



● Prezentujemy w nim zwycięzców we wszystkich kategoriach.

Kurier Poranny

Środa
27.05.2026

www.poranny.pl

Nr 101 (10749)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Od 10 do 11 lat więzienia dla Meksykańów oskarżonych o produkcję metamfetaminy **str. 3**



Taras Romanczuk: Młodszy już nie będę, ale piłka nożna wciąż sprawia mi ogromną radość **str. 16**

Dziki parking przy białostockich dworcach PKP i PKS zniknie. Miasto planuje tu inwestycję **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



SAMORZĄD

Burzliwa sesja sejmiku województwa. Zaczęło się od manifestacji, przepychanek. Emocje wzbudził pakt migracyjny. Wczoraj sejmik – po długiej dyskusji – odesłał do wnioskodawców projekt stanowiska ws. sprzeciwu wobec tego paktu **str. 3**

Z POLICJI

Pomoc do 88-latka przyszła na czas. Dzięki czujnemu listonoszowi

Dzięki zgłoszeniu od czujnego listonosza, policjanci znaleźli leżącego w domu na podłodze 88-latka. Mężczyzna nie mógł chodzić i mówić. Policjanci wezwali zespół ratownictwa medycznego i czuwal nad seniorem do czasu ich przybycia. Mężczyzna trafił do szpitala. W domu była również, nieświadoma całej sytuacji, żona 88-latka.

W poniedziałek po południu dyżurny policji w Bielsku Podlaskim otrzymał niepokojące zgłoszenie od listonosza o braku kontaktu ze starszym małżeństwem w gminie Wyszków. Mężczyzna powiedział, że przywiózł emeryturę do ich domu. Pomimo stukania w drzwi i nawoływania nikt do niego nie wyszedł, co zaniepokoiło listonosza. Dodał, że zawsze witał go właściciel domu. Dyżurny niezwłocznie skierował

na miejsce policjantów, żeby sprawdzili, czy nikt nie potrzebuje pomocy.

Na miejscu funkcjonariusze z posterunku w Brańsku znaleźli leżącego na podłodze 88-latka. Mężczyzna nie mógł wstać oraz mówić. Policjanci ułożyli seniora w bezpiecznej pozycji i wezwali na miejsce karetkę, czuwając nad jego stanem do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego. Mężczyzna został przetransportowany do szpitala medycznym śmigłowcem. Okazało się, że w domu jest również jego 79-letnia żona. Kobieta nie była świadoma tego, że jej mąż zasłabł i leży na podłodze. Podczas rozmowy z mundurowymi nie potrafiła podać swoich danych i skarżyła się na ból w klatce piersiowej. Ona również została zbadana przez ratowników, a następnie trafiła pod opiekę córki. (opr. red)

BIAŁYSTOK NOWATORSKI ZABIEG W KLINICE KARIOLOGII

Pierwszy w regionie taki stymulator serca wszczepiono w USK

Ochrona zdrowia
Magda Ciasnowska

Specjaliści z Kliniki Kardiologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku po raz pierwszy w województwie podlaskim wszczepili bezelektrodowy przedsionkowy stymulator serca. Nowoczesna technologia daje pacjentom większe bezpieczeństwo i poprawia komfort codziennego funkcjonowania.

Klinika Kardiologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku w piątek (22 maja) przeprowadziła pionierski zabieg implantacji przedsionkowego bezelektrodowego stymulatora serca nowej generacji. To pierwsza taka procedura wykonana w województwie podlaskim i jedna z nielicznych w kraju.

Operację przeprowadził dr Marcin Witkowski wraz z zespołem Pracowni Elektrofizjologii Serca. – Stymulatory bezelektrodowe wszczepiamy w naszej klinice od dobrych pięciu czy sześciu lat. Natomiast do tej pory były one wszczepiane tylko do komory i tak naprawdę nie zapewniały współpracy przedsionków z komorami, co czasami mogło dawać niezbyt optymalną pracę serca – mówi dr Witkowski.

Nowe urządzenie trafiło do 64-letniego pacjenta, który wcześniej przeszedł operację kardiochirurgiczną i był całkowicie uzależniony od stymulacji serca. W przeszłości miał wszczepione tradycyjne układy z elektrodami, jednak z powodu infekcji konieczne było ich usunięcie. Kilka miesięcy temu lekarze zastosowali u niego bezelektrodowy stymulator komorowy, który podtrzy-



Zabieg wykonano w ubiegły piątek u 64-letniego pana Andrzeja. Wczoraj lekarze i pacjent opowiedzieli o nim

mywał podstawową pracę serca, ale nie zapewniał pełnego komfortu życia.

Pacjent skarżył się między innymi na duszności i szybkie męczenie się. Dopiero wszczępienie drugiego urządzenia, umieszczonego w przedsionku serca, dało bardziej naturalną synchronizację pracy serca. Dzięki temu dolegliwości ustąpiły, a komfort życia wyraźnie się poprawił.

– Na kardiologii jestem już weteranem. To już mój jest czwarty stymulator. Wszczepili go kilka dni temu, a już czuję, że moja wydolność jest trochę lepsza. Lepiej czuję się i fizycznie, i psychicznie – podkreśla pan Andrzej.

Pacjent ma teraz dwa stymulatory – jeden w komorze, drugi w przedsionku. – Te stymulatory razem ze sobą współpracują. Największym problemem dla inżynierów było to, żeby była łączność pomiędzy nimi i żeby jednocześnie zużywały bardzo mało

energii. I to się udało – zaznacza dr Witkowski.

Nowoczesne stymulatory bezelektrodowe różnią się od klasycznych rozruszników przede wszystkim brakiem przewodów oraz konieczności tworzenia kieszonki pod skórą. Miniaturowe (mające 26 milimetrów długości, średnicę ok. 7 mm) urządzenie, przypominające niewielką kapsułkę, trafia bezpośrednio do wnętrza serca przez żyłę udową. Takie rozwiązanie znacząco ogranicza ryzyko zakażeń i uszkodzeń elektrod, które należą do najczęstszych powikłań tradycyjnej elektrote-rapii.

Obecnie tego typu rozwiązania stosowane są głównie u pacjentów z przeciwwskazaniami do tradycyjnych układów lub podwyższonym ryzykiem powikłań, jednak w przyszłości mogą stać się standardem leczenia zaburzeń rytmu serca.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

Zamów prenumeratę

Kurier Poranny
Gazeta Współczesna ☎ 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

Andrzej Szewczuk: Szpital w Choroszczy to miejsce z niezwykłym potencjałem

Rozmowa

Agnieszka Domanowska

Andrzej Szewczuk, który przez prawie dekadę kierował SP ZOZ w Siemiatyczach, wygrał konkurs na stanowisko dyrektora szpitala psychiatrycznego w Choroszczy. Komisja konkursowa poparła jego kandydaturę jednogłośnie. W rozmowie z nami mówi o tym, dlaczego zdecydował się na ten krok, co sądzi o potencjale chorośczańskiej placówki i jak zamierza poradzić sobie z jej ogromnymi długami.

Szpital w Choroszczy ma ponad 100 milionów złotych długu – więcej, niż wynosi jego roczny kontrakt z NFZ. Nie boi się pan tego wyzwania?

Kiedy przychodziłem do Siemiatycz, sytuacja była podobna. Może w innych parametrach liczbowych, ale jeśli chodzi o stosunek zadłużenia do przychodów – powiedziałbym, że nawet gorszy. I udało się tę sytuację zmienić. Uważam, że taka sytuacja jest realna do zmiany również w Choroszczy.

Skąd ta pewność?

Szpital w Choroszczy to miejsce z niezwykłym potencjałem – i to nie tylko jeśli chodzi o infrastrukturę, ale przede wszystkim o ludzi tam pracujących. Pamiętajmy, że to je-

dyny tak duży ośrodek psychiatryczny w całej Polsce wschodniej, z ponad 90-letnią tradycją. Ci, którzy go tworzyli, mieli mniej pieniędzy, mniej wiedzy w tym temacie – a mimo to, dzięki swojej determinacji i sile, zbudowali coś naprawdę ważnego dla niemalże całej Polski wschodniej tamtego czasu. My musimy to kontynuować.

Jak dobrze zna już pan tę placówkę?

Mam wiedzę, którą udało mi się pozyskać z materiałów dostępnych – wskaźników ekonomicznych, wskaźników zatrudnienia. Ci, którzy tam są, mają dziś pewnie większą wiedzę o szpitalu w Choroszczy niż ja. Ale na podstawie tego, co zgromadziłem, dostrzegam tam naprawdę niesamowity potencjał, jeśli chodzi o całość placówki.

Mówi pan o potencjale ludzi. Zapowiada pan rewolucję kadrową?

Absolutnie nie. Przez dziesięć lat pracy w Siemiatyczach zwolniłem tylko jedną osobę i to na jej wyraźne życzenie. Wielkich zmian kadrowych nie było. Z tych ludzi, jeśli jest mądry lider, da się stworzyć naprawdę bardzo dobrą kadrę. Myślę, że ten potencjał jest też w Choroszczy. To są ludzie, których trzeba może odkryć na nowo – dać im możliwości, oczywiście wymagając,



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

ale jednocześnie patrzeć, w jakiej przestrzeni szpitala te osoby mogą i będą funkcjonowały dobrze. Chodzi o odpowiedni dobór kadry do stanowisk, które te osoby powinny zajmować. Ludzie w całej Polsce są podobni. To nie jest tak, że jednych można postawić ponad drugimi.

Ale sam pan nie zbuduje dobrego szpitala?

Oczywiście, że nie. Ja sam nie dam rady. To muszą zrobić ludzie, którzy tam pracują, którzy tam są. Razem z nimi możemy to zrobić. Ja będę wyznaczał kierunki i mam nadzieję, że będziemy sobie nawzajem ufali. Dzięki temu zaufaniu chciałbym stworzyć ośrodek, który będzie wzorcowy. Naprawdę.

Wróćmy do Siemiatycz. Z czego jest pan najbardziej dumny po tej dekadzie?

Przed wszystkim z ludzi, którym udało się tu stworzyć jako zespół. Ci pracownicy mają naprawdę wielki potencjał – to zaangażowani, kompetentni ludzie, zarówno zawodowo, jak i po prostu ludzko, z empatycznym podejściem do pacjenta. To jest mój największy sukces. Nie maszyny, nie urządzenia – właśnie ludzie tworzą ten szpital.

Ale infrastruktura też się zmieniła?

Oczywiście. Udało się wybudować dwa skrzydła szpitala – praktycznie podwoiliśmy jego wielkość w stosunku do tego, co zastałem. Mamy nowoczesny sprzęt: rezonans, mamograf, aparaty USG, sprzęt na salach operacyjnych i w diagnostyce. Szczerze mówiąc – ta ilość i jakość sprzętu zachwycała nieraz duże szpitale wojewódzkie i kliniczne. Mamy teraz też około 20 milionów złotych w projektach, które jesteśmy na etapie kończenia. Równolegle realizujemy umowę z KPO oraz ze środków unijnych z urzędu marszałkowskiego – to duży program w ramach AOS (Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej – przyp. red.), wartości dwóch milionów złotych, obejmujący m.in. nowoczesną pracownię do badań gastro- i kolonoskopii. Wiele rzeczy jest tu dobrze poukładanych. Czuję się spełniony

w tym procesie, jeśli chodzi o całokształt działalności szpitala.

Czyli zostawia pan następcy szpital w dobrej kondycji?

Szpital jest na plusie. Zawsze podchodziłem odpowiedzialnie do swoich zadań. Naprawdę. I chciałbym, żeby szpital w Siemiatyczach dalej rozwijał się, żeby wszystko dobrze funkcjonowało, żeby te zadania były kontynuowane. Oczywiście – ktoś inny może mieć inny, może nawet lepszy pomysł. Zawsze patrzę na tych lepszych, a nie na tych gorszych. I wiem, że są lepsi.

Kiedy obejmie pan stanowisko w Choroszczy?

Zanim formalnie obejmę nową placówkę, muszę zakończyć część spraw związanych z kierowaniem szpitalem w Siemiatyczach. Chciałbym, żeby przekazanie obowiązków odbyło się jak najbardziej płynnie i bezkolizyjnie. Informowałem o tej możliwości moich obecnych przełożonych już dwa miesiące temu – żeby mieli czas się przygotować. Zaproponowałem też kilka rozwiązań tej sytuacji, żeby zmiana dyrektora odbyła się jak najbardziej bezawaryjnie.

Nie żał panu odchodzić?

Dziesięć lat to bardzo długi okres. Patrząc na to, jak często zmieniają się dyrektorzy w szpitalach, to naprawdę

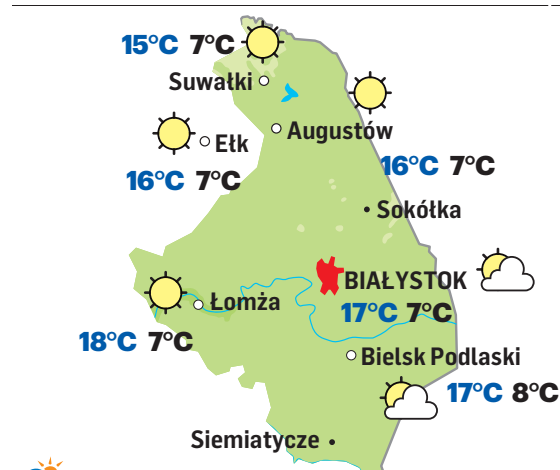
dużo. Ale przez ten czas udało się zrobić bardzo wiele. Uważam, że zmiany są dobre dla obu stron – i dla mnie, i dla szpitala. Nie chciałbym jednak, żeby cokolwiek z tego, co zbudowaliśmy, zostało zniszczone. Szpitalowi zawsze życzę wszystkiego dobrego – bo też korzystam z jego usług i prawdopodobnie będę korzystał. Mieszkam niedaleko. I zawsze będę służył radą i pomocą tym, którzy będą chcieli z niej skorzystać.

Na koniec – skąd u pana taka filozofia zarządzania przez relacje?

Po prostu ludzi słucham i rozmawiam z nimi. W szpitalu psychiatrycznym nie będę się mądrzył w kwestiach czysto medycznych, bo na tym się nie znam. Ale jest kilka profili psychologicznych ludzi i tylko trzeba odpowiednio stosować swoją wiedzę. Jeden będzie zawsze przygnębiony, drugi zawsze uśmiechnięty. Trzeba dostosować się do temperamentu człowieka, do jego profilu osobowego. Przed wszystkim jednak – trzeba z ludźmi rozmawiać. To jest podstawa.

Do czasu formalnego powołania nowego dyrektora obowiązki szefa szpitala psychiatrycznego w Choroszczy nadal pełni Alicja Skindzielewska.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

27 MAJA 2026

Dzisiaj 147. dzień roku
Do sylwestra pozostało 218 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.11, zachód o godzinie 20.37. Dzień będzie trwał 16 godzin i 25 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 31 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 52 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Oliwier, Juliusz

KALENDARIUM

1727

W Warszawie otwarty został dla publiczności Ogród Saski. Był to pierwszy park publiczny w mieście. Dla użytku dworu królewskiego pozostawiono dwa niewielkie ogródki w części przylegającej do pałacu Saskiego.

1960

Polskie Radio nadało pierwszy odcinek słuchowiska „W Jezioranach”.



FOT. PRZEMYSŁAW SWIERSKI

1981

Film „Człowiek z żelaza” w reżyserii Andrzeja Wajdy (na zdjęciu) zdobył główną nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes.

1967

Reprezentacja Polski w koszykówce mężczyzn w Urugwaju, w pierwszym w swej historii meczu na mistrzostwach świata pokonała Portoryko 76:64.

1990

Odbyły się pierwsze w powojennej Polsce wolne wybory samorządowe, pierwsze w pełni demokratyczne wybory w Polsce po 1945 roku.

Najpierw awantura, a na koniec cisza

Białystok
Tomasz Maleta

Przepychanki, okrzyki, transparenty, siłowanie się z ochroną - takie sceny rozegrały się wczoraj rano przed budynkiem Urzędu Marszałkowskiego przy ul. Wyszyńskiego. Mieszkańcy i sympatycy Konfederacji oraz PiS chcieli uczestniczyć w obradach sejmiku, a rozgrzewali ich temat paktu migracyjnego.

- Chcę bezpiecznie wracać do domu po godz. 22, gdy skończę pracę. Chcę, by moje eksperymenty bezpiecznie wracały do domu. Czy jest to aż tak dużo? - mówiła Justyna Racińska przed budynkiem Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku.

To tu o godz. 9 zebrali się mieszkańcy, głównie zwolennicy PiS i Konfederacji. Na godzinę przed rozpoczęciem obrad majowej sesji sejmiku. Połączyli ich wspólny sprzeciw wobec paktu migracyjnego.

- Na razie czujemy się bezpiecznie. Ale patrzmy na Zachód. Tam nie jest bezpiecznie. Jesteśmy tutaj i bardzo się cieszę, że widzę pełno kobiet. Walczymy o nasze bezpieczeństwo - zachęcała Justyna Racińska, sekretarz Ruchu Narodowego i przedsiębiorczyni.

Na konferencji przed budynkiem wystąpiła w otoczeniu wszystkich środowisk tworzących Konfederację. Bez mikrofonów. Tuż obok skupili się sympatycy PiS, którym przy wspar-



Wczorajsza sesja sejmiku wzbudziła spore emocje. Poszło o pakt migracyjny

ciu megafonu dziękował i zachęcał do udziału w sesji radny Artur Kosicki.

- To świadczy o tym, że dbacie o bezpieczeństwo nas, naszych rodzin, naszych dzieci, naszych znajomych - mówił były marszałek województwa.

Razem ze swoim środowiskiem wniósł pod obrady sejmiku na wtorkowej sesji projekt stanowiska w sprawie paktu migracyjnego. Była to reakcja na to, co wydarzyło się na poprzedniej sesji. Głosami większości Koalicji Obywatelskiej i dawnej Trzeciej Drogi sejmik uchylił przyjęte - w czerwcu 2025 roku stanowisko odnośnie paktu migracyjnego (pierwotnie pomysłodawcom był PiS, ale po poprawkach zaproponowanych przez większość PiS głosował przeciw).

Jako powód przedstawiciele władz województwa tłumaczyli miesiąc temu, że w przeciwnym razie Opera i Filharmonia Podla-

ska nie otrzyma 43 mln zł z resortu kultury na projekt modernizacji placówki przy Odeskiej. Na przeszkodzie miałyby stać właśnie ubiegłoroczne stanowisko w sprawie paktu, które - jak tłumaczyły władze województwa - zostały odebrane przez resort jako dyskryminujące. A zgodnie z polityką UE wszelkie przejawy dyskryminacji wykluczają wsparcie finansowe.

Uchylenie tego stanowiska odrodziło polityczne emocje w Podlaskiem w sprawie nielegalnych imigrantów. Uwidoczniło się podczas wtorkowej manifestacji.

Nie może być tak, że ktoś rozmieści sobie migrantów, gdzie mu się podoba - mówiła z podniesionym głosem Bogumiła Olbrys. - Stop takiemu paktowi, stop Tuszkowi. A jak mu się nie podoba, droga wolna do Niemiec.

Tłum w odpowiedzi zaczął skandować: „Do Berlina, Do Berlina”. Kilka minut wcześniej pa-

dały znacznie mniej parlamentarne hasła, których adresatem był nie tylko premier, ale marszałek województwa podlaskiego.

Po zakończeniu przemów manifestujący ruszyli na sesję. Tuż za drzwiami obrotowymi natrafili na opór ochrony, która starała się nie wpuścić dalej protestujących. Jak powód podała brak miejsc.

- Wpuście ludzi, wpuście ludzi - skandował przeciskający się tłum.

Gdy po kilku minutach udało się protestującym przebrnąć przez blokujący kordon, dopelnili sale obrad. Na stojąco, siedząco, na podeście przed prowadzącym obrady Cezarym Cieślukowskim. Przewodniczący na początku zapowiedział, że nie rozpocznie obrad, jeśli na sali obrad będzie więcej osób niż miejsc siedzących. Ostatecznie obrady zostały jednak rozpoczęte, a sejmik zgodził się, by punkt obrad odnośnie projektu

stanowiska przygotowanego przez PiS był debatowany zaraz na początku sesji.

- Apeluje, by przez akklamację i bez zbędnej dyskusji - przyjął zaproponowane przez nas stanowisko. Nie ma żadnych przeszkód, by tak się stało - mówił Artur Kosicki.

W odpowiedzi marszałek Łukasz Prokorym przedstawił prezentację, w której zobrazował politykę swoich poprzedników w sprawie utworzenia w regionie Centrum Integracji Cudzoziemców. Podkreślił również, że wszyscy na tej sali są przeciwni nielegalnej migracji.

- Ale jesteśmy podmiotem prawa europejskiego, które wskazuje, że jakiegokolwiek dyskryminowanie kogokolwiek powoduje, że nie możemy tych środków wydawać - tłumaczył marszałek przedrzeźniany przez publiczność.

Wylizcał, że w przypadku Podlaskiego podjęcie uchwały proponowanej przez PiS stwarza realne zagrożenie utraty 2 mld euro z polityki spójności, w tym m. in. na drogę Juszkiwoy Gród-Zwodzićkie, o który toczy się spór z organizacją ekologiczną.

Podkreślił, że nie ma i nie będzie żadnego nielegalnego migranta w woj. podlaskim, bo to wynika z dokumentów rządowych, europejskich i jest niezależne od stanowiska sejmiku.

- Pan radny Kosicki dzisiaj jak ten diabeł ubiera się w ornat i ogonem na mszę dzwoni. Mimo że przez lata wszystko robił, aby w podlaskich miejscowościach tych imigrantów było bardzo dużo - skwitował marszałek.

W czasie debaty koncyliacyjnej głos w sprawie projektu stanowiska zabrał Bogusław Dębski. Zaproponował zmiany w treści, co nie spodobało się publiczności. Docenił ją za to radny Łukasz Nazarko. Ale to nie ostudziło emocji. Po płomiennym przemówieniu posłanki Olbrys z jeszcze z większymi emocjami wypowiadał się przedstawiciel Konfederacji. Został dopuszczony do głosu jako przedstawiciel mieszkańców.

- Chciałbym wam powiedzieć, że pieniądze na operę, by się znalazły, gdyby minister waszego rządu nie przeznaczał ich na takie cyrki jak Jaś Kapela - grzmiał Szymon Popławski.

Na słowne zwarcie z protestującymi poszedł Karol Pilecki (KO). Mówił o zachowaniu zdrajców, którzy chcą podpalić województwo, by po trupach do celu doprowadzić do tego, by temu zarządowi nie udało się realizacja kluczowych inwestycji. Zgłosił wniosek formalny o zamknięcie dyskusji. Ale wcześniej zaproponował odesłanie projektu stanowiska w sprawie paktu do wnioskodawcy, by wspólnie w gronie szefów klubów sejmikowych i marszałkiem podjąć stanowisko w sprawie imigrantów, które zarazem nie narazi województwa na utratę środków unijnych.

- Jeżeli naprawdę zależy nam na województwie i zgodzie, to poprzyjcie ten wniosek - apelował radny Pilecki.

Ostatecznie za było 15 radnych przeciw 11. Tuż po ogłoszeniu wyników na sali zrobiła się dziwna cisza, wcześniejsze emocje, jakby nagle gdzieś uleciały, a publiczność zaczęła się rozchodzić.

Od 10 do 11 lat więzienia dla Meksykanów oskarżonych o produkcję metamfetaminy

Z sądu
PAP

Na kary od 10 do 11 lat więzienia skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Białymstoku czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy. Według śledczych możliwości produkcyjne zlikwidowanego przez CBŚP półtora roku temu laboratorium sięgały 800 kg narkotyków.

Sąd orzekł też grzywny po 30 tys. zł i świadczenia pieniężne po 4 tys. zł na cel społeczny. Wyrok nie jest prawomocny. Obie strony nie wykluczają apelacji.

Prokuratura chciała kar od 15 do 17 lat więzienia. W jej ocenie była to produkcja na potrzeby jednego z meksykańskich karteli, a oskarżeni nie są przypadkowymi osobami. Obrona wnioskowała o unie-

winnienie od niektórych zarzutów i łagodniejsze kary łączne.

Na trop działalności narkotykowej w Podlaskiem wpadli policjanci z łódzkiego oddziału CBŚP. Najpierw to miejsce obserwowali, a jesienią 2024 r. wraz z policjantami z Bielska Podlaskiego na posesji w miejscowości Orla znaleźli nielegalne laboratorium metamfetaminy.

Było tam ok. 600 l narkotyku w formie płynnej. Biegła oceniła, że można byłoby z takiej ilości wyprodukować ok. 800 kg metamfetaminy w formie krystalicznej.

Na gorącym uczynku zatrzymano trzech Meksykanów, a czwartego po krótkim pościgu. Oskarżeni mają 42-50 lat, średnie, a jeden wyższe wykształcenie. Tylko jeden z nich był wcześniej karany. W USA odbywał karę sześciu lat więzienia za transport narkotyków. Cała czwórka jest aresztowana.



Sąd Okręgowy w Białymstoku skazał czterech Meksykanów na kary od 10 do 11 lat więzienia

Zarzuty dotyczyły kierowania i udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz produkcji we wrześniu 2024 r. znacznej ilości narkotyków. Tylko jeden z oskarżonych przyznał się, pozostali kwestionowali zarzuty dotyczące działalności w zorganizowanej grupie przestępczej. Dwaj twierdzili, że zostali zmuszeni do przyjazdu do Polski i pracy

w narkotykowym laboratorium.

Sąd Okręgowy w Białymstoku skazał oskarżonych za wytwarzanie narkotyków na dużą skalę oraz za działanie w zorganizowanej grupie przestępczej; uznał jednak, iż nikomu nie można przypisać kierowania tą grupą.

- Oskarżeni przyjechali na Podlasie nie w celach tury-

stycznych, ale zwabieni perspektywą dużego zarobku na produkowaniu środka psychotropowego - mówiła w uzasadnieniu wyroku sędzia Marzenna Roleder.

Według ustaleń śledztwa, mężczyźni zostali zwerbowani w Meksyku, oplacono im podróż do Polski.

Działalność zaczęła się od wynajęcia magazynu w Białymstoku, potem na miesiąc domu w Orli. Właściciel tej nieruchomości wynajmujących nie widział, wszystko odbyło się przez internet. Jeden z oskarżonych wynajmował też mieszkanie w Białymstoku, zrobił to również przez internet. Mężczyźni wynajmowali też samochody, kupowali stacjonarnie i internetowo chemikalia potrzebne do produkcji.

Uzasadniając wyrok sędzia Roleder podkreśliła, że do uznania, iż doszło do przestępstwa wytwarzania narko-

tyków wystarczy jakiegokolwiek etap produkcji i nie jest konieczne finalne ich wytworzenie.

Sąd przypisał oskarżonym wytworzenie metamfetaminy w formie płynnej, zasadowej - na takim etapie produkcja została wykryta przez CBŚP. Biegła powołana w śledztwie poświadczyła się wzorem i wyliczyła, że można byłoby z tego wytworzyć ok. 800 kg metamfetaminy w formie soli. Jedna tzw. działka, to 1 gram narkotyku.

Odnosząc się do kar, sędzia zwracała uwagę, że wpływ na nie miała bardzo wysoka społeczna szkodliwość przestępstw produkcji narkotyków, jak też ilość metamfetaminy, którą udało się oskarżonym wyprodukować. - Oskarżeni aż z Meksyku przylecieli do Polski, żeby tutaj produkować narkotyki. Na to nie może być zgody, stąd bardzo surowa kara - mówiła sędzia Roleder.

WYDARZENIE

Podlaski Instytut Kultury już zaczął świętowanie Dnia Dziecka



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Prawie 300 dzieci z województwa podlaskiego bawiło się wczoraj w Spodkach Podlaskiego Instytutu Kultury. Uczestnicy spotkali się z Patrycją Lipińską - wokalistką i autorką tekstów piosenek. To była wspaniała muzyczna przygoda, podczas której nie zabrakło również balonowych czarów.

- Dzień Dziecka w Podlaskim Instytucie Kultury zaczęliśmy świętować już w Dzień Matki - mówi Bartłomiej Trzeciak, zastępca dyrektora PIK. - Zaprosiliśmy około 300 dzieci z całego województwa, między innymi z Białegostoku, Wasilkowa czy Suwałk.

W weekend poświętować będą mogli mieszkańcy Białegostoku, ale organizatorzy zapraszają też wszystkich chętnych z całego województwa.

Spodki 30 i 31 maja staną się królestwem dzieci, które będą mogły wziąć udział w warsztatach, zobaczyć spektakle i posłuchać koncertów. Wszystko w ramach pierwszej edycji Festiwalu „Sztuki (nie)letnie”.

- Uważam, że instytucje kultury powinny włączać się w akcje kulturalne skierowane już do tych najmłodszych dzieci - dodaje Trzeciak. - A to między innymi z racji tego, że powinniśmy zaszczepiać kulturę w dzieciach od małego. I to w różny sposób, chociażby przez takie wydarzenia jak nasze.

Dodatkowo, w niedzielę, oprócz działań festiwalowych w Spodkach, przed budynkiem w godz. 12-16 odbędzie się bezpłatny pokaz rowerów retro z animacjami dla najmłodszych. (UK)

Z POLICJI

Szkolenie przewodników i psów służbowych z całego kraju i nie tylko



FOT. PODLASKA POLICJA

Od 17 do 22 maja kolejny raz na terenie garnizonu podlaskiego, Komenda Główna Policji w ramach projektu „TROPIK-9 Taktyka, Rozpoznanie, Ochrona, Poszukiwanie, Identyfikacja, Kształcenie” zorganizowała drugą edycję szkolenia dla przewodników i psów służbowych z zakresu wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych oraz wyszukiwania narkotyków - szkolenie realizowane dzięki Funduszom Europejskim.

Tym razem udział wzięło 55 uczestników wraz ze swoimi czworonożnymi pod-

opiecznymi z jednostek policji z całego kraju, a także z Krajowej Administracji Skarbowej, sił zbrojnych i służby więziennej. Byli też przedstawiciele policji z Litwy i Łotwy.

TROPIK-9 to przedsięwzięcie międzynarodowe, w którym funkcjonariusze wspólnie podnoszą sprawność użytkową duetu przewodnik i pies służbowy. Przewodnicy wraz z psami mieli okazję podnosić swoje umiejętności pod okiem instruktorów - wyjątkowych specjalistów w dziedzinie szkolenia psów, mających międzynarodowe kwalifikacje. (opr. red)

Dziki parking zniknie. Miasto planuje tu inwestycję

Inwestycje
Andrzej Kłopotowski

Przed laty funkcjonowało tu Centrum Handlowe „Park”. Obecnie to rozjeżdżone klepisko, gdzie - na dziko - parkują ci, którzy przyjeżdżają samochodami w okolice dworców PKP i PKS. Teraz miasto zamierza ten teren uporządkować.

Gdy burzono ostatnie pawilony Centrum Handlowego „Park”, lata świetności dawno już miało ono za sobą. Ostatecznie z krajobrazu Białegostoku zniknęło, gdy pod torami kolejowymi budowano przejście podziemne. Teren szybko „przejęli” kierowcy, którzy urządzili tu dziki parking. Miejsce po CH „Park” w znacznej mierze zamieniło się w klepisko, codziennie rozjeżdżane przez dziesiątki parkujących tu aut.

Już po oddaniu do użytku przejścia pod torami oraz ulokowanych po sąsiedzku przystanków, z których korzystają pasażerowie BKM (to tzw. centrum przesiadkowe „Przydworcowe”) część osób zaczęła podnosić, że w miejscu CH „Park” można byłoby założyć park właśnie. Miasto wybrało jednak inną koncepcję. Postanowiło, że stworzy tu kolejny parking - choć duży parking funkcjonuje po drugiej stronie dworca PKS, przy istniejącym tam centrum handlowym.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Dziki parking w miejscu Centrum Handlowego „Park”

Jeszcze w 2024 magistrat szukał firmy, która stworzy dokumentację dla inwestycji. Chodziło o znalezienie pracowni, która przygotuje tzw. „zielony parking” powiązany z otoczeniem, z nawierzchnią z materiałów wodoprzepuszczalnych, z obszarami biologicznie czynnymi, systemem nawadniania.

- Mamy już przygotowaną dokumentację projektową i będziemy występować o wydanie Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej (tzw. ZRID). Planujemy, że w październiku ogłosimy postępowanie przetargowe. Chcemy, by prace budowlane rozpoczęły się w marcu przyszłego roku, już po sezonie

zimowym, zaś cały parking miałby być zrealizowany do końca 2027 - mówi w rozmowie z naszą redakcją wiceprezydent Tomasz Klim nadzorujący miejskie inwestycje.

Dodaje, że w planach - prócz parkingów - są tu tereny zielone oraz zaplecze dla kierowców autobusów BKM.

Przypomnijmy, że w tej chwili miasto rozważa też możliwość zbudowania na terenie Białegostoku kilku parkingów wielopoziomowych. Wśród potencjalnych lokalizacji pojawiają się plac Niepodległości (parking podziemny), rejon ulicy Waszyngtona, ulicy Cieszyńskiej czy Piastowskiej.

Okradła sklep. Okazało się, że nie tylko to ma na sumieniu

Z policji
opr. red

45-latką ukradła w sklepie artykuły spożywcze, wsia-
dła do samochodu i odjecha-
ła. Zatrzymał ją pracownik
ochrony. Interweniujący po-
licjanci z białostockiej patro-
lówki ustalili, że kobieta ma
wydany przez sąd zakaz pro-
wadzenia pojazdów.

Policjanci z białostockiej patrolówki dostali zgłoszenie o kradzieży w dyskoncie spożywczym na Bacieczkach. Zgłaszający powiedział, że kobieta, która dokonała kradzieży spakowała produkty do samochodu i odjechała. Całe zdarzenie zarejestrowały kamery monitoringu. Pracownik ochrony widząc, w którym kierunku odjechała, poszedł za nią. Kobieta przeparkowała swój samochód na drugi parking kilkaset metrów dalej, wyszła z pojazdu i zaczęła uciekać. Zatrzymał ją pracownik ochrony.

W tym czasie dojechali policjanci. Uciekinierką okazała się 45-letnia białostoczanka. Mundurowi ustalili, że kobieta ukradła ze sklepu artykuły spożywcze na niespełna 200 złotych. Za to wykroczenie ukarali ją mandatem.

Po sprawdzeniu w policyjnych systemach okazało się, że 45-latką ma zakaz prowadzenia pojazdów. Za niestosowanie się do zakazu sądowego grozi jej do 5 lat pozbawienia wolności.

Szalet na Plantach nieczynny. Wzięli go na cel wandal

Z sesji
Andrzej Kłopotowski

Dał się poznać w całej Polsce. Teraz znów mogą o nim mówić wszyscy. Słynny, białostocki szalet z Plant jest nieczynny.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

W szalecie na Plantach wandal zniszczył panel główny

szalet... został zdemontowany. Okazało się, że pierwszy nie spełniał wymogów prawa budowlanego.

Dziś z szaletu nikt nie drwi. W lipcu 2025 miasto podawało, że od otwarcia z toalety (miało to miejsce w lipcu 2023) skorzystało 16 tysięcy osób.

Temat szaletu wrócił niespodziewanie podczas poniedziałkowej sesji rady miasta. Okazją była dyskusja nad... li-

kwidacją innego szaletu. Chodzi o nieczynny obiekt przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie, przy wjeździe do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Od lat pozostaje nieczynny, a do remontu nie kwalifikuje się - nie spełnia norm. Był jednak chroniony... zapisami planistycznymi. Teraz - po zmianach - będzie mógł być zlikwidowany. W dyskusji pojawiło się też pytanie o szalet najśłyn-

niejszy, z Plant. Okazuje się, że jest nieczynny. Podczas sesji wiceprezydent Tomasz Klim mówił, że został zniszczony przez wandal.

I jeszcze trochę nieczynny pozostanie.

- Szalet na Plantach/Bulwarach Kościłkowskiego został wyłączony z użytkowania z powodu aktów wandalizmu. Polegały one przede wszystkim na zniszczeniu panelu głównego - wyrwaniu go ze ściany - umożliwiającego płatności kartą za korzystanie z obiektu. Sprawa została zgłoszona na policję, trwają czynności śledcze. Planowany termin uruchomienia szaletu - do 30 czerwca br., o ile nie wystąpią jakieś nieprzewidziane komplikacje - odpowiada na nasze pytanie o szalet Anna Kowalska z biura prasowego w magistracie. Dodaje, że szacowany koszt naprawy to 20-30 tys. złotych. Jest to przedmiotem ustaleń.

Opieka w wakacje? Brakuje specjalistów

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Rodzice uczniów Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Suwałkach apelują o uruchomienie choćby miesięcznej opieki wakacyjnej dla dzieci. W ich imieniu do władz zwrócili się radni. W interpelacji podkreślają, że dla wielu rodzin okres letni jest wyjątkowo trudny organizacyjnie, a dzieci potrzebują stabilności i znanego otoczenia.

Do władz Suwałk trafiła interpelacja radnych Wioletty Wawrukiewicz, Wojciecha Fałtynowicza i Przemysława Turowskiego, którzy w imieniu rodziców zapelowali o organizację wakacyjnej opieki dla uczniów szkoły podstawowej funkcjonującej w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 przy ul. Przytorowej. W interpelacji podkreślono, że okres wakacyjny stanowi dla rodzin dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi szczególnie duże wyzwanie. Jak zaznaczyli radni:

- Dzieci potrzebują stałego wsparcia, poczucia bezpieczeństwa i znanego otoczenia, a jednocześnie nie mogą korzystać z typowych form wypoczynku oferowanych w szkołach ogólnodostępnych. Opiekunowie podkreślają, że dysponują ograniczoną liczbą dni urlopowych, nie zawsze mogą liczyć na pomoc bliskich, a w mieście brakuje miejsc, które mogłyby zapewnić dzieciom odpowiednią opiekę w czasie wakacji.

W odpowiedzi prezydent Suwałk poinformował jednak, że obecnie placówka nie ma możliwości organizacyjnych i kadrowych do uruchomienia takiej formy opieki. Miasto wskazało przede wszystkim na niedobór nauczycieli i specjalistów posiadających kwalifikacje do pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami oraz specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Władze miasta podkreślają, że SOSW nr 1 jest placówką wymagającą stałej, specjalistycznej opieki, a nauczyciele i terapeuci przez cały rok realizują intensywne zadania dydaktyczne i terapeutyczne. Dyrekcja ośrodka

przekazała, że dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi po zakończeniu roku szkolnego potrzebują regeneracji psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Długotrwałe pozostawanie w tym samym środowisku, kojarzonym z nauką i terapią, mogłoby utrudniać pełny wypoczynek.

Poinformowano także, że w kwestii wakacyjnej opieki stanowisko zajęła Rada Rodziców.

- Rada Rodziców podzieliła przekonanie, że istnieje potrzeba organizacji zajęć wakacyjnych dla dzieci z niepełnosprawnościami, ale nie zgodziła się na przedłużanie roku szkolnego dla uczniów. Rada Rodziców stwierdziła, że wakacje to czas odpoczynku dla dzieci, a nie wzmożonej pracy szkolnej i zajęć terapeutycznych. W ocenie Rady Rodziców organizacja zajęć w formie półkolonii powinna zostać poprzedzona rzetelną dyskusją nad ich formą i pozyskaniem adekwatnych źródeł finansowania tak aby wsparcie to było kompletne i nastawione na dobrostan dzieci - czytamy w odpowiedzi na interpelację.

W północnej części miasta powstanie nowy plac zabaw

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Miasto Suwałki ogłosiło przetarg na budowę nowoczesnego placu zabaw przy ul. Alfreda Wierusza-Kowalskiego. Na północy miasta brakuje takiego miejsca.

W ramach zadania powstanie m.in. imponujący zestaw zabawowy z wieżą o wysokości ponad ośmiu metrów, zjeżdżalnią i ścianką wspinaczkową. Na terenie pojawiają się także huśtawki, trampoliny, karuzela. Projekt przewiduje także utworzenie profesjonalnej strefy street workout. Miłośnicy aktywności fizycznej będą mogli korzystać z drążków do podciągania, drabinek i ławeczki do ćwiczeń.

Nie zabraknie także ławek, koszy na śmieci, stojaków rowerowych i ogrodzenia. Cały obiekt będzie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Oferty w przetargu można składać do 25 czerwca. Wyłoniony wykonawca będzie miał czas na realizację inwestycji do 30 listopada.

TRWA ŚWIĘTO ULICY KOŚCIUSZKI



FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Ulica Kościuszki w Suwałkach zmieniała się w teatralną scenę. Wszystko za sprawą święta tej ulicy. Jednym z głównych punktów majowych wydarzeń był performans „Zagubieni w czasie”. Aktorzy Sceny Relacji i Teatru Hybrydowego przenieśli mieszkańców do przedwojennych Suwałk. Artyści ubrani w stroje stylizowane na lata 20. i 30. XX wieku spacerowali ulicą, odtwarzając klimat dawnego miasta i przyciągając uwagę przechodniów.

To nie koniec wydarzeń na Kościuszki. W środę o godz. 17, w Archiwum Państwowym przy ul. Kościuszki 69 odbędzie się prelekcja popularnonaukowa „Ciekawe miejsca - historia i architektura”. Andrzej Matusiewicz i Adam Żywicznyński opowiedzą o historii kamienicy przy ul. Kościuszki 75, znanej dziś jako „Rozmarino”, a także o kościele ewangelickim i muszli koncertowej. To właśnie w tych miejscach odbędą się kolejne wydarzenia święta.

W czwartek, 28 maja, o godz. 18, w Przystanku Rozmarino przy ul. Kościuszki 75 zaplanowano koncert „Zagubiona w czasie”. Na scenie wystąpią wokaliści Zespołu Wspomnień Czar oraz aktorzy Teatru Hybrydowego. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Finał obchodów odbędzie się w niedzielę, 31 maja, o godz. 16 w kościele ewangelicko-augsburskim Świętej Trójcy przy ul. Kościuszki 12. W programie wydarzenia „Słodkie dziedzictwo Suwałk” znalazły się wystawa poświęcona dawnym ewangelickim cukiernikom, słodki poczęstunek oraz koncert. Spotkanie organizowane jest z okazji 185-lecia budowy świątyni.

Miliony trafią do podlaskich samorządów. Na infrastrukturę i OZE

Region

opr. red

Prawie 7 mln zł z Funduszy Europejskich na inwestycje w odnawialne źródła energii i nowoczesną infrastrukturę trafi tym razem do Przerośli, Suchowoli, Narewki oraz Moniek.

W poniedziałek marszałek Łukasz Prokorym, wicemarszałek Wiesław Burnos i członek zarządu Bogdan Dyjuk podpisali umowy, dzięki którym samo-

rządy zrealizują projekty warte blisko 11 mln zł. Wsparcie zostanie przeznaczone m.in. na instalacje fotowoltaiczne, pompy ciepła, magazyny energii i modernizację systemów wodociągowych.

- To rozwiązania, które będą oszczędzały nasze środowisko, ale przede wszystkim budżety gmin. Środki, które nie będą musiały zostać przeznaczone na energię, będzie można wykorzystać na inne ważne potrzeby mieszkańców - mówił marszałek Łukasz Prokorym.

Projekty dotyczą przede wszystkim rozwoju odnawialnych źródeł energii - instalacji fotowoltaicznych, pomp ciepła oraz małych elektrowni wiatrowych montowanych na budynkach użyteczności publicznej, takich jak szkoły, stacje uzdatniania wody, ośrodki zdrowia czy obiekty rekreacyjne. Część inwestycji obejmuje także budowę magazynów energii, które pozwolą gminom efektywniej wykorzystywać wyprodukowaną energię na własne potrzeby.

Gmina Przerośl otrzymała 590 tys. zł na montaż instalacji fotowoltaicznych wraz z magazynami energii na stacjach uzdatniania wody w Przerośli i Śmieciówce.

Wsparcie dla gminy Suchowola wynosi 2,7 mln zł. W Szkole Podstawowej w Suchowoli powstaną nowoczesne instalacje OZE: pompy ciepła, panele fotowoltaiczne oraz małe turbiny wiatrowe.

Gmina Narewka otrzymała 895 tys. zł na wymianę źródeł ogrzewania na pompy ciepła

oraz montaż instalacji fotowoltaicznych z magazynami energii w budynkach publicznych, m.in. w ośrodku zdrowia i ośrodku kultury.

- Mamy już szkołę, ośrodek zdrowia i gminny ośrodek kultury z pompą ciepła, teraz, żeby te koszty obniżyć montujemy innowacyjne panele fotowoltaiczne, które nie będą ingerować w pokrycie dachowe - informował wójt gminy Jarosław Gołubowski.

Natomiast w Mońkach powstanie elektrownia fotowolta-

iczna z magazynem energii przy ul. Mickiewicza. Instalacja będzie miała moc blisko 500 kW, natomiast magazyn energii - 300 kW. Ta gmina dostała - 2,8 mln zł.

- Utworzyliśmy klastr energetyczny, również spółdzielnię energetyczną. Chcemy mieć realny wpływ na taryfę, która jest bardzo znacząca dla każdego odbiorcy - mówił burmistrz Zbigniew Karwowski.

Jak podkreślano, instalacje w OZE przynoszą konkretne oszczędności i chronią środowisko naturalne.

AUTOREKLAMA

Q604946918A



Uśmiech dziecka

Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.poranny.pl/usmiech lub www.wspolczesna.pl/usmiech

KRÓTKO

ZDROWIE

Więcej dni zasiłku dla rodziców

- Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekle - poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiP na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekle przysługuje taki sam jak innym rodzicom, li-

mitowany okres zasiłku opiekuńczego. To - jak wskazała - maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

WOJ. LUBELSKIE

Wyróżnienia po wielkim pożarze



Szef MSWiA Marcin Kierwiński podczas uroczystości w Łukowej podziękował strażakom i służbom za walkę z pożarem w Puszczy Solskiej. W akcji gaśniczej trwającej tydzień uczestniczyło blisko cztery tys. osób. Strażacy otrzymali medale, awanse i odznaczenia. Pośmiertnie uhonorowano pilota samolotu gaśniczego.

ŁÓDŹ

Nieudana próba przemytu

Pracownik łódzkiej firmy, zajmującej się dystrybucją odzieży, zamiast tekstyliów odnalazł w jednej z paczek jaja zwierzęce. Przesyłkę przejął Urząd Celno-Skarbowy w Łodzi. Wezwani na miejsce specjaliści z zakresu weterynarii po wstępnych oględzinach ocenili, że jaja najprawdopodobniej pochodzą od chronionych ga-

dów - kajmana i żółwia. Nietety, z powodu skrajnie niewłaściwych warunków transportu oraz braku odpowiedniej inkubacji, jaja były już martwe.

Rzeczniczka łódzkiej IAS podkreśliła, że zarówno kajmany, jak i większość gatunków żółwi, są objęte ścisłą ochroną. Za ich przemyt grozi m.in. do 5 lat więzienia.

PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca - ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.



W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki

Marcin Łoboda wiceminister finansów

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek o wotum nieufności

Adam Kielar
Lokalizator

PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” - napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

- Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urzędach jemu podległych. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.



Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa

także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które

ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadano mnie alkometrem. Wynik = 0,0” - napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” - napisał Kierwiński na X. PAP

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Szefowie trzech Ministerstw - Zdrowia, Aktywów Państwowych oraz Infrastruktury - podpisali wczoraj porozumienie o współpracy na rzecz promocji profilaktyki, edukacji zdrowotnej i upowszechniania dobrych praktyk w tym zakresie.

- Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

mawiamy o przekąznikach, które nie są w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia. Po wspólnych rozmowach doszliśmy do wniosku, że (...) chcemy również wykorzystać nośniki, które są w dyspozycji poszczególnych ministerstw i tego dotyczy podpisane dzisiaj porozumienie - powiedziała na konferencji po podpisaniu porozumienia minister zdrowia Jolanta Sobierajska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą dawać dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił. Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Inter-city a PZU. PAP

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnie, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że



Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawić miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla żeglugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”. Nie wiadomo, czy zgodził się na to Teheran, według Al Arabiji Iran żąda przemieszczenia wzbogaczonego uranu do Chin.

PAP

Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kielar
Belgia

Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągami.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojeżdżał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych

Alina Mazurska
Kraje Quad

Stany Zjednoczone, Indie, Japonia i Australia, czyli tzw. grupa Quad, podpisały porozumienie o minerałach krytycznych i bezpieczeństwie energetycznym, a także uzgodniły, że wspólnie zbudują port na Fidżi.

- Ramy współpracy Quad w sferze minerałów krytycznych będą pomagały nam wykorzystywać narzędzia polityki ekonomicznej i koordynować inwestycje, aby wzmocnić łańcuchy dostaw minerałów krytycznych, łącznie z ich wydobyciem i przetwarzaniem, a także recyklingiem - oświadczył Rubio.

Zapowiedział też współpracę w sferze infrastruktury portowej, „zwłaszcza w reakcji na niewystarczający potencjał



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

portowy na wyspach Pacyfiku”, jak również inicjatywę nadzoru morskiego, w ramach której cztery kraje zintensyfikują dzielenie się informacjami.

Szef dyplomacji Indii Subrahmanyam Jaishankar powiedział, że na spotkaniu rozma-

wiano na temat bezpieczeństwa i swobody handlu morskiego. Według niego kraje należące do grupy będą też pogłębiać współdziałanie w takich sferach jak sieć logistyczna czy połączenia przy pomocy kabli podmorskich.

Szefowie dyplomacji państw Quad potępilli we wspólnym oświadczeniu ataki na statki handlowe, a także wyrazili zaniepokojenie sytuacją na Morzu Wschodniochińskim oraz militaryzacją spornych miejsc na Morzu Południowochińskim.

Podczas spotkania Indie i USA podpisały osobne porozumienie o wzmocnieniu współpracy w sferze minerałów krytycznych.

Chiny podkreśliły we wtorek, nawiązując do grupy Quad, że współpraca między krajami powinna sprzyjać pokojowi,

stabilności i dobrobytowi w regionie. - Nie popieramy tworzenia ekskluzywnych klik czy bloków konfrontacyjnych. Żadna współpraca nie powinna podkopywać wzajemnego zaufania i współpracy między krajami - oznajmiła rzeczniczka chińskiego MSZ Mao Ning na konferencji prasowej.

Kraje Quad (Quadrilateral Security Dialogue, czyli Czerstonny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączą chęć współpracy w sferze bezpieczeństwa morskiego, łańcuchów dostaw oraz strategii regionalnej wobec poszerzania przez Chiny wpływów wojskowych i gospodarczych w regionie Indo-Pacyfiku. Rubio, który od soboty przebywa w Indiach z czterodniową wizytą, podkreślił znaczenie utrzymania „wolnego i otwartego regionu Indo-Pacyfiku”. PAP

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czerwcowym szczycie zaproponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. - Jesteśmy przywiązani do procesu

opartego na meritum, opartego na zasługach - podkreślił. - To jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocjowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa - dowodził wiceminister spraw zagranicznych.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. - Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. Natomiast sami wiemy po tym, jak w 2004 roku dołączyliśmy do UE, że dołączenie dużych rynków tworzy też duże okazje gospodarcze - zaznaczył Niemczycki. - Jesteśmy tam, gdzie byliśmy wcześniej. W geostrategicznym interesie UE i Polski leży obecność Ukrainy w klubie - dodał. PAP

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Nie dla chłopaka, żony czy leginsów. Dla siebie!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie dla partnera, nie dla znajomych i nie po to, żeby zmieścić się w leginsy czy zrobić zdjęcie na wakacjach. Coraz więcej osób zaczyna ćwiczyć i lepiej się odżywiać po prostu dla siebie.

Mieć więcej energii, lepiej się czuć, odzyskać pewność siebie, zawalczyć o lepsze życie i zdrowie - właśnie przy takich zmianach pojawiają się trenerzy i dietetycy. Pomagając zadbać o zdrowie, kondycję i dobre nawyki, bardzo często są też wsparciem, motywacją i przypomnieniem, że nie trzeba być perfekcyjnym, żeby robić coś do-

brego dla siebie. Ich „dasz radę” bywa bezcenne, bo droga do zmian rzadko wygląda jak z Instagrama. Są potknięcia. Są weekendy z pizzą. Są deszczowe środy, kiedy jedyne, na co mamy ochotę, to paczka chipsów... Bo w walce o siebie są i dni pełne energii i motywacji, ale są i takie, kiedy najchętniej odpuścilibyśmy wszystko. I właśnie dlatego tak ważne stają się relacje budowane ze specjalistami, którzy potrafią powiedzieć: „Spokojnie, gorszy moment nie przekreśla całej drogi”.

Jeszcze kilka lat temu dietetyka i trening kojarzyły się głównie z wyrzeczeniami i walką o „idealną sylwetkę”. Dziś coraz częściej są procesem

odzyskiwania zdrowia, dobrego samopoczucia i życiowej równowagi, a podczas spotkań rozmawiamy ze specjalistkami nie tylko o kaloriach czy planie treningowym, ale też o stresie, codziennym chaosie, braku czasu - dlatego w tych zawodach równie ważne jak wiedza są empatia, cierpliwość i umiejętność słuchania.

Dietetycy pomagają zmieniać codzienne nawyki i pokazują, że zdrowe jedzenie nie musi oznaczać rezygnacji ze wszystkiego, co lubimy. Trenerzy towarzyszą w przełamywaniu własnych ograniczeń - i tych fizycznych, i tych w głowie. I właśnie dlatego wielu podopiecznych przychodzi do nich nie tylko po plan treningowy czy

rozpiskę posiłków, ale też po rozmowę i zwykłe ludzkie wsparcie. - W akcji Mistrzowie Urody pokazujemy właśnie takich specjalistów - ludzi, którzy swoją codzienną pracę pomagają innym zrobić coś ważnego dla samych siebie. Za nami trzeci tydzień głosowania w akcji, w której udział biorą również dietetycy, trenerzy i instruktorzy. Niektórzy z nich opowiedzieli nam więcej o swojej pracy, motywacjach i relacjach budowanych z podopiecznymi. Ich historie znajdziecie państwo właśnie dziś w naszej gazecie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Więcej na
www.poranny.pl/uroda
i www.wspolczesna.pl/uroda



Katarzyna Skok,
Dietetyk Katarzyna Skok,
Białystok

Kategoria: Dietetyk Roku

Jej droga do dietetyki zaczęła się od potrzeby zrozumienia człowieka jako całości. Zauważyła, że wiele osób zmaga się z różnymi dolegliwościami przez lata, często bez realnej poprawy, mimo leczenia i dobrych wyników badań. To wzbudziło ogromną ciekawość i jednocześnie niezgodę na to, żeby zatrzymywać się tylko na powierzchni problemu. - Największą satysfakcję daje mi to, że mogę realnie pomagać. Nie tylko poprzez zalecenia, ale poprzez zmianę sposobu myślenia o zdrowiu i własnym ciele. To momenty, kiedy ktoś zaczyna lepiej się czuć, odzyskuje energię, przestaje się bać jedzenia albo w końcu rozumie, co się z nim dzieje. Często są to małe kroki, ale mają ogromne znaczenie w codziennym życiu. Bardzo ważna jest dla mnie relacja z pacjentem, oparta na zaufaniu i uważności. W swojej pracy staram się stworzyć przestrzeń, w której druga osoba czuje się wysłuchana i zaopiekowana, a nie oceniana. Lubię też to, że ta praca wymaga ciągłego myślenia, łączenia faktów i patrzenia szerzej - tłumaczy. Relacja z pacjentem jest dla Niej podstawą pracy. Uważa, że bez zaufania i poczucia bezpieczeństwa trudno mówić o realnej zmianie - szczególnie w obszarze zdrowia, który często wiąże się z dużą wrażliwością.



Ewelina Jacewicz,
Fizjostacja,
Białystok

Kategoria: Dietetyk Roku

- Moja przygoda z dietetyką zaczęła się zupełnie przypadkowo. Nie była to od początku wymarzona, zaplanowana ścieżka zawodowa. Dietetykę wybrałam jako awaryjną opcję. Na ten kierunek zarejestrowałam się z kafejki internetowej podczas wakacji nad morzem. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że ten pozorny przypadek stanie się początkiem czegoś, z czym związę swoje życie zawodowe na lata. Dopiero w trakcie studiów i późniejszej pracy z pacjentami zaczęłam coraz lepiej rozumieć, jak ważna i potrzebna jest to dziedzina. Zobaczyłam, że dietetyka to nie tylko jadłospisy, ale przede wszystkim praca z człowiekiem, z jego emocjami i trudnościami - wyjaśnia. Po ukończeniu studiów przynosiły efekty (poprawiają się wyniki badań, samopoczucie pacjentów, ich podejście do zdrowego jedzenia). Relacje z pacjentami mają dla Niej ogromne znaczenie. Pacjenci często trafiają w trudnych momentach, z obawami o zdrowie, a Ona stara się zapewnić im spokój.



Małgorzata Chomczyk,
Fitness Club Magic Gym & Magic
Medical, Białystok

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

Od zawsze skrytym marzeniem pani Małgorzaty było tańczyć, jednak dopiero w liceum dołączyła do zespołu cheerleaderek, który z czasem zmienił się w zespół tańca nowoczesnego. Bywało trudno, ale pierwsze sukcesy zespołu dawały ogromną satysfakcję i motywowały do dalszej pracy. Na studiach miała okazję po raz pierwszy poznać tak zwany w tamtych czasach „aerobik”. Wykładowca od wychowania fizycznego szybko odkrył w Niej potencjał do bycia instruktorem i za jego namową zapisała się na kurs instruktora rekreacji ruchowej. Dzięki tej spontanicznej decyzji rozpoczęła nowy i nieprzewidziany etap w życiu, gdzie mogła połączyć studia, dotychczasowe zainteresowania i zdobywać dodatkowe doświadczenie zawodowe. - Z perspektywy tego czasu mogę stwierdzić, że praca trenera to nie tylko ćwiczenia. To robienie czegoś dla innych, to radość klientów, ich lepsze samopoczucie i co najważniejsze, to kontakt z ludźmi, nawiązywanie relacji i prawdziwych przyjaźni. To właśnie jest w tej pracy wyjątkowe i daje mi ogromną satysfakcję - podkreśla. Czasami nie chodzi o zgrabne ciało, ale o lepsze samopoczucie. Trening przestaje być koniecznością, a staje się przyjemnością.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

BARBER ROKU

1. **Sylwia Czarnowska**, SELAVI Barber, Białystok
2. **Wojciech Łukasik**, Męska Strefa Fryzjer, Łomża
3. **Karolina Iwańczyk**, Barbershop by Mona Lisa Tattoo, Białystok

DIETETYK ROKU

1. **Katarzyna Skok**, Dietetyk Katarzyna Skok, Białystok
2. **Ewelina Jacewicz**, Fizjostacja, Białystok

FRYZJER ROKU

1. **Michał Sadowski**, Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów
2. **Mariola Łuckiewicz**, Fryzjer Mobilny Mariola Łuckiewicz, Białystok
3. **Łukasz Zieliński**, Usługi Fryzjerskie Łukasz Zieliński, Augustów

KOSMETOLOG ROKU

1. **Daria Ohajm**, Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl
2. **Ewa Tomaszczyk**, EwArt Ewa Tomaszczyk Kosmetologia - Szkolenia, Białystok
3. **Beata Żebrowska**, Beauty Face Gabinet Kosmetologii Medycznej Beata Żebrowska, Białystok

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Magdalena Wasilewska**, Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok
2. **Eryka Boguszewska**, Eryka Beauty, Kleszczele
3. **Agnieszka Zielińska**, Estetyka Mobilny Salon Urody Agnieszka Zielińska, Mońki

LINERGISTKA ROKU

1. **Daria Ohajm**, Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl
2. **Joanna Kalinowska**, Strefa Urody JK, Białystok
3. **Monika Kusz**, PMU Monika Kusz, Białystok

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Elżbieta Kamieńska**, Ela K-m make up, Malesze
2. **Justyna Radziejewicz**, Studio WIZAŻU I STYLIZACJI, Białystok
3. **Joanna Gwardiak**, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie

MASAŻYSTA ROKU

1. **Beata Kazimierska**, Salon Masażu Magia, Zambrów
2. **Krystyna Paloska**, Soft Touch by Kris Black, Białystok
3. **Artur Sobolewski**, Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Ewelina Czaplewicz**, KRZYK Ink, Białystok
2. **Tatiana Sławiecka**, NewKind Tattoo, Białystok
3. **Diana Bernatowicz**, Galeria Tattoo Studio, Białystok

PODOLOG ROKU

1. **Małgorzata Popławska**, Instytut Podologii Sueła, Białystok
2. **Aleksandra Sokołowska**, Gabinet Podologiczno-Kosmetyczny Aleksandra Sokołowska, Kolno
3. **Elżbieta Łopuska**, Podolog Ela Łopuska, Białystok

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Salon Fryzjerski Michał Sadowski**, Zambrów, Wojska Polskiego 46A
2. **Alena Luxe Studio**, Białystok, Świętego Rocha 5/8
3. **Studio Fryzjersko-Kosmetyczne Amelia**, Łomża, al. Legionów 12

STUDIO URODY ROKU

1. **ABA Studio**, Łomża, Małachowskiego 1 lok. 2
2. **Studio WIZAŻU I STYLIZACJI**, Białystok, Hetmańska 21
3. **Daria Ohajm - Medycyna Estetyczna & Makijaż Permanentny**, Sokółka, Grodziska 10

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Julia Zysk**, ABA Studio, Łomża
2. **Joanna Gwardiak**, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie
3. **Patrycja Dawidowicz**, Pazoterapia, Białystok

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Wiktoria Czerwińska**, Czerwińska lashes, Kolno
2. **Izabela Zajkowska**, Izabela Lash&Makeup Studio, Białystok
3. **Joanna Czocharńska**, RZĘS MA SENS, Kołaki Kościelne

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Dorota Krzewska**, Yoga Shala, Białystok
2. **Paulina Kozłowska**, Studio Ruchu Inself, Białystok
3. **Adam Kurczyński**, Strefa Napięcia EMS, Białystok

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

Osobowość *roku 2025*

województwa podlaskiego



SPÓŁECZNYCY, PRZEDSIĘBIORCY, SAMORZĄDOWCY, NAUKOWCY, INNOWATORZY, LUDZIE KULTURY... TO WŁAŚNIE ONI ZWYCIĘŻYLI W PLEBISCYCIE, ZDOBYWAJĄC PRESTIŻOWE TYTUŁY

Poznaj bohaterów akcji, którzy zmieniają województwo na lepsze

Osobowość Roku to wielki plebiscyt prowadzony w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie to my prowadzimy tę akcję - i dziś mamy zaszczyt przedstawić w tym specjalnym dodatku zwycięzców - nasze Osobowości Roku 2025!

Laureaci tytułu Osobowość Roku to wyjątkowe postacie. Inspirują innych i kształtują rzeczywistość, przynosząc pozytywne zmiany w wielu dziedzinach życia. Swoją działalnością społeczną, wkładem w rozwój kultury, innowacyjnością, osiągnięciami w biznesie, nauce i zaangażowaniem w politykę oraz samorządność nieustannie podnoszą jakość życia lokalnych społeczności. Wspierają różnorodne inicjatywy, edukują, rozwijają przedsiębiorczość, wspierają potrzebujących i promują kulturę, zasługując na nasze uznanie i wdzięczność. Ich

działania motywują i pokazują, że zaangażowanie i pasja mogą realnie zmieniać świat wokół nas!

Kandydatów do tytułów Osobowości Roku 2025, tradycyjnie, nominowało nasze kolegium redakcyjne. Każda nominacja była starannie uzasadniona, wskazując konkretne osiągnięcia lub zasługi danej osoby w zeszłym roku. Mieszkańcy również mieli możliwość zgłaszania propozycji osób, które, ich zdaniem, zasługiwały na prestiżowy tytuł.

Głosowanie było prowadzone w sześciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes i Przedsiębiorczość, Polityka, samorządność i społeczność lokalna, Innowacje/Nowe Technologie oraz Nauka.

W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostały najpierw przyznane osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Laureaci nie tylko zdobyli tytuły na tym szczeblu, lecz awansowali także do wojewódzkiego

finału akcji, w którym zostały przyznane tytuły Osobowości Roku 2025 naszego województwa. W kategoriach Innowacje/Nowe Technologie i Nauka głosowanie było prowadzone w jednym etapie w skali całego województwa.

Nasi Czytelnicy oddając swoje głosy, wybrali osoby, które szczególnie zasłużyły się dla społeczności lokalnych w minionym roku w każdej z sześciu dziedzin, dzięki czemu mogliśmy uhonorować te inspirujące postacie i docenić ich wkład w rozwój naszego województwa. „Nasi” zwycięzcy mieli także szansę na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski, bo plebiscyt był prowadzony jednocześnie we wszystkich województwach w kraju. Zwycięzcy z każdego regionu wzięli udział w ogólnopolskim finale, w którym zwycięzcy zdobyli tytuły Osobowości Roku Polski 2025 w każdej kategorii. Wieńczyła go wspaniała gala, a - podobnie jak w poprzednich latach - redakcyjnym podsumowa-

niem plebiscytu będzie albumowe wydawnictwo „Osobowość Roku 2025”. Na kilkuset stronach tej książki przedstawimy laureatów, prezentując bliżej zdobywców pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Będzie to wyjątkowa kronika upamiętniająca dokonania laureatów prestiżowych tytułów.

Zaznaczaliśmy, że w czasie trwania plebiscytu do gazety zostaną dołączone także dwa specjalne dodatki. W pierwszym, który już się ukazał, przedstawiliśmy wszystkie nominowane osoby oraz uzasadnienia nominacji. Drugi dodatek trzymacie właśnie Państwo w dłoniach. Zamieściliśmy w nim sylwetki zwycięzców oraz prezentacje laureatów plebiscytu z każdego powiatu. Poznajcie więc Państwo bohaterów naszej akcji, którzy zmieniają region na lepsze w wielu dziedzinach życia. Poznajcie Osobowości Roku 2025 z naszego województwa!



Osobowości Roku Polski 2025 - tytuły w wielkim finale przyznane!

Ogólnopolski finał to zwieńczenie plebiscytu, w którym nagrody zostały przyznane w sześciu kategoriach. Poniżej prezentujemy zwycięzców każdej z nich.

Tytuły Osobowości Roku mają charakter nie tylko lokalny, lecz także ogólnopolski. Z dumą informujemy, że w skali Polski laureatami w kategorii Kultura

zostali: I miejsce - Agnieszka Leszczyńska, II miejsce - Rita Reiss (prezes stowarzyszenia Anatomia, Chorzów), III miejsce - Elżbieta Tarłowska (projektantka unikatowych sukien, stylistka Mody Roku, ekspertka - ecology in clothing design, Kalsk).

W kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna: I m. - Jan Gargasewicz, II m. - Ja-

cek Piechota (prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin), III m. - Andrzej Portka (prezes Leżajskiego Stowarzyszenia Seniorów, Emerytów i Rencistów, Leżajsk).

W kategorii Biznes i Przedsiębiorczość: I m. - Jacek Tomczak, II m. - Wacław Orzech (prezes zarządu Zakładu Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego Orzech, Kolbuszowa), III

m. - Paweł Niemczyk (właściciel Kancelarii Prawnej Niemczyk, Wrocław).

W kategorii Polityka, Samorządność i Społeczność Lokalna: I m. - Maciej Samsonowicz, II m. - Krzysztof Harmaciński (wójt, Iława), III m. - Ryszard Skonieczek (wójt, Lubrza).

W kategorii Nauka - I m. - dr hab. Elżbieta Regulska, II m. -

Damian Kułaga i Izabela Siemińska (naukowcy Uniwersytetu Rolniczego i Politechniki Krakowskiej, Kraków), III m. - Joanna Smolarczyk (lekarz, psychiatra w trakcie specjalizacji, doktorantka i badaczka związana ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym, Katowice).

W kategorii Innowacje i nowe technologie: I m. - Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, II

m. - Mateusz Jagła i Adam Wojciechowski (naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków), III m. - Marcin Lis (specjalista w dziedzinie systemów jakości oraz zarządzania innowacyjnymi projektami i zintegrowanymi systemami, autor książek w tej dziedzinie, innowator, wizjoner, który dzięki swojej wiedzy i doświadczeniom w Akademii WSB, Dąbrowa Górnicza).

KULTURA



I MIEJSCE: Agnieszka Leszczyńska, naturopatka, autorka poradników prozdrowotnych, propagatorka medycyny naturalnej, Biadolino Radłowskie.

Nominacja m.in. za: wydanie trylogii bestsellerowych książek.

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



I MIEJSCE: Jan Gargasewicz, proboszcz parafii p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, Wałbrzych.

Nominacja za: prowadzenie jadłodziń przy kościele i kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy kawie i ciastach, placąc „co łaska”.

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



I MIEJSCE: Jacek Tomczak, poseł na Sejm, komisarz generalny Sekcji Polskiej Wystawy Światowej Expo 2025, Poznań.

Za doprowadzenie do udanej organizacji stworzenia pawilonu polskiego podczas Wystawy Światowej Expo 2025.

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



I MIEJSCE: Maciej Samsonowicz, doradca Ministra Obrony Narodowej, Gdynia.

Nominacja m.in. za: koncepcję Zielonego Okręgu Przemysłowego Kaszubia; inicjatywę Deklaracji Bałtyckiej, raport w ramach Paktu dla Bezpieczeństwa Polski - Pomorze Środkowe.

NAUKA



I MIEJSCE: dr hab. Elżbieta Regulska, naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.

Nominacja za m.in.: bycie laureatką indywidualnej Nagrody Ministra Nauki Szkolnictwa Wyższego za znaczące osiągnięcia w zakresie działalności naukowej.

INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE



I MIEJSCE: Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, właściciele spółki Ekotechnologie z o.o., Górzycza.

Nominacja za: organiczny polepszacz gleby AgriRol, wytwarzany w innowacyjnej bezodpadowej technologii Biorol.

WYDARZENIE Uhonorowaliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Osobowość Roku 2025

Za nami wielka, uroczysta gala w Zamku Królewskim

Uroczysta gala plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbyła się w miejscu o wyjątkowym znaczeniu dla polskiej historii i kultury - w Zamku Królewskim w Warszawie. Wybór miejsca odzwierciedla prestiżowy charakter akcji.

Zamek Królewski od stuleci jest miejscem ważnych wydarzeń historycznych, państwowych i kulturalnych. Jego wnętrza były świadkami decyzji o znaczeniu ogólnokrajowym, debat i spotkań wykraczających poza bieżący moment.

I właśnie ta symboliczna przestrzeń stała się 9 maja tłem dla spotkania ludzi, którzy działają w swoich małych ojczyznach. Podczas gali podkreślano, że siłą plebiscytu jest jego lokalny charakter oraz fakt, że organizują go redakcje regionalne. To właśnie dzięki temu plebiscyt pokazuje ludzi znanych nie tylko z pierwszych stron gazet, ale przede wszystkim z realnego działania w swoich miejscowościach, powiatach i regionach.

Najpiękniejsza, najbardziej reprezentacyjna sala Zamku Królewskiego w Warszawie - Sala Wielka - stała się miejscem uhonorowania laureatów z całej Polski. Nagrody wręczono

zwycięzcom ogólnopolskim oraz wojewódzkim (każde województwo miało swoich laureatów tytułów Osobowość Roku w sześciu kategoriach odzwierciedlających różnorodne obszary życia publicznego).

Wydarzenie otworzyła aria Wolfganga Amadeusza Mozarta, a wystąpili Jakub Kopytko (fortepian) i Konrad Bawej (bas-baryton), a uwiecznił je na zdjęciach Adam Jankowski. Kulminacyjnym momentem wydarzenia było wręczenie pamiątkowych nagród, które trafiły do osób wyróżniających się w kulturze, biznesie, nauce, polityce, działalności społecznej, samorządności oraz innowacjach i nowych technologiach. Były tytuły, nagrody, przemówienia, ale dla laureatów była to także chwila refleksji nad drogą, którą przeszli. Moment, w którym mogli zobaczyć, że ich wysiłek, często rozłożony na lata, został dostrzeżony i doceniony.

To było podniosłe spotkanie ludzi, których łączy pasja, odpowiedzialność i przekonanie, że warto działać, niezależnie od skali przedsięwzięcia. Piękna uroczystość poświęcona tym, którzy pokazują, że pojedynczy człowiek może mieć realny wpływ na swoje środowisko i inspirować innych do działania!



Pisanie to wspaniały proces ciągłego odkrywania siebie

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Nie bój się swojej własnej wrażliwości, bo to ona jest Twoją największą siłą, a nie słabością - radzi zwycięzcy.

Martyna Pietkiewicz (pisarka, Zambrów) wspomina, że jej droga zaczęła się już w dzieciństwie, gdy rodzice zaczęli czytać jej książki. Już jako mała dziewczynka czuła, że literatura to nie tylko książki na półkach, ale żywy organizm, z którym chce rozmawiać. Pomyślała, że ona też może spróbować. - Pamiętam ten moment w trzeciej klasie szkoły podstawowej, to był mój pierwszy prawdziwy „debiut”. Zbijającym sercem podeszłam do rodziców, trzymając w dłoniach kilka kartek zapisanych koślawym, ale pełnym pasji pismem. To były moje pierwsze wierszyki i krótkie opowiadania. Ich duma i to, jak uważnie czytali każde słowo, dały mi fundament: poczucie, że to, co czuję i przelewam na papier, ma znaczenie. Rok 2021 był dla

mnie szczególny. To wtedy odważyłam się wysłać swój utwór na konkurs „Moja Walentynka”. Zajęcie trzeciego miejsca było dla mnie czymś więcej niż tylko nagrodą na dyplomie. Pisanie to dla mnie proces ciągłego odkrywania siebie, droga, która zaczęła się w dziecięcym pokoju, a teraz prowadzi mnie przez coraz to nowsze literackie krajobrazy - opisuje zdobywczyni tytułu Osobowość Roku 2025. Obecnie Martyna Pietkiewicz pracuje nad swoją pierwszą powieścią.

Największą radość daje pisarce chwila, w której jej słowa kogoś ujęły, poruszyły, do kogoś trafiły. W pisaniu zawsze dąży do autentyczności tej samej, którą miała w sobie jako ośmiolatkę. Wszystkie sukcesy literackie to ogromna satysfakcja z działania oraz z tego, co robi: - Pisanie to nie tylko monolog do lustra, ale ludzi, a może nawet świata. Najlepszą regenerację przynoszą jej długie spacer, w miejscach, gdzie drzewa są wyższe niż budynki. Idąc lasem lub parkiem, po prostu odpoczywa. To wtedy, paradoksalnie rodzą się najlepsze



pomysły na wiersze, choć wcale ich nie szuka.

Patrząc na przechodniów, dostrzega, że każdy z nich to potencjalna historia, choć w czasie wolnym pozwala im pozostać tajemnicą. Bardzo ceni sobie czas spędzony z najbliższymi. Razem z rodzicami

lubią gotować, a także oglądać filmy albo zwyczajnie rozmawiać o rzeczach zupełnie błałych: - To wszystko trzyma mnie blisko ziemi i przypomina, że życie to nie tylko metafora, ale przede wszystkim rodzina i obecność drugiego człowieka.

Uważa, że najpełniej widać ją w tych momentach, gdy dziecięca wrażliwość spotyka się z dorosłą nieustępliwością. - To, kim naprawdę jestem, objawia się w decyzji, by nie chować swoich wierszy do szuflady, mimo że wyjście do ludzi zawsze wiąże się z lękiem przed oceną. Ten hart ducha, który pozwala wysłać mi zgłoszenia na konkursy literackie, to ta sama siła, która pchała mnie z kartką papieru do rodziców w trzeciej klasie podstawówki. To jest ta autentyczność, z której nie potrafię i nie chcę zrezygnować - odwaga bycia kruchą, a jednocześnie dumną z tego, co stworzyłam - tłumaczy zwycięzczyni. Można ją rozpoznać po tym, jak wielką wagę przywiązuje do detali i do drugiego człowieka. Tak jak jej rodzice potrafili rzucić wszystko, by pochylić się nad jej pierwszymi, niezdarzonymi rymami, tak ona dzisiaj stara się ofiarować innym swoją pełną, niepodzielną uwagę.

Czuje, że w pełni pokazuje siebie nie tylko wtedy, gdy odbiera nagrodę, ale przede wszystkim, gdy siedzi nad tek-

stem do późnej nocy, skreślając i pisząc od nowa, dopóki każde słowo nie zacznie bić swoim własnym rytmem.

- Moja droga, od tych pierwszych kartek pokazanych rodzicom, aż po dzień dzisiejszy, nauczyła mnie, że świat nie potrzebuje kolejnej kopii kogoś sławnego, ale potrzebuje twojego, unikalnego głosu. Nie czekaj, aż poczujesz się „wystarczająco dobra” czy „całkowicie gotowa”, bo ten moment może nigdy nie nadejść. Twórz w procesie, pozwalaj sobie na błędy i koślawe rymy, bo to właśnie w nich ukryta jest prawda, której inni szukają - radzi Martyna Pietkiewicz. Dodaje, że ważne jest, aby otaczać się ludźmi, którzy potrafią odłożyć swoją codzienność, zatrzymać się, by spojrzeć na nasze dzieło, jak zrobili i robią do dziś to jej rodzice - z miłością i uwagą.

- Twoja wrażliwość to nie ciężar, to twój kompas. Ufaj mu, buduj mosty ze słów i nie bój się pokazać światu swojego „brudnopisu”, bo to w nim bije serce prawdziwego twórcy - mówi na koniec zwycięzczyni.

KATEGORIA: KULTURA II MIEJSCE

Być blisko historii, ludzi i spraw lokalnych

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Naprawdę nie trzeba szukać wielkich tematów daleko, bo bardzo często najciekawsze rzeczy są najbliżej nas. I dotyczy to każdej sfery życia - mówi.

Jakub Dobrzyński (dyrektor Domu Kultury, Poświętne) wspomina, że jego droga zaczęła się od zainteresowania historią i miejscem, z którego pochodzi. To zasługa babci i prababci, które bardzo często opowiadały mu rzeczy „sprzed wojny”. Dlatego też bliskie były mu lokalne dzieje, ludzie i rodzinne historie, dlatego naturalnym krokiem były studia historyczne. Z czasem samo zainteresowanie przeszłością zaczęło łączyć się z praktycznym działaniem: pisanie, badania genealogicznymi, publikowaniem. Ważnym etapem była też praca w samorządowych instytucjach kultury. Zarówno w Juchnowcu jak i aktualnie w Domu Kultury w Poświętnem, bo to pokazało mu, że historię, kulturę i sprawy lokalne można naprawdę łączyć w codziennym działaniu. - Lubie mieć poczucie, że to, co ro-



bię, nie zostaje tylko na papierze, ale ma znaczenie dla innych. Dotyczy to zarówno pracy historycznej, pisania tekstów, jak i działań w domu kultury czy aktywności związanej ze sprawami samorządowymi. Ważne jest dla mnie to, że mogę robić rzeczy konkretne - zaznacza laureat.

Lubi czytać, szukać inspiracji w działalności innych ludzi, odwiedzać miejsca związane z lokalną przeszłością, a czasem po prostu pojechać gdzieś po Podlasie i popatrzeć na miejsca, które mają swoją historię. Odpoczywa też

przy pisaniu i porządkowaniu różnych pomysłów, bo to jest coś, co po prostu lubi robić. Nawet kiedy nie pracuje, to zwykle i tak jest blisko historii, ludzi i spraw lokalnych.

- Myślę, że najlepiej pokazuje mnie łączenie kilku rzeczy: wyciąganie wniosków z historii, pracy społecznej, kultury i spraw lokalnych. Z jednej strony badam i staram się jak najwięcej publikować, a z drugiej zajmuję się konkretną pracą organizacyjną i działaniem na miejscu. Lubie rzeczy praktyczne, konkretne i dobrze przygotowane. Ważna jest dla mnie też odpowiedzialność za słowo i za to, co robię, bo niezależnie od tego, czy chodzi o wydarzenie w domu kultury czy działanie publiczne, wszystko powinno mieć sens i być zrobione porządnie - przekazuje Jakub Dobrzyński.

Gdyby miał dać radę osobom, które chcą podążać tą samą drogą, powiedziałaby przede wszystkim, żeby nie lekceważyć tego, co lokalne. Warto też łączyć wiedzę z działaniem, nie zatrzymywać się tylko na pomysłach, ale próbować robić coś konkretnego dla ludzi i swojego środowiska.

KATEGORIA: KULTURA III MIEJSCE

Dzięki muzyce opowiada o tym, kim jest

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Droga, którą wybrała, nie jest prosta. Było wiele momentów, w których była bliska poddania się. Z czasem nauczyła się jednak, że to, co tworzy, nie musi podobać się wszystkim.

Początkiem muzycznej drogi Marii Sawickiej (wokalistka, Białystok) był konkurs piosenki białoruskiej w Białymstoku, w którym wzięła udział w wieku 4 lat. Od tamtego momentu rodzice dostrzegli w niej coś i zaczęli pchać w stronę muzyki, za co jest im ogromnie wdzięczna. - Śpiewając, przede wszystkim staram się przekazać swoje emocje. Poczucie spełnienia pojawia się w momencie, gdy widzę, że to, co robię, trafia do odbiorców. Kiedy dostrzegam na ich twarzach uśmiech, wzruszenie, żal czy rozbawienie, wiem, że udało mi się ich poruszyć, dotrzeć do ich serc, a to znaczy, że wykonałam swoje zadanie - wyznaje artystka. W jej życiu wiele się działo, ale śpiew zawsze był jego nieodłączną częścią. Maria Sawicka nie potrafi wskazać jednego momentu, który wszystko



zmienił, jednak przełomowym doświadczeniem był udział w 16. edycji programu „The Voice of Poland”, o którym marzyła od lat. To właśnie wtedy poczuła, że jest na właściwej drodze. - Dzięki temu mogę poprzez muzykę opowiadać o tym, kim jestem - o tym, co jest mi bliskie, skąd pochodzę i co naprawdę ma dla mnie znaczenie - dodaje.

Śpiewa nie tylko z przyjemności, ale również dlatego, że jest studentką wokalistyki jazzowej, co wiąże się z codzienną pracą i ćwiczeniem. Poza muzyką ogromną wartość mają dla

niej spotkania z bliskimi, kiedy tylko ma wolną chwilę, wraca do rodzinnego miasta, żeby spędzić z nimi czas i po prostu cieszyć się ich obecnością. Inną pasją jest podróżowanie.

- Mogłoby się wydawać, że najpełniej można mnie poznać, gdy stoję na scenie, ale to tylko część prawdy. Wykonując cudze utwory, często opowiadam historie, które nie są moimi własnymi, uczyć się je rozumieć i przeżywać na swój sposób. Dopiero w autorskich piosenkach jestem naprawdę sobą. To właśnie wtedy najłatwiej przekazuję emocje, które są mi najbliższe, i pokazuję, kim naprawdę jestem. Myślę, że to właśnie w takich momentach muzyka staje się dla mnie czymś więcej niż wykonaniem - staje się osobistą opowieścią - podkreśla laureatka.

Jakie przesłanie ma do innych, którzy chcieliby podążać podobną drogą? - Jeśli daje mi radość i potrafi poruszyć innych, wiem, że warto iść dalej. Nie zawsze było łatwo, nie zawsze jest i mam świadomość, że nie zawsze będzie - ale to właśnie ta droga ma dla mnie największy sens. I to właśnie ona najbardziej inspiruje mnie do tworzenia - zapewnia.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Warto robić rzeczy, które mają sens dla nas i dla innych

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jak podkreśla zwyciężczyni, w życiu i pracy kieruje się prostą zasadą - nie tracić z oczu człowieka. To przesłanie towarzyszy jej na co dzień i stało się mottem jej działalności.

Bogusława Szczerbińska - doktor nauk humanistycznych, zastępca dyrektora Muzeum Podlaskiego w Białymstoku, radna Rady Miejskiej w Sokółce, mediator, zaangażowana w działania społeczne, a teraz także zdobywczyni tytułu Osobowość Roku 2025.

W jej przypadku wszystko zaczęło się od wartości, które towarzyszą jej od młodości. Jako uczennica liceum w czasie stanu wojennego zetknęła się z ludźmi, dla których wolność, prawda i solidarność miały realne znaczenie. To wtedy po raz pierwszy usłyszała o księdzu Jerzym Popiełusce. Później, podczas studiów w Bydgoszczy, znalazła się w miejscu, gdzie pełnił swoją ostatnią posługę. Z czasem jego słowa i po-

stawa stały się dla niej ważnym punktem odniesienia, a zainteresowanie historią, także w wymiarze naukowym, towarzyszy laureatce do dziś.

- Po latach, gdy pojawiła się możliwość zaangażowania w budowę Muzeum błogosławionego księdza Jerzego Popiełuski, poczułam, że to coś więcej niż kolejne zawodowe wyzwanie. To było spotkanie z wartościami, które są mi bliskie od dawna - prawdą, wolnością i odpowiedzialnością, to też zachowanie pamięci i jej znaczenia dla kolejnych pokoleń - wspomina Bogusława Szczerbińska.

Najważniejszy jest dla niej człowiek i poczucie sensu w tym, co robi. Każde zadanie traktuje poważnie, niezależnie od jego skali, bo wierzy, że nawet małe działania mają znaczenie, jeśli są wykonywane uczciwie i z zaangażowaniem. - Moja praca ma dla mnie wartość wtedy, gdy odpowiada na realne potrzeby ludzi i buduje coś trwałego, zaufanie, wspólnotę, poczucie bezpieczeństwa - podkreśla zwyciężczyni. W przypadku działań



związanych z muzeum doszedł jeszcze jeden, bardzo osobisty wymiar: poczucie, że uczestniczy w czymś, co przypomina o wartościach szczególnie dziś ważnych: prawdzie, wolności i odwadze.

Zapytana o to, czy jest moment, decyzja lub doświadcze-

nie, które szczególnie ukształtowało jej sposób działania, odpowiedziała, że trudno wskazać jedną taką rzecz. Nie ma jednego konkretnego zdarzenia, był raczej ciąg doświadczeń, które stopniowo ją kształtowały. Doświadczenia z domu rodzinnego, spotkania z ludźmi

zaangażowanymi społecznie, późniejsze refleksje nad słowami księdza Jerzego, to wszystko budowało wrażliwość i sposób patrzenia na świat: - Z perspektywy czasu widzę, że wiele z tych wydarzeń nie było przypadkowych. Każde z nich prowadziło mnie do miejsca, w którym jestem dzisiaj. To właśnie te doświadczenia nauczyły mnie, że warto być wiernym swoim wartościom - nawet wtedy, gdy nie jest to łatwe.

Gdy nie zajmuje się obowiązkami, Bogusława Szczerbińska najbardziej ceni czas spędzany z rodziną i bliskimi. Rozmowa jest dla niej bardzo ważna, wierzy, że to ona buduje relacje i pozwala lepiej rozumieć siebie nawzajem. - Lubię także uczyć się, podróżować, odkrywać nowe miejsca i spędzać czas w naturze. To momenty, które dają mi spokój i pozwalają się zatrzymać. Często sięgam wtedy po książkę albo po prostu pozwalam sobie na refleksję - wyznaje laureatka.

Jest osobą otwartą, ciekawą świata i ludzi. Nie unika trud-

nych rozmów - jako mediator, wie, że to właśnie one często prowadzą do porozumienia i rozwiązania problemów. Ceni szczerość, prawdę i przejrzystość działań. W pracy samorządowej stara się kierować dobrem mieszkańców, działać odpowiedzialnie i w sposób transparentny. - Myślę, że najlepiej opisuje mnie chęć poznawania nowych rzeczy, rozwiązywania problemów, otwartość, wrażliwość i zaangażowanie, jeśli podejmuję się jakiegoś zadania, staram się wykonać je najlepiej, jak potrafię - dodaje.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałaby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą? Przede wszystkim, że warto mieć odwagę żyć w zgodzie ze swoimi wartościami i nie tracić z oczu drugiego człowieka. Nie wszystko w życiu da się zaplanować, czasem to, co wydaje się przypadkiem, prowadzi dokładnie tam, gdzie powinniśmy być. Ważne, żeby umieć to dostrzec i wykorzystać. - Żyjemy tylko raz. Dlatego warto robić rzeczy, które mają sens dla nas i dla innych - kończy.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

„Jestem po to, by pomagać i służyć innym”

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Nie trzeba mieć wszystkiego, by zacząć pomagać innym. Wystarczy określić swoje kompetencje, zainteresowania, mieć chęć i otwarte serce - przekonuje laureat.

Chęć niesienia pomocy innym Antoni Poźniak (prezes Stowarzyszenia Pomocy Rubież, Białystok) wyniósł z domu rodzinnego, w którym wyznawano zasadę, że ludzie są najważniejsi. Angażował się więc w działalność ZHP, stowarzyszeń m.in. TKKF, był założycielem Stowarzyszenia Pracodawca Przyjazny Załozdze i Stowarzyszenia Poshkodowanych przez Wladze Bialegostoku, brał udział w Akcji Pomoz IM na rzecz dzieci z chorobami rozrostowymi i wielu innych. Z czasem coraz wyraźniej dostrzegał potrzeby innych ludzi przebywających w placówkach opiekuńczo-zdrowotnych, hospicjach - ich codzienne trudności, brak wsparcia i samotność. To budziło refleksję i poczucie odpowiedzialności. Pierwsze kroki nie były spektakularne, to raczej drobne gesty. Zaczęło się w okresie prze-



mian społeczno-gospodarczych na początku lat 90.: - Momentem, który szczególnie wpłynął na mój sposób działania, była sytuacja pracowników MPK w 1991 r., a właściwie strajk okupacyjny, który trwał 86 dni. To wtedy musiałem podjąć decyzję mimo braku pełnej pewności i komfortu. Pamiętam, że długo się wahałem, analizowałem różne scenariusze, obawiałem się konsekwencji i tego, czy na pewno sobie poradzę. Ostatecznie jednak zdecydowałem się działać, zamiast czekać na idealny moment i spotkałem się z komitetem strajkowym, deklarując po-

moc w rozwiązaniu konfliktu i zakończenia strajku. To doświadczenie nauczyło mnie, że odkładanie decyzji często wynika ze strachu.

Działania, które podejmuje, są jego pasją życiową. - Jestem po to, by pomagać i służyć innym zwłaszcza tym, którzy ze względu na sytuację osobistą, rodzinną czy majątkową nie są w stanie samodzielnie uporać się ze swoimi problemami. Praca społeczna na rzecz osób potrzebujących jest dla mnie bardzo ważna, ponieważ daje mi poczucie sensu i realnego wpływu na życie innych ludzi. Pomagając, widzę, że nawet drobne działania mogą przynieść komuś ulgę, wsparcie czy uśmiech - mówi Antoni Poźniak. Jest przy tym realistą, najlepiej jego charakter pokazują otwartość na innych i umiejętność współpracy. Jednocześnie wokół siebie i wyznaczonych celów. Nie zapomina przy tym o pokorze.

W wolnych chwilach ogląda wybrane programy telewizyjne, robi prasówki, lubi zadbać o aktywność fizyczną, dlatego regularnie chodzi na siłownię. Dużo czasu poświęca też swojej działalności. Największą radość sprawia jednak czas spędzany z wnuczkami.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

Codziennie pokazuje, że wiek to tylko liczba

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Momentem przełomowym okazało się przejście na emeryturę i potrzeba działania na rzecz innych seniorów. Wtedy poczuła misję, którą konsekwentnie realizuje na co dzień.

Wanda Czarniewska - przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów i Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów i Rencistów (Sejny) swoją codzienną pracą udowadnia, że wiek to rzeczywiście tylko liczba. Jej droga zaczęła się w momencie, kiedy, jak sama podkreśla, jej trzydzieści lat pracy z dziećmi odeszło w cień.

Wtedy na nowo obudziła się w niej potrzeba budowania więzi międzyludzkich, międzypokoleniowych. Chciała też zadbać o zagospodarowanie czasu srebrnego pokolenia. Jej motto brzmi: „Nie bójmy się jesieni, wszak ona złota jest”. Tekst piosenki znakomicie oddaje podejście naszej laureatki do tego wyjątkowego czasu.

Głównym motorem napędowym do działania był więc



miejsce w całym województwie. To jednocześnie ważny sygnał oraz wyraz uznania dla jej pracy i zaangażowania na rzecz ludzi starszych. Jej praca doczekała się szerokiego docenienia w skali całego województwa, potwierdzając tym samym, że podejście z sercem i poświęceniem jest tym, co należy dostrzegać i nagradzać.

Co robi, gdy nie zajmuje się swoimi obowiązkami? - Największą radość, poza pracą społeczną, czerpię z uprawy kwiatów, w tym róż i rozmowy z nimi... - wyjaśnia laureatka.

Jakie elementy pracy lub życia najlepiej pokazują jej charakter i to, kim jest? Okazuje się, że wszelkie wyjazdy turystyczne - poznawcze na terenie kraju, które z chęcią organizuje oraz uroczystości dla mieszkańców miasta 60+, m.in. „Dni Seniora”. - One integrują naszą społeczność. Wielka radość sprawia mi organizowanie Jubileuszów dla 80-latków z miasta Sejny - wyznaje Wanda Czarniewska.

Zapytana o radę, jaką mogłaby udzielić osobom, które możliwe chciałby podążać tą samą drogą, mówi, że po pierwsze trzeba lubić ludzi.

Wartością są ludzie. To dzięki nim i dla nich

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jego historia pokazuje drogę od najniższych szczebli kariery do stanowiska prezesa, opartej na determinacji, wiedzy i nieustannym rozwoju.

Michał Szumski (prezes Plum sp. z o.o., Ignatki) został doceniony przez społeczność lokalną za utrzymanie wysokiej pozycji rynkowej wśród producentów elektroniki przemysłowej oraz za kontynuację linii rozwojowej, którą stworzyli założyciele firmy Dorota i Maciej Szumscy. Jako prezes i dyrektor generalny firmy Plum, od lat rozwija ją w branży elektroniki IoT. Dla firmy, która w 2026 roku będzie świętować 40-lecie działalności, rok 2025 był przełomowy. Zwiększono obroty o około 80 procent, z sukcesem zrealizowano ogólnopolski przetarg na telemetryzację sieci gazowej oraz wyprodukowano na jego potrzeby pół miliona urządzeń. Równolegle przyspieszono ekspansję międzynarodową,

otwierając Plum Iberia w Hiszpanii oraz Plum USA Corporation w Stanach Zjednoczonych.

Naszego zwycięzcę w kategorii Biznes i przedsiębiorczość wyróżnia styl przywództwa oparty na ludziach. Empatia i szacunek to wartości, z którymi został wychowany, a jednocześnie łączy je z inżynierską dyscypliną i analitycznym podejściem (wykształcenie z matematyki w Anglii Loughborough Uni oraz praca magisterska z automatyki i robotyki na Politechnice Warszawskiej). Wierzy też w realny wpływ biznesu na otoczenie: Plum od lat sponsoruje charytatywne biegi Plum Ekiden wspierające dzieci w spektrum.

A od czego się zaczęło, gdzie należy szukać początków jego drogi? Okazuje się, że od zawsze chciał pracować. Niestraszne były mu różne zadania, zaczynał od najniższych szczebli w firmie. Konsekwencja i upór w dążeniu do celu popychały go dalej, stawał się coraz lepszy w tym, co robi, po kolei wspinął się



na wyższe, bardziej odpowiedzialne stanowiska, aż w końcu stał się prezesem. Jego droga zawodowa to przykład konsekwencji, pracowitości i wytrwałości w dążeniu do celu. Zaczynając od najniższych szczebli, krok po kroku zdobywał doświadczenie

i rozwijał swoje umiejętności. Dzięki determinacji i zaangażowaniu systematycznie awansował, podejmując coraz większą odpowiedzialność. Dziś jego historia pokazuje, że ciężka praca i upór mogą prowadzić na sam szczyt. Jednak wraz z objęciem tej funkcji nie

spoczął na laurach. Wciąż się rozwija, czyta, słucha, ogląda treści związane z jego dziedziną, cechuje go nieustanny głód wiedzy i poszerzania swoich umiejętności, aby być jeszcze lepszym w tym, co robi na co dzień. - Ja się rozwijam i firma się rozwija. Cały czas otwieramy nowe oddziały za granicą. Ja z kolei czytam dużo książek, słucham podcastów, rozmawiam z ludźmi z branży. Staram się czerpać inspirację zewsząd - wspomina Michał Szumski. Po objęciu stanowiska nie zatrzymał się w miejscu, lecz nadal aktywnie inwestuje w swój rozwój. Systematycznie poszerza horyzonty, korzystając z różnych źródeł wiedzy i doświadczeń innych osób. Równolegle jego firma dynamicznie się rozwija i wchodzi na kolejne rynki zagraniczne. Dzięki takiemu podejściu łączy rozwój osobisty z rozwojem całej organizacji.

Co sprawia, że praca jest dla niego ważna w wymiarze osobistym? - Tak naprawdę są to ludzie, z którymi pracuję. Ogromną wartością jest dla

mnie to, że mogę to robić dla nich. Efekt naszej wspólnej pracy zawsze daje ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia - odpowiada. Największą wartością jego pracy są relacje i współpraca z zespołem. To właśnie kontakt z ludźmi nadaje jego działaniom głębszy sens i motywuje go do działania. Wspólne osiąganie celów przynosi mu dużą radość oraz wewnętrzne spełnienie. Dzięki temu praca staje się dla niego źródłem satysfakcji nie tylko zawodowej, ale i osobistej.

Gdy chce się zregenerować i odpocząć od codziennych obowiązków, wtedy z pomocą zawsze przychodzi mu sport. Zwycięzca naszego plebiscytu podkreśla, że to właśnie na siłowni, korcie tenisowym, sali ćwiczeń odnajduje wyciszenie, a aktywność fizyczna to jego niezawodna metoda na spokojną głowę. Jest także dużym pasjonatem Formuły 1. Regularny ruch pomaga mu zachować dobrą kondycję oraz wewnętrzną równowagę. Dzięki temu wraca do pracy z nową energią i świeżym spojrzeniem.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ II MIEJSCE

Ma trwały udział w rozwoju miasta i regionu

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- W biznesie, jak i w życiu liczą się ludzie. Uczciwość, szacunek dla drugiego człowieka i pracowitość zawsze się opłacają - zapewnia.

Bogumiła Skrodzka (współwłaściciel firmy Kolbud, Kolno) z zawodu i pasji jest nauczycielką. Większość jej życia zawodowego to praca w I LO w Kolnie. Kontakt z młodzieżą dawał jej zawsze mnóstwo satysfakcji. Założyła klub europejski „EuroAdaś” jeszcze przed wstąpieniem Polski do Unii Europejskiej. Jego działalność była wizytówką szkoły, miasta i powiatu kolneńskiego. Zrealizowała wiele autorskich projektów międzynarodowych, wymian młodzieży ze szkołami w Wielkiej Brytanii, Łotwy, Ukrainy, Włoch. W szkole i w Kolneńskim Domu Kultury pracowali wolontariusze z Wielkiej Brytanii, Francji, Niemiec, Hiszpanii, Gruzji, Armenii, Turcji. Uczniowie pod jej kierunkiem osiągnęli spektakularne sukcesy we wszelkiego rodzaju współzawodnictwie w zakresie integracji europejskiej. Za swoje osiągnięcia w pracy dydaktycznej, wycho-



wawczej i opiekuńczej była wielokrotnie nagradzana przez władze miasta, powiatu i województwa, otrzymując m.in. nagrodę Kuratora Oświaty w Białymstoku. Równolegle w 1995 roku wraz z mężem założyli w Kolnie firmę budowlaną. W ciągu 30 lat wspólnej pracy stworzyli dwie firmy, które dzisiaj znajdują się w czołówce firm budowlanych Podlasia. - Brałszy udział w budowie największych obiektów w Kolnie oraz województwie podlaskim. Jesteśmy pierwszym w Kolnie deweloperem, wybudowaliśmy

ok. 200 mieszkań. Jesteśmy laureatami wielu nagród m.in. Elewacji roku, Diamentów Forbesa. Dwukrotnie otrzymaliśmy medale za współtworzenie historii miasta z okazji 575-lecia i jubileuszu 600-lecia nadania Kolnu praw miejskich w 2025 roku. Na trwale wpisaliśmy się w rozwój naszego miasta i regionu - wspomina Bogumiła Skrodzka, dodając, że budownictwo i działalność deweloperska są jej drugą pasją. Wielką satysfakcję sprawia jej współudział w projektowaniu architektury nowych inwestycji, ich promocja, a po oddaniu do użytku ich sprzedaż i dobre zarządzanie. Poza pracą oddaje się swoim pasjom, jakimi są moda, kuchnia, podróże, literatura oraz ukochane wnuki.

- Uczciwość i pracowitość to dwie wartości, którymi się kieruję w życiu. Wymagam od siebie, ale też od innych. Nie należy zrażać się niepowodzeniami, trzeba wierzyć w słuszność wybranej drogi. Chcieć to móc. Dlatego nie bójcie się marzyć, ale jeszcze bardziej nie bójcie się działać. Sam pomysł to początek. Sukces buduje się codzienną pracą, wytrwałością i odwagą w podejmowaniu ryzyka - podkreśla.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ III MIEJSCE

Tam, gdzie liczą się jakość oraz relacje

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Pamiętajcie, że sukces to nie tylko osiągnięcia zawodowe, ale także satysfakcja z życia - mówi laureat.

Początek drogi zawodowej Łukasza Kowalczyka (właściciel Diadom Okna i Drzwi, Białystok) w branży okien i drzwi był wynikiem kilku kluczowych doświadczeń i inspiracji. Zawsze interesowało go budownictwo i architektura. Jego pierwszym krokiem było zdobycie wiedzy w zakresie technologii budowlanej, co pozwoliło mu zrozumieć, jak różne materiały i rozwiązania wpływają na jakość życia mieszkańców. - Moja praca jest dla mnie ważna, ponieważ daje mi możliwość wpływania na ludzi w pozytywny sposób. Czerpię przyjemność z pomagania innym w rozwiązywaniu problemów, dzieleniu się wiedzą i wspieraniu ich w dążeniu do celów - podkreśla laureat. Największą radość sprawia mu, gdy widzi, że odpowiedzi lub sugestie przynoszą realne korzyści.

Kiedy nie zajmuje się pracą, lubi spacerować. Uwielbia też



majsterkowanie, różne projekty pozwalają wykorzystać umiejętności zdobyte w pracy, a jednocześnie daje mu dużą satysfakcję. Również chętnie spędza czas z rodziną i przyjaciółmi, organizując wspólne spotkania przy grillu lub grach planszowych. Dużą radość daje też czytanie książek na temat rozwoju osobistego oraz trendów w branży budowlanej.

- Elementy mojej pracy i życia, które najlepiej odzwierciedlają mój charakter, to przede wszystkim zaangażowanie w jakość i uczciwość. W branży, w której działam, stawiam

na transparentność w relacjach z klientami, zawsze dokładnie informuję ich o dostępnych produktach i możliwościach, co pokazuje moją otwartość i rzetelność. Decyzje, które podejmuję w pracy, często opierają się na wartościach takich jak odpowiedzialność i szacunek do innych. Staram się, aby każdy projekt był realizowany z dbałością o szczegóły, co świadczy o moim profesjonalizmie. W sytuacjach kryzysowych, kiedy muszę stawić czoła wyzwaniom, kieruję się spokojem i determinacją, co pokazuje moją umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach - mówi Łukasz Kowalczyk.

Jego przesłanie dla tych, którzy rozważają podobną drogę, brzmi: - Bądźcie otwarci na naukę i nie bójcie się podejmować ryzyka. Każde doświadczenie, zarówno pozytywne, jak i negatywne, jest cenną lekcją, która przyczynia się do rozwoju. Ważne jest także, aby słuchać potrzeb innych i dążyć do tworzenia wartości w relacjach z klientami. Uczciwość i transparentność w biznesie są kluczowe, a zbudowane na nich zaufanie przynosi długofalowe korzyści.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Wszystko podyktowane jest dobrem społecznym

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Od nauczyciela i dyrektora szkoły do burmistrza. Zaufał głosowi mieszkańców i postawił na działanie. Dziś pokazuje, jak wiele można zmienić, pracując dla dobra wspólnoty.

Eugeniusz Święcki, burmistrz Ciechanowca wspomina, że jego droga zaczęła się od rozmów z ludźmi oraz głosów, w których namawiali go do tego, aby wystartował w wyborach. Oczywiście mieszkańcy wiedzieli, jakim jest człowiekiem i znali jego zaangażowanie jako nauczyciela i dyrektora szkoły. Bo wcześniej pracował właśnie w szkole, uczył matematyki, fizyki, chemii, techniki, wychowania fizycznego i plastyki, później także zarządzał placówką. Równolegle do pracy zawodowej angażował się w wiele działań społecznych. Trzykrotnie pełnił funkcję radnego Rady Miejskiej w Ciechanowcu, także jako członek Komisji Rewizyj-

nej, jako przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury, Spraw Socjalnych i Sportu oraz jako przewodniczący Rady Miejskiej w Ciechanowcu. Był ławnikiem Sądu Pracy w Zambrowie. Pracował również jako kurator społeczny przy Sądzie Rejonowym w Wysokiem Mazowieckiem. Dał się poznać również jako pełnomocnik Rektora ds. studenckich Wyższej Szkoły Ochrony Środowiska w Radomiu.

- Mieszkańcy widzieli moją pracę i progres rozwoju szkoły, docenili ten fakt przy urnach w 2018 roku oraz pracę jako burmistrza w wyborach 2024 - podkreśla zwycięzca.

Co sprawia, że jego praca lub działania są dla osoby ważne? - Są ważne głównie ze względu na społeczeństwo. Pracuję dla moich wyborców i mieszkańców gminy. Ludzie widzą i doceniają moje starania, co daje mi dużą satysfakcję i motywację do dalszego działania - odpowiada Eugeniusz Święcki. Bo wszystko, co robił i nadal robi, podyktowane jest większym dobrem społecznym. Ceni sobie to, że



realnie może wpływać na poprawę życia mieszkańców Ciechanowca. Podkreśla, że jego działania są motywowane przede wszystkim dobrem wspólnoty i troską o mieszkańców gminy. Największą satysfakcję daje mu realny wpływ na poprawę ich życia

oraz uznanie ze strony społeczności.

Jaki moment, decyzja lub doświadczenie szczególnie ukształtowało sposób działania laureata? Wspomina, że jest ich wiele. Jako dyrektor placówki oświatowej powołał wiele kierunków szkół. Li-

ceum ogólnokształcące o kierunku wojskowym znane jest nie tylko w województwie podlaskim, ale i kraju. - Jako burmistrz cieszę się, że po bardzo wielu latach stagnacji udało się ruszyć rozwój gospodarczy gminy. Budowa kilometrów dróg, stadionu, mieszkań komunalnych i wielu innych zadań to niezwykle ważne decyzje, z których teraz jestem dumny. - przyznaje. W swojej pracy konsekwentnie stawia na rozwój i konkretne działania, które przyniosą wymierne efekty. Zarówno w oświacie, jak i samorządzie podejmował decyzje, które znacząco wpłynęły na lokalną społeczność. Dziś z satysfakcją patrzy na zmiany, które udało się zrealizować po latach stagnacji.

Zapytaliśmy zdobywcę tytułu Osobowość Roku 2025 o to, jak spędza wolny czas, co robi, gdy akurat nie zajmuje się swoimi licznymi obowiązkami. Przyznaje, że nie ma za dużo wolnego czasu. Jeśli zdarzy się wolna chwila, to wyjeżdża na swoje gospodarstwo rolne, także nie może na-

rzekać na nudę czy brak zajęć. Tam, podobnie, jak w pracy, zawsze jest coś do zrobienia. Ma także jeszcze jedną pasję. Najbardziej kocha podróże, poznanie ludzi i świata.

Jakie działania najlepiej pokazują jego charakter? Pomoc innym, często anonimowa. - Wsparcie młodych w odnalezieniu właściwego miejsca w życiu, w pozyskaniu pracy, mieszkania czy wykształcenia. Nauka solidnego i sumiennego wykonywania powierzonych prac. Dyscypliny, wychowanie w duchu patriotycznym do ojczyzny - dowiadujemy się.

Osobom, które chcą podążać podobną drogą radzi, aby dążyć do zamierzonego celu bez względu na trudności. Iść drogą uczciwości, nawet jeśli tego nikt nie doceni. Solidna praca, samokształcenie i doskonalenie. - Bez względu na wszystko kochać ludzi. Nie wiązać się z żadną przynależnością partyjną. Dbać o wartości rodzinne i pomagać innym - podkreśla zwycięzca w kategorii Polityka, samorządność i społeczność lokalna.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA II MIEJSCE

Nie przejmować się krytyką i robić swoje

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Ważne według mnie jest, aby być osobą zdeterminowaną, empatyczną umiejącą się wczuć się w potrzeby drugiego człowieka. Nie przejmować się krytyką i robić swoje - mówię.

Michał Klimowicz (radny Rady Miasta, Zambrow), kiedy był jeszcze uczniem, usłyszał, że koledzy zgłaszają go na rzecznika praw ucznia, ponieważ chcieli, by reprezentował ich interesy w szkole. Dodali, że ma szansę na wygranie, ponieważ jest osobą rozpoznawalną, lubianą, a także empatyczną, lubiącą pomagać innym. Wygrał wybory, zyskując ogromne poparcie i tak zaczął działać na rzecz samorządu uczniowskiego. Duże znaczenia miało także zainteresowanie kwestiami politycznymi oraz wolontariatem. Następnie swoją ścieżkę zawodową związał z mundurem. Jego działalność społeczna spowodowała, że w 2010 roku został radnym miasta Zambrow, którym jest do dziś, przez 13 lat pełnił też funkcję kuratora społecznego dla dorosłych przy Sądzie Rejonowym w Zambrowie, członka



społecznej komisji mieszkaniowej, członka Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, był również wolontariuszem, Szlachetnej Paczki. W 2018 roku został policjantem pionu prewencji w Komendzie Powiatowej Policji w Zambrowie. Praca daje mu dużą satysfakcję i zadowolenie, gdy uda się pomóc drugiemu człowiekowi.

W rozmowie z ludźmi stawia na dialog, otwartość i współpracę, które w połączeniu z konsekwencją w działaniu powodują dużą skuteczność i realizację założonych celów. Momen-

tami przełomowymi w jego działalności było poznanie się Michała Daniłowskiego - najmłodszego radnego w historii miasta, Stanisława Olszewskiego i Zdzisława Czarnowskiego. To od tych trzech osób dowiedział się, jak funkcjonuje samorząd miasta Zambrow oraz jakie prawa i obowiązki ma radny miasta. Zaczął coraz częściej angażować się w działania społeczne. Nawiązał również współpracę z Mazowiecko-Podlaskim Klubem Karate, z którym organizowali m.in. turnieje charytatywne na rzecz chorych dzieci. - Dzięki sprawowaniu funkcji radnego miejskiego mam dzisiaj realny wpływ i przede wszystkim większą możliwość wspierania różnych inicjatyw społecznych zgłaszanych przez mieszkańców. Sam również zgłaszam wiele propozycji, które według mojej oceny powinny usprawnić funkcjonowanie mieszkańców Zambrowa w wielu obszarach życia - zaznacza Michał Klimowicz.

Gdy tylko ma wolną chwilę, spędza czas z rodziną. Wspólnie chodzą na spacer oraz starają się wyjeżdżać na krótkie wyjazdy, by naładować akumulatory. Jego hobby to: bieganie, rower, piłka nożna i kulturystyka.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA III MIEJSCE

Od zawsze stoi po stronie mieszkańców

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Zaangażowanie w sprawy mieszkańców i realne działania na rzecz lokalnej społeczności sprawiły, że zyskał ich zaufanie.

Łukasz Owsiejko (wicestarosta, Dąbrowa Białostocka) został doceniony przez społeczność lokalną za zaangażowanie w życie społeczne, wspieranie inicjatyw lokalnych oraz projekty służące mieszkańcom, gotowość do rozmowy i współpracy.

Jak zaczęła się jego droga do działania na rzecz wspólnoty? Jak się okazuje, początkiem było podjęcie decyzji o kandydowaniu do Rady Miejskiej w Dąbrowie Białostockiej. Dlaczego zdecydował się na ten krok? - Decyzję podjąłem po rozmowie z mieszkańcami mojego okręgu wyborczego - wspomina laureat. To właśnie wsłuchanie się w głos ludzi, próba zrozumienia ich problemów i chęć pomocy im w ich codziennym funkcjonowaniu skłonił go do tego, aby związać się ze służbą publiczną. Pomysł, aby działać, nie narodził się w jego głowie



ot, tak. Był on poprzedzony obserwacją i chęcią zmiany na lepsze. Dziś największą satysfakcję czuje właśnie dlatego, że udaje się zmienić okolicę na lepsze ku zadowoleniu mieszkańców. - Największe poczucie spełnienia daje fakt, że realizowane przez nas inwestycje spełniają oczekiwania społeczne i realnie wpływają na poprawę poziomu życia mieszkańców, a w szczególności osób wykluczonych społecznie - podkreśla Łukasz Owsiejko, zwracając uwagę, że każde działanie podejmowane jest z myślą o tych, dla których

te inicjatywy są pomocne. Czy jest moment, decyzja lub doświadczenie, które szczególnie ukształtowało jego sposób działania? - Uważam, że kluczową decyzją był mój powrót do Polski. Doświadczenie zdobyte za granicą pozwoliło mi lepiej dostrzec mechanizmy funkcjonowania naszego państwa i problemy, które się przy nich tworzą. Tym samym rozpocząłem kolejne studia i szkolenia, aby pogłębić wiedzę z zakresu finansów, ekonomii i zarządzania - odpowiada laureat w kategorii Polityka, samorządność i społeczność lokalna. On po prostu lubi się angażować w lokalne inicjatywy. Wspiera głos mieszkańców i zawsze stoi po ich stronie.

Nie narzeka na brak zajęć, bo pracy z pewnością nie brakuje. Jednak gdy ma wolną chwilę, to czas spędza ze swoją rodziną. Dodatkowo lubi czytać książki i publikacje naukowe.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałby zostawić innym, którzy chcą podążać podobną drogą? - Zawsze być sobą, mówić prawdę, słuchać innych, wyciągać wnioski z potyczek i stawiać sobie cele do realizacji - mówię.

Miała być astronautką, dziś tworzy przyszłość medycyny

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Wytrwałość, konsekwencja w dążeniu do celu, niepoddawanie się to zdecydowanie cechy, które mnie wyróżniają - zaznacza.

Dla dr hab. Elżbiety Regulskiej (naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok) inspiracją do podejmowania wyzwań zawsze była ciekawość świata i chęć poznawania go głębiej. Od dziecka zadawała dużo pytań. Zastanawiała się, dlaczego niebo jest niebieskie, a trawa zielona. Jej pierwszym marzeniem było zostać astronautą. - Wyobrażałam sobie, że będę wychodzić ze statku kosmicznego, aby naprawiać jego części i z kosmosu obserwować Ziemię. Wówczas zaczęłam pytać dorosłych, na jakie studia muszę pójść, by zostać astronautą. Czy są takie w Białymstoku albo w innym miejscu w Polsce? Dorosli odpowiadali: „Nie wiem, nie znam takich studiów”. I wówczas pogodziłam się z tym, że nie mogę zostać astronautą. - wspomina. Dzięki

swojej mamie, która również była chemikiem, już od wczesnych lat miała dostęp do laboratorium na politechnice. Tam robiła eksperymenty i czuła się jak w domu. Już jako studentka trzeciego roku chemii rozpoczęła pracę badawczą. W kolejnym etapie swojej pracy badawczej zajęła się syntezą potencjalnych leków na nowotwory mózgu, w szczególności na glejak wielopostaciowy. Zawsze chciała, aby jej przyszła praca naukowa była urozmaicona, by mogła podejmować różne tematy, stosować różne techniki badawcze i ciągle się uczyć.

Najważniejsze jest dla niej, aby badania miały praktyczne zastosowanie. Zawsze zadawała sobie pytanie, jaki rzeczywisty problem warto rozwiązać. Obecnie zajmuje się syntezą potencjalnych leków na nowotwory mózgu. - Myslę, że „gen” naukowca wyssałam z mlekiem mamy. Moja mama, jako chemik, dzieli moje zamiłowanie do nauk ścisłych. Dzięki temu zawsze mieliśmy w naszym domu wiele książek o tematyce naukowej - dodaje z wyliczniczy. Gdy inne koleżanki czytały książki



Małgorzaty Musierowicz, ona chłonęła opasłe tomy poświęcone chemii. Ważną osobą w jej życiu była jej pierwsza nauczycielka chemii w gimnazjum.

- Poza chemią, moją największą miłością są góry. W każdym wolnym momencie wybieram kierunek właśnie na góry. Góry pozwalają mi zniwelować wszelkie

napięcia zgromadzone przy intensywnym w laboratorium czy przy pisaniu publikacji naukowych - mówi Osobowość Roku Polski 2025, dr hab. Elżbieta Regulska. Poza górami uwielbia też jeździć na rowerze. Uwielbia też prawie każdy rodzaj muzyki, oprócz jednego ze stylów znanego na Podlasiu...

Wyróżnia ją entuzjazm do prowadzonych badań i chęć dzielenia się nim z innymi: - Mam silną potrzebę zarażania moją pasją, zwłaszcza najmłodszych. Od wielu lat angażuję się w przeprowadzanie pokazów doświadczeń chemicznych. Odwiedzam szkoły, od przedszkoli po licea. Wykonuję tam atrak-

cyjne eksperymenty. Pokazuję, że chemia może być fascynująca, a droga naukowca dostępna dla każdego. Odwiedzając szkoły w Hiszpanii, przed przystąpieniem do eksperymentów, pytam dzieci, czy rozpoznają mój akcent. Mówię, że jest inny, bo jestem Polką i pochodzę z tego kraju co Maria Skłodowska-Curie. Mówię im, jak trudne były jej początki na drodze naukowej. Jak wiele drzwi było zamkniętych dla kobiet w tamtych czasach i że Maria, aby studiować chemię, musiała wyjechać za granicę. W Polsce kobiety nie mogły wówczas studiować. Uświadamiam młodzież, że nieważne, skąd pochodzimy czy jaki akcent posiadamy, ważne jest, by podążać za swoimi pragnieniami, być w tym konsekwentnym i nie zważać na opinie innych. Gdybym jako dziecko nie uwierzyła w słowa dorosłych, być może dziś byłabym astronautką i razem ze Sławoszem Uznańskim wybrała się w kosmos. Pozostaje mi jednak cieszyć się, iż miałam ogromny zaszczyt spotkać się osobiście i uścisnąć rękę pierwszemu Polakowi w kosmosie.

KATEGORIA:NAUKA II MIEJSCE

Droga rodziców była piękną inspiracją

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

- Bycie dobrym nauczycielem nie polega na byciu nieomylnym autorytetem, ale na byciu uważnym towarzyszem - zaznacza.

Iwona Kamińska-Sienkiewicz (nauczycielka w Zespole Szkół w Dowspudzie, Raczek) dorastała w atmosferze szacunku do wiedzy i drugiego człowieka. Inspirację czerpała z domu, widząc swoich rodziców, zrozumiała, że bycie nauczycielem to nie tylko zawód, ale misja kształtowania przyszłości. I właśnie od tego zaczęła się jej droga.

- Dla mnie osobiście najważniejsze jest to, że moja praca nie kończy się na przekazywaniu wiedzy z podręczników, to przede wszystkim budowanie relacji i realny wpływ na życie młodych ludzi. Poczucie, że mogę pomóc uczniowi uwierzyć w siebie, dostrzec jego ukryty talent czy wesprzeć w trudnym momencie, daje mi ogromną satysfakcję. Fakt, że kontynuuję dzieło moich rodziców, sprawia również, że czuję silną więź z tradycją i wartościami, które wniosłam



z domu. Świadomość, że zostawiłam po sobie trwałe ślady w sercach i umysłach kolejnych pokoleń, nadaje sens każdemu wyzwaniu, przed którym stoję. Informację zwrotną dostaję, często po latach, kiedy odwiedzają mnie absolwenci w szkole - wyznaje laureatka.

Wciąż pamięta momenty z domu rodzinnego, gdy rodzice wieczorami nie rozmawiali o programie nauczania, ale o konkretnych dzieciach i ich historiach. To doświadczenie ukształtowało jej sposób działania: zawsze stawia czło-

wieka przed wynikami. Podjęła decyzję, że w jej klasie najważniejsze jest bezpieczeństwo emocjonalne ucznia.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałaby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą? - Moim przesłaniem dla tych, którzy wybierają tę drogę, są słowa: „Bądźcie cierpliwi wobec procesu, ale uważni na człowieka, zachowajcie hart ducha właśnie w pracy pedagogicznej”. W świecie, który pędzi i wymaga szybkich wyników, nie zapominajmy, że edukacja to zasiew, którego plony zbiera się czasem po latach. Radzę, aby w codziennym trudzie szukać radości w małych sukcesach swoich uczniów - to one chronią przed wypaleniem. Inspirację należy czerpać z relacji, a nie z biurokracji. Pamiętajmy, że dla młodych ludzi jesteśmy nie tylko nauczycielami, ale często najważniejszymi dorosłymi, jakich spotykają na swojej drodze. Nie bójmy się autentyczności - uczniowie nie potrzebują nauczycieli idealnych, potrzebują nauczycieli prawdziwych, którzy potrafią słuchać i zarażać pasją tak, jak robili to moi rodzice i jak ja staram się to robić przez ostatnie 30 lat - mówi.

KATEGORIA:NAUKA III MIEJSCE

Trafił tu przypadkiem, teraz jest autorytetem

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Choć jego droga zaczęła się od przypadku, dziś jest uznanym autorytetem. Jego historia pokazuje, że sukces rodzi się z wytrwałości i skupienia na wyznaczonym celu.

Prof. dr hab. Leonard Etel (profesor na Wydziale Prawa UwB, Białystok) to niekwestionowany autorytet i ekspert w swojej dziedzinie. Na uczelni, na której pracuje, kieruje Katedrą Prawa Podatkowego. Jest autorem licznych prac naukowych i publikacji z prawa finansowego i podatkowego. Specjalizuje się w ordynacji podatkowej i podatkach samorządowych, a szczególnie opodatkowaniu nieruchomości.

Dziś jest cenionym i szanowanym specjalistą, sam wspomina natomiast, że jego droga, do miejsca, w którym jest dziś, wcale nie była oczywista. Okazuje się, że zdecydował o przyjeździe do Białegostoku z klasy zdawali na prawo - no to ja z nimi. Prawem podatkowym zacząłem się zajmować z konieczności - na wydziale



prawa UwB w tamtym czasie (koniec lat 80.), aż trudno uwierzyć, nikt się nie interesował, postanowiłem to zmienić - wspomina. Jak powiedział, tak zrobił. W swojej dalszej karierze naukowej właśnie kwestie podatkowe stały się jego specjalnością. Jak widać w przypadku profesora, nie było dziecinniej fascynacji, była spontaniczna decyzja, która okazała się bardzo trafionym wyborem. Pasją przyszła więc z czasem.

Co sprawia, że jego praca lub działania są dla niego osobiście

ważne? - Mam z tego przyzwyczajenie, jednym z lepszych mierników tego, czy jesteś dobry w danej dziedzinie, jest to, ile zarabiasz. Ludzie nie płacą za nic! Bez pieniędzy trudno o satysfakcję i prawdziwe zadowolenie z wykonywanej pracy - słusznie zauważa profesor Etel.

Jaki moment, decyzja lub doświadczenie szczególnie ukształtowało jego sposób działania? - Tak, takim wydarzeniem było szkolenie, w którym uczestniczyło ok. 400 osób z organów podatkowych i ja odpowiadałem przez parę godzin na ich pytania - trudno! Poradziłem sobie i przekonałem się, że się znam na procedurach podatkowych - wspomina.

Uważa, że najważniejsze w drodze do sukcesu jest konsekwentne podążanie w wytyczonym wcześniej kierunku. Podkreśla, że trzeba dążyć do tego, żeby nawet w bardzo wąskiej specjalności być najlepszym na świecie! - Wówczas zaczynamy doceniać siebie i nas zaczynamy doceniać. Udawanie, że się znam na wszystkim, to męczarnia! - dodaje zdobywca tytułu Osobowość Roku 2025 w kategorii Nauka.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Jego celem jest, aby IT było kołem napędowym biznesu

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Udowadnia, że odwaga w wyborach i ciągła chęć nauki mogą zaprowadzić bardzo daleko. Dziś, jako jako laureat tytułu Osobowość Roku 2025, inspirowanie innych do szukania własnej drogi.

- Od kiedy skończyłem szkołę średnią, a z wykształcenia jestem technikiem stolarzem, jako młody człowiek zawsze chciałem pomagać innym. Nie wiedziałem dokładnie, czym jeszcze będę się zajmował, ale zawsze wybierałem trudniejszą drogę. W tamtych czasach, mając komputer, na którym czasami grałem, i totalny brak wiedzy o IT, naturalnym wyborem było pójście na studia informatyczne. Oczywiście miałem obawy, czy sobie poradzę, ale po pierwszych zajęciach na studiach wiedziałem, że to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu - wspomina Jan Giedroń (właściciel firmy G-SOFT, Suwałki). Naturalnym następstwem były książki, a więc czytanie, testo-

wanie i wdrażanie zdobytej wiedzy. Do trzeciego roku studiów internet miał tylko na uczelni, więc bazą jego wiedzy były wyłącznie książki o IT. Obecnie, wracając pamięcią do tamtych czasów, może powiedzieć, że nauczyły go solidnych podstaw. Ciągła chęć nauki sprawia, że lubi wyzwania, nie boi się nowych technologii i sięga po głębszą wiedzę, aby móc pomagać klientom i czerpać z tego ogromną satysfakcję. Dziś ma wspaniały zespół, który idzie tą samą ścieżką, czerpiąc przyjemność z wdrażania wspaniałych rozwiązań u swoich klientów.

Zdobywca tytułu Osobowość Roku 2025 stawia na ciągły rozwój. Lubi się uczyć i podnosić poprzeczkę, co jest doskonałym bodźcem do ciągłego rozwoju. - W naszym zespole jest ponad 25 wspaniałych osób, które razem ze mną wspomagają naszych klientów w obszarach szerokiego i ogromnego IT - mówi, wskazując, że to także wspaniała płaszczyzna do wzajemnego wsparcia i inspiracji siebie nawzajem. A wszystko



po to, aby IT było kołem napędowym biznesu, a nie tylko i wyłącznie kosztem.

Jako młody człowiek, który dopiero ukończył szkołę średnią i musiał podjąć decyzję, co robić dalej, kluczowym momentem była dla niego wiara w siebie, przekonanie, że po prostu da radę. Choć czasy

były bardzo wymagające, a zdobycie wiedzy i doświadczenia nie było łatwe, to właśnie ta wiara ukształtowała jego sposób działania, przekonanie, że się uda, dodawało wiatru w żagle.

Co robi w chwilach wolnych od pracy i obowiązków? Jakie ma hobby? - Informatyka

to moja pasja, dlatego czasami trudno oddzielić pracę od życia prywatnego. Jednak od czasu do czasu potrzebuję oderwać się od bieżących obowiązków, dlatego wolne chwile spędzam na wodzie, pływając na wakeboardzie. To sport, który pozwala mi zapomnieć o wszystkim wokół

i „uwolnić umysł” - odpowiada Jan Giedroń.

To, kim jest, najlepiej widać w jego codziennej pracy, prowadzeniu firmy i nieustannym poszukiwaniu nowych możliwości rozwoju. Decyzje o kierunku działania, wspieranie zespołu, wprowadzanie innowacji i podejmowanie ryzyka pokazują jego determinację, pasję do technologii i chęć tworzenia wartości dla firmy, klientów i współpracowników.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą? - Nie warto bać się próbować nowych rzeczy i szukać swojej drogi. Technologia, którą rozwijamy w G-SOFT, pokazuje mi, że nowoczesne rozwiązania mogą realnie pomagać ludziom i firmom, warto szukać w tym własnej pasji i sposobu, by złożyć coś wartościowego - mówi zwycięzca w kategorii Innowacje i technologie w województwie podlaskim. I do tego szukania własnej ścieżki i odwagi w działaniu zachęca innych.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE II MIEJSCE

Prezentuje uroki Podlasia i robi to z pasją

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Droga do miejsca, w którym jest teraz była pełna wyzwań i nieoczywistych zwrotów.

- Już od najmłodszych lat marzyłam o nauce w szkole plastycznej w Supraślu, gdzie mogłabym rozwijać swoje artystyczne pasje. Niestety, moje chore serce i związane z tym ryzyko dojazdów uniemożliwiły mi realizację tego marzenia. Zamiast tego wybrałam liceum w pobliżu mojego miejsca zamieszkania, gdzie zapisałam się do klasy turystycznej. Bardzo lubiłam ten przedmiot, fascynowały mnie natura, mapy i wycieczki, które dawały mi poczucie wolności i przygody. Chciałam rozwijać się w dziedzinie turystyki, jednak ciągle pobyty w szpitalach sprawiały, że moja edukacja była utrudniona - zaczyna Angelika Dorf (założycielka portalu Uroki Podlasia, Białystok). Rok temu, kiedy obejrzała konferencję prasową Urzędu Marszałkowskiego o wprowadzeniu bonu turystycznego, poczuła, że to jest moment, którego potrzebowała, aby zacząć działać. Bez wahania



zdecydowała się na zakup domeny urokipodlasia.pl, co dało impuls do samodzielnego tworzenia własnego portalu. Dziś zajmuje się prezentowaniem walorów Podlasia w sposób przystępny dla odbiorcy bez przedstawiania negatywnych informacji. Życie jej nie oszczędzało, najpierw wypadek, który cudem przeżyła, a potem ciągłe się długi konsekwencje znacznie utrudniały jej codzienne funkcjonowanie. Była w bardzo złym stanie, więc nie miała szansy na zatrudnienie „u kogoś”, tak więc wykonywała projekty graficzne oraz budo-

wała strony www zdalnie. Wszystko po to, aby mieć stałe źródło utrzymania. Robiła to także dla dziecka, które wcześniej wypisała z placówki przedszkolnej i które przebywało z nią w domu. Nie było łatwo, ale się nie poddała. Jej opowieść to przykład tego, jak siła, determinacja są ważne w budowaniu sukcesu.

Poza obowiązkami poświęca czas na długie spacery, jazdę rowerem, spływy kajakowe, zwiedzanie Podlasia, gotowanie i spędzanie czasu z dziećmi. Jakie element Jej pracy pokazują, jak naprawdę jest? - Prezentacja prawdziwych uroków Podlasia. Dobór partnerów do współpracy - ludzi otwartych, kontaktowych, inspirujących o ciepłym usposobieniu oraz szczerych. Poszukiwanie talentów, których nikt wcześniej nie docenił. Wspieranie młodych sportowców - wymienia Angelika Dorf. Co radzi innym? - Nigdy się nie poddawać i nie tkwić w jednym miejscu. Rozwijać się, zdobywać nowe umiejętności, doświadczenia, poznawać dużo ludzi. Inspirować się historiami innych ludzi, którzy osiągnęli więcej od nas. Słuchać ich rad, obserwować i wyciągać wnioski - podkreśla.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE III MIEJSCE

Efekty jego pracy mają realne znaczenie

Redakcja

katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Udowadnia, że czasami innowacje i przełomowe technologie mogą powstawać z ciekawości, a dzięki pracy zespołowej stają się rozwiązaniami które mają wpływ na codzienne życie.

Dr Maciej Ciężkowski (adiunkt na Politechnice Białostockiej, Białystok) został szczególnie doceniony przez lokalną społeczność badania i wdrażanie nowoczesnych technologii mechatronicznych i robotycznych, wspierających rozwój inteligentnych systemów technicznych. To za te działania zdobył tytuł Osobowość Roku 2025 w kategorii Innowacje i nowe technologie.

A jak wyglądał początek jego drogi, co zainspirowało go do podjęcia wyzwań, którymi zajmuje się obecnie? Jak się okazuje, początków należy szukać w ciekawości i chęci rozwiązywania praktycznych problemów. Praca na uczelni daje mu bowiem możliwość łączenia wiedzy, technologii i współpracy z ludźmi, a to naturalnie prowadzi do podejmowania



nowych wyzwań oraz szukania rozwiązań, które mogą służyć nie tylko nauce, ale są wartościowe dla innych, mają więc realny sens. Bo właśnie to, że efekty jego pracy mogą mieć realne znaczenie dla innych: studentów, współpracowników, środowiska akademickiego czy otoczenia społeczno-gospodarczego, daje doktorowi Maciejowi Ciężkowskiemu poczucie sensu i motywację do dalszego rozwoju. To przekonanie, że robi coś wartościowego dla otoczenia, jest ogromną inspiracją i stanowi naturalne źródło energii do dalszych działań.

Czy jest jakiś moment, decyzja lub doświadczenie, które szczególnie ukształtowało sposób działania laureata? - Duże znaczenie miało dla mnie doświadczenie pracy zespołowej i przekonanie, że dobre pomysły rozwijają się najlepiej w dialogu z innymi. To nauczyło mnie otwartości, konsekwencji i szukania rozwiązań, które są nie tylko nowoczesne, ale też użyteczne - odpowiada. To dzięki współpracy z innymi może się dalej rozwijać, praca z ludźmi, którym podobnie jak jemu, zależy na szukaniu nowych, lepszych rozwiązań jest niezwykle inspirująca. To także utwierdza w przekonaniu, że różnorodność perspektyw jest kluczem do tworzenia wartościowych i trwałych efektów. Właśnie w takim środowisku najłatwiej o innowacje, które realnie odpowiadają na potrzeby ludzi.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą? - Warto być ciekawym, nie bać się pytań i konsekwentnie rozwijać swoje pomysły. Nawet małe kroki, jeśli są podejmowane systematycznie, mogą prowadzić do wartościowych zmian - przekonuje.

Witaj po nowej
stronie biznesu



strefa
BIZNESU.pl

#wyraźnie doradzamy

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: BIAŁYSTOK

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Łukasz Kowalczuk właściciel Diadom Okna i Drzwi, Białystok Nominacja za prowadzenie dynamicznie rozwijającej się firmy usługowej w branży stolarki okiennej i drzwiowej. Wielokrotne sponsorowanie turniejów szachowych, a także wspieranie klubów sportowych, takich jak: KSBAS Białystok, Futbalo Białystok oraz wydarzeń w mieście: Marszu Niepodległości, Marszu dla Życia i Rodziny.	Antoni Poźniak prezes Stowarzyszenia Pomocy Rubież, Białystok Nominacja za działalność na rzecz Polaków zamieszkałych na dawnych Kresach Wschodnich, wsparcie finansowe przy odnowie zabytków polskich na Kresach.	Maria Sawicka wokalistka, Białystok Nominacja za godne reprezentowanie Białegostoku w The Voice of Poland; tworzenie muzyki i zarażanie nią innych.	Gracjan Eshetu-Gabre przewodniczący klubu radnych Koalicji Obywatelskiej, Białystok Nominacja za przełamywanie tematów tabu i stereotypów w Radzie Miasta.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: ŁÓMŻA

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Alicja Małgorzata Bikowska właścicielka biura rachunkowego, Łomża Nominacja za zapewnianie profesjonalnej obsługi finansowo-rachunkową przedsiębiorcom z Łomży; za wieloletnie doświadczenie i ciągłą aktualizację wiedzy gwarantującą wysoki poziom świadczonych usług.	Alhan Wyczółkowski przewodnik psa ratowniczego, wolontariusz, prezes GPR-SAR, Łomża Nominacja za pracę na rzecz ludzi zaginionych i dzieci autystycznych, gdy zawodzi system.	Katarzyna Chojnowska pisarka, Łomża Nominacja za książkę dla dzieci pt. „Miasteczko-Pudełeczko”, która w magiczny sposób odkrywa Łomżę oczami głównej bohaterki i zdobywa coraz większą popularność.	Lech Szablowski starosta, Łomża Nominacja za współpracę z samorządami, dzięki której realizowane jest wiele inwestycji drogowych.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: SUWAŁKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Andrzej Kalwajtys właściciel Przedsiębiorstwa Usług Geodezyjno-Kartograficznych GEO Andrzej Kalwajtys, Suwałki Nominacja za ogromne doświadczenie w branży geodezyjnej; za najwyższe standardy usług i rozwój firmy.	Irina Statkiewicz wolontariuszka, Suwałki Nominacja za działalność na rzecz Stowarzyszenia SALOS i bycie wolontariuszem na miejskich akcjach.	Maria Tyczkowska wokalistka Studia Piosenki Świetlik, Suwałki Nominacja za występowanie na ogólnopolskich festiwalach piosenki dzieci i młodzieży i zdobywanie na nich wielu nagród, w tym, m.in. wyróżnienia podczas 30. Konkursu Piosenki Wygraj Sukces w Tarnobrzegu.	Kamil Jurewicz społecznik, Suwałki Nominacja za działalność na rzecz mieszkańców Suwałk.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT AUGUSTOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Katarzyna Stępień prezes Młyna Mazurki, Augustów Nominacja za prowadzenie rodzinnego biznesu, łączącego tradycję z nowoczesnością.	Paweł Wnukowski radny, Augustów Nominacja za wielkie serce; za pomaganie dzieciom, młodzieży, jak i osobom starszym; za działania, dzięki którym powstały drogi i wiele, wiele innych inicjatyw na rzecz społeczności lokalnej.	Paweł Aksamit kierownik Podlaskiego Teatru Współczesnego, Augustów Nominacja za prowadzenie Podlaskiego Teatru Współczesnego, w tym również za udział w różnych filmach i serialach. Za to, że podopieczni biorą udział również dziełach, takich jak Profilerka nagrywana w okolicy Augustowa.	Monika Krupińska działaczka społeczna, Augustów Nominacja za zaangażowanie w życie społeczne miasta, uczestnicząc w wydarzeniach kulturalnych i lokalnych inicjatywach.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BIAŁOSTOCKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Michał Szumski prezes Plum sp. z o.o., Ignatki Nominacja za utrzymanie wysokiej pozycji rynkowej wśród producentów elektroniki przemysłowej oraz za kontynuację linii rozwojowej, którą stworzyli założyciele firmy: Dorota i Maciej Szumscy.	Rafał Jaroszewski radny miejski, sportowiec, Łapy Nominacja za promowanie sportu wśród młodych, wykorzystywanie swoich umiejętności do promocji regionu.	Jakub Dobrzyński dyrektor Domu Kultury, Poświętne Nominacja za działalność kulturalną, organizację różnego typu spotkań dla mieszkańców gminy Poświętne, takich jak dożynki gminne i pikniki rodzinne; za pisanie artykułów historycznych o gminie Poświętne.	Jan Bolesław Perkowski starosta, Choroszcz Nominacja za pracę z sercem do ludzi, za stałe, niestrudzone zmienianie powiatu białostockiego na lepsze, za rekordową ilość inwestycji, za pokazanie, że powiat łączy 16 gmin, za troskę o służbę zdrowia, OSP, edukację, pomoc społeczną, domy dziecka, leśników, przemysł drzewny i rolniczy. Za budowanie nowoczesnego samorządu otwartego na ludzi.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BIELSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Piotr Bobel prezes zarządu Banku Spółdzielczego, Bielsk Podlaski Nominacja za profesjonalne prowadzenie banku z 80-letnią tradycją, który jest placówką przyjazną dla mieszkańców, a przy tym dobrze prosperującą i wspierającą lokalne przedsięwzięcia oraz za działalność na rzecz lokalnej społeczności.	Edyta Pawełkiewicz założycielka i trenerka Marszomaniacy Bielsk Podlaski, Bielsk Podlaski Nominacja za stworzenie grupy Marszomaniacy Bielsk Podlaski, w której promowany jest aktywny tryb życia poprzez nordic walking. Grupa liczy ponad 100 osób w różnym wieku. Dzięki tej „małej społeczności” ludzie otwierają się nie tylko na sport, ale również na drugiego człowieka, odzyskują nie tylko zdrowie, ale też sens życia.	Marcin Kryszpiniuk animator kultury, współorganizator festiwalu Mocne Uderzenie, Bielsk Podlaski Nominacja za kulturalne animowanie lokalnych społeczności, współorganizowanie działań festiwalowych.	Agata Puchalska burmistrz, Brańsk Nominacja za działania na rzecz ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju oraz za zainicjowanie Dnia Brańskiego Przedsiębiorcy, który honoruje ludzi pełnych wizji i pasji.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GRAJEWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Aleksandra Lendo-Więch dyrektor do spraw handlu w przedsiębiorstwie Torpol Sp. z o.o., Szczuczyn Nominacja za wdrażanie w firmie zasad zrównoważonego rozwoju i koncepcji zamkniętego obiegu.	Wanda i Kazimierz Zalewscy prowadzący Rodzinną Placówkę Opiekuńczo-Wychowawczą, Grajewo Nominacja za serce do dzieci; prowadzenie Rodzinnego Domu Dziecka w Grajewie i zapewnianie, wraz z mężem, opieki i wychowania dzieciom pozbawionym opieki rodziców biologicznych.	Jolanta Koniecko dyrektor GOKiS, Wąsosz Nominacja za szczególne zaangażowanie w rozwój kultury i sportu w gminie Wąsosz, realizację projektów łączących pokolenia, promowanie lokalnych tradycji i organizowanie wydarzeń, które inspirowały społeczność i budują przestrzeń dla kultury przez duże K”.	Monika Stefańska przewodnicząca rady miasta, wolontariuszka WOŚP, Grajewo Nominacja za aktywne i zaangażowane pełnienie funkcji Przewodniczącej Rady Miasta Grajewo oraz aktywną współpracę z mieszkańcami i wspieranie inicjatyw lokalnych. Za inicjowanie i uczestnictwo w działaniach samorządowych, które poprawiają warunki życia mieszkańców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT HAJNOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Dorota i Władysław Romaniuk właściciele gospodarstwa rolnego Hajnówka Eco, Stare Berezowo Nominacja za produkcję ekologicznych kasz i mąk pochodzących ze zboża z własnych upraw.	Paweł Karaś właściciel restauracji Kamczatka Kebab, Hajnówka Nominacja za zorganizowanie pikniku osiedlowego skierowanego do osób wykluczonych z życia społecznego, a w szczególności seniorów; za charytatywne pokazy w przedszkolach i szkołach i uczenie dzieci i młodzieży, jak przygotować zdrowego kebaba z lokalnych produktów; za promowanie Hajnówki w Internecie, angażowanie się w działania charytatywne i pomaganie innym.	Oliwia Kardasz instruktorka Zespołów Tańca Współczesnego, Hajnówka Nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności poprzez zaangażowanie w pracę Zespołów Tańca Współczesnego, zdobycie 1. miejsca w kategorii Fitness Dance Senior na Mistrzostwach Świata IBFF Fit Kids - Novalja 2025.	Mateusz Gutowski działacz społeczny, członek Stowarzyszenia Dziedzictwa Puszczy Białowieskiej, Białowieża Nominacja za zaangażowanie w obronę puszczy i leśników, a także aktywność w innych sprawach dotyczących lokalnej społeczności.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KOLNEŃSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Bogumiła Skrodzka

współwłaściciel firmy Kolbud, Kolno

Nominacja za działalność w zakresie budownictwa w Kolnie oraz wybudowanie ok. 200 mieszkań w Kolnie.

Działalność społeczna i charytatywna

Agnieszka Sówka

działaczka społeczna, Kolno

Nominacja za ratowanie i pomoc zwierzętom bezdomnym, skrzywdzonym, wyrzuconym.

Kultura

Sylwester Nicewicz

fotograf, Kolno

Nominacja za fotografowanie z pasją i zatrzymywanie w kadrze ciekawych miejsc i wydarzeń, żeby po latach wróciły we wspomnieniach.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Mariusz Rakowski

przewodniczący Rady Miasta, Kolno

Nominacja za działania na rzecz społeczności miasta Kolna wywalczenie dodatkowego oświetlenia na skrzyżowaniu.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Maria Makeyenak

prezes zarządu firmy Sherp Partner, Nowy Cydzyn

Nominacja za działalność biznesową i rozwój innowacyjnego sektora pojazdów terenowych, sprzedaż wyjątkowych pojazdów strażackich oraz ratowniczych.

Biznes i przedsiębiorczość

Teresa Kulesza

prezes i współnik przedsiębiorstwa Karter Sp. z o.o., Śniadowo

Nominacja za skuteczne działania i wysoki poziom usług w sektorze pojazdów szosowo-turystycznych.

Działalność społeczna i charytatywna

Bożena Wilk

działaczka społeczna, Zaruzie

Nominacja za wielkie serce, pieczenie ciast na licytacje dla potrzebujących dzieci, pomaganie na festynach i w akcjach charytatywnych.

Kultura

Ewelina Żebrowska-Walczyk

dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Jedwabne

Nominacja za organizację jubileuszu 20-lecia działalności M-GOK w Jedwabnem.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Grzegorz Palka

burmistrz, Nowogród

Nominacja za pracę na rzecz miasta i gminy.



POWIAT MONIECKI

Biznes i przedsiębiorczość

Tadeusz Daniłko

właściciel Agroturystyki Na Uboczu, Dolistowo Stare

Nominacja za licencjonowane przewodnictwo po Biebrzańskim Parku Narodowym i województwie podlaskim oraz autorskie programy edukacyjne dla szkół.

Działalność społeczna i charytatywna

Anna Bankiewicz

wolontariuszka, Mońki

Nominacja za czynny udział w organizacji i zbiorce na rzecz potrzebujących rodzin w Szlachetnej Paczce w powiecie monieckim.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT MONIECKI

Kultura

Konrad Karwacki

artysta, fotograf, Mońki

Nominacja za aktywne uczestniczenie w lokalnych inicjatywach kulturalnych i konkursach we współpracy z Monieckim Ośrodkiem Kultury.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Alicja Sienkiewicz-Dawidowska

sołtys, Ruda

Nominacja za ogromne zaangażowanie w pracę na rzecz swojej społeczności. Za bycie inicjatorką i organizatorką wielu wydarzeń i imprez integracyjnych, które wzmacniają więzi sąsiedzkie oraz promują ideę równości i włączania społecznego.

POWIAT SEJNEŃSKI

Działalność społeczna i charytatywna

Wanda Czarniewska

przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów i Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, Sejny

Nominacja za działalność społeczną na rzecz emerytów i rencistów w powiecie sejneńskim oraz działalność w Radzie Kobiet Powiatu Sejneńskiego.

Kultura

Aldona Wojciechowska

animatorka kultury litewskiej na Suwalszczyźnie, Puńsk

Nominacja za prowadzenie muzeum etnograficznego w Puńsku, organizację spektakli obrzędowych i warsztatów rękodzieła oraz kultywowanie kultury litewskiej na Suwalszczyźnie.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SEJNEŃSKI

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Anna Wróblewska

doradca rolniczy Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego, Sejny

Nominacja za aktywne wspieranie społeczności wiejskiej powiatu sejneńskiego; pomaganie rolnikom w podejmowaniu trafnych decyzji oraz skutecznym pozyskiwaniu środków krajowych i unijnych.



POWIAT SIEMIATYCKI

Biznes i przedsiębiorczość

Mirosław Angielczyk

właściciel i prezes Darów Natury sp. z o.o., Koryciny

Nominacja za konsekwencję w realizacji misji firmy, którą jest ochrona zagrożonych gatunków ziół, kultywowanie tradycyjnego zielarstwa oraz wspieranie rozwoju upraw rolnictwa ekologicznego, a także za systematyczny rozwój Darów Natury i poszerzanie oferty produktów i form sprzedaży.

Działalność społeczna i charytatywna

Renata Gierasimiuk

opiekun Koła Wolontariatu w Szkole Podstawowej, Tołwin

Nominacja za zaangażowanie w prowadzenie koła i inspirowanie młodych ludzi do niesienia pomocy innym.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SIEMIATYCKI

Kultura

Katarzyna Malewska

kierownik w Siemiatyckim Ośrodku Kultury, Siemiatycze

Nominacja za działanie na rzecz kultury, w tym twórczości ludowej w Siemiatyczach - Miasto organizuje różnorodne imprezy kulturalne, takie jak „Dni Siemiatycz”, które obejmują występy artystów, zespołów, orkiestr.

Kultura

Rafał Siwek

dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Drohiczyn

Nominacja za działania kulturalne typu SOWA - Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności, organizację festiwalu Podlaskie z Klocków, czy spływu 500 kajaków.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Agnieszka Wojtkowska

prezes Lokalnej Grupy Działania Tygiel Doliny Bugu, Siemiatycze

Nominacja za bycie aktywną liderką rozwoju lokalnego, inicjatorką projektów społecznych i turystycznych, wspierającą przedsiębiorczość oraz współpracę międzysektorową. Za zaangażowanie w promowaniu potencjału i tożsamości Doliny Bugu.



ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SOKÓLSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Kinga Szymanowicz

menedżer w przedsiębiorstwie Jabs Okna I Drzwi, Sokółka

Nominacja za rozwój innowacyjnej i ekologicznej produkcji stolarki okiennej i drzwiowej oraz zaangażowanie w budowanie wysokiej jakości środowiska pracy.

Działalność społeczna i charytatywna

Bogusława Szczerbińska

zastępca dyrektora Muzeum Podlaskiego, Sokółka

Nominacja za osobisty wkład i zaangażowanie w budowę Muzeum Bł. Księdza Jerzego Popiełuszki w Okopach.

Kultura

Mateusz Połuszańczyk

poeta, Sokółka

Nominacja za czwarty tom poetycki pt. WierszowAnki, promowanie poezji, kultury oraz dobrego imienia miasta Sokółka.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Łukasz Owsiejko

wicestarosta, Dąbrowa Białostocka

Nominacja za zaangażowanie w życie społeczne, wspieranie inicjatyw lokalnych oraz projekty służące mieszkańcom, gotowość do rozmowy i współpracy;

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SUWALSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Jan Kalinowski

właściciel firmy oferującej m.in. usługi cateringowe Katering Kalinka, Wiżajny

Nominacja za wprowadzanie nowoczesnych rozwiązań w działalności gastronomicznej.

Działalność społeczna i charytatywna

Monika Walicka

radna Rady Gminy, Przerośl

Nominacja za inspirowanie innych do działania i budowania wspólnoty: współorganizację WOŚP, Gminno-Powiatowego Spotkania Zespołów Ludowych Suwalszczyzny „Chwalcie Łąki Umajone” we wsi Kolonia Przerośl, które pielęgnują tradycję i jednoczą ludzi, oraz kiermaszu charytatywnego dla Oliwki Borciuch, dającego nadzieję i siłę do walki.

Kultura

Alicja Bryk

nauczycielka w Szkole Podstawowej, Raczki

Nominacja za otwartość, siłę, kreatywność i nowe pomysły w podejściu do pracy z dziećmi i chęć samorozwoju każdego dnia.

Kultura

Alicja Zajączkowska

kierownik Gminnej Biblioteki Publicznej, Wiżajny

Nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności, organizowanie wydarzeń promujących szeroko pojętą kulturę.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SUWALSKI

Kultura

Angelika Anna Wróblewska

dyrektor GOKSiT, Przerośl

Nominacja za działalność na rzecz społeczności z gminy Przerośl.

Kultura

Anita Paulakowska

bibliotekarz w Filii Ośrodka Czytelnictwa i Kultury gminy Suwałki, Przebród

Nominacja za prowadzenie działań na rzecz rozwoju kultury i czytelnictwa wśród lokalnej społeczności.

Kultura

Józef Murawski

kierownik Zespołu Pogranicze, Szypliszki

Nominacja za promowanie kultury ludowej i tradycji regionu suwalskiego. Za zaangażowanie, dzięki któremu zespół Pogranicze odnosi sukcesy artystyczne, bierze udział w licznych festiwalach i wydarzeniach, reprezentując region nie tylko w regionie.

Kultura

Katarzyna Kuśmierczyk

pisarka, Jegliniszki

Nominacja za dorobek pisarski i ostatnią powieść Echo szeptów.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SUWALSKI

Kultura

Tomasz Organek

muzyk, Raczek

Nominacja za unikatowe połączenie rockowego brzmienia z literackimi tekstami i elementami innych gatunków, takich jak hip-hop, soul i funk.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Rafał Lejmel

dyrektor Centrum Usług Społecznych w Gminie, Przerośl

Nominacja za udowodnienie, że nawet w małej gminie można tworzyć nowoczesne i skuteczne rozwiązania społeczne. Za odwagę, determinację i wizję, dzięki którym powstało Centrum Usług Społecznych. Za inspirowanie swoim zaangażowaniem, budowanie systemu, który wzmacnia lokalną wspólnotę, i daje przykład, jak powinno wyglądać odpowiedzialne samorządowe działanie.



ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Biznes i przedsiębiorczość

Jacek Jańczuk

prezes Banku Spółdzielczego, Czyżew

Nominacja za profesjonalne zarządzanie i rozwój placówki bankowej.

Działalność społeczna i charytatywna

Hubert Mirończuk

dzielnicowy Posterunku Policji, Ciechanowiec

Nominacja za zaangażowanie się w pomoc podzianom.

Kultura

Teodor Niemyjski

prezes Stowarzyszenia Inicjatyw Kulturalno-Artystycznych HARMONIA, Ciechanowiec

Nominacja za wyjątkowe zaangażowanie, wieloletnią działalność artystyczną oraz nieoceniony wkład w życie kulturalne regionu.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Eugeniusz Święcki

burmistrz, Ciechanowiec

Nominacja za modernizację stadionu miejskiego w Ciechanowcu.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ZAMBROWSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Mieczysław Kaczyński

prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej, Zambrów

Nominacja za dynamiczne rozwijanie przedsiębiorstwa, co potwierdza tytuł laureata rankingu Diamenty Forbesa 2024.

Działalność społeczna i charytatywna

Marcin Wądołowski

działacz społeczny, Zambrów

Nominacja za wspieranie rodzimych twórców oraz popularyzację rękodzieła w Polsce i za granicą, działalność na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych.

Kultura

Martyna Pietkiewicz

pisarka, Zambrów

Nominacja za wyjątkową pasję do pisania wierszy o różnej tematyce - od najważniejszych wartości takich jak: nadzieja, miłość po rozrywkowe fraszki, które zachwyciły nie tylko grono znajomych, ale także jury dwóch konkursów ogólnopolskich w 2025 roku.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Michał Klimowicz

radny Rady Miasta, Zambrów

Nominacja za aktywne działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa i jakości życia mieszkańców Miasta Zambrów poprzez zgłaszanie inicjatyw i interpelacji w kluczowych sprawach lokalnych.

EDUKACJA W NAJWYŻSZYM STOPNIU

strefaedukacji.pl



strefa
EDUKACJI

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergię, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z ko-



Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

lei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bar-

dzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakterystyczny jest obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów uważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumiały był związany z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczane zwalniania tempa oddechu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmienić rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką. Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastęgały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także badały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka ją na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

Jeśli marzysz o7 wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczyt – lekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odpor-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

ność. Najbardziej znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarcę Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele wartego zobaczenia przyrodniczego.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

– Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpodlaski, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy-Zdroju poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejeźdźności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup górskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym

posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniami – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapełę Piryogi Łomnicańskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypoczynek w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spleta się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj odnajdziesz swoje własne źródło siły – do słowności i w przenośni.

WARTO WIEDZIEĆ

Nazwywana była Nową Krynica

Łomnica-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, ma bogatą historię sięgającą początku XX wieku. W latach 20. uzdrowisko rozwijało się dynamicznie, oferując różnorodne zabiegi zdrowotne, w tym kąpiele borowinowe i mineralne. W 1928 roku nad potokiem Łomniczanka powstały nawet Łazienki Zdrojowe. Niestety, infrastruktura uzdrowiskowa została zniszczona przez powódź w 1939 roku i nie została odbudowana.

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napałowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osłabienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cubały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągle zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałiki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

Czym jest erytrozyna?

To syntetyczny, ciemnoczerwony barwnik spożywczy o symbolu E127. Nadaje produktom intensywny wiśniowy lub różowy odcień. Substancja jest silnie kontrowersyjna. W krajach europejskich erytrozyna dopuszczona jest do użycia w ograniczonych ilościach. Natomiast w Stanach Zjednoczonych produkt jest całkowicie zakazany, m.in. z powodu podejrzeń o działanie rakotwórcze i wpływ na rozwój dzieci. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) w styczniu 2025 roku zakazała stosowania erytrozyny w żywności i lekach doustnych. Producenci mają czas do stycznia 2027 roku na dostosowanie swoich produk-

tów i wyeliminowanie z nich tego składnika. Uzasadnieniem były wyniki badań na zwierzętach sugerujące możliwy związek z rakiem tarczycy. Dodatkowo zwrócono uwagę na potencjalny negatywny wpływ tej substancji na układ nerwowy, w tym możliwość nasilenia nadpobudliwości i problemów z koncentracją, szczególnie u dzieci.

W jakich produktach występuje E127?

Erytrozyna to barwnik używany głównie po to, żeby nadać produktom wyrazisty wiśniowoczerwony odcień. Nie wpływa na smak, ale mocno zmienia wygląd, dzięki czemu jedzenie czy kosmetyk wydają się bardziej „atrakcyjne” wizualnie. Spotkać ją można w żelkach, lizakach, kolorowych drażet-

kach i cukierkach, a także produktach mlecznych o owocowych smakach. E127 znajdziemy również w dżemach, napojach, zwłaszcza tych gazowanych, i syropach dodawanych do drinków lub deserów. Ponadto erytrozyna jako barwnik stosowana jest do tuszów do drukowania, past do zębów, kosmetyków (np. róż).

Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

Na etykietach produktów spożywczych barwniki są oznaczane symbolem E, po którym następuje liczba mieszcząca się w przedziale od 100 do 199. Istnieje wiele

doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wy-



kazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki

tych badań wywołały duże zainteresowanie, a producenci żywności zostali zobowiązani do umieszczania ostrzeżeń na etykietach produktów zawierających barwniki syntetyczne. Podejrzenia dotyczące alergii i zanieczyszczenia białkami mogą mieć związek z barwnikiem koszenilą. Choć sama koszenila może nie być uczulająca, jej

zanieczyszczenie białkami może powodować reakcje alergiczne u niektórych osób. Związki barwnika annato, stosowane w niektórych produktach spożywczych, mogą wywoływać objawy takie jak pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy oraz uczulenia u niektórych konsumentów.

Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że bieli tytanowej (dwutlenku tytanu) nie można uważać za bezpieczną ze względu na liczne wątpliwości i obawy dotyczące jej genotoksyczności. W wyniku tego Komisja Europejska podjęła decyzję o zakazie stosowania dwutlenku tytanu w żywności. Zakaz obowiązuje od 8 sierpnia 2022 roku. Obejmuje wszystkie

kraje członkowskie Unii Europejskiej oraz Irlandię Północną. Naukowcy z Binghamton University (USA) przeprowadzili badania wpływu dwutlenku tytanu na hodowlę komórek wyścielających jelito cienkie. Podczas jednego eksperymentu hodowlę poddano działaniu fizjologicznego odpowiednika jednego posiłku zawierającego nanocząsteczki o średnicy 30 nanometrów. Drugi eksperyment odzwierciedlał przewlekłą ekspozycję (trzy posiłki z nanocząsteczkami dziennie przez pięć dni). Przy długotrwałej ekspozycji na organizm ditlenek tytanu powoduje zmniejszoną liczbę wystających z komórek mikroskopów. Co za tym idzie - zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie - i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładniej psianka ziemniak (*Solanum tuberosum*) należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowi on jednak produktu ży-



Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

nościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe

młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?

Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony kolor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże

się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść do zaburzeń neurologicznych, problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą miększości pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb miększości, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną - 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) do-

starcza 77 kcal. Zawartość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobniony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetarginasze
komunikaty.pl

0011530055

REKLAMA

0011523155

Dyrekcja oraz Pracownicy
SP ZOZ WSPR w Białymstokuskładają
szczerze kondolencje i wyrazy współczuciaRodzinie
oraz Najbliższym

z powodu śmierci

Pani

Wiesławy Terleckiej

wieloletniej, oddanej pielęgniarki pogotowia

Trudno znaleźć słowa,
które mogłyby ukoić ból po stracie Bliskiej Osoby.
Łączymy się z Państwem w żałobie.

AUTOREKLAMA

BURMISTRZ GONIĄDZA

OGŁASZA

DRUGI PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

na sprzedaż nieruchomości zabudowanej
stanowiącej własność Gminy Goniądz

Działka zabudowana budynkiem biurowym, będącym byłą siedzibą Urzędu Miejskiego w Goniądzu oraz budynkiem gospodarczym, położona w Goniądzu, Plac 11 Listopada 38, obręb Goniądz, oznaczona nr geodezyjnym 851 o powierzchni 0,0682 ha, dla której Sąd Rejonowy w Grajewie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr LM1G/00005454/7.

Cena wywoławcza nieruchomości: 295 200,00 zł netto (słownie: dwieście dziewięćdziesiąt pięć tysięcy dwieście złotych 00/100). Cena wywoławcza nieruchomości została obniżona o 20% w stosunku do pierwszego przetargu, który odbył się w dniu 9 kwietnia 2026 r. i zakończył się wynikiem negatywnym z ceną wywoławczą nieruchomości 369 000,00 zł.

Termin wpłaty wadium w pieniądzu, w kwocie: 29 520,00 zł, do dnia 10 czerwca 2026 r.

Przetarg odbędzie się w dniu 18 czerwca 2026 roku, godz. 10.00, pok. nr 11 Urzędu Miejskiego w Goniądzu, Stary Rynek 24.

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu, Stary Rynek 24, oraz na stronie Urzędu Miejskiego www.goniadz.pl, jak również opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip-umgoniadz.podlaskie.eu> oraz w dzienniku internetowym <https://infopublikator.pl/>.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Goniądzu, Stary Rynek 24 (pokój nr 7, tel. 85/738 00 43 wew. 16).

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNAĆE rynny, malowanie dachów,
kominy, naprawy, 797-513-715.

CYKLINOWANIE bezpyłowe,

504-745-006

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje

elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel.

668-18-36-66

PORZĄDKOWE

PRANIE tapicerki i dywanów.

Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup

księgozbiorów. 506-105-002

ZŁOM kupię, wywożę. 508-127-829,

85/653-79-24

REKLAMA

0011529335

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

O PIERWSZYM NIEOGRANICZONYM PRZETARGU USTNYM

na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa.

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana, stanowiąca własność Skarbu Państwa, oznaczona jako działka nr 1153/29 o pow. 0,0843 ha, położona w obrębie 4 Miasta Augustowa przy ulicy Świerkowej. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta **SU1A/00019291/8**.

Cena wywoławcza: **306 000,00 zł netto**.Wadium (wniesione w pieniądzu do 26.06.2026 r.): **38 000,00 zł**.

Przetarg odbędzie się **dnia 30.06.2026 r. o godzinie 11.00** w Wydziale Geodezji i Kartografii Starostwa Powiatowego w Augustowie przy ul. Brzostowskiego 2 (parter, pokój nr 108).

Tekst ogłoszenia o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Augustowie oraz poprzez opublikowanie na stronach internetowych: powiat-augustowski.eu oraz bip-staugustow.podlaskie.eu.

Dodatkowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Wydziale Geodezji i Kartografii Starostwa Powiatowego w Augustowie przy ul. Brzostowskiego 2, parter, pokój 108, tel. 87 643 96 79.

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem

Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę

Znakiem rozpoznawczym dektetywa od początku kariery był włochaty kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali

Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jedynym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świdarski



W TELEWIZJI



Niemożliwe TV Puls, 20:00

W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

Nie ma mocnych Polsat, 20:30

Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

Smuga cienia TVP 1, 22:35

Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

Terytorium wroga TV 4, 22:40

Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

KRZYŻÓWKA NR 80

Poziomo:

- 3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
- 6) ryba hodowana w stawie,
- 11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
- 12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry'ego Fondy,
- 13) resztki średniowiecznej budowli,
- 14) surowiec dla huty, żelastwo,
- 15) pora dnia po brzasku,
- 16) np. Nike z Samotraki,
- 17) dawna nazwa pamiętnika,
- 18) połączenie przedsiębiorstw,
- 19) pożywka dla drobnoustrojów,
- 21) starszy pasterz na hali,
- 23) duża liczba ludzi, gromada,
- 26) krzewy parkowe, żywotniki,
- 27) przeciwieństwo dyletanta,
- 30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
- 31) gromadzone przez chomika,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
- 39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
- 40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
- 41) torbacznica eukaliptusie,
- 42) tematyka książek Stanisława Lema.

Pionowo:

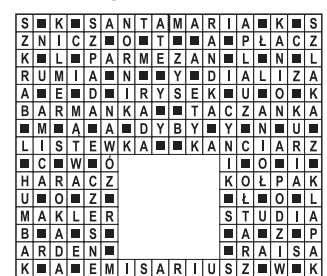
- 1) drążek cyrkowego akrobata,
- 2) dawny konny strzelec,
- 3) zawsze skory do płaczu,
- 4) materiał na chochoła,
- 5) widelki do strojenia instrumentów,



- 6) paradna szabla polskiej szlachty,
- 7) pielęgnica w akwarium,
- 8) niefachowiec, dyletant,
- 9) piłkarski klub z Łodzi,
- 10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
- 20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
- 22) każdy dudek ma swój ...,
- 24) wełniana kurtka góralska,

- 25) oszukańcze przedsięwzięcie,
- 28) termin z tresury psa,
- 29) kwiat ogrodowy, jakobinka,
- 31) ostra niewydolność serca,
- 32) model Volkswagena,
- 33) policjant z gwiazdą,
- 35) kontynent z Wybrzeżem Kości Słoniowej,
- 36) męski, żeński lub nijaki,
- 37) ilość wydanych egzemplarzy książki.

ROZWIĄZANIE NR 79



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój. **Baran (21.03 - 19.04)** Czekaj Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy pochłoną uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć. **Rak (22.06 - 22.07)** Drobną szczegół okazie się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji. **Waga (23.09 - 22.10)** Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek odbyła się Gala Ekstraklasy, na której nagrodzeni zostali najlepsi piłkarze oraz trener za osiągnięcia w sezonie 2025/2026. Statuetki powędrowały między innymi do przedstawicieli Lecha Poznań oraz GKS Katowice.

W kategorii Piłkarz Sezonu wygrał Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst. Piłkarz popularnej GieKS-y odegrał fundamentalną rolę w zajęciu przez zespół 5. miejsca w tabeli na koniec rozgrywek. Zespół z Katowic po raz pierwszy w swojej historii zagrał w eliminacjach Ligi Konferencji. Wyróżniony piłkarz natomiast w przeszłości miał już okazję rywalizować o te rozgrywki. W barwach Rakowa Częstochowa zagrał w 3 meczach eliminacji do tych właśnie pucharów. Ponadto 32-latek ma na swoim koncie 5 występów w fazie grupowej Ligi Europy, również zaliczone w barwach Medalików.

Do zawodnika GKS Katowice powędrowała również inna statuetka. Został wybrany najlepszym pomocnikiem sezonu. W tej kategorii ustąpili mu nominowani wcześniej Ali Gholizadeh z Lecha Poznań, Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok, Antoni Kozubal także z Lecha Poznań.

- Bardzo dziękuję za to, ile w tym sezonie dostałem dobrych słów od was wszystkich, jak byłem przyjmowany i jakie uznanie otrzymuję w Katowicach. Jak jestem doceniony przez moją drużynę w szatni. To, że tu dzisiaj stoję i odbieram te dwie wielkie nagrody, to jest naprawdę, myślę, co mogłem



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Piłkarzem Sezonu został Bartosz Nowak z GKS Katowice, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst

osiągnąć w naszej piłce - przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został za ledwie 18-letni Wojciech Mońka, który dopiero wiosną na dobre wskoczył do pierwszego składu mistrza Polski. Natomiast za najlepszego trenera sezonu drugi raz z rzędu uznano Nielsa Frederiksen. Duńczyk mimo łączenia ligi z rywalizacją w Lidze Konferencji zdołał obronić tytuł wywalczony również przed rokiem.

W kategorii Napastnik Sezonu statuetkę otrzymał Karol Czubak z Motoru Lublin, który w zakończonym sezonie PKO Ekstraklasy strzelił 18 goli. Nie został on jednak królem strzelców rozgrywek. To miano zgarbił Tomasz Bobek ze zdegradowanej Lechii Gdańsk. Reprezentant Słowacji zdobył o 2 bramki więcej, a w letnim oknie transferowym najprawdopodobniej przeniesie się do znacznie mocniejszego zagranicznego klubu.

Sporo dyskusji wywołał natomiast wybór najlepszego bramkarza sezonu. Statuetka powędrowała do Xaviera Dzie-

końskiego z Korony Kielce, która ligę zakończyła dopiero na 11. miejscu w tabeli.

Nagrody indywidualne za sezon 2025/2026:

- Piłkarz Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Trener Sezonu - Niels Frederiksen (Lech Poznań)
- Bramkarz Sezonu - Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
- Obrońca Sezonu - Wojciech Mońka (Lech Poznań)
- Pomocnik Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Napastnik Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Młodzieżowiec Sezonu - Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)
- Turbokozak Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Numer Sezonu - 110 goli w PKO Ekstraklasie Jesusa Imaza (Jagiellonia Białystok)

Żadne wyróżnienie nie trafiło do Górnika Zabrze, który został wicemistrzem Polski, a na początku maja sięgnął także po upragniony Puchar Polski. Uroczystą Galę Ekstraklasy w swoim stylu podsumował Lukas Podolski, zamieszczając w mediach społecznościowych wymowny wpis: „Le Cabaret”. Zabrzeński klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncju pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze - Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michał Gasparik - do trenera sezonu oraz Rafał Janicki - do obrońcy sezonu - oraz stosowny komentarz.

- Dla nas jesteście zwycięzcami w każdej kategorii, do której otrzymaliście nominację! - podpisał zdobywca Pucharu Polski oraz wicemistrz Polski w świeżo zakończonym sezonie - brzmiała adnotacja... ©

Finał dwóch średniaków Crystal Palace kontra Rayo w Lidze Konferencji UEFA

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godz. 21 na Zentralstadion w Lipsku odbędzie się finał Ligi Konferencji pomiędzy Crystal Palace i Rayo Vallecano.

Anglicy są faworytami. Budżety drużyn są nieporównywalne, a piłkarze Palace są wyższej klasy. Rayo jednak lubi i potrafi grać z silniejszymi przeciwnikami. Teoretycznie finał europejskiego pucharu mógłby przytłoczyć „Los Franjirrojos” (Czerwone Szarfy). Ale skoro nie przstraszyły się i naciskały Barceloną na wyjeździe w LaLiga, to dlaczego nagle miałyby odejść od swojego stylu gry (dyscyplina, pressing i zacięta walka w każdej części boiska) przeciw Crystal Palace? Nie ma mowy, „The Glaziers” (Szklarzy) czeka w Lipsku poważny test.

Austriacki trener Oliver Glasner, który ma już na koncie wygranie Ligi Europy z Eintrachtem Frankfurt, z Palace

chciał osiągnąć coś więcej niż 15. miejsce w Premier League. Dlatego zdecydował się odejść. Ale jest wiele sposobów odejścia. Z trofeum, oczywiście, byłoby to coś pięknego.

Rayo zajęło ósme miejsce w LaLiga, tuż za miejscem w europejskich pucharach. Całkiem nieźle. Nic dziwnego, że Iñigo Perez również rozważa awans. Nie zostało to jeszcze oficjalnie ogłoszone, ale wszyscy wiedzą, że czeka na niego Villarreal.

W fazie pucharowej Ligi Konferencji Palace wyeliminowało AEK Larnaka (0:0, 2:1), Fiorentinę (3:0, 1:2) i Szachtar Donieck (3:1, 2:1).

W drodze do finału Conference League Rayo pokonało Samsunspor (3:1, 0:1), AEK Ateny (3:0, 1:3) i Strasbourg (1:0, 1:0). A w fazie zasadniczej wygrało z Lechem Poznań (3:2) u siebie i Jagiellonią Białystok (2:1) na wyjeździe.

Transmisję finału przeprowadzi Polsat Sport Premium 1 oraz w serwisie streamingowym Polsat Box Go. ©



FOT. EPA/PAP

Crystal Palace miał próbę generalną z Arsenalem (1:2) w Premier League przed finałem Ligi Konferencji z Rayo

Pięciu debutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek, 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią.

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-letni Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wicekról strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKS-y znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty'emu Cashowi. Poza Cashem, w kadry na marcowe baraże o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Białego-Czerwonych po marcowym finale baraży o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

Bramkarze: Marcin Bulka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

Obrońcy: Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

Pomocnicy: Jakub Kamiński (Koeln), Bartosz Kapustka (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słisz (Brøndby København), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy: Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdarski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg). ©

SPORT

www.sportowy24.pl

ŁKS Łomża ostatni mecz z Mławianką zagra bez udziału publiczności

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Piłkarze ŁKS Łomża są bardzo bliscy zagrania w barażach o II ligę. Jednak najważniejszy, ostatni mecz z Mławianką prawdopodobnie rozegrany zostanie bez udziału publiczności.

Decyzja Komisji Dyscyplinarnej PZPN o zamknięciu stadionu dla kibiców na jeden mecz zaskoczyła i „zelektryzowała” działaczy ŁKS i całe środowisko piłkarskie Łomży. Oto najważniejszy mecz sezonu miałby zostać rozegrany bez fanów na trybunach obiektu przy ul. Zjazd.

Oto treść komunikatu Łomżyńskiego Klubu Sportowego: „Z przykrością informujemy, że decyzją Polskiego Związku Piłki Nożnej sobotni mecz ŁKS Łomża - Mławianka Mława ma odbyć się bez udziału publiczności.

Powodem nałożenia kary jest użycie materiałów pirotechnicznych podczas spotkania z GKS Bełchatów. Komisja Dyscyplinarna PZPN zdecydowała o zamknięciu stadionu dla kibiców na jeden mecz.

Jako Klub nie zgadzamy się z tą decyzją i dołożymy wszelkich starań, aby sobotnie spotkanie mogło odbyć się przy udziale naszych kibiców.



Doping kibiców ŁKS Łomża na meczu z Mławianką bardzo przydałby się Biało-Czerwonej drużynie

Zarząd Łomżyńskiego Klubu Sportowego wniosie odwołanie od decyzji Komisji Dyscyplinarnej PZPN.

Liczymy na przychylność PZPN i ponowne rozpatrzenie sprawy, mając na uwadze wyjątkową wagę nadchodzącego meczu. W sobotę czeka nas ostatnie spotkanie ligowe sezonu, które może zdecydować o tym, czy ŁKS Łomża weźmie udział w barażach o awans do II ligi. To moment, w którym obecność naszych kibiców na Zi8 ma ogromne znaczenie.

Będziemy wnioskować o zmianę kary lub przynajmniej o wstrzymanie jej wykonania do kolejnego meczu. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, abyście mogli być z nami na stadionie i wspierać drużynę w tym niezwykle ważnym spotkaniu.

Dziękujemy Wam za wsparcie, za obecność i za serce, które zawsze zostawiacie na Zi8. Wierzymy, że mimo tej trudnej sytuacji wspólnie uda nam się zakończyć ligowy sezon tam, gdzie nasze miejsce - wspólnie, na stadionie”.

W tym tylko, że wstrzymanie wykonania kary do kolejnego meczu też jest mało korzystne dla ŁKS-u, gdyż będzie nim, oczywiście w przypadku pozytywnego wyniku meczu z Mławianką, spotkanie barażowe z wicemistrzem grupy III (Górniki Polkowice) 3 czerwca.

PIŁKA NOŻNA

Sześciu kolejnych zawodników odchodzi z Jagiellonii Białystok Jagiellonia ogłosiła nazwiska sześciu zawodników, którzy odchodzą z białostockiego zespołu. Wypożyczenia kończą się pięciu piłkarzom, a są to: Samed Bazdar, Andy Pelmard, Bartłomiej Wdowik (na zdjęciu), Nahuel Leiva i Alejandro Pozo, a kontrakt kończy się bramkarzowi Miłoszowi Piekutowskiemu. Wcześniej z Jagą pożegnał się napastnik Afimico Pululu, który nie zdecydował się na przedłużenie umowy. **KW**



FOT. JAGIELLONIA.PL

PIŁKA NOŻNA

Dziś finał Okręgowego PP Dziś, o godzinie 17 na stadionie przy ul. Zarzecze w Suwałkach rozegrany zostanie finał Okręgowego Pucharu Polski Podlaskiego ZPN. Zagrają w nim zespoły Wigier i Jagiellonii II Białystok. **mark**

Taras Romanczuk: Piłka nożna wciąż sprawia mi wielką radość



FOT. JAGIELLONIA.PL

To był kawał dobrej roboty i trzecie miejsce jest naprawdę dużym sukcesem - ocenia zakończony właśnie sezon kapitan Jagiellonii Białystok Taras Romanczuk, który wystąpił w aż 46 spotkaniach Żółto-Czerwonych

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mało kto zaprzeczy, że najsolidniejszym zawodnikiem Jagiellonii Białystok w zakończonym sezonie był jej kapitan Taras Romanczuk.

Jagiellonia zakończyła rozgrywki na trzecim miejscu w PKO Ekstraklasie, za Lechem Poznań i Górnikiem Zabrze. Godnie reprezentowała też Polskę w rozgrywkach Ligi Konferencji.

- To był kawał dobrej roboty i trzecie miejsce jest naprawdę dużym sukcesem. Pewnie, można się zastanawiać, co by było, gdyby nie kryzys w marcu, lub gdybyśmy przynajmniej raz zremisowali z Górnikiem - ocenia Taras Romanczuk. - Ale z drugiej strony, gdybyśmy nie strzelili w końcówce gola z Pogonią, lub gdyby Sławek Abramowicz nie obronił karnego w ostatnim meczu z Zagłębiem, to nie byłoby podium. Wtedy czułbym niedosyt, bo przecież przez większą część sezonu byliśmy w trójce - dorzuca.

Środkowy pomocnik Dumy Podlasia w tym roku skończy

35 lat, więc jest już piłkarzem dosyć zaawansowanym wiekowo. Mimo to spędził na boisku ponad 3600 minut, rozgrywając aż 46 spotkań. Końska dawka, nawet dla 20-latk.

- Rzeczywiście, grania było bardzo dużo, ale dałem radę, podobnie jak cały zespół. Wiem, że młodszy już nie będę, ale piłka nożna wciąż sprawia mi ogromną radość. Może nawet większą niż wcześniej, bo wiem, ile już za sobą mam treningów i meczów - uważa zawodnik białostockiego zespołu.

Nikt w trudnym okresie nie zwieszał głowy

Kapitan Jagi jest przywódcą zespołu nie tylko na boisku, ale i w szatni, w której szczególnie w rundzie wiosennej nie brakowało trudnych momentów przy słabym punktowaniu zespołu.

- Nie było tak źle, jak niektórzy myśleli i oceniali. Nie przejmowaliśmy się opiniami, że Jagiellonia już nie da rady. Nikt nie zwieszał głowy, wiedzieliśmy, że potrzebujemy zwycięstwa na przełamanie, że tego brakuje nam najbardziej - kontynuuje nasz rozmówca. - A tym przełomem był według

mnie mecz w Gdyni. Wynik 3:0 tego nie oddaje, ale nie było łatwo, bo Arka też miała swoje okazje. Wygrana nam pomogła i w końcówce sezonu daliśmy radę i mamy brązowe medale - dorzuca.

Afimico Pululu trudno będzie zastąpić

Za najbardziej spektakularny występ sezonu uznaje się wygrany po dogrywce 4:2 mecz Ligi Konferencji we Włoszech z Fiorentiną. Jagiellończyk ma też kilka innych typów.

- Przychodzi mi do głowy remis 1:1 w Strasbourgu, w którym gra wielu młodych zawodników, wypożyczonych z Chelsea Londyn, a to naprawdę górna półka - zaznacza kapitan Jagi. - Dużą satysfakcję dał mi też wyjazd do AZ Alkmaar, w którym faworyzowani gospodarze praktycznie nie mieli dogodnych sytuacji pod naszą bramką i zremisowaliśmy 0:0 - dodaje.

Żółto-Czerwoni mogą być zadowoleni z zakończonej kampanii, ale przed kolejną tracą jeden ze swoich filarów - Afimico Pululu, bez którego trudno wyobrazić sobie ofensywę ekipy trenera Adriana Siemienia.

- Oczywiście, że Afi to piłkarz dużego formatu. Strzelał gole, asystował, graliśmy na jego utrzymanie się przy piłce i zastąpić będzie go niezwykle ciężko. Ale w każdej drużynie piłkarze przychodzą i odchodzą, to normalna kolej rzeczy. Ja, czy Jesus Imaz, też kiedyś skończymy kariery i ktoś będzie musiał wejść w nasze buty. Są transfery z klubu, będą i do klubu i wierzę, że znajdzie się następca Pululu - uważa kapitan Jagi.

Kapitan od trzech sezonów nie miał urlopu

Teraz pora na odpoczynek, a z tym w przypadku kapitana Jagi i jego najbliższych nie było ostatnio różowo.

- Praktycznie od trzech sezonów nie byłem na urlopie, bo najpierw wyjechałem na mistrzostwa Europy, a w ostatnich dwóch latach leczyłem kontuzje. Teraz mam zamiar spędzić czas z rodziną na podróżach po Polsce i Europie. Potem wrócę do treningów, bo przed nami kolejne rozgrywki - kończy Romanczuk, który występuje w Jagiellonii nieprzerwanie od dwunastu sezonów. I oby grał w niej jak najdłużej. ©©