



**KGHM**  
POLSKA MIEDŹ S.A.



# Zatrzymaj lawinę śmierci

Kompendium wiedzy o przeszczepach szpiku

# TRADYCYJNE SUROWCE NOWOCZESNOŚCI



KGHM POLSKA MIEDŹ S.A.

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 48, 59-301 Lubin

tel. +48 76 747 82 00, fax +48 76 747 85 00

[www.kghm.pl](http://www.kghm.pl)

---

**KGHM** POLSKA MIEDŹ S.A.



W centrum świata polskiej miedzi znajduje się człowiek.

Wśród żywiołów ziemi, z którymi zмага się i współpracuje,  
wytwarza miedź i srebro - tradycyjne surowce nowoczesności.

**Kilka tysięcy osób rocznie  
umiera w Polsce na raka krwi.  
Zatrzymaj tę lawinę śmierci.  
Właśnie Ty możesz kogoś uratować  
– nie zwlekaj!**

*Interes, który nic poza pieniędzmi nie przynosi, jest złym interesem.*  
Henry Ford, założyciel Ford Motor Company.

Słowa legendarnego amerykańskiego przemysłowca bardzo dobrze odzwierciedlają istotę społecznej odpowiedzialności biznesu. CSR – czyli właśnie społeczna odpowiedzialność biznesu, to działania firmy wykraczające daleko poza jej zyski i korzyści. Społecznie odpowiedzialna firma integruje społeczeństwo, dba o środowisko i etycznie prowadzi swój biznes. I nie chodzi tu tylko o przestrzeganie norm i przepisów, ani spontaniczne akcje pomocy potrzebującym, a długofalowe działania sprawiające, że firma współlistnieje na danym obszarze i dba o swoje otoczenie. Jako spółka giełdowa Polska Miedź jest notowana w Respect Index, czyli indeksie spółek kierujących się zasadami społecznej odpowiedzialności.

Jednym z filarów Społecznej Odpowiedzialności Biznesu w KGHM Polska Miedź S.A. jest działalność dobroczynna realizowana przez powołaną w 2003 roku Fundację Polska Miedź, organizację pożytku publicznego. Fundacja w latach 2003-2011 zrealizowała 1385 projektów dla instytucji oraz udzieliła ponad 3500 darowizn osobom fizycznym na kwotę blisko 90 milionów złotych. Kolejnym z przykładów zaangażowania spółki w CSR jest Drużyna Szpiku KGHM. Drużyna Szpiku to pracownicy-wolontariusze, którzy startują w amatorskich imprezach biegowych w charakterystycznych koszulkach. Zakładając czerwoną koszulkę, odpowiadają na wołanie chorych „Podziel się życiem”. Zadaniem Drużyny jest informowanie i zachęcanie potencjalnych dawców szpiku, by dopisali się do bazy dawców, mogących w przyszłości uratować czyjeś życie.

Wśród zapaleńców są biegacze, kolarze szosowi i MTB, siatkarze, a nawet drużyna rugby i pływonurków. Ich obecność w drużynie oznacza bezinteresowną chęć niesienia pomocy. Sportowcy-amatorzy startują w wielu, często prestiżowych imprezach sportowych. Na swoim koncie mają zaliczone największe maratony w Polsce, startowali także w Hamburgu i Pradze. Kolarze systematycznie ścigają się w prestiżowych zawodach MTB, szosowcy wzięli udział w Tour de Pologne amatorów.

## Historia przeszczepów szpiku

Pierwsze próby leczniczego wykorzystania szpiku kostnego datuje się już pod koniec XIX wieku, miały one jednak zasadniczo odmienny charakter od współczesnych zabiegów - niektórzy lekarze zalecali po prostu spożywanie szpiku zwierzęcego przy niektórych typach niedokrwistości. Pierwsze próby przeszczepiania szpiku zostały podjęte w Polsce, przed II wojną światową we Lwowie przez Jana Raszka i Franciszka Groera. Podobne zabiegi, polegające na dożylnym podawaniu szpiku pobranego z mostka dawcy leżącemu na sąsiednim łóżku biorcy, przeprowadzała już po II wojnie Zofia Migdalska. Dawca był spokrewniony z biorcą i miał z reguły tę samą grupę krwi, biorcy nie przygotowywano w żaden sposób do zabiegu, a skutki procedury były bardzo różne, w wielu przypadkach obserwowano jednak remisję choroby. Pierwsze próby praktycznego zastosowania szpiku w leczeniu białaczek zbiegły się w czasie z rozwojem badań nad biologią układu krwiotwórczego, w latach 40-tych ubiegłego wieku. Jednak pierwszy właściwy zabieg przeszczepienia szpiku od niespokrewnionego dawcy miał miejsce w 1968 roku. W Polsce natomiast pierwszy zabieg wykonał zespół Urszuli Radwańskiej w Poznaniu w 1983 roku u chorej z

niedokrwistością aplastyczną, sukces był jednak krótkotrwały - po początkowym przyjęciu przeszczepu nastąpiło tzw. późne odrzucenie i chora zmarła. Pierwsze w Polsce przeszczepienie allogenicznego szpiku miało miejsce w Katowicach w 1984 roku u chorej z anemią Blackfana-Diamonda, pacjentka żyje i jest najdłużej żyjącą chorą z wrodzoną aplazją układu czerwonokrwinkowego, której przeszczepiono szpik.

## Szpik kostny

Szpik kostny to po prostu fabryka produkująca zdrową krew. To silnie ukrwiona galaretowato-gąbczasta substancja zlokalizowana w jamach szpikowych trzonów kości długich oraz w licznych małych jamkach w tzw. istocie gąbczastej wszystkich kości. U osoby dorosłej szpik kostny waży łącznie około 2,5 kg. Szpik kostny i zawarte w nim komórki macierzyste wytwarzają niezbędne dla zdrowia i życia komórki krwi: czerwone krwinki (erytrocyty), białe krwinki (leukocyty) oraz płytki krwi.

## A co gdy szwankuje szpik?

**Pojawiają się różne choroby jak:**

- Anemia
- Ostra białaczka limfoblastyczna
- Zespół mielodysplastyczny
- Ziarnica złośliwa
- Chłoniaki
- Guzy lite



## Jak leczyć choroby krwi?

W większości przypadków potrzebna jest kroplówka życia, czyli przeszczep szpiku. To najskuteczniejsza metoda leczenia niektórych chorób nowotworowych. Wcześniej należy całkowicie zniszczyć nieprawidłowo działający szpik chorego. Przetoczone dożylnie (tak jak krew) komórki dawcy zasiedlają miejsca po zniszczonym szpiku biorcy i namnażają się tworząc nową krew.

## Na czym polega przeszczep szpiku?

Przeszczep szpiku to jedna z metod leczenia nowotworów, dająca najwyższy współczynnik wyleczeń – pięć razy wyższy niż w przypadku radio- i chemioterapii. Przeszczepy można podzielić wg dwóch kryteriów:

### Dawcy

Przeszczepy można podzielić na autologiczne, kiedy ta sama osoba jest dawcą i biorcą przeszczepu i allogeniczne, kiedy dawca i biorca przeszczepu to dwie różne osoby.

W przeszczepach allogenicznych dawcą może być członek rodziny (najczęściej siostra lub brat) lub osoba niespokrewniona.

### Metody

Metodę pobrania szpiku zawsze wybiera dawca!!!!

- Z talerza miednicowego przy pomocy igły, pobiera się około

1000 ml szpiku (ilość zależy od wagi biorcy i dawcy, maksymalnie 25 ml/kg dawcy). Zabieg trwa ok. 1 godziny i odbywa się w znieczuleniu ogólnym. Szpik w organizmie dawcy w ciągu kilkunastu dni regeneruje się. Dawca nie ma blizn, ran, ani śladów po wykonanym zabiegu.

- Leukafereza jest to po prostu separacja komórek z krwi obwodowej. Procedura jest mało inwazyjna i niebolesna, polega tylko na wkłuciu do żył w okolicy zgięcia łokciowego wenflonu, przez niego krew pobierana jest z jednej kończyny, dalej płynie do separatora. Tam odseparowane są komórki krwiotwórcze, a nasza krew powraca z powrotem do żyły w drugiej kończynie górnej. Czas trwania zabiegu wynosi od 180 do 240 min.

## Gdzie odbywa się pobranie szpiku?

Pobranie odbywa się w najbliższym ośrodku przeszczepowym dawcy. Choć może zdarzyć się, że dawca musi dojechać do chorego, bo to właśnie stan chorego reguluje czas i miejsce przeszczepu.

## Kto ponosi koszty przeszczepu, transportu badań?

Wszelkie koszty badań, wpisu do rejestru, przeszczepu, transportu, ewentualnego pobytu w szpitalu ponosi zawsze Narodowy Fundusz Zdrowia. Dawca nie ponosi żadnych kosztów.

## Termin przeszczepu?

Termin pobrania szpiku zawsze uzależniony jest od chorego, który musi zostać specjalnie przygotowany, zazwyczaj trwa to kilka miesięcy. Dlatego od momentu otrzymania informacji, iż znalazł się nasz bliźniak genetyczny, a samego zabiegu mija między 3 a 12 tygodniami.

## Czy każdy człowiek może zostać dawcą szpiku?

Każdy człowiek pełnoletni, zdrowy tj. nieobciążony chorobami genetycznymi, dziedzicznymi i przewlekłymi może zostać dawcą szpiku. Preferowani są ludzie młodzi - najlepiej między 18 a 45 rokiem życia.

Dawstwo wykluczają:

- choroba serca, reumatyzm, nadciśnienie,
- hemofilia i inne choroby krwi,
- epilepsja i inne choroby neurologiczne,
- anemia,
- choroby nerek i układu moczowego,
- cukrzyca,
- malaria i inne choroby tropikalne,
- syfilis,
- gruźlica,
- choroba autoimmunologiczna, sarkoidoza,
- choroba Creutzfelda-Jacoba u dawcy lub w rodzinie,
- choroba nowotworowa,

- zapalenie wątroby hepatitis,
- AIDS.

Osoby chcące zarejestrować się w Krajowym Banku Dawców Szpiku powinny w niektórych przypadkach poczekać ze zgłoszeniem. Dotyczy to między innymi:

- okresu 6 miesięcy (albo 4 miesięcy, gdy badanie metodami biologii molekularnej w kierunku WZW B i WZW C dało wynik ujemny) po:
  - badaniu endoskopowym przy użyciu fiberoendoskopu,
  - kontakcie śluzówki z krwią lub po ukłuciu igłą,
  - przetoczeniu składników krwi,
  - dużym zabiegu chirurgicznym,
  - tatuażu lub przekłuciu części ciała,
  - akupunkturze, chyba że została wykonana przez wykwalifikowanego lekarza przy użyciu jałowych i jednorazowych igieł,
  - narażeniu na ryzyko z powodu bliskiego kontaktu w warunkach domowych z chorymi na wirusowe zapalenie wątroby,
  - okresie 6 miesięcy od dnia powrotu do Polski po pobycie w krajach o dużej częstotliwości występowania nosicieli anty-HIV i chorych na AIDS oraz na obszarach, w których endemicznie występują choroby tropikalne,
  - pobycie w zakładzie karnym i okresu 6 miesięcy po jego opuszczeniu,
  - okresie 6 miesięcy od daty wyleczenia toksoplazmozy i mononukleazy zakaźnej,
  - okresie 2 lat od daty potwierdzonego wyleczenia gruźlicy i boreliozy,





- okresie zachorowania na rzeżączkę i 12 miesięcy po jej zakończeniu,
  - okresie po zaprzestaniu ryzykownych zachowań szczególnie narażających na zarażenie chorobami przenoszonymi drogą transfuzji, którego długość zależy od rodzaju choroby i od dostępności odpowiednich testów,
  - ciąży i okresie 6 miesięcy po porodzie lub innym zakończeniu ciąży,
  - okresie karmienia piersią i 3 miesięcy po zaprzestaniu karmienia,
  - okresie do pełnego wyleczenia w przypadku ostrych oraz przewlekłych chorób wielu narządów (np. choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy),
  - okresie, gdy wartość ciśnienia tętniczego przekracza 180/100 mm Hg,
  - okresie występowania chorób zapalnych i uczuleniowych skóry, ostrych stanów uczuleniowych i okresu odczulania,
  - okresie zaostrzenia chorób alergicznych,
  - okresie do wyjaśnienia przyczyn wystąpienia wymienionych poniżej objawów, które mogą być spowodowane zachorowaniem na AIDS, takich jak:
    - a) przewlekłe powiększenie węzłów chłonnych (zwłaszcza szyjnych, karkowych, nadobojczykowych i pachowych),
    - b) nocne poty,
    - c) gorączka o niewyjaśnionej przyczynie,
    - d) niewyjaśniona utrata wagi,
    - e) przewlekła biegunka,
    - f) nietypowe zmiany skórne,
- Należy pamiętać, że w powyższych sytuacjach dawca za-

rejestrowany w rejestrze nie będzie mógł oddać szpiku nawet, gdy osoba chora będzie potrzebowała właśnie jego szpiku. Istnieją również inne przyczyny, które mogą uniemożliwić oddanie szpiku zarejestrowanemu już dawcy. Są to:

- okres inkubacji choroby zakaźnej (zwykle 4 tygodnie) po kontakcie z osobami chorymi na choroby zakaźne inne niż wirusowe zapalenia wątroby,
- okres 4 tygodni po przebyciu choroby zakaźnej i uzyskaniu prawidłowych wyników z badań klinicznych i laboratoryjnych,
- okres 2 tygodni po przebyciu grypy, zakażenia grypopodobnego i gorączce powyżej 38°C,
- okres przyjmowania leków zależnie od rodzaju przepisanego leku, jego sposobu działania i leczonego schorzenia z wyjątkiem witamin, doustnych leków antykoncepcyjnych oraz leków hormonalnych stosowanych w okresie menopauzy; w przypadku innych leków należy uzyskać zgodę lekarza (np. zażywanie aspiryny dyskwalifikuje przez 3 dni od ostatniego zażycia),
- okres miesiączkowania i 3 dni po nim,
- okres 7 dni po zabiegu usunięcia zęba i innych drobnych zabiegach chirurgicznych,
- okres 48 godzin po leczeniu zęba i wizycie u higienistki stomatologicznej,
- okres po przebytych szczepieniach:
  - 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami,
  - 48 godzin od szczepienia szczepionkami z zabitymi bakteriami, riketsjami, wirusami,

- 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub B (bez kontaktu z chorobą),
- 48 godzin od przyjęcia anatoksyny,
- 3 miesiące po biernym uodparnianiu surowicami odzwierzęcymi,
- 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wścieklźnie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, pod warunkiem braku ekspozycji na te choroby; gdy istnieje ryzyko zakażenia - okres 12 miesięcy od kontaktu z tymi chorobami.

## Czy dawca ponosi jakieś ryzyko?

Oddanie szpiku dla zdrowego dawcy nie wiąże się z praktycznie żadnym ryzykiem. To zabieg bezpieczny, bezbolesny i ratujący życie. A całkowita regeneracja szpiku dawcy następuje zwykle po 3-4 tygodniach.

## Dlaczego potrzeba nowych dawców?

Jedynie dla 25-30% chorych znajduje się dawcę rodzinnego. W pozostałych przypadkach poszukuje się dawcy niespokrewnionego. Istnienie dwóch obcych osób o identycznych kombinacjach antygenów HLA waha się między 1:100 a 1:1 000 000. Najtrudniejszy jest dobór dawców dla chorych z rzadkimi układami antygenów HLA. Dzięki pozyskaniu dużej liczby potencjalnych dawców szpiku zwiększa się prawdopodobieństwo szybkiego doboru zgodnego antygenowo dawcy i wykonania przeszczepu ratującego życie.

## Co to jest badanie zgodności tkankowej?

Aby przeszczep szpiku był udany, musi istnieć znaczna zgodność dawcy i biorcy w zakresie antygenów zgodności tkankowej (HLA). Ocenia się, że układ HLA może występować w około 5 miliardach kombinacji. Na szczęście nie wszystkie antygeny (podobnie jak w krwiodawstwie) są jednakowo ważne. Wobec znacznego ich zróżnicowania trzeba poprzestać na uzyskaniu zgodności dla najważniejszych. Mimo takiej niepełnej zgodności przeszczep z dużym prawdopodobieństwem może zakończyć się sukcesem. Dla tych najważniejszych cech zgodność występuje z częstością 1:25000.

## Po przeszczepie

Przeszczep przyjmuje się u 95% biorców. Zanim odbuduje się układ odpornościowy biorcy, pacjent jest narażony na groźne infekcje, w tym na infekcje oportunistyczne. Szanse na pomyślny rezultat przeszczepu ma ok. 65 % dzieci i 44% dorosłych.

## Jakie korzyści odnosi Honorowy Dawca Szpiku?

Największą i niepodważalną korzyścią jest oczywiście ofiarowanie komuś szansy powrotu do zdrowia! Dawca zostanie również objęty specjalną opieką lekarską zarówno podczas

wstępnych badań kwalifikujących do dawstwa, jak i później, po pobraniu materiału transplantacyjnego. Dawcy szpiku przysługuje ponadto tytuł Dawcy Przeszczepu, potwierdzony przez odznakę i legitymację.

## Czy można poznać swojego bliźniaka genetycznego?

Tak, ale dopiero po roku. We wstępnej fazie dowiadujemy się, czy to Polak, kobieta, czy mężczyzna i w jakim wieku. Po krótkim czasie możemy dowiedzieć się, jak czuje się nasz bliźniak, a po roku jeżeli i dawca i biorca zechcą mogą otrzymać swoje dane i po prostu się spotkać.

## Ciekawostki

Obecnie w świecie chęć bycia dawcą szpiku zadeklarowało ponad 11 milionów osób. Prawdopodobieństwo pobrania szpiku od osoby deklarującej chęć oddania szpiku do przeszczepienia wynosi 1:25000.

W Polsce mamy 4 rejestry dawców szpiku, a w nich widnieje około 300 tys. nazwisk, dla porównania w niemieckim Banku Dawców blisko 4 miliony. Od 1984 roku w Polsce wykonano ponad 9000 przeszczepów szpiku.

Czy po zgłoszenie się do rejestru dawców można się wycofać? Oczywiście! Jeśli zarejestrujesz się w Rejestrze Dawców Szpiku, a potem zmienisz zdanie i będziesz chciał się z niego wykreślić

– możesz to zrobić w każdej chwili!!! Również wtedy, gdy zostaniesz wytypowany jako dawca dla konkretnego pacjenta możesz zrezygnować! Należy jednak mieć świadomość, że na 10 dni przed planowanym zabiegiem pobrania materiału do przeszczepu, szpik pacjenta przygotowanego do zabiegu transplantacji jest niszczone i jeśli pacjent nie dostanie szpiku pobranego od dawcy - umrze.....

Drogi Dawco,  
Pamiętaj, że dane zamieszczone w Karcie Ewidencyjnej umożliwiają skontaktowanie się Rejestru z Tobą, wtedy kiedy będziesz najbardziej potrzebny, dlatego tak ważne jest aktualizowanie danych osobowych.



## Zatrzymaj lawinę śmierci

Co 2 minuty w Polsce ktoś słyszy diagnozę – nowotwór.

A każdego roku 10 tysięcy osób dowiaduje się, że to nowotwór krwi, większość z nich, aby wyzdrowieć – przeżyć potrzebuje przeszczepu szpiku. W 2011 roku w polskich klinikach przeprowadzono tylko 900 takich zabiegów.

Co zatem z resztą pacjentów?

Część nadal walczy, szuka dawcy i wierzy, że rak to nie wyrok, część jednak przegrała swoją walkę.

Wcale nie musiało tak być, gdyby tylko znaleźli się dawcy, niestety tych w polskim rejestrze ciągle brakuje. Widnieje w nim bowiem tylko 300 tysięcy nazwisk, w niemieckim ponad 3 miliony. Statystyki przerażają, oby nas także mobilizowały. Mamy szansę uratować komuś życie, wystarczy chęć, otwartość i gotowość.

Drużyna Szpiku to grupa ludzi, którzy chcą się dzielić z innymi tym, co mają, co potrafią i do czego są gotowi, bo właśnie gotowość jest znakiem rozpoznawczym czerwonego zespołu. A zakładając koszulkę, odpowiada na wołanie chorych „Podziel się życiem”.

To, zatem konkretne zadanie, ale także odpowiedzialność za rozbudzoną nadzieję. A ta dla umierających, to niejednokrotnie ostatnia deska ratunku.

Zadaniem Drużyny jest bycie głosem tych walczących.

I może to właśnie TY zatrzymasz lawinę śmierci.

Dorota Raczkiewicz  
Szefowa Drużyny Szpiku



## Punkty pobrań

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Białymstoku**

Białystok 15-950,  
ul. M. Skłodowskiej - Curie 23  
tel. 85 744 70 02; 85 745 63 01  
Rejestracja dawców: poniedziałek,  
wtorek, czwartek, piątek:  
7.00 - 14.30; w środy: 7.00 - 17.30

### **Bielski Podlaski Budynek SP ZOZ - szpital,**

ul. Kleszczelowska 1,  
17-100 Bielski Podlaski  
tel. 85 730 98 24  
Rejestracja dawców:  
w godzinach 7.00 - 11.30

### **Hajnówka Budynek SP ZOZ - szpital,**

ul. Lipowa 190, 17-200 Hajnówka  
tel. 85 684 30 05  
Rejestracja dawców: w godzinach  
8.00 - 12.00

### **Łomża Budynek Szpitala Wojewódzkiego,**

al. Piłsudskiego 11, 18-404 Łomża  
tel. 86 219 81 32  
Rejestracja dawców: w godzinach  
7.30 - 13.00. W każdą środę oddział  
pracuje do godziny 17.30, pobi-  
eranie krwi trwa w godzinach 7.30  
- 17.00.

### **Suwałki Budynek SP Szpitala Wojewódzkiego,**

ul. Szpitalna 60, 16-100 Suwałki  
tel. 87 567 21 12  
Rejestracja dawców:  
w godzinach 7.00 - 13.00.

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku**

ul. Dębinki 7,  
budynek nr 8 (Pobieralnia)  
Laboratorium  
Rejestracja dawców: pon – pt:  
6.30 – 14.00 sobota: 8.00 – 12.00

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku**

ul. J.Hoene Wrońskiego 4  
tel. 58 520 40 10  
Rejestracja dawców: poniedziałek  
- piątek 7.15 do 16.30, soboty 7.15  
do 12.15

Oddziały terenowe:  
**Gdynia Redłowo**  
ul. Powstania Styczniowego 9b  
tel. 58 622 02 69  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.15-12.30

**Kartuzy**  
ul. Floriana Ceynowy 7  
tel. 58 681 11 44  
Rejestracja dawców: 7.00-11.15

**Kościerzyna**  
ul. Piechowskiego 36  
tel. 58 686 02 30  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.15-12.45

**Kwidziń**  
ul. Hallera 31  
tel. 55 279 41 35  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.00-11.00

**Malbork**  
ul. Armii Krajowej 105/106  
tel. 55 646 02 92  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.00-10.00

**Starogard Gdański**  
ul. dr J. Balewskiego 6  
tel. 58 562 50 05  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.00-11.30

**Tczew**  
ul. Piaskowa 3  
tel. 58/ 562 33 41  
Rejestracja dawców: pon., wt., śr., pt.  
7.15-9.30 czw. 10.00-12.00

**Wejherowo**  
ul. Jagalskiego 10  
tel. 58 677 06 08  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.00-11.30

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kaliszu**

ul. Kaszubska 9, Kalisz  
62 767 66 63  
Rejestracja dawców:  
pn-pt 7.00 - 14.30

Oddziały terenowe  
**Ostrów Wilkp.**  
ul. Limanowskiego 22  
63-400 Ostrów Wilkp.  
tel. 62 595 13 31  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt.. 7.00 do 12.00

**Krotoszyn**  
ul. Bolewskiego 8  
63-700 Krotoszyn  
tel. 62 588 03 60  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.00 do 12.00

**Ostrzeszów**  
ul. Zamkowa 17  
63-500 Ostrzeszów  
tel. 62 732 0135  
Rejestracja dawców:  
pon.- pt. 7.00 do 12.00

**Konin**  
ul. Wyszyńskiego 1  
62-510 Konin  
tel. 63 243 86 28  
Rejestracja dawców: 7.00 do 12.00

## **Turek**

ul. Poduchowne 1  
62-700 Turek  
tel. 63 278 84 00  
Rejestracja dawców: 7.00 do 12.00

## **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach**

ul. Raciborska 15, Katowice  
Rejestracja dawców: czynna  
od poniedziałku do piątku w  
godz.: 7.00 – 15.00, w czwartki  
przedłużone godziny przyjęć daw-  
ców do godz. 18.00, sobota w godz.  
8.00 – 13.00

Oddziały terenowe:

### **Bielsko-Biała**

ul. Wyspiańskiego 26 (nowa siedzi-  
ba-na terenie Szpitala Miejskiego)  
tel. 33 812 21 90 , 33 822 18 39  
Rejestracja dawców: 7.00 – 14.00,  
w każdą pierwszą środę miesiąca  
rejestracja dawców do godz. 16.00

### **Bytom**

#### **Szpital Miejski nr 1**

ul. Zeromskiego 7  
tel. 32 281 95 08  
Rejestracja dawców: 7.00 – 10.00

### **Cieszyn**

#### **Szpital Śląski**

ul. Bielska 4  
tel. 33 851 43 63  
Rejestracja dawców: 7.00 – 10.00

## **Częstochowa**

### **przy szpitalu specjalistycznym im. Najświętszej Maryi Panny (PARKITKA)**

ul. Bialska 104/118  
tel. 34 360 57 92 , 34 360 58 90  
Rejestracja dawców: 7.00 – 14.00

## **Dąbrowa Górnicza**

### **Szpital Miejski**

ul. Szpitalna 13  
tel. 32 261 44 64  
Rejestracja dawców: 7.00 – 10.30

## **Gliwice**

### **Instytut Onkologii**

ul. Wybrzeże Armii Krajowej 15  
tel. 32 278 98 38  
Rejestracja dawców: pon.- pt.  
7.00 – 12.30 (z wyjątkiem I oraz III  
poniedziałku miesiąca: OT Gliwice  
czynny będzie w godz. 7.00 - 10.30.  
W tych dniach dawców zapraszamy  
na akcję ambulansu na Placu  
Krakowskim w Gliwicach w godz.  
12.00-17.00)

## **Pszczyna**

ul. Biskupa Bednorza 10-12  
tel. 32 212 80 44  
Rejestracja dawców: 7.00 – 12.00

## **Sosnowiec**

ul. Zegadłowicza 3  
tel. 32 297 99 57, 32 290 50 35  
Rejestracja dawców: 7.00 – 12.30

## **Tarnowskie Góry**

ul. Pyskowska 47 do 51  
tel. 32 382 39 40  
Rejestracja dawców: 7.00 – 12.00

## **Zabrze**

ul. 3-go Maja 13/15  
tel. 32 273 63 31, 32 37 04 552  
Rejestracja dawców: 7.00 – 12.30

## **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kielcach**

Kielce 25-734  
ul. Jagiellońska 66  
Rejestracja dawców: 7.00-14.00  
natomiast w środę do 16.00

Oddziały Terenowe:

### **Końskie**

Zespół Opieki Zdrowotnej  
ul. Gimnazjalna 41b  
tel./fax 41 390 23 43  
Rejestracja dawców: 7.30 – 11.00

## **Ostrowiec Świętokrzyski**

### **Zespół Opieki Zdrowotnej**

ul. Szymanowskiego 11  
tel./fax 41 266 60 37  
Rejestracja dawców: 7.00 – 10.00

## **Sandomierz**

**Samodzielny Publiczny Zespół  
Zakładów Opieki Zdrowotnej**  
ul. Schinzla 13  
tel./fax 15 832 36 56  
Rejestracja dawców: 7.30 – 11.30

## **Skarżysko-Kamienna**

### **Zespół Opieki Zdrowotnej**

ul. Szpitalna 1  
tel./fax 41 252 45 21  
Rejestracja dawców: 7.00 – 12.00

## **Staszów**

### **Przychodnia Rejonowa**

ul. Wschodnia 23  
tel. (0 15) 864-19-84  
Rejestracja dawców: 7.00 – 10.00

## **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie**

ul. Rzeźnicza 11,  
Rejestracja dawców: 7.30-17.00

Oddziały terenowe:

### **Bochnia**

ul. Krakowska 33,  
tel. 014 612 52 71

### **Chrzanów**

ul. Topolowa 16,  
tel. 32 624 75 95

### **Gorlice**

ul. Węgierska 21,  
tel. 18 352 68 16

### **Kraków – Wielicka**

ul. Wielicka  
tel. 12 657 14 99

### **Kraków Nowa Huta**

os. Na Skarpie 66a  
tel. 12 425 92 14

**Limanowa**

ul. Piłsudskiego 61,  
tel. 18 337 10 43

**Myślenice**

ul. Szpitalna 2,  
tel. 12 273 02 20  
Nowy Sącz  
ul. Kazimierza Wielkiego 9a,  
tel. 18 442 05 07

**Nowy Targ**

ul. Szpitalna 12,  
tel. 18 266 45 27  
Olkusz, al. 1000-lecia  
tel. 32 641 41 31

**Oświęcim**

ul. Wysokie Brzegi 4  
tel. 33 842 71 30

**Sucha Beskidzka**

ul. Szpitalna 22  
tel. 33 872 32 99

**Tarnów**

ul. Szpitalna 13,  
tel. 14 622 13 38

**Tarnów – Lwowska**

ul. Lwowska 178a,  
tel. 14 631 51 55

**Wadowice**

ul. Karmelicka 5,  
tel. 33 873 29 56

**Zakopane**

ul. Szymony 14,  
tel. 18 201 27 27

**Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie**

ul. Armii WP 8  
tel. 81 442 17 54  
Rejestracja dawców: 7.30-14.00  
al. Kraśnicka 100, tel. 81 525 80 08  
Rejestracja dawców: 7.30-14.00

Oddziały terenowe:

**Kraśnik**

al. Niepodległości 25,  
tel. 81 825 48 70  
Rejestracja dawców: 7.00-12.00

**Lubartów**

ul. Cicha 14,  
tel. 81 855 20 41 wew.306  
Rejestracja dawców: 7.30-11.30

**Puławy**

ul. Bema 1,  
tel. 81 886 42 91 w.301 (rejestracja dawców) 81 886 42 91 w.156 (serologia)  
Rejestracja dawców: 7.15-12.30

**Biała Podlaska**

ul. Terebelska 57/65,  
tel. 83 342 81 00, 83 342 83 76  
Rejestracja dawców: 7.30-13.00

**Chelm**

ul. Szpitalna 53,  
tel. 82 565 56 51

Rejestracja dawców: 7.30-12.30

**Włodawa**

al. J. Piłsudskiego 66,  
tel. 82 572 39 55, 82 572 58 29  
Rejestracja dawców: 7.15-12.15

**Zamość**

ul. Al. Jana Pawła II 10,  
tel. 84 677 33 33, 84 677 32 00,  
84 677 32 05  
Rejestracja dawców: 8.00-13.30

**Tomaszów Lubelski**

ul. Lwowska 82,  
tel. 84 664 44 11, 84 644 39 15  
Rejestracja dawców: 7.00-11.30

**Łuków**

ul. Andrzeja Rogalińskiego 3  
tel. 25 798 22 37  
Rejestracja dawców: 7.00-12.00

**Centralny Szpital Kliniczny w Łodzi**

ul. Czechosłowacka 8/10  
tel. 42 675 73 88  
Rejestracja dawców: należy umawiać się telefonicznie

**Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi**

91-433 Łódź  
ul. Franciszkańska 17/25  
tel. 42 616 14 00  
Rejestracja dawców:  
pon. 8.00-15.30, wt. 8.00-17.30,  
śr. 8.00-15.30, czw. 8.00-17.30,

piątek 8.00-15.30, sobota 8.00-13.30

Oddziały terenowe:

**Bełchatów**

Punkt Pobrań - Nr 19 w Bełchatowie  
NZOZ "MEGA-MED"  
97-400 Bełchatów  
ul. Czaplinieckiej 93/95  
tel. 44 633 18 40  
Rejestracja dawców:  
pon. 8.00-11.00, wt. 8.00-11.00,  
śr. 8.00-11.00, czw. 7.40-09.30,  
piątek 7.40-10.30

**Kutno****Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Miejski im. dr A. Troczewskiego**

99-300 Kutno  
ul. Kościuszki 52  
tel. 24 254 85 29  
Rejestracja dawców: 8.00 – 10.30

**Łask**

Samodzielny Publiczny ZOZ  
98-100 Łask  
ul. Warszawska 62  
tel. 043 675 55 55  
Rejestracja dawców: pon. 8.00-10.30

**Łowicz**

Punkt Pobrań  
ul. Powstańców 1863r nr 37  
Rejestracja dawców: pon. 9.00-11.00

## **Opczno**

### **Szpital Rejonowy w Opcznie**

26-300 Opczno  
ul. Partyzantów  
tel. 44 754 23 68  
Rejestracja dawców: pon. 8.00-12.00

### **Piotrków Trybunalski**

ul. Słowackiego 74  
97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 647 30 30  
Rejestracja dawców:  
pon. - pt. 8.00 – 11.00,  
czw. od 8.00 – 10.30

## **Sieradz**

### **Wojewódzki Szpital Zespolony**

98-200 Sieradz  
ul. Armii Krajowej 7  
tel. 43 822 25 79  
Rejestracja dawców:  
wt., czw., pt. 8.00 – 10.30

## **Skierniewice**

### **Punkt Pobrań w Skierniewicach**

ul. Nowobielańska 61 - Osiedle  
"Widok" (przy Urzędzie Skarbowym)  
96-100 Skierniewice  
Rejestracja dawców:  
pon.,wt., śr. i pt. 8.00 – 11.30

## **Tomaszów Mazowiecki**

### **Szpital Rejonowy**

97-200 Tomaszów Mazowiecki  
ul. Jana Pawła II 35  
tel. 44 724 08 07  
Rejestracja dawców: pon. i czw.  
8.00–11.00, wt., śr., pt. 8.00–10.30

## **Wieluń**

### **Samodzielny Publiczny ZOZ**

98-300 Wieluń  
ul. Sieradzka 56  
tel. 43 842 79 49, 665 856 500  
Rejestracja dawców:  
pon., wt., śr. 8.00 – 9.30

## **Zduńska Wola**

### **Samodzielny Publiczny ZOZ**

98-220 Zduńska Wola  
ul. Królewska 29  
tel. 43 824 41 23  
Rejestracja dawców:  
pon., śr. 8.00 – 10.30, pt. 8.00 – 11.00

## **Wieruszów**

ul. Sportowa 4  
Rejestracja dawców: pt. 8.00 – 10.30

## **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Opolu**

ul. Kośnego 55, 45-372 Opole  
tel. cen: 77 441 06 00, 77 441 07 00  
Rejestracja dawców: 7.00 - 14.30

Oddziały terenowe:

### **Brzeg**

ul. Mossora 1  
tel. 77 444 65 73  
Rejestracja dawców: pon., śr., czw.,  
pt. 7.00 –12.00, wt. 7.00–13.00

### **Kędzierzyn-Koźle**

ul. Koszykowa 5B  
tel. 77 484 96 94  
Rejestracja dawców: 7.00 –11.30  
(rejestracja do 11.00)

## **Kluczbork**

ul. Katowicka 26  
tel. 77 447 15 15  
Rejestracja dawców: 7.00–11.30  
(rejestracja do 11.00)

## **Nysa**

ul. Piłsudskiego 47  
tel. 77 433 24 43  
Rejestracja dawców: 7.00–13.00  
(rejestracja do 12.30)

## **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu**

ul. Marcelińska 44, Poznań  
tel. 61 886 33 36  
Rejestracja dawców:  
pon-pt. 7.30-15.00 i sob. 7.30-12.00

Oddziały terenowe:  
**Szpital Wojewódzki Poznań**  
ul. Juraszów 7/19,  
tel. 61 821 24 17, 61 823 33 51  
Rejestracja dawców: 8.00-10.00

## **Września**

ul. Słowackiego 2;  
tel. 61 436 20 03  
Rejestracja dawców:  
wt. - pt. 7.30-10.00

## **Piła**

ul. Rydygiera 1;  
tel. 67 210 64 95, 67 210 64 92  
Rejestracja dawców:  
wt. - pt. 7.30-10.30, śr. 12.00-16.00

## **Gniezno**

ul. Św. Jana 9;  
tel. 61 426 44 61 wew. 318  
Rejestracja dawców:  
wt. - pt. 7.30-09.00

## **Kościan**

ul. Szpitalna 7;  
tel. 065 511 90 16  
Rejestracja dawców:  
pon., wt., pt. 8.00-9.00

## **Wolsztyn**

ul. Wschowska 3;  
tel. 68 347 73 52, 68 347 73 00 w. 352  
Rejestracja dawców:  
pon., śr., czw., pt. 8.00-10.00

## **Nowy Tomyśl**

ul. Sienkiewicza 7;  
tel. 61 442 73 54, 61 442 73 00 w. 354  
Rejestracja dawców:  
pon., śr., czw., pt. 7.30-10.00

## **Leszno**

ul. Kiepury 45;  
tel. 65 525 31 16, 65 525 31 11  
Rejestracja dawców: 7.30-12.00

## **Szamotuły**

ul. Sukiennicza 13;  
tel. 61 292 65 09, 61 292 04 91  
Rejestracja dawców: 7.30-10.00

## **Wągrowiec**

ul. Kościuski 74;  
Rejestracja dawców:  
pon., wt., czw. 7.00-9.00



### **Chodzież**

ul. Żeromskiego 29  
tel. 67 282 05 70 w.723  
Rejestracja dawców:  
pon., śr., pt. 7.00-9.00

### **Śrem**

ul. Chełmońskiego 1;  
tel. 61 281 54 33, 61 281 56 17  
Rejestracja dawców:  
pon., wt., czw., pt. 7.30-11.00

### **Czarnków**

ul. Kościuszki 91  
tel. 067 352 81 35  
Rejestracja dawców:  
pon., wt., czw., pt. 7.00-11.00

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Radomiu im. dr Konrada Vietha**

ul. Limanowskiego 42  
tel./fax. sekretariat: 48 362 62 76  
Rejestracja dawców:  
pon., środa 7.00 -14.00,  
wt. 7.00 -18.00, czw., pt. 7.00-13.00

Oddziały terenowe:

#### **Grójec**

ul. P. Skargi 10  
tel. 48 664 93 75  
Rejestracja dawców: 7.30-11.30

#### **Kozienice**

ul. Gen. Sikorskiego 10  
tel. 48 614 81 95  
fax. 48 614 81 39  
Rejestracja dawców: 7.30-11.30

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie**

ul. Wierzbowa 14  
tel. 17 867 20 30  
Rejestracja dawców: 7.00-13.30

Oddziały terenowe

#### **Dębica**

39-200 Dębica  
ul. Krakowska 91  
tel. 14 670 07 81  
Rejestracja dawców: 7.00 -10.30

#### **Jaśło**

38-200 Jaśło  
ul. Lwowska 22  
tel. 13 445 84 68  
Rejestracja dawców: 7.00 -11.30

#### **Krosno**

38-400 Krosno  
ul. Korczyńska 57  
tel. 13 420 10 50  
Rejestracja dawców: 7.00 -11.30

#### **Leżajsk**

37-300 Leżajsk  
ul. Leśna 22  
tel. 17 242 03 07  
Rejestracja dawców: 7.00 -10.30

#### **Mielec**

39-300 Mielec  
ul. Żeromskiego 17  
tel. 17 583 69 52  
Rejestracja dawców: 7.00 -11.30

### **Przemyśl**

37-700 Przemyśl  
ul. Monte Cassino 18  
tel. 16 670 36 56  
Rejestracja dawców: 7.00 -11.30

### **Sanok**

38-500 Sanok  
ul. Konarskiego 24  
tel. 13 464 33 53  
Rejestracja dawców: 7.00 -11.00

### **Stalowa Wola**

37-450 Stalowa Wola  
ul. Staszica 4  
tel. 15 842 14 55  
Rejestracja dawców: 7.00 -10.00

### **Tarnobrzeg**

39-400 Tarnobrzeg  
ul. Szpitalna 1  
tel. 15 822 93 63  
Rejestracja dawców: 7.00 -10.30

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa**

**Samodzielny Publiczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej w Szczecinie**  
70-482 Szczecin  
al. Wojska Polskiego 80/82  
tel. 91 42 43 600  
Rejestracja dawców:  
pon. - pt 7.15 -13.15, sob. 7.15-12.00

Oddziały terenowe:

#### **Barlinek**

**Ekipowy Pobór Krwi**  
ul. Szpitalna 11

tel. 95 746 30 33  
Rejestracja dawców: 7.30 – 10.00

### **Białogard**

ul. Nowowiejskiego 7  
tel. 94 312 82 57  
Rejestracja dawców: 8.15 – 10.30

### **Drawsko Pomorskie**

ul. Bolesława Chrobrego 4  
tel. 94 363 03 25  
Rejestracja dawców: 8.00 – 11.00

### **Goleniów**

Ekipowy Pobór Krwi  
ul. Nowogardzka 2  
tel. 91 466 43 32  
Rejestracja dawców:  
wt. i śr. 8.00 – 10.30

### **Gryfice**

ul. Niechorska 27  
tel./fax 91 38-47-009  
Rejestracja dawców: 7.00 – 11.00

### **Gryfino**

**Ekipowy Pobór Krwi**  
ul. Bol. Chrobrego 52  
tel. 91 416 40 89  
Rejestracja dawców:  
pon. 7.30 –10.30

### **Kołobrzeg**

ul. Łopuskiego 31  
tel./fax 94 354 66 27  
Rejestracja dawców: 8.00 – 11.00

**Koszalin**

ul. Chałubińskiego 7  
tel./fax 94 341 86 03  
Rejestracja dawców: 7.15- 11.00

**Stargard Szczeciński  
Ekipowy Pobór Krwi**

ul. Staszica 6  
tel./fax 91 578 69 29  
Rejestracja dawców: 7.30 – 10.30

**Szczecinek**

ul. Tadeusza Kościuszki 38  
tel. 94 373 74 78  
Rejestracja dawców: 7.00 – 11.00

**Świnoujście**

ul. Mieszka I-go 4  
tel./fax. 91 321 24 46  
Rejestracja dawców: 8.00 – 12.00

**Barlinek**

**Ekipowy Pobór Krwi**  
ul. Szpitalna 11  
tel. 95 746 30 33  
Rejestracja dawców: 7.30 – 10.00

**Białogard**

ul. Nowowiejskiego 7  
tel. 94 312 82 57  
Rejestracja dawców: 8.15 – 10.30

**Drawsko Pomorskie**

ul. Bolesława Chrobrego 4  
tel. 94 363 03 25  
Rejestracja dawców: 8.00 – 11.00

**Goleniów**

ul. Nowogardzka 2  
tel. 91 466 43 32  
Rejestracja dawców: 8.00 – 11.00

**Gryfice**

ul. Niechorska 27  
tel./fax 91 384 70 09  
Rejestracja dawców: 7.00 – 11.00

**Gryfino**

**Ekipowy Pobór Krwi**  
ul. Bol. Chrobrego 52  
tel. 91 416 40 89  
Rejestracja dawców: poniedziałki  
7:30 - 10:30

**Regionalne Centrum**

**Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa  
w Warszawie**  
ul. Saska 63/75, 03-948 Warszawa  
rejestracja dawców:  
pon. - pt. 7.00 -17.00, sob. 7.00 -14.00

Oddziały terenowe:

**Ciechanów**  
ul. Powstańców Wlkp. 4  
tel. 23 673 03 26  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.00

**Gostynin**

ul. 3-go Maja 47  
tel. 24 236 09 55 wew. 955  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Garwolin**

ul. Lubelska 50  
tel. 25 682 46 17 wew. 268

Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Maków Mazowiecki**

ul. Witosa 2  
tel. 29 717 11 27  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.00

**Mława**

ul. A. Dabrskiej 1  
tel. 23 654 32 35  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Nowy Dwór Mazowiecki**

ul. Paderewskiego 7  
tel. 22 785 05 73  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Ostrołęka**

ul. Jana Pawła II 120 A  
Tel. 29 765 16 64  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.00

**Ostrów Mazowiecki**

ul. Dubois 68  
tel. 29 747 37 65  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Płock**

ul. Medyczna 19  
tel. 24 364 62 51  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Płońsk**

ul. Sienkiewicza 7  
tel. 23 662 41 14  
rejestracja dawców: 7.00 – 13.00

**Przasnysz**

ul. Sadowa 9  
tel. 29 753 42 96  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Siedlce**

ul. Formińskiego 14  
tel. 25 632 74 61  
Rejestracja dawców: 7.00- 13.00

**Sierpc**

ul. Słowackiego 32  
tel. (24) 275 85 47  
Rejestracja dawców: 7.00-13.00

**Warszawa**

Centrum Zdrowia Dziecka  
al. Dzieci Polskich 20  
tel. 22 815 19 34  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.00

**Warszawa**

ul. Nowogrodzka 59  
tel. 22 502 11 06  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.00

**Warszawa  
Szpital Bielański**

ul. Ceglowska 80  
tel. 22 569 02 00  
rejestracja dawców: pon.-pt. 7.00 –  
13.00 we wtorki 11.00 – 16.00

**Wyszaków**

ul. Komisji Narodowej 1  
tel. 29 743 76 74 wew. 423  
Rejestracja dawców: 7.00 – 13.30

**Wojskowy Instytut Medyczny  
MILITARY INSTITUTE OF MEDICINE**

ul. Szaserów 128,  
04-141 Warszawa 44,  
tel. 22 681 76 66; 22 810 80 89

**Instytut Hematologii  
i Transfuzjologii**

ul. I. Gandhi, 14 Warszawa  
tel. (22) 3496375  
Rejestracja dawców: 8.00-14.00

**NZOZ Medigen**

ul. Morcinka 5  
tel.: 22 638 35 38  
Rejestracja dawców: 8.00-16.00

**Regionalne Centrum Krwio-  
dawstwa i Krwiolecznictwa we  
Wrocławiu**

ul. Grabiszyńska 105,  
wejście C, pokój 44  
Rejestracja dawców: 7.30 – 15.00

Oddziały terenowe:

**Głogów**

ul. Kościuszki 15  
tel. 76 831 49 23  
Rejestracja dawców:  
pon. 7.00-16.30; wt.-pt. 7.00-11.00

**Legnica**

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**

ul. Iwaszkiewicza 5  
tel. 76 721 16 88  
Rejestracja dawców:  
pon.-pt. 7.00-11.30; śr. 7.00-17.00

**Lubin**

ul. Bema 5  
tel. 76 746 88 70  
Rejestracja dawców:  
pon.- czw. 7.30-10.00; pt. 7.30-16.30



[www.kghm.pl](http://www.kghm.pl)  
[www.darszpiku.pl](http://www.darszpiku.pl)