansowana technologicznie: jest Blik, profil zaufany, budynki lepiej trzymają ciepło. W porównaniu z Wielką Brytanią pociągi – i generalnie cały transport publiczny – są tu lepsze i tańsze. Podoba mu się też, że można wsiąść w pociąg w Warszawie i być w Berlinie w parę godzin albo z Wrocławia pojechać do Pragi. W Wielkiej Brytanii to wszystko było albo drogie, albo wymagało dojazdu na lotnisko, planowania.

Jedną z niewielu rzeczy, za którymi nie przepada, jest mieszkanie w Warszawie. Ludzie tu są zabiegani, to typy alfa – są tu, żeby odnieść sukces, zarobić pieniądze, awansować, przez co są zazwyczaj mniej przyjaźni. Wcześniej z tego samego powodu niezbyt lubił Londyn, więc mieszkał na północy Anglii, niedaleko Manchesteru. Szoku kulturowego związanego z życiem w dużym mieście doznał dopiero w Polsce.

– Znacznie bardziej u siebie czuję się we Wrocławiu czy Krakowie – mówi. – Lubię, jak miasta mają rynek. Tu jest niby Stare Miasto, ale to tylko atrakcja turystyczna, a poza nim jest szachownica długich ulic.

I jeszcze jedna rzecz: w polskich miastach dominują mieszkania w blokach, podczas gdy w Wielkiej Brytanii

eprasa.pl dd125f48ec



większość ludzi mieszka w domach z ogrodem daleko od centrum. – Mój partner dorastał w małym mieszkaniu, gdzie salon był jednocześnie sypialnią. Ja – w bliźniaku z przednim i tylnym ogrodem, miałem własny pokój, przestrzeń. Jako dorosły mieszkałem w dwupiętrowym domu. Więc 43-metrowe mieszkanie dla nas dwóch – kuchnia otwarta na salon i sypialnia – to był szok – mówi.

Może dlatego w weekendy nie siedzą w domu. Chodzą na spacery, przesiadują w kawiarniach. Na parterze ich bloku jest winiarnia, gdzie zawsze można spotkać kogoś znajomego.

Nowe relacje Paul nawiązuje przez partnera, który jest gadatliwy, łatwo zjednuje sobie ludzi. Niemal wszyscy ich bliscy są Polakami. – Polacy są super, jak już się ich pozna. Na początku wydawali mi się trochę chłodni. Nie jestem przebojowy ani ekstrawertyczny, więc muszę się przełamywać, ale jak już się zbliżysz do Polaków, są bardzo, bardzo przyjaźni – mówi Paul.

Wieczorami Paul lubi robić na drutach, uważa to za zajęcie terapeutyczne. – Ukończyłem studia na kierunku sztuk pięknych, więc robienie na drutach jest dla mnie formą kreatywnej ekspresji – tłumaczy. Robi swetry i szaliki, ale najczęściej czapki, bo dają większe pole do popisu. – Co roku na Boże Narodzenie robię czapkę dla teściowej, a od kilku lat także dla teścia – mówi Paul.

Podoba mu się pogoda – bo na północy Wielkiej Brytanii ciągle pada. Uwielbia, góry. Jego partner pochodzi z Dolnego Śląska, więc robią wypady w Karkonosze albo Beskidy z przyjaciółmi. – Przynajmniej dwa, trzy razy w roku tam jeździmy, żeby pochodzić po górach, pobyć na wsi, zobaczyć się z jego rodziną i przyjaciółmi.

We wrześniu 2026 roku ważne dokumenty pobytowe w Polsce miało 42,8 tys. obywateli Unii Europejskiej, 5,8 tys. obywateli Wielkiej Brytanii i 3,3 tys. obywateli USA

Podobają mu się nieznane dotąd zwyczaje jak Wigilia czy zapalanie zniczy na cmentarzu we Wszystkich Świętych. Chwali jedzenie. – Dla wegetarianina Polska to niesamowite miejsce, jest tyle opcji wegetariańskich, wegańskich... W Hiszpanii czy Włoszech jest pod tym względem trudniej – uważa.

Za to obsługa klienta jest taka, jakby jej w ogóle nie było. – Tu jako klient powinieneś być wdzięczny, że pozwolili ci zrobić zakupy albo skorzystać z usługi. Choć to się zmienia na lepsze.

Powrotu do Wielkiej Brytanii nie przewiduje. Już po trzech latach, gdy pierwszy raz pojechał w odwiedziny do rodzinnego domu, nie czuł się już jak u siebie. Ale gdy wylądował w Polsce, też nie czuł się całkiem jak w domu.

I myśli, że się nie poczuje, dopóki nie nauczy się polskiego. To jego największe nieszczęście. Uczy się, ale polski jest bardzo trudny. A nie znając go, Paul czuje się wykluczony, zależny od partnera, czasem samotny. Zazwyczaj rozumie już temat rozmowy. Ale konstruowanie wypowiedzi jest wyzwaniem przez te wszystkie przypadki („to mi rozwala mózg"). Jest jednak zdeterminowany, żeby się nauczyć – myśli o aplikowaniu o polskie obywatelstwo, a do tego potrzebny jest polski na poziomie B1. – Skoro już tu jesteśmy, muszę mówić po polsku – kwituje.

MUZYKA DLA STARSZYCH PANÓW

Gary z Irlandii we Wrocławiu

– Dlaczego się przeprowadziłem do Polski? Cóż, to pewnie powszechny powód... – Gary przechodzi na polski: – „Moja dziewczyna jest z Polski". To oznacza, że nie miałem wyboru.

Ma 45 lat i jest Irlandczykiem.

Ostatnie 24 lata spędził w różnych nieanglojęzycznych krajach. W końcu trzy lata temu przyjechał z dziewczyną do Wrocławia, by zamieszkać tam na stałe. Ona chciała być bliżej rodziny, a z Polski łatwo jej podróżować służbowo do innych krajów. On miał przestój zawodowy spowodowany pandemią.

Teraz pracuje dla dużej korporacji przy projektach – zajmuje się obszarem corporate citizenship (społeczna odpowiedzialność biznesu) i organizacjami pozarządowymi.

Zastrzega, że nie mieszka tu z powodów finansowych. Jego pensja w Polsce wciąż jest znacznie niższa, niż byłaby na tym samym stanowisku w innych krajach. Ale ma nadzieję, że z czasem to się zmieni: – Nie kalkuluję jednak w kategoriach osobistych korzyści. Chodzi o bycie w kraju, o którym 20 lat temu w Europie mało kto myślał, a który teraz staje się jednym z najpotężniejszych decydentów. W przyszłości będzie to bardzo ważny gracz w Unii Europejskiej, jak Niemcy. To niesamowicie ciekawe: być tutaj, zanim to się zacznie.

Gary chwali też dobrze rozwijającą się polską gospodarkę, a także ogromne atuty w sektorze IT. – W tej branży Polska jest jednym z centrów talentów. Jeśli chodzi o rewolucję związaną z AI, Polska jest jedną z głównych sił napędowych, przynajmniej w Europie – uważa.

Cytuje statystyki, na przykład, że polskie PKB ma być większe niż brytyjskie do 2030 roku. Kibicuje temu, bo jako podatnik odkłada teraz także na polską emeryturę, choć i tak nie będzie ona tak dobra jak irlandzka.

Dodaje jednak, że przy swoim stylu życia zarabia wystarczająco dużo, a w innych krajach europejskich nie byłoby go stać na kupno nieruchomości. A tu wzięli z dziewczyną kredyt i kupili mieszkanie w Gdańsku. Teraz Gary jeździ z Wrocławia nad morze, więc w przerwie na lunch lubi pójść na 40-minutowy spacer na plażę w Brzeźnie. Albo iść półtorej godziny do Sopotu. – Czuję się szczęściarzem, że mogę się przemieszczać między Gdańskiem a Wrocławiem, mimo że muszę jeździć – znowu przechodzi na polski – „spóźnionym pociągiem, zawsze spóźnionym pociągiem".

We Wrocławiu mieszkanie wynajmują okazyjnie od brata dziewczyny. – Dostał je od dziadka, a dziadek dostał je od zakładu pracy, bo był dobrym pracownikiem. W rodzinie jest kilka takich mieszkań. To unikatowe, nie spotkasz tego na Zachodzie – dziwi się Gary.

Gary często wtrąca coś po polsku, swój poziom po trzech latach nauki ocenia na A2. Ale codzienne

eprasa.pl dd125f48ec

sprawy, nawet urzędowe, już ogarnia. Wydaje mu się, że zostaną z dziewczyną w Polsce na dobre. – Chyba że praca nas gdzieś wywieje, ale mam nadzieję, że nie. Życie w Polsce jest dobre. Po pięciu latach będę mógł aplikować o prawo do stałego pobytu – mówi Gary.

Narzeka, że jest leniwy i za rzadko bierze udział w wydarzeniach kulturalnych. A przez Polskę przejeżdża wiele jego ulubionych zespołów, jak Iron Maiden czy Judas Priest. – Polacy wciąż kochają rocka i metal, co na Zachodzie zanika. Fajnie, że tu grają wciąż muzykę dla starszych panów – mówi.

Co go irytuje w Polsce? No, może sposób, w jaki wsiadamy do pociągu. – Nie wiem dlaczego, ale ludzie wpadają w panikę, gdy pociąg nadjeżdża. Wszyscy walczą, by wejść jako pierwsi, jakby pociąg miał zaraz zniknąć bez nich. A jak już wejdą, nagle tracą zdolność rozumienia liczb. Chodzą wzdłuż składu z miną, jakby nie wiedzieli, kim są. „Przepraszam, czy to 55?". „Nie, ja mam 76". Wszystkim spada IQ. Skoro masz bilet z miejscówką, wyluzuj! – mówi.

Ale poza tym życie w Polsce to dobre europejskie życie, uważa. Lubi polską kuchnię, właśnie uczy się gotować bigos tak, by sąsiedzi nie skarżyli się na zapach. Lubi nawet polską obsługę klienta, ten polski brak „small talku", mówienie tylko wtedy, gdy ma się coś do powiedzenia. To, według niego, lepsze niż „mielenie powietrza", które strasznie go irytuje. – Myślę, że tylko amerykańscy turyści mają problem z obsługą klienta. Uwielbiam patrzeć na ich twarze, gdy umierają w środku, bo weszli do restauracji i usłyszeli: „Słucham?" zamiast: „Cześć, jak leci? Mam na imię Dave i będę waszym kelnerem!" Oni sobie z tym nie radzą, ale dla mnie jako Europejczyka to jest OK – mówi.

AMBASADOR

Carlos z USA w Gdańsku

Carlos pochodzi z Las Vegas, na spotkanie przychodzi więc w kapeluszu z dużym rondem. – Noszę go wszędzie, w Ameryce – nawet na siłowni, bo tak się u nas robi – opowiada. Ale Polacy zawsze to komentują: „Jak możesz nosić kapelusz w pomieszczeniu? To niegrzeczne". W Polsce ściąga go więc przy jedzeniu i w kościele.

Co do polskiej obsługi przyznaje, że jej nie lubi, nazywa ją brutalną. – Dla Amerykanina to szok. W USA, gdy tylko w sklepie wezmę do ręki parę spodni, słyszę: „Czy chciałbyś pójść do przymierzalni?", „Czy ktoś już ci pomaga?", „Jakie spodnie chciałabyś przymierzyć?". W ciągu pięciu minut trzy osoby mnie pytają o to samo. A w Polsce? Czasem jedyne, co do ciebie mówią to: „Kartą?". Mam wrażenie, że nie wypada nikogo poprosić o pomoc, bo to czasem niejasne, czy to ich obowiązek – mówi.

A najbardziej go zdumiewa, gdy osoby udzielające informacji przez telefon szybko się rozłączają. – Pytam żonę: „Dlaczego kobieta z biura obsługi się właśnie rozłączyła?" A ona: „Zapytałeś, o której otwierają saunę, powiedziała ci i się rozłączyła". Ja na to: „Co? Jak to dla was może być normalne?" Wychowałem się w kulturze, gdy wszyscy udają, że są mili i lubię to.

Carlos osiem lat pracował w amerykańskim wojsku w USA, potem jako zewnętrzny kontraktor. Aż przyszła okazja, by przyjąć kolejne zlecenie w Hiszpanii lub w Polsce. Na Instagramie zapytał obserwujących, gdzie powinien jechać, i 300 osób odpowiedziało, że do Hiszpanii. Polska dostała cztery głosy, więc pomyślał, że zrobi to, czego nikt nie robi.

– Z czym kojarzyła mi się Polska? Z wysokimi szarymi budynkami, brutalistyczną architekturą, niemiłymi ludźmi i zimnem. Taki przez lata był przekaz w mediach – opowiada.

Co się okazało? Ludzie byli niemili i było zimno.



• **Francesco założył na Facebooku grupę Warsaw International, organizuje cotygodniowe spotkania dla międzynarodowej społeczności** FOT. KAMILA PANASIUK

Był szary grudzień, przed lotniskiem stanął w kolejce po taksówkę, ale ktoś się przed niego wepchnął. Osoba z obsługi zwróciła tej kobiecie uwagę, na co ta odwzajemniła się wściekłym spojrzeniem. – A mi posłała szeroki uśmiech, wsiadła i pojechała – opowiada.

Mimo że nie widział potem słońca przez 45 dni, przyjazdu do Polski nigdy nie żałował. W Gdańsku został strażakiem w amerykańskiej bazie wojskowej (odpowiadał za bezpieczeństwo, brał udział w szkoleniach z polskimi oddziałami).

Żonę poznał w sklepie, gdzie pracowała. Zagadał do niej, poprosił o Instagrama, ale odmówiła. Ale przy kolejnej wizycie i prośbie zgodziła się. Co było nie tak za pierwszym razem? – Powiedziała mi potem, że robiłem wrażenie zbyt pewnego siebie Amerykanina, więc chciała mi pokazać, gdzie moje miejsce – opowiada Carlos. Dziś mają już syna.

Gdańsk, gdzie mieszka od trzech lat, to jego ulubione miasto. – Żadne na świecie się z Gdańskiem nie równa. Jest czysto, bezpiecznie. Byłbym tu spokojny, gdyby moje dziecko samo szło na trening albo jechało autobusem. W Las Vegas byłbym o wiele ostrożniejszy i wszędzie je odwoził – mówi.

Co teraz sądzi o Polsce? – Że jest zimnym krajem ciepłych ludzi. Choć Polacy długo wydają się zamknięci, zanim pozwolą się do siebie zbliżyć.

Podziwia ich jednak za to, że pracują ciężej niż inni.

W Polsce czuje się ambasadorem USA, ale chce być też ambasadorem Polski dla Amerykanów. Na swoim kanale na TikToku mówi głównie o tym, jak dobre jest życie w Polsce, porównuje ją do innych znanych sobie miejsc, a mieszkał już w Indonezji, Tajlandii, Japonii, USA, Meksyku, Gwatemali, Hiszpanii.

– Chcę więcej mówić o Polsce Amerykanom, bo czasami są źle nastawieni, jakby to było rasistowskie, zimne, ponure miejsce. Zależy mi też, by Polki i Polacy docenili swój kraj – mówi. – Bo strasznie narzekają na niego i na siebie nawzajem.

Reaguje, gdy jakiś obcokrajowiec krytykuje Polskę. – Po pierwsze, to mój dom. Polacy mnie zaakceptowali. Po drugie, moja rodzina jest teraz polska, więc jak krytykujesz Polaków, to mówisz też o mnie – argumentuje.

Kiedyś w hostelu w Gdańsku nocujący tam Brazylijczyk narzekał, że Polska to obrzydliwe, ciemne, brudne miejsce, a ludzie się na niego gapią, sami są brudni i nie mają manier. – A ja mówię mu: stary, zamknij mordę, wróć do swoich faweli i zobacz, czy tam jest czysto. Nie obchodzi mnie, czy to jest obraźliwe. Kłóciłem się z nim, bo osądzał po jakimś jednym nieciekawym miejscu cały kraj – wspomina.

Carlos zaczął nagrywać filmiki o Polsce po tym, jak zgubił na siłowni małą kamerę – i to dwa razy! – i za każdym razem ktoś zwrócił ją do recepcji. – W Ameryce to by się nigdy nie wydarzyło. Z wrażenia nagrałem o tym film i miał 300 tys. wyświetleń.

Spodobało mu się to i zaczął publikować filmy o Polsce widzianej ze swojej perspektywy: o różnicach, na przykład w jedzeniu. Pokazuje mi puszkę pomidorów. – To u was standardowy rozmiar puszek, prawda? W Ameryce byłaby o wiele, wiele większa – pokazuje w powietrzu.

Po pracy chodzi na siłownię i do sauny. Polskie sauny kocha za czystość i kulturę, choć siedzenie w niej nago to dla niego kolejny szok kulturowy.

Carlos mówi, że ludzie w Polsce zawsze byli dla niego mili. Ale wie, że nie każdy ma tyle szczęścia – wystarczy nie być białym. Ma czarnego przyjaciela, który był zatrzymywany i legitymowany przez policję wiele razy, podczas gdy on – nigdy.

Kiedyś poszli z kolegami do klubu – było z nim dwóch czarnoskórych i dwóch Latynosów o ciemniejszej karnacji. Próbowali wejść i usłyszeli: „Zaraz zamykamy, nie wpuszczamy już". – Staliśmy jednak chwilę na zewnątrz w palarni i widzieliśmy, jak do klubu weszła grupka Polaków. Koledzy próbowali rozmawiać z ochroniarzami, ale ci powtarzali, że zamknięte, i udawali, że nie znają angielskiego – opowiada.

Uważa, że rasizm widać też w randkowaniu. Kobiety potrafią powiedzieć wprost, że umawiają się tylko z białymi: – To mnie zaskoczyło. W Ameryce byłabyś za coś takiego natychmiast zniszczona.

Uważa, że bycie obcokrajowcem daje fory w stosunkach damsko-męskich. – Ale Polki są bardzo inteligentne, wiedzą, czego chcą i są bardzo ostrożne w relacjach z mężczyznami. Bardzo. To jest coś, co szanuję. W Ameryce wszystko jest bardzo szybkie, w Polsce randkowanie zajmuje czas, musisz się postarać. Podoba mi się to – dodaje. Dopytywany tłumaczy, że kobiety w Polsce częściej niż w Ameryce szukają poważnych związków i starannie wybierają partnerów. Ktoś, kto nie da im poczucia bezpieczeństwa i nie jest gentlemanem, nie ma szans.

PIZZA JAK NIE PIZZA

Francesco z Włoch w Warszawie

Francesco pochodzi z Bari we Włoszech, w Polsce mieszka od sześciu lat. Pracuje jako rekruter w amerykańskiej korporacji. Do Polski przyjechał pierwszy raz w 2006 roku na Erasmusa, do Szczecina.

Niewiele wiedział wcześniej o Polsce, kojarzyła mu się z papieżem i tym, że była krajem komunistycznym. Był zaskoczony pięknem przyrody, czystością miast, tym, jak przyjaźni byli ludzie. Później poszedł na studia magisterskie w Warszawie. Obserwował, jak Polska się zmieniała przez lata – jak budowała się silna gospodarka, rosły wieżowce.

Po studiach żył w Bułgarii, Czechach, Chorwacji i Belgii. W Warszawie zamieszkał na stałe tuż przed pandemią. We Włoszech trudno było znaleźć stabilną pracę z dobrym wynagrodzeniem. Trudno było też zarobić na życie w mieście, trzeba było dojeżdżać z daleka do pracy albo w wieku 40 lat nadal mieszkać ze współlokatorami. Poza tym nie podobały mu się wysokie podatki i brak bezpieczeństwa.

Wydaje mu się, że Polska ze wszystkimi tymi problemami radzi sobie lepiej. Stać go tu na życie, jakie chce mieć. Poza tym uważa, że w Polsce dobrze równoważy się gościnność dla obcokrajowców z oczekiwaniem, by zachowywali się z szacunkiem wobec kraju: pracowali, płacili podatki, przestrzegali prawa. – W wielu krajach masowa imigracja nie łączy się z szacunkiem do miejscowej kultury – uważa.

Znajomi we Włoszech pytają go, dlaczego się tu przeprowadził i co tu robi. – Słychać w tym zdziwienie, że Polska może kogoś przyciągać, ale to wynika z nieznajomości kraju. Tak pytają ludzie, którzy nigdy tu nie byli – mówi.

1 RP

eprasa.pl dd125f48ec

Bo przecież gospodarka się rozwija, zatrudnienie jest dość stabilne, można czuć się bezpiecznie na ulicach, jest czysto, transport publiczny jest dobry. Wiele spraw łatwo jest ogarnąć, na przykład otworzyć konto w banku czy załatwić formalności przy zakupie mieszkania.

Według niego, by Polska się komuś spodobała, dobrze jest znać jej historię. Wiedzieć, że były zabory, wojna i komunizm. Wtedy łatwiej zrozumieć, czemu architektura jest taka, a nie inna. – Ludzie zapominają, że Warszawa była podczas wojny niemal całkiem zburzona w odwecie za powstanie warszawskie. A odbudowane za komunizmu bloki nie zawsze były atrakcyjne – przyznaje.

Różnice kulturowe? W Polsce punktualność traktuje się bardziej na serio niż we Włoszech. Jeśli się spóźniamy, trzeba innych o tym informować wcześniej. – We Włoszech czy w Hiszpanii pewnie nikomu nie przyjdzie do głowy przeprosić za spóźnienie nawet półgodzinne. Po prostu bierze się pod uwagę, że nikt nie będzie nas czas – mówi.

Co do jedzenia, cóż, jest OK, Warszawa ma mnóstwo restauracji. – Ale trudno mi znaleźć dobre włoskie potrawy. Pizza często nie wygląda tak, jak powinna. Roi się też od błędów w nazwach restauracji i potraw, w menu i na rachunkach – mówi.

Po lockdownie założył na Facebooku grupę Warsaw International, organizuje cotygodniowe spotkania dla międzynarodowej społeczności, osób szukających nowych znajomości. – Sporo z istniejących wcześniej społeczności i grup rozsypało się w czasie pandemii, więc postanowiłem wypełnić tę lukę – mówi.

Teraz skupia się na piątkowych spotkaniach dla osób związanych z biznesem, szukających kontaktów w tym obszarze, a w weekendy na wydarzeniach sportowych, jak mecze siatkówki lub wycieczki rowerowe.

O jakich problemach mówią uczestnicy spotkań? Jeśli to osoby spoza UE, to narzekają na problemy z prawem pobytu. Że czekają na decyzje ponad rok, nawet gdy zawierają małżeństwa z obywatelami Polski.

Obcokrajowy nie zawsze mogą też liczyć na pomoc służb.

Francesco i jego znajomi zostali zaatakowani na ulicy przez grupę mężczyzn pod wpływem narkotyków. Jak sądzi, tylko dlatego, że rozmawiali po angielsku. Wywiązała się bójka, Francesco był podrapany i krwawił. – Policjanci przyjechali, ale nic nie zrobili kolesiom, których żeśmy wskazywali, tylko skupili się na przesłuchiwaniu mnie i moich znajomych – opowiada. I tamci po prostu zniknęli. Francesco pojechał do szpitala na badania, potem zgłosił incydent na policję, pomagał mu też prawnik. Ale w sprawie zapadła cisza.

– Wydaje mi się, że jeśli jesteś obcokrajowcem, to takie zdarzenia mogą policji nie obchodzić. Policjanci wolą nie mieć kłopotów ani dodatkowej pracy. Chcą tylko zamknąć sprawę na miejscu i zapomnieć – mówi.

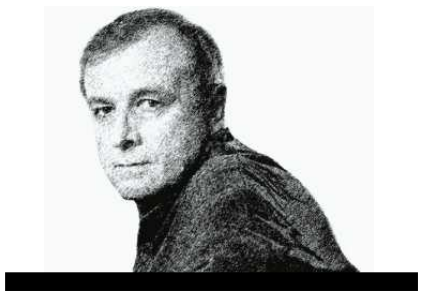
Kiedy opisał to wydarzenie w grupie dla obcokrajowców na Facebooku, zobaczył pod postem mnóstwo komentarzy w stylu: „Tak, mnie też to spotkało”, „Policja nic nie zrobi”, „Policja przyjechała, ale kompletnie ich to nie obchodziło”. – To jest trochę smutne, bo wszystko jest niby fajnie, ale musisz mieć nadzieję, że nic ci się nie stanie – mówi.

Na niekorzyść Polski może wpłynąć też pogoda: – Jestem Włochem, więc chyba nie muszę ci wyjaśniać, co mam na myśli. Zima była ciężka. Jak ktoś przyjeżdża na chwilę i akurat jest ponuro, wyjeżdża ze stereotypowym przekonaniem, że to zimny i nieprzyjemny kraj.

Na koniec mówi: – Czasem jest tak, że ludzie mieszkają tu jakiś czas, aż coś ich mocno sfrustruje, i mówią, że wyjeżdżają i nigdy nie wrócą. A potem widzisz ich tu znowu. ●

Piersi w pracy, piersi w nauce

Anderman



Takie dumne hasło widniało na transparencie, który w pochodzie pierwszomajowym w dawnej epoce nieśli radomscy uczniowie. To hasło podjęło ochoczo Prawo i Sprawiedliwość podczas wrześniowej prezentacji nowego programu wyborczego o tajemniczej nazwie „Przebudzenie”. Jesteśmy „piersi” w pracy, chwali prezes dziwaczny tytuł programu, choć zastrzega przytomnie, że „nie śpimy i nie spaliśmy ani przez chwilę”. Jednak prezes przepada za takimi sztuczkami językowymi, a najlepszym przykładem jest inne zdanie, wygłoszone przez niego na tej konferencji: „PiS jest jedyną demokratyczną formacją w Polsce”.

Prezes ujawnił też, że nic mu nie ubyło i pracuje nad książką: „Jeśli ktoś sądzi, że czegoś nam ubyło, to nie, niczego nam nie ubyło, będziemy mieli swój program w formie książki. Będziemy mieli też drugą książkę, troszkę mniejszą, ale o sprawie dla nas bardzo ważnej – o polskiej wsi”. Będzie to niewątpliwie pasjonująca lektura, ale jeszcze ambitniejsze są plany Przemysława Czarnka, który po prostu zamarzył sobie zmianę ustroju w Polsce, co wymaga nowej konstytucji. O to aż się prosi, bo jak wykrzyczał Czarnek: „To najgorsza konstytucja w Europie!” Jej zmiana pozwoli na lepsze wsparcie prezydenta i przeciwstawienie się naciskom Unii Europejskiej, gdyż obecny model ustrojowy się nie sprawdza i wymaga gruntownych zmian – stwierdził enigmatycznie.

Takie wzmożenie może świadczyć o tym, że PiS jest zwarte i gotowe jak nigdy. Tymczasem z pisowcami dzieje się co niepokojącego i wydaje się, że przed wyborami ogarnęła ich panika.

Gdy Czarnek zapowiada przywrócenie obowiązkowego przeszkolenia wojskowego, Błaszczak ni stąd, ni zowąd występuje z NATO, odrzucając kluczowy artykuł 5, w którym mowa jest o tym, że atak na którekolwiek państwo członkowskie jest atakiem na NATO. Pytany w Radiu ZET, czy w razie ataku Rosji na Estonię, Łotwę lub Litwę polscy żołnierze powinni pójść z odsieczą, odpowiedział rezolutnie i na temat: „Rząd, który Polską rządzi, powinien nawiązywać jak najlepsze relacje ze Stanami Zjednoczonymi. A to nie jest jasne, dlatego że rząd Tuska jest antyamerykański i proniemiecki. Tusk rządzi. Jeśli sobie nie radzi, powinien się podać do dymisji”. A co do zobowiązań wynikających z artykułu? Dla Błaszczaka sprawa jest prosta jak wycior do lufy armatniej: „Polscy żołnierze powinni bronić Polski”.

Kiedy zdymisjonowano Michała Sopińskiego, rektora bastionu Ziobry – Akademii Wymiaru Sprawiedliwości, do jej siedziby wdarła się posłanka PiS Kurowska i rozpoczęła okupację, kierując się oczywistą zasadą: naszego, pisowego, nie oddamy! W tym celu odcięła nowemu rektorowi drogę do gabinetu, uniemożliwiając mu podjęcie pracy. Kurowska tkwiła na placówce przez tydzień i opuściła budynek, bo sobie przypomniała, że zostawiła na gazie garnek z mlekiem, nie zakręciła kranu i nie wyłączyła żelazka. Wcześniej chcieli się tam dostać także inni, w tym prezes, który stwierdził, że odebranie mu AWS jest próbą generalną przed podwędzeniem PiS-owi Trybunału Konstytucyjnego.

Poseł Macierewicz próbował być bardziej skuteczny i nawet szarpał za mundur policjanta, pilnującego AWS, by znaleźć plakietkę z jego nazwiskiem i następnie je spisać. Obiecał funkcjonariuszowi proces i wyrok.

Najbardziej zwinny, obok Kurowskiej, okazał się poseł Matecki, który przelazł przez ogrodzenie. Matecki ma dużą wprawę w balansowaniu na wysokościach – już raz przyłapano go podczas nocnej wyprawy na dach hotelu sejmowego. Niestety, do budynku AWS nie dotarł.

Wspomniany Macierewicz szalał podczas składania wieńców 10 września z pistoletem na farbę w garści, z którego strzelał do wieńca protestujących przeciwko prezesowi, a nawet w zamieszaniu doprowadził do przewrócenia kobiety.

Po rozłamie w PiS rozwija się również w sposób skrajnie niebezpieczny dla tej partii afera Zondacrypto. Zdezorientowany Ziobro, któremu aferzyści wpłacili 450 tysięcy złotych na konto jego fundacji o jakże dostojnej nazwie Instytut Suwerenna Polska, zamiast iść w zaparte, z gapiostwa doniósł na samego siebie: „Dziś bym nie przyjął”. Pytanie tylko, czy ktoś by dzisiaj proponował pieniądze komuś, komu prokuratura stawia 26 zarzutów i kto z tajemniczych przyczyn dalej jest wiceprezesem PiS na Amerykę.

Nie wytrzymała napięcia posłanka PiS Chorosińska i znienacka, podczas wystąpienia ministra obrony Kosiniaka-Kamysza, rozszczekała się donośnie w Sejmie. Chorosińska to aktorka znana na całym globie. Film „Smoleńsk”, w którym występowała, został wyróżniony przez IMDb (Internet Movie Database) największą na świecie internetową bazą danych na temat filmów i artystów związanych z branżą. W 2017 roku „Smoleńsk” został przez IMDb uznany za najgorszy film świata.

W 2023 roku Chorosińska została posłanką z list PiS. Z tej okazji wypowiedziała się w Radiu ZET na temat liczby posłów i senatorów: „Yyyyy, eeeee, nie powiem pani...” Oświadczyła też, że pierwszym premierem po upadku komunizmu był Olszewski, a gdy prowadząca rozmowę dziennikarka sprostowała, że jednak Mazowiecki, upierała się, że „sprawa jest dyskusyjna”.

A szczekanie w Sejmie? Albo głęboki kryzys, albo dostała propozycję podkładania głosu suki Saby w wersji animowanej filmu „W pustyni i w puszczy” i zapamiętale ćwiczyła.

Czy panikarskie nastroje w PiS mogą się jeszcze zmienić? Oczywiście, tylko trzeba ruszyć głową. Mimo że prezydent Trump jest przez PiS i Nawrockiego wielbiony, nikt nie zwrócił uwagi na jego genialny plan na wybory połówkowe, nawet prezes, o którym jego towarzysze mówili od zawsze, że jest genialnym strategiem. Trump chce po prostu wyborców przekupić i każdemu głosującemu obiecał 5000 dolarów, co nazwał błyskotliwie „dywidendą Trumpa”. Każdemu, bo nie jest w stanie sprawdzić, kto na niego głosował. Dlatego łapówkę mają dostać także jego najbardziej zagorzali przeciwnicy.

Specjaliści obliczyli, że koszt tej nielegalnej operacji to od 1 biliona do 1,4 biliona dolarów.

Niechże więc PiS obieca nawet skromniej, po 2,5 tysiąca dolarów na łeb. W przeliczeniu to raptem około 266 miliardów złotych. Dzięki temu wygrają wybory i zaraz zrobi im się weselej. ●

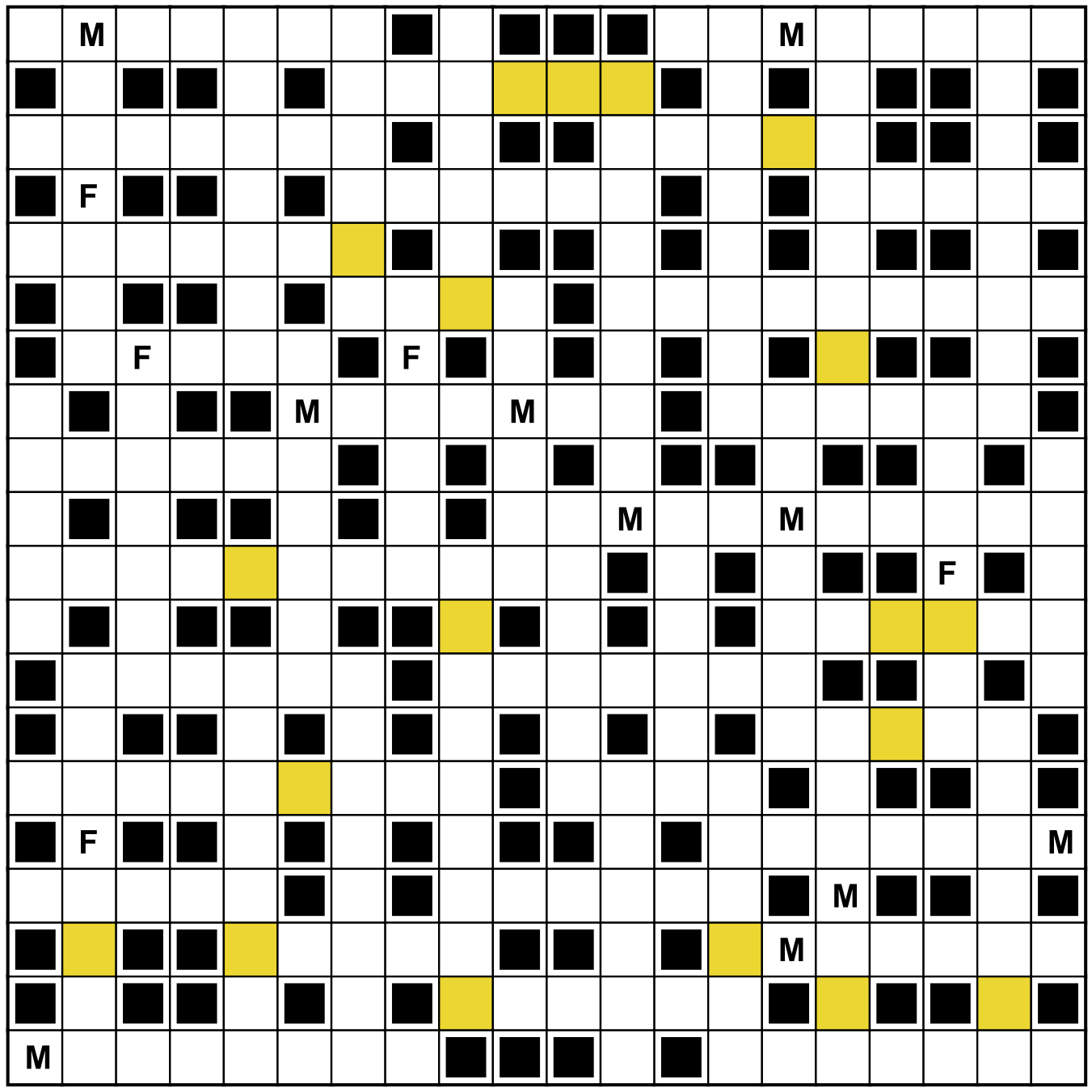
Janusz Anderman



eprasa.pl dd125f48ec

jolka 219

Objaśnienia podane są w kolejności alfabetycznej. W diagramie ujawniono wszystkie spółgłoski F oraz M. Miejsce wpisywania wyrazów – do odgadnięcia. Litery w kolorowych polach, odczytane kolejno rzędami, utworzą rozwiązanie.



- „Artur i ...", film Luca Bessona
- bezbarwny gaz o wzorze chemicznym NH3
- „Biedne ...", film, który przyniósł Oscara Emmie Stone
- bierwiono na stoisku obok pieca
- but na wysokiej podeszwie, używany przez antycznych aktorów
- choroba „płatkowa"
- czterotomowa powieść historyczna Zofii Kossak
- dawniej: wyrzeczenie się wyznawanych dotąd przekonań, wartości
- ... dochodowe, decydujące przy przyznawaniu zasiłków socjalnych
- dostojnik w dawnych Chinach
- Draco Malfoy – ślizgoni, Harry Potter – ?
- film, w którym Jerzy Bińczycki zagrał Antoniego Kosibę
- gaz musztardowy
- jedynka z czterdziestoma dwoma zerami
- jeśli komornicza, to nie trzeba szafotu
- kolekcjonowanie cennych monet, medali
- lek obniżający stężenie cukru we krwi
- łagodzi wstrząsy pojazdu
- maszerujący wojak
- mieszkanka Basry, Bagdadu
- mleczko kauczukowe
- najmniejsze z terierów
- nic tylko ziewać i ziewać
- nie wykopy do ropy
- niejedna wstrząsnęła opinią publiczną
- opioid w tytule powieści Szczepana Twardocha
- organ kierujący spółką akcyjną, fundacją
- owad z liter wyrazu „włoki"
- palindromowy model Hondy
- papieros – pet, świeca – ?
- Paweł, ciężarowiec, rekordzista Polski w podrzucie
- „Pięknej koleżance w pięknej sukience mówię: pa, chwytam kierownicę jak ... lejce", rapuje grupa Kaliber 44
- planeta z filmu science fiction „Avatar" (jak postać z mitologii greckiej)
- pracownik kasyna kierujący grą przy stole
- przestarzale: zaczątek, zalążek czegoś
- rabi z żydowskiej gminy lub muzułmański mufti
- ... reprezentacyjna, pododdział wojska pełniący funkcje ceremonialne
- reżyser filmów „Giulietta i duchy", „Amarcord"
- rosa miodowa
- roślina z rodziny astrowatych, popularna w podhalańskim zdobnictwie
- roślina zwana również fuksją
- schronienie, które można znaleźć w Bazylei albo w Brazylii
- ... Schwartzmana, klejnot z powieści Macieja Siembiedy „Miejsce i imię"
- skojarz: rura, soczewki, łódź podwodna
- skrzypek nie powinien żałować mu kalafonii
- stopień wojskowy dowódcy floty
- umiejętność współodczuwania emocji, czyichś stanów psychiki
- unoszone wiatrem w pierwszej i ostatniej scenie filmu „Forrest Gump"
- upierzona amazonka lub aleksandretta
- „W Bogu pokładamy ...", maksyma bliska Amerykanom
- warszawski teatr przy ul. Jaracza
- wilki morskie i ... lądowe
- wyrachowanie, wyrafinowana przebiegłość
- wyspa kojarząca się z kultem voodoo
- z oblężonego miasta – w tytule tomiku poezji Zbigniewa Herberta
- zarządzają siecią komputerową

Rozwiązanie jolki nr 218:
Garnitur na wesele.

Rzędami: uchodźca, Adamczycha, Fleciki, reling, ziemie, atol, narody, słońce, brunetki, trąbki, Nestle, Odyseusz, naleciałości, narciarka, Indonezja, chomikowanie, przesądy, ustrój, główka, niziołek, gorycz, Eminem, igła, Rafiki, Łebsko, lejcowy, Baranowski, wychodne.

Kolumnami: grzyb, gołąb, radża, hasło, hetman, Cembrzyńska, Eleni, defekt, jezioro, sorgo, Chemnitz, węgieł, nawa, Malek, wierząca, inwencja, dziad, Erie, Tyniec, pan młody, indor, Carlsen, Zurych, Noemi, Yellowstone, Oxford, calec, jędze, Angie, kmieć.

Leszek Rydz

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY 34392300

Literówka · Quizy
Sudoku · Krzyżówki
Szukaj w APLIKACJI WYBORCZEJ



Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację
POBIERZ Z Google Play Pobierz w App Store

1 RP

eprasa.pl dd125f48ec